

”Corinne är en fantastisk lärare!”

Alan Cohen, författare till *En kurs i mirakler på lätt sätt*

Från  
ångest  
till  
kärlek

EN BANBRYTANDE METOD FÖR  
ATT HITTA VARAKTIG INRE FRID



CORINNE ZUPKO

FÖRORD AV ROBERT ROSENTHAL, LEGITIMERAD PSYKIATER

FRÅN ÅNGEST TILL KÄRLEK  
ISBN 978-91-985713-1-8

Originalets titel: From Anxiety to Love  
Copyright © 2018 Corinne Zupko  
First published in the United States of America by New World Library.

Svensk utgåva © 2019 Regnbågsförlaget  
Översättning från engelska: Cicci Lyckow Bäckman

Alla citat från *En kurs i mirakler* är hämtade från den kompletta utgåvan, 2017  
utgiven i Sverige av Foundation for Inner Peace genom Regnbågsförlaget.

Sats och layout: Tona Pearce Myers  
Omslagsillustration: Shutterstock/Julia Sudnik  
Omslag och sättning: StjärnDistribution

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras  
i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive  
fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller  
hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Tryckt på 100 g Munken Lynx FSC  
hos Tallinn Book Printers, Tallinn, Estland 2019



# Innehåll



Förord	14
Prolog	19
Inledning	24

## Del ett – Ångestens allt starkare grepp

Kapitel ett: Ett nytt sätt att betrakta världen	30
<i>Vilka är vi egentligen?</i>	32
<i>Ner i egots kaninhål</i>	34
Kapitel två: Uppvaknandet ur den inte så ljuva drömmen	41
<i>Att spotta ut rädslan och skuldkänslorna</i>	44
<i>Välkommen till icke-dualiteten</i>	48
<i>Föreställningar och deras källa</i>	50
Kapitel tre: Två röster, två alternativ	54
<i>Att lyssna till den inre terapeuten</i>	58

Kapitel fyra: Mental sjukdom, mental hälsa	62
<i>Känner du dig överklig eller avpersonifierad?</i>	64
<i>Rättsinhet och felsinhet</i>	65
<i>Varifrån kommer oro och ångest?</i>	66
<i>Skillnaden mellan symtomlindring och verklig läkning</i>	71

### **Del två – Vägen till den inre friden**

Kapitel fem: Lök, rädsla och receptet för läkning	76
<i>Så här hjälper den inre terapeuten till</i>	77
<i>Så här bidrar meditation till läkning</i>	81
<i>Ett enkelt trestegsrecept för läkning</i>	83
Kapitel sex: Överlämnandets fem steg	85
<i>Steg 1: Att hitta villigheten</i>	86
<i>Steg 2: Avge ett löfte om fullständig ärlighet mot dig själv</i>	90
<i>Steg 3: Titta rakt på det som kommer upp för dig</i>	93
<i>Steg 4: Se att rädsan kommer från en tudelning i sinnet</i>	98
<i>Steg 5: Överlämna det till din inre terapeut och be om ett mirakel i stället</i>	106
Kapitel sju: Fem steg som stärker ditt val	110
<i>Steg 6: Medge oviljan att läka, och undersök även den tillsammans med din inre terapeut</i>	111
<i>Steg 7: Inse att det är fullbordat och att det inte finns någonting att vara rädd för</i>	114
<i>Steg 8: Avsätt tid för arbete med den inre terapeuten varje dag</i>	117
<i>Steg 9: Medvetandegör rädsla och skuld känslor i det omedvetna</i>	120
<i>Steg 10: Kämpa inte mot dig själv: var en lycklig elev</i>	127

Kapitel åtta: Varseblivningsväxlingar för frid:	
Fem tankar som hjälper	135
<i>Växling nr 1: Detta händer för att ge mig en möjlighet att utvecklas</i>	136
<i>Växling nr 2: Jag är inte kroppen</i>	141
<i>Växling nr 3: Det är egot som har problem, inte jag!</i>	146
<i>Växling nr 4: Sjukdom finns i sinnet, inte i kroppen</i>	151
<i>Växling nr 5: Sjukdom är ett försvar mot sanningen</i>	156
Kapitel nio: Varseblivningsväxlingar för frid:	
Fem tankar till som hjälper	160
<i>Växling nr 6: Egot har ingen makt över mig</i>	161
<i>Växling nr 7: Jag behöver inte lära mig hantera ångesten eller rädslan; jag kan finna frid i kärleken</i>	163
<i>Växling nr 8: Jag vet inte vad som är bäst för mig, och jag vet inte vad som gör mig lycklig</i>	167
<i>Växling nr 9: Jag är villig att släppa taget om allting</i>	169
<i>Växling nr 10: Jag är villig att sluta tro på bilden och hitta min "klippa" i form av en ny verklighet</i>	173
<b>Del tre – Att sätta samman det hela</b>	
Kapitel tio: Mirakel i vardagen	180
<i>Att släppa taget om hypokondri och oro för kroppen</i>	181
<i>Att gå igenom en panikattack</i>	185
<i>Att gå igenom ångest som härrör från yttre händelser</i>	189
Kapitel elva: Fler mirakel i farten	198
<i>Frid i folkmassan: Frihet från social ångest</i>	198
<i>Omsorg med kärlek i stället för rädsla: Att släppa sin oro för en annan person</i>	204
<i>Att komma förbi gammalt groll med människor som gör dig vansinnig</i>	209

<i>Under provtagning hos läkaren: Hitta friden oavsett resultatet</i>	212
<i>Insikten att inre frid inte är beroende av yttre omständigheter</i>	217
Bilaga: Några vanliga frågor	219
Tack	227
Om författaren	230

# Inledning



Om du någonsin har upplevt panik vet du hur svårt det är att beskriva känslan för en person som aldrig varit med om det. Det är rena helvetet inombords. I ena änden av skalan, där jag visats en stor del av mitt liv, finns panikattacker, förlamande rädsla och obestämd, ständigt närvarande ångest. I andra änden av skalan finns de normala rädslor och orosmoment som alla upplever ibland. Den här boken handlar om hur man kan arbeta med rädsla, oro och ångest, oavsett var på skalan den passar in.

Min resa igenom rädslan var en av de värsta och mest skräckinjagande upplevelser jag någonsin haft. Men när jag väl tillät ångesten att bli min största lärare blev den också en av de bästa. Den har visat vägen till ett större inre lugn än jag någonsin trodde att jag skulle få uppleva, och det är jag så innerligt tacksam för. Jag hoppas att den här boken ska hjälpa dig så att även du blir tacksam

för din rädsla, hur den än ser ut – för den är en signal att vakna upp, och den kan leda dig in på vägen mot kärlek och inre frid.

Varje upplevelse vi har kan tjäna ett av två syften, och det är vi själva som väljer vilket. Den kan hjälpa oss att vakna upp inför den frid som redan finns inombords, eller också kan den hjälpa oss att förbli omedvetna om den friden. I vår värld får vi lära oss att välja det senare alternativet, men den här boken hjälper dig att börja välja det första.

I boken beskriver jag den process jag själv använde för att hitta ut ur skräcken och in i ett liv utan oro över minsta sak. Och genom den processen kan jag nu göra saker som jag aldrig trodde var möjligt – göra flygresor utan vare sig rädsla, sällskap eller mediciner, tala inför stor publik och känna mig helt trygg, åka in till New York City på egen hand utan att känna mig helt lamslagen, sova gott i stället för att ligga sömlös, vakna utvilad i stället för av tidig morgonångest. Och om jag kan uppleva sådana radikala förändringar i mitt liv så kan även du göra det.

Den andliga väg som hjälpte mig kallas Mirakelkursen<sup>1</sup>, ibland bara Kursen, av dem som studerar den. Kursen är ett system för att lösa upp våra fixerade, rädslbaserade tolkningar så att vi kan återupptäcka den frid som redan finns inom oss. Till en början kan man uppleva den som svår att följa, men bekymra dig inte över det i så fall. Om Kursen är din väg till läkning kommer den att falla på plats allteftersom du blir mer villig att förstå den. Du behöver inte tro på någonting särskilt, utan bara prova det den säger i ditt eget liv. Resultatet kommer att tala för sig självt. Min inställning i den här boken är bara ett sätt att utforska Mirakelkursens djupgående lära, och det bygger på min tolkning och upplevelse av dess prin-

1 Foundation for Inner Peace, bokverket *A Course In Miracles* (svensk översättning *En kurs i mirakler*.) Se bilagan sid 220 för en förklaring av annoteringssystemet i citaten.



ciper. Jag hoppas att den ska hjälpa dig att lyssna direkt på din inre terapeut – den delen av sinnet som hjälper oss att läka. För konsekvensens skull använder jag begreppet ”inre terapeut” genom hela boken, men du kan kalla den vad du vill: ”inre lärare”, ”inre vägledare”, ”den Helige Ande” eller ”ditt högre jag” är vanliga fraser som alla betecknar den del av sinnet som är medveten om din eviga verklighet.

Tillsammans ska vi upptäcka nya sätt att betrakta världen och praktiska strategier som hjälper oss att återställa vår medvetenhet om friden. I första delen av boken utforskar vi vårt kollektiva fall ner i oro och ångest, och i andra delen arbetar vi igenom de läkande stegen och låter varseblivningen förändras så att vi kan ta steget ut ur rädslan. I tredje delen sätter vi samman alltihop och utforskar praktiska tekniker för hur man kan hantera alla de olika sätt på vilka rädsla, stress, oro och ångest visar sig i livet.

Jag pratar om Gud i den här boken. I vår kultur har det ordet mycket baggage, för människor har använd Gud som rättfärdigande för många kärlekslösa och grymma dåd. När jag använder ordet Gud vill jag att du ska förstå att jag inte pratar om någon gubbe med långt, vitt skägg som sitter uppe i himlen och styr oss här nere. Gud har inget kön<sup>2</sup>. Det jag menar med ”Gud” är en allomfattande, gudomlig kärlek som *enbart* är kärleksfull och inte har förmågan att orsaka smärta. Det är en del av oss, inte någonting utanför oss själva. Jag hänvisar till samma sak med orden *kärlan*, *enheten* och *kärleken*.

---

2 I några citat använder Mirakelkursen ett maskulint pronomen för att hänvisa till Gud och den Helige Ande (som är vad jag kallar vår inre terapeut). Även om jag undviker maskulina pronomen i den här boken har jag lämnat citaten från originaltexten i sin ursprungliga form. Den Helige Ande, din inre terapeut, är varken manlig eller kvinnlig – men du kan föreställa dig anden som man, kvinna eller helt könsneutral.

Ordet *mirakel* avser inga stora, magiska händelser – det är något som kan inträffa när som helst på dagen, bara vi tillåter det. Mirakel kan definieras på två olika, men besläktade, sätt. Enligt *En kurs i mirakler* är mirakel uttryck för kärlek (T-1.I.35), men de innebär också en förändrad varseblivning. Den här boken betonar den senare definitionen, för när vi sitter fast i rädslan måste vi lära oss att förändra vår perception. Den förändringen var nödvändig för mig att göra, gång på gång, för att hitta ut ur min förlamande ångest. Den nya definitionen av mirakel kanske känns mindre spännande, men ingenting kan vara mer tillfredsställande än insikten om den egna, eviga naturen, som inte kan förändras, åldras eller uppleva någon rädsla.

Om du läser den här boken med öppet sinne och tänker ”jag vet inte” snarare än att klamra dig fast vid det du redan känner till, så skapas det utrymme för nya insikter. Villigheten att lära sig något nytt är det viktigaste av allt, och de röster som säger att du aldrig kommer att lyckas är något annat än din äkta röst. Om mitt budskap väcker ett gensvar hos dig rekommenderar jag varmt att du skaffar ett exemplar av *En kurs i mirakler* och sätter igång. Det är en livsomvälvande väg som fortfarande fördjupar min medvetenhet om friden på sätt som jag aldrig hade kunnat föreställa mig.

Inre frid är ingen händelse, det är en process. Det är ingenting som vi uppnår och sedan behåller för all framtid, utan snarare en upplevelse som fortsätter att fördjupas i den utsträckning du är beredd att stiga åt sidan och låta friden röra sig genom dig. Jag lovar att du är värd ansträngningen. Jag föreställer mig att vi håller varandras händer i vår gemensamma strävan att lösa upp rädslan. Kom, så börjar vi!

## KAPTIEL ETT

### *Ett nytt sätt att betrakta världen*



Var stilla, och lägg åt sidan alla tankar om  
vad du är och om vad Gud är;  
alla begrepp som du har lärt dig om världen;  
alla bilder du har av dig själv.

*En kurs i mirakler, A-pI.189.7:1*

Vi har så många felaktiga uppfattningar. Dessa är *avsiktliga blockeringar för vår sinnenefrid*. Paradoxalt som det kan tyckas håller vi fast vid våra missuppfattningar *för att* de gör oss olyckliga. Vi är alla beroende, i varierande grad, av att känna oss rädda och olyckliga. Men normalt är vi inte medvetna om detta beroende, och det är därför världen kan tyckas så grym och skrämmande. Vi tror att våra problem eller fiender finns ”där ute” i världen, men i själva verket hyser vi större delen av dem i våra vanemässiga, ickepro-

duktiva sätt att betrakta saker och ting. Och det kan vara svårt att lösa upp missuppfattningarna utan mycket bra hjälp.

Som tur är har vi ett effektivt sätt att förändra hur vi ser saker och ting, och det är vår inre terapeut. Det jag kallar den inre terapeuten går också under namnet den Helige Ande, vårt högre sinne eller vår inre lärare. Du kan kalla det vad du vill. Din inre terapeut är inte avskild från dig eller utanför dig, men den står utanför rädslan.

Den inre terapeuten har nyckeln till inre frid, för den vet vad som verkligen gör oss lyckliga. Det är den lilla, lågmälda rösten inom oss som alltid talar om för oss att vi är älskade, att vi är i trygghet och att vi inte har gjort något fel. Den analyserar oss inte, dömer oss inte, utan ser bara vårt inre ljus. Om du ångrar det förflutna eller oroar dig för framtiden hör du inte den inre terapeuten, för den rösten kan bara göra sig hörd i nuet. Känslan av kontakt med den inre terapeuten är djupt tillfredsställande och oerhört trösterik. Den leder till ren glädje, och det känns som att komma hem. Men denna lyckliga, sorglösa barndomskänsla kan så lätt drunkna i upptagenhet, oro och världens alla distraktionsmoment. Genom regelbunden kontakt med vår inre terapeut, däremot, kan vi bokstavligen skapa mirakel.

Mitt perspektiv på hur den inre terapeuten kan läka oss inspireras främst av Mirakelkursen, som är ett unikt, psykologiskt-andligt system för att förändra vårt sätt att betrakta världen. Att fördjupa mig i studiet av kursen, helhjärtat och fullständigt, var min väg ut ur mitt inre helvete. För mig var accepterandet av dess radikala syn på vår existens nyckeln till att lösa upp den kroniska ångesten. Jag behövde en förklaring till en galen värld som jag inte förstod mig på. Jag behövde ett nytt sätt att betrakta allting, för mitt dåvarande sätt skrämde mig bara. Mirakelkursen ställde

allting i världen på huvudet – och besvarade sedan varenda en av mina stora frågor på ett helt nytt sätt.

## Vilka är vi egentligen?

Du är inte den du tror att du är – och det är en strålande nyhet. Du är inte din rädsla, din ängslighet eller din oro. Det kanske känns som om det är de sakerna som definierar dig, för de är väldigt bra på att ta hela vår uppmärksamhet i besittning. Det är deras syfte. Men ditt rädda, ångestfyllda jag är inte ditt verkliga jag, oavsett hur verklig rädslan eller ångesten kanske känns. I själva verket är du något mycket mer vördnadsbjudande. Jag lovar.

Om du, liksom jag, har kämpat med svår rädsla för döden, sjukdom och lidande så har jag goda nyheter. Det du är, på riktigt, är kärlek – och bara kärlek. Din sanna natur existerar i ett evigt tillstånd, ett kreativt tillstånd där du är fullständigt lycklig och känner frid. Du kan inte dö, du kan inte bli sjuk, du existerar för evigt, och du kommer fortfarande att uppleva dig själv även sedan du lämnat din kropp. Du har antagligen hört sådana här påståenden förut. Men vi ska arbeta oss fram till själva *upplevelsen* av ordens innebörd, för det är upplevelsen som löser upp rädslan.

Just nu har du glömt bort den eviga kärleken som du består av, för du tror att du är begränsad till en kropp, i en viss tid och på en viss plats. Men verkligheten är att *du är ett rent, kärleksfullt sinne*. Det kärleksfulla sinnet existerar oberoende av ego och personlighet, och oberoende av det ”sinne” som hjärnan genererar. Din verklighet är faktiskt egentligen abstrakt, inte fysisk. Du är inte din kropp. Ja, du *har* en kropp just nu, precis som du har kläder – men alla vet att kläderna inte är deras verkliga jag. Kläderna är

bara något som vi använder för att skydda oss och hålla oss varma, och kanske för att uttrycka vår personlighet.

Tanken på att existera bortom kroppen kanske är svår att ta till sig i början, för vi är omedvetna om den existensen en så stor del av tiden. Vi har glömt bort att vi existerar i evighet, och vi tror, felaktigt, att den värld vi ser är vårt hem. Jag har alltid funnit tröst i det här citatet ur Kursen, som hjälper mig att förstå en värld som är mycket olik den vi ser:

Sitt stilla och betrakta den värld du ser och säg till dig själv: ”Den verkliga världen är inte som den här. Den har inga byggnader, och det finns inga gator där människor vandrar ensamma och åtskilda. Det finns inga affärer där människor köper en oändlig mängd saker som de inte behöver. Den är inte upplyst med artificiellt ljus, och natten sänker sig inte över den. Det finns ingen dag som gryr och mörknar. Det finns ingen förlust. Det finns ingenting där som inte lyser och lyser för evigt.”

*EKIM T-13.VII.1:1-7*

Så sanningen är att vi existerar i perfekt frid. Vi är eviga, förenade i glädje, jämlikt älskade och älskande; vi lyser för evigt.

Låter evig lycksalighet bra i dina öron? Eller låter det som kosmisk havregrynsgröt – slätstruket och trist? Jag förstår helt och fullt om du tänker: ”Jaja, evig lycksalighet låter ju härligt, men lite för högstämt för mig. Kom igen! Jag känner mig varken fridfull, lycklig eller kärleksfull. Dessutom är jag förkyld.” Innan vi kan se världen på ett nytt sätt som bidrar till frid måste vi utforska naturen hos den inre röst som *tycks* verklig, pessimistisk och rädd. Vi kallar den *egot*.

## Ner i egots kaninhål

Ner, ner, ner. Skulle det ALDRIG ta slut!  
”Jag undrar hur många kilometer jag fallit nu?”  
frågade hon högt. ”Jag måste närma mig jordens  
mittpunkt ... Jag undrar om jag kommer falla rakt  
genom jorden! Så lustigt det skulle vara att komma  
ut bland folk som går med huvudet upp och ner!”

*Lewis Carroll, Alice i Underlandet*

Egot är föreställningen att du är en kropp med en personlighet, inte en evig varelse. Det är en övertygelse, eller tanke, som säger att du är åtskild från Gud. Egot vänder upp-och-ner på vår varseblivningsförmåga, för dess tankar uttrycker drag som är raka motsatsen till Gud. Om Gud är evigt liv tror egot på döden. Om Gud är villkorlös kärlek är egot expert på värderingar och ger bara kärlek till dem som tycks förtjäna det. Om Gud är perfekt välvilja frambringar egot smärta. Om Gud bara ser vad som är sant ser egot bara det som är falskt.

Egot kanske känns som en stor sak, men det är faktiskt bara en ”liten, galen tanke” (EKIM T-27.VIII.6:2). Det är en rädd, falsk röst som vill att vi ska fortsätta identifiera oss med det lilla jaget.

Händer det någonsin att du får en urdum tanke som du bara inte kan göra dig av med? Även om du misstänker att den är helt felaktig kanske du länge tar den på allvar. Min familj hyrde en gång ett hus med pool, och vattnet var iskallt. Men pappa var som besatt av att barnen skulle få bada, så han fick tanken att höja temperaturen i vattnet genom att koka fyra grytor vatten i taget på

spisen och sedan tömma dem i poolen. Till och med jag, som var tio år gammal, fattade att det inte skulle fungera. Men han trodde på idén, och han sprang genast in för att koka nytt vatten sedan han tömt en omgång grytor i vattnet. Först efter att ha upprepat det flera gånger och sett svart på vitt att det inte höjde temperaturen märkbart började han fundera över ett annat sätt. Han upptäckte att det låg solpaneler på taket som han kunde använda för att värma vattnet i poolen.

Egot är en galen tanke som vi har valt att ta på allvar. Vår tro på egot är en starkt bidragande orsak till ångestproblematiken. Inte förrän vi ser hur tron på egot faktiskt gör oss olyckliga blir vi villiga att släppa taget om det. I mitt sökande efter frihet från egot sökte jag också svar på stora, existentiella frågor som plågat mig i många år. En sådan fråga är: Varför accepterade jag tanken på egot från början? Och svaret är *speciellhet*. Vår kärleksfulla källa känner inte till någonting om speciellhet. Allt är lika speciellt i kärlekens ögon. Det betyder att ingen egentligen är speciell – en tanke som är nästan obegriplig på vårt jordiska plan, där vår speciellhet bokstavligen är detsamma som vår överlevnad.

När vi (Guds barn) verkligen är stilla, hemma i kärleken, finns det några av oss som bestämmer oss för att vi vill välja själva, att vi är bättre än de andra, att vi är annorlunda – och vi vill absolut författa manuskriptet till vårt liv själva i stället för att bara uppleva den perfektion vi fått till skänks. Kärleken, som är en och bara känner till enhet, kan inte erbjuda oss den speciellhet vi så hett eftertraktar. Man kan säga att vi, i vår egenskap av barn, har en alldeles särskilt påfrestande trotsålder: enheten, allt och den oändliga kärleken är inte gott nog åt oss, för vi vill uppleva ”tvåhet” – även kallat *dualitet*. Dualiteten framstår för oss som vårt eget personliga, underbara Disneyland, ett nöjesfält fullt av attraktioner.



## KAPITEL FEM

### Lök, rädsla och receptet för läkning



Den som har sett filmen *Shrek* lika många gånger som jag minns antagligen scenen där Shrek och Åsnan pratar om att träsktroll är komplicerade och har många lager, som en lök. Och precis som träsktroll och lökar har människor också lager. Men de lager jag syftar på är inte personlighetens lager, utan rädslans.

När jag var liten brukade jag och min syster ta soffkuddarna och göra smörgåsar av varandra. Vi lade en kudde på golvet, en av oss lade sig på den, och den andra lade fler kuddar ovanpå. Vi lade på så många soffkuddar och prydnadskuddar vi kunde, tills man inte såg vad som fanns under och bara hörde en svag röst.

Vår väg ner i rädslan och ångesten fungerar på samma sätt. När vårt barnsinne fick sina utbrott och ville vara speciellt, och därför föll ner i rädslan, var varje steg vi tog på vägen som ytterligare en kudde som lades på och dämpade vår medvetenhet om kärleken. Var och en av kuddarna representerar ett lager av rädsla, inräknat medveten rädsla (till exempel rädslan för vad andra tycker) och omedveten rädsla (till exempel rädslan för Gud). Det

är de här olika lagren som hindrar oss från att uppleva friden i vår verkliga identitet.

Under alla lager finns alltid kärleken, även om allt vi uppfattar av den ibland är ett svagt eko från någonting vi gömt. Vi kan höra det ekot i vaket tillstånd, när vi inspireras av musik eller överväldigas av kärlek när vi möter blicken på ett litet barn. Men det är bara ett eko av någonting mycket större – något som vi har glömt, men som en gång var oss mycket kärt.

Vi täcker fortfarande över kärleken med dämpande lager, *här och nu*. Vi gör det varje gång vi låter oss vägledas av egot (det vill säga varje gång vi är ”felsinta”). Det sovande barnsinnet fortsätter att begrava vår medvetenhet om kärlekens närvaro i kuddar, för det *vill* att vi ska känna oss åtskilda från allt annat och fortsätta känna skuld för det. De omedvetna skuldkänslorna och rädslan vi bär omkring på går mycket djupt, men vår inre terapeut kan hjälpa oss att lösa upp dem.

## Så här hjälper den inre terapeuten till

Den inre terapeutens uppgift är att hjälpa oss lösa upp de lager av rädsla som kväver kärlekens närvaro. När vi återigen blir medvetna om kärleken försvinner upplevelsen av separation, och vi upplever orubblig inre frid. Vår inre terapeut hjälper oss att gå från ångest till kärlek genom att skilja det falska från det äkta, så att det bara blir kärlek kvar. Men vad betyder det egentligen?

Den inre terapeuten har två uppgifter. Den ena är att ha en perfekt kommunikation med Gud, och den andra är att uppfatta det som är av värde i drömmarna vi drömmer, nämligen kärleken. Vad vi än känner och vad vi än kämpar med kommer vår inre tera-

peut ihåg att vi är en del av kärleken. Det är den inre terapeutens uppgift att reda ut våra misstag och se rakt igenom drömmarna på sanningen bortom dem.

Men den inre terapeuten kan bara lösa upp våra misstag och mardrömmar om vi inte döljer dem. För att terapeuten ska kunna göra sitt jobb måste vi vara villiga att lämna över saker och ting till den. För att bättre förstå den inre terapeutens funktion kan man tänka på filmen *Willy Wonka och chokladfabriken* från 1971. Kommer du ihåg de gyllene gässen? De vackra gässen lade enorma guldägg som föll ner på en våg nedanför boet, där de vägdes för att avgöra om de var bra eller dåliga. Ett dåligt ägg slängdes i soporna.

Vi är som de där gyllene gässen, och vi lägger ägg hela tiden. Äggen representerar tankar, känslor, situationer och upplevelser, som alla kommer *från oss*. Kom ihåg att det är våra projektioner som ger upphov till det vi upplever – allt som verkar hända oss kommer i själva verket från vårt sovande, men ändå hyperaktiva, sinne. Det är vi som drömmer den här drömmen; ”Frälsningens hemlighet är bara denna: att du gör detta mot dig själv” (EKIM T-27.VIII.10:1).

Den inre terapeuten är vår våg. Alla ”ägg” som vi lägger får etiketten ”sant” eller ”falskt”, kärlek eller rädsla. Något som är sant varar i evighet, som en kärleksfull gåva till hela skapelsen. Men även om något är falskt kastar den inre terapeuten inte bort det – för den förstör ingenting som vi har skapat. Gud respekterar även våra felskapelser. Vår inre terapeut ser helt enkelt förbi det falska, till sanningen bortom det.

Som exempel kan vi tänka oss att jag känner mig avundsjuk på någon jag älskar. Den inre terapeuten delar inte avunden, men den delar känslan av kärlek. Så kärleken stärks, men inte avundsjukan. När jag vänder mig till min inre terapeut i den situationen kan

avundsjukan falla bort. Den inre terapeuten bortser ifrån den falska känslan och stärker bara sanningen, så att det dåliga ägget blir bra och bara innehåller sanning och kärlek. Ingenting kastas bort. Det falska är helt enkelt inte verkligt; det är en del av drömmen.

Men vi får problem, för vi älskar alla våra glänsande guldägg. Vi har gjort dem själva, och vi tycker så mycket om dem att vi inte vill lämna över dem till den inre terapeuten för att väga på sin våg. Vi bestämmer oss för att vi ska sortera bort de dåliga äggen själva, utan den inre terapeutens hjälp.

När egot försöker göra den inre terapeutens arbete uppstår det dock problem, för egot har inget vidare omdöme. Det vet inte hur man väljer kärlek på riktigt. Det vill behålla kontrollen och lösa alla problem som det själv skapat. Därför behöver vi den inre terapeutens hjälp; den står utanför egots slutna föreställningsvärld (men helt och hållet inuti vårt större sinne). Så håll utkik efter frestelsen att försöka lösa problemen själv, utan hjälp från den inre terapeuten.

Vi kan ta ett enkelt exempel. Jag hade nyligen en dag då jag kände mig helt överväldigad av allt jag hade att göra. Jag skulle posta en videoblogg, sätta betyg på uppsatser, förbereda en viktig föreläsning och dessutom tvätta. Jag skulle också vara gäst på en podcast. Vid det här laget vet jag att jag kan ta med mina känslor och uppgifter till den inre terapeuten och be om hjälp. När jag gör det med uppriktighet upplever jag ofta en känsla av lätthet och flöde. Men just den här dagen ville jag göra det på egen hand. Jag tyckte om känslan att ”klara mig själv”, trots att jag samtidigt kände mig stressad och mådde dåligt. För varje punkt på min att göra-lista som jag kunde bocka av kände jag bara en ökad press att klara av nästa sak också – jag kände ingen lättnad alls. Först sedan jag blivit helt urlakad på energi kände jag mig villig att ”välja igen” (EKIM T-31.VIII.3:2) – och när jag väl stannade upp

och bad min inre terapeut om hjälp hittade jag flödet igen, och en känsla av lätthet kom över mig. Allt som behövde göras klarades av utan anstrångning.

Når vi lämnar över våra känslor, plikter och värderingar till den inre terapeuten kanske det känns som om vi förlorar någöt, men det gör vi i själva verket inte. I stället sker ett utbyte: Vi ger den inre terapeuten våra bekymmer, och i utbyte får vi ett mirakel – det vill säga en förändrad varseblivning och en återställd medvetenhet om kärleken. Vi tar steget in i rättsinthen. Det är receptet för inre frid.

Om vi inte lämnar över alla våra guldägg till den inre terapeuten kan det falska inte sorteras bort från det som är sant. Den inre terapeuten lägger sig inte i om vi vill behålla en del av äggen för oss själva – den väntar helt enkelt bara tålmodigt på att vi ska trassla till det så illa att vi till sist ber om hjälp. Vår inre terapeut tvingar sig aldrig på oss – aldrig någonsin.

Når vi lär oss att hitta friden igen, den som aldrig riktigt gått förlorad, måste vi låta den inre terapeuten lösa upp alla missförstånd som uppstått medan vi varit i rädsans grepp. Det är därför vi möter utmaningar. Utmaningarna erbjuder möjligheter att lösa upp varje lager av rädsla – inte bara trycka undan den tillfälligt. ”Prövningar är bara lektioner som du inte har lyckats lära dig och som presenteras ännu en gång, så att där du tidigare gjorde ett felaktigt val kan du nu göra ett bättre val” (EKIM T-31.VIII.3:1).

Kanske finns det någöt problem som du har undvikit att ta tag i sedan många år: ett trauma, ett svek, någönting du har skuld-känslor för. Kanske hanterade du det så gott du kunde när det hände, men nu dyker det upp igen: det stressade ätbeteendet som du trodde att du fått bukt med, den där familjemedlemmen som du trodde att du hade förlåtit eller en fobi som du trodde att du hade gjort dig av med. Oavsett vad det är kommer det upp nu för att du

ska få en möjlighet att titta på ett nytt lager av rädsla tillsammans med din inre terapeut, så att du kan läkas på en djupare nivå. För att göra läkningsprocessen så omfattande som möjligt kan meditation vara till mycket god hjälp.

## Så här bidrar meditation till läkning

Även om vi blir duktiga på att be den inre terapeuten om hjälp kommer vi inte att kunna ta emot de mirakel som väntar på oss så länge vi inte lär oss att vara stilla och lyssna. Meditation är en nyckelfaktor i relationen med vår inre terapeut, antingen vi mediterar en minut eller en timme.

Du kanske tänker: ”Men jag kan inte meditera. Jag tänker bara ännu mer om jag försöker sluta.” Om du känner så har jag goda nyheter: du *kan* meditera. Jag lär ut en form av meditation som du till och med kan göra med öppna ögon när du går ut med soporna. Den kallas *mindfulness*. Och den är till mycket god hjälp vid det som Kursen kallar ”att öva sinnet” (EKIM T-1.VII.4:1).

Mindfulnessmeditation handlar helt enkelt om att acceptera nuet utan att värdera. Det är inte så vanligt att vi gör det, eftersom de flesta av oss så stor del av tiden är upptagna av sådant som redan hänt eller oroar oss för framtiden. Med mindfulness tar vi olika sinnesförnimmelser till hjälp för att förankra uppmärksamheten här och nu – till exempel att känna på andningen, uppleva hur kroppen känns, bli medvetna om ljud eller uppleva en känsla av kärlek. Allt detta är sådant som bara kan existera i nuet, och vi kan använda sådana upplevelser för att hjälpa sinnet att hitta tillbaka till ”nu”. Den inre terapeuten finns också i nuet, så att lära

sig att ha fokus här och nu och acceptera hur det är just nu utan att värdera det är till stor hjälp mot rädsla och ångest.

Det finns två olika sätt att utöva mindfulnessmeditation. I den formella formen sitter man ner med slutna ögon. I den informella är man helt enkelt bara uppmärksam på det man gör just nu. Om du till exempel borstar tänderna väljer du att fokusera på känslan av tandborsten i munnen och smaken av tandkrämen i stället för att mentalt gå igenom allt du måste göra under dagen eller morgondagen. Så snart du märker att tankarna börjat vandra iväg till andra saker (vilket är mycket vanligt) noterar du bara det och återgår till att fokusera på tandborstningen.

Precis som man kan utöva mindfulness formellt eller informellt kan man öva på att stärka sin relation med den inre terapeut. Om man vill göra det mer formellt sätter man sig ner, sluter ögonen och mediterar, till exempel genom att följa en vägledad meditation ur den här boken eller från Mirakelkursens arbetsbok. När vi vant oss vid att vända oss till vår inre terapeut upptäcker vi att vi också kan göra det på ett mer informellt sätt, till och med samtidigt som vi är upptagna med någonting annat. När vi börjar vända oss till den inre terapeut allt oftare blir hela dagen till en meditation, som drivs framåt av vår fortsatta längtan efter att få veta mer om vem vi är.

Men redan att komma ihåg att vända oss till den inre terapeut kräver att vi är närvarande. Att bli medveten om tidigare omedvetna skuld känslor, att lägga märke till rädda tankar som uppstår och att notera var du själv är ovillig att låta friden komma in kräver medveten närvaro. Meditationsövningarna i den här boken är avsedda att hjälpa dig att gå från rädsla till kärlek genom mindfulness och mirakel. Meditation kommer att vara en stor del av din läkning.

# GÖR DIG REDO FÖR EN INRE FRID SOM INTE GÅR ATT STOPPA

Författaren **Corinne Zupko** började studera psykologi när hennes svåra ångest hotade att förstöra hennes liv. I sitt sökande efter ett sätt att göra något mer än bara lindra symtomen temporärt började hon studera *En kurs i mirakler*, mindfulnessmeditation och de senaste terapeutiska metoderna för hantering av ångest. I *Från ångest till kärlek* delar hon med sig av det hon lärt sig. Varsamt vägleder hon läsaren genom processen att lösa upp ångesttänkande och återknyta till djup, inre frid.

Oavsett om det du brottas med är vardagsstress eller förlamande obehag så kommer hennes vägledning att erbjuda ett nytt sätt att lösa upp rädsla och ångest, snarare än att bara lära dig hantera den. Även du som redan studerar Mirakelkursen får värdefull vägledning genom Corinnes hän- givna sätt att omsätta kursens lektioner i praktiken.

*”En välskriven, lätt och mycket njutbar bok att läsa. Corinne Zupko har en tydlig och djup förståelse för Mirakelkursens principer. Kursen handlar helt och hållet om att ta ansvar, möta vår rädsla, inse att den är överklig och minnas Guds kärlek, och Corinnes bok visar hur man kan göra det.”*

**Jon Mundy**, fil dr, författare till *Living A Course In Miracles*

*”Corinne Zupkos fina bok erbjuder en tydlig och rak väg genom oron och ångestens komplicerade värld. Hon väver samman sina personliga upplevelser med den väg till läkning som Mirakelkursen utgjorde för henne. Hitta din egen inre terapeut med Corinnes kärleksfulla hjälp.”*

**David Hoffmeister**, författare till *Uppvaknande genom En kurs i mirakler*

 **Regnbågsförlaget**

978-91-985713-1-8



9 789198 571318