

Bli fri från rädsla och ångest

Kan man bli fri från rädsla och ångest genom att ändra sitt sätt att tänka? Författaren Corinne Zupko, aktuell med boken "Från ångest till kärlek", är ett levande bevis på att just det är möjligt. Free har pratat med Corinne om den oväntade helomvändning hennes liv tog när hon började förstå principerna i Mirakelkursen.

Text Ane Frostad Foto Privat



Det som förvånat mig mest under den här tiden som jag studerat "En kurs i mirakler" (EKIM) är hur kursen hela tiden leder mig vidare till nya, djupare nivåer i mitt eget inre. Man läser en mening och tror att man fattat något helt essentiellt, bara för att några månader senare läsa samma mening en gång till och inse att orden nu rymmer en djupare dimension som man missade förra gången. Det är som att man varje gång man läser texten ser den för första gången.

Orden kommer från den amerikanska psykoterapeuten Corinne Zupko, idag en 42-årig kvinna som för det mesta mår bra och trivs med livet och sitt arbete i New Jersey, USA där hon lever tillsammans med sin make och ett gäng hönor som husdjur. När hon inte coachar, behandlar eller utbildar människor i stresslindring, meditation eller livsfrågor, är hon en av världarna för den största virtuella EKIM-konferensen i världen Miracle Share International, som hon varit med och grundat.

DEN LIVSKRAFT CORINNE utstrålar idag står i stark kontrast till hur hon var under uppväxten. Då var hon rädd och olycklig. Redan i tvåårsåldern fick hon sin första ångestdiagnos och hela hennes unga liv kom att präglas av det hon själv kallar "ett inre terrorvälde". Under andra året på universitet eskalerade ångesten till ständiga panikattacker som gjorde livet så outhärdligt att hon äntligen förstod att hon måste söka hjälp.

- Det var panikattackerna som kom att förändra mitt liv, forma min karriär och slutligen leda mig fram till varaktig inre

frid, berättar Corinne.

- Studieåren ska ju vara den bästa tiden i livet. Men det är också en tid präglad av psykiska problem för många. Ungefär 40 miljoner amerikaner lider av ångest, och jag fick ju bara inse att jag gått med i den klubben. Mina klasskompisar och lärare hade ingen aning om hur mycket jag kämpade. Med ett övertygande leende och en glad fasad lyckades jag dölja hur dåligt jag mätte samtidigt som jag funderade på att lämna universitetet och ge upp. Jag upplevde att mitt sinne och min kropp var bortom min kontroll.

"Vår inre terapeut är den del av vårt sinne som minns den gudomliga kärleken."

- Men en dag hände något. Det var dagen då jag fattade beslutet att inte låta ångesten vinna. Jag tog kontakt med en duktig terapeut och öppnade mig också äntligen för min mammas andliga vägledning. Det var hon som presenterade "En kurs i mirakler" för mig, kursen som förändrade mitt liv.

I BOKEN "Från ångest till kärlek" som nyligen kommit ut på svenska, berättar Corinne om sin resa från ångest mot inre frid. Och om hur insikterna som Mirakelkursen gett henne har öppnat hennes ögon för ett nytt sätt att se på världen, på verkligheten och på

sin egen sanna natur.

- Jag beskriver den process jag själv använde för att hitta ut ur skräcken och in i ett liv utan oro över minsta sak. Jag kan nu göra saker som jag aldrig trodde var möjligt - flyga 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 istället för att ligga sömlös, vakna utvilad istället för av tidig morgonångest. Kan jag uppleva sådana radikala förändringar så kan även andra göra det.

Enligt Mirakelkursen är vår verkliga natur andlig och oförstörbar. Den rena kärlek som vi är skapade av - vår verkliga Gud - kan aldrig förorenas eller förminsas på något sätt. Det är endast när vi på riktigt tror på illusionen att vi är separerade från Gud, att vi är något som är annorlunda än ren kärlek, som rädsla kan tränga in i vårt sinne. Då har vi glömt vem vi är.

KURSEN HANDLAR OM att minnas vem vi verkligen är och göra glömskan ogjord. Till vår hjälp har vi den heliga ande eller "den inre terapeuten" som Corinne valt att kalla denna helande kraft.

- Vår inre terapeut är den del av vårt sinne som minns den gudomliga kärleken. Den kommer ihåg denna kärlek även när vi själva tror att vi är separerade från den. Den inre terapeuten är också vår bästa vän som älskar oss villkorslöst, tar parti för vår styrka och pekar ut ljuset åt oss. Den är den heliga ande, den verkliga helaren, och det är viktigt att förstå att den aldrig är separerad från oss. Den är en bestående del av vårt sinne - ➤



OM CORINNE

ÅLDER 42 år.

FAMILJ Make och en flock med hönor.

BOR New Jersey, USA

YRKE Psykoterapeut, motivations-
talare och lärare i mindfulness.

FRI TIDSINTRESSEN Vandra,
skapa konst, och att fånga vågor
i havet med surfbrädan.

HEMLIG TALANG Grym på att
spela klassiska Nintendo tv-spel.

AKTUELL MED Boken "Från
ångest till kärlek" och onlinekurser
om att läka ångest.

en inre guide som alltid finns där och som vi kan lära oss att lyssna på för vägledning.

Enligt Corinne bottnar all ångest i upplevelsen av separation från Gud, oavsett alla de olika former som ångesten kan anta.

- Som barn var jag livrädd för att förlora min mamma. Min första ångestdiagnos definierades som separationsångest. Jag hade också en mängd olika fobier och kämpade med en underliggande oro under hela uppväxten tills panikattackerna tog över. Rädslan för sjukdom och död gick som en röd tråd genom alla dessa olika symptom.

DET KAN FINNAS en frestelse i att uppleva sig som separerad, menar Corinne. Vi kan uppleva att vi har något att vinna på det vilket håller oss kvar i illusionen.

- Känslan av att vara ett litet, begränsat jag kan upplevas som en fördel, så vi kämpar med att hålla den bilden intakt. Om vi är helt ärliga så får vi nog alla erkänna att det finns en del av oss som älskar att vara separerad, och den känslan vill vi inte så gärna släppa. Det finns en del av mig som älskar att vara "Corinne" och det finns en del av dig som älskar att vara {ditt namn}. Men jag är ju inte "Corinne", egentligen, och du är inte heller {ditt namn}. Vi är något mycket större och i den insikten ligger sann läkning.

- Vi behöver titta på vår ovilja att läka och bli villiga att se på saker på ett annorlunda sätt. Men detta kan vi inte göra endast på intellektuell väg. Vi kan förstås försöka övertyga oss själva rent intellektuellt om att vi är något annat än det fysiska, att allt bara är en illusion, men det är mycket mer effektivt om vi kommer till insikt om hur vår tro på den fysiska verkligheten fungerar. Vi behöver älska oss framåt genom den fysiska världen för att kunna se den sanna verkligheten bakom den. Och på samma gång kan vi älska oss ut ur den fysiska världen genom att med den heliga andes hjälp avlägsna de



Vi behöver titta på vår ovilja att läka och bli villiga att se på saker på ett annorlunda sätt.

skymmande lagren av rädsla från vårt sinne.

- Istället för att helt enkelt förneka den fysiska världen på ett ohälsosamt sätt (som genom att sticka huvudet i sanden) tittar vi istället på världen och låter vår uppfattning om den omvandlas. Det är så vi vaknar till kärlek på riktigt.

VILLIGHET ÄR EN central term i Mirakelkursen. Den innebär en öppenhet för att ändra sitt sätt att tänka och den är en absolut förutsättning för att en förändring - ett mi-

rakel - kan ske. Man kan lära sig att komma i kontakt med sin villighet, säger Corinne, och hon beskriver en metod för detta i sin bok. Man börjar med att fråga sig själv: är jag villig att se på det här problemet på ett annorlunda sätt? Ofta är den första impulsen att direkt svara ja. Men det är viktigt att först ta en paus och reflektera över frågan. Det krävs nämligen en extrem ärlighet för att erkänna att man inte är villig.

Föreställ dig till exempel att du i ett bråk med din partner vill bevisa din poäng och få

Inre frid ...

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 när vi är beredda att stiga åt sidan och låta friden röra sig genom oss. 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!

Ur boken "Från ångest till kärlek".

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Från ångest till kärlek", i samarbete med Regnbågsförlaget. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



”rätt.” Du kanske inte är villig att se på situationen på ett annorlunda sätt, och så länge du står kvar i ditt eget perspektiv finns inget utrymme för läkning mellan dig och din partner. Men om du erkänner för dig själv att du inte är villig att läka kan du hitta din villighet. Detta kan du uppnå genom att fråga dig själv: är jag villig att vara villig? Om svaret är ja på den frågan har du lyckats hitta din villighet.

I SIN BOK BLANDAR Corinne insikter från Mirakelkursen med andra psykologiska terapimetoder, till exempel mindfulness. De metoder hon beskriver är sådana som hon själv haft stor hjälp av i sitt läkande, de är därför viktiga att ha med för att till fullo kunna ta del av den process som hon gått igenom och som hon hoppas ska kunna hjälpa andra.

- Det var faktiskt lätt för mig att integrera dessa metoder i boken, för allt jag skriver om har sitt ursprung i min egen erfarenhet. Boken dokumenterar exakt vad jag gjorde för att läka. Min beskrivning av processen är det som faktiskt hände.

MIRAKELKURSEN HAR DOCK en speciell plats i Corinnes hjärta. Hon menar att den skiljer sig mycket från de flesta andra filosofier genom att på ett så tydligt sätt konstatera att det vi ser med ögonen inte är sant.

- Mirakelkursen är den filosofi som lyckats vända mitt tankesystem upp och ner. Mitt tidigare sätt att tänka och uppfatta världen fungerade inte utan ledde mig bara djupt ner i rädsla. Idag dras jag inte ner i nedåtgående spiraler på det sättet längre. Jag kan lyckligt konstatera att jag inte haft en enda panikatack på tio år. Jag har förstås kvar min amygdala i hjärnan - kamp- och flyktresponsen fungerar - men jag kan tillämpa Mirakelkursen i alla situationer jag befinner mig i. När rädsla på något sätt uppstår inom mig är jag som regel villig att ”välja igen” och vända mig till den heliga ande för att be om ett mirakel.

- Mirakelkursen har blivit mitt operativsystem. Jag lever den och andas in den från en stund till nästa. Den ger mig glädje i vardagen. Den är hur jag ser ut på världen, hur jag arbetar mig genom alla situationer som uppstår, och hur jag fungerar i mina relationer, avslutar Corinne. 😊

Plus mer

Corinne Zupko: www.fromanxietytolove.com

”Från ångest till kärlek – en banbrytande metod för att hitta varaktig inre frid” Corinne Zupko (Regnbågsförlaget, 2019).

Mer om boken:
www.paneter.se/mirakelkursen

Film om boken på YouTube:
www.youtube.com/watch?v=33DtNNOTBnI

Nätverket En Kurs i Mirakler (Sverige):
www.mirakelkursen.se



449:-

Den första svenska kompletta utgåvan tryckt på bibelpapper. Förutom *En kurs i mirakler* innehåller den här boken tilläggen *Psykoterapi* och *Bönens sång*.

EN KURS I MIRAKLER, INBUNDEN, 1439 SID, ISBN 9789198385700



219:-

POCKET, 278 SID,
ISBN 9789198571301

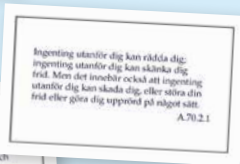


49:-

INBUNDEN, 231 SID, ISBN 9789198571318



169:-



200 KORT I ASK,
ISBN 9789198385755

PANETER BRA FÖR DIG

www.paneter.se • 08-440 76 76