

En dansk introduktion til

Et Kursus  
i  
Mirakler

Udgivet af Foreningen for „Et Kursus i Mirakler“  
v/ Erik Refner

Revideret i forbindelse med udgivelse som e-bog 2020 og 2021



**Titel:** En dansk introduktion til *Et Kursus i Mirakler*.

© 1994 Foreningen for “*Et Kursus i Mirakler*” v/ Erik Refner

Revideret i forbindelse med udgivelse som e-bog 2012, 2014, 2020.  
Januar 2021 blev en fejl rettet på side 30 i afsnittene XIX, XX og XXI idet flere sætninger ved en fejl var faldet ud.

Se nedenfor hvis du ønsker at modtage en gratis pdf af nærværende udgave.

**Forside:** © 1994 Martin Guldbæk.

Det er tilladt, med kildeangivelse, at kopiere eller på anden måde mangfoldiggøre dele af denne bog.

**Andre udgivelser** af Erik Refner, senior:

Dine regler din virkelighed. Revideret 2020. Findes som e-bog.

En Forunderlig Fortælling om vejen Hjem 2020. Findes som e-bog.

Alle bøger kan gratis modtages som pdf-filer ved henvendelse til Erik Refner på [erikrefner@protonmail.com](mailto:erikrefner@protonmail.com)

ISBN 87-89869-06-0



*The peace of God is my one goal; the aim of all my living here, the end I seek, my purpose and my function and my life.*

# Indholdsfortegnelse

<b>1 Forord</b> .....	<b>7</b>
<b>2 Kursets tilblivelse</b> .....	<b>8</b>
I. Indledning .....	8
II. Helen Schucman og Bill Thetford .....	9
III. Kenneth Wapnick .....	14
IV. Judith Skutch .....	15
<b>3 Kursets form</b> .....	<b>17</b>
I. Indledning .....	17
II. Psykologi .....	17
III. Kristendommen .....	18
IV. Andre religioner .....	20
<b>4 Ord og begreber</b> .....	<b>22</b>
I. Indledning .....	22
II. To niveauer A, B, C, D .....	22
III. Tre tanke-systemer .....	24
IV. Én-sindethed .....	24
V. Kundskab, viden .....	24
VI. Treenigheden .....	25
VII. Gud .....	25
VIII. Kristus .....	25
IX. Helligånden .....	26
X. Sindet .....	26
XI. Egoet - selvet .....	27
XII. Adskillelsen .....	27
XIII. Udsoningen .....	28
XIV. Hellige forhold .....	28
XV. Specielle forhold .....	29
XVI. Den virkelige verden .....	29
XVII. Tilgivelse .....	30

XVIII. Fornægtelse .....	30
XIX. Projektion .....	31
XX. At skabe kontra at lave .....	31
XXI. Synd, skyld og frygt .....	32
<b>5 De to niveauer .....</b>	<b>33</b>
Kursets metafysik .....	33
I. Et overblik .....	33
II. Niveau-1 .....	35
III. Det splittede sind .....	40
IV. Adskillelsen .....	42
V. Niveau-2 .....	49
VI. Uret-sindethed .....	51
VII. Ret-sindethed .....	54
<b>6 Uret-sindethed .....</b>	<b>60</b>
Egoets tankesystem .....	60
I. Indledning .....	60
II. Synd, skyld og frygt .....	62
III. Egoets tilbud om frelse .....	65
IV. Skyld og vrede .....	68
V. Specielle forhold .....	69
VI. Egoets billede .....	76
VII. Vi er ikke egoet .....	77
VIII. Et råb om kærlighed .....	78
<b>7 Ret-sindethed .....</b>	<b>79</b>
Helligåndens tankesystem .....	79
I. En anden vej .....	79
II. Traditionel tilgivelse .....	80
III. Kursets forståelse af sand tilgivelse .....	82
IV. Den praktiske anvendelse af sand tilgivelse .....	86
V. Tilgivelse, et eksempel .....	89
VI. Tilgivelse er helbredelse .....	97

<b>8 Efterskrift .....</b>	<b>100</b>
<b>9 Referencer .....</b>	<b>103</b>
Citater .....	110
Skitse - de to niveauer .....	111



*There is nothing outside you. That is what you must ultimately learn.*



*Enlightenment is but a recognition, not a change at all.*



# 1

## Forord

Denne bog bygger på egne studier og erfaringer med *A Course in Miracles*<sup>®</sup>, dels i mit eget liv, dels som underviser i studiegrupper siden 1990. Bogen afløser Foreningens bog: *A Course in Miracles - En Dansk Introduktion*, som er udgået. I forhold til den gamle udgave indeholder nærværende bl.a. et helt nyt afsnit om Kursets metafysik m.m.

Bogens formål er at give nye interesserede et materiale, som på en rimelig enkel måde sætter dem ind i Kursets lære og tankesystem. Bogen indeholder således nogle af de væsentligste ideer, tanker og begreber i Kurset. Endvidere gives der definitioner på mange af de for os så tilsyneladende kendte ord, men som i Kurset har en lidt eller helt anderledes betydning.

I forhold til den tidligere udgave er der i nærværende udgave desuden tilføjet henvisninger til anden litteratur eller Kurset, således at det er let for de studerende at finde disse passager. Henvisninger til selve Kurset sker med små tal for eksempel således<sup>5</sup>. Henvisninger til anden litteratur sker med bogstaver for eksempel således<sup>C</sup>.

I forbindelse med udgivelse som e-bog har denne udgave undergået enkelte redaktionelle ændringer. For at lette forståelsen er skitsen på side 113 desuden ændret ligesom den tilhørende tekst i kapitel 5 - De To Niveauer.

Erik Refner oktober 1994, 2012, 2020

# 2

## Kursets tilblivelse

### I. Indledning

*A Course in Miracles*<sup>®</sup> (Et Kursus i Mirakler) er en åndelig vej blandt mange tusinder andre åndelige veje<sup>100</sup>. Indholdet i og formålet med enhver sand åndelig vej er altid det samme: Vor tilbagevenden til Gud. Kun Kursets form er forskellig. For første gang i historien foreligger der, med *Et Kursus i Mirakler*, imidlertid et komplet værk, som med praktiske anvisninger stikker denne vej ud for os, og som bygger på vor vestlige tradition og tænkemåde.

Det er sagt om Kurset, og med rette, at det er det mest avancerede, spirituelle, psykologiske værk, der eksisterer i verden, eller for den sags skyld nogen sinde har eksisteret. Ligeledes er det sagt, at Kurset er de næste 2.000 års evangelium.

Som navnet antyder, er *Et Kursus i Mirakler* udformet som et kursus beregnet på selvstudium, selvom det nok er de færreste, der kan læse det uden hjælp. Det består af tre dele, hvoraf den første er Tekstbogen (*Textbook*). Heri findes den teoretiske baggrund, det spirituelle, metafysiske og psykologiske grundlag for anden del, som er Arbejdsbog for studerende (*Workbook for Students*). Denne består af 365 lektioner, én for hver dag i året. Meningen er, at den studerende skal læse og

praktisere én lektion hver dag i et helt år. Lektionerne er selvforklarende.

Den tredje og sidste del er Håndbog for Lærere (*Manual for Teachers*), som foruden en del forklaringer på ord og begreber også omhandler de karakteristika, en Guds Lærer skal besidde. Kurset, som udkom første gang i 1976, er både udgivet i form af tre enkeltbind og alle tre dele samlet i én bog.

At Kurset, siden sin førsteudgivelse, er blevet en fantastisk succes, viser alene alle de oversættelser, som enten er afsluttede eller er under udarbejdelse.

Indtil dato (efteråret 1994) er Kurset oversat til og udgivet på tysk, portugisisk og spansk. I foråret 1995 udkommer en fransk udgave. Herudover er der givet tilladelse til oversættelser til: Russisk, hebraisk, kinesisk, japansk, hollandsk, svensk, tjekkisk og polsk, og der forventes inden længe givet autorisation til oversættelser til dansk, koreansk, hindi, farci og norsk.

Men hvordan begyndte det alt sammen? Hvordan er dette fantastiske værk i det hele taget kommet til verden?

## **II. Helen Schucman og Bill Thetford**

De to hovedpersoner i tilvejebringelsen af *Et Kursus i Mirakler*, er Helen Schucman og Bill Thetford.<sup>A, F, G, H</sup>

Det hele begyndte i 1965. På dette tidspunkt var Helen 56 og Bill 42 år. De arbejdede begge på et stort hospital i New York, hvor Bill var leder af den psykologiske afdeling.

Bill havde ansat Helen som forskningspsykolog kort efter, at han i 1957 selv var blevet leder af afdelingen. Begge har berettet, at deres arbejdsituation var yderst frustrerende.

Vel nok typisk for et universitetsmiljø, som det de arbejdede i,

var deres afdeling fyldt med stridigheder og konkurrence, som ikke kun begrænsede sig til deres egen afdeling, men også omfattede deres forhold til hospitalets øvrige afdelinger. For at gøre det hele endnu værre var Helens og Bills indbyrdes forhold også stresset og præget af fjendskab og aggressivitet, selv om de rent professionelt arbejdede godt sammen.

Alle disse frustrationer udløste på et tidspunkt en meget betydningsfuld begivenhed. Samme dag som Helen og Bill skulle deltage i et møde på et hospital i den anden ende af byen, mødtes de på en af hospitalets gange. Bill holdt en lang og følelsesladet tale for Helen. Hovedindholdet heri var at der, som han sagde, måtte være en bedre vej. Der måtte være en bedre måde, hvorpå de kunne håndtere alle disse møder, deres indbyrdes forhold og deres liv. Sådan som de hidtil havde taklet problemerne, havde ikke bragt dem andet end kiv og strid. Han sluttede af med at sige, at han var fast besluttet på at finde denne "bedre vej".

Ligeså ukarakteristisk som dette var for Bill, ligeså ukarakteristisk var Helens svar. Hun svarede nemlig, at han havde fuldstændig ret og, at hun ville hjælpe ham med at finde denne bedre vej.

Denne begivenhed blev vendepunktet i Helens og Bills indbyrdes forhold og - som det senere har vist sig - var det en hændelse, som skulle få indflydelse på tusindvis af menneskers liv over hele jorden.

Begivenheden er et eksempel på det, Kurset kalder et "helligt øjeblik"<sup>1</sup>, hvilket vil sige, et øjeblik hvor vi tilsidesætter vore egne skjulte og fastlåste mønstre for, hvordan vi "per automatik" skal tænke og føle og i stedet åbner os for at modtage sandheden eller "en bedre vej".

Dette øjeblik var derfor en stiltiende bøn til Helligånden<sup>79</sup> om

at komme ind i deres liv og give dem det, de havde bedt om. Det havde ingen betydning, at Bill var agnostiker, og Helen havde erklæret sig ikke alene som ateist, men som intet mindre end "militant ateist". For, som Kurset siger, når to mennesker forener sig og deler ét mål, så vil Gud - igennem Helligånden - komme, *fordi* Han er inviteret indenfor, og derfor *må* være til stede<sup>2</sup>.

Denne begivenhed var som sagt helt uforvarende katalysatoren, som igangsatte det, der skulle komme til at påvirke resten af deres liv og ligeledes mange, mange andre menneskers liv. De første varsler herom var en periode på tre måneder, hvori Helen både vågen og i søvne oplevede nogle meget klare visioner, som påvirkede hende voldsomt følelsesmæssigt. Den vigtigste af disse oplevelser handlede om en stor sort bog, som indgik på flere forskellige måder i hendes visioner: I en gammel skattekiste hun trak op af vandet, i næbet på en stork og en anden gang påskrevet ordet "Aesculapius", som er den græske gud for helbredelse. Helen oplevede også, hvad hun senere betegnede som sin "magiske" fase, idet hun begyndte at få clairvoyante evner.

Hendes baggrund som forsker og videnskabsmand med "stort V" taget i betragtning er der intet at sige til, at hun blev voldsomt foruroliget over alle disse oplevelser. Efter sigende følte hun sig også stolt, og til tider ikke så lidt indbildsk. Hele denne periode afsluttedes derfor meget passende med, at hun i en af sine visioner blev stillet overfor valget imellem fristelsen til at søge magt igennem sine evner og hendes troskab over for "noget højere", som kunne bruge hendes evner. Omtalte vision gik i korthed ud på, at Helen så en meget gammel pergamentrulle, der fra hver sin side var rullet op omkring en stok. Da hun åbnede rullen, så hun ordene "GUD ER" skrevet med store bogstaver.

Hun rullede herpå pergamentet længere op, og små bitte

bogstaver begyndte at komme til syne på begge sider. Derpå hørte hun en indre stemme, som forklarede hende, at hun ville være i stand til at læse fortiden på venstre side og fremtiden på højre side. Hun tøvede et øjeblik. Derpå tog hun en fast beslutning og rullede hurtigt pergamentet sammen, således at kun midterstykket med ordene "GUD ER" var synlige. Med overbevisning udbrød hun, at hun ville holde fast ved ordene "GUD ER". Stemmen takkede hende herpå og udtrykte, at hun denne gang "havde klaret det".

Kort tid efter denne oplevelse fortalte hun Bill, at hun følte, hun var ved at gøre noget meget usædvanligt.

Ingen af dem havde nogen fornemmelse af, hvad dette usædvanlige bestod i, men en aften i oktober 1965 ringede Helen til Bill. Med panik i stemmen fortalte hun, at en indre stemme blev ved med at tale til hende.

Efter et stykke tid, da Bill havde fået beroliget Helen, spurgte han, hvad denne stemme dog sagde. Helen svarede, at hun ikke kunne få den til at holde op og at den vedblev med at sige: "Dette er et kursus i mirakler, tag venligst notat".

Det er ikke for meget sagt, at Helen frygtede, at hun var ved at gå fra forstanden. Efter et stykke tid lykkedes det imidlertid Bill at berolige hende. Han foreslog hende at tage et stykke papir og en blyant og nedskrive hvad stemmen sagde. De kunne så mødes tidligt næste morgen og, hvis det var noget sludder, kunne de jo bare smide det ud.

Til sidst indvilligede hun, og da hun næste dag mødtes med Bill, læste hun det op for ham, som senere blev til introduktionen i *Et Kursus i Mirakler*. Denne passage slutter med ordene:

Intet virkeligt kan trues.  
Intet uvirkeligt eksisterer.  
*Heri ligger Guds fred.*<sup>3</sup>

Helen modtog næsten hver eneste dag diktat. Når tiden tillod det, mødtes hun og Bill på hans kontor. Hun læste så op fra det, hun dagen i forvejen havde stenograferet, mens Bill maskinskrev det.

Der gik ikke længe, før end de indså, at dette var svaret på deres anmodning om at finde en anden og "bedre vej".

Helen udførte ikke automatskrift og var ikke i trance, når hun modtog diktat. Hun kunne afbryde stemmen når som helst, hun ønskede. For eksempel kunne hun tage telefonen, hvis den ringede og bagefter fortsætte, selv om hun var stoppet midt i en sætning.

Meget ofte havde hun særdeles vanskeligt ved at acceptere, det stemmen dikterede og nægtede i perioder at lytte til den. Men nægtede hun at lytte, blev hun nervøs og irriteret og havde vanskeligt ved at sove, indtil hun igen genoptog diktatet.

Helens ambivalente holdning overfor Kurset skyldtes for en stor del, at ophavsmanden var Jesus, som hun havde stor frygt og vrede overfor. Der er derfor ingen tvivl om, at arbejdet aldrig ville være blevet fuldendt, hvis ikke Bill til stadighed havde hjulpet og støttet hende.

I september 1972, syv år efter at Helen første gang havde hørt den indre stemme, afsluttedes hendes og Bills arbejde med det vi i dag kender som *A Course in Miracles*<sup>å</sup>.

I alle de syv år Helen og Bill arbejdede med Kurset, fortalte de ikke et eneste menneske, hvad det var, de lavede. Alt materiale blev omhyggeligt låst inde i et pengeskab på hospitalet, så ingen udenforstående kunne komme til det. De var begge to sikre på, at deres professionelle karriere stod på spil, såfremt nogle af deres kollegaer fik nys om deres "fritidsbeskæftigelse".

### III. Kenneth Wapnick

Samme måned som Kurset var færdigt i manuskript og sikkert forvaret i et af hospitalets pengeskabe, læste Bill imidlertid en artikel af en ung psykolog ved navn Kenneth Wapnick.

Kenneth, som var opfostret som jøde og havde doktorgraden i psykologi, var konverteret til Kristendommen, og stod på daværende tidspunkt umiddelbart overfor at rejse til Israel, hvor han havde planlagt at indtræde som munk i et Kristent kloster.

Lige inden sin afrejse til Israel blev han imidlertid, gennem en fælles bekendt, introduceret for Helen og Bill. Han har senere fortalt, at han husker, at Helen og Bill på dette møde havde hentydet til 7 store sorte ringbind, hvori Kurset var nedskrevet. Men han så dog ikke "bogen", da han ikke mente, det var det rigtige tidspunkt så kort tid før sin afrejse.

Seks måneder senere vendte han imidlertid tilbage til Amerika for at ordne nogle personlige ærinder, inden han permanent ville bosætte sig på klosteret i Israel.

Ved denne lejlighed besøgte han også Helen, som denne gang viste ham manuskriptet til *Et Kursus i Mirakler*. Han har senere fortalt om dette, sit første møde med Kurset, at han blev fuldstændig overvældet over det, han læste, og på stedet besluttede sig for at ændre alle sine planer. Munkelivet blev lagt på hylden og i stedet flyttede han til New York for at vie sit liv til arbejdet med Kurset, og for at være sammen med Helen og Bill, som han betragtede som sin "åndelige familie". Selv om diktatet var tilendebragt, var der stadig meget arbejde, der skulle gøres, såsom gennemlæsning af hele materialet, tegnsætning, inddeling i kapitler og afsnit, store begyndelsesbogstaver m.m. Kenneth var hovedkraften i dette arbejde, som lå endeligt færdigt i begyndelsen af året 1975.



#### IV. Judith Skutch

Selv om Kurset var kommet som svaret på en personlig anmodning, vidste Helen og Bill, at svaret ikke var til dem alene. De mente imidlertid ikke, at det var deres opgave at udgive materialet.

I maj 1975 deltog Bill i en konference, hvor åbningsforelæsningsen blev holdt af en kvinde ved navn Judith Skutch.

Samme aften, da Judith Skutch gik hjem efter konferencen, havde hun det ganske forfærdeligt. Hun var på højden af sin karriere, men følte alligevel at hendes liv var uden mening. Hun vidste, at hun manglede en åndelig dimension i sit liv, hvilket gav hende store følelsesmæssige og fysiske smerter. Alene i sit soveværelse om aftenen bøn-faldt hun, om der dog ikke var "én eller anden deroppe", der kunne komme og hjælpe hende.

Et par dage efter denne begivenhed, blev hun af en ven inviteret til frokost med Bill Thetford og Helen Schucman. De fortalte hende deres usædvanlige historie og viste hende manuskriptet til *Et Kursus i Mirakler*.

Som hun senere har fortalt, begyndte tårerne at trille ned ad kinderne på hende, da hun læste de første sætninger i indledningen, og hun vidste med det samme, at dette var svaret på hendes bøn.

Judith havde en mængde venner og kontakter, og det som i årevis var blevet låst inde i et skab som to psykologers "syndefulde hemmelighed", cirkulerede nu omkring i hele Amerika i form af hundredevis af fotokopier.

Helen og Bill havde som sagt aldrig forestillet sig, at de skulle udgive materialet. Flere bogforlag begyndte at kontakte dem for at få lov til at udgive det, men de havde alle en eller anden indvending, et eller andet, som skulle rettes, forkortes eller skrives om osv., og blev derfor alle afvist. De indså snart, at

de selv skulle udgive materialet, men problemet var nu, at de ingen penge havde.

Morgenen efter deres beslutning modtog Judith en opringning fra en mand i Mexico, som havde fået en kopi af Kurset fra en af Judiths venner. Han fortalte hende, at han netop havde solgt en ejendom og gerne ville forære overskuddet til hjælp til udgivelsen af Kurset.

Efter en helt enestående historie, forelå Kurset således i bogform første gang i juni 1976, i et oplag på 10.000 eksemplarer.

*The recognition of God is the recognition of yourself. There is no separation of God and His creation.*



# 3

## Kursets form

### I. Indledning

*Et Kursus i Mirakler* er udformet som et kursus beregnet på selvstudium. Det består som før nævnt af tre bøger: En *Tekstbog*, som indeholder den teoretiske baggrund, *Arbejdsbog for Studerende*, som består af 365 lektioner, og *Håndbog for Lærere*, som bygger på forudsætningen: "At undervise er at vise"<sup>4</sup>.

Som al anden undervisning lærer Kurset os nye begreber og idéer. Men ulig normal undervisning er dette ikke i sig selv målet, men kun midlet i Kursets langt mere vidtgående sigte, som er, at vi skal lære at ændre alle de ubevidste sider i vort sind, der fastlåser os i et tilsyneladende ubrydeligt netværk af skyld og frygt.

Undervisning på et niveau som Kurset praktiserer er noget helt nyt for os, hvorfor der først og fremmest er behov for en "aflæring" af det, vi tidligere har tillært os. Skal vi kunne gøre dette, kræves der, at vi er villige til at sætte spørgsmålstejn ved *alt*, det vi giver værdi, som det siges et sted i Kurset<sup>5</sup>.

### II. Psykologi

Kurset har mange lighedspunkter med moderne psykologi. Kursets synspunkt er, at alle sygdomme har deres udspring i

psyken. Skal vore sygdomme helbredes, skal det derfor ske ved, at vi helbreder vort sind.

Kurset har mange paralleller til Freuds psykologi, og det er sagt, at forståelsen af Kurset ikke ville være mulig uden Freuds arbejde.

Vor underbevidsthed er fyldt med stærke kræfter, skjulte og hemmelige motiver, fortrængt had og vrede. I modsætning til Freud, fremhæver Kurset imidlertid, at vi *kan* transformere vor personlighed, når vi identificerer os med en endnu dybere dimension i personligheden. Vor *sande* natur, siger Kurset, er nemlig *ikke* egoet, men vor åndelige væren, som Kurset benævner Selvet eller Kristus<sup>106</sup>.

Det skal i denne forbindelse bemærkes, at Kurset bruger ordet "ego" til at betegne det, som i Freuds sprogbrug kaldes psyken. Egoet er derfor også det, vi fra Østens religioner kender som "selvet" (med lille s).

Kursets formål er således intet mindre end det, at vi skal genopdage, hvem vi i Virkeligheden er, nemlig Kristus. Og som Jesus siger, er Kurset blevet sendt til os for at åbne lysets sti for os, for at vi skridt for skridt skal lære, hvordan vi kan vende tilbage til vort evige Selv, som vi tror, vi har mistet<sup>6</sup>.

### **III. Kristendommen**

Kristendommen har uden tvivl været den mest indflydelsesrige religion i verden i de forgangne 2000 år. Men ligeså utvivlsomt er det vel, at Kristendommen ikke har været særlig kristen, eller som Nietzsche provokerende har formuleret det, har der kun været én sand kristen, og han døde på korset. Ikke desto mindre har ingen af os - i hvert fald i den vestlige verden - kunnet undgå at blive påvirket af Kristendommen, hvad enten vi har villet det eller ej.

En af Kursets mest overraskende påstande er, at det blev

udført som et "indre diktat" fra Jesus og, at det er kommet fra ham, fordi hans "ord har nået os i et sprog vi kan elske og forstå"<sup>61</sup>.

Kurset er i stil og indhold Kristent, men der luges kraftigt ud i de sidste 2000 års mange misforståelser og fejlfortolkninger af Jesus' ord og formål. Et eksempel herpå er korsfæstelsen, som omtales udførligt. Han påpeger her, hvordan vi totalt har misforstået budskabet og formålet med denne sidste del af hans liv og virke<sup>60</sup>.

Da Kurset grundliggende er Kristent, har det selvfølgelig også mange lighedspunkter med traditionel Kristendom. Både Kurset og Kristendommen ser hovedårsagen til menneskets lidelser i vor idé om synd, at vi angriber andre i stedet for at elske dem og, at vi tror, vi besidder evnen til at kunne adskille os fra Gud. Begge ser desuden frelsen som den evne Guds Ånd har, til med kærlighed at række ind i verden og ind i vore hjerter og derved inspirere os til at se andre i kærlighed. Gennem denne forening med andre mennesker bringes vi i kontakt med det guddommelige.

Ved at fastslå at synd og ondskab, tid og rum er virkelige, har Kristendommen imidlertid blot tilføjet os nye byrder af skyld, og hermed forstærket vor opfattelse af Gud som en straffende og fordømmende gud i stedet for en, der elsker os betingelsesløst. Som Jesus siger i Kurset, er det ikke et sådant evangelium, han ønsker at give os<sup>7</sup>.

Ifølge Kurset er nøglen til vor frigørelse, at vi skal indse, at synd er uvirkelig. Synd - som helt bogstaveligt er grundlaget for vort liv, og som dybest set er årsagen til at vi synes at befinde os i denne verden - er på en eller anden måde kun en drøm. Kun det, som er Guds Vilje, er virkeligt, og *Guds Vilje er udelukkende ubegrænset kærlighed.*

Mange af Kursets hovedbegreber er taget fra Kristendommen, men omfortolkes radikalt. Et enkelt eksempel er ordet "mirakel", som genfortolkes i psykologisk betydning. Til forskel fra Kristendommen, som mener, at miraklet er en guddommelig indgriben i den *fysiske verden*, som helbreder *legemet*, siger Kurset, at et mirakel er en guddommelig indgriben *i vort sind*, som helbreder vore *tankemønstre*. Dette kan så i øvrigt medføre en fysisk helbredelse.

Der henvises endvidere til kapitel 4. *Ord og begreber*, som omtaler flere af disse forskelligheder.

#### IV. Andre religioner

Noget af den mest dybtgående og skarpsindige menneskeforståelse, vi kender, er kommet fra Østen, specielt Hinduismen og Buddhismen. I tusinder af år har vismænd søgt frigørelse fra den fysiske verdens lidelse, og er - ved at hæve deres bevidsthed - kommet i direkte kontakt med det guddommelige.

Kurset deler på mange måder Østens opfattelse, både af denne fysiske verden, og af den sande Virkelighed. Følgende lighedspunkter kan fremhæves:

Denne vor fysiske verden - hvori vi synes at leve adskilt fra andre mennesker ad en lineær tidsakse fra fødsel til død - er en illusion. Verden er blot en drøm og derfor *ikke* virkelig.

Vor Virkelighed er *énhed*, uden forskelligheder og uden forandringer, en tilstand som er hinsides tid og rum, og som rækker langt ud over vor fatteevne. Kurset kalder dette *Himlen*. Denne tilstand er vor *sande* Virkelighed.

Målet for vort liv befinder sig derfor ikke i denne verden. Det drejer sig ikke om nydelse, om at tilrane sig magt, penge eller prestige osv.

Vort mål er at vågne op fra denne drøm og indse, hvem vi i

virkeligheden er: Kristus. Sideløbende hermed vil vi langsomt slippe vor tilknytning til verden og opnå erkendelsen af, at vi *er* den ubegrænsede kærlighed, vi tror vi har forladt.



*Therefore, seek not to change the world, but choose to change your mind about the world.*

# 4

## Ord og begreber

### I. Indledning

For at forstå Kurset er det vigtigt at vide, at det bruger en række ord og begreber, som vi måske nok kender, men som alle har en anden eller en lidt anderledes betydning. Nogle af disse ord bliver gennemgået nedenfor, hvorefter der i de efterfølgende kapitler følger en mere uddybende forklaring af Kursets principper. Bemærk, at det engelske ord anføres i parentes, første gang disse begreber optræder.

Det skal her understreges, at mange ord ikke har en dækkende betydning i denne verden, hvorfor en definition kun kan antydes. Dette gælder specifikt alle de ord og begreber, som har med Én-sindethed at gøre.

Hvor der efterfølgende er anført et tal i parentes, henviser dette til tegningen på side 113, hvor de to niveauer, jf. nedenfor, er vist skematisk.

### II. To niveauer<sup>A, B, C, D</sup>

For at forstå Kurset er det vigtigt at vide, at det er skrevet ud fra to forskellige niveauer, som beskriver to totalt væsensforskellige områder eller tilstande.

Disse er:



**Niveau-1**, som kan kaldes det metafysiske, eller ikke-fysiske, niveau. Niveau-1 omfatter Guds *Én-sindethed*<sup>8</sup> (One-mindedness) (1) og den del af Guds Søns *splittede sind*<sup>61</sup> (split mind), som indeholder Helligånden og Kristus (2). Set ud fra dette niveau er den fysiske verden - inklusiv legemet - *illusioner*<sup>62</sup>, som egoet har lavet som et *forsvar* imod Gud. Den fysiske verden og legemet er derfor symboler på vor adskillelse *fra* Gud.

Sætninger som for eksempel: *Jeg er som Gud skabte mig*<sup>86</sup> - *Jeg er ikke et legeme, jeg er fri*<sup>111</sup> - *Jeg er ét Selv forenet med min Skaber*<sup>134</sup> - *Jeg er Guds Søn*<sup>135</sup> - *Guds Søn er syndfri*<sup>136</sup> osv. er Niveau-1-udsagn, da vi jo ikke her i den fysiske verden opfatter os selv således.

Herudover taler Jesus ud fra:

**Niveau-2**, som er denne den fysiske, eller mere korrekt *tidens* verden, det vil sige her, hvor vi befinder os, eller rettere hvor vi *tror*, vi befinder os. På dette niveau oplever vi kontrasterne mellem det, Kurset kalder *ret-sindethed*<sup>10</sup> (right-mindedness) (7) og *uret-sindethed*<sup>9</sup> (wrong-mindedness) (5).

På dette niveau er verden og legemet *neutrale*<sup>77</sup> (betragtes altså ikke som illusioner) og kan tjene *ét, og kun ét*, af to formål: Enten *egoets* formål, som er at betragte verden og legemet som redskaber til at *forstærke* vor adskillelse fra Gud (skyld), eller *Helligåndens* formål, som er at bruge verden og legemet som *undervisningsmidler* i Hans lektier om *tilgivelse*.

Bemærk at Jesus også på dette niveau taler om illusioner<sup>63</sup>.

Når han gør det, mener han egoets *misopfattelser eller fejlfortolkninger*, hvilket betyder, at egoet ser angreb i stedet for en bøn om kærlighed, og synd i stedet for fejl.

### III. Tre tanke-systemer

Kurset skelner mellem ordene: *Gud* kontra *ego*, *viden / kundskab* (knowledge) kontra *opfattelse* (perception), samt *sandhed* kontra *illusion*.

Som nævnt ovenfor underopdeler Kurset yderligere denne den fysiske eller opfattelsens verden i *uret-* og *ret-sindethed*.

Kurset beskriver således tre tankesystemer: *Èn-sindethed*<sup>8</sup>, som er Guds verden, hvor viden eller kundskab råder, *uret-sindethed*<sup>9</sup>, som er egoets verden og *ret-sindethed*<sup>10</sup>, som er det, *Helligånden* står for.

### IV. Èn-sindethed

*Èn-sindethed*<sup>8</sup> eller Himmeriget (1) er kundskabens verden, hvor Gud og Hans skabelse dvæler i énhed i Hans Vilje og i Hans ånd. Selvom Himlen intet har at gøre med den fysiske - eller som den også benævnes - opfattelsens verden, kan Himlen dog genspejles her i verden i det, som Kurset kalder *hellige forhold*<sup>11</sup> (holy relationships) og i *den virkelige verden*<sup>12</sup> (the real world) (8).

*Èn-sindethed* kalder Kurset også *Virkeligheden*<sup>13</sup> (reality), ikke at forveksle med *den virkelige verden*<sup>12</sup> jf. i øvrigt efterfølgende.

### V. Kundskab, viden

Når der i Kurset anvendes ordet *kundskab* eller *viden* (knowledge)<sup>14</sup>, refererer dette *udelukkende* til Niveau-1. Kundskab eller viden har derfor intet med denne verden at gøre.

Viden er ikke en tro eller et tankesystem, men en oplevelse, en tilstand, som fuldstændigt transcenderer alt i denne verden.

## VI. Treenigheden

I Himlen eksisterer den fuldkomne énhed i *Treenigheden*<sup>15</sup> (the Trinity), som består af *Gud*, Faderen - Hans Søn, *Kristus*<sup>16</sup>, som er vort sande Selv, og *Helligånden*, som også benævnes Guds Stemme<sup>17</sup>. Indeholdt i Treenighedens Anden Person, Kristus, er også Kristus' *skabelser*<sup>21</sup> (creations), se nedenfor under Kristus.

## VII. Gud

*Gud* er den Første Person i Treenigheden. Gud er *Kilden* til al væren. Kurset anvender ofte ordene *Faderen*, *Skaberen* (the Creator) eller alle tings *Ophav* (Author) og, at alt kommer fra Ham.

Gud beskrives i Kurset som en *ikke-dualistisk* væren af ren, upersonlig kærlighed. Dette løser "det evige problem" om, hvordan en fuldkommen Gud kunne skabe en ufuldkommen verden. Gud *er* fuldkommen, evig og uforanderlig, og *kan* derfor *ikke* have skabt den fysiske verden<sup>75</sup>, som jo er alt andet end fuldkommen.

## VIII. Kristus

*Kristus* (Christ) er den Anden Person i Treenigheden. Kristus er Guds *eneste* (eller enbårne) Søn<sup>19</sup>, hvilket vil sige énheden af alle Guds Sønner. Kristus beskrives også som det *Selv*<sup>20</sup>, Gud skabte ved at udvide Sin Ånd. Kristus deler sin Faders egenskaber og skaber derfor lig Gud. Dette betyder imidlertid ikke, at Kristus *er* Faderen, eftersom Kristus ikke skabte Gud. Kristus skaber det, Kurset kalder *skabelser*<sup>21</sup> (creations). Ordet "skabelser" er et af de ord, Kurset ikke forklarer. Vi må derfor blot forsøge at forstå, at åndens naturlige proces *er* at udvide sig selv, hvorfor Kristus også udvider sin ånd, da Han er skabt af Gud og derfor er lig Gud<sup>50</sup>.

## IX. Helligånden

*Helligånden* er Tredje Person i Treenigheden. Han er Guds Svar på adskillelsen og *kommunikationsledet*<sup>22</sup> imellem Gud og Hans adskilte Sønner. Han er i stand til at se vore illusioner eller vore misopfattelser og leder os forbi disse til sandheden. Han er *Guds Stemme*, Som taler for Gud og for vort virkelige Selv, ved bestandigt at erindre os om, at Kristus er vor sande Identitet, hvilket vi blot har glemt. Helligånden er *i vort sind*, og vi kan når som helst vælge at lytte til Hans Stemme i stedet for til egoets stemme.

Helligånden benævnes ligeledes: *Trøsteren*<sup>23</sup> (the Comforter), *Vejlederen*<sup>24</sup> (the Guide), *Formidleren*<sup>25</sup> (the Mediator) og *Læreren*<sup>26</sup> (the Teacher).

## X. Sindet

Når Kurset taler om sindet, kan dette enten være med stort S eller med lille s.

**På Niveau-1** skelnes der mellem Guds Sind<sup>27</sup> (1), som er et aspekt af Gud, *igennem* hvilket Guds Ånd skaber Hans Tanker og *Kristus'* og *Helligåndens sind*<sup>28</sup> (2), som - da de er udvidelser af Gud - også deler Guds egenskaber.

Her i verden (Niveau-2) er vi fri til at tro, at vort *sind*<sup>29</sup> (med lille s) kan være *adskilt* eller *splittet* fra Guds Sind.

Det splittede sind har tre dele: *Helligåndens sind* eller *Kristus-sindet* (2) nævnt ovenfor, *ego-sindet* (4) og *beslutningstageren* (3).

Kristus-sindet henholdsvis ego-sindet benævner Kurset ligeledes: *Det rette sind* (the right mind) og *det urette sind* (the wrong mind). Beslutningstageren<sup>A, 81</sup> er den del af sindet, som er i stand til at træffe valget *for* Helligånden eller *for* egoet. Det skal bemærkes, at sindet ikke har at gøre med noget fysisk som f.eks. hjernen.

## XI. Egoet - selvet

På linie med Østens religioner bruger Kurset også *selvet*<sup>31</sup> (med lille s) som betegnelse for *egoet*. Egoet eller selvet kaldes i Freuds sprogbrug "psyken".

Egoet er kun et tankesystem, og Kurset beskriver det som troen på, at adskillelsen er virkelig eller som "det falske selv", vi har lavet som en erstatning for det Selv, Gud skabte. Egoet beskrives endvidere som tanken om adskillelse, som affødte det, der er blevet kaldt den uhellige treenighed<sup>A</sup>: *Synd, skyld og frygt*<sup>32</sup>.

## XII. Adskillelsen

Kurset forklarer bl.a. vor *adskillelse* fra Gud således<sup>33</sup>: I begyndelsen, som selvfølgelig transcenderer tiden, var kun Gud og Hans Søn. På et eller andet mærkværdigt tidspunkt, *som i virkeligheden aldrig er indtrådt*, troede Guds Søn, at han kunne adskille sig fra Sin Fader. I sandhed, siger Kurset, kan dette aldrig være sket, for hvordan kunne en del af Gud adskille sig selv fra Gud<sup>34</sup>?

Da Gud kun er *Kærlighed* og *Ånd*, og da kærlighed kun skaber lig sig selv - det vil sige kun skaber kærlighed, og da Gud endvidere er *evig* og *uforanderlig* - kan Gud *ikke* have skabt den fysiske verden, som jo er i modsætning til alt det, Gud står for.

Fordi egoet i sit vanvid *tror*, at det *har* adskilt sig fra Gud, *har* frarøvet Gud magten<sup>107</sup> og tilranet sig evnen til selvskabelse, blev det også nødvendigt for egoet at lave den fysiske verden som et skjulested for og et forsvar imod det, egoet fejlagtigt tror er Guds vrede.

En af hovedhjørnestenene i Kurset, og en nødvendig forudsætning for at forstå det, er derfor, at det var egoet - *ikke Gud* - der lavede den fysiske verden inklusiv legemet<sup>73</sup>.

### XIII. Udsoningen

*Udsoningen*<sup>35</sup> (Atonement udtales: A-tone-ment og *ikke* at-one-ment) er, sådan som Kurset omfortolker ordet, Helligåndens plan til at "omgøre" (undo) egoet og helbrede vor tro på, at adskillelsen (synd) er virkelig.

Udsoningen fremkom efter adskillelsen sammen med skabelsen af Helligånden og er tilendebragt, når enhver adskilt Søn - gennem total tilgivelse - har fuldført sin rolle i Udsoningen.

Udsoningen har således *intet* at gøre med den Kristne brug af ordet, nemlig at vi skal *sone* for vor synd, *fordi* vi har syndet imod Gud ved at adskille os fra Ham.

Dette er nemlig i virkeligheden aldrig sket, siger Kurset. Vi er alle stadig hjemme i Gud, men en del af Guds Sønner er faldet i søvn og *drømmer*<sup>108</sup>, at de har adskilt sig. Denne tro, siger Kurset, er blot en *fejl*, der skal korrigeres, og *ikke* en synd vi skal sone for.

Det at acceptere Udsoningen vil derfor sige, at vi skal acceptere, at synd, skyld, sygdom og død er *uvirkelig*, idet vi tilgiver sådan som Helligånden lærer os tilgivelse, nemlig ved at vi korrigerer vore fejlfortolkninger eller misopfattelser.

Dette er vort *eneste* ansvar og det, Kurset kalder vor funktion i Udsoningen<sup>41</sup>.

### XIV. Hellige forhold

*Hellige forhold*<sup>11</sup> (Holy relationships) er Kursets betegnelse for det, at to (eller flere) mennesker, som før opfattede hinanden som adskilte, forener sig i Kristi vision<sup>65</sup>. Dette vil bl.a. sige, at de - i stedet for at opfatte, at de gensidigt angriber hinanden - ser en bøn om kærlighed, altså i stedet for synd blot ser fejl.

Helligånden bruger hellige forhold som et middel til at om-

gøre *skylden* i det *uhellige* eller *specielle forhold* ved at ændre dets formål fra skyld til tilgivelse eller sandhed. Se endvidere *Specielle forhold*, samt *den virkelige verden* nedenfor.

## **XV. Specielle forhold**

*Specielle forhold*<sup>37</sup> (special relationships) er Kursets betegnelse for vores forhold til andre mennesker eller ting, når vi bruger disse forhold som mål for projektion af vor egen fornægtede og fortrængte skyld. Vi anvender derfor disse vore specielle forhold som en *erstatning* for kærligheden og for Gud.

Kurset taler om to forskellige former for specielle forhold: *Specielle had-forhold* og *specielle kærligheds-forhold*. Formålet med begge er det samme: Projektion af vor egen fornægtede skyld.

*Specielle had-forhold* er de forhold, hvor vi *åbent* angriber andre i tanke, ord og handling. Vi retfærdiggør således vore skyld-projektioner ved at angribe sydebukkene: "De har jo selv været ude om det".

*Specielle kærligheds-forhold* er de forhold, hvor vi *skjult* angriber andre. Vi *skjuler* vore skyld-projektioner (angreb) under dække af kærlighed, idet vi tror, at specielle mennesker (eller ting) besidder specielle egenskaber, som er i stand til at opfylde vore specielle behov.

## **XVI. Den virkelige verden**

*Den virkelige verden*<sup>12</sup> er Kursets betegnelse for en tilstand i sindet, hvorved verden - igennem tilgivelse - frigøres fra de projektioner af skyld, vi har kastet på den. Det er derfor vort *sind*, som ændres og *ikke* verden. Når vi ser gennem Kristi vision<sup>65</sup>, velsigner vi alt i stedet for at fordømme alt. Dette er Helligåndens *lykkelige drøm*<sup>39</sup>, som altså er omgørelsen af

vore tanker om adskillelse, som tillader Gud at "tage det sidste skridt"<sup>40</sup>.

## XVII. Tilgivelse

Ifølge Kurset er *tilgivelse* vor *specielle funktion*<sup>41</sup>, som ændrer vor opfattelse af andre fra, at de er "*fjender*" (specielle hadforhold) eller "*frelser-afguder*"<sup>42</sup> (specielle kærlighedsforhold) til, at de bliver brødre og venner. Dette sker ved, at vi fjerner alle vore skyld-projektioner fra dem. Tilgivelse er det, der udtrykker Kristi vision eller miraklet, der ser alle mennesker forenet som Guds Sønner ved, at vi *ser bort fra* de tilsyneladende forskelle, som kun afspejler vor egen adskillelse fra Gud.

Det, at vi *opfatter synd* (at andre kan angribe og gøre os ondt), gør det derfor *umuligt* for os at tilgive. Tilgivelse er erkendelsen af, at vi i virkeligheden selv har gjort det<sup>109</sup>, vi troede andre gjorde imod os, da ingen andre end vi selv kan frarøve os Guds fred. Som det udtrykkes i Kurset, tilgiver vi derfor andre for det, de *ikke* har gjort imod os<sup>64</sup>, og ikke for det de har gjort.

## XVIII. Fornægtelse

*Fornægtelse*<sup>43</sup> (denial) anvendes i Kurset stort set synonymt med ordet fortrængning. Mere specifikt anvendes fornægtelse som det, at vi søger at undslippe vor *skyld* ved at skubbe vor tro på den ud af bevidstheden. Dette medfører selvfølgelig, at vi sætter os i en situation, hvor vi ikke kan få denne vor tro på synd (skyld) helbredt og derfor ikke kan acceptere Udsoningen for os selv.

Fornægtelse og projektion, som i Kurset kaldes egoets form for frelse<sup>59</sup>, går hånd i hånd, idet det psykologisk set ikke kan undgås, at vi ser alt det i vores næste, som vi fornægter i os



selv. Kurset bruger også ordet fornægtelse til at betegne egoets faste tro på, at det selv - ikke Gud - er vort ophav.

### **XIX. Projektion**

Ordet *projektion*<sup>44</sup> (projection) betyder helt bogstaveligt, at jeg kaster noget ud eller smider noget bort fra mig selv, hen til en anden, hvormed jeg siger, at dette "noget" i virkeligheden ikke findes i mig, men *udenfor* mig - altså i dig.

Projektion er sindets grundlov. Kurset lærer os, at *projektion laver opfattelse*<sup>66</sup>, hvilket betyder, at det vi bevidst eller ubevidst ser *i os selv*, er den eneste og altafgørende faktor for, hvad vi ser *udenfor* os selv. Verden omkring os er derfor kun et spejlbillede af os selv. Gennem projektion forstærker *det urette sind* vores skyld, idet vi placerer skylden på en anden, hvorefter vi *angriber* skylden *i* den anden, idet vi samtidig *fornægter*, at skylden rent faktisk findes i os selv. Dybest set er projektion derfor et forsøg på at flytte ansvaret for vor egen opfattede adskillelse fra Gud, fra os selv, over på andre.

For *det rette sind* er projektion princippet for udvidelse, idet det *omgør* skyld ved at udvide (projicere) Helligåndens tilgivelse til andre. Dette kalder Kurset den rette brug af projektion<sup>110</sup>.

### **XX. At skabe kontra at lave**

Kurset skelner skarpt mellem "at skabe" (create) eller "at lave" (make).

Ånden "skaber" og egoet "laver"<sup>45</sup>. Det at skabe sker kun i Himlen eller i Kundskabens verden.

Egoet evner ikke at skabe, men kan kun "lave", hvilket fører til det, Kurset benævner "misskabelser", "fejlfortolkninger" eller illusioner.

## **XXI. Synd, skyld og frygt**

Synd<sup>46</sup> (sin) er dybest set vor tro på, at vor adskillelse fra Gud er virkelig. Denne tro anser egoet for uforanderlig og udenfor enhver korrektion<sup>133</sup>. Da egoet tolker denne, sin egen tro, som et angreb på Gud, er den logiske konsekvens heraf, at Gud aldrig nogen sinde kan tilgive os.

Synd eksisterer ikke i virkeligheden, men er - ligesom egoet selv - kun en fejlagtig tanke<sup>130</sup>, en fejlfortolkning eller misopfattelse<sup>128</sup>.

Vor tro på synd fører uundgåeligt til vor oplevelse af skyld<sup>47</sup>. Skyld vil, på sin side, uundgåeligt blive projiceret i form af angreb, enten som vrede imod andre mennesker eller som sygdom over på vor egen krop. Derfor bliver frygt resultatet, da vi uundgåeligt vil frygte hævn fra den eller det, vi angriber, hvad enten dette er andre mennesker eller vores egen krop.

I de efterfølgende kapitler og afsnit vil betydningen og forståelsen af ovennævnte begreber blive udbygget, idet de indgår i beskrivelserne af nogle af de væsentlige områder i Kursets lære.

# 5

## De to niveauer

### Kursets metafysik

#### I. Et overblik

På skitsen side 113 vises skematisk Kursets opdeling i to niveauer: Niveau-1 og Niveau-2.

Niveau-1 er den "ikke-fysiske" verden, tilstanden hos Gud - Himmeriget. Niveau-2 er denne den fysiske eller tidens verden dvs. egoets boldgade - så længe vi altså lader os dirigere fra ego-sindet. Men herom senere.

Hvor der i det efterfølgende angives et tal i parentes - f.eks. (3) - henviser dette til tallene på skitsen side 113.

Skitsen er selvsagt symbolsk og forsøger at give en forklaring på, og en beskrivelse af, de i dette kapitel omhandlede begreber og sammenhænge. Når Gud for eksempel er angivet øverst betyder dette *ikke*, at Gud "fysisk set" befinder Sig *ovenover* os. Gud er i dig, i mig, i os alle, eller som Kurset udtrykker det i lektion 30, er Gud i vort sind eller mere korrekt: *Erindringen* om Gud er i *vort sind* repræsenteret ved Helligånden, som derfor er *en del af os*.

For at forstå Kursets lære er det af afgørende betydning at

vide, at Jesus - ligesom i Evangelierne - taler ud fra forskellige niveauer. Ved vi ikke dette, er det endog meget let at misforstå Kursets lære. Jesus siger ikke, hvornår han taler ud fra det ene eller ud fra det andet niveau, men forudsætter at vi selv kan indse dette.

Når han for eksempel siger, at "vi er som Gud skabte os", at "vi er kærlighed", at "vi er evige og uforanderlige", at "denne verden inklusive vort legeme er en illusion", at "vi er syndfri", at vi "ikke er et legeme" m.m.m., så mener han dette set ud fra Niveau-1. Han taler således om vor *sande* identitet, sådan som vi er hjemme hos Gud (1), det som Gud har skabt og *ikke* det, vi har lavet os selv til her i tidens verden (Niveau-2), eller rettere det vi tror om os selv, da vi her i verden opfatter os selv som det diamentralt modsatte af vores Gud skabte Selv<sup>141</sup>.

**Niveau-1:** Øverst side 113 (1) symboliserer Gud eller det Kurset kalder *Én-sindethed*<sup>8</sup> (One-mindedness). Dette er vor oprindelige, vor sande tilstand, det vi i virkeligheden er. Ordet *Én-sindethed* refererer til, at Gud og Guds Søn, Kristus, er *Ét*, at der i Himlen findes en *total* og *absolut* *Énhed*, uden forskelle, uden modsætninger eller disharmonier af nogen art, altså en fuldkommen *ikkedualistisk* væren.

Niveau-1 omfatter tillige den del af "det splittede sind"<sup>61</sup> (the split mind), hvor Helligånden<sup>79</sup> og Kristus<sup>16</sup> råder. Dette er vist på tegningen i cirklen benævnt (2). I Kurset kaldes dette også det rette sind (the right mind).

**Niveau-2:** Udover den del af sindet, hvor Helligånden og Kristus råder (Niveau-1), indeholder det splittede sind to andre dele: *Egoet* (4) også kaldet "det urette sind" samt den del af sindet, som er i stand til at tage beslutningen *for* egoet eller *for* Helligånden, kaldet *beslutningstageren* (3)<sup>A, 81</sup>. Be-

slutningstageren kan således siges at være "porten" eller "døren" mellem Niveau-1 og Niveau-2, eller mellem Kristus-sindet og ego-sindet.

På skitsen er de to niveauer adskilt af en tyk streg omtrent midt på siden, benævnt "glemslens/tidens slør"<sup>80</sup>. Niveau-1 er over og niveau-2 er under denne streg.

Niveau-2 er som sagt denne, den fysiske eller tidens verden, hvor *opfattelse* råder. Vi kan her i verden opfatte på to - og *kun* to - forskellige måder: Sådan som egoet opfatter, eller sådan som Helligånden opfatter. Disse to opfattelses-måder er *gensidigt uforenelige*<sup>99 127</sup>, hvilket vil sige, at vi ikke kan opfatte på begge måder på én gang, men kun *enten* på den ene *eller* på den anden måde.

Når vi begynder at studere og praktisere Kursets lære, vil vi i begyndelsen i korte øjeblikke opfatte på Helligåndens måde for herefter hurtigt igen at vende tilbage til egoets opfattelse. Disse øjeblikke vil blive stadigt længere, efterhånden som vi arbejder med tilgivelse for til sidst at fylde hele vort liv, hvilket er målet.

## II. Niveau-1

**Én-sindethed, Himlen.** Én-sindethed er Guds verden eller Himlen. Kurset kalder også dette Virkeligheden (reality) ikke at forveksle med "den virkelige verden" som er den fysiske verden set med Kristus vision - altså når vi har tilgivet alt. Himlen, som er ren *Ånd*, karakteriseres af begreberne angivet i cirklen (1). Disse er udover *Ånd: Énhed, Uforanderlighed, Evighed, Liv, Kærlighed og Viden (Kundskab).*

I Himlen er Gud og Guds skabelse også kaldet Guds Søn eller

Kristus. Kurset bruger desuden ordet "Selvet"<sup>20</sup> (med stort S) som synonym for Kristus.

For at forstå Kursets tanke-system er det vigtigt at vide, at Gud er en *ikke-dualistisk* væren af ren, upersonlig Kærlighed. Ikke-dualistisk betyder, at der i Himlen ikke findes nogle modsætninger. Der er således heller ingen modsætning mellem Gud og Guds Søn. De er *Ét*, ligesom *alt* i Himlen er *Ét*!

Gud (Kærlighed) udvider Sig Selv i én uafbrudt strøm, som *forøges* uden afbrydelse og uden ende *netop* gennem sin egen udvidelse (extension). Guds Søn, der er skabt af Gud og dermed selvfølgelig også *lig* Gud, skaber ligeledes i forening med sin Fader ved at udvide sig selv.

Kærlighed forøges ved at blive givet/delt<sup>101</sup>. Vi kan kun "eje" kærlighed ved at give den til andre. Denne lovmæssighed, der er en karakteristisk egenskab ved kærlighed gælder i Himlen, såvel som på jorden.

Det er vigtigt at vide, at selv om Gud skabte Kristus lig Sig Selv, og Kristus derfor *deler* Guds *egenskaber* og *skaber* ligesom Gud, så er Kristus *ikke* Gud. Vi er Guds Søn, *ikke* Kilden. Der findes kun én Kilde, og det er Gud, men mere herom senere.

Himlen er en så ophøjet tilstand, at det fuldstændigt overgår vore evner at beskrive, fatte eller forestille os. Som Kurset siger, kan Himlen kun fattes gennem en åbenbaringsoplevelse<sup>48</sup>. Og selv når vi oplever en sådan, kan den ikke beskrives eller forklares, da ord kun er symboler på symboler og derfor to gange fjernet fra virkeligheden<sup>49</sup>, som Jesus siger i Kurset. Andetsteds kalder han det, at forsøge at forstå, hvad Himlen er, for "uforstandige overvejelser", og beder os om ikke at prøve at forstå noget, vi alligevel ikke kan fatte.

Alt her på jorden er i direkte modsætning til Himlen, men selv om vi ikke kan forstå dette, kan vi dog få en lille anelse om, hvad Himlen er, ved at beskrive den med begreberne angivet i cirklen (1).

Himlens essens er *Ånd*, eller Guds Tanke, som Han skabte lig Sig Selv. Den samlede *Ånd*, eller alle Guds Tanker, er Guds enbårne Søn eller Kristus.

I Himlen findes kun ånd, ingen fysiske legemer, ingen forskelle og ingen tid, kun én fælles, uendelig og uforanderlig Kærlighed. I Himlen blandes og sammensmeltes vore tilsyneladende adskilte identiteter, idet disse forenes og former ét enkelt universelt *Selv* eller *Kristus*. Kristus hviler i fuldkommen, nær forening med Gud, vor Skaber, Himlens Herre, alt levendes Ophav.

Kurset bruger således ordet "Kristus" på en anden måde, end vi normalt forstår det, idet Jesus - sammen med os *alle* - er Kristus, Guds Søn.

Jesus er, som han selv siger i Kurset, kun en ældre broder som blot i tid er lidt foran os, men som ikke har noget, vi ikke indeholder potentielt<sup>51</sup>. Blot var han den første, som opnåede, hvad man kunne kalde "Kristus-bevidsthed" eller, som Kurset siger, den første som accepterede Udsoningen for sig selv<sup>52</sup>.

I Himlen findes *Viden* eller *Kundskab*<sup>14</sup>. Denne viden er, som en konsekvens af Himlens ikke-dualistiske karakter, uden konflikt, uden selvmodsigelser, uden disharmonier, uden mulighed for fortolkning. I Himlen findes ingen spørgsmål, thi vi *ved* alt.

Her findes Sandheden/ Virkeligheden, altså den fuldstændige modsætning til den fysiske verden, hvor vi intet *ved*, men kun evner at *opfatte*, det vil sige *fortolke* vore sanseindtryk.

Det begreb, som bedst kombinerer alle himlens aspekter, er Kærlighed. Himlen er derfor oplevelsen af fuldkommen, grænseløs Kærlighed. Dette opleves som en tilstand af ren, frydefuld lykke. Vi er ét med den fuldkomne glæde, da vi oplever en dyb, ekstatisk henrykkelse, som fuldbyrder og overgår absolut *alt*, vi på nogen mulig måde kan forestille os. I en uendelig, uforanderlig og udelt lykketilstand, uden forstyrrelser og *uden tid*, hviler vi i fred sammen med Gud, vor skaber.

**Hvordan skete det?** Et spørgsmål som alle, der studerer Kurset, på et eller andet tidspunkt stiller sig selv er: Hvordan kunne denne adskillelse fra Gud egentlig ske? Hvordan kunne vi forlade det fuldkomne, det som er Alt?

Spørgsmålet "hvordan skete det?" er i virkeligheden et ledende spørgsmål, som *ikke kan* besvares, idet spørgsmålet jo forudsætter, at det rent faktisk *er* sket.

Kurset gør derfor heller ikke meget ud af, hvorledes det, vi opfatter som vor *adskillelse* fra Gud, kunne ske, men sammenligner det med en *drøm*, vi blot skal vågne fra. Der er flere grunde til dette, og den "bedste" er vel, at det rent faktisk *aldrig* er sket<sup>9</sup>.

Når vi nu imidlertid opfatter os selv som værende i den fysiske verden og derfor oplever denne verden som virkelig, er dette et tilsyneladende paradoks, som vi har endog meget vanskeligt ved at forstå. Vi kan derfor vælge at fortabe os i det paradoksale eller blot en tid acceptere paradokset, og gøre som Jesus anviser os i Kurset. For den dag vi får en åbenbaringsoplevelse<sup>48</sup>, vil alle vore spørgsmål og al vor tvivl falde til jorden, for vi *ved* alt.

Det, at vi tror, at vi har adskilt os fra Gud, at vi har en vilje,



som er adskilt fra Hans, kalder Kurset den oprindelige fejl (the original error)<sup>53</sup>. Dette bringer os i et modsætningsforhold til Gud og fører os ud i en konkurrence med Ham, hvilket just er grunden til egoets tilsyneladende eksistens. Den oprindelige fejl kan sammenlignes med det fra Kristendommen kendte begreb *arvesynd*.

Det bemærkes, at Kurset *ikke* kalder vor tilsyneladende adskillelse for en *synd*, med blot en *fejl*. Synd er noget uopretteligt, noget som ikke står til at ændre<sup>133</sup>. Fejl derimod, kan til enhver tid ændres, når vi vælger det. Dette er en væsentlig forskel på Kursets lære og traditionel Kristendom.

At vor adskillelse fra Gud i virkeligheden er en umulighed og i bund og grund uvirkelig, viser Kurset os bl.a. med dette spørgsmål<sup>54</sup>: *Hvorledes kan du, som er Guds mening, opfatte dig selv som fjernet fra den?* Og Kurset giver selv dette noget overraskende svar<sup>55</sup>: *Du kan kun se dig selv som adskilt fra din egen mening, fordi du oplever dig selv som uvirkelig.*

En af de måder hvorpå Kurset omtaler vor tilsyneladende adskillelse fra Gud er imidlertid, at der ind i evigheden, *hvor alt er Ét*, krøb en lillebitte tosset idé, ad hvilken Guds Søn glemte at le<sup>143</sup>. Ved denne hans glemsel blev tanken en alvorlig idé, som gav mulighed for både fuldførelse og reel virkning<sup>56</sup>, idet *al* tro - som Kurset siger et andet sted - er virkelighed for den, som tror<sup>57</sup>.

Vi må således forestille os, at denne lillebitte tossede idé var en tanke hos Guds Søn: "Om der mon kunne findes en kraft ud over Almagt, om der kunne være mere end Alt"<sup>144</sup>.

En sådan tanke er selvindlysende idiotisk, for selvfølgelig kan der ikke være mere end Alt. Men det blot at *overveje* muligheden af at der kunne være noget andet end virkeligheden, indeholder den dualistiske idé at der *også* kan være en *mod-*

*sætning* til Alt, til Himlen.

Ved at indføre denne dobbelthed, fornægtes vor Kildes Énhed og Overflod. Da Gud skabte Virkeligheden som *total* énhed, så følger det heraf, at vi - såfremt vi *tror* på denne dualitet - også *afviser* Virkeligheden, idet en dualistisk tanke *ikke kan* eksistere sammen med Gud.

Det *tilsyneladende* resultat af den lillebitte tossede idé var derfor, at vi selv - ikke Gud - fordrev os fra Paradis og at vi frasagde os vor Skabers arv. Denne ene fejl, denne ene tossede idé, lærer Kurset os, var årsagen til en mangfoldighed af beslægtede tanker, som resulterede i fremkomsten af hele det fysiske univers ("the big bang")<sup>78</sup>, som egoet, helt bogstaveligt, lavede som et *skjulested*, hvor Gud *ikke kan* komme og som et *forsvar* mod Gud. Og hvordan nu det?

### III. Det splittede sind

Det splittede sind består, som før nævnt, af tre dele: Helligånden eller Kristus-sindet (2), beslutningstageren (3) og ego-sindet (4). Det skal bemærkes, at Kurset også benævner egoet "selvet" (med lille s). Der henvises i øvrigt til Kapitel 4 Ord og begreber, side 22.

Det bemærkes endvidere, at Helligånden eller Kristus-sindet hører til Niveau-1, mens ego-sindet hører til Niveau-2.

**Helligånden.** Helligånden eller Kristus-sindet karakteriseres af de i (2) nævnte begreber, der er de samme som i (1): *Ånd, Viden, Énhed, Uforanderlighed, Evighed, Liv, Kærlighed og Virkelighed.*

Når vi har accepteret Udsoningen fuldt ud (afviklet vores tro på synd og skyld), er vort liv i den fysiske verden fuldbyrdet, og vi går Hjem. Vi samles alle i det, der kan kaldes "forgår-

den" til Himmeriget, hvilket altså netop er den del af sindet, hvor Helligånden og Kristus råder (2).

Når den sidste "sjæl" i tidens verden har accepteret Udsoningen for sig selv og vi alle er samlet i forgården, "tager Gud det sidste skridt"<sup>40</sup>, som Kurset billedligt udtrykker det. Samlet fører Han, Gud, os tilbage til Sig Selv (1), som vi da indser, at vi i virkeligheden aldrig har forladt.

"Forgården" (2) er ligesom Himlen ren ånd, og har som sagt alle de samme egenskaber som betegner Gud (1). Dette betyder, at vi her oplever en fuldkommen tidsløs og ekstatiske lykketilstand, hvori alt er Ét.

Her fra "forgården" stammer alle beretninger om møder med Jesus, Kristus, mestre, det højere selv, lysvæsner af ren kærlighed m.m. Normalt omtales dette sted som Nirvana, Shamballa, Paradis, Himlen eller Himmeriget. Det bemærkes, at Himlen eller Himmeriget, ifølge Kurset, er "Hjemme hos Gud" og altså ikke denne "forgård" til Himlen.

Det er fra dette sted i sindet, at Jesus har dikteret Kurset til Helen. Da Jesus ikke længere har noget ego, men fuldt og helt har "overgivet" sig til Helligånden - har accepteret Udsoningen for sig selv - taler han herfra med Guds Stemme, som er en af Kursets betegnelser for Helligånden. Der er således ingen forskel på Jesus og Helligånden, de er forenede, de er ét, ligesom vi vil blive det, den dag vi har accepteret Udsoningen for os selv.

**Ego-sindet** karakteriseres af de i (4) nævnte begreber: *Opfattelse, adskillelse, foranderlighed, tid, død og genfødsel, frygt, drøm og tanken om legemet*. Bemærk at de alle er direkte modsætninger til egenskaberne i Kristus-sindet.

**Beslutningstageren.** Det splittede sind indeholder også en tredje del, "beslutningstageren"<sup>81</sup> (3), som er den del af vort

sind, der er i stand til at træffe beslutningen om at vælge *enten* egoet *eller* Helligånden.

#### IV. Adskillelsen

**Den første adskillelse.** I selv samme øjeblik Guds Søn fik denne dualistiske tanke, om der mon kunne være mere end alt (en modsætning til Gud), *måtte* han adskille sig fra sit Ophav, *fordi* Gud er ikke-dualistisk, og en dualistisk tanke derfor ikke *kan* eksistere sammen med Gud.

Dette kan kaldes den første adskillelse, og er på tegningen symboliseret med to små parallelle streger benævnt med romertal I mellem Gud (1) og det splittede sind (2, 3 og 4). Det splittede sind kalder Kurset også Sønnens *sovende sind*<sup>69</sup> og hentyder hermed til, at alt, hvad der herefter sker, er en form for drømmetilstand, som Guds Søn oplever.

I Kurset henviser Jesus til Det Gamle Testamente, hvori der står skrevet: "Da lod Gud Herren en tung søvn falde over Adam . . . ." (1.Mos 2,21). Men, siger Jesus i Kurset, "ingen steder henvises der til, at han er vågnet op igen"<sup>58</sup>.

Ingen kan vide og selvfølgelig endnu mindre forklare eller beskrive, hvordan dette umulige kunne ske, og "begivenheden" kan derfor kun anskueliggøres billedligt eller symbolsk, hvilket efterfølgende er et forsøg på.

Vi må forestille os, at Guds Søn - efter at han har tænkt, om der kunne være en modsætning til Gud - nu pludselig opfatter sig selv som udenfor Gud dvs. adskilt fra Gud.

Fra at være i en tilstand af ren Kærlighed, Lykke og Énhed, ser han sig nu pludselig hvirvlet ind i en mareridtsagtig rædselstilstand af modsætninger og frygt.

I det splittede sind er dualiteten indført, hvilket betyder, at Guds Søn nu oplever *modsatninger*: Mørke og lys, ondt og

godt, frygt og kærlighed, tid og evighed, død og liv, drøm og virkelighed, foranderlighed og uforanderlighed, legeme og ånd, adskillelse og énhed, opfattelse og viden. Disse modsætninger repræsenteres af henholdsvis egoet (4) og Helligånden (2).

Ud fra Kursets lære forklares Helligånden bedst, som den erindring om Gud, som Guds Søn tog med sig, da han adskilte sig (eller troede han adskilte sig) fra Gud. Helligånden er den eneste, som er i stand til både at se Sandheden - Guds Virkelighed - og egoets illusioner.

Et af Kursets meget vigtige begreber er det, som er blevet kaldt egoets uhellige tréenighed<sup>A</sup>: "Synd, skyld og frygt". Kort beskrevet virker den uhellige tréenighed således:

Synder jeg - det vil sige, gør jeg en anden fortræd - er det psykologisk uundgåeligt, at jeg vil føle skyld over det, jeg har gjort. Når jeg føler skyld, er det ligeså psykologisk uundgåeligt, at jeg vil blive bange. Jeg vil nemlig frygte straffen fra den jeg har - eller bare tror, jeg har - gjort fortræd. I kapitel 6 omtales den uhellige tréenighed mere detaljeret.

Guds Søn, som fik tanken om der mon kunne være en modsætning til Himlen, om der kunne være noget andet end Gud, opdager med ét slag, at han synes adskilt fra Gud. Da han tror, han har angrebet Gud, det vil sige har syndet imod Ham, føler han skyld over det, han har gjort. Som beskrevet ovenfor *er* den undgåelige følge heraf, at han forventer at den, han har syndet imod, vil straffe ham. Han tror derfor, at det er Gud der, som straf for hans forsyndelse, fordriver ham fra Himlen, jf. Det Gamle Testaments beretning om Adam og Eva.

**Den anden adskillelse.** I det adskilte sind befinder Guds Søn

sig som sagt i et fuldstændigt utåleligt dilemma. På den ene side mærker han en uimodståelig magnetisk tiltrækning imod Helligåndens kærlighed, og på den anden side er han overvældet af skyld og frygt for Guds "retfærdige" straf.

Egoet råber og skriger, at han skal tage sig i agt for Helligånden, at Han i virkeligheden er Guds vanvittige udsending, som kun er ude på at fange ham og føre ham tilbage til Gud, så han kan blive straffet for sin brøde. Egoet råber altid først og højst<sup>70</sup>.

Helligånden på den anden side taler stille og roligt, fortæller ham at intet i virkeligheden er sket, thi hvordan skulle det Fuldkomne, det Evige og Uforanderlige kunne ændres eller lide tab? Blot er Guds Søn et øjeblik faldet i søvn og *drømmer*, at han har forbrudt sig imod sin Skaber. Hvis han blot vil følge Ham tilbage til Gud, vil han indse at *intet* er forandret, at absolut *intet* er sket.

Egoet advarer og truer stadig med Guds Søns totale tilintetgørelse, såfremt han lytter til Helligånden.

Martret af sin skyld får frygten overtaget, og Guds Søn henvender sig i sin kval til egoet og bønfaller om dets hjælp.

På grund af sin frygt, vælger han således at tro egoet i stedet for Helligånden. Det vi kan kalde den anden adskillelse, indtræffer således i det øjeblik Guds Søn beslutter sig for at forene sig med egoet i stedet for med Helligånden. Dette er symboliseret med (II) mellem (2) og (4). Døren til Kristus-sindet bliver hermed lukket.

**Den tredje adskillelse.** Som den beredvillige hjælper forelægger egoet straks en skudsikker plan for Guds Søn så han kan undslippe sin uudholdelige frygt.

Planen, det lægger frem, er en af de nok så populære pakkeløsninger. Den består af to trin: 1. fornægtelse (fortrængning)

og 2. projektion. I Kurset benævnes denne mekanisme *egoets plan for*, eller *egoets tilbud om, frelse*<sup>59</sup>.

I et senere kapitel kommer vi tilbage til denne mekanisme, der her i verden stadig er den højst skattede form for frelse.

Med et slet skjult angreb slesker egoet for Guds Søn og siger: "Jeg kan godt forstå, du er bange og frygter Guds retfærdige straf. Du har så sandelig også god grund til at frygte det *aller-værste*. Men lad nu være med at bekymre dig. Jeg skal nok hjælpe dig!"

Forblændet af sin skyld og frygt klynger Guds Søn sig til egoets forsikringer om at det kan hjælpe.

Egoet forklarer Guds Søn, at så længe han opholder sig i sindet vil han være i konstant fare for, at Helligånden fanger ham og slæber ham for Guds domstol, så han kan få sin retfærdige straf. Derfor, siger egoet, er det nødvendigt, at han *glemmer* alt om, hvem han er, hvem hans Far er og hvor han kommer fra.

Egoet overtaler let den rædselsslagne Guds Søn til at sværge ved sit liv, at han *aldrig* mere vil huske det mindste om, hvem han er, hvem hans Skaber er - for slet ikke at tale om hans forfærdelige forsyndelse mod sin Fader<sup>131</sup>. Dette er fortrængningen eller fornægtelsen.

Dernæst, siger egoet, skal du lave et fysisk univers, hvor Guds Søn kan skjule sig. Da Gud er Ånd, kan Han selvfølgelig ikke komme i en sådan fysisk verden, hvorfor den vil være det perfekte skjulested. "Det er såmænd alt, hvad du behøver", siger egoet. "En skudsikker plan, som ikke kan slå fejl".

Det at tage noget indefra sig selv og flytte dette noget udenfor sig selv er projektionen. Guds søn forlader sindet, idet han projicerer sig ned i et fysisk univers.

Guds Søn hører atter Helligånden, som stadig med sin milde stemme forklarer, at intet er sket, og at han blot skal vågne fra sin drøm og vende Hjem til den Kærlighed, han vedblivende er en del af og i virkeligheden aldrig har forladt. Det, han oplever, er blot en illusion, en forkert tanke, en drøm, han skal vågne fra.

Men frygten har nu et så godt tag i Guds Søn, at han ikke længere synes at have noget valg. Med rædselens villighed tager han imod egoets plan for sin frelse, og i ét sønderrivende, alfortærende brag laver *egoet - som Guds Søn nu fuldstændigt har identificeret sig med* - det fysiske univers, med alt hvad dette indebærer. Dette nu, dette øjeblik, kan sammenlignes med det videnskaben kalder *the big bang*. Det bemærkes at vi, det vil sige Guds Søn, i dette øjeblik *forener* os med egoet, hvilket medfører, at vi herefter opfatter os selv *som egoet*.

Den tredje adskillelse, som hermed indtræffer, er på tegningen symboliseret af de to små parallelle streger og benævnt romer III.

**Tidsbegrebet.** Noget af det vanskeligste at forstå i Kurset er dets tidsbegreb. Jeg vil ikke her komme nærmere ind på dette, men blot nævne at tiden, ifølge Kurset, rent faktisk ikke eksisterer<sup>17</sup>.

I henhold til Kursets lære opstod den fysiske verden - som vi har set ovenfor - i et sønderrivende nu (*the big bang*) og *forsvandt igen i dette samme nu*. Tiden, som var en del af dette fysiske univers, og som egoet lavede som en erstatning for Guds evighed, ophørte derfor ligeledes i dette ene nu. I denne verden synes vi at opleve, at vi befinder os på et bestemt sted på et bestemt tidspunkt. Når vi her i verden oplever, at vort liv bevæger sig ad en lineær fremadskridende tidsakse, *genoplever* vi derfor blot noget som indtrådte og



*blev afsluttet i ét og samme nu for årmillioner siden, men som ikke skete i Virkeligheden, som Jesus siger.*

**Reinkarnation**<sup>72</sup>. Kurset tager ikke definitivt stilling for eller imod reinkarnationstanken ud fra følgende betragtninger: For det første synes idéen for nogle mennesker at være en uoverstigelig barriere. For det andet er idéen om reinkarnation ganske uinteressant, idet den ene illusion hverken er værre eller bedre end den anden, eller for den sags skyld tusinde andre. Illusionens form spiller ingen rolle, den er dog en illusion. Og for det tredje, siger Jesus, betyder det ikke noget for at lære dette Kursus, om du tror på denne idé eller ej. Mener du, at den er til nytte for dig, så hold fast i den. Er den en forhindring, så lad den ligge<sup>102</sup>.

Enkelte udsagn i Kurset kan dog kun tolkes på den måde, at vi rent faktisk her i egoets verden kan opleve det, *som om* vi lever et utal af på hinanden følgende liv. Dette synes vi at gøre, ligeså længe vi tror på, at synd er virkelig. I selv samme øjeblik vi har omgjort denne, vor tro på synd, accepteret Udsoningen for os selv, træder vi udenfor tiden og ind i evighedens dimension, hvorfra vi kan se, at alle vore tilsyneladende liv, alle *var* det samme, alle *var* vor egen fantasi, alle *var* vor egen illusion, at det blot var vor egen lille skøre idé.

Reinkarnationstanken kan imidlertid anskueliggøres ud fra skitsen på side 113, idet vi, på grund af vor tro på synd, så at sige er gået i "selv-svingning" mellem det vi kalder den fysiske verden (5) og ego-sindet (4).

Det, at vi synes at opleve et bestemt liv i en bestemt tidsalder, betyder derfor blot, *at vi har valgt* at fokusere på dette ene bestemte liv.

Denne situation kan sammenlignes med, at vi sidder foran fjernsynet med remote-kontrollen i hånden og har trykket på

kanal 94. Vi har nu fokuseret al vor opmærksomhed på den film, der vises på skærmen og lever os fuldstændigt ind i det drama, der udspilles for vore øjne. Imidlertid ved vi godt, at der *samtidig* kører andre programmer på et utal af andre kanaler, og at vi blot ved et tryk på en knap kan indstille os på dem og ligeså let indleve os i disse "liv".

Når vi opfatter os selv som værende i egoets tids-verden, gennemlever vi derfor, lige nu og her, alle vore liv på én gang. Vi har således blot valgt at fokusere på ét af alle disse utallige illusoriske liv, men vi kunne ikke desto mindre ligeså godt have valgt at fokusere på et andet liv for 2000 år siden, et andet sted på kloden.

Men tilbage til sagen!

**Gud skabte ikke denne verden.** Som det fremgår af foranstående, er det således *ikke* Gud men egoet, der lavede det fysiske univers.

Denne tanke er en af hovedhjørnestenene i Kurset, som det er nødvendigt at forstå - og på et eller andet plan nødvendigt at acceptere - for at kunne forstå Kursets lære.

Tror du nemlig, at Gud har skabt denne verden, må du nødvendigvis også tro, at Gud har skabt ondskab, sygdom, lidelse og død og dermed, at Han er den onde og straffende gud, det Gamle Testamente beretter om. En sådan tro vil for evigt fastholde dig i egoets verden, idet frygten for Guds straf i så fald vil være uovervindelig, og din formodede synd - at du har forladt Gud - kan ikke omgøres, men vil for altid forblive en synd og ikke blot en fejl, en forkert tanke, som Jesus siger. Det er som tidligere nævnt vigtigt at vide, at selv om Gud skabte Kristus lig Sig Selv, og Kristus derfor deler Guds egenskaber og skaber lig Gud, så er Kristus *ikke* Gud.

At tro at vi er Gud, at vi er Kilden til al væren, er at gøre nøjagtigt

det egoet vil have os til at tro på. Egoet ønsker nemlig, at vi skal tro, vi er selvskabende og, at vi kan skabe Gud, ligesom Gud skabte os. Tror vi dette, laver vi en lukket ring, hvorfra der ingen vej er ud - vi sætter så at sige begge ben i den rævesaks, egoet har lagt ud til os - for vi siger hermed, at vi er skaberen af vor egen virkelighed.

Dette er, hvad Kurset refererer til som *ophavsproblemet* eller *autoritetsproblemet*<sup>74</sup> (the authority problem).

I parentes skal det bemærkes, at vi *alle* har "købt" denne tro, da vi ellers ikke ville befinde os i denne verden. Gud - og ikke vi - er Ophavet til vor Virkelighed.

## V. Niveau-2

Niveau 2 omfatter denne, den fysiske eller tidens verden.

Bemærk at ego-sindet (4) ligeledes hører til Niveau-2.

Som omtalt foran har vi, på grund af vor frygt for Guds straf, i bogstaveligste forstand lavet denne verden som et *skjulested*, hvor Gud ikke kan finde os. Det, at vi har forladt vort sind og projiceret os ned i en fysisk verden, betyder reelt, at vi har gjort os selv *sindsløse*<sup>76</sup>, som Jesus siger i Kurset.

Som en erstatning for den Viden eller Kundskab, vi har forladt, har egoet i stedet lavet *opfattelse*. Her i den fysiske verden kan vi derfor kun *opfatte*, i modsætning til i Himlen hvor vi har *Viden* eller *Kundskab*. Vi har så at sige fraskrevet os evnen at *vide* og derfor også evnen til at se forskel på det, som er sandt, og det som er falskt. Denne evne skal vi "genlære", hvilket sker, når vi studerer Kurset og praktiserer dets lektioner.

**Denne verdens to tankesystemer.** I denne verden findes der to forskellige tankesystemer eller to måder, hvorpå vi kan *opfatte*.

Det ene tankesystem er egoets måde at opfatte på. Dette

benævner Kurset *uret-sindethed* (wrong-mindedness). Uret-sindethed karakteriseres af begreberne angivet i (5). Disse er: *Synd, skyld, frygt, fornægtelse (fortrængning), specielle forhold og projektion*.

Det andet tanke-system omfatter Helligåndens måde at opfatte på. Kurset benævner dette *ret-sindethed* (right-mindedness). Denne opfattelsesmåde karakteriseres af begreberne i (7): *Udsoning, tilgivelse, miraklet, den virkelige verden, hellige forhold og den lykkelige drøm*.

Her i verden findes *kun* disse to opfattelsesmåder. Hver for sig er de begge yderst logiske og konsistente, men er ikke desto mindre indbyrdes *totalt* uforenelige.

På skitsen side 113 er "uret-sindethed" vist til venstre og benævnes 5. "verden". "Ret-sindethed" er vist til højre og er benævnt 6. "den virkelige verden".

Som egoer opfatter vi verden som værende udenfor os selv, at den intet har med os at gøre. Som det antydes på skitsen er denne egoverden imidlertid en refleksion af indholdet i vores sind.

Vore sanser opfatter således kun det som vores sind allerede har "kastet ud" i verden. Da egosindet er fyldt af frygt, død, "ubodelig ensomhed" etc., er det disse "beskeder" som vi "maler på verdens lerred" og som vore sanser derefter opfanget og tror er virkelige - og i øvrigt intet overhovedet har med os at gøre. "5. verden" er således et spejlbillede af vores eget sinds værste mareridsdrømme. I Kurset gentager Jesus gang på gang at der intet findes udenfor vort eget sind og at vi selv har lavet det alt sammen<sup>118, 119</sup>.

Bemærk at der ved "spejlet" til venstre (5) er vist to parallelle

streger - III og IV - som symboliserer at vi her adskillelse os to gange mere fra vores Ophav. III viser at vi, ved at projicere indholdet i vores sind ud i den fysiske verden, adskiller os fra ego-sindet og i øvrigt fornægter dets eksistens. Ved IV adskiller vi os endnu en gang idet vi som er opfatteren (8) ser vore egne fornægtede projektioner i "verden udenfor os", men nu er overbeviste om at de intet overhovedet har med os at gøre.

Bemærk ligeledes at der ved "spejlet" til højre (6) ikke er nogen adskillelse mellem vores sind, den virkelige verden og det vores sanser opfatter (7). Her oplever vi, at vi er forenet med alle andre mennesker. Bevidst lader vi os lede af Kristus-sindet og vi ved at alt er kærlighed - eller sagt med Jesus' ord, et udtryk for kærlighed eller en bøn om kærlighed<sup>142</sup>.

Jesus understreger, at begge de omtalte tanke-systemer er *opfattelser*. Helligåndens tanke-system (7) er således heller ikke sandheden eller virkeligheden. Det som er vigtigt at forstå er imidlertid, at Helligåndens tanke-system *fører* os til sandheden, til virkeligheden, hvorimod egoets tanke-system (5) fastholder os i adskillelse og frygt.

## VI. Uret-sindethed

**Egoets tanke-system.** Uret-sindethed (5) er som sagt egoets tanke-system eller måden hvorpå egoet opfatter, tænker og handler. Uret-sindethed kan også siges at være "ego-sindets" (4) manifestation i den fysiske verden. Uret-sindethed karakteriseres af begreberne angivet i (5). Disse er: *Synd, skyld, frygt, fornægtelse (fortrængning), specielle had- eller kærlighedsforhold og projektion.*

Egoets tanke-system er centreret omkring den uhellige treenighed: *Synd, skyld og frygt*, der - som vi har set - har sit udspring i Guds Søns tro på, at han har forbrudt sig/syndet imod Gud.

Denne tro har vi, så at sige, bragt med os til denne verden, og den er - som Jesus siger i Kurset - helt bogstaveligt grunden til, at vi i det hele taget opfatter os som værende i denne verden.

**Den fjerde adskillelse, IV.** Da vi har fornægtet hvem vi er, har vi ligeledes fortrængt vor indbildte synd og den deraf følgende skyld over, at vi har forladt Gud. Synd, skyld og frygt bliver hermed egoets kendemærke, fællesnævneren for alt liv i denne verden og egoets allerbedste våben i dets krig imod Gud.

Denne selvopfundne eller selvindbildte krig er selvfølgelig vanvid og tjener kun egoets formål: At pleje og nære vor skyld og dermed fastholde os i egoets magt.

Hele vores eksistens centrerer sig omkring, at vi - på et utal af åbne eller skjulte måder - giver os selv skyld, for så længe vi føler skyld, så længe vi tror, at synd (skyld) er virkelig, ligeså længe forbliver vi trælle for egoet.

I et senere afsnit bliver nogle af disse metoder gennemgået i detaljer, men det kan allerede nu afsløres, at de alle bygger på egoets "pakkelsesløsning": *Fornægtelse og projektion*, eller egoets plan for frelse, som kort kan udtrykkes således:

*Fornægt din egen skyld, udslet den fra din bevidsthed. Du vil herefter tro, at din skyld er forsvundet, at den ikke mere eksisterer i dig. Se den dernæst i alt og alle udenfor dig selv og fordøm dem for den.*

Dette kan kaldes den fjerde adskillelse (IV), idet vi har taget noget vi har fornægtet i os selv (4). Dernæst har vi projiceret (flyttet) dette fornægtede udenfor os selv (5) og som opfatteren (8) ser vi dette (vor egen frygt-projektion) som adskilt fra os og tror nu at det intet har med os at gøre.

**Vi har givet egoet magten.** Da vi som sagt projicerede os bort fra sindet og ned i et fysisk legeme - gjorde vi os selv *sindsløse*<sup>76</sup>. Sindet har, som tidligere nævnt, intet at gøre med vores fysiske legeme og derfor ej heller med vores hjerne. Ifølge Kurset styres vore tanker og handlinger ikke af vores hjerne men af vores sind. Vores fysiske legemer kan derfor sammenlignes med marionetdukker, som *styres* fra sindet. I sindet har vi valget mellem at lade vort fysiske legeme styre af ego-sindet eller af Kristus-sindet/Helligånden. Da vi har fortrængt, hvem vi er og hvorfra vi er kommet og dernæst har projiceret os ned i en fysisk verden, har vi imidlertid også "glemt", at vi rent faktisk allerede *har* givet egoet magten. Billedligt kan ego-sindet (4) sammenlignes med et kontrolrum hvorfra radiosignaler udsendes på netop vores specielle frekvens. Det, at vi har besluttet os for at følge egoets anvisninger, kan således sammenlignes med, at vi har overdraget alle vore sendingsrettigheder til egoet. Fra kontrolrummet dirigerer egoet så sine tropper (det vil sige vore legemer) rundt i den fysiske verden. Som marionetdukker, der ikke længere synes at have andet valg end blindt at udføre egoets diktater, fører det så sin blodige krig imod alt og alle, inklusive sig selv. Og indefra vor dybe søvn synger vi igen og igen det uskyldige offers klagesang: "Jeg kan ikke gøre for det. Det er ikke min skyld".

Når vi påstår, at vi har vanskeligt ved at "overgive" os til Helligånden, til at lade Ham lede os, betyder dette reelt, at vi pure nægter at indse, at vi *allerede har* overgivet os til egoet, givet det uindskrænket magt over os, med alt hvad dette indebærer af ulykke, lidelse og ufred.

**En anden opfattelse.** Vort eneste ansvar her på jorden er ifølge Kurset, at vi skal acceptere Udsoningen for os selv<sup>78</sup>.

Dette betyder, som vi har set, at vi skal opdage, at synd er uvirkelig<sup>46</sup> og med Helligåndens hjælp "omgøre" denne vor tro på synd.

Inden da er det imidlertid nødvendigt, at vi begynder at indse, at vi har et valg: Vi kan nemlig vælge, *hvordan* vi skal opfatte.

Vi behøver ikke vedblivende at klynge os til egoets uretsindethed, men kan i stedet vælge Helligåndens tilbud til os om at opfatte på en ny og anderledes måde, begynde at ændre vort sind fra uret- til ret-sindethed eller med andre ord: Gå tilbage i sindet, vække den sovende Guds Søn fra sin trance-lignende søvn, annullere vor magtoverdragelse til egoet, og i stedet give Helligånden ledelsen over vore tanker og handlinger.

## VII. Ret-sindethed

Som det fremgår af det foranstående, har vi adskilt os fire gange fra Gud og dermed fra det, vi i virkeligheden er, Kristus. Det er derfor intet under, at vi her i verden synes at være havnet i total forvirring med en kronisk identitetskrise som vor eneste bagage.

Når vi beslutter os til at "vende Hjem", går vejen ad præcis den samme rute, som vi anvendte, da vi adskilte os, og *ingen* af disse trin kan springes over.

Dette betyder, at vi først og fremmest skal trække vore projektioner hjem, hvilket vil sige, at vi skal indse, at der *intet* findes udenfor os selv og dermed, at al den synd vi ser i andre, er vor egen (den fjerde adskillelse, IV).

Dernæst skal vi indse, at vi ikke er legemet, men at vor sande identitet findes i sindet (den tredje adskillelse, III).

Når dette er sket, kan vi vende tilbage i sindet og træffe et nyt valg, nemlig valget *for* Helligånden i stedet for egoet (den



anden adskillelse, II). Hermed er vort eget arbejde slut, idet Gud Selv sørger for, at vi samlet føres tilbage til Himlen<sup>40</sup> (den første adskillelse, I).

Dette er i korte træk det arbejde, Kurset hjælper os til at forstå og til at gennemføre, og det som er *indholdet* i enhver åndelig vej. Kun Kursets *form* er anderledes end andre åndelige veje. Indholdet er altid det samme<sup>103</sup>.

Kurset anviser os en anden vej, og denne anden vej er - som det i korte træk vil fremgå af efterfølgende - at vi skal ændre vor opfattelse i overensstemmelse med Helligåndens anvisninger.

I Kapitel 7 vil Helligåndens tankesystem blive gennemgået mere detaljeret. Her blot dette:

**Helligåndens tanke-system.** Ret-sindethed er Helligåndens tankesystem, eller den måde hvorpå Helligånden beder os om at opfatte denne, tidens verden. Ret-sindethed, der således kan siges at være Helligåndens manifestation her i den fysiske verden, er karakteriseret af begreberne angivet i (6): *Udsoning, tilgivelse, miraklet, den virkelige verden, hellige forhold og den lykkelige drøm.*

Når vi har opnået den tilstand, at vi ser verden sådan som Helligånden fortæller os, vi skal opfatte den, har vi opnået det Kurset kalder *vision eller Kristi vision*<sup>65</sup>.

Dette betyder, at vi ser alt som neutralt, vi giver ikke længere specielle ting eller begivenheder specielle værdier, vi ser alt som kærlighed eller som en bøn om kærlighed<sup>104</sup>. Verden som sådan er præcis den samme som før, men vi opfatter den på en totalt anderledes måde og ser den derfor som totalt anderledes. Dette symboliseres på skitsen side 113, hvor det bemærkes, at der ikke er nogen adskillelse mellem vores sind (2), det vi

projicerer ud i verden (6) og opfatteren (/). Dette kalder Kurset "den virkelige verden" (6). Denne tilstand kan siges at være det tætteste, vi her i verden kan komme på Guds ikke-dualistiske væren.

**Alt er neutralt.** Set ud fra Niveau-1 er denne, den fysiske verden en illusion. Men når vi nu engang opfatter, at vi har en krop, og ligeledes tror, at der findes en verden udenfor os selv, viser dette med al ønskelig tydelighed, at vi *også* tror, at verden er virkelig og altså *alt andet* end illusorisk. At sætte sig hen i en krog og blot afvise alt med en bemærkning om, at det jo alligevel altsammen er en illusion, ville derfor være en massiv fornægtelse af det din krop netop viser dig, du tror, du er<sup>82</sup>.

Kurset understreger derfor også, at når vi nu tror på illusionen, er det pinedød nødvendigt, at vi handler og tænker i overensstemmelse med vor tro, idet alt andet ville være en fornægtelse.

Derfor skal vi ikke lægge så meget vægt på, at verden er en illusion, men derimod at den er *neutral*, som det siges i Kurset.

At *alt* i denne verden - inklusive vort legeme - er neutralt betyder, at *intet i sig selv* har nogen værdi. Kun har det den værdi, *vi* vælger at lægge i det. Det *er* vor egen opfattelse, vore egne fortolkninger, af det vi ser, som er årsagen til *alle* vore følelser og oplevelser af livet og os selv. Og denne opfattelse *er* en indre foreteelse, *er* vort  *eget* frie valg, hvorfor denne værdi kan ændres, såfremt *vi* ønsker det.

Bemærk, at Jesus også bruger ordet illusion på Niveau-2. Når han taler om illusioner på dette niveau, mener han egoets fejlfortolkninger eller misopfattelser.

En af de almindeligste misforståelser af Kurset er, at det

handler om at lære os hvad kærlighed er, at vi bare skal lære at elske hinanden og så vil alt være i skønneste orden. Det kan ikke understreges nok, at dette *ikke* er Kursets mål, hvilket allerede fremhæves i indledningen til Tekstbogen, hvor der bl.a. står:

"Dette Kursus sigter ikke mod at undervise i betydningen af kærlighed"<sup>137</sup>, og forklarer videre, at kærlighed er langt hinsides det, der kan undervises i. Men derimod - siges det videre - er det Kursets mål, at vi skal *finde* og *fjerne* de blokeringer, vi *selv* har stillet op *imod* kærligheden. Når vi har gjort dette, vil den naturlige følge være, at vi kommer til den kærlighed, som vi i virkeligheden er, eller som det udtrykkes, som "er vor naturlige arv"<sup>138</sup>.

Alt vort arbejde ligger derfor her i den fysiske verden, og formålet er, at vi *bruger* denne verden som et undervisningslokale, hvor vi gennem vore had- og kærligheds-forhold kan lære, at ændre vort sind i overensstemmelse med Helligåndens anvisninger.

Dette betyder, at vi skal ændre vort sind fra egoets måde at opfatte på til Helligåndens måde at opfatte på. Begge er som tidligere nævnt opfattelser, men mens egoets opfattelse fastholder os i frygt og lidelse, fører Helligåndens os til Sandheden og Kærligheden.

Alt hvad Kurset sigter mod er, at vi ændrer vort sind. Dette er en beslutning, som vi selv - og kun vi selv - kan træffe.

Når vi, gennem tilgivelse, ændrer vort sind sådan som Helligånden anviser os, vil - ikke verden - men den verden *vi ser* undergå en total forandring. Det der sker er nemlig, at vi vil se alt ud fra kærlighed, hvilket betyder, at vi vil *se* alt som kærlighed, i stedet for som nu, hvor vi ser alt ud fra frygt.

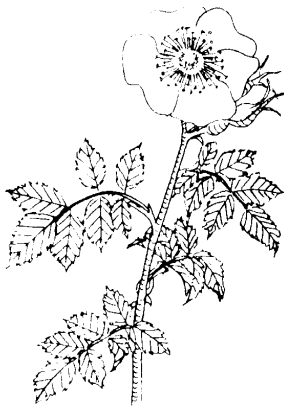
Dette lyder en hel del enklere, end det faktisk synes at være, og opgaven ville da også være umulig, hvis ikke vi havde en kraft, som står udenfor egoets tanke-system, da vi ikke - inden-

for egoets eget tankesystem - er i stand til at ændre egoet. Denne kraft er Helligånden, som Kurset et sted billedligt forklarer som Guds udvidelse af Sig Selv ind i drømmen, for at Han, Helligånden, kan lede os ud af det helvede, vi har lavet og tilbage til Himlen<sup>105</sup>. Helligåndens *funktion* er at besvare det dybeste og eneste behov, vi har her i drømmen, nemlig helbredelsen af vort sind. Helligånden repræsenterer derfor et af Kursets vigtige budskaber, *at vi ikke kan gøre det alene*<sup>94</sup>. Var vi overladt til os selv, ville vi for altid være fanget, ikke af noget udenfor os, men af de forsvarsværker vor egen tro har opbygget.

Helligånden koncentrerer sig derfor udelukkende om vor *opfattelse*, vore tanker. Det eneste meningsfulde valg vi har, er *ikke* mellem de millioner af former udenfor os, men mellem de forskellige måder, hvorpå vi tænker. Og ifølge Helligånden findes der kun to. Hele tiden træffer vi blot det enkle valg imellem kærlighed og frygt, mellem ret-sindethed og uret-sindethed<sup>127</sup>.

Vort eneste ansvar her på jorden er, ifølge Kurset, at vi skal acceptere Udsoningen for os selv<sup>78</sup>. Dette gør vi gennem vor funktion, som er tilgivelse, idet vor formodede synd (skyld) fjernes af Helligånden under tilgivelsen.

Vi skal derfor lære at overgive alle vore problemer til Helligånden, hvad enten vi synes disse er store eller små<sup>132</sup>. Gennem tilgivelse lader vi os gradvist mere og mere lede af Helligånden, for at Han til sidst kan overtage alle vore tanker og alle vore handlinger. For at kunne træffe dette valg, må vi dog først forstå, hvad valget er, hvorfor vi nu nærmere skal se på disse to opfattelsesmåder eller tankesystemer.



*Do you prefer that you be right or happy?*

*Perception is a mirror, not a fact. And what I look on is my state of mind,  
reflected outward.*

*Perception is a result and not a cause.*

# 6

## Uret-sindethed

### Egoets tankesystem

#### I. Indledning

Resten af denne lille introduktion handler om denne verden, om hvordan vi opfatter os selv, andre mennesker, ting, begivenheder m.m.

Sådan som Kurset definerer det, har vi her i verden ikke evnen til *at vide*<sup>14</sup>, idet viden er af Gud, det vil sige sandheden, hvortil der ikke kan stilles spørgsmål. Viden er derfor hævet over enhver diskussion og enhver tvivl. Den kan ikke rystes eller ændres. Viden er således noget fuldkomment, fuldkommen *Ét*, fuldkommen absolut, fuldkommen stabil, fuldkommen sand.

I denne verden kan vi intet vide, men må tage til takke med at opfatte<sup>68</sup>. Ligeegyldigt hvordan vi vender og drejer det, om vi bruger følelser, fornemmelser, det blotte eller det "tredie" øje, elektronmikroskop eller stjerneikkert, om vi regner og beregner, måler eller vejer, opstiller hypoteser og modeller etc. så afhænger alt i denne verden af *opfatteren*. Opfattelse er således altid variabel, altid åben for spørgsmål og diskussion og *kan* derfor ikke være sandheden som er *Ét*.

For at vi, som Kurset udtrykker det, skal kunne "omgøre" vort ego, altså omgøre troen på, at vi har syndet ved at adskille os fra Gud, er det væsentligt, at vi forstår, hvordan egoet arbejder. De fleste mennesker får en ganske stor skyldfølelse, når de første gang stifter bekendtskab med disse ego-mekanismer. Er vi imidlertid ikke klar over, hvordan egoet trækker os rundt ved næsen, har vi ikke store muligheder for at vælge en anden vej. I det efterfølgende gennemgås derfor nogle af disse mekanismer, som helt bogstaveligt er livsnødvendige for egoets fortsatte eksistens.

**Uret-sindethed** er et vidt forgrenet tankesystem, en opfattelse af verden som inkluderer alt: Ting, mennesker, følelser, Gud, etc. Dette tankesystem har sit udspring i et helt konkret billede af os selv. Kurset kalder dette billede egoet. Meget enkelt sagt er egoet vor dybe og indgroede tro på, at vi har et adskilt selv - altså har et selv, der er adskilt fra Gud. Egoet er det, vi synes at være i denne verden, vort eget private sind (læs: hjerne), som har til huse i vort eget private legeme, og hvortil vi alene har adgang. Vi synes at tro, føle, opleve, bruge vor vilje, lide, finde lykken osv. *uafhængigt* af alle andre.

Det, at være et adskilt selv, kan synes harmløst, men når vi tror, vi er adskilt, føres vi uundgåeligt ind i et modsætningsfyldt og destruktivt forhold til alt udenfor os selv. Årsagen hertil er enkel, for hvis vi er adskilt, så mister verden/andre det vi får, og vi mangler det, verden har. Egoet bliver derfor et billede på et *angreb* på helheden - vi er "vor egen lykkes smed". For at kunne spise, være trygge, få succes, ja for i det hele taget at kunne overleve, synes det som om, vi skal bekæmpe vore omgivelser.

Denne tanke gennemsyrrer os så fuldstændigt, at selve livets mening - ikke alene for dyr - men også for mennesker, synes

at dreje sig om at opretholde livet. Det, som gavner den enkelte, er baseret på, at han udbytter og besejrer sin omverden. Almindeligvis opfatter vi synd som det, at vi til fordel for os selv skader en anden eller noget andet. Synd kan således siges at være vor personlige vilje, som slås mod alt og alle udenfor sig selv. Men hvad er formålet med denne krig? Egoets mål er ene og alene at opbygge, vedligeholde og beskytte sig selv. Fordi vi *tror*, vi er egoet, bruger vi al vor tid til at værne om og forsvare dette billede, og meget omhyggeligt former vi et ego, som vi bilder os ind vil give os selvværd og værdi i andres øjne, og som vi håber på og higer efter skal blive elsket.

Det er let at indse, at kærlighed hermed bliver en "handelsvare", som vi konkurrerer med alle andre om at besidde. Vi søger, så at sige, at fravriste verden det kostelige gode - kærlighed - for at vi selv kan eje det. Vi stræber efter at blive et "specielt" ego, som kan hæve sig over alle de andre, og som kan tiltrække alle de ubetalelige skatte såsom stolthed, magt, smiger og kærlighed.

## **II. Synd, skyld og frygt**

Synd blev ovenfor defineret som det, at vi til fordel for os selv skader andre. Skyld<sup>A</sup> er det psykologiske resultat af synd.

Denne skyld kan derfor siges at være alle former for selvhad eller selvafvisning, følelser af utilstrækkelighed, mindreværd eller selvdestruktion, men også følelser af tomhed, ensomhed, at der er noget i os, som er mangelfuldt, helt mangler eller er ufuldkomment.

Er skylden bevidst for os, angriber og anklager vi os selv (vores krop) for at være "synderen". Er den ubevidst for os, angriber vi, med vores vrede og had, alle andre for at være "synderen".



I parentes bemærket er skyld, vi projicerer over på os selv, vores krop, årsagen til fysiske sygdomme<sup>124</sup>.

Mekanismen i den uhellige treenighed: *Synd, skyld og frygt*, er som følger:

Hvis vi tror, vi har *syndet* - altså enten direkte eller indirekte har gjort en anden uret eller fortræd - så er det psykologisk set ikke til at undgå, at vi også bevidst eller ubevidst føler *skyld* over det, vi har gjort. Denne skyld vil vi føle *uanset* om det rent faktisk er noget vi *har* gjort, om det er noget, vi *tror*, vi har gjort, eller blot er noget vi har *tænkt* på at gøre.

Når vi føler skyld - hvad enten denne skyld er bevidst eller ubevidst - er det ligeledes psykologisk uundgåeligt, at vi bliver bange. Vi *frygter* nemlig den "retfærdige" hævn og straf fra den, det eller dem, vi tror, vi har syndet imod.

Foran blev det nævnt, at vrede og had er de følelser, som fortæller os, at vi tror, at synden findes *udenfor* os selv, det vil sige, at *du* er synderen. *Hver eneste gang vi har en negativ tanke, følelse eller attitude overfor et andet menneske, tror vi derfor - eller bilder vi os selv ind - at denne synd findes udenfor os selv.*

Ligeså længe vi er medlem af egoets fanklub, altså ligeså længe vi bevæger os indenfor egoets tankesystem, ser vi imidlertid ikke andre mennesker, sådan som de virkelig er, nemlig Kristus. Vi ser udelukkende en fornægtet side af os selv, hvilket vil sige vor egen fortrængte fortid.

*Vor vrede og vort had m.m. er derfor projektioner af vor egen fortrængte og ubevidste skyld<sup>47</sup>.*

Hvis ikke vi, et eller andet sted, rent faktisk opfattede os selv som onde og syndefulde mennesker, ville vi nemlig være fuldstændigt ude af stand til at se synden i andre.

Egoets uhellige treenighed, *synd, skyld og frygt* kan skematisk beskrives således:

jeg tror synd er virkelig  det får mig til at føle skyld  hvilet giver mig angst

Al vor angst stammer fra denne ego-mekanisme, som i al sin logiske enkelhed kan udtrykkes:

*Jeg er bange, fordi jeg tror, synd er virkelig.*

De fleste mennesker vil formentlig på det kraftigste benægte, at de har en dyb og indgroet overbevisning om, at synd er virkelig<sup>18</sup>, at de har en fast tro på, at andre, og ikke mindst de selv, er syndefulde. Denne benægtelse er meget forståelig, da resultatet af synd er skyldfølelse, og skyld er den følelse, vi stort set vil gøre hvad som helst for ikke at mærke.

Men ingen i denne verden kan vel sige sig fri for at være bange, bange for andres meninger, for pludselige lyde, for at de skal lide overlast, bange for at andre mennesker skal skade eller såre dem, bange for sygdom, for at dø etc. etc.

Vedgår vi imidlertid, at vi er bange, har vi dermed bevist for os selv, at vi tror, at synd er virkelig, jf. princippet i den uhellige treenighed: Synd ↔ skyld ↔ frygt.

Den synd, vi er allermest bange for og den, vi har fortrængt allerdybest, er selvfølgelig troen på, at vi har adskilt os fra Gud. Dette medfører, at vor allerstørste angst er Gud, hvis "retfærdige hævn" vi hvert øjeblik forventer skal ramme os som et lyn fra en klar himmel og udslette os.

Alle beretningerne i Bibelen om Gud, som straffer, revser, forlanger død, mord og ødelæggelse, har sit udspring i denne ego-mekanisme. Dette betyder selvfølgelig *ikke*, at Gud er et kæmpe-ego, men er derimod et udtryk for fortællernes egne projektioner af deres fortrængte synd over på Gud.

Ikke uden grund fremhæver Kurset netop denne vor tro på syndens virkelighed som det allervæsentligste og i virkeligheden det *eneste* problem, vi har. Som Kurset siger, findes der kun ét problem - *troen på synd* - og kun én løsning - *tilgivelse*<sup>83</sup>.

### III. Egoets tilbud om frelse

**Forsvar:** Fornægtelse og projektion. Som tidligere nævnt tilbyder egoet at frelse os. Da denne verden, ifølge egoets fortolkning, kun er ude på at besejre og snigmyrde os, er det indlysende, at vi også har brug for at kunne forsvare os imod al dens ondskab.

Den frelse, egoet gør sig til talsmand for, er derfor et tilbud om at vi kan forsvare os på en helt speciel snedig måde.

Forsvarsmekanismerne som egoet lægger frem, er den tidligere omtalte pakkedløsning: Fornægtelse og projektion; de to typer forsvar, der - som Kurset fremhæver - går hånd i hånd. Taknemmeligt griber vi egoets tilbud, idet vi ikke opdager at disse snedige "forsvar" i virkeligheden - ligesom alle andre forsvar - er skjulte angreb<sup>126</sup>, hvilket efterfølgende vil vise.

Fornægtelse er - som vi har set - det at vi undertrykker vor skyld, at vi skubber den ud af bevidstheden, ned i underbevidstheden, at vi så at sige skjuler skylden for os selv.

Jesus siger mange gange i Kurset, at mørke ikke kan skjule<sup>123</sup>. Hermed mener han, at det vi fornægter, selvfølgelig ikke

forsvinder<sup>122</sup>. Ikke desto mindre binder egoet os dette "strudseprincip" på ærmet, og vi tror rent faktisk, at det vi ikke kan se - eller det, vi ikke er bevidste om - heller ikke eksisterer. Keine Hexerei, nur Behendigkeit!  
Kurset bruger i øvrigt altid ordet "fornægtelse" i betydningen: For-trængning.

Projektion er det, at vi kaster denne skjulte skyld bort fra os, kaster den i hovedet på et andet menneske, flytter den udenfor os selv. Da denne skyld jo er ubevidst for os, ved vi selvfølgelig heller ikke, at det er vores egen skyld, vi spreder ud over alt og alle.

Det skal her bemærkes, at projektion principielt forekommer i to forskellige former, hvoraf den ene er fysisk projektion, hvilket vil sige, at vi fysisk *adskiller* os fra ham, hende eller det, vi har dømt som "synderen". Sætninger som "forsvind og kom aldrig mere tilbage", "jeg vil aldrig se dig igen", "jeg gider ikke se på dig", "nu flytter jeg hjem til min far", "vi passer ikke sammen længere" etc. er gængse former for fysisk projektion, hvormed vi forsøger at gøre et andet menneske til "bæreren" af vor egen skjulte skyld.

Kurset bruger udtrykket "projektion laver opfattelse"<sup>66</sup>, hvilket er en kort beskrivelse af dette princip virkemåde, idet vi i andre kun kan se/opfatte den "synd", vi har fornægtet i os selv.

Ved den anden form for projektion sker der - ikke en fysisk - men en psykologisk adskillelse. Nu lægger vi vore synder - vor skyld - over på et andet menneske og *angriber* herpå vedkommende med vor vrede, had, irritation, etc.

Selvom de mest iøjnefaldende "mål" for vore projektioner er andre mennesker, er egoet ikke nøjeregnende, når dets skyld skal placeres. Egoet kan bruge alt: Vejret, bilen, kæresten, bussen, regeringen, andre nationer og racer, ting og begreber af enhver art.

Uanset om der er tale om fysisk eller psykologisk projektion, er mekanismen den samme: Først gør vi vor egen skyld "usynlig", idet vi fornægter, at vi overhovedet har den. Vi fortrænger følelsen. Når dette er sket, og låget er sømmet godt fast med 7-tommer søm, "(gen)opdager" vi denne skjulte skyld i et andet menneske (ting), men kan nu ikke overhovedet indse, at det er vor egen.

Helt bogstaveligt bruger vi således projektion til at skyde skylden på andre for at vi selv kan undslippe den. Projektion slører derfor vort udsyn med vor egen ubevidste skyld, og vi giver andre - vor omverden, Gud og hver mand, alle andre end os selv - skylden for de synder, vi har skjult for os selv.

Som det ses er forsvar intet andet end slet maskerede angreb udført under dække af selvretfærdighedens slør, en måde, hvorpå vi med "uskyldighedens ansigt"<sup>84</sup> kan retfærdiggøre vore egne angreb på andre: "Det er ikke min skyld", "det var ham der begyndte", "det er hans skyld".

Af indlysende grunde kan projektion ikke helbrede vor skyld. Det er som at tisse i bukserne for at holde varmen. Det luner helt fint de første 3 minutter, men herefter bliver det endnu koldere end før.

Ligeså med projektion af skyld. Det er noget så vidunderligt, når man kan blive godt og grundig gal på en anden, kan "få rensset luften", "få placeret vreden, hvor den hører hjemme", eller hvilke retfærdiggørelser vi nu end bruger, for ikke at mærke vores egen skyld.

Den sørgelige sandhed er imidlertid, at denne vor formodede flugt fra skyld, faktisk kun forårsager endnu mere skyld, idet en hel cyklus af skyld og angreb sættes i gang, da projektion - som vi har set - blot er en anden form for angreb, idet formålet med både skyld og angreb er at anklage en anden for synd.

Det forsvar, som egoet kaster ud til os, som en redningsflåde til den druknende, viser sig ikke at være andet end to punkterede svømmevinger.

Hele dette ego-system virker ganske enkelt ikke. Derimod fører det os - som vi har set - uundgåeligt til en tilstand af frygt.

Da vi har anklaget os selv og andre for synd, har vi ikke andre alternativer end at synke ned i isolation og skjule os for straffen fra det onde udenfor og skylden indeni os. Egoets slutresultat er derfor frygt, isolation, skyld og ensomhed.

#### IV. Skyld og vrede

Sådan som psykologien og psykoterapien har set og ser vrede, kan det næsten synes som en forudsætning, at mennesket har en "medfødt" eller "iboende" følelse af vrede<sup>A</sup>. I første halvdel af dette århundrede gjorde psykologien sig til talsmand for, at denne "medfødte" vrede skulle *undertrykkes*. Med fremkomsten af psykoterapien ændrede dette billede sig omkring midten af århundredet, idet det nu blev den fremherskende praksis, at vi skulle *udtrykke* vor vrede.

Psykologiens grundholdning *er* meget irreligiøs. Derfor vil vi aldrig fra denne kant lære, at det virkelige problem *ikke* er vrede, men derimod *skyld* og, at *denne skyld er et forsvar imod Gud*.

Netop fordi det føles noget så dejligt at slippe af med sin vrede, bliver det at udtrykke vrede, meget nemt til et slutmål i sig selv. Men vrede er, som vi har set, blot en projektion af vor egen skyld og det, som føles "åh så dejligt" er *ikke*, at vi slipper af med vreden men, at vi et øjeblik tror, at vi er befriet for vor *skyld*.

Problemet dukker så op dagen efter, eller flere dage efter, når vi vågner op med psykologiske tømmermænd<sup>A</sup> - normalt

kaldet depressioner. Vi aner ikke, hvorfra disse depressioner kommer, da vi ikke har forstået, at årsagen til dem er den skyld, vi føler over den uret, vi har tilføjet et andet menneske. Den virkelige betydning af depressioner er *ikke* uudtrykt vrede eller raseri, hvilket er den mest almindelige antagelse, men derimod vor underliggende skyld eller vort eget selvhad. Ovenstående betyder imidlertid ikke, at der er noget galt i at udtrykke vrede. De fleste mennesker har den holdning, at vrede er noget forkert, noget ubehageligt og forfærdeligt, som vi for enhver pris skal undgå. Som et led i en større proces kan det derfor være særdeles positivt at opleve, at andre - og specielt vi selv - ikke falder døde om, når vi bliver gale i skralden. Indser vi dernæst, at "det der med vrede" ikke er det store nummer, og forstår vi, at problemet overhovedet ikke er vrede, men skylden eller selvhadet, der ligger neden under, kan vi komme videre. Faren er imidlertid, at vi ikke indser, at vredesudbruddene er et midlertidigt stade, en mellemstation til det, det reelt handler om.

Vi skal derfor forsøge ikke at betragte vrede som noget særligt, så vi kan komme ned til det virkelige problem, som *er* vor skyld. Når vi begynder at arbejde med vor skyld igennem sand tilgivelse, og lader *skylden* forsvinde, vil vi nemlig opdage, at vi overhovedet ikke har behov for at blive vrede.

## V. Specielle forhold<sup>37</sup>

Som tidligere omtalt er egoets bedste og mest effektive våben i sin krig imod Gud, brugen af synd, skyld og frygt. Ligeegyldigt hvor meget vi prøver på at benægte det, så opdeler vi alle sammen verden i "de gode" og "de onde", det vil sige dem, vi elsker, respekterer, holder af, anerkender etc. i modsætning til dem, vi skjult eller åbenlyst hader, nedgør, irriteres over, kritiserer etc.

Førstnævnte kategori kalder Kurset *specielle kærlighedsforhold* og sidstnævnte *specielle had-forhold*.

For egoet går begge ud på nøjagtigt det samme, nemlig *at dække over eller skjule vor egen skyld* for alle, men først og fremmest for os selv, hvilket vi nu skal se lidt nøjere på.

**Specielle had-forhold**<sup>38</sup>. Som tidligere omtalt ønsker egoet at være noget "specielt" og det "bruger synd" for at opnå dette specielle. Dette får os til at forholde os til verden på hovedsagelig to måder, hvoraf den ene er *angreb*, og den anden er det Kurset kalder "at give for at få" eller "handel", som omtales senere under specielle kærlighedsforhold.

Angreb er det direkte og almindelige udtryk for synd. Vi søger at "fodre" vort eget egos "specielhed", idet vi angriber andre mennesker. Konstant søger vi, så at sige, at besejre deres egoer.

Det skal her understreges, at egoet bruger angreb i forskellige forklædninger. Der kan være tale om rent fysiske angreb eller mentale angreb eller en blanding af disse. I *alle* tilfælde handler egoets angreb - ligesom vore forsvar - om at give et andet menneske den skyld, vi ikke kan, eller ikke tør, konfrontere i os selv, jf. afsnit III. Egoets tilbud om frelse .

### **Mentale angreb har principielt to former.**

Den ene form, som mentale angreb kan have, er det direkte angreb. Her skælder vi ud, bliver gale, hadefulde, irriterede på, eller kritiske overfor andre mennesker.

Dette kan betegnes som bødlens rolle, og som Kurset gør os opmærksom på, skal vi forstå, at selv den mindste irritation dækker over et intenst raseri<sup>71</sup>.

Den anden måde er den indirekte form for angreb, hvor vi påtager os ofrets rolle. Opfatter vi, at et andet menneske



angriber os, kan vi nemlig - i stedet for at give vedkommende hele "skraldespanden" i hovedet igen - vælge at føle os sårede, uretfærdigt behandlede, kede af det, krænkede osv. og stille os hen i en krog og tude over den uretfærdighed, vi er blevet udsat for. At blive/føle sig krænket i (selv)retfærdighedens navn synes i disse tider at være hver mands retmæssige eje. Vi kan også gå ind i denne offerrolle ved, at vi så at sige "lider sammen med dem, der har det ondt". Ligegyldigt, hvad vi kalder det, er vores tavse budskab hermed ikke desto mindre: "Se nu, hvor ked af det, *du* har gjort mig. Det er *din skyld*, jeg lider og er ulykkelig". Det ses heraf, at egoet bruger det selv samme trick, som ved det direkte angreb, nemlig at projicere sin egen skyld over på andre.

I sin grundform er angreb en mental handling, hvori vi forbløffende nok *ser vor egen synd i den anden*, idet vi for-dømmer, er vred på, hader eller lider sammen med vedkom-mende etc.

Angreb er - hvad enten de er fysiske eller mentale, direkte eller indirekte - en hård og ubarmhjertig måde at leve på, da det vi får til gengæld er skyld, ensomhed og fjender på alle sider.

Derfor leder vi efter nogle allierede, som kan støtte os, give os sikkerhed og pleje vore behov for det, vi tror er kærlighed. For at få disse allierede, må vi skjule vore sande motiver og "*ofre*" nogle af vore egne interesser. Vi indgår således en stiltiende handel med dem. Vi giver (helst lidt) for at få (helst meget) tilbage igen. Dette kalder Kurset specielle kærligheds-forhold, hvilket vi nu skal se på.

**Specielle kærligheds-forhold**<sup>36</sup>. "*Handel*" eller det "*at give for at få*", som Kurset kalder det, er den anden måde, hvorpå vi forholder os til verden. Dette princip bygger på det, Kurset

kalder *knaphedsprincippet*<sup>85</sup> (the scarcity principle).

I afsnit II. *Synd, skyld og frygt* foran, defineredes skyld bl.a. som det, at vi har en eller anden tomhed eller mangel, at der er noget i os, som er uopfyldt eller ukomplet. På grund af denne mangel har vi visse behov. Følelsen af at have disse behov, er en vigtig del af hele vor oplevelse af skyld.

Egoet fortæller os, at vi intet kan gøre ved denne "medfødte" eller "iboende" mangel. Men, siger egoet, det betyder ikke, at vi er fortabte, for vi kan selvfølgelig gøre noget ved *smerten*, vi føler over denne uhelbredelige mangel.

Det vi skal gøre - siger egoet - er, at vi skal finde en "speciel" person med nogle helt "specielle" egenskaber eller kvaliteter. Når dette er sket, skal vi sørge for, at denne "specielle" person opfylder disse, vore "specielle" behov. Der indgås derfor en stiltiende aftale eller handel, hvor "slutsedlen" lyder noget i retning af:

*Hvis du tilfredsstillter mine specielle behov, så vil jeg elske dig, og vise versa: Har du nogle specielle behov, vil jeg selvfølgelig også tilfredsstillte dem, så du kan elske mig.*

Et andet ord, som beskriver det samme "kontraktindhold", er afhængighed, hvilket kan beskrives således:

*For at jeg kan få tilfredsstilltet mine behov, vil jeg gøre mig afhængig af dig, og vise versa vil du gøre dig afhængig af mig, så du kan få tilfredsstilltet dine behov.*

Formålet med denne handel eller "afhængighedserklæring" er, at vi ønsker at *bruge* denne anden til at udfylde vort eget tomrum, at denne anden med andre ord skal kompensere for alle de mangler, vi føler i os selv.

Den tydeligste form for specielhed er, når den anvendes overfor andre mennesker, men mekanismen er ikke kun

begrænset til mennesker. Vi kan også have specielle forhold til f.eks. spiritus, mad, manier med at købe ting, tøj, tjene masser af penge, opnå anerkendelse etc., hvilket alt sammen er forsøg på at kompensere for, hvor elendigt vi har det. Vi gør altså noget *udenfor* os selv, som vil få os til at føle os godt tilpas inden i.

Når vi søger udenfor os selv, leder vi altid efter det, Kurset kalder *frelser-afguder*<sup>A2</sup> (savior idols) eller bare afguder, hvilket defineres som erstatninger for Gud.

Eksempler på afguder er således alt det, vi omgiver os med for at bevise, for os selv og andre, hvor specielle vi er: Penge, huse, biler, tøj, titler, (sports)præstationer, karriere, smukke kvinder, flotte mænd, besejrede fjender, venner med magt og prestige etc. Livet synes at handle om, at vi skal skaffe os flest mulige "afguder", og jo mere specielle de er, jo mere synes vi at have opfyldt den dybere mening med vores liv, da vi har gjort opfyldelsen af vore behov til vort livsmål.

Det er i virkeligheden kun Gud, som kan opfylde vore behov. Ved *tilsyneladende* at beskytte os imod vor skyld, tjener specielhed derfor egoets formål, idet vi til stadighed og uafbrudt forstærker skylden i os selv.

Specielle kærligheds-forhold forstærker skyld på principielt tre forskellige måder<sup>A</sup>:

1. Jeg bruger dig til at dække over min skyld.
2. Jeg hader den, jeg er afhængig af.
3. Jeg angriber min sande identitet.

1. Den første måde, har følgende form:

Når vi får en anden til at tilfredsstille vore egne specielle behov, gør vi i realiteten denne anden til symbolet på vor egen (fornægtede) skyld.

At vi har et behov er et udtryk for, at vi opfatter os selv som mangelfulde eller ukomplette, at der er et eller andet i os, der mangler.

Det eneste formål vi har med at give vores kærlighed til en anden er netop, at vi ønsker at få vore egne behov tilfredsstillet, altså ønsker at få den anden til at give os det, vi selv syntes vi mangler.

Skyld blev tidligere defineret som bl.a. følelsen af tomhed og mangelfuldhed. Når vi indgår en handel med en anden om at dække vore behov, ønsker vi derfor i realiteten, at denne anden skal dække over vores tomhed og mangelfuldhed - læs: *Skyld*. Havde vi ikke denne tomhed og mangelfuldhed (= skyld), ville vi nemlig overhovedet ikke have behov for den anden.

Jo vigtigere dette andet menneske bliver i vort liv, desto mere vil vedkommende derfor minde os om, at det virkelige formål er, at beskytte os imod vor egen skyld, hvilket i sig selv forstærker skylden.

2. Speciel kærlighed forstærker desuden vor skyld som følger: Når det menneske, vi har udvalgt til at tilfredsstille alle vore behov, en eller anden uundgåelig dag begynder at ændre sig, og ikke længere opfylder dem helt sådan som vi ønsker, har krævet eller endog blot forventet, begynder vor egen skyld samtidig at blive en trussel for os. Skylden begynder at "boble op til overfladen", og vi bliver med ét bevidste om, hvor forfærdelige vi i virkeligheden selv synes, vi er. Dette er for egoet en særdeles ubehagelig og uholdbar situation, som vi stort set er parate til at gøre hvad som helst for at undgå. Men "lykkeligvis" findes der også råd for dette problem. Remediet er "tysklærer-syndromet", også kaldet manipulation. Når vi vil have andre til at opføre sig, som vi ønsker, de skal

opføre sig, er den allermest effektive metode at få dem til at føle sig godt og grundigt skyldige. Hvem har ikke oplevet en situation hvor klassens "frække dreng" blev gjort til grin for øjnene af alle sine kammerater?

Det er selvfølgelig ikke kun skolelærere, der benytter sig af denne metode. Forældre, kollegaer, kærester, venner, ja kort sagt alle bruger vi manipulation, og i en mangfoldighed af forklædninger: Med anklager, bebrejdelser, vrede, surhed, ved at vække medlidenhed etc., hvilket alt sammen selvfølgelig er forsøg på at få den anden til at blive *så* skyldig, at vedkommende igen "opfører sig ordentligt", og bliver som han eller hun plejede at være, hvilket vil sige sådan som jeg ønsker, vedkommende skal være.

Så længe begge parter f.eks. i et parforhold spiller det samme lille spil om skyld, er alt i skønneste orden, og vi kan "elske og respektere", hinanden, som vi gjorde før i tiden. Men hvis dette ikke er tilfældet, hvis han eller hun ikke længere vil "lege med", bliver vi rasende, og vor "kærlighed" vil meget hurtigt vende sig til det had, den for øvrigt hele tiden har været.

Psykologisk set kan det ikke undgås, *at vi hader den, vi er afhængig af*. Det menneske, vi er afhængig af, minder os nemlig ubevidst om vor egen skyld, som vi hader. På grund af denne association, vil vi derfor også hade det menneske, vi erklærer vor kærlighed.

Det sidste eksempel viser med al ønskelig tydelighed, hvad specielle kærligheds-forhold går ud på. Når vore "udkårne" ikke mere tilfredsstillt vore behov, nøjagtigt på den måde, vi har brug for, hader vi dem. Den helt enkle grund hertil er, at vi ikke kan udholde at beskæftige os med vor egen skyld.

Dette er normalt tidspunktet, hvor "hvedebrødsdagene" slutter, eller her der bliver knaldet med dørene, og parterne går hver

til sit, for "der findes jo heldigvis andre", som Kurset siger og underforstået: Verden er fyldt med mennesker, som alle villigt vil opfylde vore specielle behov og, som har lyst til at være det villige låg over vor skyld, så vi ikke selv behøver at beskæftige os med den.

3. Den tredje måde, hvorpå specielhed er en forklædning for had og skyld, i stedet for kærlighed, er fælles for både specielle had- og specielle kærligheds-forhold.

Når vi *bruger* andre mennesker for at få tilfredsstillt vore egne behov, ser vi dem ikke, som de i virkeligheden er. *Vi ser ikke deres sande identitet. Vi ser ikke Kristus i dem.* Hermed anklager vi både dem og os selv for at være et syndefuldt ego, hvilket i sig selv vil forstærke vor skyld. Desuden: Det at bruge eller manipulere et andet menneske til at tilfredsstille vore egne behov, er et angreb på vedkommende. Uanset formen, kan det psykologisk set ikke undgås, at vi føler skyld, når vi angriber andre.

I specielle kærligheds-forhold forstærkes vores skyld på de tre måder, som er nævnt ovenfor. Egoet fortæller os selvfølgelig ikke at dets formål er skyld, men derimod det stik modsatte, nemlig kærlighed. Set ud fra egoets synspunkt er specielle kærligheds-forhold derfor et yderst effektivt "dække over vor egen skyld". Vor kærlighed, der tilsyneladende var rettet imod et andet menneske, viste sig således blot at være tyndt lag fernis over vort eget selvhad, en boomerang, der ramte os selv i nakken.

## **VI. Egoets billede**

Det kræver ikke nogen dyb selvransagelse at opdage, at de fleste af os bruger det meste af vor tid på egoets måde at leve på, og at denne måde ikke er noget særlig opløftende eller flatterende syn. Faktisk er det temmelig grotesk, hvilket netop

er problemet med egoet. Et eller andet sted kan vi altid se det klart. Ubevidst ved vi godt, at den verden vi ser, er en projek- tion af os selv<sup>118</sup>, men trods det "skaber" vi vor identitet i overensstemmelse med, hvordan vi tror verden ser og behand- ler os. Dette opfatter vi dernæst som sandheden om, hvem vi er. Dette fremkalder en massiv *skyld* i os selv. Synder vi, fortjener vi at blive straffet. Fordømmer vi, fortjener vi at blive fordømt.

Synd, som blev lavet for at give os selv værdi eller selvværd, får os derfor i stedet til at afsky os selv, hvilket tilsyneladende er en fejl, vi ikke er i stand til at undslippe.

Fuldstændigt upåvirket synes vi ikke desto mindre, at skyld hjælper og styrker os. Skyld fortæller os nemlig, at *egoet er virkeligt*, at vi rent faktisk *er* det syndefulde billede, egoet fortæller os, vi er. Det er derfor i egoets interesse, konstant at få os til at føle os skyldige. Denne mekanisme kalder Kurset *skyldens tiltrækning*<sup>87</sup>.

Da vi har gjort Gud til vor fjende, fordi vi tror, vi har adskilt os fra Ham - og derfor *forventer* Hans straf - har vi ikke andre end egoet, vi kan konsultere, og ingen anden mulighed end at løbe fra vor skyld.

Det er indlysende at egoet er et angreb på os selv. Ved at sige, at vi er adskilt fra - og i krig med - resten af verden, anklager egoet os nemlig for at være små og alene, syndefulde og onde. Det er et fordømt billede, som - hvis det var sandt - ville få os til at synes, at vi fortjener den ulykke, vi oplever, og den "retfærdige" straf, som hele tiden synes at indhente og ramme os.

## VII. Vi er ikke egoet

Lykkeligvis fortæller Kurset os, at vi *ikke* er egoet. Dette er en af de måder, hvorpå Kurset formulerer forskellen mellem Himlens Virkelighed og den illusoriske verden. Vi er *ikke*

egoer, vi er *ikke* adskilt, og vi er *ikke* syndefulde. Vi er stadig som Gud skabte os: Rene, uskyldige og uendelige.

Sindet, som synes at være fanget i tiden og i rummet, er faktisk en del af Kristus-sindet, og kan derfor ikke overhovedet krænke eller ændre Himlens love. Dette betyder, at vi af natur er ude af stand til det, som er egoets stærkeste skyts: Synd.

Synd er en fantasi, en maske eller en forklædning, vi har påtaget os her i verden for ikke at opdage vor sande identitet.

### **VIII. Et råb om kærlighed**

Vi så tidligere, at kærlighed var det eneste mål i hele egoets tankeverden. Lige gyldigt hvor onde og skånselsløse vi synes, vi er, så leder vi bare efter kærlighed i form af selvværd, eller vi søger at blive elsket af andre og af os selv.

Det, som ser ud som synd, omfortolker Helligånden for os til et *råb om kærlighed*. Synd er i virkeligheden bare en fejl, et forsøg som ikke kan lykkes, en blind, angst og desperat bøn om kærlighed.

Synd er derfor en illusion - noget, vi psykologisk set er ude af stand til at udøve. I bogstaveligste forstand er synd aldrig forekommet. Vi er ikke onde skabninger, som fortjener skyld og smerte. Måske synes vi frygtindgydende. Men bag vor vrede ligger vor angst, og bag angsten findes kærligheden. Vi er i sandhed Guds uskyldige børn, som ikke er faldne, og som ikke er onde. Vi tager ganske enkelt fejl, vi tænker bare forkert.



# 7

## Ret-sindethed

### Helligåndens tanke-system

#### I. En anden vej

Formålet med *Et Kursus i Mirakler* er, at vi i stadig større udstrækning skal vælge ret-sindethed frem for egoets uret-sindethed, hvorved vi vil opnå Kristi-vision og dermed opfatte *den virkelige verden* (6). Den virkelige verden er Kursets betegnelse for denne den fysiske verden, som ved vor bevidste ændring af sindet fra uret- til ret-sindethed, nu ikke længere overhovedet kan ses som andet end en afspejling af Guds Kærlighed. Dette skift i vort sind - fra uret-sindethed til ret-sindethed, som *er* det egentlige mirakel - opnår vi gennem *tilgivelse*.

Tilgivelse *er* den centrale lære i *Et Kursus i Mirakler*, og den perfekte, praktiske anskueliggørelse af vor lektie: At frygt er en illusion<sup>32</sup>, og kun kærlighed er virkelig<sup>95</sup>. Tilgivelse er derfor vores bro mellem denne verden og Himlen, og besidder kraften til at helbrede vort sind og vække os fra illusionernes verden.

Tilgivelse er naturligvis det traditionelle middel imod skyld,

da den tilgivende herved frigøres fra sin egen skyld, fordi han ikke - ved at gå ind i en *cyklus af skyld og angreb* - gør skylden til virkelighed for sig selv. Desuden, siger Kurset, er tilgivelsens mål at genoprette kærlighed<sup>96</sup>. Ved at lægge vægten på tilgivelse - i stedet for kærlighed - fortæller Kurset os, at vort problem med synd skal omgøres inden kærlighedens mål - den virkelige verden - kan nås.

Ligeegyldigt hvor meget energi vi øser ind i vore forsøg på at elske os selv eller andre, så vil det aldrig lykkes, før end vi fjerner den tro på synd, som tilslører vort syn.

## II. Traditionel tilgivelse

Grundlaget for traditionel tilgivelse - sådan som tilgivelse hidtil er blevet, og stadig bliver, forstået - er vor tro på, at *synd er virkelig*, at vi i bund og grund *er* nogle syndefulde mennesker.

Måske vil du hævde, at netop *du* ikke har denne tro, men spørg da dig selv, om din vrede eller irritation imod et andet menneske, ikke netop fortæller dig, at du tror, at dette andet menneske har gjort dig uret, altså har *syndet* imod dig.

Traditionel tilgivelse er således baseret på den tro, at synd *er* virkelig. Men hvis synd er virkelig, så er skyld velbegrundet, afstraffelse retfærdig og tilgivelse en løgn<sup>88</sup>, siger Jesus i Kurset. Tilgivelse bliver i denne udgave et frugtesløst forsøg på at se bort fra det, vi dybest set tror eksisterer, og bliver hermed et forsøg på at lukke øjnene for "vor egen private sandhed". En sådan form for tilgivelse kan ikke, siger Kurset, forløse virkningerne af synd (skyld og frygt) og kan *ikke* føre os til kærlighedens mål.

Af indlysende grunde kan vi heller ikke tilgive os selv, hvis vi

tror, vi ikke selv fortjener at blive tilgivet. Vi kan så kun håbe og bede til, at den, vi har gjort skade - et andet menneske eller måske Gud Selv - vil nedlade sig til at skænke os en ufortjent gave.

**Tilgive, hvem?** Som tidligere nævnt siger Jesus, at vi skal tilgive andre for det, de *ikke* har gjort<sup>64</sup>.

Dette tilsyneladende parakoks skal selvfølgelig forstås på den måde, at da alt, hvad vi opfatter udenfor os selv, er projektioner af os selv, er problemet aldrig "de andre", men udelukkende vor egen valgte opfattelse, vore egne fastlåste tankemønstre<sup>K</sup>, det at vi ser angreb i stedet for et råb om kærlighed.

Dette skal imidlertid ikke foranledige os til at fornægte det, hvis vi rent faktisk opfatter, at andre angriber os eller gør os fortræd. Gør vi dette, leder det os meget let til endnu en fornægtelse, nemlig fornægtelsen af vore følelser, hvormed vi bliver et offer for verden.

Tværtimod skal vi med "åben pande" vedstå os vore følelser, når vi oplever at andre sårer, irriterer og angriber os, gør os vrede, hadefulde m.m., og ikke være bange for alle disse følelser eller forsøge at skjule dem.

Den måde, hvorpå vi opfatter andre mennesker, giver os derfor en enestående mulighed for både at komme i kontakt med vort eget egos skjulte og hemmelige skyld og gennem tilgivelse at transcendere egoet. Fra at være vore fjender bliver andre mennesker hermed vore frelsere<sup>89</sup>.

De selv samme projektions-mekanismer, som egoet bruger til at *forstærke* vor skyld, for at fastholde os i egoets verden, anvender Helligånden til at *omgøre* egoet.

Vi skal derfor ikke, som mange fristes til, når de begynder at studere Kurset, forsøge at stoppe vore projektioner, da dette kun fører til yderligere skyld, fornægtelse og projektion. Derimod skal vi forstå, at vore projektioner udelukkende afspejler egoets ønske om at fastholde os adskilt fra andre, og ultimativt selvfølgelig fra Gud. Når vi åbner os for denne "anden vej", kan vi gennem tilgivelse og med Helligåndens hjælp, vende disse projektioner og fjerne vor opfattede skyld.

### III. Kursets forståelse af sand tilgivelse

Kursets lære om tilgivelse er radikalt anderledes end den traditionelle forståelse af begrebet. Synd er nemlig en illusion<sup>46,128</sup>. Synd skaber ikke nogen gæld, vi skal tilbagebetale, og synd behøver ikke undskyldes. Synd er kun vor egen forkerte og forkvaklede tro, en drøm vi skal *vågne* fra. Problemet findes som sagt *kun* i vort eget *sind*, og kan derfor *kun* løses dér.

Ifølge Kursets lære bygger *sand tilgivelse* på den forudsætning, at alt hvad jeg opfatter *udenfor* mig selv, og hermed menes *absolut alt*, er projektioner af mig selv; det vil sige bevidste / ubevidste eller fornægtede aspekter af mig selv<sup>118</sup>. Der findes *intet* udenfor mig selv eller rettere; udenfor mit eget *sind*<sup>120</sup>.

I samme øjeblik jeg indser dette, indser jeg samtidig, at der ikke er noget at tilgive andre for, men kun mig selv.

I den vestlige verden er denne erkendelse sket i slutningen af sidste, og i begyndelsen af dette århundrede, indenfor to så tilsyneladende forskellige videnskabelige grene som psykologien og partikelfysikken<sup>1</sup>, men er en gammel opdagelse for "østens vismænd".

Det skal her bemærkes, at når der i Kurset og her tales om, at intet eksisterer udenfor mig selv, menes der udenfor mit eget *sind*. Dette betyder derfor ikke blot, at *verden* - men også *min krop* - er udenfor mig selv, nemlig udenfor mit sind. Jeg er ikke min krop, *jeg er sindet*.

Dybest set er det umuligt for os, med tale, tanker eller handling at gøre et andet menneske skade. Det står ganske enkelt ikke i vor magt. Men dette andet menneske kan vælge at *lade sig* skade af vor tale, vore tanker eller handlinger. Indser jeg dette, indser jeg også, at du ikke kan skade mig med din tale, dine tanker og dine handlinger, hvorfor du *aldrig* kan være årsagen til min smerte. Årsagen findes *ikke* udenfor mig selv. Denne erkendelse fjerner skylden fra dig såvel som fra mig selv.

Dette betyder naturligvis ikke, at jeg *skal* være enig i det, andre siger eller gør. Reagerer jeg imidlertid følelsesmæssigt på det, er det fordi jeg har placeret min egen skjulte skyld i dig, har dømt dig som den onde synder og mig selv som den gode, uskyldsrene engel.

Erkendelsen af at intet eksisterer udenfor mit eget sind er imidlertid en af de allervanskeligste opgaver, vi kan påtage os. I sin fulde konsekvens at integrere dette i tanke og i handling, synes næsten at byde på uoverstigelige forhindringer, og bringer en frygt og en modstand op til vor bevidsthed, som vi ikke troede mulig.

I vore fortvivlede forsøg på at få denne sandhed til *ikke* at passe, ofrer vi gladeligt millioner af kroner og menneskeliv til forskning og krige - for ikke at tale om vore egne personlige uophørlige retfærdiggørelser af os selv, som helt bogstaveligt sker på bekostning af vor indre fred, lykke og kærlighed.

På det personlige plan er vi parate til at ofre *alt* for at bevare

vor faste tro på, at lige præcis *mit* billede af “verden“ er det eneste rigtige, det som alle andre må rette sig efter. Er vi i vort langmodige hjørne, kan vi lige svinge os op til at “indrømme“, at vi - du og jeg - nok bare har forskellige “virkeligheder/sandheder“. Men når vi nu allesammen har vor egen “virkelighed/sandhed“, kan det selvfølgelig ikke være “virkeligheden/sandheden“, vi taler om, da virkeligheden og sandheden ifølge sagens natur må være ét. Dette indlysende faktum forstyrrer eller anfægter imidlertid ikke vort egos fasttømrede tro på egen ufejlbarlighed, og vi synes at leve uforstyrret til trods for denne groteske selvmodsigelse. Se i øvrigt den første kaos-lov som siger " at vi alle har en forskellig sandhed"<sup>90</sup> .

Som antydnet ovenfor omfatter projektioner selvfølgelig også bevidste (ikke-fornægtede) aspekter af os selv. Disse er som regel det, vi opfatter som “positive“, “gode“ sider af os selv. I det efterfølgende bliver der kun talt om de “negative“, de ubevidste eller fornægtede aspekter af os selv, da det er dem, der umiddelbart synes at give os de største problemer.

*Tilbage til sand tilgivelse.* Det, jeg skal tilgive, er min egen *skyld*, som jeg vil gøre alt i verden for at skjule for mig selv og for alle andre.

Indtil jeg erkender, at *intet* eksisterer udenfor mit eget sind, men at *alt* derimod er mine egne projektioner, og jeg handler og tænker i overensstemmelse hermed, vil enhver “tilgivelse“ kun være en undskyldning: jeg undskylder dig/ser igennem fingrene med at du har gjort mig uret, har trådt ind over mine grænser, har skadet, såret, irriteret, krænket mig etc.

Hermed gør jeg det, som kun er mine egne frygt-projektioner, mit eget spejlbillede, mine egne “spøgelser“, til virkelighed og noget som faktisk eksisterer udenfor mig selv og helt uafhængigt af mig.

"Verden udenfor", som er en projektion af mig, kan aldrig være årsagen. Årsagen findes i mit eget sind, hvorfor det er mit sind som skal helbredes - ikke verden.

En sådan "traditionel tilgivelse" som beskrevet ovenfor, er et angreb, idet jeg, uden dog at udtale ordene, jo siger til vedkommende, at *jeg* er et vidunderligt, ejegodt menneske, og at *du* er en elendig synder, som jeg da sagtens kan bære over med, hvis det skal være (og hvis det iøvrigt passer ind i mit kram).

Jeg stiller mig altså *over* vedkommende og ser ham/hende som et syndefuldt ego, adskilt fra mig selv og fra Gud. Hermed dømmes jeg ubevidst mig selv som et syndefuldt ego, hvilket *forstærker* min egen skyld.

Vi kan kalde dette for *egoets tilgivelse*, da denne form for tilgivelse blot forstærker vor egen skyld, hvilket vi tidligere har set netop er *hele* egoets formål, for så længe vi bevidst eller ubevidst føler os skyldige, ja så længe har egoet os i sin hule hånd.

Det, jeg altså skal tilgive, er min egen *skyld*, som jeg forsøger at skjule for mig selv og for andre - det vil sige min hemmelige skyld over, at jeg faktisk hader mig selv, er lige så irriteret, lige så vred, hadefuld, selvfornegetende etc. som det, jeg opfatter hos andre.

Da disse sider af mig selv er fortrængte/fornægtede, *kan* jeg *kun* se dem i andre mennesker. Skal jeg komme til at kende disse "mørke" sider af mig selv (jeg kan jo heller ikke fjerne dem, før end jeg kender dem), er det derfor *nødvendigt*, at jeg projicerer, at jeg ser dem i andre. Jeg skal derfor være ærlig overfor mig selv, være ærlig overfor det jeg ser og føler og det som "andre mennesker gør ved mig".

#### IV. Den praktiske anvendelse af sand tilgivelse

Vores *eneste* undskyldning for ikke at lære at tilgive er, at vi fortsat har et ønske om at skade os selv, at vi fortsat ikke ønsker at opleve den fred og kærlighed, vi tror, vi har forladt. Vi kan *kun* lære at tilgive ved at gøre det. Der findes ingen anden metode. Indtil metoden er indarbejdet i din dagligdag, vent da indtil du kan være alene i ca. et kvarter, et sted hvor der er rimelig ro. Du skal ikke bruge mere tid på det, og hvis du ikke mærker nogen ændring, så stop, og kom tilbage til problemet på et senere tidspunkt. Problemet vil i øvrigt altid vende tilbage, måske i en ny forklædning, men det kommer så sikkert som Amen i kirken.

I begyndelsen vil du formentlig synes, at det er besværligt, at du ikke kan finde tid til det, eller hvilken anden undskyldning, du nu kan komme i tanke om. Du kan altid finde en retfærdiggørelse for ikke at tilgive, men ønsker du at have ret eller at være lykkelig<sup>112</sup>?

Prøv til en forandring at finde en "retfærdiggørelse" til *ikke* længere at være i smerte, til *ikke* længere at være såret eller vred. Du vil opdage at jo flere gange du tilgiver, jo lettere er det, og jo kortere tid tager det.

Endemålet er, at alle vore tanker, hele vor dag, fra vi slår øjnene op om morgenen til vi lukker dem om aftenen, er beskæftiget med tilgivelse, der - som Jesus siger - er vor *eneste funktion*<sup>41</sup> så længe vi tror, vi befinder os her i denne verden.

Tilgivelse handler som sagt om vores egen skjulte skyld<sup>119</sup>, som vi jo netop har skjult, fordi den er alt for forfærdelig at erkende i os selv.

Dybt begravet i vor underbevidsthed ligger skylden over at vi har forsyndet os imod Gud. Denne synd har vi ved vort liv svoret aldrig mere at huske.



Dette er selvfølgelig egoets fortolkning og - jævnfør principet: Synd, skyld og frygt - må denne tro på synd nødvendigvis medføre, at Gud er vred på os. Ja, Han må rent ud sagt være rasende. Det eneste Han ønsker, er derfor, at lokke os i en fælde, at "fange" os, så vi kan få vores retfærdige straf for den forfærdelige synd, vi har begået imod Ham. Guds Kærlighed - og Han *er* kun Kærlighed - har vi således vendt til had og straf, hvorfor vi selvfølgelig frygter Gud, og hvorfor vi selvfølgelig hader Ham.

Helt i overensstemmelse med egoets natur projicerer vi vores eget had, vores egen frygt, vores egne morderiske tanker, over på Gud. Ja, allerhelst ønsker vi, at benægte Guds eksistens. Dette vores forhold til Gud gennemspiller vi igen og igen i vore forhold til andre mennesker. Tilsyneladende beskytter/forsvarer vi os overfor andre ved at angribe dem med vores vrede, eller ved at spille det uskyldige offer og håbe på deres medlidenhed, forståelse og kærlighed. Hermed bekræfter vi for os selv og for dem, at vi er adskilte og syndefulde, hvilket - som vi tidligere har set - kun forstærker vores egen skyld. Vort egentlige formål med projektion af skyld (vrede, sårethed m.m.), er derfor ikke så meget at det skal beskytte os imod andres angreb. Derimod handler det om, at vi ønsker at fastholde os selv adskilte (syndefulde), at vi ønsker at bekræfte for os selv, at vor adskillelse fra Gud er virkelig. Hermed undgår vi nemlig at opleve Guds Fred og Kærlighed, som øjeblikkeligt ville afkræfte denne vor tro.

I de situationer, hvor vi har brug for at tilgive, er vi så at sige i egoets vold, hvorfor vi ikke kan tilgive, med mindre vi har blot en lille tro på, at der findes én, som ikke er det ego, vi lige nu selv tror, vi er. At der findes én, som elsker os ubetinget, og som vil elske os lige højt, hvad end vi tænker, siger eller gør. At der findes én, som overhovedet ikke ser vores

skyld, men altid viser os den Kærlighed, vi i virkeligheden er. *Da det er os, som har lavet skylden, kan vi ikke selv fjerne den*<sup>94</sup>.

Derfor har vi brug for en hjælp, som kommer fra et sted *udenfor* egoet. Denne hjælp er Helligånden eller Kristus.

Når vi erkender, at vi ikke længere ønsker at have denne skyld, skal vi derfor invitere Helligånden indenfor og bede Ham korrigere egoets tankesystem for os, helbrede vort sind, vise os en anden vej.

For at processen skal lykkes, er det i øvrigt ligegyldigt, om du bruger Gud, Jesus eller Helligånden. Det er imidlertid vigtigt, at du opfatter at den, du bruger, står *udenfor* egoets tankesystem og ikke er andet end kærlighed.

Når der i det efterfølgende står "ufred" betyder det den følelse af ubehag, som du har og ikke længere ønsker. Følelser af ufred kan spænde lige fra en let sårethed, over dyb krænkelse, irritation og vrede, til et intenst raseri. Da sårethed og vrede er de almindeligste forsvar mod at mærke skyld, anvendes disse lejlighedsvis i efterfølgende gennemgang. Det er selvfølgelig ligegyldigt hvilken følelse, der er tale om. Men husk på, at selv den mindste irritation blot dækker over et intenst raseri<sup>71</sup>.

Når det efterfølgende siges, at du skal mærke din skyld og overlade den til Helligånden, betyder det ikke nødvendigvis, at du skal føle en kæmpemæssig sort skyld eller skamfølelse. Skylden kan være en ensomheds- eller tomhedsfølelse eller blot en lille generthed eller flovhed. Men husk at det er *skylden*, der er dit problem, og at Helligånden selvfølgelig ikke kan hjælpe dig, hvis du skjuler problemet for Ham.

Sand tilgivelse er en proces, som indeholder følgende trin:

1 A. *Mærk* din ufred. Mærk din krop og din følelse af ufred. Føl hvad din vrede, sårethed etc. gør ved dig.

1 B. *Mærk* din ufred *uden at retfærdiggøre* den. Giv *intet*

udenfor dig selv skylden for den. Følelsen er *dit* valg. Det er ikke bilens, kærestens, regeringens eller hundens skyld. *Du* har valgt ufreden for ikke at opleve Guds Fred og Kærlighed. Dette er den *eneste* og den *egentlige* årsag til din ufred.

2. *Mærk* din *skyld*. Når du ikke længere retfærdiggør din ufred, eller med andre ord, trækker din projektion tilbage til dig selv, må du nødvendigvis føle skyld over, at du har gjort alt dette imod dig selv, at du af egen "fri" vilje har berøvet dig selv Guds Fred og Kærlighed.

3 A. Forestil dig at du hæver dig op i sindet. Mærk din *skyld* over, at du har gjort det alt sammen imod dig selv.

3 B. Beslut dig nu til at gå ind i den del af sindet, hvor Helligånden og Kristus råder (2). Bed Helligånden eller Jesus tage skylden fra dig.

3 C. *Se* nu sammen med Helligånden eller Jesus på din skyld *uden at retfærdiggøre* dig selv. Du skal nu kun *se* på den.

3 D. *Se* sammen med Helligånden eller Jesus på din skyld *uden at fordømme* dig selv. Kun *se* den, intet andet.

3 E. *Se* Helligånden tage din skyld fra dig. Sig Ham tak og kom tilbage til kroppen.

## V. Tilgivelse, et eksempel

**Trin 1 A.** *Mærk* din ufred. Sæt dig et sted, hvor du kan være for dig selv. Luk øjnene og træk vejret dybt et par gange. Sørg for at din krop bliver så afslappet som muligt.

Mærk nu vreden og såretheden i dig. Føl hvordan ufreden raser i din krop. Føl ophidselsen, ubehaget. Mærk hvordan denne følelse smerter dig, gør dig ude af dig selv, hvordan din krop belastes.

**1 B.** *Mærk* din ufred *uden at retfærdiggøre* den. Sig for dig

selv: "Årsagen til min ufred er, at jeg ikke ønsker at være i Guds Fred og Kærlighed".

Lige nu og her er Guds Fred og Kærlighed langt mere skræmmende, langt mere skyldprovokerende, langt mere forfærdelig, langt mere smertefuld for dig, end den vrede og sårethed, du føler.

*På grund af din frygt for Gud, har du - et eller andet sted - valgt, lige nu og her, ikke at være i Guds Fred. Det er dit valg, at du meget hellere vil føle vrede eller sårethed, meget hellere vil skade dig selv, end at være i Guds Fred. Med alt hvad dette medfører af ulykke og lidelse, har du valgt totalt at identificere dig med egoet. Du har ganske bogstaveligt overgivet dig til egoet, taget dets hånd i stedet for Helligåndens.*

Sig atter for dig selv: Årsagen til min ufred er, at jeg lige nu ikke ønsker at være i Guds Fred og Kærlighed.

Dette er den egentlige og den eneste årsag. Der findes ingen andre. Egoet kan finde tusindvis af "årsager" udenfor sig selv, men dette er den grundliggende, den *eneste* årsag til at du har valgt at være ude af dig selv. Egoet elsker at analysere, dykke ned i, undersøge, vende og dreje alt mellem himmel og jord, for at finde en årsag udenfor sig selv. Så længe vi gør dette, er egoet jo også på banen, og tilgivelse er en umulighed. Som Jesus siger, skal vi ikke undervurdere egoet<sup>97</sup>, for dets snuhed kender ingen grænser.

Forstår du nu, at du gør alt dette imod dig selv? Ser du, at den eneste årsag til din ufred er dig? Ser du nu, at du ikke længere kan retfærdiggøre den?

**Trin 2.** *Mærk din skyld* over at du har gjort alt dette imod dig selv.

Hvad ville du føle, hvis du behandlede dit barn eller din bedste ven på den måde, som du nu behandler dig selv? Ville du ikke blive flov, føle anger? Naturligvis ville du føle dig

skyldig over at gøre dette imod en anden og naturligvis føler du dig skyldig over, at gøre dette imod dig selv nu, hvor du har opdaget, at *du* er årsagen til din smerte. Mærk din *skyld* over at du har berøvet dig selv Guds Fred og Kærlighed.

Spørg nu dig selv: Er dette virkelig, hvad jeg ønsker? Hader jeg virkelig mig selv så meget, at jeg fortsat har viljen til at ødelægge mig selv på denne måde? Er skylden, mindreværdet og tomheden indeni mig virkelig så frygtelig, at jeg vil ødelægge og udslette mig selv på denne måde?

Spørg dig selv: Ønsker jeg virkelig at påføre mig al denne smerte? Ønsker jeg fortsat at være ude af mig selv, når jeg ligeså godt kunne opleve en dyb indre fred og kærlighed?

Spørg dig selv: Er det ikke inderst inde denne dybe fred, kærlighed og lykke, jeg fortvivlet søger, men ikke synes jeg fortjener?

Men du behøver ikke at gøre dig fortjent til noget, du er. Du skal ikke gøre dig fortjent til det Gud, har givet dig. Du *er* ubegrænset lyksalighed, ubegrænset kærlighed, ubegrænset fredfyldthed, evig og uforanderlig og altid elsket. Dette - og intet andet - er sandheden om hvem du er.

Ingen uden du selv - kun din egen tro - har frarøvet dig Guds Fred og Kærlighed. Men det er kun din tro. Alt sammen kan du få tilbage og mere til. Det er kun dit valg, om du vil modtage det. Du behøver ikke bede om det, eller betale for det, du allerede er. Blot har du glemt, og skal nu om lidt genopdage sandheden om dig selv.

Ønsker du nu at stoppe dine selvpineriske tanker og idéer?

Ønsker du nu at opleve al den kærlighed, som er *din* arv.

Kærligheden som aldrig har forladt dig, og kun ønsker, at du skal tage del i den?

**Trin 3 A.** Forestil dig nu, at du hæver dig op over din krop,

op i sindet. Prøv om du kan se eller fornemme din krop, der sidder i stolen neden under. Forestil dig her to rum med en dør imellem.

Det ene rum repræsenterer ego-sindet, det andet den del af sindet, hvor Helligånden og Kristus råder. Døren imellem de to rum symboliserer "beslutningstageren".

Du befinder dig i ego-sindet, da din ufred jo netop viser dig, at du lige nu tror, du er dette syndefulde ego. Se dig et øjeblik omkring i rummet.

Når du om lidt går gennem døren, tager du en ny beslutning: Beslutningen for Helligånden. Du viser hermed Helligånden den lille villighed, som er nødvendig for, at Han kan hjælpe dig og fjerne din skyld for dig. Derfra hvor Han er, ser Han dig, men Han kan ikke "bryde ind" og ændre dig imod din vilje<sup>129</sup>, selv om denne, din vilje ikke er andet end en forkert tanke. *Du* skal tage det første skridt.

Tag så en rask beslutning. Gå roligt hen og stil dig med ansigtet imod døren. Se hvordan den ser ud. Se håndtaget, som kan åbne døren.

På den anden side af denne dør findes dit Virkelige Selv. Du er Kristus. Her bag døren venter Jesus og Helligånden på dig. De vil lyse deres kærlighed over dig. Og når du beder dem, vil de fjerne enhver skyld, du viser dem.

De har ventet længe på dig og vil tålmodigt vente endnu længere, hvis det er dit ønske. Du bestemmer, hvornår dine selvopfundne lidelser skal have en ende. De vil altid vente på dig. De dømmes dig aldrig, heller ikke hvis du nu vender om. De ved, at du atter en dag vil komme tilbage til dette sted. Ét er sikkert: Du *vil* vende tilbage hertil igen for at træffe den beslutning, vi alle skal træffe: Beslutningen for Helligånden i stedet for beslutningen for egoet.

Men ønsker du virkelig at vente længere? Er timen ikke netop

kommet for dig lige nu, hvor du skal samle dit mod og gå ind, for at genopdage, at du er en del af den samme kærlighed, som det er deres eneste ønske, at du skal dele med dem?

Ønsker du ikke nu at opleve Guds Fred og Kærlighed, som er dit virkelige Selv?

Bed Helligånden eller Jesus hjælpe dig. Sig til dem: Jeg ved , at jeg ikke kan gøre dette alene. Hjælp mig med at tage et andet valg. Hjælp mig til at se denne situation på din måde.

Tag beslutningen nu. Mærk skylden, du troede, du kunne skjule for dig selv med din vrede og sårethed. Sig: Kære Helligånd, her er min skyld<sup>121</sup>. Tag den fra mig. Jeg ønsker den ikke mere.

Vend dig mod døren. Luk den op. Gå indenfor.

**3 B.** Se Jesus og Helligånden venter på dig og byder dig velkommen. Mærk den altgennemtrængende kærlighed, de udstråler, og som ligeledes stråler fra dig. Se det hvide lys, de stråler imod dig, og mærk varmen, der gennemstrømmer dig. Dette er, hvad du i virkeligheden er. Dette er dit sande Selv. Din sande identitet. Ser du nu, at du er verdens lys<sup>113</sup>. Du er det lysende Selv, forenet med din Skaber<sup>114</sup>. Kærlighedens hvide lys, strålende, klart og stærkt. Se nu at troen på egoet er svaghed og kun kærlighed er stærk<sup>115</sup>.

Bliv hos dem. Vær hos dem, og husk altid, at dette er, hvad du er. Dette er dit virkelige Selv. Det som Gud har skabt som Sig Selv. Kærlighed og intet andet end Kærlighed.

Du har nu besluttet dig for Helligånden i stedet for egoet. Du har nu taget et andet valg. Du har vist Helligånden og Jesus den lille villighed, de har bedt dig om. En lille villighed til at opfatte dig selv som andet end det syndefulde ego, du troede, du var. Ser du nu hvem du i virkeligheden er? Ser du at *du* er Kristus?

Fra dette sted<sup>139</sup> kan du se din krop og verden under dig. Men

se! Alt det så tilsyneladende velkendte er totalt forandret. Intet er længere som du kendte det.

**3 C.** Se nu sammen med Helligånden og Jesus på din skyld. Du skal kun *se* på den. Retfærdiggør den ikke. Se og forstå nu, at ingen eller intet udenfor dig selv var årsagen til din ufred. Se at det var *din*, og kun *din*, beslutning om ikke at ville opleve Guds Fred og Kærlighed, der var årsagen til din vrede, sårethed og skyld. Ingen og intet udenfor dig selv kan være en årsag.

Analyser ikke følelsen. *Se* blot på den. Det var ikke andres skyld. Det var dit eget helt personlige valg. Årsagen fandtes i dit sind.

Du er stadig det lysende selv, som Gud skabte lig Sig Selv. Se og forstå, at alt andet end dette blot er din egen fantasi, din egen indbildning, dit ønske om at være noget andet end den kærlighed, du i virkeligheden er, og som du inderligt ønsker at dele med alle andre.

Se din krop neden under dig. Se sammen med Kristus og Helligånden på det, du troede var dig. Se og forstå at egoet ikke er andet end din egen tro. Intet kan ændre det uforanderlige. Du har ikke kunnet ændre en tøddel på dig selv, og det som er Guds mening med dig. Kærligheden er det eneste som er, evig, fredfyldt og uforanderlig. Helligånden og Jesus, dine tro følgesvende, ved dette, og de dømmer dig ikke for et øjeblik at tro, at du er noget andet end det du er. De kender sandheden om dig. De elsker dig og har ubegrænset tillid til dig.

**3 D.** Se nu ned på dig selv. Se og kun *se* din skyld. Sammen med Jesus og Helligånden ser du *uden* fordømmelse på dig selv. De fordømmer dig aldrig. Fordøm ikke dig selv for at have valgt vreden, såretheden, skylden. Vær mild ved dig selv.



Se og forstå, at du valgte egoets misfortolkninger for ikke at opleve denne lyksalighed, denne Guds Fred og Kærlighed, som du på grund af din frygt havde vendt til had og straf. Nu har du taget et andet valg, valget for dit sande selv, som kun er evig Kærlighed.

Sid stille en stund og oplev denne dybe fred og kærlighed. Oplev det du i virkeligheden er: Guds Søn, som Han elsker som Sig Selv og i hvem Han har velbehag<sup>116</sup>.

**3 E.** Se Helligånden tager din skyld. Se Ham puste til den. Se den bliver til ingenting, at den forsvinder ind i den intethed, hvorfra den kom. Sid stille en stund og nyd følelsen af kærlighed og frihed. Glæd dig over den dybe indre fred og lykke, som dette totale fravær af skyld, retfærdiggørelser og fordømmelse, bringer dig.

Tag nu afsked med Helligånden og Jesus. Sig dem tak for at have fjernet din skyld og for at have vist dig hvem du i virkeligheden er.

Kom nu langsomt tilbage til din krop. Bliv opmærksom på kroppen. Den er dit hjem så længe du vælger at være her i verden. Pas på den, så den kan blive et godt redskab for Helligånden, så Han kan lære dig dine lektier om tilgivelse. Mærk dine fødder, ben, krop, arme, hoved. Bliv stille og roligt opmærksom på din krop. Vær tilfreds med dig selv. Ligegyldigt hvad, har du gjort noget storslået. Du har besluttet dig for at tage Jesus' og Helligåndens hånd i stedet for egoets. Mærk at dine spændinger og din uro er forsvundet. Mærk at du sidder i stolen. Tag denne oplevelse af kærlighed, fred og glæde med dig i dag, i morgen og alle dage. Fornem rummet omkring dig. Gør tilgivelse også til *din* eneste funktion. Luk langsomt øjnene op, bliv opmærksom på tin-

gene omkring dig i rummet og vid at du er elsket, nu og for altid.

**Afsluttende bemærkninger.** Foranstående er som nævnt kun et eksempel på hvordan en tilgivelsesproces kan forløbe. Når du begynder at arbejde med tilgivelse vil du efterhånden få din egen metode og formulering, og med tiden kan processen i langt de fleste tilfælde afkortes til under et minut.

Det er imidlertid min erfaring, at vi i begyndelsen har brug for at processen er lang, dels fordi den skal indarbejdes, men især fordi vi som oftest har meget vanskeligt ved at mærke vor skyld.

Det kan derfor i begyndelsen være formålstjenligt kun at "behandle" de følelser som dækker over skylden. Disse er, som vi tidligere har set, enhver grad af sårethed, vrede m.m. Efterhånden som "farligheden" af disse følelser mindskes og din tillid til Helligånden og Jesus bliver større, vil du få en stadig større forståelse for, at *du* er årsagen til din ufred, at ufreden *er* dit valg, for ikke at opleve Guds Fred og Kærlighed. Sideløbende hermed vil du få modet til at se på den underliggende skyld, som *er* det egentlige problem.

Når tiden er kommet, hvor du ikke er bange for at mærke din skyld, er tilgivelsesprocessen uhyre enkel og hurtig, idet du da blot skal gennemgå trinene:

1. Mærk din skyld. Vid at årsagen til din ufred er, at du ikke ønsker at være i Guds Fred og Kærlighed.
2. Hæv dig op i sindet. Tag beslutningen for Helligånden i stedet for egoet. Sig f.eks.: Kære Helligånd, jeg ved, at jeg ikke kan gøre dette alene. Se her er min skyld. Jeg ønsker den ikke mere. Jeg beder dig tage den fra mig. Jeg beder dig ændre

mit sind så jeg ser denne situation/denne min bror med din kærlighe opfattelse og ikke som hidtil med min egen frygt. Gå så gennem "døren" til den del af dit sind, hvor Helligånden og Kristus råder.

Se sammen med Helligånden på din skyld, *uden at retfærdiggøre den og uden at fordømme dig selv for den*. Se at Han fjerner den, ja at Han allerede har fjernet den for dig.

Sig: Kære Helligånd, tak fordi du har fjernet min skyld og fordi du altid viser mig, hvem jeg i virkeligheden er.

Husk at være mild overfor dig selv. Synes du ikke, at din tilgivelse er lykkedes, så lad være med at bebrejde dig selv, lad være med at fortvivle over det. Begynder du at bebrejde dig selv, at du ikke engang kan tilgive, har du atter sat foden i egoets rævesaks og identificeret dig med dit ego, hvilket kun bringer dig mere skyld. Ingen kan gøre det fuldt og helt, men vi kan alle øve os. Og dagen vil komme, hvor vi med en enkelt tilgivelse, vil vende Hjem<sup>140</sup>.

Vær derfor mild mod dig selv, og hav altid tillid til, at du *vil* lykkes. Hav tillid til Helligånden og Jesus. De venter altid på dig og vil altid hjælpe dig. De er kun kærlighed og bebrejder dig *absolut intet*.

## VI. Tilgivelse er helbredelse

Når vi tilgiver, beder vi altså *ikke* om, at andre mennesker, situationer eller begivenheder m.m. udenfor os selv skal ændres, at "*du* lader være med at trykke tandpastatuben flad". Når vi kontakter Helligånden, beder vi derimod om at få helbredt vort *eget sinds* forkvaklede billede af f.eks. et andet menneske, begivenhed eller situation. Lidt efter lidt træder vi dermed ind i *ret-sindethed* og finder en lykke og fred, vi aldrig troede, vi kunne opnå.

Ligesom vore angreb på andre "beviser" for os, at vi selv er skyldige, således viser vor tilgivelse, at der må være noget godt i os. Med andre ord finder vi den sande betydning af ordet selvværd, for som Kurset siger, kommer vor opfattelse af selvværd fra udvidelsen af vore kærlige tanker<sup>91</sup>.

Sand tilgivelse *er* en meget stor udfordring for os, hvorfor de fleste mennesker også har vanskeligt ved det. Og ikke uden grund, for det at se på vor egen skyld er en så rædselsvækkende oplevelse for egoet, at det da også ville være plat umuligt for os, hvis ikke vi havde en kraft udenfor egoets system - Gud, Jesus, Helligånden - som vi ved *altid* elsker og beskytter os. Vi bliver nødt til at have blot en lille smule tillid til at de findes, at de hjælper os og elsker os under alle forhold<sup>125</sup>. Men Helligånden beder os heller ikke om andet, end denne lille smule tillid, at vi viser blot en "lille villighed"<sup>98</sup> til at ændre vort eget sind.

At tilgive medfører en transformation på et dybt niveau, som for de fleste af os synes at tage meget lang tid. Tilgivelse er imidlertid det eneste, som kan nå ud over overfladiske og midlertidige forandringer og bibringe os en ægte og vedvarende lykke.

Vi bliver ikke mere fredfyldte og lykkelige, hvis det lykkes os at tigge, manipulere eller true en anden til at lade være med at trykke tandpastatuben flad. Som vi har set, förstærker dette kun vores skyld. Indre fred og lykke finder vi kun ved at ændre vort sind - vore egne private, selvretfærdige regler<sup>K</sup> - på en sådan måde, at vi er lige lykkelige om tuben er krøllet, flad, rund eller firkantet.

I begyndelsen er det meget let at tro, at der er himmelvid forskel på en tandpastatube og de "alvorlige problemer", vi slås med i vor dagligdag - for ikke at tale om alle "rædslerne",

vi hver dag får serveret via radio, aviser og TV. Men tro det eller ej, når vi begynder at praktisere sand tilgivelse, når vi begynder at ændre vort sind, opdager vi til vor egen forbløffelse, at der absolut *ingen* forskel er.

Tilgivelse er *ikke* en isoleret fritidsbeskæftigelse. Så længe vi er på jorden er det, ifølge Kurset, vor eneste funktion<sup>41</sup> og vort formål med at være her. Gennem vort tilgivelsesarbejde lærer *vi selv* - og vi lærer andre - at vi alle er ét, at vi ikke er adskilte, at ingen af os klarer vejen tilbage, før end vi alle klarer den. Tilgivelse viser os på et helt praktisk niveau, at alt det vi ser som forhindringer på vor vej Hjem, ikke er andet end vore egne hallucinationer. For ved ganske enkelt at ændre vort *sind* gennem tilgivelse, kommer vi til at se en del af Himlen i alt og alle.



*If you knew Who walks beside you on the way that you have chosen, fear would be impossible.*

# 8

## Efterskrift

Som Jesus siger i Kurset, er *Et Kursus i Mirakler* ikke vejen for alle<sup>92</sup>. Men, siger han, Helligånden arbejder for at imødekomme de helt konkrete og meget individuelle behov, ethvert menneske har, hvorfor der findes et kursus for enhver Guds lærer<sup>93</sup>.

For mange synes *Et Kursus i Mirakler* at være vejen og at opfylde et endog meget stort behov.

Som Helen blev fortalt af Jesus, hvilket ikke fremgår af Kurset, forværres verdenssituationen i alarmerende grad, og mennesker over hele verden kaldes til at hjælpe, for at give deres individuelle bidrag som en del af en samlet forudarrangeret plan<sup>F</sup>. En del af denne plan er nedlagt i *Et Kursus i Mirakler*.

Mærkeligt nok har næsten alle, der studerer Kurset, vanskeligheder med det. For en verdslig tidsalder er det for åndeligt.

For den alternative spirituelle verden er det for Kristent. For Kristne er der for meget af Østens tankegang, og for egoet er det en stor og tilsyneladende uoverstigelig udfordring.

Af disse grunde, og primært den sidste, er der mange historier om mennesker, som i anfald af raseri har kastet bogen bort, kylet den i toilettet og så videre. Men ingen kunne vel være så gal på en bog, med mindre de tog den meget seriøst.

Det er sagt - og med rette - at får man ikke på et eller andet tidspunkt problemer under studiet af Kurset, har man faktisk intet fattet overhovedet.

*Et Kursus i Mirakler* synes at have evnen til at nå dybt ind i vore hjerter og sind og skabe en indre dialog med os. Vi konfronteres med alle vore spil, hvorved vor hemmelige skyld bringes op til bevidstheden, og vi tvinges til at sætte spørgsmålstegn ved alle de antagelser, vi bygger vort liv på.

Kursets tiltrækning på mennesker er tilsyneladende universel og bryder alle sociale, kulturelle og religiøse skel. Det er blevet vejen for mennesker med en vidt forskellig kulturel, politisk og uddannelsesmæssig baggrund, hvad enten der er tale om kristne, jøder, muslimer, ja endog for mennesker uden nogen religiøs tradition eller baggrund.

Alt dette er temmelig bemærkelsesværdigt i betragtning af, at der ikke står nogen verdslig eller religiøs organisation bag, og at der ikke bruges penge på annoncering af Kurset.

**Helen Schucman** modtog efter Kursets afslutning mere materiale, som senere blev udgivet i to små hæfter med titlerne: *Psychotherapy: Purpose, Process and Practice* og *The Song of Prayer*. Disse skrifter er fortræffelige udvidelser og opsummeringer af Kursets principper. Helen døde i Februar 1981.

**Bill Thetford** trak sig tilbage fra Columbia Universitetet i 1978 og fortsatte med at studere Kurset sammen med venner, indtil sin død i juli 1988.

**Kenneth Wapnick** er forfatter og underviser i Kursets teori på *Foundation for A Course in Miracles*, som han har grundlagt sammen med sin kone Gloria.

**Judith Skutch** er præsident for Foundation for Inner Peace, som er rettighedsindehaverne til *A Course in Miracles*®. Herudover er hun foredragsholder og koordinator for alle de mennesker, som arbejder med at oversætte Kurset til andre sprog.



*Yet this world is only in the mind of its maker, along with his real salvation. Do not believe it is outside of yourself .....*



# 9

## Referencer

- A. Kenneth Wapnick: A talk given on A Course in Miracles, 3. udgave, 5. oplag, © 1991 Foundation for "A Course in Miracles", R.R.2, Box 71, Roscoe, NY 12776, USA**
- B. Gloria og Kenneth Wapnick: Awaken from the Dream. © 1987 Foundation for "A Course in Miracles" Inc., P.O. Box 783, Crompond, NY 10517, USA.**
- C. Kenneth Wapnick: The Obstacles to Peace. © 1987 Foundation for "A Course in Miracles" Inc., P.O. Box 783, Crompond, NY 10517, USA.**
- D. Kenneth Wapnick: Glossary-index for "A Course in Miracles", 3. edition, © 1989 Foundation for "A Course in Miracles", R.R.2, Box 71, Roscoe, NY 12776,**
- E. Kenneth Wapnick: The Fifty Miracle Principles of ACIM, 2. edition, Revised © 1989 Foundation for "A Course in Miracles", R.R.2, Box 71, Roscoe, NY 12776, USA**
- F. An Introduction to A Course in Miracles, © 1987 Miracel Distribution Center, 1141 E. Ash Avenue, Fullerton, California 92631, USA.**
- G. Robert Skutch: Journey without Distance, © 1984 Robert Skutch. Celestial Arts, P.O. Box 7327, Berkeley, CA 94707, U.S.A.**
- H. The Story of A Course in Miracles, VideoTape © by Foundation for Inner Peace, Inc., P.O. Box 1104, Glen Ellen, California 95442, USA.**

**J. Fritjof Capra: Fysikkens Tao - En undersøgelse af parallelterne mellem moderne fysik og orientalsk mystik. © Borgens Forlag 1980, 2. udg. 4. oplag 1987.**

**K. Dine regler - din virkelighed. © 1994 Erik Refner, Foreningen for "Et Kursus i Mirakler".**

*A Course in Miracles*<sup>â</sup>, © 1975, 1985, 1992 by Foundation for Inner Peace, Inc., P.O. Box 1104, Glen Ellen, California 95442, USA.

*Psychotherapy: Purpose, Process and Practice*, Ó 1976 Foundation for Inner Peace, Inc., P.O. Box 1104, Glen Ellen, California 95442, USA.

I det efterfølgende er forsøgt medtaget nogle af de betydende henvisninger, idet disse dog, på ingen måde, skal give indtryk af at være udtømmende.

Følgende forkortelser er anvendt, idet der refereres til 2. udgave af den amerikanske originaludgave af *A Course in Miracles*<sup>â</sup>.

- T**     **Textbook:** T-5.V. 4:9 = Textbook, kapitel 5, sektion V, afsnit 4, linie 9.
- W**     **Workbook:** W-pI.30. 7:4 = Workbook, part I, lektion 30, afsnit 7, linie 4.
- M**     **Manual for Teachers:** M-17. 1:6 = Manual, kapitel 17, afsnit 1, linie 6.
- C**     **Clarification of Terms:** C-2. 1:3 = Clarification, kapitel 2, afsnit 1, linie 3.
- P**     **Psychotherapy:** P-2.IV. 10:6 = Psychotherapy, kapitel 2, sektion 4, afsnit 10, linie 6.

1. et helligt øjeblik: T-15.ff T-16.VI. 12:1 T-16.VII. 6:1ff T-17.IV. 10:1ff T-17.V. 1:1ff T-17.VIII. 1:1ff T-18.III. 7:3 T-18.IV. 1:1ff T-18.V. 1:1ff T-18.VI. 13:6 og 14:2 T-18.VII. 4:1 T-18.VIII. 11:1ff T-1 8.IX. 13:3 T-19.I. 10:5 T-19.IV(D). 9:6 T-20. V. 6:1 T-20.VI.ff T-21.II.ff T-27.II. 9:7 T-27.IV. 2:4 T-27.IV. 6:9ff T-27.V. 3:1ff T-27.VI. 8:2 T-27.VIII. 9:8 T-31.VII.10:5 W-pI.135. 19:1 W-pI.194. 5:3 W-pII.227 W-pII.361-365. M-15. 3:2
2. to deler ét mål: T-5.II. 11:2 T-16.II. 4:3ff P-2.II. 5:3ff S-1.IV. 1:4 W-pI.45. 2:4 M-17. 3:2 T-16.II. 4:3 T-30.I. 17:1ff
3. intro: T-IN. 2:2
4. undervise er at vise: M-IN. 2:1
5. sætte spørgsmålstegn ved enhver værdi: T-24.IN. 2:1
6. åbne lysets sti: W-pI.rV.IN. 5:4
7. ikke et sådan evangelium: T-4.IN. 3:10
8. Én-sindethed: T-3.IV. 3:3 T-4.II. 10:1 T-4.II. 10:1 T-5.I. 6:4 C-1. 6:3
9. uret-sindethed: C-1. 6:1 T-2.V(A). 13:1 T-3.IV. 4:3 T-4.II. 10:2 T-7.VII. 11:1 T-7.IX. 3:4 T-8.IX. 9:3 T-9.VII. 6:8ff T-10.III. 5:1 T-11.IN. 1:3ff T-11.V. 1:3ff T-14.I. 2:5ff T-15.I. 4:9 T-15.X. 5:7 T-16.V. 15:4 T-16.VI. 9:2 T-17.IV. 6:1ff T-19.I. 6:3ff W-pI.91. 1:3 M-17 5:2ff
10. ret-sindethed: C-1. 6:2 T-2.V. 3:1ff T-2.V(A). 14:2 T-2.VIII. 3:4ff T-3.IV. 4:1ff T-4.II 10:1ff T-6.V(A). 4:5 T-1.IN. 1:3ff T-11.I. 1:3 T-16.III. 1:3ff T-16.VI. 9:2 T-19.I. 6:3ff W-pI.42. 7:2 W-pI.94.5:9 C-1. 5:2 T-19.III. 8:4 T-19.IV(A). 5:9ff T-19.IV(B). 4:9ff T-20.III. 6:1ff T-20.IV. 6:6 T-20.V. 1:1ff T-20.VI. 2:1ff T-20.VII. 1:1ff T-20.VIII. 2:4ff T-22.ff M-2. 5:4 M-3. 1:2ff M-4.1:6ff P-2.VII. 3:6 P-3.II. 3:8
12. den virkelige verden: T-11.VII. 2:6ff T-11.VIII. 1:7ff T-12.III. 7:1ff T-12.VI. 3:6ff T-12.VII. 1:4ff T-12.VIII. 1:3ff T-13.IN. 3:1 T-13. V. 9:4ff T-13.VI. 13:3ff T-13.VII.ff T-16.VI.ff T-17.II. 2:2ff T-17.III. 9:4 T-17.V. 2:1 T-18.II.9:4ff T-18.IX. 9:1ff T-19..I. 12:1 T-21.III. 4:2 T-21.VII. 11:3ff T-26.III. 3:2ff T-26.V. 12:3 T-29.IX. 6:8ff T-30.V. 1:1ff T-30.VI. 3:1ff W-pI.rI.53. 54. 58. 75. 131. 137. 159. W-pII.8. 293. 312. M-27. 5:4 C-1. 5:2ff C-3. 4:7 C-4. 2:1
13. virkeligheden: T-7.III.ff T-9.I.ff T-11.VII.ff T-12.III.ff T-16.IV.ff T-30.VIII.ff
14. kundskab, viden: T.3.III.ff T-3.VII. 6:7 T-13.VIII.ff W-pI.139. 11:4 C-4.ff P-2.II. 4:6
15. treenigheden: T-3.II. 5:4ff T-3.IV. 1:7 T-5.I. 4:1 T-5.III. 1:4 T-7.I. 7:5 T-8.IV.8:9ff T-8.VI. 5:3ff
16. Kristus: T-4.IV. 10:1 T-5.I. 3:4ff T-9.I. 14:7 T-11.IV. 7:3 T-11.IV. 7:5 T-11.VI.3:7ff T-11.VIII. 9:1ff T-12.VI.ff T-13.I. 1:5ff T-15.V. 10:10ff T-22.I. 11:1ff T-22.IV. 4:5 T-24.V.ff T-31.II.ff W-pI.110. 9:4ff W-pII.303ff W-pII.354ff C-1. 1:4 C-5.ff
17. Guds stemme: T-5.II.ff W-pI.151.ff
18. vi tror synd (skyld) er virkelig: T-5.V. 3:6 T-5.VII. 1:2 T-13.IN. 1:1ff T-13.I. 2:1ff T-13.II. 3:1 T-13.IX. 6:6ff T-13.XI. 5:1 T-14.IV. 5:5 T-14.VIII. 1:2 T-18.IX. 5:1 T-19.II. 4:1ff T-19.III. 6:1 T-19.IV(B). 7:8 T-19.IV(C). 4:5 T-21.IV. 2:8 T-22.IN. 2:4 T-22.II. 5:3 T-22.III. 4:5ff T-24.II. 3:1 T-25.VII.

- 11:4 T-26.VIII. 5:5 T-27.I. 6:4ff T-27.II. 2:4ff T-27.IV. 4:9 T-28.V. 2:1  
W-pI.64.2:3 W-pI.101. 1:5ff W-pII.8 4:1 M-IN. 5:1 M-18. 3:2 C-1. 6:1  
P-2.IV.10.6
19. Guds enbårne Søn: T-2.VII. 5:14 T-10.III. 2:5ff W-pI.20. 3:6 W-pII.353. 1:5  
W-pI.99. 9:4 P-2.VII. 1:12
20. Selvet: T-4.II. 4:11 T-7.V. 6:15 T-11.IV. 1:1 T-12.VI. 5:9 T-15.V. 10:10ff  
T-16.III. 3:6ff T-31.V.ff W-pI.95.ff W-pII. 253.ff
21. Kristus skabelser: T-2.I. 2:7 T-4.VI. 7:7 T-7.I. 2:3ff T-7.V. 9:9 T-8.VI. 2:6ff  
T-11.I. 3:8ff T-21.II. 12:1 T-18.VIII. 11:6
22. Kommunikationsledet: T-6.I. 19.1 T-8.VII. 2:2 T-10.III. 2:6 T-13.XI. 8:1 C-6.  
3:1
23. Trøsteren: T-5.I. 4:2ff T-10.III. 2:1 T-11.II. 7:8 T-11.III. 1:2ff W-pII.351. 1:5
24. Vejlederen: T-5.I. 4:2 T-9.V. 8:5ff W-pI.125. 2:2 W-pI.157. 8:2 W-  
pI.rVI.215.1:2
25. Formidleren: T-5.III. 7:1 T-13.VII. 10:9 T-20.III. 2:4 W-pI.43. 1:3
26. Læreren: T-7.VII. 7:2 T-14.XI. 11:3ff M-4.IV. 1:11
27. Guds Sind: T-4.VII. 3:7 T-11.I. 6:1 W-pI.45ff C-1. 1:2ff
28. Kristus' og Helligåndens Sind: T-5.I. 5:1 C-1:1:2ff P-2.III. 4:6 T-6.II. 11:7  
T-7.V. 8:4 C-6. 4:1
29. det splittede sind, sindet med lille s: T-2.VI. 5:9 T-3.VI. 7:4 T-3.VII. 4:11  
T-4.I.4:3 T-4.IV. 2:8 T-5.II. 6:6 T-5.III. 9:3 T-6.II. 1:1ff T-6.V. 1:4  
T-7.IX. 4:4 T-8.VIII. 9:5 T-9.I. 5:4 T-11.VIII. 11:1 T-12.III. 7:3ff  
T-12.V. 4:3ff T-12.VIII. 2:5 T-13.V. 6:5 T-27.II. 11:1 W-pI.139. 5:4  
W-pI.170. 4:3
30. synd, skyld og frygt: T-5.V. 3:11ff T-9.IV(D). 6:3 T-19.III. 1:1ff T-  
19.IV(A).11:2  
T-19.IV(C). 11:1ff T-20.II. 10:3 T-21.IV. 1:5ff T-22.I. 4:6ff T-26.VIII. 5:5  
T-29.II. 3:3 W-pI.151. 4:5 W-pI.153. 13:1 W-pI.158. 7:3 W-pI.163. 2:1  
W-pII.259.1:5
31. selvet - med lille "s" - som betegnelse for egoet: T-3.IV. 3:1 T-4.II. 2:1 W-pII.12.  
1:1
32. frygt er en illusion: T-8.IV. 2:3 T-16.IV. 6:3 T-16.IV. 11.9 T-16.V. 8:5  
T-18.II.4:4 W-pI.160. 4:7 M-18. 3:12
33. adskillelsen er aldrig sket: T-3.VII. 3:2 T-6.II. 10:7 T-6.IV. 2:5 T-13.II9:4  
T-13.VIII.3:5 T-16.III. 5:10 T-16.V. 4:4 T-19.I. 3:5 T-26.V. 4:1ff  
T-27.VIII. 6:2ff W-pI.137.4:3 M-2. 2:8
34. en del af Gud adskilt fra sig selv: T-5.V. 3:2 T-11.1. 2:6 T-11.1. 7:1
35. Udsoningen: T-1.III.ff T-2.I.ff T-2.II.ff T-3.I.ff T-9.III.ff T-14.IV.ff W-pI.139.ff  
M-22.ff
36. specielle kærligheds-forhold: T-15.VII. 1:1 T-16.IV. 1:3ff T-16.V. 2:3ff T-  
27.III.1:9
37. specielle forhold: T-15.V.ff T-16.IV.1:1ff T-18.II.7:2 T-25.VI.6:8
38. specielle had-forhold: T-16.IV.1:1ff T-16.V.1:1ff T-21.III.1:3 T-24.II.9:3
39. den lykkelige drøm: T-18.V.ff T-29.IV.5:1 T-29.VII.6:1 T-30.IV.7:2 T-30.VIII.  
2:5 W-pI.75.2:1 W-pI.140.3:1 S-2.I.4:5
40. Gud tager det sidste skridt: T-5.I.6:6 T-6.V(C).5:7 T-7.I.6:3ff T-13.VIII.3:2

- T-17.II.4:5 T-18.IX.10:4 T-19.IV.3:8 T-27.III.6:7 T-30.V.4:1  
W-pI.193.13:6 M-28.1:8 C-1.5:3
41. tilgivelse er vor funktion: T-23.IV.4:2 T-25.VI.5:3 T-26.IV.1:8 T-26.VII.8:5  
W-pI.99.9:6 W-pI.62ff W-pI.192.2:3 W-pII.330.1:1 W-pII.330.1:1
42. frelser-afguder: T-10.III.ff t-20.VI.3:1ff T-29.VII.3:1ff T-29.VIII.1:3ff  
T-29.IX.1:1ff T-30.III.1:1ff T-30.IV.1:5ff
43. fornægtelse (denial): T-7.VII.1:9 T-8.II.3:3 T-13.V.8:7
44. projektion: T-6.II.3:1ff T-7.VII.9:4 T-7.VIII.2:1ff T-10.V.2:1 T-13.II.1:1
45. Ånden skaber, egoet laver: T-11.IN3:1 T-3.IV.5:9 T-3.V.2:1 T-7.VI.1:5
46. synd er ikke virkelig: T-7.VIII.4:4 T-19.II.2:1ff T-19.IIIff T-20.III.11:3  
T-21.VII.11:3 T-22.IN.2:3ff T-22.III.4:5ff T-24.II.3:1 T-25.VII.4:8ff T-  
7.I.8:1  
T-27.II.2:4 T-27.IV.4:9 T-28.V.2:1 W-pI.101.1:5ff W-pI.134.5:3ff  
W-pI.137.7:1 W-pII.8.4:1 M-IN.5:1 M-14.2:4 C-1.6:1 P-2.IV.10:6
47. vrede er projektion af skyld: T-7.VIII. 1:1 T-7.VIII. 5:4 T-15.VII. 10:2 M-18.  
3:1
48. åbenbaringsoplevelse: T-1.II.ff T-4.III.3:7 W-pI.169.10:2
49. to gange fjernet: M-21.1:9
50. åndens natur er at udvide sig selv: T-2.I.1:1ff
51. en ældre broder m.m.: T-1.II.4:5 T-1.II.3:13
52. accepterede Udsoningen: T-1.III.1:1 T-2.V.5:1 T-4.VI.6:5 T-5.V.7:8 T-8.III.6:5  
M-7.3:2 M-18.4:5
53. den oprindelige fejl: T-1.VI.3:1 T-18.I.5:6
54. du er Guds mening: T-7.III.2:4
55. opfatter dig selv uvirkelig: T-7.III.2:4&5
56. ind i evigheden: T-27.VIII.6:2
57. den som tror: T-3.VII.3:3
58. Adam sover: T-2.I.3:6
59. egoets plan for frelse: T-13.I.10:2 T-16.VI.10:1ff Wp.I.71ff Wp.I.71.1:1  
W-pI.72.1:1ff
60. eksempel, korsfæstelsen: T-6.I.ff T-13.II.6:1 T-14.V.10:1 T-27.I.ff
61. i et sprog vi kan elske og forstå: M-23.7:1
62. illusioner set fra Niveau-1: T-16.IV.9:4 T-16.V.9:5 T-29.V.1:1ff W-pI.155.2:1  
M-2.3:1 M-13.1:7 M-14.1:2 C-4.1:1 S-2.I.6:2
63. illusioner set fra Niveau-2: T-16.V.8:4 T-18.IX.5:2 T-19.II.2:6 T-19.IV(A).8:1  
M-13.1:6 T-4.VI.3:4 T-23.I.3:5 T-8.V.6:6
64. tilgive andre for det de ikke har gjort: T-17.III.1:5
65. Kristi vision: T-12.V.I.ff T-13.V. 6:7ff T-13.VIII.2:7 T-14.II.8:3 W-pI.59.3:8
66. projektion laver opfattelse: T-13.V.3:5 T-21.IN.1:1
67. en drøm vi skal vågne fra: T-10.I.2:4 T-18.II.5:8 T-24.III.7:2 T-27.VII.8:1ff
68. egoet kan kun opfatte: T-3.IV.2:1 T-4.I.2:11 T-4.II.4:10 T-4.VII.2:1 T-5.III.11:1  
T-5.VI.4:3 T-13.VII.5:3 T-31.V.12:5 T-25.III.1:3ff T-26.VII.4:1ff
69. sønnens sovende sind: W-pI.167.12:3 W-pI.168.3:6 T-3.II.5:2
70. egoet råber altid først og højest: T-5.VI.3:5 T-6.IV.1:2 W-pI.106.1:1
71. irritation er et dække ovre raseri: W-pI.21. 2:3 og 2:5 M-17. 4:5
72. reinkarnation: M-24.ff

73. Gud lavede ikke denne verden: T-12.III. 8:4 T-25.VII. 3:2ff W-pI.14.ff  
W-pI.73.3:2 W-pI.132. 13:1 W-pI.152. 6:2 W-pI.166. 2:2 W-pII.3. 2:1
74. autoritetsproblemet: T-3.VI.ff
75. verden er et skjulested: T-23.II. 11:6 T-24.II. 13:2 T-31.VI. 3:8
76. vi har gjort os sindsløse: T-6.II. 9:1ff T-6.II. 10:1ff T-6.II.11:1ff
77. verden er neutral: T-28.II. 10:6 T-20.VII. 4:4 T-26.VIII. 3:7 W-pII.294.ff
78. adskillelsens oprindelse -The Origin of Separation: T-2.Iff
79. Helligånden: T-5.I. 7:1 T-5.III. 1:2 T-6.II. 12:4 T-6.V(A). 5:1 T-7.VIII. 6:1  
T-13.VIII. 2:6
80. glemslens/tidens slør: T-18.I. 6:1ff T-15.VI. 6:2ff T-31.VII. 9:1ff W-pI.rI.56.  
4:3  
W-pI.95. 12:3 W-pI.106. 5:1 C-4. 4:2 T-19.IV(D)i.
81. beslutningstageren, en del af sindet: T-8.IV. 5:7 T-12.III. 9:10 M-5.II. 1:4  
M-12.5:7 P-2.VI. 3:4
82. fornægte sin krop: T-2.IV. 3:11
83. ét problem: synd (adskillelsen) - én løsning: tilgivelse: W-pI.79.ff W-pI.80.ff
84. uskyldighedens ansigt: T-31.V. 2:6ff
85. knaphedsprincippet: T-1.IV. 3:1ff T-3.I. 1:4 T-4.II. 6:6 T-7.VII. 7:8 T-VIII. 1:9  
T-13.VII. 10:5 S-1.II. 1:5ff
86. jeg er som Gud skabte mig: W-pI.162.
87. skyldens tiltrækning: T-19.III. 1:1ff T-22.I. 4:6
88. skyld velbegrunder, afstraffelse retfærdig...: T-26.II. 2:6
89. vore brødre er vore frelsere: W-pII.288. 1:7
90. den første kaos-lov: T-23.II. 2:1
91. selvværd kommer af udvidelse af vore kærlige tanker: T-12.VI. 3:5
92. ikke vejen for alle: M-1. 4:1
93. der findes et kursus for enhver Guds lærer: M-1. 3:1
94. vi kan ikke gøre det alene: T-5.IV. 2:9 T-6.V(A). 6:9 T-7.VIII. 7:2
95. kun kærlighed er virkelig: T-13.III. 8:7 M-17. 9:13 T-1.VI. 5:7 T-13.III. 8:7
96. tilgivelsens mål er genoprettelse af kærlighed: T-14.V. 10:8 T-15.XI. 7:2  
W-pI.170. 8:4
97. vi skal ikke undervurdere egoet: T-5.V. 2:11 T-16.VII. 3:1
98. den lille villighed: T-18.IVff T-18.V. 2:5 T-21.II. 1:2 T-26.VII. 10:1
99. gensidigt uforenelige: T-6.V(C). 4:8
100. en vej blandt mange andre: M-1. 4:2
101. kærlighed forøges ved at blive delt: T-4.VII. 5:1 T-13.III. 8:7 T-15.IX. 4:2  
W-pI.162. 4:3 W-pI.92. 8:1 W-pII.225. 1:1 W-pII.344.ff W-pII.345.ff  
W-pII.349. 1:2
102. reinkarnation: Det betyder ikke noget. . . .: M-24. 2:4
103. formen forskellig, indholdet det samme: C-3. 3:3ff M-2. 1:2
104. kærlighed eller en bøn om kærlighed: T-14.X. 7:1ff
105. Helligånden er Guds udvidelse ind i drømmen: T-14.I. 2:8
106. Kristus er vor sande natur/identitet: W-pII.9. 4:3 W-pII.353. 1:5 S-1.II. 4:6
107. vi tror vi har tilranet os Guds magt: T-2.I. 4:1 T-3.VI. 8:4ff T-5.V. 3:3
108. Guds Søn er faldet i søvn og drømmer at han er adskilt: T-4.I. 4:4 T-12.I. 10:5  
T-14.XI. 2:2 T-27.VII. 8:4 T-28.II. 8:1 T-28.IV. 2:5 T-28.V. 3:3 T-

- 30.IV.8:1            W-pI.191. 10:1 M-12. 6:9
109. vi gør det imod os selv: T-27.VII. ff T-27.VIII. 10.1ff
110. den rette brug af projektion: T-6.II. 4:1ff
111. jeg er ikke et legeme, jeg er fri: W-pI.199.
112. vil du have ret eller være lykkelig: T-29.VII. 1:9
113. du er verdens lys: T-5.II. 10:3 T-6.II. 13:4ff
114. du er det lysende Selv...: T-18.VIII. 11:6 W-pI.190. 6:5 W-pI.95. 10:4ff
115. kun kærlighed er stærk: T-12.V. 1:1 T-25.VII. 1:8
- 116: i hvem Han har velbehag: T-4.I. 8:6 T-7.VII. 6:2 T-24.VII. 10:6
117. tiden eksisterer ikke i virkeligheden: T-27.VIII. 6:5 T-1.II. 4:1 T-2.VII. 5:12  
W-pI.169. 8:3ff P-3.II. 10:11
118. der findes ingen verden udenfor os selv: T-27.VIII. 7:6ff
119. vi skal tilgive vor egen skyld: T-27.VIII. 13:1
120. der findes intet udenfor vort eget sind: T-18.II. 5:3 T-21.IN 1:5 T-26.VII. 4:9  
T-31.III. 1:4 W-pI.136. 4:3
121. det er nødvendigt at vi mærker vor skyld: T-18.V. 2:3
122. fornægtelse af skyld fjerner den ikke: T-13.II. 1:4ff T-13.IX. 8:2 T-13.X. 1:2ff  
T-17.VII. 1:3ff T-18.VI. 2:5ff
123. mørke kan ikke skjule: T-1.I. 22:1 T-1.IV. 1:1 T-4.III. 5:2 T-11.I. 10:6 T-12.II. 4:7ff  
T-13.III. 1:8 T-18.III. 1:8
124. sygdom er skyld overført til vor krop: T-8.IX. 8:6 T-18.VI. 3:4ff T-26.II. 7:4  
T-27.I. 7.1ff T-28.II. 11:7 T-28.III. 2:3ff T-28.VI. 5:1 W-pI.140. 4:3ff  
M-5.II. 3:11ff W-pI.140. 4:3 W-pII.356. M-5.II. 3:11 P-2.IV. 2:3
125. Helligånden hjælper os med ethvert problem: T-26.II. 1:1ff
126. forsvar er angreb: W-pI.22. 1:3ff W-pI.135. 1:1ff W-pI.153. 5:5ff P-2.IV. 10:2
127. vort eneste valg er mellem egoet og Helligånden: T-2.I. 3:10 T-4.VI. 3:2  
T-26.III. 5:6 W-pI.64. 5:9 W-pI.190. 11:1 C-1. 7:1
128. synd er kun en fejl: T-19.IIff T-22.III. 4:5 T-26.VII. 7:1
129. Helligånden kan intet gøre imod vor vilje: T-6.IV. 10:5ff T-8.IV. 5:9 T-8.IV. 5:14  
T-8.VIII. 8:8
130. egoet blot en forkert tanke: T-13.I. 2:5 T-19.IV. 2:5
131. gemme os for Gud, udslette erindringen om Gud: T-4.V. 2:1ff T-11.III. 5:1  
T-12.VIII. 5:2 T-24.II. 13:1ff
132. overgive vore problemer til Helligånden: T-26.II. 5:7 M-26. 4:8d
133. definition på synd: T-23.II. 4:5
134. jeg er ét Selv forenet med min skaber: W-pI.95
135. jeg er Guds Søn: W-pI:rIII.120. 2:2
136. Guds Søn er syndefri: W-pI.36. 1:3ff
137. Kurset underviser ikke i kærlighed: T-IN. 1:6 T-16.IV. 6:1
138. finde blokeringerne: T-IN. 1:7
139. se verden fra sindet: T-23.IV. ff
140. én tilgivelse er nok: M-14. 3:7
141. W-pI.131.7.4 og W-pI.132.11.5.
142. a call for love T-14.X.7. T-19.III.3.7
143. into eternity T-27.VIII.6.
144. T-29.VIII.6.2

# Citater

*The peace of God is my one goal; the aim of all my living here, the end I seek, my purpose and my function and my life.  
(W-pI.rVI.205. 1:3)*

*There is nothing outside you. That is what you must ultimately learn. (T-18.VI. 1:1)*

*Enlightenment is but a recognition, not a change at all.  
(W-pI.188. 1:4)*

*Therefore,, seek not to change the world, but choose to change your mind about the world. (T-21.in.1.7)*

*Do you prefer that you be right or happy? (T-29.VII.9.)*

*It is your thoughts alone that cause you pain. Nothing external to your mind can hurt or injure you in any way. (W-pI.190. 5:1)*

*If you knew Who walks beside you on the way that you have chosen, fear would be impossible. (T-18.III. 3:2)*

*The journey to God is merely the reawakening of the knowledge of where you are always, and what you are forever. (T-8.VI. 9:6)*

*The recognition of God is the recognition of yourself. There is no separation of God and His creation. (T-8.V. 2:7)*

*Yet this world is only in the mind of its maker, along with his real salvation. Do not believe it is outside of yourself .....*  
*(T-12.III.9.8,0)*



# Skitse - de to niveauer

**Nogle få bemærkninger til skitens på næste side:**

I Kurset taler Jesus ud fra to niveauer:

Niveau 1 = Guds "verden" eller Virkeligheden samt

Niveau 2 = egoets "virkelighed", læs: illusion - denne den fysiske verden.

Disse to niveauer er skarpt adskilt med hvad Jesus kalder glemslens slør (the veil of oblivion) som er egoets fæstningsværk / jerntæppe, som det tror er en sikkerhed imod ALDRIG at få den ringeste erindring om sig Selv eller om sin Skaber. Romertallene I, II, III, IV refererer til egoets adskillelse fra Gud. Denne adskillelse er således ikke sket 1 men 4 gange.

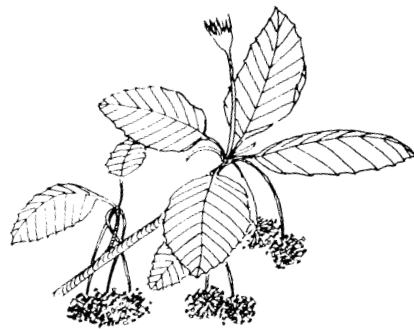
Beslutningstageren (the decision maker) er den "mekanisme" der i ego-verden gør, at vi kan vælge at beslutte os for Helligånden eller for egoet. Denne beslutning pågår ubevidst og hele tiden, men indtil vi aktivt beslutter os for Helligånden vil den være "skjult" for os. Man kan også sige at det er døren mellem Kristus-sindet og ego-sindet, som vi har tilbøjet af frygt for Guds straf - helt i overensstemmelse med den uheldige treenighed: synd-skyld-frygt. Som Jesus siger er denne beslutningens kraft vores eneste tilbageblevne valg i denne verden. Alle andre valg er i realiteten skinvalg.

Bemærk at i det splittede sind (Kristus-sinder og ego-sindet) indeholder diamentrale modsætninger. Til Viden i Kristus-sindet svarer opfattelse i ego-sindet, til Virkelighed i Kristus-sindet svarer drøm i ego-sindet osv. Bemærk ligeledes at alle Guds "egenskaber" genfindes i Kristus-sindet, hvilket er indlysende da vi jo er "skabt i Guds billede".

Som Jesus gentagende gange nævner i Kurset er egoet den totale modsætning til det Gud har skabt os som. Vi er som marionet-dukker, der lader vore tanker (og dermed også vore handlinger) styre fra ego-sindet.

ACIMs hele lære er, at vi gennem sand tilgivelse langsomt forener vores vilje med Guds, da vi erkender at Guds og vor vilje er ét. Vi giver "magten" til Kristus sindet. Når dette sker, ser vi en helt ny og lykkelig verden - den samme fysiske verden - men opfattet med Kristus kærlighed i stedet for gennem egoets synd-skyld-og-frygt-briller.

Bemærk at Jesus i Kurset understreger at denne "virkelige verden" også er en illusion, en drøm, men - som Han siger - vores lykkelige drøm, der i sidste instans vil lede os Hjem. Jf. skitsen projicerer vi ikke længere egoets frygt ud i verden men derimod Helligåndens Kærlighed.



*It is your thoughts alone that cause you pain. Nothing external to your mind can hurt or injure you in any way.*

Viden/Kundskab

And (1) Gud - Himlen - Én-sindethed Énhed

Kristus - Helligånden

Virkelighed

Uforanderlighed

Kærlighed

Evighed



Viden  
And Kristus  
Énhed Selvet

(2) det rette sind

Virkelighed Uforanderlighed

Helligånden

Kærlighed Evighed

(3) beslutningstageren  
det splittede sind

Liv



glemslens/tidens slør

NIVEAU 1

NIVEAU 2

opfattelse

(4) det urette sind

legemet adskillelse

uret-sindethed

ret-sindethed

foranderlighed

egoet, selvet

drøm frygt

død & genfødsel

Helligånden

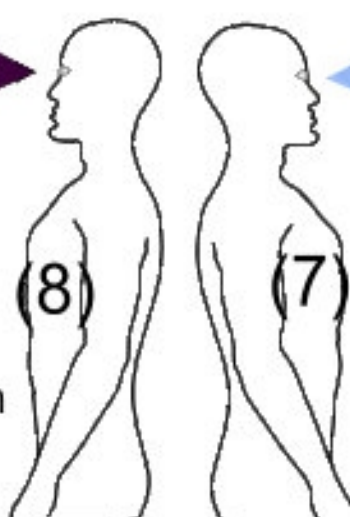
tilgivelse →  
udsoning - mirakel



projektion -  
fornægtelse  
synd - skyld - frygt

specielle forhold:  
had - "kærlighed"  
→ skyld

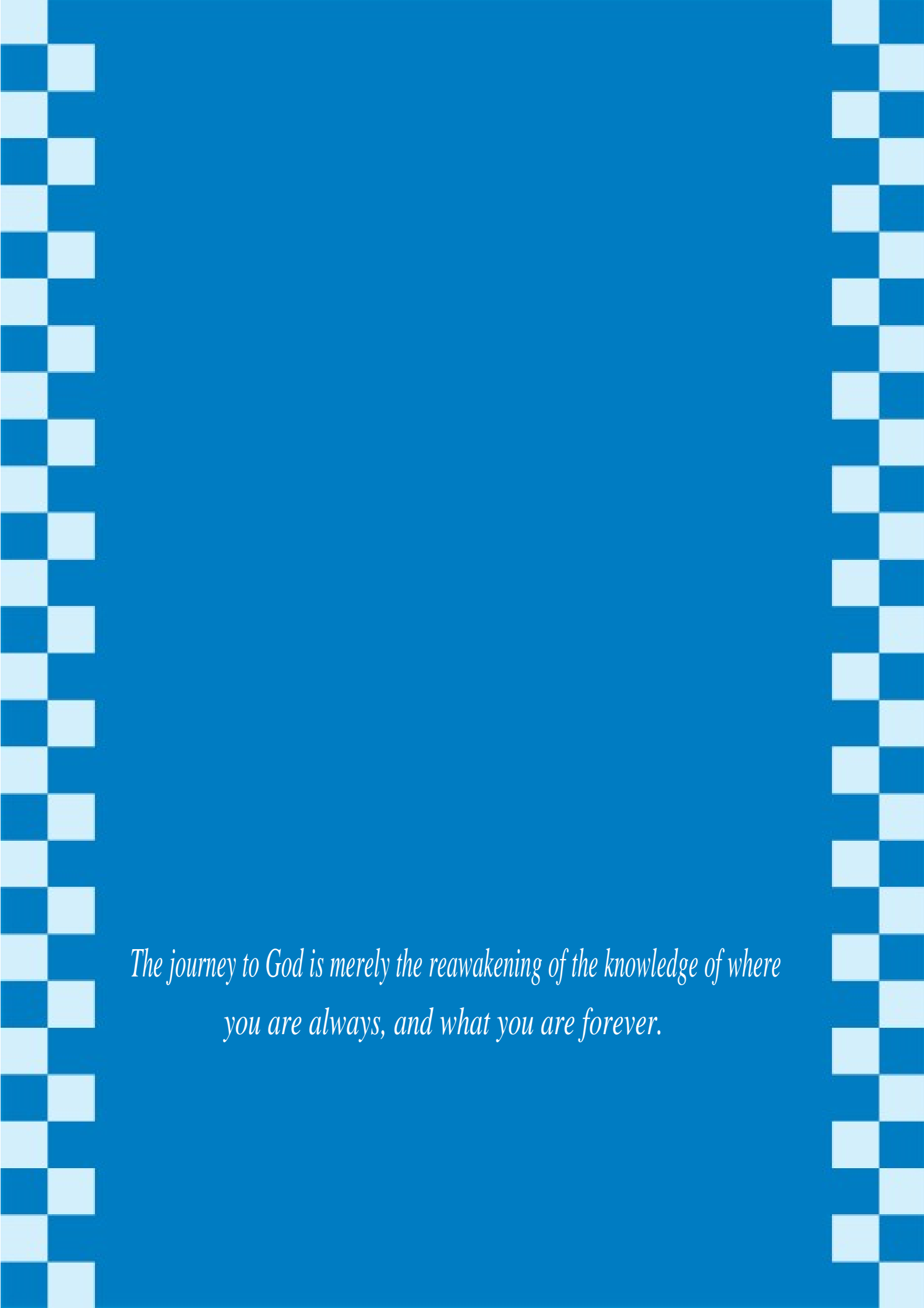
(5) verden



den lykkelige drøm  
hellige forhold:  
kærlighed  
frelse

(6) den virkelige  
verden





*The journey to God is merely the reawakening of the knowledge of where  
you are always, and what you are forever.*