



KENNETH WAPNICK

FLYKTEN från KÄRLEKEN

*Från dissociation till acceptande
av En kurs i mirakler*

FLYKTEN från KÄRLEKEN

Från dissociation till acceptering av
En kurs i mirakler

Kenneth Wapnick

Översättning:
Lena Håkansson och Karin Johansson

 Regnbågsförlaget

FLYKTEN FRÅN KÄRLEKEN

Från dissociation till accepterande av *En kurs i mirakler*

978-91-985713-5-6

Originalalets titel:

ENDING OUR ESCAPE FROM LOVE

From Dissociation to Acceptance of *A Course in Miracles*

Copyright © 2011 by Foundation for A Course in Miracles

Originally published in 2011 by Foundation for A Course in Miracles, USA

Svensk utgåva © 2022 Regnbågsförlaget

Översättning från engelska: Lena Håkansson och Karin Johansson

Citaten ur *En kurs i mirakler* är hämtade ur den svenska utgåvan, utgiven av Foundation for Inner Peace genom Regnbågsförlaget.

Fotografi på omslaget: Shutterstock/TheOldhiro

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 hos ScandinavianBook, Danmark 2022

Innehåll

Förord	9
Tillkännagivanden	11
Kommentar från de svenska översättarna	12
Kapitel 1. Dissociationsprocessen	13
Introduktion	13
Kognitiv dissonans	16
”Stör mig inte!”	19
Att köpslå med sanningen	22
Kapitel 2. Diskussion	27
Vredens mur	27
Motståndets mur	29
Offer för beslutsfattaren	38
Kapitel 3. Det personliga självet kontra det opersonliga Självet	43
Kapitel 4. Muren upplöses	53
Kapitel 5. Dissociationen upphör	77
Kapitel 6. ”Sann varseblivning – kunskap”	95
Bilaga	101
Främlingen på vägen	101
Den hemliga muren	104
Index över referenser till <i>En kurs i mirakler</i>	123
Foundation for <i>A Course in Miracles</i>	127

1. Dissociationsprocessen

Introduktion

När vi under många år i följd arbetar med *En kurs i mirakler* är det viktigt att förstå att en del av oss är avskild, eller för att använda den psykologiska termen, dissocierad. Å ena sidan har vi hört och läst Kursens ord om och om igen och tankesystemet blir mer och mer förståeligt under månader och år av träning. Ändå händer något mycket underligt. Det är nästan som om en mur rest sig inom oss så att det inte har blivit någon överföringseffekt eller erfarenhet av direkt betydelse av vad vi har läst och förstått, i våra personliga liv. Med andra ord fortsätter vi bekymmerslöst att leva våra liv, arga och kritiska, i full färd med att tillfredsställa vår speciellhet. Vi blir sjuka och springer till doktorn och gör i allmänhet allt som normala människor gör – som om ingenting vi studerat, lärt oss och försvurit oss åt i den här kursen haft någon effekt. Det är som om det är en del av oss som tror på sanningen och en helt annan del av oss som lever våra dagliga liv som kroppar och som tar itu med alla saker våra kroppar konfronteras med. Dessa två delar tycks helt och hållet sakna förbindelse.

Det är mycket viktigt att vi som studerar den här kursen ärligt betraktar detta. Väldigt många av oss som har ägnat lång tid åt detta tankesystem uttrycker klagomål liknande: ”När kommer

jag att fatta? När kommer alla andra att fatta?” Det som ges uttryck för är denna märkliga dissociation som vi alla använder oss av – som om, så att säga, den högra handen inte vet vad den vänstra gör, eller den högra hjärnhalvan inte vet vad den vänstra gör, eller att det rätta sinnet inte vet vad det felaktiga har för sig. Emellertid har vi fått oss beskrivet att det finns en allvarlig splittring, och att betrakta denna splittring eller denna mur, är ett sätt att förstå vad Jesus menar när han ber oss att vara ärliga mot honom och inte dölja någonting (T-4.III.8:2). Det är fullt förståeligt att vi har byggt en mur, för materialet är extremt hotfullt. Detta sägs om och om igen, men det är som om det inte når fram till oss. Vid något tillfälle måste vi ta itu med det i oss själva. Vi måste betrakta det inte bara intellektuellt, utan vi måste försöka känna efter vad vi gör som håller vår insikt dold så att det sanna inte lyckas genomsyra våra liv.

Detta betyder inte att vi inte är mer förlåtande eller mindre dömande än vi var i början av vårt arbete med den här kursen, men att det finns en barriär. Helt klart är det förståeligt att det finns en barriär, men att enbart förstå varför är inte tillräckligt, därför att detta därefter kan bli ett försvar, och blir det vanligtvis också. Du kan förstå tills du blir blå i ansiktet och ingenting kommer att förändras. Det är mycket viktigt att försöka känna efter vad som hindrar dig från att begripa ord du har hört och läst om och om igen i Kursen och låta principerna påverka allt i ditt liv, därför att de *borde* påverka och förändra allt i ditt liv.

Det är så lätt att klaga på saker, till att börja med på de människor vi lever med, på arbetet eller på uppväxten, för att inte tala om våra kroppar, ålderdomen, presidenten, vädret – allt och alla. Vi gör det utan att ens tänka på vad vi gör. Det är så naturligt för oss att klaga, hitta fel, göra åtskillnad eller exkludera, att vi

inte skänker det en tanke. Det är en del av vårt liv. Ibland hittar vi tillbaka, låter oss undervisas, studerar *En kurs i mirakler*, gör vad vi nu gör med den, och förstår den. Men, återigen, det finns en djup klyfta eller mur som separerar dessa två aspekter av vår upplevelse; vi förstår och accepterar det vi studerar i Kursen som sanningen och sedan fortsätter vi att leva våra liv till synes opåverkade av den.

Detta kan liknas vid den revolution inom fysiken som startade under 1900-talet med Einstein. Den upplöste Newtons alla lagar och hjälpte oss att förstå att inget är som vi tror: Den materiella världen är i grunden en illusion, inte solid; allt är tanke. Dessa häpnadsväckande upptäckter har inte haft någon effekt att tala om på någonting. Den nya fysiken lärs för det mesta inte ens ut i skolorna. Beträffande ett annat exempel så tycks det finnas obestriddliga bevis på att USA:s underrättelsetjänst hade knäckt den japanska koden och därför visste att det skulle bli en attack på Pearl Harbor. Men att det var en lömsk attack, *som vi inte visste något om*, är så invävt i den amerikanska mytologin att vetenskapen om att USA visste om den planerade attacken har undanhållits. Och alla vet också att det första evangeliet skrevs av Markus, inte Matteus, men man pratar fortfarande om Matteus som det första evangeliet. Biblar trycks fortfarande med Matteusevangeliet placerad först, men det skrevs som nummer två. Det finns dussintals, hundratal, tusentals liknande exempel som dessa. Det är som om det å ena sidan finns en sanning och å andra sidan det som alla tillämpar, och aldrig mötas de två. Vi bygger bara en mur.

Vad allt detta säger är att det finns en oerhörd rädsla att ändra på det vi vet – vi vill inte ha vår syn på världen vänd upp och ner. Ingenting ändrar eller vänder upp och ner på vår världsbild

mer än *En kurs i mirakler*, därför att den tar oss ett steg, till och med ett gigantiskt steg, längre än kvantfysiken. Den säger inte bara att den här världen är en illusion, den säger att den tanke som upprätthåller världen också är en illusion. Det är inte enbart den här kroppen som sådan som är en illusion, också tanken som gjorde kroppen är illusorisk. Detta leder oss som individer absolut ingenstans, därför att det säger att jag som individ är en icke-entitet, ett "ingen-ting", en "ingen-tanke". Självklart är detta oerhört skrämmande och överväldigande. Men hellre än att gripa sig an denna slutsats så separerar vi den. Dissociation är ett makalöst psykologiskt försvar där vi har två ömsesidigt uteslutande tankar som vi inte vill släppa. Så det vi gör är att vi avskiljer dem, vi dissocierar; vi håller isär dem från varandra.

Kognitiv dissonans

En variation av denna dynamik är inom socialpsykologin känd som *kognitiv dissonans* genom Leon Festingers arbeten på 1950- och 1960-talen. Han var medförfattare till boken *When Prophecy Fails*, som tar upp det autentiska fallet med en grupp troende som var säkra på att världen skulle gå under på ett snabbt annalkande datum, och att de skulle räddas och sättas i säkerhet genom att transporteras i ett flygande tefat (informationen mottogs av deras ledare genom automatisk skrift). De var fast övertygade i sin tro, vilket också visade sig i deras beteende; de lämnade sina arbeten och familjer, gav bort sina ägodelar och pengar. Festinger och hans medförfattare hade en teori om att dissonansen skulle komma fram när profetian misslyckades och dessa troende skulle behöva ta itu med konsekvenserna av sina

icke uppfyllda förväntningar – de skulle tvingas hitta ett sätt att minska den kognitiva dissonansen. Ledaren gjorde detta genom tillkännagivandet av ett annat budskap, också förvärvat genom automatisk skrift, vilket deklarerade att katastrofen hade avblåsts på grund av att så mycket ljus hade spridits av gruppen, att Gud hade valt att skona världen från förintelse.

Ett annat exempel på kognitiv dissonans (postdaterat Festingers arbete) kommer från Benjamin Creme, ursprungligen lärare inom Alice Bailey-rörelsen (Alice Bailey var en kvinna som nedtecknade en ansevärd mängd andlig information från en uppstigen mästare kallad Djwhal Khul). Creme bröt med denna rörelse och trodde att en gestalt kallad Maitreya Christ, en avbild av den store avataren eller mästaren (Jesus var ett exempel på Maitreya), skulle komma tillbaka till jorden och tala till Förenta nationerna med ett budskap om fred. Han skulle tala på ett sätt så att all världens folk, inom alla kulturer och språk, skulle förstå honom. Creme satte in mycket dyra helsidesannonser i New York Times, Los Angeles Times, Chicago Tribune och andra stora dagstidningar, vilka tillkännagav denna tilldragelse på ett specifikt datum.

Hela Cremes livsarbete vilade vid detta tillfälle på tron att Maitreya Christ skulle komma. Han sa att Maitreya redan hade kommit och vistades i ett distrikt i London – okänd, men han skulle ge sig till känna. Dagen kom och det blev inget tillkännagivande! Utifrån detta faktum hade han två val: 1) Han kunde erkänna han haft fel, men det skulle ifrågasätta hela hans liv, eller 2) han kunde säga att någon gjort ett misstag. Creme valde nummer två och hävdade att den grupp som gjort ett misstag var media, att media inte var redo. Så även om Maitreya Christ

var på plats och var vid liv och vid god hälsa, skulle han inte framträda beroende på att media och världen inte var redo.

Detta är ett exempel på hur kognitiv dissonans kan minskas. Du måste på något sätt ändra den yttre verkligheten eftersom du inte ämnar ändra *din* verklighet. Detta är vad vi alla gör med *En kurs i mirakler*, som ger oss enorma problem med kognitiv dissonans. Vi har ju vårt individuella själv; en kropp, en personlighet, en historia, och detta är mycket verkligt och närvarande i oss. Även om vi erkänner – annars skulle vi inte ägna oss åt detta material – att det är något verkligt fel med hur vi lever, så gör vi motstånd när vi väljer att ta del av denna *andra väg* som Kursen utgör. Däri ligger dissonansen.

Således har vi två val: att ändra vårt själv eller personliga verklighet och därefter samverka enligt de fakta vi har i Kursen, eller att ändra på själva Kursen. Vi kan ändra *En kurs i mirakler* på många olika sätt; vi kan helt enkelt säga att detta inte är vad orden betyder, de betyder något annat, så vi ändrar budskapet; eller så kan vi säga att det är vissa delar av Kursen som verkligen går rakt på sak, men att det finns andra delar som måste komma från Helen Schucmans ego. Detta är ett sätt att minska dissonansen, så att vi inte behöver hantera en mängd information som motsäger inte bara det vi intellektuellt tror på, utan hela vår existens. Alternativt säger vi ”ja, detta är sanningen men den gäller inte oss”, eller ”det är sanningen men den gäller inte oss just nu”. På det här sättet kan vi bibehålla vår yttre verklighet, i det här fallet Kursen, och även bibehålla den personliga verklighet som speciellheten ger. Vi minskar dissonansen genom att skilja på dessa två ”verkligheter”. Om vi vill vakna från drömmen måste vi på någon nivå ta itu med detta.

”Stör mig inte!”

Helen Schucmans dikt *Stranger on the Road* (Främlingen på vägen) uppvisar försök att minska dissonansen som härrör från två olika uppfattningar. Bakgrunden till dikten kommer från en berättelse i Lukasevangeliet (24:13–33) där Jesus, efter sin korsfästelse och begravning, visar sig för två lärjungar vandrande på vägen mot Emmaus. Till en början känner de inte igen honom. De två personerna i dikten är Jesus och Helen, det är Helen som talar. I dikten, som för övrigt är Helens längsta, möter hon Jesus på vägen och blir mycket upprörd eftersom han antas vara död.

Hennes första reaktion, under diktens första del, är att förneka det hon ser. Verkligheten är att personen på vägen är Jesus, vilket betyder att han inte blev dödad, vilket betyder att det tankesystem som dödat honom och det tankesystem som uppfattade att han blivit dödad, är fel. Vilket betyder att *hennes* tankesystem, tankesystemet av korsfästelse, synd, skuld, rädsla och död, också är fel, vilket betyder att det själv som uppkom ur detta tankesystem är fel. Därför bönfaller hon honom: ”Gör inte detta mot mig!” Om vi ser detta på ett mycket icke-poetiskt sätt, så säger hon till honom: ”Du förstör mitt tankesystem, därför att om du inte är död så är allt jag trodde på fel. Och jag vill mycket hellre att du är död än att acceptera att allt jag trodde på är fel.” Detta betyder att det hon vill ha är den falska varseblivning som hon åstadkom för att dölja den sanna varseblivningen. Därför är det viktigt att se det på ett ärligt sätt: Vi måste se på våra felaktiga varseblivningar så att vi till slut kan genomskåda egots lögnen och se sanningen som ligger bakom.

Denna underbara dikt skildrar tydligt vad allas erfarenhet är och specifikt vad allas erfarenhet av den här kursen måste vara: Vi

vill inte veta vad den säger och därför ser vi inte vad den säger. På det viset tror vi att dissonansen försvinner. Det är därför till extremt stor hjälp att som en personlig övning identifiera på vilket sätt vi kan minska dissonansen mellan Jesus tankesystem och vårt. Detta kommer att hjälpa oss att upptäcka våra försvar. En annan övning som kan vara till hjälp är att tänka på vad som händer då du läser ord som säger att dina ögon inte ser och din hjärna inte tänker (t.ex. A-dI.92.2). Dessa påståenden är mycket upprörande, därför att vi tror att vi är ett själv med ögon som kan läsa och som faktiskt läser dessa ord, och att vi har en hjärna som tar hand om det våra ögon ser och tolkar det. Men ändå säger dessa ord faktiskt att våra ögon inte ser någonting och att vår hjärna inte tänker – att tankarna vi tror att vi tänker inte är våra riktiga tankar (A-dI.45.1). Detta är extremt störande, liksom tanken att ”den här världen var över för länge sedan” (T-28.I.1:6). Det är en mycket oroande mening om du tänker på den. Om världen var över för länge sedan, då *existerar* jag inte. Det är sådana här saker som elever tenderar att blockera i sig själva så att de slipper kännas vid den störande konflikten.

Helen upplevde konflikten i det som dikten talar om, eftersom hon *verkligt såg* ljuset. Ljuset upprörde henne därför som en följd av detta. Om vi sålunda läser den här kursen och inte blir upprörda är det för att vi inte ser dess ljus, dess sanning. Sanningen är bokstavligen att den här världen är en hallucination, en illusion, en dröm och att vår sanna verklighet är en hemvist på en nivå som inte alls är del av den här världen. Att detta blir en källa till upprördhet inom oss säger sig självt.

Att bli upprörd är inte bra i alla avseenden. Ingen rättsinnad person vill uppröra eller göra någon annan upprörd, men tyvärr är vi så förskansade i vårt tankesystem att det enda sättet att rubba

det många gånger är att bli upprörd. Vad som egentligen är en varsam påminnelse om sanningen blir därför i vår erfarenhet en hård och upprörande konfrontation, likt det Helen beskriver i dikten. Den faktiska närvaron av Jesus är enbart kärleksfull och mild; det finns inget konfronterande eller oppositionellt i den. Kärleken bara är. Men vår rädsla för den, vilket är motståndet, gör den till vår fiende. Och därför blir våra ”vänner”, som en av de första verserna påpekar, skuld, rädsla, ångest, död, lidande och separation – vi är märkligt bekväma med dem. Dessa är våra ”vänner”, de är inte upprörande. Vi må finna många saker i världen obehagliga, smärtsamma och störande, men de är inte upprörande i betydelsen att de utgör ett hot mot vilka vi är. Sanningen i *En kurs i mirakler* hotar hela vår existens, och därför är den upprörande. Om du inte är i kontakt med detta når inte Kursen fram till dig.

Man kan återigen säga att orsaken till att denna rörande dikt är ett så underbart undervisningsverktyg, är att den inte bara handlar om Helen, utan om oss alla som tillåter ljuset att komma in tillräckligt mycket för att störas av det. Hade Helen inte sett ljuset skulle Jesus bara varit en mansperson på vägen. Det var motsägelsen mellan vad hon trodde att hon såg – att han blev dödad och att hans liv släcktes ut – och vad hon tror att hon nu ser, denna strålande ljusvarelse, som är så oerhört upprörande. Så hon skriker: ”Stör mig inte!” Det är väldigt viktigt att vi tillåter oss själva att vara Helens röst som säger till Jesus och till den här kursen: ”Stör mig inte! Jag gillar det jag har. Jag tycker egentligen inte om det, men jag gillar att jag inte tycker om det, för det är min dröm – stig varsamt på mina drömmar; ta dem inte ifrån mig.”

FLYKTEN FRÅN KÄRLEKEN är baserad på tidigare opublicerade föredrag med Kenneth Wapnick där han fokuserar på temat motstånd, ett mycket vanligt problem för de som studerar *En kurs i mirakler*.

Motstånd ligger till grund för alla svårigheter som eleverna har att tillämpa Kursens principer om förlåtelse och att avstå från att döma. Det leder till avskildhet – eller dissociation, en slags mur inom oss som hindrar överföring av det vi läst och förstått till våra personliga liv. Med andra ord fortsätter vi att leva våra liv, arga och kritiska, i full färd med att tillfredsställa vår speciellhet.

Det är mycket viktigt att vi som studerar den här kursen ärligt betraktar detta. Vi kan betrakta det intellektuellt men framförallt behöver vi känna efter och fråga oss själva: vad är det vi gör som håller vår insikt dold så att det sanna inte lyckas genomsyra våra liv?

Den varsamma vägen till Soning börjar med erkännandet att det finns en rädsla för Soningen och även för kärleken bakom den, och fortsätter med att se utan dömande på motståndet mot valet att återvända hem. På det sättet löser vi upp muren av dissociation och kan vakna upp från egots dröm om separation.