

The background of the entire page is a photograph of a bright sun low on the horizon, creating a lens flare effect. The sun's light reflects off the surface of a vast, deep blue ocean, creating a shimmering path of light that leads from the horizon towards the viewer. The sky is a clear, pale blue.

En kurs i mirakler Så väcks en naturlig kärlek till liv

I ett samtal med Tomas Frankell, författare och yogalärare, som studerat och praktiserat "En kurs i mirakler" i många år, förklarar han hur kursen har hjälpt honom navigera i livet. Tomas tolkar här budskapet i den nyutkomna boken "En kurs i mirakler – de vanligaste frågorna" av Gloria och Kenneth Wapnick, genom sina egna livserfarenheter.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** shutterstock.com, pixabay.com **Foto** Katarina di Leva

”

Kursen lär inte ut kärlekens mening,
utan är en vägledning om vad som hindrar
medvetenheten om kärlekens närvaro.



”En kurs i mirakler”, ett omfattande verk i tre tjocka volymer, kom ut första gången i början av 1970-talet. Tusentals har inspirerats att förändra sina liv.

Kursen lär inte ut kärlekens mening, utan är en vägledning om vad som hindrar medvetenheten om kärlekens närvaro.

Det var bara några år efter att verket getts ut som *Tomas Frankell* kom i kontakt med ”En kurs i mirakler” första gången.

- Jag tyckte till en början att den var svårbegriplig. Men i en dröm något år senare blev jag vägledad att läsa en av dess lektioner och sedan dess är kursen en viktig inspirationskälla.

FREES REPORTER DELTOG själv i en vänstudiegrupp under ett års tid för att öva och reflektera över de 365 principerna i kursens arbetsbok. Enligt kursen är livet och tillvaron fullkomlig och enad. Hur kan då en ofullkomlig tanke om separation och söndring uppstå? Och hur uppstår egot och vad kan förhindra att separationen äger rum igen?

- Egot är det värdelösa barnet inom oss, den del av oss som tror sig vara ensam och utan kontakt med omvärlden, säger *Tomas Frankell*. Enligt kursen behöver vi inse att egot är grundat på en lögn. Vi är inte separerade från varandra. Det är våra rädslor och känsla



TOMAS FRANKELL

Är författare och yogalärare och bor i Vasastan, Stockholm.

av skuld som skapar denna illusion. ”En kurs i mirakler” handlar helt enkelt om att återknyta till vår verkliga identitet bortom egot.

- Så frågan om hur det uppstod går egentligen inte att besvara, eftersom det är grundat i en tro på något som inte är sant ... Och detta blir mer än ord när vi försonas med oss själva och omvärlden.

”Kroppen är
endast ett verktyg
för kärleken
eller egot.”

VAD SÄGS OM SKÖNHETEN och godheten i världen?

- När vi frigjort oss från rädslor och skuld kommer vi se på världen med nuets ögon. Och verklig skönhet, enligt kursen, är att se det oskyldiga i allt och alla. Till dess ser vi med dömande ögon på oss själva och livet, och dessa värderande bilder döljer vår egen och andras skönhet.

Kursen lär ut att det inte finns någon död. Och finns det något som fysisk odödlighet?

- Kroppen är endast ett verktyg för kärleken eller egot, säger *Tomas*. Den har ingen funktion mer än detta enligt kursen. Så det finns inget syfte med att försöka stanna i en fysisk kropp längre än vi behöver. Slutligen är den enligt kursen del av samma illusion som egot.

Många undrar vad som händer när vi dör och vart tar vi vägen? I den nya boken ”En kurs i mirakler - de vanligaste frågorna” svarar

Gloria Wapnick, en av författarna så här på den frågan.

- Övergången till döden kan för det första liknas vid att i sömnen växla från en dröm till en annan; för det andra att sluta titta på en video och börja titta på en annan; för det tredje att byta kanal från en tv-station till en annan när programmet är slut, eller till och med innan det slutar, om man väljer det; och slutligen att lämna ett rum och gå in i ett annat.

Betyder det vi allmänt kallar för upplysning är lika med frihet från att vara i en kropp?

- Upplysning handlar om sinnet, inte kroppen, säger *Tomas*. Men samtidigt behöver vi vår kropp för att vara till hjälp i världen. ”En kurs i mirakler” handlar med andra ord inte om att lämna kroppen, utan att använda den i kärlekens syfte mer än rädslans. Ju mer upplysta våra sinnen är, desto mer nytta kan vi göra i världen. Vi blir instrument för det som kursen kallar för den heliga andes röst i världen.

”EN KURS I MIRAKLER” SÄGER på en nivå att den här världen är en illusion och att våra upplevelser är hallucinationer. Om allt detta är en dröm eller en illusion eller ett redan skrivet manuskript, vad gör det då för skillnad vad jag gör med mitt liv?

- Slutet är skrivet, det vill säga att vi kommer alla hem, säger *Tomas* övertygande. Men vägen dit avgör vi själva. Det är därför det sägs i boken att ”fördröjning spelar ingen roll i evigheten, men är tragisk i tiden”. Ju mer vi lär oss använda varje situation till helande istället för drama, desto närmare kommer vi vår egen befrielse. Men vi har också valet att repetera samma lektion ändlös genom att låta egot styra våra beslut.

Det sägs i en del av kursen att grunden för helande är att acceptera att sjukdom är ett ▶

beslut som sinnet fattar i avsikt att uppnå ett syfte och använda kroppen. Och detta gäller för alla former av helande. Eftersom all sjukdom är en projektion av sinnets skuld, innebär detta att det är fel att ta medicin mot fysisk smärta?

- Det vore en mycket olycklig tolkning av bokens budskap, säger Tomas. Kursen säger visserligen att vårt sinne är extremt mycket kraftfullare än vi tror, men att vi skall använda det vi tror hjälper oss. Men texten är också tydlig med att verkligt helande endast sker genom kärlek. Resten är symtombehandling vilket fungerar väl med alla fantastiska mediciner och metoder vi använder i världen. Så min tolkning av kursens budskap blir: använd alla metoder du kan både från konventionell och komplementär vård för att hålla dig frisk och arbeta samtidigt med att hela ditt sinne genom att släppa rädslor.

KURSEN LÄR UT ATT vrede aldrig är berättigad. Betyder det att jag aldrig borde bli arg, och att jag inte är en god elev, eller inte tillräcklig andlig om jag blir det?

- Vi rättfärdigar ständigt vårt skuldbeläggande av andra, säger Tomas. Vi finner bevis för att straffa och hålla borta andra människor i vårt liv. Egentligen är ilska oftast ett försvar mot att ha känt sig sårad av den andre. Istället för att ta hand om såret söker vi någon att straffa. Jag tror vi blir mindre arga ju mer vi lär oss acceptera den vi är i nuet.

- När vi rättfärdigar ilska förlänger vi endast det drama som pågår i nästan alla relationer runtom i världen. Det är långt bättre att rikta kraften konstruktivt och ta ansvar för våra känslor.

Enligt Tomas Frankell har vi en fri vilja och den uppstår genom medvetenhet.

- Ju mer omedvetna vi är desto mer följer vi gamla tankemönster utan att reflektera över det. Med större medvetenhet börjar vi luta oss tillbaka och lyssna inåt mot vår inre vägledare. På sätt och vis kan man säga att det bara finns en verklig vilja inom oss, kärlekens. Men på vägen dit har vi ett val vilken röst vi följer inom oss.

VILKEN ÄR MEDITATIONENS ROLL enligt "En kurs i mirakler"?

- Jag tror all form av inre arbete hjälper oss att särskilja rädsla från kärlek, säger Tomas

"Med större medvetenhet börjar vi luta oss tillbaka och lyssna inåt mot vår inre vägledare."



och ler mildt. Och i meditation ges vi möjligheten att stå i kontakt med den stilla röst som visar oss vägen hemåt. Egot vill däremot att vi riktar allt fokus utanför oss själva, dess grundtanke är "sök och du skall icke finna". Därför tror jag all form av meditation är ett sätt att stärka vår relation till det eviga inom oss.

Vad menar "En kurs i mirakler" med att förlåta den andre? Vad händer om man inte accepterar förlåtelsen eller inte längre är fysiskt närvarande?

- Vi förlåter egentligen aldrig någon annan än oss själva. Även när vi riktar förlåtelse mot någon annan är det egentligen vår bild av den andre vi förlåter. Man kan säga att vår förlåtelse upphäver vår egen projektion av den andre personen. Jag ber ständigt om hjälp när jag dömer någon i min omgivning: "Hjälp mig heliga ande att se denna person med dina ögon, inte mina."

- Motsatsen till förlåtelse är det kursen kallar falsk försoning. Det sker när vi dömt någon som syndare och sedan skall förlåta: "Visserligen är du en syndare men jag skall ändå försöka förlåta dig." När vi verkligen förlåter har vi befriat vårt eget inre från all anklagelse och

tagit emot kärleken. Då släpper vi också alla omkring oss fria. Bara den olycklige anklagar.

KAN DU SÄGA NÅGOT OM försoning. Hur och när händer det?

- Försoning är att se på allt vi gått igenom med nuets ögon, säger han. Det kräver vår villighet att låta kärleken tolka våra liv istället för egot. Om vi kunde se på allt vi gått igenom med Kristus ögon skulle vi älska oss själva villkorslöst. Och hans ögon finns redan inom oss. Så försoning innebär att stå åt sidan med vårt eget dömande av oss själva. Våga ta emot den kärlek som egot menar oss inte vara värda. En del kallar den villkorslösa kärleken inom oss för nåd. Och denna nåd är alltid tillgängligt för oss eller som kursen uttrycker det: "Kärleken väntar på ett välkomnande, inte tid."

Vad betyder "En kurs i mirakler" för dig och på vilket sätt har kursen påverkat ditt liv?

- Detta verk utmanar, inspirerar och i stunder även provocerar, avslutar Tomas. Jag ser den som en av många tillgängliga vägar för att närma oss nuet och kärleken. Och målet är för mig själsfrid. Och kursen är definitivt skriven av någon som vet vad det innebär ... 😊

Vinn!

Free lottar ut fem exemplar av boken "En kurs i mirakler – de vanligaste frågorna" i samarbete med Vattumannen förlag (www.vattumannen.se). Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

"En kurs i mirakler – de vanligaste frågorna", Gloria och Kenneth Wapnick (Vattumannen förlag, 2016).

"En kurs i mirakler," Helen Schucman (Regnbågsförlaget, 2011).

"Bönens sång och psykoterapi: två tillägg till principerna i En kurs i mirakler", Helen Schucman (Regnbågsförlaget, 2008).

Kontakt med Tomas Frankell: tomas@devanews.com

