

Farvel til offerrollen

Barbara Tranberg

Uddragene fra A COURSE IN MIRACLES® © 1975, er trykt med tilladelse fra The Foundation For Inner Peace, inc.

Ideerne i denne bog er forfatterens personlige fortolkning og forståelse, og ikke nødvendigvis i overensstemmelse med rettighedsindehaveren af A COURSE IN MIRACLES®.

Alle referencer til A COURSE IN MIRACLES® bruger sidehenvisninger fra Den danske udgave 2001. Alle referencer benævnes EKIM. T- henfører til Tekstbogen, A- henfører til Arbejdsbogen, H- henfører til Håndbog for Lærere. Alle henvisninger til Teksten inkluderer sidenummer, kapitelnummer, sektionsnummer, afsnit nummer og sætningsnummer.

Denne bog er dedikeret til:

Jesus

og

Kenneth Wapnick, Foundation for "A Course in Miracles"

og

Henrik, min mand

Erik, min søn

Forord

Baggrunden for denne bog er metafysisk, hovedsageligt inspireret af Et Kursus i Mirakler. Det har taget mig en årrække at slide mig igennem Kurset for at nå til den forståelse, jeg har nu - og jeg er langt fra færdig med det. Jeg har fået meget hjælp og inspiration fra Kenneth Wapnick og de andre lærere på Foundation for A Course In Miracles. Jeg har deltaget i og har lyttet til rigtig mange workshops fra Foundation for a Course In Miracles i USA. Jeg takker både for deres hjælp og for Kurset, som inspirationskilde. Jeg takker også min mand Henrik, som har været med på min rejse igennem Et Kursus i Mirakler.

Det er både svært og meget smertefuld at være et offer. Denne bog er tiltænkt dem, der er parat til at reflektere over offerrollen. Jeg fik selv meget ud af at tænke over den smerte, som var i mit liv. Denne bog er faktisk kommet ud af mine refleksioner over denne smerte. Jeg var godt og grundig træt af den som følgesvend. Jeg brugte så mine indsigter fra Et Kursus i Mirakler til at kigge på den. Jeg begyndte at skrive ned for at få styr på og indsigt i, hvad der skete i mit liv, og hvordan jeg kunne forholde mig til det på en mere hensigtsmæssig måde. Det er ikke altid så nemt at bevare overblikket, når følelser vælder op i en. For mig var det godt at skrive. Det er mit håb, at andre kan få glæde af mine erfaringer.

Indholdsfortegnelse:

1. Smerte er et valg.
2. Offer-tanken kontra fredstanken.
3. Processen.
4. Vi gør os selv til ofre ved at give vores styrke fra os.
5. Projektion og uskyld.
6. Der er kun sindet.
7. Respekt.
8. Skyld og det at være offer.
9. Det splittede sind - Valget.

Anden del

10. Fred er et valg.
11. At iagttage sindet: En begynders anstrengelser.
12. Lykke 1.
13. Lykke 2
14. Lykke 3
15. Lykke 4.
16. Lykke 5.
17. Lykke - En iagttagers konklusion.
18. Alderdom, offer-tanken og iagttagelse af sindet.
19. Min strid med Gudsbevidstheden og begyndelsen på offerbevidsthed.
20. Megen smerte, astrologi og ansvar.
21. At iagttage sindet: At konfrontere frygten.
22. Mennesker på gennemrejse.
23. Det hellige forhold.
24. Ingen adskilte interesser 1.
25. Ingen adskilte interesser 2.
26. Investeringer uden afkast.

Tredje del

27. Epilog

1. Smerte er et valg.

Der eksisterer kun Guds sind og intet andet, påstår Et Kursus i Mirakler. (EKIM, s. 122; T-7. V.10:10-11). Denne idé er svær at tro på. Og alligevel påstår østens religioner ligeledes, at kun Gud eksisterer; de siger, der kun eksisterer én uden noget modstykke. Vi har også set kvantefysikerne udtrykke ideer om enhed; de arbejder med en teori, der siger, at der kun eksisterer ét stort energifelt og intet andet. Vi ser, at fysikerne leger med ideen om, at det formløse er den ultimative virkelighed.¹

Men hvordan kan vi overhovedet begynde at forestille os ideen om enhed? Den idé trods vores oplevelse som individuelle væsener i en verden af mangfoldighed. For at forstå ideen om énhed, er vi nødt til at gå hinsides formen og udforske sindets natur.

Et Kursus i Mirakler forklarer, at hver eneste sind er forbundet med et større sind. (EKIM, s. 122; T-7. V.10:9). Hver eneste lille sind indeholder de samme kvaliteter som helheden. Hvis det er sandt, at vores sind er en del af en større helhed, hvorfor går denne helhed så ubemærket hen?

Til syvende og sidst er det et spørgsmål om fokus. Hver eneste lille sind er så opslugt af begrænsning, at det større sind forsvinder bag glemslens slør. Vi begrænser vores fokus i den grad, at enheden fuldstændigt undgår vores opmærksomhed. Vi begrænser os selv ved en beslutning om at lide og at være ofre. Smerte bliver udgangspunkt for vores identitet.

Dette er i høj grad denne bogs pointe. Vi vælger at lide, indtil vi vælger at stoppe lidelsen. Sindet vælger at lide; dette er den første og eneste årsag til lidelse. Præcist som det er vores valg at lide, er det vores valg at se os selv som ofre for

¹ Fritjof Capra uddyber denne teori i sin bog: FYSIKKENS TAO; Borgens Forlag; 1980; trykt hos Narayana Press

ydre omstændigheder. Og dog er det ikke Guds sind, der vælger at lide; det er hver eneste, tilsyneladende adskilt, del af sindet, der vælger det. For nemheds skyld vil jeg kalde denne mindre "sinds-enhed" for det adskilte selv.² Det adskilte selv er fokus for hvert eneste menneskes personlige identitet. Men det er dog større end hvert enkelt menneskes dagsbevidsthed, og det er herfra, vi træffer mange af vore ubevidste beslutninger. Jeg vil komme nærmere ind på dette senere.

Vi er først ved at begynde at ane dybden i sindets magt og dets beslutninger. Hvis det, jeg hævder, er sandt, og hvis lidelse er et valg, hvorfor træffer vi dog så overhovedet dette valg? Hvorfor vender sindet sig imod sig selv som en anden selvdestruktionsmaskine? Og hvorfor angriber sindet sig selv? Til hvad nytte er det? Finder sindet nydelse i smerte? Er sindet i bund og grund masochistisk? Nyder sindet selvskabt smerte?

Smerte ligger latent i det adskilte sind. Denne smerte projiceres ud på situationer. Denne indre smerte er grunden til, at vi overhovedet oplever smerte. Vores oplevelse er mest den modsatte. Vi oplever, at en hændelse i den ydre verden opstår, og deraf følger lidelse. Vi oplever, at situationer i den ydre verden er årsag til vores lidelse, derfor er vi tvunget til at lide under følgerne.

Hvis vi antager, at lidelse ikke er en beslutning i sindet, så kan vi begynde at etablere visse retningsregler for lidelsens varighed. For eksempel:

- 1) 60 dages heftig lidelse over tabet af en forælder.
- 2) 6 måneders bitter fortvivlelse over tabet af en ægtefælle.
- 3) En uges sorg over tabet af et kæledyr.
- 4) Et halvt års intens vrede over tabet af et ben.

Men vi ved dog, at hverken varigheden eller intensiteten af lidelsen kan kortlægges i retningsregler. Vi benytter os af gennemsnitlige vurderinger; vi kender normerne for visse dele af befolkningen: de målbare middelklasser.

² Et Kursus i Mirakler betegner det adskilte selv som et ego

Lidelse ser ud til at være universel, men ikke universelt forudsigelig, hvad angår varighed eller intensitet.

Det, som varierer, må være indeni. Det må være et spørgsmål om, hvor meget smerte vi har at projicere over på en situation. Man græder ikke over tabet af ens elskede; man græder, fordi ens smerte er dukket op fra det ubevidste. Ubevidst har man besluttet at lade noget af ens smerte komme op til overfladen.

Projektionen af smerte farver verden, meget lig det at bære solbriller; man ser intet, som ikke er farvet af brillerne. Man ser intet, som ikke er farvet af ens projektioner. (EKIM, s.248; T- 13. V.3:5) Således dukker vore følelser op til overfladen, og så beskylder vi verden for dem. Vi bruger megen tid på at retfærdiggøre disse følelser:

Jeg er bange, fordi.....

Jeg er nervøs, fordi.....

Jeg er lykkelig, fordi.....

Jeg er utålmodig, fordi...

Jeg er vred, fordi.....

Jeg er træt, fordi.....

Jeg har smerter, fordi.....

Jeg er ked af det, fordi...

Jeg er skuffet, fordi.....

Den enkle sandhed er, at vi føler disse følelser, fordi vi *vælger* at føle disse følelser. Vi tager derefter ikke ansvaret for vore valgte følelser, men giver den ydre verden skylden for dem. Dette nedgør den magt, der ligger i vores sind. Vi har et valg, og dette valg tilsløres af "fordi". Vi føler i høj grad trang til at give verden skylden for både vores glæde og vores smerte. På grund af denne trang til at se årsagen til vores smerte udenfor os selv, opdager vi aldrig, at vi har mulighed for at vælge vore følelser. Vi føler i høj grad, at situationen er bestemmende for vore følelser. Det er vigtigt at indse, at når vi anbringer årsagen til glæde udenfor

os selv, så har vi en potentiel smerte. Det indser man, når kilden til ens glæde er væk.

I vores iver efter at retfærdiggøre vore følelser, har vi gjort os selv til både offer for og fange af verden omkring os. "Det er ikke min skyld," er blevet ikke blot hovedtema, men det eneste tema i vores liv. Vi foregiver at være uskyldige på denne måde. Vi er så indlysende ofre for ydre omstændigheder, at vi ikke et øjeblik tvivler på troværdigheden af denne opfattelse.

2. Offer-tanken kontra fredstanken.

Når alt kommer til alt, har vi et valg mellem at betragte os selv som ofre eller at være fredfyldte. "Offeret" er altid underlagt ydre kræfter langt hinsides egen kontrol. Disse ydre kræfter kan variere i rækkevidde og betydning, lige fra vejret, trafiklys, ens job, eller mangel på job, ens indtægt, til ens barndom, ens genetiske arv osv. Hvad som helst! Der findes millioner af variationer over offertemaet. De fleste af os føler, at vi i mere eller mindre grad kontrolleres af kræfter udenfor os selv. De fleste mennesker føler, at deres mulighed for selvbestemmelse i høj grad er begrænset. Med andre ord definerer de fleste sig i en vis grad som ofre.

De fleste af os er i en konstant alarm-tilstand, hvor adrenalinet pumper i os; konstant på vagt overfor vore omgivers mulige angreb. Vores sind er både bevidst og ubevidst optaget af kontrol; vi prøver at kontrollere ydre kræfter for at pleje vore interesser. I næsten enhver situation kunne vi tænke os et bestemt resultat. Vi oplever glæde eller lettelse, når dette resultat viser sig. Vi oplever anspændthed eller frygt i den grad, dette resultat bliver modarbejdet. Intensiteten af følelser, vi oplever, hænger selvfølgelig sammen med hvor opsat, vi har været på at få vores ønskeløsning gennemført.

De fleste af os har den idé, at hvis bestemte ydre omstændigheder falder ud til vores fordel, så vil vi få fred. Men hvor mange af os har ikke oplevet, at når et ønske indfries, begynder vi straks at bekymre os om det næste? Faktisk begynder

bekymringen næsten med det samme, og den fred, som vi havde håbet at høste ved at vores ønsker opfyldes, viser sig at være minimal. Vi har højst oplevet nogle få øjeblikke af lettelse. Det er i høj grad almindeligt, at vi oplever os selv som værende i krig med verden.

Det falder os sjældent ind at sætte tvivl ved troværdigheden af vores ønskeløsning. Få af os forstår det element af anspændelse, vi tilføjer vores liv ved med vold og magt at prøve at tvinge vore ønsker igennem. Langt størstedelen af os gør et heltmodigt forsøg på at opfylde vore drømme. Vi har ofte forudfattede meninger om, hvilken vægt, hvilket job, hvilke evner, hvilken hobby og hvilken grad af materiel velstand, som ville gøre os lykkelige. Derfor planlægger og tilrettelægger vi konstant, hvordan det skal lykkedes os at opnå disse "lykkelige omstændigheder", hvor vi kunne tilskrive os selv en mere positiv vurdering end den, vi nu har. Vi ser ud til at tro, at vores selvværd afhænger af disse omstændigheder på en eller anden måde. Hvis vi var fuldstændigt overbeviste om vores værdi, tror jeg, at ting som udseende, evner, job, hobbyer, velstand og partnere ikke ville være så vigtige for os. På grund af vores lave selvværdsfølelse søger vi konstant noget udenfor os selv, der kan bekræfte os.

Men vores selvværdsfølelse er skrøbelig, og vi betragter os selv som ofre for et antal af "udmærkede" grunde:

En ulykkelig barndom med mishandling og vanrøgt?

Den forkerte partner?

Ingen partner?

For mange børn?

Barnløshed?

Det forkerte job?

Arbejdsløshed?

Problemer med chefen?

Ingen penge?

En dårlig bolig?

Et svigtende helbred?

Vi har alle mange grunde til at være ulykkelige. Det er klart, at for de fleste af os er en masse ting nødt til at falde på plads, for at vi kan blive lykkelige og fredfyldte. Det sker ret tit, at de optimale betingelser slet ikke er tilstede.

Men hvad nu, hvis problemets kerne ikke så meget er selve problemet, men den fortolkning jeg giver problemet? Hvad hvis jeg begynder at indse, at min redning måske slet ikke ligger i de fuldkomne ydre omstændigheder, men i min *holdning* til omstændighederne? Hvad hvis jeg begyndte at sætte tvivl ved noget ydre som nøglen til min lykke? Hvad hvis jeg har været selv-destruktiv ved at knytte min lykke til så mange ydre omstændigheder?

Hvad om vi for en gangs skyld indrømmede, at vi i virkeligheden ikke ved, hvad der gør os lykkelige og fredfyldte, men *at vi er villige til at lære det*? Det ser jo ikke ud til, at vi klarer det så godt på egen hånd. Jeg kender ikke ret mange mennesker med et overskud af fred og lykke. Men jeg møder mange, som er frustrerede og ikke særlig harmoniske.

Hvis vi ville erkende, at vi ikke ved, hvad der gør os lykkelige og fredfyldte, så kunne vi måske *lære* det. Ligeså længe vi insisterer på, at vi ved, hvad der ville gøre os lykkelige og fredfyldte, ligeså længe er der ikke plads til, at vi kan lære det, men masser af plads til fejltagelser. Ved først at indrømme, at vi ikke ved, hvad der er bedst for os, kan vi bede om at få det vist. Men denne indrømmelse er dog et stort skridt fremad. Eftersom vi har forbundet vores identitet med så mange forudfattede meninger om, hvad der ville gøre os lykkelige, ser denne indrømmelse ud til at være ligesom at træde ind i ingenmandsland. Vi bevæger os faktisk ind på et område, der ikke er kortlagt. Og hvem kan gøre dette uden frygt?

Jeg foreslår ikke, at vi trækker hele vores identitetsstruktur op med rode på én gang. Men det, jeg opfordrer til, er, at man tager en situation i ens liv, som foruroliger én og beder om at blive undervist i fred.

Denne bøn om at lære fred er en usædvanlig strategi, når det drejer sig om bøn. Som regel foreslår vi Gud noget i stedet for at åbne os selv for forslag fra en højere kraft. Når vi henvender os til Gud om hjælp, og giver Ham en færdiglavet løsning, kan vi igen risikere at blive offer. Vi bliver så ofre for Guds "luner." Vi er så i færd med at købslå med Gud for at få et ønske opfyldt. Vi beder ofte Gud om at favorisere os på bekostning af andre.

Når vi beder om at lære fred, åbner vi os selv for det større sind, som vi er en del af. Smerten ved at identificere os selv som ofre, udelukker os fra at identificere os med helheden. At bede om at lære fred er én måde, vi kan bruge til at transcendere vores offeridentifikation. Med henblik på at gå hinsides offertanken, må vi være villige til at nære tanken om, at der er en anden måde at se på situationen. Sagt på en anden måde, begynder vi at sætte os selv ud over offertanken med en enkel bøn som middel:

"Hjælp mig til at se på denne situation med fred i sindet."

3. Processen.

Hvad er den enkeltes personlige proces? Det er ganske enkelt. Hver eneste adskilte selv vælger smerte og lidelse og vælger at være offeret, som beskylder verden for sin smerte og lidelse, indtil det vælger at slippe offertanken for at søge en anden vej. For at nå til dette punkt har personen været motiveret af en mæthed af smerte og offerbevidsthed, og dette har været drivkraften til at søge efter en ny vej. Først da bliver fred første prioritet.

Man kan ikke tvinge en person til denne erkendelse, men man kan muligvis mærke, om han er rede til den eller ej. Hvis et menneske ikke er parat, så er han ikke parat. Det er ofte bedst ikke at blande sig i hans proces på anden måde end at være en stille påmindelse om, at der findes en anden måde at se på problemet.

Men det er gavnligt at erkende det universelle i processen. Når man en gang har forstået det universelle islæt i processen, er det lettere at anskue hver enkelt

menneskes lidelse objektivt. Der er ingen undtagelser; det adskilte selv vælger smerte og lidelse, indtil det vælger at stoppe. Dette kan meget ofte være en meget langvarig proces.

Man behøver ikke at ynke et sådant menneske, og man behøver ikke at gribe ind eller prøve på at stoppe smerten. Hvis et menneske ikke er parat til at holde op med at føle smerte, vil det blot vælge en anden variant, når det ene symptom er blevet løst. Dette kaldes symptom-erstatning. Selvom det lyder kynisk, er det måske det mest næstekærlige at lade det løbe linen ud. Måske vil smertens tiltagende utålelighed fremskynde et ønske om at se efter alternativer.

Det kan virke ondt og ufølsomt blot at se og ikke gøre noget. Og dog ser Jesus på og tillader os at lære vores lektier, indtil vi er parate til at søge en bedre løsning. Måske burde vi lære af Hans eksempel.

For nylig hørte jeg en ekspert i smerte tale om dette. Norman Shealy udtalte, at hvis man indlagde folk på hospitalet og ignorerede deres smerte (altså, man lader dem ikke tale om den), blev personens smerte reduceret med halvtreds procent.³ Dette betyder, at vi et eller andet sted træffer beslutningen om at lide smerte, fordi det at være offer, er en interessant måde at få opmærksomhed på. Ved at sympatisere med folks smerte hjælper vi dem til at bevare den.

Caroline Myss, en medicinsk clairvoyant, har udtalt, at folk elsker deres offerrolle i den grad, at de modsætter sig at blive raske.⁴ Hvis den sekundære gevinst (opmærksomheden, som opnås gennem lidelsen) er stor nok, vil motivationen for at blive rask være minimal. Mange mennesker har lært, at de kan få andres opmærksomhed ved at beklage sig. De frygter tilsyneladende, at den trøst og forståelse, de opnår gennem elendighed, ikke kan opnås gennem sundhed. De foretrækker således elendighed som et middel til at komme i centrum.

³ Norman Shealy og Caroline Myss har skrevet en bog: HELBRED OG LIVSSTIL, hvori de diskuterer de psykologiske årsager til sygdom. HELBRED OG LIVSSTIL; Politikens Forlag A/S; 1991

⁴ Ibid.

Disse beslutninger er næsten altid et hundrede procent ubevidste. I bevidsthedens klare lys, ville ingen vælge smerte som genvej til nydelse og enhver ville være i stand til at se det ulogiske i dette.

Det adskilte selv vælger smerte, indtil det stopper og vælger at søge en bedre vej. Processen er almengyldig. Når man først er opmærksom på mønstret, så bliver det nemmere at betragte andre som åndsfæller. Vi går alle sammen ad smertens vej, indtil vi vælger at udforske andre og bedre veje.

4. Vi gør os selv til ofre ved at give vores styrke fra os.

Hver eneste dag vælger vi at give vores styrke væk. Og, hvordan, kan man spørge, overgiver vi vores styrke til andre? Hvorfor gør man det overhovedet? Hvad får vi ud af det? Det, det giver os, er smertens "sødme."

Hver gang jeg beslutter, at det en anden tror, er vigtigere end det, jeg tror, så har jeg valgt at give min kraft og styrke fra mig. Ligesom beslutningen om at blive syg, er denne beslutning som oftest ubevidst. Typisk giver vi andre lov at bestemme over os på grund af vores egen manglende tro på vores værd og vores evne til at træffe beslutninger. Her ser vi igen vores tvivlsomme selvværd dukke op til overfladen.

Når vi giver vores styrke væk, skynder vi os at placere ansvaret udenfor os selv. Vi vælger at se os selv som mindreværdige, og i samme øjeblik mister vi vores styrke. Nogle af os træffer beslutningen så hurtigt, at vi knap nok lægger mærke til, at vi har taget et valg om at give den anden person kontrol over os.

I efterdønningerne af denne beslutning vælger vi at se os selv som ofre. Vi føler ofte, at vi er brikker på en anden persons skakbræt. Få indser, at de selv har valgt rollen som brik. De har ikke kun valgt det; de har tigget om det. Få indser, at svaghed er et valg.

Eftersom så mange af os lider, må vi have bedt om det. Er dette gode eller dårlige nyheder? Til at begynde med er tanken om, at vi selv har påkaldt al den smerte, vi har lidt, ikke særlig velkommen. Når alt kommer til alt, er den eneste nydelse i dette spil at give den ydre verden skylden. Ved at fjerne denne anklage gøres smerten endnu mere pinefuld og til at begynde med endnu mere forvirrende. Hvordan kunne vi have gjort dette mod os selv? Hvordan kunne vi have været så fjollede?

Men på lang sigt er det at kunne vælge dog en styrke. Til syvende og sidst betyder det, at et andet valg er muligt. Det betyder, at der *er* en vej ud af masochisme.

Ligeså længe vi kan bedrage os selv til at tro, at vi er ofre for en ond verden, er der stadig et frynsegode: glæden ved at opfatte os selv som uskyldige. Ja, vi lider godt nok. Men hvis vi er ofre, så er det ikke vores skyld. Ved at placere kilden til glæde og smerte udenfor os selv bliver vi i høj grad ofre. Ved at bringe kilden til smerte og nydelse tilbage til en beslutning i sindet, begynder vi at få adgang til sand frihed. Hvis glæde findes i den ydre verden, er dens modsætning også der, for alle tilstande i verden er flygtige og foranderlige.

Ved at indse at lykke kommer fra en beslutning i sindet, bliver engagementet i mennesker og alverdens ting mindre. Når man sætter andre mennesker og omstændigheder som værende lig med ens glæde, giver man sin styrke væk og straffer sig selv. Når man indser, at lykke kommer fra en beslutning i sindet, sætter man sig ud over verdens omskiftelige tilstande og gør sig selv uafhængig.

Men det allersidste, som det adskilte selv ønsker, er at vi opdager, at kilden til glæde er en beslutning i vores sind. Derfor tilslører det adskilte selv sine beslutninger, og de forbliver ofte ubevidste. Det adskilte selv vil holde sig ubevidst om sindets beslutningskraft ved at holde sin opmærksomhed rettet mod den ydre verden og ved at definere årsagen til sin glæde og smerte som en udefrakommende faktor. Med andre ord vil det adskilte selv gerne overbevise sig selv om, at glæden og smerten afhænger af den situation, vi befinder os i. Det

adskilte selv vil forføre os til at tro, at svaret på tomheden, vi føler indeni, ligger i den ydre verden. Men hvad hvis svaret på tomheden ikke ligger i verden udenfor det adskilte selv? Hvad, hvis svaret ligger i erkendelsen af vores forbindelse til helheden?

5. Projektion og uskyld.

"Mor, mor," jeg hørte ordene springe frem i mig, da jeg var undervejs for at møde Lucretia. Da jeg ankom, spurgte jeg hende: "Lucretia, har du været min mor?". "Lad os spørge engang," svarede hun, og henvendte sig hurtigt til sin guide. "Jeg har været priorinde i et nonnekloster, hvor du engang var; du kaldte mig mor og jeg kaldte dig nonne-englen."

Lucretia og jeg arbejdede sammen tre gange i fire til fem timer hver gang. Af en eller anden grund besluttede jeg mig ubevidst for, at det var lettere at kontakte andre liv, når jeg var sammen med hende. Jeg har set inkarnationer, hvor jeg har været udsat for næsten ethvert tænkeligt aspekt af at være offer og næsten enhver variant af smerte og nedværdigelse, som man kan forestille sig. Jeg har også set liv, hvor jeg gjorde andre til ofre; jeg har set liv, hvor jeg var parat til at slå ihjel blot for min fornøjelses skyld.

Nedenunder den tynde skal, var nonne-englen ligeså meget morder, som Jack the Ripper (en berygtet seriemorder i 1800-tallets England). Dette gælder ikke blot for mig, men for alle og enhver. Vi indeholder alle både morderen og nonnen. Alle har nogle ubehagelige hemmeligheder. Vi gør alt for at holde vore hemmeligheder låst af vejen, og bagefter føler vi os så skyldige. Et Kursus i Mirakler siger, at al vores skyldfølelse kommer fra den dybt fortrængte følelse af, at vi har adskilt os fra Gud. (EKIM, s.83; T-5. V.2:8-12) Og det kan jo selvsagt godt give problemer.

Projektion er redskabet, vi bruger til at se det onde, som vi hemmeligt tror, er sandheden om os selv, i den ydre verden snarere end i vores indre verden. Vores

beslutning om at se vores skyld i den ydre verden går hånd i hånd med vores uvillighed til at se den indeni.

I virkeligheden elsker vi sådan nogle som Aldolf Hitler, Idi Amin og Sadam Hussein; de er vores allierede. Fordi vi ser ondskab i dem, behøver vi ikke at se på vores egen morderiske "natur". Idet vi er overbeviste om deres ondskab, hæver vi os op over vores egen. Og vi får næsten aldrig et glimt af, hvor meget vi elsker at bruge disse vore medmennesker som et bevis på den ydre verdens ondskab. Det vigtige i dette "bevis" er, at det bekræfter for os, at vi er adskilte fra - og anderledes end - vore medmennesker. Nogle medmennesker er gode; andre er onde. Hvis der er kriminelle elementer "derude", som påtager sig opgaven at afstraffe og undertrykke os, så er lidelse ikke et valg, vi tager i vores sind, derfor er det ikke vores "skyld," at vi lider.

Hvis der er undertrykkere derude, behøver jeg ikke at tage ansvar for min egen masochistiske natur. Jeg behøver ikke at se på, hvordan mit eget sind vælger at piske sig selv, og hvordan det frydes over dets egen lidelse. Hvis jeg ser djævlens udenfor mig selv, behøver jeg ikke tage ansvaret for mine egne indre perversiteter, som er fuldstændigt forvirrede omkring det, der hedder smerte og nydelse. *Vi er villige til at lide under oceaner af pinefuld smerte, med henblik på at få "nydelsen," især når årsagen ligger udenfor os selv.* Er det ikke at føre perversionen ud i det ekstreme?

Jeg har hørt Chris Griscom sige mange gange: "Vi elsker at være offeret. Det er vidunderligt."⁵ Og det er rigtigt, at vi har oparbejdet en vis "smag" for smerte. Vi er villige til at betale smertens høje pris for at kunne tro på vores uskyld. I vores forvredne og kampberedte individuelle bevidsthed er vi villige til at betale en meget høj pris (med smerte som hård valuta) for at dække over vores skyldfølelse.

⁵ Chris Griscom har en diskussion i sin bog: ECSTACY IS A NEW FREQUENCY, hvor hun viser, at der ikke findes ofre; s.54-58. ECSTACY IS A NEW FREQUENCY; Simon and Schuster Trade Division; Fireside Edition; 1988

I vores sind kan martyren næppe være ond. I mange liv har jeg valgt et martyrium for at bevise min værdi - min uskyld.

Hvem narrer vi? Ville vi have brug for at iscenesætte en sådan opvisning om vores martyrium for os selv og den ydre verden, hvis vi *virkelig* var overbeviste om vores værd? Næppe. Vi gennemlever ekstremer af smerte og lidelse, fordi der er en ting, vi er helt "sikre" på: Vi er helt og fuldstændigt værdiløse.

Vi forsøger at undertrykke denne tro så godt som muligt. Ved at fastholde vores opmærksomhed på det, der er udenfor os selv, håber vi at formindske den smerte, der kommer fra en skrøbelig selvopfattelse. Det er klart, at en identitet, som systematisk vælger at lide, som et dække over egen dårlighed, er selvdestruktiv i sin natur.

6. Der er kun sindet.

Til at begynde med da jeg indså, at der kun eksisterer sindet og dets beslutninger om glæde eller smerte, havde jeg en følelse af fuldstændig ensomhed og tomhed. Verden var ikke det, jeg troede, den var. Verden er faktisk et dække, der tilslører ens beslutninger. Formen dækker over indholdet. Vi kan ikke rigtig se, hvad der foregår, fordi vi distraheres af synet af former, der danner parade foran vore øjne. Det er bestemt en forbløffende indsigt. Der følger en tid med forvirring. Intet er som før denne erkendelse.

Før erkendelsen opdelte vi vores verden i to kategorier af mennesker og hændelser: De som gav os glæde, og de som tog den fra os. En ret primitiv skelnen afgjorde kategoriseringen: opbygges min identitet eller undergraves/nedgøres min identitet?

Som vi allerede har set, er vores identitet både bekymret og skrøbelig, og vi forsøger at afstive den i den ydre verden. Derfor placeres en person, hvis han eller hun kan bruges til at understøtte og afstive ens skrøbelige identitet, i glædes-

kategorien. Hvis man ikke kan bruge folk til dette, falder deres brugbarhed betydeligt - faktisk fuldstændigt.

Verden anskues ud fra plus- og minusværdier. Vi er villige til at beholde "plusserne" i vores liv, så længe *de* er villige til at opretholde deres funktion og afstive os og stryge os over kinden. Vi er villige til at acceptere lidt "minus-opførsel" for en tid, lige så længe der er håb om, at disse faldne "minusser" vil vende tilbage til deres forrige position og være "plusser" igen. Dette er det kyniske system, som vi mere eller mindre bevidst opererer efter.

Vi er villige til at bevare venskaber og forhold i den grad, at de er villige til at give os et skulderklap emotionelt, intellektuelt, fysisk eller spirituelt." De store" har selvfølgelig muligheder i alle fire kategorier. Det er disse mennesker, der gør vores liv værd at leve, fordi de kan trøste os, når vi er tyngede af bekymrede følelser og den skrøbelige identitet.

Vi *bliver nødt til at* indse, at vi har brugt folk som "redningsbælter" til at holde selv os oppe. Vores skrøbelige identitet, som umuligt kunne holde sig oprejst alene, er blevet holdt kunstigt oppe af mennesker, som er villige til at stryge os med hårene, hvis vi til gengæld forkæler dem lidt. Når vi når til denne erkendelse, kan det, vi har kaldt kærlighed, ikke anses for den ægte vare igen. Allerhøjest kan denne type "kærlighed" kaldes et støttesystem, for det du - i dit hjerte - ved, er værdiløst. Krøblinger bruges som krykker, og de blinde fører de blinde. Det er intet under, at systemet er skrøbeligt og yderst sårbart. Et system, der bruges til at tildække ens fundamentale selvhad, kan aldrig være stabilt, fordi der er råd i fundamentet. Vi har brug for mere og mere "kærlighed" for at forhindre selvhadet i at dukke op på overfladen. Så vi kræver mere og mere, men har mindre og mindre at give af. Dette kan næppe balancere. Det ene nødstedte menneske går tiggergang hos det andet. Der er intet virkeligt overskud i et sådant system. Der er kun øjeblikke af overskud.

Alle "kærlighedsforhold" dækker over afsky for en selv. Forholdene er kun brugbare, så længe det andet menneske er villig til at formilde ens selvhad. Hvis afhængighed afføder afsky, og det gør det med sikkerhed, vil man også hade den anden i den grad, man er afhængig af hans påskønnelse. Således dækker "kærlighedsforholdet" ikke blot over selvhad, men ligeså vel over afsky for den anden. Dette giver et nyt syn på sagen.

Når man indser, at man har misbrugt sine forhold og medvirket til at opretholde misbrug og afhængighed, må man i bund og grund stille spørgsmålstejn ved indholdet af alle ens forhold. Hvad er meningen med dem? Hvorfor overhovedet være sammen med nogen?

I begyndelsen efter denne erkendelse vil ens forhold indebære en periode med en vis "omlæring". Denne omlæring vil også have meget svingende karakter; dette gælder stadigvæk for mig. Man svinger mellem på den ene side at bruge mennesker på den "gamle" måde - som krykker - og på den anden side i glimt at mobilisere egen indre styrke. Når man bruger kraften i sit sind, indser man, at man vælger sine følelser, og man bruger ikke andre mennesker eller begivenheder til at retfærdiggøre sine valg.

Dette er en frigørelsesfase. Man *kan* frigøre sig selv. Problemet er, at man har en vis ambivalens overfor frihed. Man er både tiltrukket af og forfærdet over den. Man har brugt mennesker til at føle sig ovenpå. Hvad nu hvis dette betyder, at man ikke kan komme ovenpå igen?

Til tider følte jeg, at jeg blev konfronteret med en stor tomhed. Jeg kunne se, at jeg havde frygtet denne tomhed og havde befolket min verden med mennesker for at give verden en egenskab af fylde. Der havde været mange mennesker, der havde været vidner til mit følelseslivs op- og nedture. De havde haft ondt af mig og "strøget mig med hårene". De var parate til at gøre det samme nu, hvor mit liv var mere følelsesmæssigt afbalanceret. Ja, mit kor af "rygklappere" var stadig mere eller mindre intakt. Hvad nu?

Med mit nye syn på mine forhold var jeg begyndt at ane nye muligheder. På min gamle måde at anskue forhold, ville jeg have gjort hvad som helst for at skjule, at der var tale om en handel. Jeg var parat til at give noget for at få noget igen. Min ubevidste strategi var at gøre folk afhængige af mig. Dybt i min sjæl vidste jeg, at jeg kun havde ringe værdi, hvis ikke jeg strøg folk med hårene. Jeg var god til at glatte folks op- og nedture ud. Folk følte sig bedre tilpas, følte sig trøstet, når de havde været sammen med mig. Jeg var blevet en, om ikke professionel, så i hvert fald en fuldtids "rygklapper". Dette var ligesom at have penge i banken. Det betød, at jeg altid kunne henvende mig til en eller anden, hvis jeg havde brug for det. På den ene eller anden måde stod folk altid i gæld til mig. Dette var min version af sikkerhed.

Det står nu klart for mig, at jeg var *den fuldkomne rygklapper*. Jeg forstod folks forfærdelige situation; jeg forstod deres smerte så godt. Min ryg-klappen bekræftede stort set deres offerrolle. Intet under at jeg var et hit! Den gode rygklapper lindrer områder af tvivl i den skrøbelige identitet. Nydelsen, som opnås af det gode ryg-klap, er den midlertidige lettelse fra byrden over troen på, at man er værdiløs.

Vi søger specialister på dette område alt afhængigt af den måde, hvorpå vi er sammensat emotionelt, mentalt, fysisk og spirituelt. En bodybuilder ville f.eks. efter al sandsynlighed være en fuldstændig værdiløs rygklapper for mig; han ville sandsynligvis være ude af stand til at bekræfte mit "værd" på en meningsfuld måde. Bodybuilderen ville muligvis ikke forstå processen i min "smertefulde fortid", ej heller ville han forstå min spirituelle higen. Jeg lægger vægt på ordet "muligvis", fordi det at være bodybuilder er en form, og formen skjuler indholdet. Så hvem ved?

Under alle omstændigheder vil den sårede og skrøbelige identitet altid søge mere og mere specialiserede rygklappere. Smertefulde erindringer er blevet lagt ned som konkrete hændelser, og man vil søge konkrete mennesker, der kan slikke og

hele sårene. Når mennesker "passer sammen", ligesom i Romeo og Julie ses den anden som den ideelle symbiose-partner.

I det længste kærlighedsforhold jeg har haft, sagde min elsker igen og igen (i begyndelsen): "Barbara sig mig, hvorfor jeg elsker dig så dybt, så dybt?" Og vi lå i hinandens arme i timevis hver dag, ligesom to børn, der var kravlet tilbage i skødet hos deres moder (en tydeligt værdiløs beskæftigelse for andre end "kærligheds-narkomaner"). Kærtegnene var fuldkommenhed, intet havde følte bedre før. Men den udveksling af kærtegn var et dække over en bredspektret afhængighed, og afhængighed er et dække over afsky. Dette dukkede gradvist op til overfladen og rystede fuldkommenheden, ikke i kærtegnene, men i det, som lå i tiden mellem kærtegnene. "Kærtegnenes rus" gjorde, at vi klyngede os til hinanden hinsides al forstand. Vi klyngede os til hinanden for tryghed, vi garanterede hinandens "værd". Vores "værd" var defineret på basis af afhængighed og ikke på basis af selvværd. Vi var hinandens "fix". Hvis vi fik vores daglige fix, kunne vi klare at møde den onde verden, der omgav os. Forholdet udelukkede alt andet. Ingen kunne forkæle mig som han. Jeg var parat til at ofre alle andre på grund af forholdet til denne mand. Vi havde vores egen verden, som udelukkede resten af verden.

Der er et hierarki af rygklappere indenfor hvert enkelt individs behovs-verden. Folk har forskellig værdi afhængig af deres evne til at stryge andre over håret og deres evne til at dække behovene i den enkeltes skrøbelige selvværdsfølelse. "Kærlighed" bliver til sin modsætning, når rygklapperne mister lysten til at stryge én over håret. Disse menneskers position i "rygklapper-hierarkiet" falder drastisk. Man må finde nogle andre til at dække over sit eget selvhad og bringe én tilbage til en tålelig tilstand.

Men hvad nu, hvis man opdager, at en tålelig tilstand afhænger af en beslutning i sindet og ikke af en andens kærlighedserklæring? Så behøver man, teknisk set, ikke at projicere sine behov over på et andet menneske. Så behøver man ikke at gå tiggengang. Det andet menneskes ideer og følelser er ikke længere en trussel for

én, fordi de ikke længere er éns støttepiller. Man er ikke længere skrøbelig eller afhængig af det andet menneskes vurdering.

Denne tilstand af fuldstændig frihed kommer normalt ikke fra den ene dag til den anden. Indlæringen kommer gradvist og integrationsfasen tager tid. Vi tøver med at erkende styrken i vores sind. Dette er ikke overraskende, når man tænker på, at vi har brugt millioner af år på at bekræfte os selv i troen på, at vi er ofre for den ydre verden. Dette har været vores mønster i utallige liv. Både vores bevidste og ubevidste sind stritter imod at lære den lektion, som går ud på ikke længere at identificere sig med offerrollen.

7. Respekt.

Når man indser, at ens lykke eller mangel på samme kommer fra en beslutning i sindet, og når denne indsigt bliver en integreret del af ens liv, vil det medføre en større respekt for både ens eget og andres sind. Denne erkendelse forenkler livet. Det er så i orden, hvis andre er uenige med én; det er deres valg, og det kommer faktisk ikke os ved. Hvis de vælger at være ofre, er dette også deres valg, og det kommer stadig ikke os ved.

Hvis man føler, at et menneske er klar til at forstå, at han ikke er offer, og higer efter at finde en bedre måde at se på tingene, så kan man forklare ham, at han har et valg. Det er vigtigt, at man ikke har investering i, om han træffer den rigtige beslutning, ellers begynder man at miste sin styrke og bliver selv offer for et andet menneskes offerproces.

Personlige forhold bliver meget enkle, når man indser, at man selv vælger, og at det andet menneske gør det samme. Når man kommer til denne konklusion, opstår der en meget dyb respekt både for éns eget og det andet menneskes sind. Det er ligesom at komme op til overfladen efter at have været længe nede under vandet i forvirringens plumrede hav. Forvirring kommer af mangel på respekt for det enkelte menneskes sind og det enkelte menneskes beslutningskraft. Forvirring

kommer, når et andet menneskes ret til at vælge på en eller anden måde bliver en trussel for vores skrøbelige "selvværd".

Det er klart, at når vi ikke misbruger andre mennesker - når vi ikke bruger dem som næring og nydelse, så giver vi mere plads til fred. Misbrug kan aldrig føre til fred. Når man ikke længere har brug for et andet menneske til at stryge sig over håret, har det ikke længere en afgørende betydning. Vi tager hverken ris eller ros fra dem alvorligt. I et forhold, som er baseret på respekt for det andet menneske og dets proces, behøver man ikke at overbevise den anden om noget, fordi der er ingen forbindelse mellem hans beslutninger og ens egne. Man behøver ikke længere at indlade sig på tovtækkeri. Når man ikke længere behøver at hive og slide i en anden for at få ham til at understøtte ens matte selvværdsfølelse, bliver livet meget enklere og mindre dramatisk.

Hvis et andet menneske har valgt at lide, er det muligt, i stilhed at respektere hans valg. Stille respekt er en meget bedre reaktion end at ynke den anden, idet det i sidste ende giver den anden en chance for at træffe et nyt og bedre valg. At ynke en anden bekræfter ham i hans offer-tankegang, og det er ikke befordrende for et bedre valg. Således bekræfter det at ynke os selv eller andre, den skrøbelighed, der kommer af troen på, at man er et adskilt selv. Det at ynke nogen bekræfter os i vores tro på, at valg ikke er muligt. Vi tager måske os selv i at tænke at stille respekt for den andens valg er en kold og ufølsom reaktion, og at vi måske mister evnen til medfølelse. Men med stille respekt foreslår jeg blot en rolig reaktion. Ofte kan en fredelig reaktion give den anden styrke og mod til at træffe en ny beslutning. Det er faktisk ægte hjælp. Men det kommer i sidste instans ikke os ved, om han træffer en ny beslutning eller ej. Trangen til at manipulere og blande sig i en andens beslutninger kommer fra en følelse af utilstrækkelighed - mangel på selvværdsfølelse. Faktisk kan ens selv vurdering måles på behovet for at manipulere. Virkelig frihed er frigørelse fra behovet for at manipulere og kontrollere for derigennem at høste selvværd fra en anden. Hvorfor ville man ellers have brug for at ændre et andet menneske, så han passer til ens behov, hvis ikke det var for behovet for en krykke til en forkrøblet identitet?

Man kunne forståeligt nok indvende, at visse mennesker handler ud fra en følelse af uegennyttighed uden særligt hensyn til personlige behov. Når det kommer til stykket, var Jesus et sådant menneske. Jeg formoder, at motivet er den afgørende faktor. Ofte er folk, der hele deres liv prøver at redde andre fra at "drukne" selv bange for at gå ned med flaget. Den blotte tilstedeværelse af det pågældende menneske bliver symbolsk for deres egen potentielle undergang. Man kunne måske synes, at dette lyder kynisk. Men hvorfor skulle nogen støtte sig til krøblinger?

Faktisk kan man ikke redde nogen. Allerhøjst kan man kun redde sig selv. Men man kan godt være tilstede, når et menneske vælger at redde sig selv. Dette kan være en smuk og vidunderlig oplevelse at være vidne til. Men man kan dog ikke tilbringe 24 timer i døgnnet på at holde nogen flydende, hvis de har besluttet sig for at "drukne".

Moder Theresa og hendes følge kan tjene som en hjælp for de døende, fordi de ikke selv frygter døden. De er symboler på stille styrke og støtte for det menneske, som har valgt at dø. Døden er også et valg, som alt andet er et valg. Som ethvert andet valg, må beslutningen om at dø respekteres. Moder Theresa og hendes nonner er gode eksempler på ægte hjælp. Disse nonners blide styrke står i skarp kontrast til dem, som ønsker at redde andre af frygt for deres egen dødelighed. Hvis døden er personligt frygtindgydende, hvordan kan en person så hjælpe de døende?

Den styrke og blidhed, der kommer fra et menneskes respekt for et andet menneskes valg, kan være en værdifuld hjælp. Den kan stå som en lysstråle i det, der kan se ud som fuldstændigt mørke. Lysstrålen repræsenterer beslutningskraften snarere end offertankegangens mørke.

8. Skyld og offertanken.

Grunden til, at vore beslutninger ikke altid ligner beslutninger, er ganske enkelt, at nogle af beslutningerne er ubevidste. Vi er ikke fuldt bevidst om den del af os, der beslutter. Det er næsten, som om den underbevidste del af os sidder i førersædet, og vi er blevet taget med på køreturen; det er, som om vi drives af underbevidste kræfter. Dette er i høj grad frygtindgydende. Er vi så i virkeligheden ofre for vores eget ubevidste?

Vi vender nu tilbage til det oprindelige emne. Er sindet i det adskilte selv i bund og grund selvdestruktivt? Er det dets hensigt at frembringe smerte og lidelse? Har det skilt sig ud fra det større sind blot for at identificere sig selv som offer?

I Et Kursus i Mirakler beskriver Jesus det adskilte selvs triste skæbne. (EKIM, s.372-373; T-18.I. 4:1-7:5) Jesus forklarer, at fordi det tilsyneladende har forladt sit hjem i enhed med Gud, føler det adskilte selv sig skyldig og går i panik. Det adskilte selv føler sig skrækslagen over at have adskilt sig fra den uendelige Kilde til kærlighed, glæde og fred. Skylden, som det adskilte selv føler på grund af dette uheldige skridt, er overvældende og ulidelig. For at bære byrden af dets nye liv som et adskilt selv på egen hånd, gør det et fjollet forsøg på at løse skyldproblemet ved at "blive af med det". Det forsøger at fjerne denne frygtelige skyld ved at projicere den over på Gud. Det adskilte selv gør et forsøg på at se det onde, som det tror, ligger dybt i sig selv, projiceret op på "helhedens storskærm". Derved begynder det adskilte selv at se Kilden til kærlighed, glæde og fred som det modsatte. Ved at gøre dette, begynder det adskilte selv nu at tro på, at fredens Gud er blevet til en vredens og hævnens Gud.

Da det adskilte selv ønsker at tro, at det har løst sit skyldproblem gennem projektion, er det tvunget til at fortrænge den skyld, som det alligevel stadig føler. Den tilbageværende skyld er således henvist til det ubevidste. På det bevidste niveau tror det nu, at det er offer for en vred Gud. Gennem projektions- og fortrængningsmekanismer har det adskilte selv, lavet en meget uhensigtsmæssig

dagsorden. For at se sig selv som uskyldig er det nødt til at tro på, at der eksisterer ondskab udenfor sig selv. (Dette er projektion). For at se det onde udenfor må det fortrænge sin egen følelse af skyld. For at opretholde et uskyldigt ansigt udadtil er det nødt til at hævde, at det er offer for kræfter, som ligger udenfor dets egen kontrol. Derfor er det adskilte selv interesseret i at se sig selv som offer for at opretholde sit uskyldsrene ansigt.

Det adskilte selv har derved konstrueret en metafysisk "knode" for sig selv, som det ikke kan løse op. Det føler sig skyldig over at have forladt sin kærlige Fader. For at føle sig skyldfri er det nødt til at give Faderen skylden for dets egne handlinger. For at beskyldte Faderen er det nødt til at se Faderen som vred. For at retfærdiggøre det, der ikke kan retfærdiggøres, må det adskilte selv hævde, at Faderen har gjort det til offer. For at.... For at.... For at.... Sikken en endeløs trædemølle!

Således er der tre hovedkomponenter i det adskilte selvs bevidsthed: Skyld, benægtelse og projektion. Disse tre mekanismer har, ubevidst, som formål at opretholde troen på dets skyld. For at løse sig selv fra skyld har det adskilte selv brug for igen og igen at konstruere nye situationer (ved hjælp af projektion), hvori det kan se sig selv som offer. Det adskilte selv har en ubændig trang til at se sig selv som offer, fordi det er den eneste måde, hvorpå det kan se sig selv som uskyldig.

Jesus siger i Et Kursus i Mirakler, at hver enkelt af os rummer dette grundlæggende aftryk af det adskilte selv. Skyld er således grundkomponenten, som former grundfjeldet i hvert eneste menneskes underbevidsthed. (EKIM, s.83; T-5.V.2:8) De underliggende drifter i hvert eneste menneskes underbevidsthed er rettet mod at lave en iscenesættelse over temaet: "Hvordan bliver man offer?" Det adskilte selv har derfor hengivet sig til at frembringe smerte og lidelse, så det kan se sig selv som offer og derved forsøge at bevise sin egen uskyld. Dette giver næppe nogen mening for det bevidste sind, men tag ikke fejl; *det giver i allerhøjeste grad mening for det adskilte selv!*

Det adskilte selv har frembragt en fantastisk knude af kosmiske proportioner. Det adskilte selv frembringer sygdom, ulykker og alskens lidelser som strategi for at bibeholde en uskyld, som det i sidste ende alligevel ikke tror på. På grund af vores grundlæggende skyld kæmper vi altid med tvivlen på vores selvværd. Så dybt rodfæstet er vores tvivl på os selv og vores selvværd, at vi desperat har brug for løsninger. At få Aids, at blive forkrøblet i trafikken eller at miste vores livs kærlighed, er en lille pris at betale, når spørgsmålet om vores selvværd står på spil. Den triste sandhed er, at vi alle er i samme båd med vores skyld, der gnaver hul i bunden.

Vi destruerer os selv, fordi skylden i det adskilte selv, som vi tror, vi er, driver os til det. Vi er enten åbenlyst selvdestruktive eller holder det mere i det skjulte. De mennesker, som er ude af stand til at bære byrden af deres skyld, er åbenlyst selvdestruktive i form af alkohol-, narkotika- eller pillemisbrug. Andre, som stadig har håb om at tilsløre spørgsmålet om deres skyld, søger løsninger i formens verden. Hvis vi kan få det perfekte hjem, det perfekte udseende, de perfekte børn, det perfekte job, den perfekte mand eller hustru og det perfekte helbred, så kan vi lægge låg på vores følelse af fiasko. Det kræver enorme mængder af energi blot at bevare et minimum af selvværd.

Mange af os taber kontakten med os selv på grund af travlhed. Et hektisk aktivitetsniveau er et nyttigt værktøj m.h.t. fortrængning. Vi har alle travlt med at benægte, at vi har ladt vores Kilde i stikken. Vi er alle sammensvorne, som planlægger at tilsløre vores "forbrydelse" ad krogede veje; vi tror, at vi har afbrudt vores forbindelse med Gudskraften, og prøver derfor at slippe af sted med vores "forbrydelse" ved at straffe os selv for mindre synder. Herved tror vi, at vi kan formindske den "retfærdige straf", som vi tror, Gud har tiltænkt os.

Det er en opfindsom tilsløring. Vores lidelse er designet til at bevise vores uskyld. Hvis vi ikke er lykkelige, skyldes det, at vi er ofre. Øjeblikke af lykke kommer fra troen på, at vi kan tilsløre vores "synd" ved at forme vores lykke i formernes verden, og på én eller anden måde få brikkerne i lykkens puslespil til at passe

sammen. Det adskilte selv er konstant klar med løsninger: Hvis bare... så ville jeg være lykkelig. Når alt kommer til alt, definerer det adskilte selv lykken på basis af en ønskesituation. Øjeblikke af optimisme kommer fra håbet om, at det ønskede er indenfor mulighedernes rækkevidde. Men desværre finder selv folk, der er ganske gode til at få brikkerne på plads, måder at gøre sig selv til ofre på. De er nødt til det, for offeridentiteten er deres uskylds vogter.

Hvert øjeblik, hver eneste dag er det adskilte selv fordybet i spørgsmål om dets selvværd. Jeg kan lade, som om jeg har et selvværd, hvis.... Desværre har vi fuldstændigt misforstået pointen. Vores værd og vores glæde er forbundet til vores Kilde. Vi søger at knytte vores glæde og værd til et utal af ydre omstændigheder. Vi arbejder alle desperat på at "gøre tingene rigtigt", hvad så vores opskrift på "rigtig" end måtte være. Og nedenunder overfladen arbejder vi hårdt på at gøre tingene forkert, fordi det er dette, der gør os til ofre. Bevidst prøver vi konstant at bevise vores værd og vores ubevidste kræfter går mod at spænde ben for os selv. Vores skyldfølelse "får os til" at føre krig mod os selv og alle andre.

Som vi allerede har set, "opstod" vores skyldfølelse oprindeligt ved, at vi troede, vi kunne adskille os, og *havde* adskilt os fra Gud. Jesus siger i Et Kursus i Mirakler, at der kun eksisterer En Helhed; derfor er det umuligt at være adskilt fra denne Enhed. (EKIM, s.323; A-169, 5:1-3) Skyld har en funktion: Det holder det adskilte selv intakt ved at opretholde en følelse af adskillelse fra Kilden. Skyld udelukker sand kærlighed. Det er vores ønske at projicere denne skyld udad og at se os selv som ofre for en ond verden (en vred Gud) og derved opretholde det adskilte selv som et separat væsen. Det er vores inderlige "behov" for at benægte eller fortrænge vores skyld, og derved placere skylden udenfor os selv for at se os selv som ofre, som forhindrer os i at opleve vores forbindelse med Gud.

Hvis vores adskillelse fra Enhed holdes intakt ved hjælp af midler såsom skyld, benægtelse og projektion, bliver det yderst vigtigt at være opmærksom på den rolle, disse forsvarsmekanismer spiller i vores oplevelse fra øjeblik til øjeblik. Det bliver vigtigt at være vidne til vores investering i at være offer, *dog uden at*

fordømme os selv for, at vi har fortaget denne investering. Vi må påbegynde den proces, det er at tage ansvar for vore beslutninger og følelser. Vi må se på vores lyst til at give form betydning og på vore ønskeløsnings. Vi må se på vores trang til at lægge skylden for den ulykkelige tilstand vi befinder os i over på andre mennesker og kræfter udenfor vores kontrol. Vi må være villige til at lade os undervise af en Kraft, som er større, og som har mere visdom, end den svingende selvopfattelse der ellers styrer os.

9. Det splittede sind - Valget.

Som mennesker har vi et splittet sind. Vi kan vælge at være en lille lidende dråbe, eller vi kan vælge at være en del af havet. Vi kan vælge at være en lille oprørsk splint, eller vi kan vælge at være en del af træet. Vi kan vælge at identificere os med mindreværd og svaghed eller med pragt og storhed.

Som individer føler vi os alle meget skyldige. Dybt nede i sindets mørke afkroge føler vi, at vi har ødelagt den store Enhed. Individualitet *er* en benægtelse af helheden. Vi føler en grundlæggende skyld over at have udfordret den magt og autoritet, der er større end os selv. Vi har forrådt vores sande natur, og vi prøver nu at klare os, som var vi et forslået stykke drivtømmer, der kastes rundt på livets ocean. Vi vælger at blive forslåede og at blive kastet rundt. Vi vælger at kæmpe imod havet snarere end at blive båret oppe af det.

I Indien siger man, at vi kan forholde os til Gud på to måder: som en abeunge eller som en killing. Abeungen klynger sig til moderen med stor anstrengelse. Killingen slapper derimod af i fuldstændig tillid til moderen og bliver båret. Også vi kan gå gennem livet i trængsel eller i tillid. I sidste ende er det vores egen beslutning, om vi kastes rundt af kræfter hinsides vores kontrol, eller om vi holdes oppe på kærlighedens hav.

Jeg havde engang en usædvanlig oplevelse, mens jeg svømmede. Jeg er normalt ikke et særligt sporty menneske, faktisk er jeg det stik modsatte. Men ved denne bestemte lejlighed, kunne jeg pludselig svømme stærkere, end jeg nogensinde før eller siden havde gjort. Jeg kunne svømme en banelængde meget hurtigt. Ham, jeg var sammen med, stirrede på mig med store forbløffede øjne og sagde: "Wauw - du kan virkelig svømme stærkt, når bare du vil."

Mens jeg svømmede, hørte jeg en indre stemme sige: "Livet er let; det er dig, der gør det vanskeligt."

Vore liv er svære og smertefulde, fordi vi vælger at projicere vores smerte over på det, der sker i vores liv. I processen glemmer vi, at smerte er vores eget bidrag til den ydre omstændighed. Det lykkes os at vende om på årsag og virkning. Vi hævder, at det ydre er årsag til vores indre ubehag. Ved denne hurtige forskydning placerer vi kilden til smerte og frygt udenfor os selv; derved gør vi os selv bange i processen. Vores oplevelse er ikke, at vi skræmmer os selv; vores oplevelse fortæller os, at vi lider sorg og smerte på grund af de "hjerteløse" omstændigheder.

Det adskilte selv har kun til formål at holde "liv" i skyld og angst. Disse følelser projiceres så i en uendelighed og resultatet er uophørlig smerte. Hvis processen ophører, ophører det adskilte selv også, som så igen bliver en del af Helheden. Det er det adskilte selv slet ikke interesseret i. På grund af dets store indsats mærker vi ikke så meget til Helheden. Det adskilte selvs beslutninger er i høj grad dem, vi er mest vant til. Men der er et andet valg: valget at identificere sig med Helheden frem for den adskilte del; beslutningen om at identificere sig med havet frem for dråben; og at vælge glæde i stedet for smerte.

Dette lyder fristende, og alligevel er der intet, som dråben, det adskilte selv, frygter så meget, som at blive opslugt af havet. At blive opslugt af havet indebærer tab af individuel identitet som dråbe. Og derfor er det, vi frygter mest den altomfavnende natur i Guds kærlighed, for den ville opsluge de parametre,

hvorved vi definerer os selv som individer. Ironisk nok frygter dråben at drukne i Guds kærlighedshav. Et endnu større paradoks er det faktum, at dråbens natur er vand. Dråben frygter at smelte sammen med sit grundlæggende element.

Det adskilte selv "lider" under angsten for at forsvinde, for at miste sin "eksistensberettigelse." Så længe du vælger smerte, er du ikke modtagelig for Guds kærlighed. Du holder Guds kærlighed på "sikker" afstand. Ligeså længe dit fokus er knyttet til den ydre verden, er der ingen "fare" for tilbagevenden til Gud. Forbindelsen til Gud finder kun sted i sindet. Og det adskilte selv er opsat på at holde os væk fra vores sind og dermed beslutningskraften.

Dog er denne snak om Guds kærlighed og vores adgang til den, tåget. Hvordan får vi adgang til en del af vores sind, som vi knapt nok kender? Dette tilslører valget. Tilstrækkeligt mange mennesker har fået kontakt med dette område i sindet, så vi *kan* sætte et navn på det. Kristne kalder det *Helligånden*; New Age folk kalder det *det Højere Selv*; Hinduerne kalder det *den guddommelige Atma*. Pointen er, at dette område af sindet ikke er fuldstændigt ukendt som fænomen, selvom det, i ens tilstand af "landflygtighed", ikke kendes personligt.

Netop fordi dette område i vores sind føles ukendt, kan et kendt symbol være os til hjælp. Det mest umiddelbare og kraftfulde billede på Helligånden i den vestlige verden vil nok være Jesus. Et Kursus i Mirakler siger, at Jesus konsekvent fravalgte egoet (det adskilte selv) til fordel for Helligånden, således at hans identitet blev ét med Helligånden. (EKIM, s.89; H - Begrebsafklaring: 6. 1:1) I andre områder af verden vil folk nok i højere grad relatere til andre billeder. Hinduere ville sandsynligvis vælge Rama eller Krishna; Buddhister ville nok foretrække Buddha. Men det er ikke valget af symbol, der er det afgørende. Det afgørende er det område i sindet, som symbolet står for. Selvom symbolet er konkret, er området i sindet universelt og abstrakt. Dets kvaliteter er ligeledes universelle: Fred, kærlighed, glæde, styrke og viden om enhed. Heraf følger, at vi også kunne kalde denne del af sindet for: Den fredelige tilstedeværelse, eller den kærlige tilstedeværelse osv.

Vi kan begynde at få adgang til dette område gennem bøn, gennem samtale eller gennem forestillingsevnen. Når jeg falder tilbage og vælger offer-bevidstheden, begynder jeg at snakke med Jesus om situationen. Jeg forklarer ham, hvad jeg føler, hvad mit adskilte selv er ude på. Jeg forklarer ham, at jeg føler mig fanget i denne begrænsede og begrænsende opfattelse. Jeg beder ham om at rette min forkerte opfattelse af situationen. Hvis min investering i offertanken er lille, kan ændringen komme øjeblikkeligt. Hvis der ikke er nogen forandring, accepterer jeg, at mit adskilte selvs investering i dette emne er for stor, og så drøfter jeg det med Jesus. Generelt deler jeg alle mine følelser med ham, ligegyldigt hvor grimme eller onde de er. I Et Kursus i Mirakler opfordrer Jesus os til ikke at skjule noget for ham, lige meget hvor afskyeligt vi synes, det er. (EKIM, s.62; T-4.III.8:2)

Således får vi gradvist en højere virkelighed ind i vores "virkelighed". Eftersom vi har fortrængt denne del af sindet så længe, ser det ud som fri fantasi til at starte med. Men gradvist vil denne "fredsven" blive vores mest betydningsfulde "modstykke". Da denne del af vores sind aldrig fordømmer os, ligegyldigt om vi begår de samme fejl om og om igen, bliver den til vores største lærer. For hvem ville ikke indrømme, at en evigt tolerant og tålmodig lærer er den bedste? Vi lader tillidsfuldt denne indre lærer bedømme vores opfattelse for at den kan omfortolkes. Dette beroliger og renser os for byrden, vi kun alt for længe har båret.

Anden del.

I det følgende har jeg prøvet at beskrive nogle af mine egne særheder og min egen proces. Jeg begyndte med at skrive dette ned for mig selv, for at prøve at få styr på det, der skete i mit eget liv. Det er mit håb, at andre også kan drage nytte af disse vignetter.

10. Fred er et valg.

Jeg forklarede min nye kæreste, Henrik, at nogle af mine største oplevelser af fred, havde været i et ashram i Indien. "Energien der føles så god," forklarede jeg.

"Fred kan kun komme af en beslutning i sindet," erklærede Henrik. "Det er ikke forbundet til noget sted".

"Min oplevelse er, at det er forbundet til det sted," blev jeg ved.

"Men er der ikke andre, der *ikke* oplever ashram'en som fredfyldt?", spurgte han.

Jeg blev nødt til at indrømme, at der fik han mig. Det var helt sikkert, at ikke alles ashram-oplevelse var lige fredfyldt og fuld af lys. Dette åbnede for min indsigt i valgets natur. Jeg var en modvillig elev, og vi vendte tilbage til emnet mange gange, førend jeg var parat til at gøre indrømmelser. Jeg var tøvende overfor at ofre det "ydre" på det "indres" alter. Henrik var med mig, da jeg traf valget; jeg valgte ånden over materien i det mindste i teorien.

11. At iagttage sindet: en begynders anstrengelser.

Jeg er blevet iagttager af sindet. Jeg lægger mærke til gymnastikspringene i mit sind, som stadig og meget ofte ønsker at komme galt af sted ved at spille en offerrolle.

Jeg er på vaskeri. Jeg føler mig utålmodig, fordi der ikke er nogle tomme tørretumblere. Bag ved min utålmodighed er der frygt. Mit sind springer fra det ene til det andet. Måske bliver jeg nødt til at spille min "dyrebare" tid på at vente på en maskine. Jeg lægger mærke til, at mit sind vender sig ondskabsfuldt mod sig selv, og det giver maskinerne skylden for det.

En kvinde kommer ind på vaskeriet og tager sit tøj ud af en tørretumbler. Jeg føler mig lettet og glad. Hvor heldigt!

Men bagved det, ser jeg på mit sinds bølgegang med at retfærdiggøre mine følelser. Igennem "spændingen" ved at give styrken til den ydre verden, har jeg berøvet mit sind dets styrke. Jeg ser følelsesbølger stige og falde igen. Jeg har iagttaget at mit sind prostituerer sig selv endnu en gang.

12. Lykke 1.

Idet jeg løb over vejen faldt mine nøgler ud af min lomme. En mand, der kørte forbi mig på cykel, råbte: "Du tabte dine nøgler". Jeg var ekstatiske lykkelige. Den rare mand havde sparet mig for 600-700 kroner - prisen for en låsesmed, for at komme ind i mit hus - plus omkostningerne ved at få cykellåsen skiftet.

Senere samme aften fortalte jeg Henrik om hændelsen.

Henrik sagde tankefuldt, stille og måske endda drillende: "Du tror, at dine nøgler er din lykke". Det tog mig en uge eller to at vende tilbage til den udtalelse, men på en eller anden måde var livet ikke helt det samme efter det. Henrik havde hjulpet mig til at trænge igennem en illusion.

13. Lykke 2.

Henrik og jeg er i seng sammen. Jeg nyder helt igennem at være sammen med ham. Jeg tænker på, hvor smuk og blid hans energi er - næsten som en blød killing. Jeg tænker: "Hvor er det fuldkomment".

Sikken en subtil forførelse. Jeg tror, at min lykke ligger i at være sammen med Henrik og ikke i, at jeg har truffet et valg om at være lykkelig. Det er underligt, for jeg ønsker, at se mig selv blive forført i dobbelt betydning. Idet jeg ligger dér, ønsker jeg at se ham som min nydelseskilde. Det sidste i verden, jeg ønsker, er at gøre nydelse til en mental proces.

14. Lykke 3 - og skuffelse.

Henrik ringer og siger, at han ikke kan komme, fordi han har en kraftig hovedpine. "Sikke en beslutning," bemærker han.

Jeg har glædet mig til at se Henrik i nogle dage. Dette betyder, at jeg mere eller mindre bevidst har tænkt: "Henrik er min lykke." Det modsatte af at "glæde sig til" er at "blive skuffet".

Jeg har prøvet at gøre en indsats for at bearbejde min skyldfølelse og at blive klar over min trang til at projicere den over på andre, især Henrik. (Han kan som regel gennemskue det, så det virker ikke alligevel). Jeg prøvede at respektere hans beslutning om ikke at komme. På samme tid snurrede mit sind rundt om trangen til at manipulere og bruge dets gamle tricks. Jeg spurgte, om han ville have mig til at sætte nogle nåle i, da jeg kender lidt til akupunktur. Jeg nævnte, at maden var i ovnen. Selv ved at nævne dette indså jeg, at jeg prøvede at manipulere.

Jeg følte, at tæppet var blevet trukket væk under mig. Der var egentlig ikke noget andet at sige end: "god bedring". Her var jeg - med mine høje idealer - og min skuffelse. Jeg prøvede at komme tilbage til mit sind ved at bruge en metode, der

sædvanligvis viste mig dårskaben i min beslutning og sædvanligvis fik mig til at grine ad mine egen dumhed. "Jeg er skuffet, fordi jeg har valgt at være skuffet,." gentog jeg et par gange. Jeg huskede mig selv på, at jeg selv havde valgt denne følelse og ikke behøvede at retfærdiggøre den.

Mit sind var i høj grad splittet. Jeg havde lyst til at anklage Henrik. Når alt kom til alt, var jeg faret hjem fra yoga-undervisningen for at lave mad. På samme tid havde jeg en intellektuel bevidsthed om, at jeg projicerede min skyldfølelse over på min søde ven. Jeg vidste, at det var min egen smerte og frustration, som dukkede op til overfladen. Han tog sig af sin egen i fred og ro.

Jeg vidste også, at hvis det var godt for Henrik at blive hjemme, så måtte det også på et eller andet niveau være godt for mig. Kun det adskilte selv har adskilte interesser. Jeg blev gradvist (og ikke med min bedste vilje) klar over, at jeg havde været bange for ikke at få nok søvn, hvis Henrik kom, og jeg var bange for at være overtræt til kurset næste dag. Jeg var endda bange for at være træt i den efterfølgende uge, hvor jeg ville få meget travlt. Hvor frustrerende, overraskende og forbløffende, at noget, jeg ønskede så meget, ikke var til mit eget bedste. Hvor er det typisk for det adskilte selv. Hvor er det typisk selvdestruktivt. Jeg kom i tanke om, at Henrik en gang før var gået tidligere, end jeg syntes om. Også på det tidspunkt havde jeg konkluderet, at det også var bedre for mig, at han var gået. Dengang var jeg også blevet overrasket over, at vores interesser ikke var adskilte, når man så dem i den rette sammenhæng. Men det adskilte selv ser altid tingene ud fra ønsket om et bestemt resultat, så tingene sjældent ses i den rette sammenhæng. Situationer lynbedømmes som enten fordelagtige eller ikke-fordelagtige. Og så forbruger vi store mængder energi på at ændre situationen i stedet for at ændre vores mening om situationen. Sikke et tids- og energispild!

15. Lykke 4.

Jeg er på et kursus, som ikke er særligt spændende. Mit sind er optaget af at se rundt i lokalet for at se, hvilke mennesker jeg føler mig tiltrukket af. Jeg snakker med en tidligere kollega, som ikke er blandt dem, jeg har udvalgt. Hun siger: "Du ser utrolig sund ud. Faktisk ser du skide godt ud". Jeg lægger mærke til, at min interesse i hende stiger lidt. Jeg føler mig glad over, at hun synes, at jeg ser godt ud. (Jeg tror tydeligvis det modsatte.)

Jeg tænker ved mig selv: "Du har gjort det igen, Barbara. Det er ligesom nøglerne. Jeg har igen flyttet min lykke fra mit sind til verden". Jeg kunne igen have formøblet min fred, hvis jeg tog det alvorligt. Jeg tager det dog ikke alvorligt, jeg iagttager blot.

16. Lykke 5.

Det banker på døren. Jeg åbner døren, og der står en mand med en smuk buket blomster. Jeg tager glad imod blomsterne og tror et øjeblik, at blomsterne er min lykke. Er der ingen ende på dette fjolleri? Jeg undskylder det med midlertidigt vanvid, og iagttager blot.

17. Lykke - en iagttagers konklusion.

Misforstå ikke mit budskab. Det er *ikke* sådan, at man ikke skulle kunne nyde mennesker og hændelser i verden. Ej heller bør man føle sig skyldig over nydelser lagt i ydre hændelser. Jeg bringer blot en venlig påmindelse om, at man snyder sig selv for noget og frembringer derved muligheden for skuffelse. I denne verden *er* det sådan, at ens lykke meget pludseligt kan vendes til det modsatte. Beslutningen om fred *har* ingen modsætning, når man lærer, at fred *er det, man virkelig vil have*. Det kan være, man tænker: "hvor kedeligt!" Jeg synes det ikke, men det er

tydeligvis en smag, man langsomt udvikler og ikke noget, der behager det adskilte selv.

Det adskilte selv er den fuldstændige nedtur. Det prøver at holde en på verdens rutschebane. Vælger man fred, bringes man på rette køl. Desværre værdsættes denne guddommelige forløsning først efter, at ens rutschebanetur har gjort en led og ked af tanken om spænding. Guddommelig lykke er blid og opleves kun i øjeblikke af indre ro. Alligevel kan den ikke sammenlignes med noget, som verden har at tilbyde.

18. Alderdom, offertanken og iagttagelse af sindet.

På vej ud af døren ser jeg min nabo. Hun hilser på mig og vi enes om, at det er længe siden, vi sidst har talt sammen. "Der er sket så meget i mellemtiden," siger hun. Hun var faldet og havde slået armen og munden. Jeg lagde mærke til, at jeg havde ondt af denne stakkels gamle kone. Jeg lagde mærke til, at jeg anså hende som offer for sin halvfemsårige krop.

Jeg indser så, at jeg ikke respekterer hendes sinds beslutningskraft. På et andet niveau vælger vi ikke kun dét, som sker for os, men vi vælger også, om vi vil se os selv som ofre for det eller ej. Ved at vælge at se min nabo som en stakkel, hjælper jeg ikke just hende til at se magten i hendes eget sind. Jeg bekræfter hendes offerrolle. Og ydermere bekræfter jeg min egen. Jeg benægter min egen beslutningskraft. Dette betyder dog ikke, at jeg ikke kan sige nogle søde og trøstende ord. Det betyder blot, at jeg ved at se situationen i dens rette sammenhæng kan repræsentere sindets magt til at vælge. Denne magt er vores virkelige hjælp, for det betyder, at vi altid kan vælge at se fred i en hvilken som helst situation.

19. Min strid med Gudsbevidstheden og begyndelsen på offerbevidstheden.

Jeg var på Foundation for A COURSE IN MIRACLES. Lærerne opfordrede os til at tage fuldstændigt ansvar for vores følelser såvel som for hele vores liv. De havde gjort opmærksom på den fejltagelse, det er at beskylde andre for ubehaget i ens eget liv. Selv om jeg syntes, det var et stort krav, var jeg uforberedt på min reaktion. Dette var i høj grad en misfornøjet morgen!

Jeg vågnede og var sur. Min vrede var rettet mod Gud. Jeg var utilfreds med mit liv. Jeg følte, at det var Guds skyld, at mit liv ikke havde taget en bedre drejning. Alt i mig skreg: ”Det er urimeligt. Det er ikke min skyld!” Jeg havde set glimt af misfornøjelse før, men denne gang var min vrede ikke til at komme udenom. Min vrede varede ved i timevis.

Jeg vidste tilstrækkeligt til at vide, at denne vrede var en projektion, selv midt i raseriet. Jeg tror, at jeg havde betragtet Gud som min livsforsikring og en kosmisk kodimagnyl. Han skulle have været en stødpude, som beskyttede mig fra livets ondskab. Jeg havde en lang liste af beklagelser. Jeg var i humør til at beskylde. Jeg ønskede bestemt ikke at tage ansvar for mit liv. Jeg ønskede rent faktisk bare at soppe rundt i offerets mudrede følelser.

Dette måtte dog have været det sidste modstandsforsøg før overgivelsen, for da jeg havde set det i øjnene, så det ud til at forsvinde i den blå luft. Jeg må på en eller anden måde have taget et nyt valg. Senere samme dag, var jeg villig til at tage ansvaret for smerten i mit liv. Og jeg sluttede fred med Gud. Når alt kommer til alt, er det ikke særlig sjovt at soppe rundt i et offerbassin.

Selv om min vrede havde været utrolig ubehagelig, var den også lærerig. Den viste mig, hvor modvillig jeg var. Jeg ville overhovedet ikke tage ansvar for mit liv, og jeg var utrolig tiltrukket af at være offer. Men vi er alle uden undtagelse skåret efter den samme skabelon. Vi har alle enorm modstand mod at tage ansvaret for smerten i vores liv.

På grund af den fundamentale skyld, vi alle føler, fordi vi tror, at vi har forladt Gud, ønsker vi at projicere denne fuldstændigt afskyelige følelse ud så hurtigt som muligt. Som allerede nævnt forsøger vi at opretholde en vis uskyld ved at projicere denne negativitet over på Gud. Derved ser det ud som om, det er Ham, der har gjort "noget" ved os. Gud ser så ud til med et "snuptag" at blive til en almægtig, straffende Gud, hvis hævngherrighed overgår selv vores værste mareridt. Ved at projicere vores skyld over på Gud, snyder vi derved os selv til at tro, at det alt sammen er Guds skyld. Så konkluderer vi, at vi er ofre for en vred Gud, og at vi, stakkels uskyldige lam, er forvist til et fjendtligt univers, fjernt fra Paradisets Have. Dette er oprindelsen til offerbevidstheden. For endnu en gang at tydeliggøre pointen: hvis vi kan overbevise os selv om, at det "onde" eksisterer udenfor os selv, behøver vi ikke at konfronteres med skylden, som vi inderst inde føler. Vi behøver ikke at konfronteres med den triste historie, som vi tror, er sandheden om os selv.

Som Et Kursus i Mirakler gør det klart, er der to forkerte antagelser i dette mønster i offerbevidstheden. For det første har vi aldrig forladt Gud; det er umuligt at forlade Gud. Vi eksisterer for evigt som tanker i Guds Sind. (EKIM, s.374; T-18..I.8:2) Vi har ganske enkelt fornægtet den del af vores sind, der kender til denne ubrydelige forbindelse med Gud. I stedet fokuserer vi tilsyneladende på den del af sindet, der tror på løsrivelse og det adskilte selv. Hvorfor jeg siger "tilsyneladende" skyldes, at denne "del" faktisk slet ikke eksisterer. Men vi, der tror på, at vi er disse adskilte, selvstændige væsener, kan lære, at vi aldrig har forladt vores Kilde. Gennem villighed til at lade den "del" af sindet, der benævnes Helligånden, eller Guds-bevidstheden, få plads i vores liv, bliver vi bevidst om, at vi er en del af Kilden.

For det andet er Gud ikke vred og hævngherrig. Hvorfor skulle han være det, hvis vi aldrig har forladt ham? (EKIM, s.374; T-18. I.8:2) Det kan vi godt indse, rent logisk. Men følelsesmæssigt er vi indstillet på at tro på vores egen synd. Vi tror alle dybt, dybt nede på en skuffet Gud. Vi kan aldrig leve helt op til Guds forventninger, tror vi. Vi tror alle på, at vi er syndere, og derfor er Gud ude på at

straffe os. Vi er aldrig gode nok, og Gud vil få os til slut. Men det vrede billede, vi har af Gud, er vores eget selvhad, der er rettet udad. Vi har projiceret vores selvhad over på en kærlig Gud, der forbliver kærlig på trods af vores fjollede fejltagelse.

For at gentage det, der allerede er blevet nævnt mange gange: Den grundlæggende årsag til offer-identifikation er benægtelse af den skyld, vi føler og den efterfølgende, automatiske, projektion af den. Skyldsprojektion er kilden til al det "onde" i verden, som vi bliver "ofre" for. Tro over for dynamikken i det adskilte selv, havde jeg projiceret dette over på Gud.

Det adskilte selv er morderisk af natur. Det slår vores enhed med Gud og med vores medmennesker ihjel gennem projektionsmekanismen. Hvis det ikke var for vores indre morder, ville vi erkende vores enhed med Gud og vores næste. Og vi ville forstå vores forbindelse til det større Sind. Den eneste løsning er faktisk at tage ansvaret for hele vores liv, inklusive hver eneste følelse og hver eneste situation, vi befinder os i. Dette er den eneste måde at nå ned til ondets rod i projektion. Dette er den eneste måde at rykke den skjulte morder indeni op med rode. Denne proces er ikke særlig smuk, ej heller er den særlig sjov. Men den er dog nødvendig for vores frigørelse. Den er obligatorisk, hvis vi vil fjerne os fra offer-rollen.

20. Megen smerte, astrologi og ansvar.

Idet jeg sad sammen med Kriya yoga swami, Shankara Ananda Giri, som så på mit horoskop, sagde han: "Meget dårligt horoskop".

"Hvad betyder det?" spurgte jeg.

"Særdeles megen smerte," sagde han medfølende.

Dette havde i høj grad været min oplevelse: Meget smerte. Og dog, når jeg så på de ydre hændelser i mit liv, kunne jeg ikke finde noget, der var særligt tragisk. Jeg havde haft en almindelig middelklasseopdragelse i U.S.A., og i en alder af toogtyve flyttede jeg til Danmark, hvor jeg har boet lige siden. De ydre omstændigheder i mit liv har været udramatiske. Der har været en skilsmisse, ja, og andre tab ligeså vel. Men hvem går gennem livet uden skilsmisse og tab nu om stunder?

Alligevel var min oplevelse, som den søde swami havde udtalt: "Særdeles megen smerte." Swami'en ville have kaldt min smerte min reaktion på stjernerne. Måske er der en forbindelse mellem hver enkelt adskilt selv og det større adskilte selv, vi kalder Kosmos eller det fysiske univers. Det er der med al sandsynlighed.

Men lad ikke denne usikre sammenhæng tilsløre vores tankegang. Hvis jeg var blevet født med denne særlige planetkonstellation, skyldtes det, at jeg selv valgte den. Hvis jeg inkarnerede i en krop, var det et valg, der lå til grund for det, ikke tilfældigheder. Hvis jeg havde lidt smerte i mit liv, skyldtes det, at jeg valgte det. Der var helt sikkert ikke megen grund til denne reaktion (at føle så megen smerte), når man tænkte på mit "ydre" liv. Det var min indre tilskyndelse til at dramatisere og at føle smerte, som var blevet projiceret ud på den ydre verden. Det var mit valg at ryste af frygt i det meste af mit liv, på kanten af nervesammenbrud. Det var mig, der valgte mit offer-manuskript, og det var mig, der valgte at beskyldte verden for min smerte og lidelse. Og helt i overensstemmelse med det universelle mønster havde jeg nu fået nok og var begyndt at søge en bedre vej.

21. At iagttage sindet - at konfrontere frygten.

Jeg var på rejse i Indien. Jeg havde tænkt mig at besøge et ashram som lå temmelig langt ude på landet. Jeg forklarede taxi-chaufføren, at hvis han kunne finde en, der vil dele taxa og udgifter, vil det være fint. Klokkeren otte næste

morgen ringede det på døren på mit hotelværelse. Chaufføren stod udenfor, sammen med en anden mand, som han præsenterede som Shankara. Han var interesseret i at dele taxa og udgifter. "Fint," sagde jeg, "vi ses klokken ni".

Et øjeblik senere så jeg Shankara sidde på restauranten med en anden mand. Jeg satte mig ned sammen med dem. Shankara fortalte mig, at hans bror, som sad ved siden af os, var ved at dø af tuberkulose, og at lægerne havde givet op. Mine tanker for tilbage til min veninde Henny, som havde fortalt mig nogle historier om TB i Nepal og om, hvor smitsomt det var.

Sygdom er en beslutning i sindet, havde jeg skrevet. Nu var det min tur til at sætte handling bag ordene.

"Jeg håber, du har det godt nok med at dele taxaen med os," sagde Shankara.

"Jeg er sikker på, det er i orden," sagde jeg til den hostende Shankara og hans døende bror.

Og det gik fint nok, men i mit sind lagde jeg i løbet af den tre timer lange tur mærke til øjeblikke med frygt. Dette er i høj grad den føde, det adskilte selv lever af. Sindet vælger frygt, og finder så en "årsag" i verden, som kan berettigg følelsen. Idet det har defineret sig selv som fredens modsætning, vil det adskilte selv altid finde en måde at undslippe fred på.

Jeg opfordrer ikke folk til at udsætte sig for sygdom, for vi ved aldrig, hvad det ubevidste sind vil vælge. Det ubevidste vil ofte vælge smerte, og sygdom er en foretrukken form for smerte. Men det, jeg siger, er dog, at skindet bedrager. Det er ikke bakterien, der er den første årsag til sygdom. Først er der beslutningen; så bruges bakterien som et middel til at understøtte den, hvorefter vi uskyldigt "rammes" af sygdom. Hvis jeg nogle gange føler mig som et offer, skyldes det ikke mennesker eller hændelser, men mit ubevidste sinds beslutninger.

22. Mennesker på gennemrejse.

"Folk forlader mig," brokkede Susanne sig: "En efter en ser de ud til at forsvinde".

"Ja," sagde jeg. "Jeg ved, hvad du mener. De to mest betydningsfulde mennesker i mit liv forlod mig for omkring to år siden. De gik begge to indenfor en uge".

Jeg havde mange gode venner. Men på en eller måde havde de været i periferien af mit liv. Ingen trængte igennem til mig, som de to. Selvom der havde været øjeblikke af vidunderlig nærhed, var jeg stadig modvillig mod at give nogen en *så* central rolle. Jeg var modvillig til at give nogen en sådan betydningsfuld status igen.

Jeg havde haft tre lange forhold til mænd. Hvert forhold varede syv til ni år. Jeg havde søgt efter en følelse af vedvarende i disse forhold. Hver gang havde jeg tilladt manden at blive solen, som jeg gik i kredsløb om i et forsøg på at gøre ham til min sikkerhed. Det havde tydeligvis ikke virket. Jeg forundredes over min brors og min søsters ægteskaber. Hvilken lim var det, der holdt dem sammen? Det var tydeligvist et mærke, som jeg ikke kendte.

I det tidsrum der var gået mellem mit sidste forhold og mit nuværende, havde jeg gransket spørgsmålet i dybden. Jeg havde på en eller måde fået bearbejdet meget af mit afhængighedssyndrom gennem disse forhold. Idet jeg havde overlevet bruddet med den mand, jeg havde været mest afhængig af (ikke blot i dette, men i mange andre liv), havde jeg på en eller anden måde, sluppet mit behov for at klynge mig til andre.

Interessant nok var selv den unge mand i mit nye liv, ikke særligt lovende, hvad angik vedvarende. Der var ingen chance for, at jeg ikke skulle lære lektien. Hvem andre end Gud er der, når folk er på gennemrejse i ens liv? (Og det er de altid, selv når der ser ud til at være vedvarende). Hvis jeg følte, at Gud havde trængt mig op i en krog, måtte jeg selv have bedt om det.

Og som jeg forklarede Susanne: "Der er noget i mig, som ikke vil tillade mig at blive følelsesmæssigt afhængig af mennesker igen. Og jeg tror, at det samme gælder for dig". Men det er utroligt svært at vænne sig til tanken om, at menneskene i vores liv blot er på gennemrejse, ligesom vi selv er det. Vi vil så gerne gøre folk til faste holdepunkter i vores liv, så vi kan støtte os til dem og nære vores følelse af sikkerhed fra dem.

Jeg føler stadig nogle gange savnet over de mennesker, som har været på gennemrejse i mit liv. I et sådant øjeblik da jeg var faldet ind i en offer-tankegang, mødte jeg Buddha indeni mig. Jeg kunne føle hans mave hoppe af grin. Den kosmiske vittighed er, at der er intet, der er værd at sukke over. Han inviterede mig til at deltage i den kosmiske latter.

Buddhas latter lovede mig frihed. Jeg havde en gang tidligere hørt den kosmiske latter. En aften, hvor jeg gik en tur, tænkte jeg på alle de ting, som mennesker fandt uhyre vigtige: Det indviklede spindelvæv vi forsøger at spinde i den ydre verden. Gud og mestrene og alle englene kan kun smile ad menneskets fjollethed. Smil og vente. For på grund af det universelle mønster er vores tilbagevenden tilrettelagt og vores genforening med dem sikker, efter at vi i millioner af år har vandret i ørkenen; den ynkelige ørken af smerte og offeridentitet, som vi har valgt som vores "hjem" for en tid.

23. Det hellige forhold.

Henrik kyssede mig. Det var en af de første gange. Så bad han Jesus om at komme ind i vores forhold. Han bad om det, som Et Kursus i Mirakler kalder et *helligt forhold*. (EKIM, s.362-365; T-kapital 17.V.)

Jeg blev panikslagen. Det hellige forhold betød noget meget bestemt for mig. Jeg havde bedt om det en gang tidligere. I mit ordforråd betød det ren smerte. For mig var det et torturinstrument på linie med elektrochok. Jeg følte, at det var uretfærdigt, at bede Jesus om at træde ind i forholdet uden først at spørge mig til

råds. Jeg hengav mig til at føle mig som offer. Det lyder fjollet, når jeg skriver disse ord. Set som en overskrift, lyder det absurd: "JESUS TRÆDER IND - PIGE TRAUMATISERET".

Har man hørt mage: Jesus, den ultimative bøddel. I mit sind ville Jesus komme ind med en tryllestav og trylle al mit væsens smerte op til overfladen og få mig til at frembringe en smertefuld situation. Det var min personlige version af det hellige forhold.

Et Kursus i Mirakler tydeliggør, at det hellige forhold er alt andet end let i starten. Den siger ydermere, at de involverede parter ofte søger at lette deres smerte ved at droppe forholdet fuldstændigt og finde sig en ny partner. (EKIM, s.362; T-17.V.2:5-3:9) Det var præcis det, der skete for mig sidste gang. "Min åndsfælle" fandt sig en anden at tilbringe sin tid med. Jeg blev forkastet. Jeg havde bestemt ikke et ønske om at opleve det traume igen. I mit snæversynede smertensfyldte perspektiv følte jeg, at det var uretfærdigt, at der ikke var lidt godt, gammeldags "strygen over håret", førend smerten indtrådte. Jeg troede, jeg skulle have en forret før den højst ufordøjelige hovedret.

Set i bakspejlet kan jeg se, at Henrik havde ret. At bede om det hellige forhold er ensbetydende med at bede om at lade alle ens projektioner stige op til overfladen. Det frembringer dog spændinger i forholdet, men villigheden til at bearbejde ens projektioner, gør det værd at gennemleve.

Mit problem i tidligere forhold havde været, at jeg ikke havde været villig nok eller bevidst nok til at arbejde med det, jeg projicerede. I mit tidligere forhold var min investering i at se mig selv som et offer kun sidestillet med min trang til at se min partner som skurken. Jeg var overbevist om, at min billet til lykken var knyttet til, at han ændrede adfærd. Jeg havde ikke forstået gaven, der lå i tilgivelse. Jeg havde set det hellige forhold som et middel til, at mit adskilte selv kunne få, hvad det krævede. Jeg troede, at jeg allierede mig med Gud, og at det betød, at han ville give mig det, jeg ville have. Jeg husker, at jeg tænkte, at min

partner ikke havde en chance. Gud var på min side! Når alt kom til alt, var jeg et uskyldigt offer. Min version af tilgivelse var "smil, hold ud og vent til han kommer til fornuft og opfører sig, som jeg vil have ham til."

Nå, men vejen til oplysning ser i sandhed ud til at være stenet. Når jeg ser tilbage, ser det ud til, at jeg ofte havde valgt at gøre mit liv umådeligt besværligt. Og når nogen prøvede at hjælpe mig ved at bede om en genvej (det hellige forhold), var modstand min umiddelbare reaktion.

Det interessante aspekt af dette er, at vi nemt glider tilbage i offer-rollen, hvis vi et kort øjeblik slipper vores årvågenhed. Vores adskilte selv drives bestandigt mod offeridentitetens tvivlsomme glæder. Vores ønske om at nå hinsides offer-tanken må være utvetydigt. Ellers vil vi ikke være villige til at tage problemet derhen, hvor vi kan få adgang til løsningen - i vores sind. Ellers vil vi kæmpe mod strømmen og prøve på at få verden til at passe til vores behov. Det er ligesom at prøve at ændre filmen oppe på lærredet, alt imens filmen løber igennem filmfremviseren. Det vil aldrig give en tilfredsstillende løsning. Man prøver måske til tider at få opfyldt sit ønske, men som jeg har nævnt tidligere, er dette ikke nogen garanti for at finde Guds fred. Guds fred er løftet om offertankens endelige afskaffelse. At bede Jesus om at træde ind i forholdet betyder, at du beder ham om at forene sig med dig i dit forsøg på at finde Guds fred. Han er et godt valg, da det er lykkedes for ham at finde den højeste fred. Som det gentages igen og igen i Et Kursus i Mirakler, er han villig til at hjælpe os, ligeså længe vi opfatter, at vi har behov for hjælp. (EKIM, s. 87; M- Clarification of Terms: 5. 1: 2-3) Det er noget af et tilbud, når man tænker på de muligheder, der normalt er til rådighed for tiden, hvor det ene kursus er dyrere end det andet. Han vil berede vejen til enheden med Gud og vore brødre og søstre. Han ser, at vore projektioner adskiller os fra dem og fra den dybe fred, som i sidste ende *er* og altid har været, vores guddommelige fødselsret. Han ser os spille vores tid og energi i en selvfrembragt turbulens, hvor vi ikke ved, hvordan vi skal undslippe dens skrækkelige fremdrift. Han forsikrer os om, at han er med os i vores sind, hvor

han venter på at hjælpe os, blot vi beder om det. Desværre undlader vi ofte at spørge ham. At bede om hjælp er vores eneste opgave i dette arrangement.

Ligeså længe vi holder fast i det adskilte selv, vil vi projicere. Dette er en enkel og ufravigelig lov. Og når vi kommer tættere på Gud, bliver det adskilte selv endnu mere opsat på at bevare sit territorium, og gør tilsyneladende sine projektioner mere solide og uigennemtrængelige. Til tider følte jeg mig endda fristet til at tro, at det var stærkere end Jesus. Dette var et meget belejligt synspunkt for det adskilte selv. I mere forstandige øjeblikke kunne jeg dog se det latterlige i denne tanke.

24. Ingen adskilte interesser 1.

Vi støder sammen i adskilte interesser og adskillelsen bliver i høj grad afmærket. Jesus fortæller os i Et Kursus i Mirakler, at der ikke er nogen adskilte interesser - der er kun tilsyneladende adskilte interesser. (EKIM, s.559; T-26. VIII.2:1-5) For at kunne opdage de fælles interesser er vi ofte nødt til at se dybt under de overfladiske hændelser. Ellers vil en af parterne føle sig som et offer for den anden. Når man en gang ved, at der er en skjult hemmelighed bag de mere massive ydre hændelser, kan man påbegynde skattejagten for at finde de fælles interesser.

Omkring marts tænkte Henrik og jeg på at flytte sammen. Min søn på atten havde ikke været særligt meget hjemme. Han var, selvom det var uofficielt, flyttet ind hos sin kæreste. Pludselig var Erik hjemme om aftenen, to aftener i træk. Jeg spurgte Erik, om han havde været oppe at skændes med sin kæreste. "Faktisk ikke," svarede han, "vi holder bare en pause".

Da jeg fortalte Erik om vores planer, reagerede han som en vulkan i udbrud. "Hvis han flytter ind, så flytter jeg. Jeg vil finde mig et værelse!" Pludselig følte jeg, at jeg havde forrådt et atten år gammelt forhold for et seks måneders.

Da jeg fortalte Henrik om dagens hændelser, så han blidt på mig og sagde, at vi hellere måtte vente. Halvanden måned gik. Erik var hjemme og han følte ikke, at han havde så meget privatliv, som han ønskede sig. Vi tænkte på at lade Erik flytte ind i Henriks lejlighed, hvis han kunne finde nogen at dele den med. Erik fandt en, men aftalen holdt ikke.

Til sidst foreslog Henrik, at han ville lade Erik flytte ind i sin lejlighed, selvom han ikke kunne betale hele huslejen. Da vi nåede frem til flyttedagen, føltes det rigtigt for alle, der var involverede. Det føltes, som at alle fik noget ud af dette arrangement. Det slog os, at den guddommelige inspiration aldrig ville løse problemet på bekostning af den ene af parterne. Jesus har ingen favoritter. Han favoriserer altid helheden.

25. Ingen adskilte interesser 2.

Min søn Erik var på besøg. Han og Henrik sad i køkkenet. Jeg begyndte at lave mad. Jeg begyndte at lave en dobbelt mængde, fordi jeg havde det indtryk, at Henrik godt kunne lide retten. Den ene halvdel kunne fryses ned.

Erik elskede at kritisere min livsførelse, og min vegetarisme stod ofte for skud. Han søgte nu en allieret i Henrik. "Hvordan kan du holde alt det vegetar halløj ud?", sagde han udfordrende til Henrik.

"Ja, det kan godt blive lidt for meget af det gode," indrømmede Henrik. "Faktisk er den ret dér svær at få ned."

Jeg var overrasket. Jeg spurgte Henrik, om jeg skulle lave noget andet. Dybt i mit hjerte troede jeg, at han drillede og ville sige til mig, at jeg skulle fortsætte med retten. Selvom det ikke var hans livret, troede jeg, at han ville acceptere den efter alle vore samtaler om, at problemerne er i sindet og ikke i verden. Så jeg var overbevist om, at problemet ikke var tomaterne i maden.

Til min store overraskelse svarede Henrik, "Ville du have noget imod at lave noget andet?" Jeg havde et kort øjeblik, hvor jeg legede med ideen om at få afløb for mine aggressioner og smide tomatsovsen i hovedet på ham. Hvor kunne han være så ubetænksom, især set i lyset af at vi skulle i radioen og snakke om Et Kursus i Mirakler samme aften. Ingen af os var vant til disse radioudsendelser endnu, derfor følte vi os begge meget nervøse over det.

Men i stedet for at smide sovsen i hovedet på ham, valgte jeg et andet alternativ. Jeg bad om hjælp til at se situationen med Jesus øjne i stedet for med mine egne nærsynede.

Så gik det op for mig, at jeg kunne lægge al maden i fryseren. Der var en gruppe af mine venner, der ville komme om et par dage, derfor skulle jeg alligevel lave mad til dem. Der var ikke noget problem i det, for Henrik var ikke en del af den gruppe.

Dagen, hvor gæsterne skulle komme, var usædvanlig hektisk. Det var sådan en lettelse at kunne tage maden ud af fryseren. Gruppen bemærkede, at jeg måtte have brugt hele dagen i køkkenet. Meget til min overraskelse, kunne jeg konstatere, at Henrik og jeg, endnu en gang, ikke havde nogle adskilte interesser. Jeg ville højst sandsynligt ikke have lagt mærke til det, hvis jeg havde haft en stor investering i at have ret. Lykkeligtvis havde jeg, efter nogle øjeblikkes raseri, været i stand til at vælge forstandighed frem for en retfærdig alliance med mine udvalgte grøntsager. Når man koger det ned til korte vendinger, er det nogle gange et spørgsmål om valget mellem fred eller frikadeller. Hvor er livet dog skægt. Hvor er det mærkeligt, at vi foretrækker frikadellerne.

26. Investeringer uden afkast.

Henrik sagde: "Jeg har besluttet mig til ikke at søge på seminariet." Henrik var arbejdsløs på det tidspunkt. Jeg følte, at hvis han ikke studerede, ville han være dømt til uendelige perioder af arbejdsløshed. Min familie, som gjorde et stort

nummer ud af uddannelse, drog en parallel mellem uddannelse og frelse. Det gik hånd i hånd. Jeg havde pligtro brugt hele mit liv på at gå i skole, gå på universitet og tage en uendelig række af supplerende fag. Ja, min investering i uddannelse var, for at sige det mildt, rystende. Jeg var overbevist om, at Henrik også skulle studere. Jeg stillede faktisk ikke engang spørgsmålstejn ved det.

Jeg syntes Henriks argumenter mod at studere var dårlige. "Det tager fire år - jeg vil ikke". Disse argumenter så ikke ud til at have noget med sagen at gøre.

Henrik og jeg havde brugt de sidste par måneder på at snakke om beslutninger. Sygdom var en beslutning, uheld var en beslutning og ens forældre var ens eget valg.

Jeg hørte pludselig Henrik spørge: "Hvorfor kan du ikke bare respektere min beslutning?" Det var et godt spørgsmål. I mit sind var det at opgive at studere lig med at opgive frelse. Men spørgsmålet kom som et chok. Hvorfor kunne jeg ikke bare respektere hans beslutning? Når alt kom til alt, vidste jeg langt fra, hvad der var til hans bedste. Hvorfor skulle jeg foregive at have ret? Jeg havde en lille snak med Jesus om min investering i Henriks studieplaner. Nogle gange kan det være en for stor mundfuld straks at se på en situation med fred i sindet. Nogle gange blokerer man for Helligåndens rettelse; derfor bliver det nødvendigt at acceptere rettelsen lidt ad gangen. Denne rettelse tog adskillige samtaler, førend jeg endeligt kunne slippe ufreden.

Det står klart for mig, at investeringer i den materielle verden ikke fører nogle fordele med sig. De medfører kun frygt og trangen til at kontrollere andre mennesker og manipulere med situationer. Ligeså snart man vil have et bestemt resultat i en situation, er man "fanget". Man bliver offer for sit eget begær. Man placerer sig selv på en emotionel rutschebane, som man ville være bedre foruden. Og, som situationen var, hvorfor skulle jeg med mine små evner prøve at dirigere hændelserne? Man fristes tit til at tro, at spørgsmålet alene drejer sig om hændelserne i den ydre verden. Faktisk er der kun et spørgsmål, nemlig: Fred. Og

fred er altid et spørgsmål om valg. Kort sagt: fred er et spørgsmål om det indre, ikke det ydre. For at understrege det endnu mere; den eneste forhindring for fred, der kan være, er en, som vi selv har lavet. Det vidunderlige i at vide dette er, at vi kan bede en højere magt hjælpe os med at opfatte situationen på en måde, der harmonerer mere med sandheden end den fantasi om virkeligheden, der eksisterer i sindet hos det adskilte selv.

Den eneste "fordel", som investeringer i den ydre verden medfører, er, at man fastholder det adskilte selv. Hvis man ønsker at kende sit virkelige Selv, *er* der ingen fordele i det.

27. Epilog

Som jeg forklarede i begyndelsen ligger vores valg mellem offeridentitet eller fred. Der er egentlig intet, der er mere fristende end at se os selv som ofre. Følelsesmæssigt higer vi efter det. Og dog er prisen for det meget høj. At gøre os selv til offer koster os vores fred i sindet. Selvom det ser ud til, at det at gøre os selv til ofre giver et pusterum for vores dybt rodfæstede skyldfølelse, sætter det en ond cirkel i gang. Offeridentitet fører til angreb, i det mindste mentalt, hvis ikke verbalt eller fysisk. I ens sind ønsker man at se "den skyldige" betale prisen for den smerte, man lider.

Denne lyst til hævn modarbejder i den grad sig selv af to grunde:

Først og fremmest bliver ens sind vanvittigt af at være opslugt af alle disse tanker om hævn; der er tydeligvis ingen sindsro i dette. For det andet skræmmer man sig selv, fordi disse angrebstanke sår frygtens frø; man kan ikke angribe uden at frygte et modangreb, bevidst eller ubevidst.

Fred kan ikke komme til et sind, der er travlt optaget af tanker om offeridentitet. Jesus lægger ikke fingrene imellem i Et Kursus i Mirakler; han gør det overmåde klart, at den eneste grund til, at vi ikke er fredfyldte, er, at vi ikke værdsætter fred nok. (EKIM, s.138; T-8.I. 3:4-7) Intet menneske og ingen situation kan fratage os

vores fred, men vi kan miste den ved ikke at værdsætte fred tilstrækkeligt. Det er tydeligt, at de færreste af os gør fred til vores højeste prioritet.

Da offeridentitet er et valg, og da valg antyder, at der er to muligheder, kan vi også vælge dens modsætning: Fred. Problemet, har indtil nu været, at der er få af os, der har været klar over, at der *var* et valg. Siden tidernes morgen har vi opfyldt og "forurennet" vores sind med tanker om at være offer. Nu tilbyder Jesus, igennem Et Kursus i Mirakler, os en vej ud af vores forvirring. Hans budskab er klart; vi må være villige til at ændre vores opfattelse af os selv, verden og alle de situationer, vi end måtte befinde os i. Vi må begynde at se os selv som "beslutningstagere". Han opfordrer os til at tage ansvar for vores valg. Indtil nu har vi tilsyneladende kun haft en strategi: vi har forsøgt at frigøre os selv fra skyld ved at iscenesætte et "offer-skuespil".

I Et Kursus i Mirakler introducerer Jesus en ny strategi; en strategi, som er rettet mod fred frem for offeridentitet. Jesus trækker bogstaveligt talt tæppet væk under vores begreber; han siger, at der ikke findes ofre. Men han efterlader os dog ikke der, på bredden af erkendelse. Han forklarer os, at hver gang vi føler os fristet til at opfatte os selv som uretfærdigt behandlet, bør vi vende os til ham (eller hvad, vi nu end kalder denne fredelige nærværelse i vores sind) for at få vores opfattelse revideret. Vi kan bede om hjælp til at opfatte situationen, som han opfatter den. Men vi må så også være villige til ikke at blande os i hans hjælp, fordi vi ved ikke, hvad den går ud på. Vi kan være sikre på, at hver gang vi opfatter os selv som ofre, så ser vi ikke situationen, sådan som Jesus gør det eller den fredelige tilstedeværelse i vores sind. Jesus forsikrer os, at der ikke er nogen undtagelser i denne generalisering.

Jesus fortæller os, at han, da han hang på korset, ikke opfattede sig selv som offer. Han siger, at han selv havde valgt hændelsen, og at han ikke led. Han *kunne* ikke lide, fordi han ikke havde nogen skyld længere. Skyld er den eneste grund til, at vi vælger at straffe os selv igennem lidelse. Således viser Jesus potentialet i ethvert sind: Med hjælp fra den kærlige tilstedeværelse i vores sind, kan vi helbrede vores

skyld og ende vores lidelser. For det er skyld, der støber fundamentet for det adskilte selv, og forhindrer os i en direkte oplevelse af vores enhed med Gud.

Strategien, som Jesus lægger for dagen, er ikke nogen nem proces. Den kræver ekstrem hengivelse. Vi kan være sikre på, at det adskilte selv opstiller en næsten endeløs række af hændelser, hvori vi fristes frygteligt til at opfatte os selv som ofre. Det adskilte selv udviser en bemærkelsesværdig fantasi, når det gælder dets trang til at blive offer; der er ingen mangel på argumenter. Vi kan let forføres af det adskilte selvs argumentation, fordi vi på et følelsesmæssigt plan tørster efter at se os selv som ofre. Vi er følelsesmæssigt programmeret til at tro, at offeridentitet fritager os fra vores skyld.

Et Kursus i Mirakler består af tre bøger, af hvilken den ene er en arbejdsbog. En af de mest provokerende lektioner i arbejdsbogen hedder: "Alle ting er lektioner, Gud ønsker jeg skal lære.", (EKIM, s.367; A- Lektion 193). Jesus lærer os i denne lektion, at vi skal lære at anskue vores ophold her som en lære-proces. Vi kan bruge hver eneste situation her, som et klasseværelse, hvor vi kan lære at vælge Guds fred. Hvert øjeblik giver mulighed for at lære at vælge fred frem for offeridentitet.

Tag ikke fejl - det adskilte selv har en stærk investering i offeridentitet. Det adskilte selv insisterer hårdnakket på at fastholde tingene, som de er i dets øjne. Og fred er det absolut sidste, det vil lære. Tværtimod, det adskilte selv vil hente missilerne frem og angribe, når f.eks.:

Chefen giver dig en reprimande.
Børnene ødelægger dagligstuen.
Din partner råber ad dig.
Bilen bryder sammen.
Mekanikeren tager overpris.
Du får mere arbejde end du kan klare.
Bussen kører lige for snuden af dig.

Du får et brev fra Skattevæsenet, der siger, at de har fejlberegnet sidste års skat, så du skal betale mere.

Og netop i de situationer, i det klasseværelse, kan vi lære at acceptere Guds fred i stedet for at føle os gjort til offer. Desværre har mange af os en tendens til at bekæmpe disse lære-situationer. De fleste af os er mere interesseret i at ændre situationen end i at ændre vores mening om situationen og at acceptere fred. Med andre ord bruger de fleste af os vores tid og energi på at prøve at skifte klasse. Vi vil hellere løbe væk fra lektionen end lære det, den har at tilbyde.

Måske skulle jeg gøre det klart. Der er intet "helligt" ved de situationer, vi hver især har valgt. Det er ikke sådan, at vi aldrig burde forlade en situation, som ikke er rar for os. Vi *behøver* ikke for alt i verden at blive i et "dårligt job" eller et "dårligt ægteskab". Men der er forskel på at gå bort med fred i sindet og at løbe skrigende bort med hævn i tankerne.

Lad os nu vende tilbage til det ironiske mønster i offerrollen et øjeblik.

Med det adskilte selv opstiller vi et scenario med offeret for at bevise vores uskyld. Denne beslutning når ikke ind i vores bevidste sind. Vi prøver så på at løbe væk fra situationen, som vi selv ubevidst har frembragt, idet vi råber: "Jeg er blevet uretfærdigt behandlet".

Jesus opfordrer os til at tage ansvar for, hvordan vi *opfatter* hver eneste hændelse og hver eneste følelse i vores liv. Han siger, at vi ikke kan vågne til et højere forståelsesniveau så længe, vi ikke tager det fulde ansvar for vores liv. Jesus siger udtrykkeligt i Et Kursus i Mirakler:

"Jeg *er* ansvarlig for det jeg ser.

Jeg vælger følelserne jeg oplever, og jeg beslutter hvilket mål, jeg vil nå.

Og alt, hvad der synes at ske mig beder jeg om, og modtager som jeg har bedt."

(EKIM, s.448; T-21.III. 2:3-5)

Det, vi opfordres til at indse er, at hvert eneste øjeblik præsenterer en mulighed for at lære fred.

Som tidligere foreslået, kan vi bede om at lære fred:

"Hjælp mig til at se på denne situation med fred i sindet".

Når alt kommer til alt, er der en del af sindet, som tålmodigt venter på muligheden for at lære fredens lektioner.

Men det adskilte selv, vil voldsomt prøve at forpurre læreprocessen, ved at fortælle drabelige historier om at være offer. I sidste instans afgøres lektionen, du lærer af det mål, du allerhelst vil have. Målet fastlægges ud fra hengivelse til enten freds- eller offertanken. Selv efter at vi mentalt har forstået det eftertragtede i fred og det skæbnesvangre i offeridentitet, vil vores følelser stadig hælde mod offerrolle. Vi vil måske endda opleve situationer, hvor vi blokerer for at få rettet vores tanker. I disse situationer må vi lære at se på den del af os, der ikke er parat til at acceptere den nye tanke og affinde os med, at en del af os er fast besluttet på at se os selv som offer. Eller som jeg har nævnt tidligere: nogle gange kræver forbindelsen flere opringninger.

En del af os fornemmer, at vi, hvis vi fortsætter ad denne sti mod Enheden, i sidste ende må opgive at se os selv som individer. Dette er skræmmende. Hvad nu hvis dråben drukner i havet fuldt af Faderens fred og kærlighed? Enhver dråbe vil opfatte faren i denne ømtålelige situation. Og således fører vi krig mod havet, som vi er en del af. Mentalt kan vi se dårskaben i situationen og alligevel går vores følelser i hårdknude; de sætter i bakgear; de går i panik; de springer i luften som håndgranater. Og mentalt spørger vi os selv, hvorfor en del af os stadig vælger kaos, når vi har smagt fredens og kærlighedens sødme.

Før eller siden ender en del af vores sind i orkanens øje, hvor der ingen bevægelse er. Vi lærer at være vidne til vores følelsers rasende storme fra dette fredfyldte sted. Vi begynder at identificere os med freden frem for følelsernes hvirvelvind. Dette er svaret på vores bøn om fred. I sidste ende ser vi, at vores bøn frembringer håndgribelige resultater, og stormen lægger sig. Og i sidste ende "sejrer"

fredstanken over offertanken, da vi helt igennem ønsker fred frem for offeridentitet. I sidste ende holder dråberne op med at frygte oceanet - og ønsker kun at blive omfavnet af det store hav. Til sidst indser vi, at kun havet, kun sindet, nogensinde har eksisteret, og at vi kun havde drømt en drøm om at være en adskilt dråbe. Friheden er havet.