

II

Forældre og Voksne Børn**Samtale***Forældres Bekymringer over Søns Valg*

Spm: Kan du ikke sige noget om mødres bekymringer? Jeg er urolig når jeg tror der er noget der ikke går som det skal med min søns arbejde. Han er 31 år. Kan du fortælle mig hvad der foregår her?

Sv: Det lyder lidt som den type situation, hvor det, der ser ud som om det er kærligt, i virkeligheden er et ondsindet angreb (se f.eks. H-7.4), fordi dine bekymringer og angstelse er udtryk for dit ønske om at overtage din søns liv, hvor du faktisk siger at du ved hvad der er bedst for ham - at han skulle få sig et bedre arbejde, at hans chef burde behandle ham bedre etc. - uden at du støtter den magt din søns sind har til at vælge sine egne lektioner. Man ved dette er sket, når som helst man bliver bekymret for noget ydre (formen): Sønnens ægtskab, børn, arbejde, økonomi, helbred. Man er overhovedet ikke interesseret i hans sind. Men det man virkelig ønsker for sine kære, er at hjælpe dem til at vælge igen på dette plan. Det er den eneste retsindede grund til at man er i et forældreforhold, eller i et hvilket som helst forhold for den sags skyld: Du vælger igen, og igennem dit eget retsindede valg sender du budskabet om, at det du har valgt, kan dine kære også vælge.

Når du bliver bevidst om at du er bekymret over din søns arbejde - og det kan godt være at det er helt berettiget ud fra den måde verden ser det på - kunne du indse, at det der sandsynligvis er gang i, er en underliggende skyld over at du føler, at du ikke har gjort dit arbejde som mor godt nok, og at det er derfor din søn påvirkes dårligt. Så uanset hvad der er i vejen, er det i bund og grund din skyld. Men det mere grundlæggende problem er, at du bør acceptere at din søn er hvor han er, nu hvor han er voksen. Da han var barn var det på en anden måde, fordi da var den relevante forældrerolle at tage sig af formen. Nu da han er 31 er det ikke længere tilfældet. Når du stadig påtager dig den rolle, er det det samme som at sige, at han ikke er gammel nok til at tage sig af sig selv. Du bekymrer dig om ham, i stedet for at acceptere de valg han træffer som hans egne.

Som hans kærlige mor har du brug for at blive fri af *din egen* skyld, så den ikke stiller sig i vejen for at du kan støtte ham i de valg han træffer. Du lader ham vide, at uanset hvad han

gør elsker du ham. Det kan godt være han gør noget som både du selv og alle andre synes er dumt; at han gifter sig med den forkerte, tager et dårligt job, eller slår sig ned i nærheden af et atomaffaldslager. Det kan være du er absolut sikker på at han vælger forkert, men det er det han ønsker at gøre. Som Jesus siger i afsnittet "Korrektionen af Fejltagelser" (T-9.III) tager hans ego muligvis fejl, men din opgave er alligevel at fortælle ham, at han har ret (T-9.III.2). Det betyder ikke at du siger det til ham med ord, og det betyder heller ikke at du ikke anbefaler ham noget, eller ikke giver ham råd hvis han ønsker det. Det betyder ganske enkelt, at uanset om han følger dine råd eller ikke, er dit egentlige budskab, at han stadig har ret, fordi han intet har gjort for at ødelægge sit kærlige forhold til dig.

Når man bliver bekymret over form, vil det altid være på bekostning af indholdet. (Som jeg var inde på i slutningen af den første bog). Så snart man involverer sig med ydre ting, ved man at man har ofret det kærlige indhold. Her kan jeg passende citere den der radikale linie i Psykoterapi: "Formel religion hører ikke hjemme i psykoterapi, men den hører heller ikke virkeligt hjemme i religion." (P.2.II.2:1). Som forældre er en del af den måde man udtrykker sin kærlighed på, at være loyal overfor sin rolle som forældre. Jeg siger ikke, at man ikke skal gøre de normale ting forældre gør sammen med børn når de vokser op, men når de er voksne og ude af huset, er det der er vigtigt at man holder sig på indholds niveauet, med mindre de specifikt beder om ens råd - og indholdet er kærligheden til ens døtre og sønner.

Dette indhold siger, at uanset hvad børnene gør, elsker man dem alligevel. I den forstand er det det vi ønsker at høre fra Gud - at uanset hvad vi tror vi har gjort imod Ham, har det ingen virkning haft på Hans Kærlighed til os. Det er jo faktisk det vi ønsker at høre fra alle, fordi det at vide at vi er tilgivet er det eneste vigtige budskab. Hvis jeres voksne børn går imod noget I siger, også selvom de stadig er unge, vil de på et eller andet plan føle sig skyldige, og erkende at I sandsynligvis har ret. Det betyder at de ønsker at vide at de kan være ulydige, og alligevel være elsket. Det betyder ikke, at I er nødt til at være enige i det de vælger på formlanet, men det der er vigtigt er sindets valg af kærlighed og ikke af skyld - som er det valg I gerne vil forstærke. Når du er bekymret for noget i dit barns liv, så bring så hurtigt du kan bekymringerne tilbage indeni og forstå, at hvis du er bekymret over adfærd, er det altid på bekostning af indhold, hvilket betyder, at du i dit sind vælger skyld frem for kærlighed. Når man projicerer skyld, handles den ud i form. Bed om hjælp til at dit sind bliver helbredt, så hindringerne for kærligheden bliver fjernet, så kærligheden vil flyde. Så kan du sige til

din søn: "Jeg tror at det der sker på dit arbejde ikke er det bedste for dig, men jeg vil hjælpe dig med det du beslutter at gøre - uanset hvad det er."

Spm: Gælder det også når min voksne søn kommer i økonomiske vanskeligheder, og beder mig om penge, og ikke bare een gang? Det er ikke let at sige nej, især ikke hvis han risikerer sit hus. Er det nogensinde kærligt at lade sin søn miste sit hus, fordi han har været uansvarlig med sine penge?

Sv: Ja, svaret er altid det samme, og det første mirakelprincip (T-1.I.1:1) kan man forstå på den måde, at der ikke findes sværhedsgrader af vanskeligheder for løsning af problemer, ligesom der ikke er sværhedsgrader af problemer - Jesu svar på egoets første kaoslov (T-23.II.2:3). At sige nej når nogen beder om penge er ikke vanskeligt, hvis der ikke er nogen *indre* konflikt - imellem at vælge Gud eller egoet. Konflikten drejer sig derfor ikke om ydre problemer, men om sindets ubeslutsomhed omkring kun at vælge kærlighed. Når vi bliver i stand til at løsgøre os fra problemets *form*, og skifte til det underliggende *indhold*, kan vi træffe det rigtige valg. Så vil kærlig adfærd følge automatisk, og den kan kun være til glæde for *alle* involverede, uanset formen for adfærden, eller de bevidste reaktioner på den form.

Ikke at ønske at opgive Rollen som Mor

Spm: Du har talt om det tidsbegrænsede ved både lærer/elev forhold og forældre/barn forhold. Jeg har været enlig mor i årtier, og nu er mine børn voksne og uafhængige. Jeg har ikke lyst til at opgive at være mor, men det ønsker de jeg skal. Det kæmper jeg med.

Sv: Som jeg sagde før, så længe man holder fast ved sin rolle som mor, holder man fast ved den skyld man føler over ikke at være en god nok forælder. Måske ønsker du at holde fast ved din rolle, fordi du tror det på magisk vis vil ophæve de fejl du har begået i fortiden, så du nu vil være en god mor. Men da "forsvar *gør* det de skulle forsvare imod" (T-17.IV.7:1) gør du det virkeligt, at du er en dårlig mor, fordi du har brug for at give efter for dit forsvar for at være en god mor, for at ophæve de synder der forstærker din skyld. Men du kunne også ganske enkelt sige til dig selv: "Jeg gjorde det så godt jeg kunne med min tre børn, og nu kan jeg se dem som voksne. De behøver ikke at bære rundt på deres fortid lige så lidt som jeg

gør, og jeg behøver ikke at være bange for at gå videre til en ikke-moderlig rolle for mig selv - jeg er mere end blot en mor".

Når man holder fast ved fortiden er det af frygt for det der vil komme. Det er ligesom hvis man bliver ved med at spille den samme sats i et musikstykke, af frygt for at den næste vil være for vanskelig eller for smertefuld. Men bliver ved med at gentage det man kender, for selvom det er forfærdeligt, kender man det i det mindste. Man er bange for det der vil komme, og man har alligevel ingen anelse om hvad det er. Men skyld fortæller os at fremtiden vil være værre end fortiden. Modsat siger tilgivelse, at den kan være smuk, fredfyldt og lykkelig, fordi man kan blive fri for den forfærdelige byrde af skyld. At holde fast ved at være mor af de grunde vi gav før, betyder at du aldrig vil blive fri. At tilgive dig selv ikke alene gør dig fri, men hjælper med til at forstærke den frihed for dine børn. Og så vil du smile hele tiden. Man ophæver således fortiden ved at give slip på den, uden at prøve på at fikse den, kompensere for den, eller at ofre sig for at sone for sine synder.

Fader møder Søn efter Tyve års Adskillelse

Spm: Sidste gang jeg så min søn er omkring 20 år siden. Nu er han 31. For nylig opdagede jeg, at han bor her i nabolaget, og så har jeg arrangeret at jeg skal mødes med ham i morgen, på fars dag. Jeg har en masse skyld over at jeg har svigtet som forælder, og jeg har erkendt at hele min identitet de sidste tyve år har været centreret om dette. Jeg syntes det var til stor hjælp at høre dig tale om at blive en åndeligt voksen, og behandle både vores forældre og børn som brødre og søstre, der går på den samme vej om tilgivelse som vi selv går på, og at bede om Helligåndens hjælp til at se det sådan. Men så i nat drømte jeg, at alt hvad jeg forsøgte på at gøre ikke virkede. Min mobil holdt op med at virke, min bil ville ikke starte, og jeg kom i vanskeligheder på mit arbejde, fordi min mobil ikke fungerede. Jeg prøvede på at ringe fra en eller andens hus, men hver gang jeg ringede fik jeg en telefonsvarer, der blev ved med at sige "du er mærkelig; ikke normal". Jeg vågnede op og indså, at hele min identitet er ved at forandre sig.

Sv: Det du er nødt til er, *ikke* at arbejde på det her. Når du henvender dig til Helligånden, så bed om Hans hjælp til at du ikke prøver på at gøre noget, undtagen at være bevidst om alt det egoflimmer du lige har fortalt om; det er at være normal under omstændighederne. Det

betyder, at i morgen, når du møder din søn, vil du blive fristet til at medbringe alle disse 31 års bagage. Så vær bevidst om, at der er en anden måde du kan gøre det på, og det er at komme uden nogen som helst bagage. Du kan komme med hvordan du er i dag, og hvordan din søn er i dag. Mød ham der hvor han er, som du selvfølgelig ikke kan vide før du ser ham. Præsenter dig selv som du er i dag, ikke som du anklager dig selv for at du var dengang. Vær bevidst om at der er disse to måder at gøre det på, og gør så ikke andet.

Drømmen fortæller dig, at der ikke er noget af det du gør der virker; men det værste du kan gøre er at prøve på *ikke* at være på den måde. Det vil få din skyld til at virke endnu stærkere. Prøv i stedet på at fastholde begge måder i dit sind: Den far fra fortiden der svigtede, og den person du er i dag, der ganske simpelt møder denne 31årige, som han ikke rigtigt kender. Hold begge måderne i dit sind, og gå så derhen i morgen. Hold det så enkelt som det. Alt andet du gør, som at bede Helligånden om at hjælpe dig med at slippe din bagage, vil ikke fungere. Du ville ikke bede Ham om at slippe det, hvis du ikke allerede var rædselsslagen og skyldig, hvilket betyder, at du aldrig vil opgive egoet. Og Han kan ikke tage det fra dig. Igen - vær simpelthen bevidst om de to alternativer, og sig: "Jeg kan vælge noget andet".

Husk linien:

Miraklet viser dig at du drømmer en drøm, og at dens indhold ikke er sandt. (T-28.II.7:1)

Der er en anden linie der siger det samme om miraklet, og måske ligger den tættere på hvordan du har det:

Det ser blot på ødelæggelse, og minder sindet om at det det ser er falsk. (A-dII.13.1:3)

Så se på det destruktive billede du har af dig selv, og sig: "Det er een måde at se mig selv på. Men der er også en anden, der går ud på at møde denne 31 år gamle mand for første gang, uden noget der fordrejer min opfattelse." Og det er alt. Vær bevidst om disse to tanker uden at vælge den ene eller den anden, eller lave noget om. Dette vil gøre dig langt mindre anspændt, og du behøver ikke at ødelægge dagen i dag, eller i nat, eller at tænke fortvivlet på det i morgen tidlig. Accepter at du føler sådan om dig selv, men erkend også, at der findes en anden måde du kan gå frem på i morgen: Den ene er med fortiden til at trække dig ned, den anden er at være i nuet (*Notat: Mødet gik godt for både far og søn*)

Datter kommer konstant for sent

Spm: Jeg har en datter, der altid kommer for sent, og jeg føler det er rettet mod mig personligt. Vi skulle ud i byen og se på tøj sammen, og vi aftalte at mødes kl. 9 lørdag morgen. Normalt sover jeg længe om lørdagen, men jeg stod tidligt op for at tage afsted sammen med hende. Hun kom ikke før kl. 10, og jeg var så vred. Jeg tror hun gjorde det imod mig med vilje. Hun kom ind, og jeg sagde at jeg ikke syntes det var i orden at hun kom så sent, og at hun i det mindste kunne have ringet. Så sagde hun, at hvis vi skulle ud og så på tøj sammen var det okay, men hvis jeg skulle belære hende ville hun hellere ikke tage med. Så sagde jeg til hende, at jeg ikke ville tage afsted. Så gik hun, og jeg blev hjemme. Jeg havde sådan en retfærdig vrede. Jeg har aldrig hadet nogen så meget som jeg gjorde lige der, og det var min egen datter.

Men i løbet af formiddagen gjorde det mere og mere ondt, og smerten blev mere og mere dominerende i forhold til det retfærdige i det. Jeg hørte mig selv tænke: "Du bruger tiden som et våben til at skille dig fra hende". Men jeg ville ikke ringe til hende og sige undskyld, og om aftenen gjorde det simpelthen så ondt.

Det der gør virkeligt indtryk på mig, om den tanke at jeg bruger tiden som et våben, er, at jeg fandt ud af at jeg bruger tiden som et våben imod Jesus. Jeg har ikke tid til Jesus, undtagen når jeg specielt sørger for det. Og når jeg så endelig får gjort det - og mærker stilhed, kærlighed, forbindelse - bruger jeg fortidige oplevelser og frygt for fremtiden til at dække det. Kan du hjælpe mig med det?

Sv: Jeg tror du lige har hjulpet dig selv. Foruden at du har erkendt at du bruger tid som et våben, ville det også være nyttigt at erkende, at før det skete, glædede du dig til det skænderi, og at du simpelthen udnyttede at din datter kom for sent - hvad der jo ikke var en overraskelse, siden det er det hun gør, - som et skalkeskjul for hvad du i virkeligheden var ude på: Du ønskede at angribe hende og beskyldte hende. Hun gav dig pistolen i hånden, og gav dig ammunitionen, men formen havde ingen betydning, for hvis det ikke var det, ville du have fundet noget andet at være oprørt over. Det du er nødt til at erkende er, at selvom een del af dig virkeligt var oprørt og vred over at hun kom en time for sent, var der en anden del af dig der nød det.

Spm: Det er rigtigt. Jeg nød virkelig at det var retfærdigt. Det gjorde mig uskyldig. Det er sådan man får sin uskyld i en ond verden. Hun er forkert og skyldig, og jeg er uskyldig og ikke ansvarlig for det jeg føler.

Sv: Det er det eneste du behøver at se. Og i fremtiden prøv så at få kontakt med tanken *før* der faktisk sker noget - du beviste at hun var skyldig, og din vrede var fuldstændigt berettiget. Du lod hende det vide, men det var allsammen en løgn fordi dit ego har arrangeret det - ikke at din datter kommer for sent, men din reaktion på det.

Slut med at ofre sig

Spm: Tidligere tænkte jeg ikke meget på mig selv. Jeg ofrede mig for mine børn, min mand og mine forældre. Så blev jeg bitter fordi verden sagde, at det *skulle* jeg. Men efterhånden som jeg blev ældre, og især efter at jeg begyndte at læse i Kurset, begyndte jeg at tænke mere over *mig*, og tænkte ikke på nogens fordele, undtagen mine egne. Da jeg gik fra min mand og mine børn sagde verden: "Du er et dårligt menneske. Det kan du ikke gøre. Hvad er du for et menneske? Du er godt nok langt ude. Hvordan kunne du gøre det?" Det var hårdt for mig. Det er en del år siden, men jeg gjorde det, og jeg ville gøre det igen. Men nu, når jeg hører du snakker om hvor selvoptagede vi er - mig, mig, mig - bliver jeg forvirret, fordi jeg bliver bitter hvis jeg ikke fokuserer på hvad der er nødvendigt for mig. Jeg gider ikke gøre bedstemor-ting bare fordi verden synes jeg skal. Mine børnebørn ser mig ikke ret ofte, og det er fint med mig. For at være helt ærlig tror jeg heller ikke de tænker særligt over det. Men vi har et godt forhold, selvom det er et langdistanceforhold. Det er bare lidt forvirrende.

Sv: I en vis forstand kan du ikke være kærlig overfor nogen, hvis du ikke tager dig af dig selv. Det kommer an på hvad du mener med mig, mig, mig. Når flypersonalet giver sikkerhedsinstruktioner om iltmasker til passagererne, insisterer de på at hvis man har et barn med, skal man tage iltmasken på selv først, ikke barnet. Grunden er, at hvis man ikke tager den på selv, kan man ikke hjælpe nogen. Så man er nødt til at tage sig af sig selv først. Men for egoet betyder det, at man tager sig af sig selv *på bekostning af nogle andre*.

Den retsindede måde at tage sig af sig selv på, er at gøre det der er nødvendigt af hensyn til sin egen helbredelse. Først da kan man være virkelig kærlig overfor andre, uanset formen på forholdene. Ellers ryger man ind i at ofre sig - selvopofrelse er de specielle forholds bolig,

og kærlighedens antitese, fordi en eller anden altid må tabe. Når man ofrer sig selv for andre, stjæler man kærlighed fra dem. De vil synes du er en god mor, hustru, datter, bedstemor eller ven, fordi du altid gør ting for dem. Men du laver den samme aftale med alle. Verden ser med venlige øjne på disse specielle aftaler, men husk at verden er sindssyg.

Derfor vil du ikke lade din helbredelse komme på nogen andens bekostning, efterhånden som du går fremad ud fra et andet grundsyn - ønsket om helhed for dig selv. Men alligevel - hvis du står på hovedet for *ikke* at såre nogen, er det et sikkert tegn på at du faktisk *ønsker* at såre dem. Ellers ville du ikke anstrenge dig så meget for *ikke* at såre dem. Det er et eksempel på det Freud kaldte *reaktionsdannelse*, en psykologisk dynamik næsten alle kender. Når man er helt sikker på noget, gør man ikke det store nummer ud af det, og man er ikke voldsom, stædig eller opblæst. Sikkerheden er nok, og man er rolig. Det er når man er usikker, man er nødt til at foregive noget andet. "Damen protesterer for meget, synes det mig". (Jeg tror det er et Shakespeare-citat O.A.) Hvis man er bange for at såre nogen, er det klogt at være årvågen overfor den aggression der ligger nedenunder. Hvis den ikke bliver set på, vil hadet blive i sindet og blive mere intenst, for så at blive projiceret på højst ukærlige måder.

Spm: Så hvis det jeg gør, sårer mine børn, og jeg føler jeg er nødt til at gøre det, fordi det er til helbredelse for mig, kan jeg prøve på at forklare dem på en kærlig måde, at det er det her jeg gør.

Sv: Du kan kun være hjælpsom og kærlig hvis du er motiveret af en fornuftig helhed i dig selv. Man behøver ikke at være perfekt. Og sommetider kan det at dele sin helbredelsesproces med andre, være til hjælp både for dem og for een selv. Som sagt kommer det an på motiveringen, på hvad formålet er - er det kærlighed eller frygt, fællesskab eller adskillelse.

Kapitel 2

DET VOKSNE BARN

Det voksne Barn:

At helbrede Forholdet til vores Forældre

Vi går nu over til at tale om det voksne barn. Ikke alle er forældre, men vi er allesammen børn. Lad os lige huske det vi var inde på tidligere om Freuds korte afhandling "Familiromancer":

Under opvæksten er individets frigørelse fra forældrenes autoritet et af de mest nødvendige, men også mest smertefulde, resultater, der kommer igennem dets udvikling. Det er helt afgørende at denne frigørelse finder sted, og det kan antages at den til en vis grad er opnået af alle, der har nået en normal tilstand.

Individets frigørelse fra forældrenes autoritet, er et af de vigtige kriterier - om ikke *det* vigtigste - for, hvad der menes med at være voksen. Man kan sige, at den operationelle definition på at være voksen er, at man ikke længere ser på sine forældre som sine forældre - *indhold*, ikke form. Det betyder, at hvis vi bliver ved med at se os selv som barn af vore forældre, forbliver vi et barn. Det er een ting at se sig selv på den måde når man er fem eller femten, men en helt anden når man er tredive eller fyrre. At se sig selv som under sine forældres autoritet, er et eksempel på det specielle kærligheds og - hadforhold. Freuds Ødipuskompleks betegner, som man måske husker, at man elsker den forældre, der er af det modsatte køn, og hader forælderen af det samme køn, der så opfattes som en rival. Faktisk bliver forholdet til ens forældre paradigmet for alle specielle kærligheds- og hadforhold.

Det betyder ikke, at den ene forælder altid er det specielle hadeobjekt, og den anden altid det specielle kærlighedsobjekt. Meget ofte bytter de roller. Men så længe vi tror vi har brug for noget fra vores mor og far - deres anerkendelse, deres støtte, kærlighed, opmærksomhed - forstærker vi opfattelsen af os selv som børn, og så vil vi aldrig blive voksne. Vi holder det specielle forhold i live, fordi vi tror vi er afhængige af det - det er blevet en erstatning for vores afhængighed af Gud, og vi konkluderer så, at Gud ikke vil opfylde vores behov, men det vil vores forældre eller nogle andre. På en måde siger vi til Gud og Jesus: "Når du ikke længere vil give mig den kærlighed, opmærksomhed og anerkendelse jeg har brug for, har jeg denne her erstatning. Jeg har ikke brug for dig længere".

Den oprindelige erstatning for Gud er selve egoet, der fortæller os, at dets tankesystem vil beskytte og bevare os, og elske og forsvare vores adskilte identitet. Dette lille selv ender som en krop, der ved hjælp af projektion beskytter sig selv igennem at danne afhængighedsforhold til dem der er omkring den, og det starter ved fødslen eller endda før, når fosteret er

fuldstændigt afhængigt af moren for overhovedet at kunne leve. Denne afhængighed er rigtig i opvæksten, men lige så længe vi har uløste afhængighedsproblemer kørende med forældrene, forbliver vi børn, selvom vi biologisk set er voksne. Det betyder, at vi som voksne træffer en beslutning om at se os selv som børn. Så beskylder vi vores forældre for lidelserne, og forstærker at vi er *deres* børn, frem for Guds. At se os selv som Guds børn betyder at vi accepterer Jesus som en ældre broder, og at vi tillader ham at hjælpe os med at vokse op. Men frygten for at miste vores ego-identitet forhindrer os i at foretage dette skift. Vi træffer denne beslutning her og nu, og projicerer som sagt ansvaret for den ved at erklære, at grunden til at vi er så ulykkelige og har et så forfærdeligt liv, er at vores forældre gjorde A og B og C imod os, og at de bliver ved med det. F.eks. har vi aldrig rigtigt fået fars anerkendelse og mors kærlighed, og derfor bliver vi ved med at søge efter dem.

En typisk reaktion er så at forkaste forældrene, på samme måde som vi har gjort med Gud, finde en anden autoritet - lærer, chef, terapeut, ægtefælle, politisk skikkelse, sportshelt - og sige, at det her er den person der vil få os til at have det godt med os selv. Mange børn (og voksne for den sags skyld) har sports-idoler, og de køber havregryn til morgenmad, fordi deres helt fortæller dem at de skal. På den måde erstatter de blot forældrenes autoritet med idolets - igen er der ingen forskel på det vi oprindeligt gjorde med Gud. Der er selvfølgelig ikke noget syndigt i det, men det afslører virkeligt egosystemet, og som sådan er det nyttigt at vide, at det er det der foregår. Et bestemt spørgsmål kan fungere som et pålideligt barometer for vores vækst: Hvordan er mit forhold til mine forældre? Det bliver uvægerligt et nøglespørgsmål i terapi, ikke fordi det der skete i fortiden bestemmer nutiden, men fordi forholdet til forældrene er paradigmet til forståelse af alle vores andre forhold.

Hvis der er noget der ikke er helbredt i forholdet til forældrene, vil vi blive ved med at genleve det, som en parallel til vores uhelbredte forhold til Gud. Vi tror vi er på kant med Ham, og Han med os, og det får os til at genleve den konflikt igen og igen. Som Jesus forklarer det i tekstbogen, er de autoritetsproblemer vi har med folk - og alle her har autoritetsproblemer - kun de fraspaltede dele af det oprindelige autoritetsproblem: "'roden til alt ondt (og til synd)'" (T-3.VI.7:3). Vi kan ikke komme i kontakt med denne ontologiske synd, men vi kan helt sikkert komme i kontakt med dens skyggeagtige fragmenter, som de kommer til udtryk i vores forhold her. Og forholdet til forældrene er nummer eet på tilgivelseslisten. Og nu vi taler om det, kan disse utilgivne forhold godt blive helbredt selvom forældrene er døde, af den grund at forhold kun eksisterer i sindet. Forældrene kan være døde, men de uløste

problemer med dem er der stadig. Problemet er ikke hvad der blev gjort eller ugjort i fortiden, men at vi vælger at bringe det med ind i nutiden. Det gør vi fordi vi magisk tror på, at det vil befri os for ansvaret for skylden: Det var nogle andre der gjorde os til det vi er.

Det er vigtigt at se på forholdet til familien, og erkende, at det er her arbejdet er nødt til at blive gjort. Noget der ofte fremtvinger et sådant arbejde er, at når vi bliver ældre ender det med at vi er nødt til at tage os af vores forældre efterhånden som de svækkes. Måske er de nødt til at komme på plejehjem, eller måske må de bo hos os... I den forstand bliver vi så vores forældres forældre, fordi de ikke længere kan hjælpe os, eller tage sig af os. Ansvaret for at tage sig af dem, kan blive enten til stor glæde eller til en forfærdelig byrde, afhængigt af forholdets art. Hvis jeg stadig opfatter mig selv som uelsket, ikke værdsat eller svigtet, kan jeg ikke være en kærlig forælder for mine egne forældre. Det kan godt være jeg gør det rigtige i samfundets øjne, men jeg vil ikke elske dem. Jeg vil tage mig af dem fordi pligten kræver det, men fordi der stadig er så megen sårethed, vil en del af mig have lyst til at sige, og føle det er helt berettiget: "I var der ikke for mig dengang jeg voksede op. Hvilken ret har I til at kræve af mig, at jeg skal være der for jer nu?"

For mange år siden fortalte en deltager i en workshop i Roscoe (FACIMs kursusejendom i Catskillbjergene i Staten New York) gruppen om sin mor, der var ved at dø af kræft. Han havde et meget dårligt forhold til hende, og han fortalte os, at da han hørte diagnosen, og det blev klart at hans mor ikke ville kunne leve længe, sagde han til hende (til sig selv): "Du fortjener det her". Han var endda vred over, at prognosen ikke gik ud på en øjeblikkelig død. Derefter blev han overvældet af skyld over at høre sig selv sige de ord. Han var i det mindste ærlig. Mange gange er der sådanne følelser til stede, men rædslen over skylden bliver så stor, at vi fortrænger dem. Så projiceres skylden, hvilket resulterer i en passiv aggressiv - om ikke åbenlyst aggressiv - adfærd overfor forældrene. Måske er vi kærlige og venlige på formplanet, men der er ingen virkelig kærlighed og venlighed.

Intet af dette ville være noget problem, hvis forholdet til forældrene var helbredt, hvad der betyder at vi ikke længere ser dem som forældre, men som brødre og søstre der går på den samme vej til frelse som vi selv - hverken værre eller bedre end os selv. Vi træder tilbage og ser objektivt på forældrene, og indser, at de også havde ukærlige forældre, at de også havde egoer at slås med. Derfor siger vi til os selv: "Det er klart at de ikke altid var der for mig, og ikke var særligt kærlige, og måske også begik overgreb, men de gjorde det bedste de kunne - ligesom jeg gør det bedste jeg kan, på samme måde som alle andre gør det bedste de kan".

På den måde ser vi med medfølelse i stedet for med fordømmelse. Men en sådan vision er umulig, så længe vi ud fra vores egne følelser af mangel og værdiløshed tænker på dem som vores forældre.

Det er ikke anderledes end det jeg har sagt om forholdet til Jesus: Så længe vi ser ham som en ældre broder, eller som een vi altid kan gå til for at få hjælp, vil vi aldrig blive voksne. I afsnittet "At Undervise i Det Rigtige og at Lære Det Rigtige" i begyndelsen af kapitel 4, fortæller Jesus os, at hans mål er at gøre os lig med ham. Det ligger også implicit i hans kommunikation til Bill (se første del). Selvfølgelig er han i en vis forstand en ældre broder, men i en anden er han vores ligemand, der ønsker at vi skal blive voksne og blive som han er. Men så længe vi gør os selv til børn, ønsker vi kun at fortabe os selv ud i det specielle forhold vi har til ham, mens han selv har det mål at afspejle det virkelige kærlighedsforholds eenhed, ikke at forstærke den adskillelse der er indbygget i specielheden. Bag speciel kærlighed er der had. Det er derfor Jesus i sit kursus beder os om at tilgive ham (se f.eks. T-19.IV-B.6 og T-20.I.2:8), selvom vi protesterer højt og voldsomt og påstår vi elsker ham. Men vi kan ikke elske ham, hvis vi ser ham som anderledes end os selv. På samme måde kan vi ikke elske vores forældre, hvis vi opfatter det som om de har noget vi selv har brug for, og som vi føler de holder tilbage: Kærlighed, anerkendelse eller måske penge. Så længe de bliver opfattet på den måde, opfattes de som anderledes/forskellige, og vi kan - som sagt - ikke elske nogen vi opfatter som anderledes end os selv.

I henhold til egoets fjerde og femte kaoslov (T-23.II.9-12) har de der er anderledes, noget vi selv mangler, som de har taget fra os. Og derfor er det retfærdigt at vi tager det tilbage fra dem. Det betyder at der ikke er noget håb i det forhold, så længe vi opfatter dem som anderledes. Men det betyder ikke, at vi ikke kan opfatte nogen som klogere, og som vi kan lære af, fordi det den person har, har vi selv. Derfor er den måde sådanne personer er virkeligt nyttige og til hjælp på, at de minder os om den kærlighed og visdom der findes både i dem og i os selv. Så hjælper de os med at udvikle os og blive som dem - uden at de forstærker de forskelle der kun er tidsbegrænsede - så vi kan nå den tilstand hvor forskellene ikke længere eksisterer. Derfor er forældres rigtige rolle at hjælpe børnene til at blive voksne og en ligemand - i indhold, ikke nødvendigvis i form.

Sammenfattende er disse forhold, hvor vi er nødt til at tage os af vores egne forældre, nyttige, når de ses som et klasseværelse hvor vi begynder at mærke, hvor meget vi ikke ønsker at tage os af dem. Dette bringer så den tilgivelse vi til stadighed har holdt tilbage i forholdet op til

overfladen. Det er ikke så meget det at vi holder tilgivelse tilbage fra dem, men at vi holder den tilbage fra os selv.

Samtale

Om At Holde Fast ved Barndommens Overgreb

Spm: Jeg er ikke så god til psykologi, så kunne du ikke være rar og forklare, hvordan Bill tog sine egoproblemer med ind i sine forhold, sådan som han gjorde med sin far, og hvordan han forholdt sig til andre mennesker eller til venner?

Sv: Freuds ide om *gentagelsestvang* er relevant her - trangen til at gentage de samme neurotiske mønstre igen og igen. Den kan bruges på Bills situation, fordi den er et eksempel på noget vi allesammen gør på en eller anden måde. Som barn - og endda som voksen - led Bill stærkt under ikke at føle sig elsket, og at føle sig forkastet, og om ikke ligefrem at føle sig åbenlyst krænket, som i tilfældet med faren der smadrer kontoret. Pointen er, at det ikke er noget der skete *med* Bill. Han *ønskede* det skulle ske, og derfor var det noget han gjorde mod sig selv. Bill var den der afslog Guds Kærlighed, som vi alle tror vi har gjort. Han fornægtede denne tanke, projicerede ansvaret for den, og lavede et manuskript med forældre der forkastede ham. Det resulterede i at Bill ikke længere var den der forkastede kærlighed, for det var hans forældre der gjorde det. På den måde blev han uskyldig og ulykkelig - men han var *uskyldig*. Alt dette fungerede helt fint for egoet, og derfor valgte Bill livet igennem at involvere sig med mennesker der ville forlade, forråde og forkaste ham. Når det så skete, ville han føle det var berettiget at han konkluderede: "Der kan I selv se, nu skete det igen. Jeg kan ikke stole på nogen, og derfor må jeg bygge en mur, og ikke komme tæt på nogen mennesker. Hvis jeg gør det, vil de bare forlade mig, ligesom mine forældre og mange andre har gjort - *og det er ikke min skyld*. Jeg vil sikre mig at jeg ikke kommer til at lide så meget igen, ved aldrig at komme nær på nogen".

Det er interessant, at selvom mennesker rent faktisk ikke forlader os, vil vi opfatte det sådan. Siden alting foregår i sindet, er det irrelevant om vi bliver forladt på formplanet eller ikke. Derfor har det ingen betydning hvad der "i virkeligheden" sker, for selvom andre er venlige og kærlige, vil vi opfinde historier om forladthed og svigt, og opfatte de andre som ukærlige.

Vi har brug for at de er sådan, fordi det bekræfter at vi ikke er ansvarlige for det der sker med os.

For nu at gentage noget fra vores tidligere samtale, er dette grundlaget for hvad Jesus siger i *Psykoterapi* om terapeutens rolle, der er at være forsvarsløs overfor patienternes angreb (P-2.IV.9-10). Enhver der har arbejdet med terapi ved, at patienterne svinger imellem speciel kærlighed og specielt had, som er det samme som Freud kaldte overføring. Hadet kommer ofte hurtigt, og har intet med terapeuten at gøre, hvis opgave det blot er at møde angrebet uden at forsvare sig. På den måde beviser terapeuten for patienterne, at *de* ikke behøver at forsvare sig, fordi der ikke er nogen virkelig skyld der skal forsvares.

Det er nødvendigt at vi generaliserer dette princip. Som forældre lærer vi vores børn ikke at tage angreb personligt, ved ikke at gå i forsvarsposition når de angriber os. Forsvarsløshed er en holdning eller en indstilling, ikke adfærd. Hvis vi forsvare os når vores børn angriber os, lærer vi dem, at når de bliver angrebet - enten det er af mor, af far eller af andre - gør så hvad vi selv gør: Forsvar dig. Vi underviser hinanden hele tiden, hvad der betyder at vi forstærker det tankesystem vi kom hertil med. Hvad enten vi er forældre, lærere, terapeuter eller noget andet med autoritet, er den grundlæggende lektion igen: *Mød angreb uden forsvar* (P-2.IV.10:2). Det betyder, ikke at opfatte os selv og andre som anderledes end os selv eller adskilt fra os.

Når jeg angriber dig som reaktion på dit angreb på mig, forsøger jeg at fastholde at vi er adskilte. Men hvis jeg er forsvarsløs i min reaktion - hvilket ikke betyder at jeg ikke kan lave faste regler og grænser - siger jeg, at dit tilsyneladende angreb på mig ingen virkning havde. På dette punkt afspejler jeg Guds reaktion på vores tilsyneladende angreb. Den var en ikke-reaktion af forsvarsløshed: Der skete intet! Kontrasten til den bibelske Gud er yderst lærerig, for han bliver meget forsvarsorienteret, og beskytter sit territorium ved at sige til os: "Jeg er gud, og vov ikke at tale sådan til mig! Se på Job. Ved at han tabte alt hvad han elskede, er han et perfekt eksempel på hvad der sker hvis du gør oprør imod min autoritet."

Vi er allesammen forældre i den bibelske guds billede - utålmodige og hurtige til vrede. Hebræerbrevet (Paulus brev til hebræerne) 10.31 siger: "Det er frygteligt at falde i den levende Guds hænder". Vi ved det er sandt, fordi den "levende gud" sommetider er kærlig og sommetider er rasende, og man ved aldrig hvor man har ham. Det samme er sandt om forældre. Vi har allesammen som børn oplevet vores forældre som kærlige og gode nogle dage, og helt modsat på andre dage. Den samme oplevelse har elever af deres lærere, og

patienter af deres terapeuter. Alle i vores verden har gode og dårlige dage. Men vores mål er alligevel at afspejle den virkelige Guds reaktion: At møde angreb uden modangreb, og at tilgive os selv når vi bliver egoer, og opdager at vi er tilbage i sandkassen og smider sand omkring os. Som forældre er vi større børn end vores børn, og derfor vil det se ud som om vi vinder. Desværre taber alle i sandkassen.

Jeg har gjort mine egne forældre til Krænkerne:

Hvordan skulle mine børn kunne elske mig?

Spm: Hvad med at barnet gør forældrene til krænkerne? Jeg har en tendens til at adskille mig selv fra mine børn, for at forsvare mig imod det jeg tror de vil gøre. Jeg ved ikke hvordan jeg skal holde op med det. Hvis mine børn ikke ringer til mig, ringer jeg ikke til dem. Men jeg tror jeg ved hvad det er: Skyld over det jeg gjorde ved *min* mor, eller hvad jeg tror jeg gjorde.

Sv: Det første skridt er at erkende problemet - at det drejer sig om *dig*, og ikke om dine børn. Det andet skridt er erkendelsen af, at du tror problemet er din skyld over at have været et barn der krænkede forældrene, og at du derfor fortjener at blive krænket som forældre, som en retfærdig straf for det du selv har gjort. Det er det der er fejltagelsen, og som er pointen i budskabet til Bill, der så det på den måde, at det der skete med ham som barn, var skyld i de problemer han havde som voksen. Og nu synes du, at det der skete dig som barn er skyld i de problemer du har nu som voksen - bortset fra at det ikke skete *med* dig - du gjorde det *selv*. Om dine forældre krænkede dig eller du krænkede dine forældre er irrelevant, fordi egotankesystemet om skyld og angreb forbliver intakt. Problemet er, at du som voksen holder fast ved egotankesystemet, og beskylder det for de vanskeligheder du har med at være venlig og tilgivende overfor dine børn. Der er ikke noget forkert ved at erkende hvordan det har været i fortiden, men fokus bør være på det valg du træffer nu med hensyn til dine børn. I selve dette øjeblik kan du vælge at være venlig og kærlig, eller straffende og hadefuld.

Spm: Men jeg kan ikke helt tro på, at de kan elske mig efter det jeg har gjort.

Sv: Med andre ord ønsker du at beholde dette som et problem. Uanset hvad jeg eller dette Kursus vil sige, vil du altid svare: "Men se hvad jeg gjorde som barn. Hvordan kan jeg tage imod kærlighed?" Du gør det samme som Bill, da han blev ved med at fortælle sin historie

om, hvordan faren ødelagde hans nye kontor. Du er også den gamle søulk, der igen og igen fortæller historien om den albatros du har skudt. Albatrossen er en hvid fugl, der symboliserer uskyld, og du anklager dig selv for at have dræbt uskylden - et ondsindet barn, der tilintetgjorde sine forældres uskyld. Hvordan kan du modtage kærlighed, når du i evighed er fordømt? Det er nødvendigt at du ser på den følelsesmæssige gevinst du får ud af din fortid, og så sige: "Jeg kan holde op med det her lige nu. Problemet er ikke hvordan jeg var som barn, men at jeg er bange for kærlighed lige nu. Den frygt gør mig ikke til en synder, men den gør mig meget ulykkelig"

At tillade dig selv at opleve den smerte, som genfortællingen af historien til dig selv giver dig, vil langt hurtigere føre dig frem til det tidspunkt hvor du kan opgive den. Som sagt er du bange for kærlighed, og bruger din fortids "synder" som begrundelse. Værdien af den strategi som forsvar er, at du ikke kan lave om på det du gjorde som barn. Og hvis årsagen til dit nuværende problem ikke kan ophæves - en uforanderlig kendsgerning i din personlige historie - er der intet håb. Denne håbløshed bør være et rødt flag, der skal få dig til at indse at det er dit ego der taler. Det ønsker ikke at du skal opdage, at du kan forandre alt dette *nu*. Din frygt for kærlighed kan ophæves i det øjeblik du vælger at opgive håbløsheden.

*Ikke at gøre Forældre Ansvarlige
for Problemer, Successer eller Selv-Billede*

Spm: Du har talt om hvordan man ikke kan beskyldes sine forældre for de problemer man har. Men det slog mig, at det omvendte også er sandt - jeg kan heller ikke gøre dem ansvarlige for den succes jeg har. Den historie hører man tit - jeg har succes som forretningsmand fordi min far havde det.

Sv: Det er helt sikkert sandt, at hvis din far var en dygtig forretningsmand, og han lærte dig godt op, kunne du vokse op og selv blive en dygtig forretningsmand. Problemet er, at det ikke er det der er målet. I det her kursus skifter hele orienteringen. Målet er ikke at få succes på den måde verden vurderer det, men at man husker hvem man er som et barn af Gud. Dine forældre har intet som helst med det at gøre. På formplanet er der ingen tvivl om, at vores forældre har indflydelse på os. Det ville være absurd ikke at anerkende det. Men deres indflydelse ligger på verdens niveau, der intet har at gøre med noget der virkelig betyder noget. Målet med at være her er at huske, at vi *ikke* er her, at huske at vi er børn af Gud, og

ikke børn af egoet eller dets verden. De mennesker der er i vores liv, der starter med vores forældre, er irrelevante for det mål, bortset fra den grad de minder os om det vi allerede ved. Men de er ikke ansvarlige for om vi husker, det er kun beslutningstageren i vores eget sind. Det samme gælder for det billede vi har af os selv. Forældre er ikke ansvarlige for de negative eller positive syn vi har på os selv, de tjener kun til at forstærke valg vi allerede har truffet.

Jeg Spiller stadig væk Far og Mor ud imod Hinanden

Spm: Der er en erindring, der hele tiden får mig til at komme tilbage til en oplevelse jeg havde da jeg var fire. Jeg ville løbe væk hjemmefra - jeg havde taget alt hvad jeg ejede, også min dyne, og jeg skulle lige til at gå ud ad døren, da min far kom ind af den, da han kom hjem fra arbejde. Han knælede ned foran mig og spurgte mig hvor jeg skulle hen. Jeg kan huske jeg var rasende - jeg må have haft problemer med min mor. Jeg sagde til ham, at jeg ville løbe hjemmefra, og så sagde han: "Godt, middagsmaden er færdig, så hvorfor bliver du ikke lige og får noget mad, og hvis du så stadig vil løbe hjemmefra bagefter, kan du jo gøre det." Han var bestemt meget kærlig. Jeg blev og spiste, og så løb jeg selvfølgelig ikke hjemmefra. Jeg synes ikke jeg kan lave nogen forbindelse til det, for der var masser af gange hvor min far gav mig en endefuld eller råbte af mig. Det ord der bliver ved med at dukke op i mit sind er *værdsættelse*.

Sv: Der er een ting der træder stærkt frem i din historie, og det er sammenligning imellem din far og din mor. Det er klart at din mor har været vred på dig, og at du ville løbe væk fra hende. Din far kom hjem, og hans kærlige reaktion overfor dig - uden at han konfronterede dig med problemet - hjalp dig til at skifte mening. Den erindring indeholder ikke kun, at der ikke var andre der elskede eller værdsatte dig på den måde, men også *at din far elskede dig og det gjorde din mor ikke*. Hvis du ser dybere ind i det her, bliver det mere og mere ubehageligt.

Spm: Det meste af det arbejde jeg har gjort har drejet sig om min far, og ham kan jeg være meget kærlig og tilgivende overfor. Men når det kommer til min mor, bliver det sværere og sværere at være sammen med hende.

Sv: Den erindring forklarer hvorfor: Hun har altid været den slemme. Og din far havde virkeligt en følelse af kærlighed, selvom han disciplinerede dig. Du spillede den ene ud imod

den anden, den gode imod den onde forældre. Den erindring indeholder kimen til det tema, og det er formodentlig tiden for dig til at tilgive hende og fuldende symfonien. Men vær opmærksom på hvordan du har båret den erindring med dig siden du var en lille pige. Erkend, at hver gang hun besøger dig, eller I taler sammen i telefon, ønsker du at få hende ud af dit liv. Men det ønskede du allerede da du var fire år, så intet har forandret sig. Men nu kan du se dig selv som hendes ældre søster, ikke som hendes datter, og på den måde kan du befri jer begge to.

At ønske sin mors ubetingede kærlighed

Spm: Min mor kom for at besøge mig, og jeg fortalte hende om den vidunderlige forståelse jeg havde fået om min far, da jeg var i en gruppe her. Jeg ville gerne have at hun forstod den fred og tilgivelse jeg følte for ham. Jeg fortalte hende, at jeg altid havde troet, at min far kun elskede mig hvis jeg fik gode karakterer. Da jeg sagde det, sad hun med himmelvendte øjne, og så sagde jeg: "Vent nu lidt mor - det jeg godt kan lide ved dette her er, at det får mig til at forstå og tilgive far mere, og det er jeg taknemmelig for." Jeg fortalte hende også, at jeg derfor kunne gøre det samme med mine egne piger. Der var bare dødsstille, og hendes blik sagde noget i retning af: "Selvfølgelig elskede din far dig!" Det var tydeligt at hun ikke ønskede at høre noget af det. Men jeg blev ved, og sagde: "Jeg har opgivet min investering i min datter - uanset hvad der sker med hende lige nu, er det det der skal ske, og det er okay." Det accepterede hun heller ikke. Når jeg vil snakke med hende om min far, siger hun, at alt det er fortid, og at det ingen betydning har: "Hvorfor beskæftige sig med de ting?" spurgte hun. Og jeg svarede: "Fordi det sommetider hjælper til at se hvor jeg er i dag". Hendes reaktion var meget frustrerende for mig. Jeg ville gerne have en bedre kontakt med hende, og jeg ved at jeg har det på et eller andet plan, men jeg ved ikke rigtigt hvordan jeg skal få det.

Sv: Din fejltagelse er, at du vil have at din mor skal komme derhen hvor du er, og det kan hun ikke. Det er for fremmedartet for hende. *Hun har brug for at du kommer derhen hvor hun er.* Det hun har brug for fra dig er, at du giver udtryk for at du elsker hende på *hendes* præmisser. Og måden du når dertil på er, ikke at føle at du har nogen behov der skal opfyldes af hende - hun kan ikke opfylde dem. Som jeg har understreget - og jeg tror det er særligt

relevant her - prøv på ikke at se hende som din mor, men som din datter eller yngre søster. Det er *dig* der er den voksne nu i forholdet. Der må nødvendigvis være en meget stor skyld i hende - især overfor dig - fordi hun må have oplevet din fjendtlighed i alle disse år. Det oplever hun ikke bevidst, men den er der. Hun ved ikke hvordan hun skal forholde sig til dig, fordi du bliver ved med at insistere på at du er den datter hun ikke elsker eller forstår. Kendsgerningen er, at det kan hun ikke, og jeres roller er i virkeligheden byttet om - du er forælderen, der er nødt til at elske hende ubetinget. Ud fra den indstilling vil du vide nøjagtigt hvordan du skal være overfor hende, fordi du vil sige og gøre det der nu vil være til størst hjælp. Når du er i dit rette sind vil dette ikke være vanskeligt eller selvopofrende.

Spm: Jeg ved det du siger er rigtigt, men det er så uretfærdigt, fordi jeg vil ha' hun skal elske mig ubetinget.

Sv: Men det kan hun ikke, og hvad der er vigtigere er, at hun ikke er nødt til det, for hvis du elsker hende ubetinget, får du al den kærlighed du har brug for. Du har ikke længere brug for at hun er på en bestemt måde. Det samme er sandt med hensyn til din datter - du har ikke længere brug for at hun tager eksaminer og klarer sig godt i skolen. På en måde er du nødt til at give det samme budskab til din mor - *hvad indholdet angår*. Hun er ikke nødt til at være på en bestemt måde for at du kan elske hende. Men så længe du kræver at hun skal elske dig ubetinget, bekræfter du, at du ikke er værd at elske. Det du har brug for at kommunikere i stedet er, at *fordi* du er værd at elske, kan du elske hende ubetinget. Det er det hun har brug for fra dig, og du vil få det meget bedre hvis du kan slippe fortiden. Du vil føle dig tilgivet, og det vil ændre hele dit forhold til hende.

Spm: Hvordan giver man udtryk for kærlighed til nogen på deres præmisser?

Sv: Det er bedst at tale om hvordan man *ikke* gør. Du insisterer ikke på, at din mor skal forstå dig eller forstå hvad du mener, når hun er ude af stand til det. At møde din mor på hendes niveau er, slet ikke at stille nogen krav til hende. Hun ønsker bare at vide at hun er tilgivet og elsket. Og det gør du simpelthen ved at elske hende. Det er umuligt at elske mennesker hvis man har brug for noget fra dem. Uden dine forstyrrende behov vil kærligheden i dig udtrykke sig selv i den form der nu vil være til størst hjælp. Ord og adfærd vil bare følge naturligt af det - du behøver ikke at tænke på dem eller at planlægge noget.

*Professionelle, Der er Venligere overfor
Klienter end overfor Familien*

Spm: Jeg arbejder med børn der har været udsat for overgreb, og beskæftiger mig med mennesker, der sommetider anses for samfundets bundfald. Jeg kan være meget kærlig overfor voldsmændene. Men så går jeg hjem og tænker morderiske tanker om min dejlige datter og mand, der er den sødeste, mest tålmodige og kærlige sjæl. Udadtil behandler jeg ham venligt, men sommetider synes jeg det er meget synd for ham, og jeg ved det betyder at jeg har lyst til at slå ham ihjel. Og så tænker jeg konstant på, at jeg er mindreværdig og fuld af mangler. Min datter, som er det andet nære forhold jeg har, er en albatros. Hun har haft nogle problemer, og ringer til mig ti gange om dagen. En gang imellem ønsker jeg at hun ville falde i Stillehavet. Men jeg er så kærlig overfor mine klienter - de der fremmede mennesker der forgriber sig på deres børn. Jeg kan være meget forstående og tålmodig med dem, men alle i mit privatliv er en albatros.

Sv: Din situation er næppe ualmindelig. Vi har en tendens til at dele vores liv op i afdelinger, så vi tilgiver her, men ikke der. Egoet er ligeglad med om du vinder nogle få slag om tilgivelse, så længe du taber krigen om adskillelsen. Du opretholder på en meget snedig måde egoets tankesystem om adskillelse: Jeg kan tilgive de mennesker her, endda selvom de er samfundets bæreme, men jeg kan ikke tilgive min egen nære familie, som jeg på et plan elsker og holder af. Interessant nok synes du at identificere dig mere med krænkerne end med ofrene, hvad der forøger fornemmelsen af adskillelsen. Det adskiller dig også fra de fleste af dine kolleger, der ikke kan udstå de der "forfærdelige" mennesker, for nu slet ikke at tale om at det adskiller dig fra samfundet. Du adskiller så den del af dit liv fra dit personlige liv. På den måde vinder egoet hele vejen rundt. Og det er ligeglad med om du er venlig på dit arbejde, fordi venligheden ikke er hvad den giver sig ud for, for det grundlæggende formål med den er at gøre dig anderledes end andre - noget vi med en omskrivning af en vending fra *Bønnens Lovsang* kan kalde "*venlighed-for-at-ødelægge*" (BL-2.II). Hvis du så lidt nøjere efter ville du opdage, at dine forhold til krænkerne også adskiller dig fra dem, fordi du laver allierede i specielhed - ikke at du ikke skal være venlig og forstående, men de er blot marionetdukker i dit egos spil om adskillelse.

Sv: Der er en overlegenhed.

Sv: Ja - du er venlig overfor dem selvom de ikke fortjener det efter det de har gjort, og for det de er. Det er nyttigt at se på hvor perfekt dette fungerer set ud fra egoets synspunkt. Du skal ikke prøve på at lave dig selv om, men vær bevidst om hvordan dit liv er baseret på adskillelse, selv det arbejde du synes er så godt. Hvis du begynder at se på dine forhold på arbejdet - med ofre, voldsmænd/kvinder, kolleger - og ser specielheden som det den er, vil det hjælpe dig til at blive venligere og mere kærlig derhjemme, fordi der vil være mindre skyld at projicere. Den skyld du føler på arbejdet, hvor du deler Sønforholdet op i gode og onde, får dig til at lave frygtelige ting derhjemme.

"Man Gifter sig med sin Mor eller med sin Far"

Spm: Jeg har hørt sige, at man gifter sig enten med sin mor eller med sin far, eller med forskellige aspekter af dem begge to. Hvis det er sådan, hvordan løser man så det?

Sv: Set ud fra et psykologisk perspektiv er det sandt, i den forstand at vi altid genlever det samme forhold, fordi vi "gifter" os med billedet af gud - den specielle kærligheds eller det specielle hads gud, der opfylder eller ikke opfylder vores behov. Vi ender med at reducere vores personlige verden til denne ene ting, hvilket egoet prøver på at skjule for vores bevidsthed. Verdens egoer ville kalde det patologisk, og psykoanalytikere fortæller os, at vi er nødt til at få løst ødipuskomplekset, så vi kan gøre os fri af det. Men hvad er det vi befrier os for? Vi erstatter blot et afguds-tankeystem med et andet. Vi gør det faktisk allesammen, og sammen med vores forældre genopfører vi det oprindelige øjeblik, da vi fortalte Gud at vi blev væk, følte det helt forfærdeligt, og prøvede på at berolige Ham.

Formelle religioner udtrykker vores forsøg på at forføre og manipulere Gud. Vi opfører os på måder vi tror Han kan lide, og undgår ting vi tror Han ikke kan lide. Vi skriver hellige bøger og opfører hellige ritualer f.eks. men det er ikke anderledes end det vi gør med vores forældre. Vi lærer meget tidligt hvordan vi skal få opfyldt vores behov - at sige og gøre det forældrene kan lide, og undgå det de ikke kan lide. Vi lærer hvordan vi skal blive lige med dem. Vi reagerer overfor dem, og indser at de ingen magt har til at stoppe os, selvom en del af os appellerer til at de har det - og at de elsker os og ikke tager vores egoer alvorligt.

For at besvare dit spørgsmål "hvordan kommer man forbi det?" - man kommer ikke forbi det, på anden måde end hvad man gør som en studerende af *Et Kursus i Mirakler*. Man praktiserer

tilgivelse der hvor man er lige nu. Man arbejder med forholdet til sine børn, og som kurset lærer os, bag de forhold står der tusinde flere, og bag hvert tusinde står der tusinde flere (T-27.V.10:4). Så når man kommer forbi sit ego, sker der en form for dominoeffekt, fordi man ophæver et problem der blev projiceret ud på mange forhold. Bag ens barn står ens mor og far, og i sidste ende Gud. Det er altså det samme. Det er altså ikke sådan at vi gifter os med vores mødre og fædre, fordi det handler om fortid, og der findes ingen fortid. Forhold bliver ikke helbredt på formniveauet, i en verden af tid og rum, men i sindet, som de kommer til udtryk i formens verden. Når jeg tilgiver mine forældre, tilgiver jeg mig selv både for at vælge egoet, og for at projicere det fejlagtige valg ud på verden. Men siden jeg ikke ved jeg har et ego - jeg ved ikke en gang at jeg har et sind - er jeg nødt til at praktisere med mine forældre, min partner, mine børn eller hvilke som helst andre specielle forhold.

Vi tror tilgivelse udføres imellem mennesker i verden, men i virkeligheden fuldbyrdes tilgivelse udenfor tid og rum - i sindet. På en måde er det sandt, at vi psykologisk set gifter os med vores forældre, på samme måde som det er sandt, at hvis vi taber en genstand falder den ifølge tyngdeloven. Men det har intet med virkelighed at gøre - kun med den "virkelighed" vi har lavet, hvor der er en tyngdelov vi alle kan påvise. Vi kunne lige så let have lavet en verden hvor genstande opløste sig selv, og der findes sandsynligvis andre verdener hvor det foregår sådan. En del af denne her verden indeholder den dynamik, at vi gifter os med vores forældre. Men vi er stadig nødt til at tilgive der hvor vi er lige nu, og det er derfor Jesus hele tiden understreger at dette Kursus er enkelt: Alle problemer er det samme.

Kapitel 3

OMSORG FOR ALDRENDE FORÆLDRE

Samtale

At Forholde sig til sin Mor som om Hun var ens Barn

Spm: Hvordan behandler man sin mor som et barn, når hun har været ens mor hele livet? Jeg har ikke kunne foretage det skift. Min mor har ikke ønsket at overlade det til mig at styre

hendes økonomi, og jeg ønsker heller ikke at gøre det. Hun har altid gjort alting selv, så det har været en vanskelig psykologisk tilpasning.

Sv: Ja det er vanskeligt. Lige så vanskeligt det er at være et barn, er det endnu vanskeligere at være en voksen der skal tage sig af sin mor - der nu er et barn - især hvis hun ikke selv ser det på den måde. Noget der gør det lettere er, som vi har set, ikke længere at se dig selv som hendes datter, men som en ældre søster, der skal tage dig af et barn, der stadig tror hun er din mor. Men *du* ved hun ikke er din mor. Som en klogere og ældre søster tager du hende under dine vinger, og giver hende hjælpen i en eller anden form hun nu kan acceptere uden frygt. Du foregiver, at du stadig er hendes datter - naturligvis - men du ved, at det nu er dig der er i morrollen, og det vil være let så længe du holder dig klart, at du ikke har brug for hende som din mor. Derfor skal det være et rødt flag når du bliver utålmodig, vred eller frustreret - når du ønsker at kvæle hende eller længes efter at hun skal dø, når du ønsker at irettesætte hende eller korrigere hende. Alt dette fortæller dig, at du skal vende dig indad og bede om hjælp til at huske, at du er den voksne og hun barnet.

Pligt til at tage sig af Forældre

Spm: En af mine kvindelige kolleger tager sig af sin 82-årige far, og hun synes at være meget kærlig overfor ham, når jeg hører på at hun taler med ham i telefonen. Jeg fornemmer dog, at hun ser det som en forpligtelse hun har overfor forældrene, og jeg fornemmer også at hun forventer at hendes egne børn vil gøre det samme for hende. Det ser ud som om det er en måde hun forstærker troen på, at det er en pligt at man skal tage sig af sine forældre.

Sv: Kærlighed har ingen pligtfølelser. Den *er* ganske enkelt. At tage sig af nogen ud fra en følelse af forpligtelse eller ansvar, er ikke kærlighed men specielhed. Formens sejr over indholdet. Indhold er kærlighed. Form er pligt, ansvar, ritualer. Man bør gøre sådan eller sådan. Gode sønner og døtre gør sådan, gode mødre og fædre gør sådan. Men der er ikke kærlighed til stede i sådanne situationer. Der findes intet i *Et Kursus i Mirakler* om hvad man skal gøre eller ikke gøre rent adfærdsmæssigt - kun noget om at vælge imellem indholdet af kærlighed eller skyld.

Men selv om man betragter det at tage sig af sine forældre som en pligt, som er den måde samfundet ser det på, betyder det ikke nødvendigvis at man ikke skal gøre det - vær

opmærksom på, at det at undlade at hjælpe ikke nødvendigvis er kærligt heller. Kurset lærer at "Det som ikke er kærlighed, er mord." (T-23.IV.1:10). Man er ikke kærlig men hadefuld, hvis man handler fordi det forventes, eller fordi skylden ville være astronomisk hvis man ikke gjorde det, eller fordi man ikke vil stryges af testamentet. Den kærlige reaktion er at se sig selv som den ældre bror eller søster med en af sine små søskende, eller endda sit eget lille barn, der har brug for hjælp. Hvorfor skulle man ikke hjælpe nogen man elsker, som har brug for en?

I 2005 havde jeg en workshop med overskriften "Livet: Et Obligatorisk Kursus", hvor jeg forklarede, at vores forhold her i verden er "obligatoriske" fordi de er det vi skrev ind i vores manuskripter. De er den kursusplan Jesus anvender i vores livs klasseværelse - den specifikke lektion om tilgivelse i en/et hvilken som helst situation eller forhold, som vi kan generalisere, og derigennem lærer at tilgive alle. Når vores forældre opdrager os imens vi vokser op, og vi tager os af dem senere, er det en del af det obligatoriske kursus, hvor vi lærer vores lektioner og vågner op af drømmen.

Hvis man som sagt er retsindet, og ser sig selv som en forælder, der tager sig af de personer der kaldte sig for vores forældre, men rent faktisk nu er vores børn, er der ingen tvivl om at man vil tage sig af dem. Ikke fordi man er nødt til det, men fordi det er det kærlighed gør. I form, omslutter kærlighed alle der kommer ind i dens sfære, ligesom vand løber igennem flodlejet og møder sten og grene, og blidt omslutter dem på sin vej. Man vil automatisk tilpasse sit liv dertil, uden at spekulere over det overhovedet. Det der forhindrer denne naturlige udvidelse eller udstrækning af kærligheden, er de beklagelser fra fortiden man holder fast i, og de behov man føler ikke er blevet opfyldt. Man kan således godt gøre det rigtige, men af den forkerte grund. Det betyder ikke at man bør føle sig skyldig når man bliver bevidst om det, men det er vigtigt at blive bevidst om det, så man kan skifte tænkemåde. Formålet med *Et Kursus i Mirakler* er at hjælpe os til at korrigere sindets fejltagelser. Hvis vi ikke anerkender dem, hvordan skal kurset så være til nogen hjælp? Helligånden og Jesus omtales som vores Lærere. Men hvis vi tilbageholder det der skal bruges til undervisningen fra Dem, og siger at vi ikke har begået nogen fejltagelser, sletter vi Deres undervisning. Så kan De ikke undervise os - præcist det egoet ønsker. Vi vil bestemt ikke komme til at gå igennem livet perfekt, og elske alle. Men vi kan gå igennem livet og være bevidst om beklagelserne, især dem vi har over vores forældre, vel vidende at de er arrangeret på forhånd. Vi beklager os med sikkerhed over dem, fordi vi beklager os over Gud - grunden til at vi

overhovedet stak af fra Ham. Derfor burde det ikke komme som nogen overraskelse, at vi har uforløste problemer med vores mor og far. Det får os tværtimod i vanskeligheder hvis vi foregiver, at det har vi ikke.

Det er således et vidunderligt klasseværelse at påtage sig ansvaret for sine forældre; en meget værdifuld mulighed for at lade de ting der ikke er blevet løst, komme frem til overfladen. Vi kan anvende den samme ide når vi bliver ældre, og begynder at blive bekymrede for om vores egne børn vil tage sig af os. I stedet for at vi før havde brug for noget fra vores forældre, har vi nu brug for noget fra vores børn. Uanset hvad, er forholdene udtryk for specielhed, der er baseret på behov, og kravet om at de opfyldes.

Grunden til at egoet har lavet kroppen som det har, bl.a. fuld af behov - fysiske, psykologiske og følelsesmæssige - er, at de så *ikke* vil blive opfyldt, men ofte med illusionen om at det bliver de. Det er speciel kærlighed, og når vi oplever at behovene ikke bliver opfyldt, har vi specielt had. Dette holder egoets tanke system kørende, fordi det forstærker den oprindelige tanke om, at Gud ikke opfylder vores behov, som vi så gennemlever eller genspiller igen og igen og igen og igen. Hvad enten det er vores forældre, søskende, venner, elskere, partnere eller børn - ingen af dem opfylder virkeligt vores behov. På den måde er vores liv altid det samme, for intet forandres - "Der er slet intet nyt under solen" (Præd.1:9) - selvom vi tror alting er anderledes.

Det der virkeligt gør en forskel er erkendelsen af, at selvom alting er det samme - problemet med skyld - *er* der noget vi kan gøre ved det. Vores verden ville forandres i et nu, hvis det var vores indstilling. Alt ville formodentlig stadig være det samme udadtil, men på en retsindet og ikke på en u-restsindet måde, for Kristi Vision ser alt som eet: Både egoet og behovet for tilgivelse.

At Svigte som Datter

Spm: Min mor døde for ca. 5 år siden, og jeg tænker meget på hende - behagelige tanker. Vi havde et vanskeligt forhold, men vi kom igennem noget af det før hun døde. Men der er een ting der stadig er i mit hoved. Hun boede i Florida og jeg boede i New York. Da hun kom på hospitalet tog jeg derned en gang for at besøge hende, resten af tiden ringede jeg til hende. Jeg kunne simpelthen ikke holde ud at hun var på hospitalet, og hver gang jeg talte med hende

ville hun hjem. Jeg talte med hendes læge, men følte at jeg ikke gjorde det godt nok som en ordentlig datter, fordi hun ville være fløjet derned og have været hos hende, eller besøgt hende oftere eller have fået hende til New York.

Sv: Mennesker holder ofte fast ved sådanne hændelser. Det er helt almindeligt. Men det er aldrig hændelsen der er problemet. Problemet her er, at du bruger den som et bevis for hvor dårlig en datter du var. Det ligner det Jesus talte til Bill om - at han ikke ville opgive ideen om, at hans far ødelagde hans kontor. Pointen var, at Bills problem intet havde at gøre med farens voldsomme opførsel, men med at Bill *ønskede* det skulle ske, fordi han så kunne sige at det ikke var hans egen skyld. Det er det samme i dit tilfælde, selvom formen er anderledes. Du holder fast ved det her som et bevis på at du er en forfærdelig person, og ikke simpelthen fordi du ikke besøgte hende ofte nok eller ikke tog hende ud af hospitalet. Du bruger det - og det er grunden til at det er sådan et stort problem - som en måde at sige på: "Jeg er en fiasko som menneske. Jeg fortjener ikke at være lykkelig eller at nyde min alderdom, fordi jeg var sådan en forfærdelig datter." Man kan se der er noget helt falsk omkring det du gør.

Der er sandsynligvis mange positive erindringer om dig som en kærlig og omsorgsfuld datter, men du vælger kun at fokusere på dette negative aspekt, fordi det sætter dig i stand til at sige, at du er et syndigt menneske og en ufølsom datter, og på den måde saboterer du dig selv. På et tidspunkt i dit liv hvor du kunne være fri for bekymringer og ansvar, vil du være syg og bange - og denne erindring vil være din retfærdiggørelse for at være ulykkelig. Derfor er problemet ikke hvad du gjorde eller ikke gjorde for fem år siden. Problemet er, at lige nu vælger du at klamre dig til et minde der beviser det du ønsker at bevise: Du er en skyldig synder der fortjener at være ulykkelig. Det er det eneste problem. Den eneste måde du vil blive fri på er at adskille form og indhold. Måske var du ikke en kærlig nok datter; måske skulle du være taget til Florida noget oftere; eller måske gjorde du det absolut mest kærlige, af grunde du end ikke ved noget om. Men uanset hvad du gjorde, var det det bedste du kunne gøre dengang. Situationen er forbi, og derfor er det der står tilbage: "hvorfor slipper jeg ikke det her?"

I afsnittet "Den Nuværende Erindring" læser vi:

Denne verden ophørte for længe siden. De tanker der lavede den, er ikke længere i det sind der tænkte på dem, og elskede dem en kort stund. (T.28.I.1:6-7)

Jesus går videre med at sige, at vores skyld lærer os at disse tanker stadig er der, og at verden derfor stadig er der for os. Men problemet er ikke verden - den er forbi. Problemet er ikke det du gjorde ved din mor i Florida for år tilbage - det er forbi. Tilstedeværende skyld er problemet, som du vælger nu.

Her vil jeg generalisere: Når som helst man er fristet til at føle sig skyldig over noget man har gjort eller ikke gjort for sine forældre eller børn, eller når som helst man er fristet til at holde fast ved beklagelser imod dem, så forstå at det intet har at gøre med formen på beklagelsen eller med selve skylden, men med en beslutning man tager lige nu om at holde fast ved den, som et middel til at retfærdiggøre hvorfor man ikke føler Guds fred eller Kærlighed. Det er den beslutning man er nødt til at lave om. Ingen er en fuldkommen datter, søn eller forælder. Ingen er en fuldkommen noget som helst. Derfor giver det ingen mening at fokusere på ufuldkommenheden, og prøve på at bevise det "indlysende", når man lige så let kan slippe det, og bekræfte det virkeligt indlysende: "Jeg kan godt have fred i sindet selvom jeg ikke er perfekt. Jeg kan tilgive mig selv for mine fejltagelser, i stedet for at lede efter det ufuldkomne som en måde at bevise, at egoet er i live og har det godt, og at jeg derfor fortjener min frygtelige skæbne". Dette er altså den retsindede indstilling: At bruge formen til at komme til indholdet. Vi begynder med det ydre problem, fordi vi tror vi er kroppe, der har forhold til andre kroppe. Men det bruger vi kun til at vende tilbage til indholdet i sindet, hvor formen så vil være irrelevant. Sindets indhold af skyld er udenfor tiden, og derfor tjener det at holde fast ved fortiden eller frygtsomt at forvente noget af fremtiden kun til at gøre kroppen og verden virkelig.

Vi kan ikke udlette det vi som forældre eller børn har gjort eller ikke gjort i fortiden. Men vi kan ophæve den nuværende beslutning om at holde fast ved det. Det er heri magten ligger. Ikke i skylden over ikke at være et kærligt nok barn, men i sindets magt til at holde fast ved skyld. Fastholdelsen af bitre minder holder os rodfæstede i verden fremfor i sindet - som er egoets evindelige strategi. Egoet velsigner forældre/børn forhold fordi de altid er problematiske, fulde af skyld, angst, spændinger og specielhed. Alt det flytter opmærksomheden til kroppenes verden, og væk fra det sind der har valgt egoet. Som sagt før, kan vi ikke ophæve fortiden, og der er intet vi kan gøre for at sikre en lykkelig fremtid. Men vi kan gøre noget ved vores tidligere valg om at holde fast ved disse erindringer: Nu kan vi vælge at slippe dem. Deri ligger håbet om helbredelse og sand lykke.

Moren Giver Kræftmedicin til Planter

Spm: Jeg har lige opdaget, at min mor på 95 giver sin kræftmedicin til en plante, og planten ser virkelig godt ud. Hun fortæller mig hver morgen, hvor godt planten ser ud. Det ser ud som om det her handler om at gøre vores forhold mere afslappet. Den anspændelse jeg føler, må komme fra at jeg tror jeg er ansvarlig for min mor. Skulle jeg bare lade hende gøre det hun vil?

Sv: Med hensyn til din mor, ja. Du er ansvarlig for simpelthen at ønske, at gøre det så behageligt som muligt for hende imens hun langsomt dør. Du er ikke ansvarlig for at hun tager sin medicin, eller for at hun gør det lægen siger til hende. Du er kun ansvarlig for at elske hende, og det gør at hun har ret, selv når hun gør ting der ikke forekommer som hjælp, som at hun giver pillerne til planten. For hende er det sandsynligvis en venlig ting at gøre, fremfor at skylle dem ud i toilettet, som hun formodentlig ellers ville gøre. På en eller anden måde føler hun det er godt - hendes besynderlige måde at forene sig med noget andet på. Dit ansvar er ikke at dømme hende eller at angribe hende, eller at føle dig ansvarlig for hvad hun gør eller vælger. Men det er vigtigt at det er klart for alle, at når jeg taler om ikke at tage ansvar, taler jeg kun om indholdet, ikke om formen. Det er logisk, at man, hvis man er forældre med små børn, er ansvarlig for at børnene får den rette fysiske omsorg, at de får en uddannelse, at man gør de normale ting der hører til rollen, sådan som jeg hele tiden har sagt.

Spm: Men hvordan er det forskelligt fra at sikre sig, at forældre tager deres medicin når de er gamle?

Sv: Der er helt sikkert et ansvar for at hjælpe din mor med at tage hendes medicin. Men der er en grænse du ikke kan overskride. Du skal ikke tvinge hendes mund åben, og presse pillen ned i halsen på hende. Du skal ikke binde hende til en stol, og sørge for at hun gør som lægen siger.

Spm: Næh... nej, det ønsker hun klart nok ikke, så er det i orden?

Sv: Ja det er. Det er vigtigt at du respekterer din mors beslutning om at dø. Da hun nu har kræft, og ikke gør hvad lægen siger, og kræften er begyndt at sprede sig, selvom det er langsomt, har hun ganske klart truffet den beslutning. Hvorfor ikke ære og respektere den, og gøre hendes sidste måneder så smertefri som muligt, så meget som hun nu vil tillade. Det betyder ikke at du opmuntrer hende til at dø, eller gør ting der tydeligvis ikke er kærlige og venlige. Men det betyder, at du respekterer hendes ret til at vælge hvordan hun ønsker at leve

sit liv, og hvordan hun ønsker at slutte det. Igen - det du bør gøre, er at sørge for at denne sidste periode er så smertefri som muligt for hende, fysisk og emotionelt. Det er tydeligt at hun træffer en beslutning om at dø, og hun ønsker at dø sammen med sin datter... Hvad kunne være smukkere? Hun kom hertil fra Florida, hvor hun var meget lykkelig, men alene - hun havde ingen familie der. Hun kom hertil, så hun kunne ende sine dage sammen med dig, som er det der sker. Når du først er klar over hvad hun er ved at gøre - og jeg synes det er helt klart - lader du hende ganske enkelt gøre det. Du holder hende i hånden imens hun langsomt glider væk, både figurligt og måske bogstaveligt. Du er ikke ansvarlig for at holde hende i live, eller for at blive fri for hende, men du er ansvarlig for at acceptere hende der hvor hun er, og elske hende, og derfor lade hende have ret. Hvis du kræver at hun tager sin medicin, fortæller du hende at hun har uret og du har ret, og at hun skal gøre det *du* ønsker hun skal gøre.

Dette kan generaliseres til alt og alle. Når man er relativt egofri, og kan høre hvad andre ønsker, vil man respektere deres ret til at få det de ønsker, fordi det er deres manuskript, og fordi man ingen ret har til at påtvinge dem sine egne ønsker. Selvfølgelig kan folk give modsatrettede budskaber - de ønsker at dø, og de ønsker at leve. Man er nødt til at finde ud af hvad de virkelig beder om, og så give dem det de ønsker, fordi det er kærlighedens væsen. I den grad man ikke har nogen konflikter i sig selv, og ingen investering i resultatet, vil man høre deres ønsker, og kærligheden i en selv vil handle derefter.

Noget der gør dette mere forståeligt, og hjælper til at undgå misforståelser af det jeg siger, er at indse, at alting har at gøre med sindet, og ikke med kroppen. Både fysisk liv og død er intet. Skyld og tilgivelse er alt. Derfor er det nødvendigt at hjælpe mennesker til at gøre hvad som helst de føler er nødvendigt på deres soningsvej - uanset om de er bevidste om dette eller ikke. Og soningsvejen er ophævelse af skyld igennem tilgivelse. Igen - når man er klar, kan man ikke *ikke* høre hvad mennesker virkelig ønsker, og man vil uvægerligt reagere med kærlighed.

Hvis vi kommer tilbage til spørgsmålet, er det tydeligt at moderen har besluttet at dø, og at dø sammen med datteren. Datterens fredfyldte accept af sin mors ønske, er den allerstærkeste handling af tilgivelse og kærlighed. At insistere på at moren gør det familien, lægen eller samfundet siger hun skal, er højden af disrespekt. For nu at gentage dette vigtige punkt, er noget der gør det lettere at forstå, at det der udspiller sig intet har at gøre med fysisk liv eller død, eller med at kræften vokser, men kun med tilgivelse. Denne helbredende tanke i sindet

kommer til udtryk igennem det mål, at man har fælles interesser fremfor adskilte eller forskellige interesser. Det der er fælles, er morens ønske om at tilbringe slutningen på sit liv sammen med sin datter.

Hvis vi sammenfatter det her, er vi nødt til at generalisere denne specifikke situation til alle situationer og forhold. Fysisk liv er ikke helligt, og det har intet at gøre med den sindssyge, materielle verden. Kun sindets liv er vigtigt, og døden er en tanke i sindet, ligesom livet. Vi bør således hjælpe mennesker til at træffe det rigtige valg, hvad der er umuligt hvis vi svækker deres sinds evne til at vælge. Vi lytter efter hvad mennesker virkeligt ønsker, og hjælper dem så på så kærlig og venlig en måde som muligt, uanset den form deres handlinger tager.

Spm: Det her spørgsmål er noget i samme stil. Hvad nu hvis der er et eller andet galt med forældrenes hjerne, og de opfører sig mere som børn? Min mor har Alzheimers og får medicin. Nogle gange gør hun ikke det der er bedst for hende selv. Så ved jeg ikke hvad jeg skal gøre.

Sv: Nej, der er det ikke tydeligt, men der kan stadig være kommunikation, og det du skal have fokus på er stadig at lytte til din mor. Som en datter der står hende meget nær, kan du høre hendes råb om kærlighed. Husk at kommunikation foregår i sindet, ikke i hjernen, der er irrelevant for helbredelses-processen. Hvis det er muligt for dig at tilsidesætte personlige interesser eller tanker - hvad som helst der er af egoet og dets fortid - vil du høre det din mor virkeligt ønsker. Hvis hun er bange, kan du hjælpe hende med at gøre frygten mindre, og gøre det der vil få hende til at føle sig tryk og i sikkerhed, og at føle sig taget af og elsket. Når dit ego ikke er i vejen, vil du vide hvilken form den kærlighed kan udtrykkes i. Og du vil gøre det uanset hvordan det måtte se ud, for den mest kærlige reaktion har intet at gøre med personens hjerne, sygdom eller problemer. Sindets budskab ville blive givet, og du ville høre det. Så længe du er motiveret for at ville hjælpe, og ikke skal have personlige behov dækket eller beklagelser luftet, vil du kende din mors ønsker. Alle kommunikerer det de ønsker, og det eneste problem er om vi er i stand til at høre det. Hvis der ikke er nogen blokeringer i dig, *vil* du høre det, og vil handle i overensstemmelse med sindets bøn om kærlighed.

Kapitel 4

SAMMENFATTENDE SAMTALE

Tilgivelse af Alle Forhold

Spm: Jeg synes det er virkelig skønt, at alt det du siger også kan anvendes på andre typer af forhold. Kan du ikke sige noget mere om det?

Sv: Tilgivelse kan anvendes, når som helst man har et behov man ønsker andre skal opfylde. Lad os sige at man har et behov for at få en af sine venners påskønnelse, eller at få ham til at kunne lide sig, give opmærksomhed eller at høre på ens bekymringer. Det man så har gjort er, at give denne person magt over sig. Man har gjort ham til en autoritet, en forældrefigur, en gud - som er specielhedens væsen. Vi har her fokuseret på forældre og børn, men rent *indholdsmæssigt* er problemerne de samme i alle andre former for forhold. Så snart man har et behov, som en eller anden ikke opfylder, har man givet sin egen magt til den person, og siger at ens eget sind mangler evnen - magten - til at vælge fred, og at den eneste måde man kan få fred på er, at denne bestemte person opfører sig på en bestemt måde, eller holder op med at opføre sig destruktivt.

I det øjeblik - et *u*-helligt øjeblik - er den person blevet en forælder, fordi man selv har opgivet sin egen magt og sin egen autoritet. Dette sker på trods af at denne person er en ligestillet, eller måske endda et barnebarn. Hvis f.eks. ens barnebarn ikke siger "Hej mormor" eller "Hej farfar" og man bliver helt tilintetgjort, har man gjort barnet til en gud. Så snart man har et uopfyldt behov, eller et behov er blevet opfyldt af nogen eller noget udenfor een selv, har man givet kærlighedens magt i sit eget sind væk, og erstattet den med speciel kærlighed. Som det siges i tekstbogen:

Din tillid til dig selv er så lille, fordi du er uvillig til at acceptere den kendsgerning, at den fuldkomne kærlighed er i dig. Og derfor søger du udenfor efter det du ikke kan finde udenfor. (T-15.VI.2:1-2)

Hvad andet end sindets kærlighed har vi brug for? Helligånden er den tanke i vores sind der minder os om, at vi allerede har Guds Kærlighed i sindet, fordi vi aldrig har forladt Ham. Helligånden og Jesus er retsindede symboler på Kristi overflod, der er vores arv og vores

Selv, som vi så fornægter når vi tror vi har brug for noget. Tanken "jeg har brug for noget" er den helt grundlæggende egotanke - "jeg har brug for noget Gud ikke vil give mig" - der så danner grundlag for en krop, når den bliver projiceret. Kroppen er een stor behovsmaskine, og den blev lavet på den måde. Den har brug for ilt, mad, vand, hvile og beskyttelse imod elementerne, for slet ikke at nævne emotionelle behov som kærlighed, omsorg, påskønnelse og forståelse. Kroppen kan ikke gøre for alle sine behov, fordi de kommer af tanken om behov, og *ideer forlader ikke deres kilde*. Husk hvordan Jesus beskriver dette der hvor han siger, at vi bad Gud om en "speciel gunstbevisning", og da Han ikke gav dig den, "gjorde du Ham til en ukærlig fader" (T-13.III.10:2-4). Det betyder, at da gud ikke gav os det vi krævede, og elskede os på vores betingelser - dvs. lagde mærke til os som adskilte væsener - svarede vi: "Til helvede med dig!" og lavede vores egen gud. Men så følte vi os overvældede af den derpå følgende skyld, der krævede at Gud skulle være en ukærlig far, der ville komme farende :-)) efter os, og i hævnerrigt raseri tilintetgøre os. Det er den myte der ligger nedenunder alting i verden, hvor kroppene er projektioner af denne arketyperiske tanke. Kroppe kræver speciel opmærksomhed, specielle tjenester og har specielle behov, og de elsker de specielle kroppe der opfylder de behov, og hader dem der ikke gør det.

Dette er altså tilværelsernes væsen, og det vi er nødt til at vokse fra og slippe. Formålet med *Et Kursus i Mirakler* er at få os til at se på dette tankesystem og sige: "Jeg behøver ikke min specielhed længere, for jeg har alt hvad jeg har brug for i forvejen. Jeg ønsker ikke egoet som lærer, for det gør mig ikke lykkelig". Specielhed arrangerer en identitet og et liv der aldrig kan have fred, fordi det har behov der kræver opmærksomhed og tilfredsstillelse - både fysisk og følelsesmæssigt. Hvem kan have fred med sådan et tankesystem? Efterhånden som vi bliver ældre og kroppen nedbrydes, bliver vores behov værre. Kroppens behovsmaskine blev lavet til at falde fra hinanden, hvilket endnu stærkere nagler vores opmærksomhed på verden, som vi opfatter som at den er til for at opfylde vores behov. Det er altsammen kamuflage der skal holde os væk fra sindet, hvor det virkelige problem er: Beslutningen om at fornægte den simple kendsgerning, at vi ingen behov har.

Det er det Jesus mener når han siger, at det eneste behov vi har er tilgivelse, fordi vi har alt (T-3.V.6:3). Tilgivelse minder os om, at det har vi. Jeg tilgiver dig for det du ikke har gjort, for du har *ikke* taget "Alting" fra mig: Guds fred og Kærlighed. På den måde tilgiver vi det der aldrig er sket, og kan endelig tilgive vores forældre fordi de *ikke* har ødelagt vores liv, ligesom de heller ikke har frelst det. Forholdet til dem var et spil, og vi kan når som helst

vælge at lade tæppet falde - ikke ved døden, men ved at sige et venligt "nej" til egoet. Så indser vi sammen med Shakespeare at verden er en scene, og vi selv blot er skuespillere der udfører vores roller. Vi er børn der vokser op, og så tager os af vores forældre. Vi har søskende, børn, partnere, venner og elskere, kolleger, venner og fjender - allesammen specielle forhold. Det er blot roller, der udspilles på den scene vi kalder livet. Men når tæppet falder er vi den samme, for i virkeligheden er det altsammen *eet* spil, med *een* skuespiller. Tilgivelse hjælper os med at erkende dette, og mere specifikt med at erkende, at vi ikke længere er vores forældres børn.

*Forældre-Børn Forhold Afspejler
den oprindelige Adskillelse imellem Far og Søn*

Spm: Jeg tænkte på om du kunne sige lidt mere om den ide, at forældre-børn forhold synes at komme tilbage til den oprindelige tro på adskillelsen imellem Faren og Sønnen. Nu spiller vi vores roller for at holde den oprindelige tro i live, og derfor har vores egoer brug for at være det svigtede barn eller den forælder der svigter.

Sv: Uanset hvad vi ser i vores børn, er det det vi ser i os selv. Som dine ord afspejler - hvis vi ser et svigtet eller et vredt barn, ser vi noget vi ikke ser på i os selv, som vi har projiceret. Men før vi går videre vil jeg lige tydeliggøre et punkt, der forvirrer mange studerende af *Et Kursus i Mirakler*, og får dem til at vende begreberne og den måde de anvendes på på hovedet. Når Kurset taler om opfattelse, menes der ikke det vores øjne ser, men *fortolkningen* af det der ses. Problemet er derfor ikke at vores børn føler sig svigtet, men at vi *tror* de bliver svigtet - hvad sindet gør med det vores øjne ser. I ethvert forhold er begge de involverede parter begge personer, fordi alting er en eksternalisering (yderliggørelse) af sindets tanker. Når vi drømmer om natten, afspejles vi selv, drømmeren, i drømmens forskellige symboler - det er jo trods alt vores egen drøm - de er fraspaltede dele af vores tankesystem. Det samme gælder for forhold i de vågne drømme.

Det er derfor vi integrerer vores eget splittede sind, når vi helbreder forhold, og ser at alle her deler det samme formål. Mit forhold til dig er ikke det der har brug for helbredelse, fordi både din krop og min egen er projektioner af mit sind. Det der helbredes er mit forhold til mig selv. Når jeg vælger egoet som min lærer, vælger jeg et tankesystem om adskillelse,

fragmentering, angreb og lidelser. Når jeg vælger Jesus, vælger jeg et tankesystem der afspejler fuldkommen Eenhed. På den måde tilbagekalder jeg projektioner af mit fraspaltede selv, når jeg helbreder mine forhold til mennesker i mit liv - hvor familiemedlemmer står højt på listen, og erkender de er den samme. Det fremmer mit sinds forening, som er den ultimative helbredelse.

Nu kan vi forstå hvorfor forhold er så vigtige: De er det eneste middel til at komme i kontakt med det virkelige problem. Når *Et Kursus i Mirakler* taler om specielle og hellige forhold, er det der virkelig menes, at der kun er eet specielt forhold - forholdet til vores ego - og kun eet helligt forhold - forholdet til Jesus eller Helligånden, selvom sammenhængen i Kurset sædvanligvis fremstilles som forhold til mennesker. Vi projicerer det ene af dem ud på menneskerne i vores liv. Det er således ikke forhold til andre mennesker der skal helbredes, for de er blot klasseværelser, hvor vi lærer hvor den virkelige helbredelse er nødt til at finde sted: Den fejlagtige beslutning for egoet. Nu erkender vi det virkelige problem, og vreden er ganske enkelt en påmindelse - hvis vi er åbne for den - om, at vi har valgt den "gale" lærer. Vi behøver ikke specielle forhold til mennesker. *Der er ingen mennesker*. Det er bundlinien, for marionetdukker har ikke brug for at tilgive andre marionetdukker. Vores forhold, som vi tror er virkelige fordi vi tror vores kroppe er virkelige, er kun projektioner, de er skyggeagtige fragmenter af specielle forhold med den del af selvet vi kalder egoet, som identificerer sig med adskillelse, angreb og konflikt. Når først glemslens slør går ned, ved vi ikke længere at vi har et sind, og derfor har vi brug for de forhold vi opfatter i den sindsløse krop, til at minde os om sindet - sædet for både problemet og løsningen.

Som før sagt er ingen forhold mere ladet med skyld og vrede end børn-forældre forholdet, fordi det i sin form er det der ligner forholdet til Gud mest. Siden vi nu har lukket af for det forhold, har vi brug for at opleve den samme konflikt med autoriteterne i vores liv, og den begynder med forældrene. Som børn vokser vi op og bliver selv forældre, eller forældrefigurer for andre. Derfor udspilles det specielle forhold til Gud igen og igen, og vil blive ved med det, indtil vi bringer det tilbage til det eneste specielle forhold - afhængigheden af egoet. Når vi endelig bliver bevidst om dette, helbredes alle forhold, fordi det eneste problem er blevet bragt til den eneste Løsning.

Kapitel 5**KONKLUSION**

Jeg vil afslutte disse to små bind om forældre-børn-klasseværelset med et af Helens digte "My Fathers House" (Min Faders Hus). Det passer godt som afslutning på samtalerne om at helbrede forholdet til vores forældre, for som jeg bemærkede i Introduktionen, er det det eneste middel til at helbrede forholdet til vores Fader. At påstå at vi er børn af vores forældre, og ikke børn af Gud, er at påstå at vi sidder inde med autoriteten angående hvad der er rigtigt for os og for verden. Men igennem tilgivelse tager vi vores naturlige fødselsret som Guds Søn tilbage, og vender tilbage til vor Faders Hus, og sammen med os er alle dem der stadig frygter stilheden og holder fast ved lidelsen. Må Helens smukke digt minde os om den venlige latter, der tørrer alle tårer bort, helbreder Guds Søns sygelighed, og genindsætter ham til hans rette plads som Sin Faders Barn:

My Fathers House

Hallowed my name. I am a Son of God
 Who walks in stillness. I hold out my hand,
 And from my fingertips the quiet goes
 Around the world to still all living things,
 And cover them in holiness. Their rest
 Is joined in mine, for I am one with them.

There is no pain my stillness cannot heal,
 Bicause it comes from God. There is no grief
 That does not run to laughter when I come.
 I do not come alone. There walks with me
 The light that Heaven looks on as itself.
 I am a Son of God. My name is His.
 My Fathers House is where my stillness is.

(The Gifts of God p. 59)

En oversættelse:

Min Faders Hus

Æret være mit navn. Jeg er en Søn af Gud
 Der går i stilhed. Jeg rækker hånden frem,
 Og fra mine fingerspidser går stilheden ud
 Og rundt til hele verden og gør alt levende stille,
 Og dækker dem med Hellighed. Deres hvile
 Er forenet med min, for jeg er eet med dem.

Der er ingen smerte min stilhed ikke kan helbrede,
 Fordi den kommer fra Gud. Der er ingen sorg
 Der ikke vender sig til latter når jeg kommer.
 Jeg kommer ikke alene. Sammen med mig går
 Det lys som Himlen ser på som Sig Selv.
 Jeg er en Søn af Gud. Mit navn er Hans.
 Min Faders hus er hvor min stilhed er.

APPENDIX

At Tilgive Krænkeren: Det Eneste Håb

For nogle år siden spurgte Lois Einhorn, professor i kommunikation ved New Yorks Universitet i Binghamton, mig om jeg ville skrive noget til hendes bog, der havde titlen: *Tilgivelse og Overgreb mod Børn. Ville DU tilgive?* I sin form ligner bogen Simon Wiesenthals *Solsikken*, der handler om den berømte nazijæger og overlever fra kz-lejrene, og hans oplevelse af ikke at kunne tilgive en ung tysk soldat. Men bogens hovedindhold er forskellige kendte menneskers svar på hvordan de ville have reageret, hvis de kom i den situation. Louis' bog beskriver også de overgreb hun selv var ude for, som i grusomhed og ondsind langt overgår hvad jeg ellers har læst og hørt i den retning. Bogen er lige udkommet, og jeg gengiver her mit svar, som er eet ud af 53. De der måtte ønske at købe Louis Einhorns

bog *Tilgivelse og Overgreb mod Børn. Ville DU tilgive?* kan kontakte Louises hjemmeside på louiseinhorn.com

Til artiklen i vores eget nyhedsbrev *Lighthouse* har jeg tilføjet et efterord, med nogle yderligere kommentarer om dette yderst vigtige emne.

At Tilgive Krænkeren

Når man lever i denne her verden, er det meget svært at ignorere de brutale kendsgerninger om det Robert Burns omtaler som *menneskets umenneskelighed mod mennesket*. Tegnene derpå har altid være med os, fra det historiske Romerriges brutalitet til det moderne Nazityskland jødeudryddelser, til det der sker i Sydøstasien, Rwanda og Bosnien. (Dette blev skrevet før de senest kendte grusomheder i Mellemøsten). Fra tortur begået i politiske eller religiøse idealers navn, til de alt for almindelige historier om overgreb og tortur på børn, som vi ser det i Louis Einhorn's uhyggeligt tydelige portræt af livet i hendes psykologiske dødslejr. At få mening i det, er en af de største udfordringer for alle der tænker over menneskets situation. Og det ser virkelig ud som om det er en særligt *menneskelig* tilstand. Dyr dræber, men næsten altid på grundlag af et fysisk behov, ikke ud fra et psykologisk, grusomt, sadistisk behov, der ligefrem har *til hensigt* at tilføje andre skade, ofte brutalt. Det er en *biologisk* kendsgerning, at *alt* levende er nødt til at skaffe sig føde fra ydre kilder, for at opfylde behovet for at overleve, inklusive føde, vand, ilt, kultveilte, lys etc. Det er også en *psykologisk* kendsgerning, at mennesket har et stærkt behov for at projicere sit ubevidste, mørke selvhad ud på andre. Denne afgørende dynamik medfører en tilstand, hvor man tror, og dernæst oplever, at man er i stand til magisk at undgå lidelsen ved skylden eller hadet igennem at angribe andre - verbalt eller fysisk eller i tankerne, eller i en kombination deraf.

Disse hadefulde, mørke kræfter, der ligger begravet i os alle, kan reduceres til behovet for at overleve - fysisk og psykologisk - et skyldbelastet behov, der ultimativt er et udtryk for princippet om, at "nogen må tabe hvis jeg skal vinde". Det er denne alt for menneskelige tendens til at skaffe sig nydelse, tilfredsstillelse og profit på andres bekostning, der løber som en bloddryppende tråd igennem historien, både for samfund og individuelle personligheder. Det tydelige faktum, at en ondsindet minoritet skamløst udlever dette, fjerner ikke tilstedeværelsen af de samme tendenser i os alle. Freuds systematiske studier af projektionens

dynamik - der beskriver at vi ser det udenfor, som vi finder uacceptabelt indeni - hjælper os til at forstå hvordan fænomenet "projiceret had" opererer i hvert enkelt menneskes underbevidsthed. *Et Kursus i Mirakler*, der er et åndeligt tankesystem fra vor tid, og som bygger på Freuds psykodynamiske indsigt, tilbyder os et åndeligt perspektiv, der accepterer vores fysiske og psykologiske erfaringer i verden fuldstændigt, men på samme tid bekræfter vores Identitet som ånd, der er det sande Selv, der transcenderer denne materielle verden fuldkomment, ligesom vores Skaber naturligvis transcenderer den dualistiske verden af godt og ondt, offer og krænker, liv og død.

Et Kursus i Mirakler lærer, at "projektion laver opfattelse", at verden er "det udvendige billede af en indre tilstand" (T-21.in.1:1,5). Derfor viser vores *opfattelser* af en ydre situation os de tanker i vores sind, som vi ønsker at fornægte. Men det er klart, eksempelvis, at hvis jeg anklager een for at være en synder fordi han har voldtaget nogen, betyder det ikke at jeg anklager mig selv for den specifikke *form* for voldtægt. Men *meningen med* en sådan aggressiv handling er helt sikkert i mig - behovet for til tider at dominere en anden, igennem udøvelsen af ren vilje eller fysisk styrke for at få mine ønsker opfyldt, og være helt ligeglad med den anden og kun tænke på mig selv. Tendensen behøver ikke at være nær så ekstrem eller så voldsom i sit udtryk som seksuel voldtægt, men den eksisterer ikke desto mindre i os allesammen. Og det er skylden over et sådant ønske, der finder sin projicerede syndebug i en aktuel voldtægtsforbryder. Deres skamløse "synd" tjener helt fint dette behov for at finde et passende objekt for projektion, og tjener samtidigt til at skjule den kendsgerning, at vi er en eenhed - både som børn af kødet og af ånden. Med Harry Stack Sullivans ord (han var psykoanalytiker og grundlægger af *The School of Interpersonal Psychiatry*): "Vi er alle langt mere simpelt menneskelige end noget andet..." Desværre betyder "simpelt menneskelige" ikke alene evnen til at fuldbyrde de højeste aspirationer af kærlighed og eenhed, men også de laveste. Og som hans udtalelse fortsætter: "hvad enten vi er lykkeligt succesfulde..... ulykkelige og mentalt forstyrrede, eller hvad som helst andet". Udfordringen for os er, at den almindelige menneskelighed - på godt og ondt - ikke altid er så umiddelbart indlysende.

En gang da Anna Freud var teenager, gik hun en tur sammen med sin berømte far, og imens de passerede nogle smukke Wienerske villaer sagde Freud til sin datter: "Kan du se de der smukke huse, med deres smukke facader? Tingene er ikke nødvendigvis lige så smukke bag facaderne. Og sådan er det også med mennesker." Man kunne meget vel tilføje "med *alle*

mennesker", en tilføjelse psykoanalysens fader sandsynligvis ville havde accepteret, fordi han var så bevidst om de *mørke kræfter* der lurar i *alle* medlemmer af vores art.

Hvis vi skal erkende vores iboende helhed som Guds åndelige skabning, må vi være villige til at tilgive, i betydningen af først at se det ydre had - projektionen af hadet i os selv - og dernæst hinsides det til den kærlighed der virkelig forener os alle som eet Selv. Uden dette sidste skridt er vi fordømt til det Freud kaldte *gentagelsestvang*. I dette tilfælde som art at være tvunget til i det uendelige at gentage den onde cirkel af skyld og had, selv-had og overgreb, frygt og angreb, der så grusomt karakteriserer vores historie både på det kollektive og det personlige plan. Alle klinikere er mere end godt kendt med disse gentagelsesmønstre hos mange misbrugte børn, der vokser op og selv begår lignende overgreb som voksne. Og den onde cirkel af offer og krænker der udleveres af enkeltpersoner, gentager på bedrøvelig vis sig selv i forhold imellem grupper af mennesker, både større og mindre.

Jeg ville være en ringe psykolog hvis jeg ikke var bevidst om de ødelæggende konsekvenser af fornægtelse, og jeg taler helt sikkert *ikke* for at undertrykke erindringer og tanker, følelser af at være såret, ydmyget, og at være rasende, eller for at prøve på at overse dem i den såkaldte tilgivelses ånd. Faktisk er terapi i en eller anden form nødvendig i virkeligt mange tilfælde, som et redskab til at mennesker først kan komme til at acceptere smerten ved noget der har været fornægtet så længe. Det er et afgørende skridt i tilgivelsesprocessen, hvis man efterhånden vil kunne bevæge sig ud over de smertelige, ar-lignende erindringer fra fortiden, til en integreret følelse af selv, der alene kan bringe opfyldelse og lykke. Som sagt må vi absolut ikke fornægte det der er blevet gjort imod os, men vi har allesammen evnen til at vokse ud over ideen om at være offer og erkende vores virkelige potentiale som hele væsener. På den måde demonstrerer vi overfor dem der har begået overgrebene imod os, at uanset deres handlinger har de grundlæggende ikke gjort os noget, fordi vi har været i stand til at udnytte oplevelsen som et middel til personlig vækst. Bemærk dog vigtigheden i, at dette ikke betyder at vi uhindret skal lade nogen begå overgreb imod os selv eller andre. Pointen her er vores holdning, eller *indstilling*, til krænkeren. Man kan helt sikkert handle meget bestemt og stærkt, for at hindre angreb og overgreb *uden* de følelser af had og hævn, der sædvanligvis ledsager sådanne krænkelser.

Et Kursus i Mirakler understreger, at opfattelser i sig selv er fortolkninger. Så selvom vores sansorganer rapporterer scener om had, overgreb og lidelser til os, er disse ikke nødvendigvis redskaber der har magt til at berøve os vores evne til at udvikle os, blive modne og til sidst til

at nå den indre fred, ikke kun psykologisk men også åndeligt. Hvis disse former for mørke tillægges en sådan magt, ligger ansvaret *ikke* i selve hændelserne, men i at vi selv har gjort dem mere magtfulde end Guds Kærlighed, der er den konstante vejleder for vækst og inspiration til forandring. Erkendelse af dette bliver grundlaget for virkelig eller sand tilgivelse: Intet i verden - uanset hvor utilgiveligt, forfærdeligt eller ondsindet det synes at være - har magt til at fratage os vores indre fred og følelse af helhed. Den eneste magt der kan det ligger i vores eget sind, der alene kan vælge fred eller krig, tilgivelse eller angreb, kærlighed eller had. Et sådant princip præsenterer en altoverskyggende udfordring for os alle, men det er en udfordring vi ved kan fuldføres, som det eksempelvis blev gjort af de hollandske Ten Boom søstre, og den østrigske læge Victor Frankl i Nazityskland kz-lejre. Vi behøver altså ikke at give hændelser i vores individuelle liv magt til at forhindre os i at nå det højeste åndelige mål vi kan aspirere til: At kende, som er *sandt at vide*, vores Identitet som Ånd (*At Vide Sig Selv = Væren i Kærligheden*), og en del af den levende Guds Kærlige Eenhed. Ekstreme eksempler på brutalitet, kan give os muligheden for at overvinde en letkøbt fristelse til at hade, og i stedet påkalde Kærligheden i vores sind til at lære os hvordan vi kan tilgive - andre og os selv.

En middelalderlegende giver os et smukt eksempel på denne vision om sand tilgivelse, et ideal vi alle burde håbe at opnå en dag. Jesus og hans disciple har samlet sig for at genspille den sidste nadver. De sidder og venter omkring bordet, hvor der stadig er en plads tom. Så kommer Judas ind. Jesus rejser sig og går ham i møde og byder ham varmt velkommen: "Velkommen min broder, vi har ventet på dig". I samme boldgade lærte Origenes, en kristen filosof fra det tredje århundrede, med ord der faldt kirkens autoriteter for brystet, at selv djævelen ville blive frelst til slut. Med andre ord vil hvert eneste tilsyneladende adskilte fragment af Guds åndelige skabning vende hjem, fordi Guds kærlighed kun kan rumme totalitet. Derfor afspejler tilgivelse her i verden den totalitet og eenhed vi alle deler som ånd. Sammenfattende giver Lois Einhorn's frygtelige eksempel på en ekstrem form for brutale overgreb, os alle endnu en mulighed for at projicere vores *fortolkning* af begivenheder, og give dem magt til at tilintetgøre visionen om en fælles menneskehed. Men en anden måde at se situationen på er, at vi alle råber om hjælp, især sadistiske krænkerer, hvilket afspejler vores fælles Identitet som ånd. Hvis Gud virkeligt er kærlighed, kan kærlighedens helhed ikke have undtagelser. På den måde demonstrerer selv den mest ondsindede handling det desperate råb om hjælp og kærlighed der ligger lige under den ondsindede form, hvis den ses på med

venlighed. Det er det samme råb der lyder fra os allesammen. At lære at give stemme til dette råb, er det eneste der giver denne verden mening. At undlade at høre råbet bærer med sig den frygtelige risiko, at man til evig tid tager del i et liv hvor had synes berettiget, og man bestandigt prøver på at straffe andre, frem for barmhjertigt at anerkende sit eget behov for nåde og barmhjertighed. Under disse dages verdenskrise, er vi alle vidner til de skrækkelige implikationer af *ikke* at være opmærksomme på det råb. Vores eneste håb - kollektivt og personligt - ligger i at se *indad* på det had, der forener os alle i vanvid, der på samme tid er et forsvar imod den kærlighed der forener os alle i forstandighed. I et sådant håb findes det virkelige Guds Rige - en Gud af altomfattende Kærlighed, en Gud af perfekt eenhed, en Gud hvis helhed omfatter totalitet *uden undtagelse*.

Efterord

I vores nyhedsbrev for marts 2004 tilpassede jeg noget musikanmelderen H.C. Robbins-Landon skrev om Mozart, så der kom til at stå:

Et Kursus i Mirakler er så god en undskyldning for menneskets eksistens som vi nogensinde vil finde, og er måske, trods alt, et stille, lille håb om vores endelige overlevelse.

Håbet - på Mozart og *Et Kursus i Mirakler* - er, at trods det kaos verden som helhed befinder sig i, for nu ikke at tale om vores personlige verdener, skinner der stadig et lys i mørket i vores sind (T-15.XI.2:1-2). Uanset af hvilke grunde mennesker tiltrækkes af *Et Kursus i Mirakler* - og man kan meget vel blive tiltrukket af de forkerte grunde - er der noget der ånder igennem dets ord, som giver genklang i alle, uanset om de forstår Kurset helt eller ikke, eller om de forstår det overhovedet. Jesu ord tilbyder håb, fordi de kommer fra, og peger mod, en virkelighed, der er hinsides denne verden. Hans budskab om tilgivelse er så meget mere relevant nu, fordi historier som Lois' kommer frem næsten dagligt - historier der beretter om næsten ufattelige grusomheder og overgreb begået både mod enkeltpersoner, mod racer og religiøse og politiske grupperinger.

Enhver form for overgreb - individuelle eller kollektive - er grusomme, ikke kun på grund af den grusomhed der ligger i selv handlingerne, men også fordi de minder os om den grusomhed vi alle gemmer dybt i vores adskilte sind, og som vi oftest er helt ubevidste om. Selvom mennesker i deres rette sind aldrig ville acceptere overgreb i nogen form, kan de, når de først er sket, tjene et helligt formål. Som Kurset siger om specielhed, der altid misbruger, uanset dens tilsyneladende venlige former:

Sådan er Helligåndens venlige opfattelse af specielhed; Hans udnyttelse af det du lavede; til at helbrede i stedet for at såre. (T-25.VI.4:1)

I den forstand er en ekstrem lektion altid til hjælp (T-6.in.2:1). Fordi den er så godt som umulig at ignorere, kan den pege på egotankesystemet, der ellers hidtil har været ukendt for os, fordi egoet holdes bogstaveligt talt utilgængeligt, skjult og beskyttet af det dobbelte skjold af glemsel: Sindets beslutning om at være skyldig, og dets projektion af skylden ud på den materielle verden af adskilte kroppe. At gå forbi disse to tilsyneladende uigennemtrængelige skjolde, og skaffe sig adgang til erindringen om vort sande Selv - der er begravet i sindets dybe frygtindhyllede hvælvinger - er en skræmmende opgave, for at sige det mildt:

For skyldens virkelighed, er den illusion der synes at gøre den tung og uigennemskuelig, uigennemtrængelig, og et virkeligt fundament for egoets tankesystem. (T-18.IX.5:2).

Men alligevel: "Dens uigennemtrængelige fremtræden er helt igennem en illusion." (T-18.IX.6:2), og der findes en måde at komme forbi alle dens mure af "solid granit" på. Men det kræver et radikalt skift i opfattelsen at gå hinsides formen til indholdet. Det er det skift forstandigheden - Helligåndens retsindede Tanke om tilgivelse - fremkalder:

Synd (eller skyld) er en blokering, anbragt som en tung port der er låst og uden nøgle, henover vejen til fred..... Kroppens øjne ser den som tung granit, så tyk at det ville være vanvid at prøve at forcere den. Men forstandigheden ser let igennem den, fordi den er en fejltagelse..... Forstandighed vil fortælle dig, at fejltagelsens form ikke er det der gør den til en fejltagelse.... Kroppens øjne ser kun form. De kan ikke se hinsides det de blev lavet til at se.... de er ude af stand til at se hinsides syndens granitblok, men bliver

stående ved den ydre form af intethed..... Men hvordan kan syn, der standser ved intethed som om det var en solid mur, se sandt? Det holdes tilbage af form, siden det er lavet for at garantere, at intet andet end form vil blive opfattet. (T-22.III.3:2,4-5; 5:1,3-4,6,8-9).

Hele vejen igennem *Et Kursus i Mirakler* belæres vi ikke alene om, at kroppen og dens verden er illusioner, men også om at de tjener et strategisk formål i egoets tankesystem om adskillelse, nemlig at aflede vores opmærksomhed fra at vi har valgt skyld, og dermed forhindre os i nogensinde at skifte tænkemåde. Jo mere overbevisende fejltagelsens form er - ekstrem lidelse eller nydelse, synd eller hellighed - jo mere tiltrækkende er dens funktion som forsvar. Modsat når vi ser på formen igennem Jesu venlige og kærlige øjne, så har den ingen magt til at skjule sindets indhold: Den oprindelige og eneste fejltagelse - at vælge egoets tankesystem om adskillelse og overgreb (*dræb eller bliv dræbt* - H-17.7:11) frem for Helligåndens tankesystem om Soning (*sammen eller slet ikke* - T-19.IV-D.12:8).

Tilbage står dog den kendsgerning, at vi ikke kan opnå adgang til den ældgamle fejltagelse, fordi kroppen og vores oplevelse bag dens skjold er som den er, som vi læser i Håndbog for Lærere:

Tiden går således faktisk baglæns, til et øjeblik så ældgammelt, at det er hinsides al erindring, og endog hinsides muligheden for at blive husket. (H-2.4:1)

Men vi kan huske den indirekte, igennem forståelsen af at vi konstant gentager den ene fejltagelse ved at vælge egoet frem for Gud, frygt frem for kærlighed:

Hver eneste dag, og hvert minut hver eneste dag, og hvert eneste øjeblik hvert minut indeholder, genoplever du blot dette enkelte øjeblik, hvor rædslens tid indtog kærlighedens plads. (T-26.V.13:1)

Siden vi alle er blevet indlæringshandicappede fordi vi konsekvent har lært af den gale(!) lærer, kræver det ofte en drastisk situation at rykke os fri af den rodfæstede position vi indtager i egoets tankesystem om overgreb og beskyldninger. Overgreb kan, selvom de aldrig er Helligåndens vilje, ikke desto mindre af Ham anvendes til et andet formål. Når først

beslutningstageren har valgt sit manuskript, anvender vores venlige Lærer det til at føre os hinsides smerten til Guds fred:

Helligånden tager dig blidt ved hånden, og går sammen med dig tilbage igennem din forrykte rejse udenfor dig selv, og fører dig blidt tilbage til sandheden og sikkerheden indeni. Han bringer alle dine sindssyge projektioner og vilde erstatninger, som du har placeret udenfor dig, til sandheden. Sådan vender Han den sindssyge kurs og genopretter forstandigheden for dig. (T-18.I.888:3-5)

Den stige adskillelsen har ført os ned ad (T-28.III.1:2) - på "kurs mod sindssygen" - passerer igennem det uretsindede tankesystem om overgreb, og ender i den fysiske verden af overgreb, og derfor vender rejsen med Helligånden processen om, når Han fører os op ad stigens trin: Verden, det urette sind, det rette sind og til Himlens Eene Sind, der er hinsides stigen fuldstændigt. Han begynder sin undervisning der hvor vi tror vi er - i vores verden af overgreb, lidelser og smerte - og hjælper os til at erkende, at opfattelsens verden blev lavet til at huse et hemmeligt ønske (T-24.VII.8:8-10): Næmlig ønsket om at eksistere som et særskilt væsen med uskylden som sit retfærdige ansigt. Med andre ord: *Vi eksisterer, men nogen andre er ansvarlige for vores ulykkelige lod i livet, og vores lidelser, der skal få andre til at føle sig skyldige, er bevis på det.* Det er behovet for at forstærke denne ide om det lille selv, der er lig med *uskyldens ansigt* (T-31.V.1-2), der får os til at "elske" vores overgreb, så smertefulde de end er. Dette aspekt af egoets plan kræver at vi lider under andres overgreb, men vi kan gennemskue egoets motiver på den vedholdenhed hvormed vi klamrer os til de bitre minder, og kærligt plejer de ar vi har fået ved det andre har gjort imod os. Det følgende er en af Kurset beskrivelser af denne ondartede sindssyge:

Men hver eneste smerte du lider, ser du som et bevis på at han er skyldig i at angribe. Således ønsker du at gøre dig selv til tegnet på at han har mistet sin uskyld, og blot behøver at se på dig for at indse, at han er blevet fordømt. Når som helst du går ind på at lide smerte, at lide afsavn, at blive uretfærdigt behandlet eller at have behov for noget, anklager du blot din broder for at angribe Guds Søn. Du holder et billede af din korsfæstelse op for hans øjne, så han kan se sine synder indskrevet i

Himlen med dit blod og din død, og går foran ham og lukker porten i og fordømmer ham til helvede. (T-27.I.2:2-3; 3:1-2)

Sådan går vi alle omkring på denne jord med vores minder om fortidens lidelser og ovegreb, og klynger os til dem som et bevis på at vi selv er uskyldige og andre skyldige, til det punkt hvor de vil blive fordømt til helvede, hvorimod vi selv vender tilbage til Himlen som guds uskyldige søn. Men selv denne sekundære gevinst, som vi får ved at bevise at vi er blevet uretfærdigt behandlet, er for tung for os:

Tolerance for smerte kan være høj, men den er ikke uden grænse. Efterhånden begynder alle at erkende - omend vagt - at der *må* være en bedre måde. (T-2.III.3:5-6)

Denne bedre måde er tilgivelse, som opfordrer os til at ændre formålet med vores liv fra at bevise at adskillelsen er virkelig til at afspejle skabelsens eenhed. Jesus lærer os, at *alle* mennesker der findes i vores liv - de gode og de onde, de misbrugte og voldsmændene - er en del af det samme Sønforhold som vi selv tilhører, ja faktisk som vi *alle* tilhører. Den stærke fristelse til at udelukke dem der misbruger os er den fuldkomne mulighed for at lære, at vi kun udelukker os selv.

Jeg har en gang imellem citeret fra Helens første digt: "The Gifts of Christmas" (Julens Gaver). De første linier er direkte relevante for det vi taler om her:

Christ passes *no one* by. By this you know
He is Gods Son. You recognize His touch
In *universal* gentleness. His Love
Extends to *everyone*. His eyes behold
The Love of God in *everything* He sees.

(The Gifts of God, p. 95; italics mine)

Kristus går ikke forbi *nogen*. Deraf ved du
Han er Guds Søn. Du genkender kontakten med Ham
I Hans *universelle* venlighed. Hans Kærlighed

Udstrækker sig til *alle*. Hans øjne ser
Guds Kærlighed i *alt* hvad Han ser på.

(Guds Gaver. p. 95. min kursivering)

Hvis det kun er de misbrugte der får medfølelse, hvis det kun er ofrene der bliver genstand for sympati, opretholder vi virkeligheden af det fragmenterede Sønforhold, til alles egoers tilfredshed. Men hvis Jesu sandhed bliver accepteret, har både misbrugeren og den misbrugte brug for vores medfølelse og sympati, for hvem andre end de usikre, de ensomme og bange (T-31.VIII.7:1) ville nogensinde prøve på at skade en anden, og hvem andre end de usikre, ensomme og bange ville nogensinde vandre omkring her, så langt hjemmefra? Ja, hvem andre end de usikre, ensomme og bange *er* her overhovedet? Derfor er ingen - *hverken* offer eller krænker - undtaget fra Kristi Vision, Der ser alle Guds tilsyneladende adskilte sønner som een - et uretsindet ego; een retsindet Helligånd; een beslutningstager.

Hvis vi er oprigtige i vores ønske om at blive tilgivet, og vågne op fra dette mareridt om adskillelse, lidelse og død, må vi også være oprigtige i villigheden til at praktisere de lektioner, der er redskabet til at nå dette mål. Det er tilgivelsens altomfattende væsen, der omfatter alle mennesker *uden undtagelse*, der gør praktisering af *Et Kursus i Mirakler* så vanskelig, og samtidigt så vital og vigtig for vores tidsalder. Jesus har opfordret os til at tilgive som han gør. Vil vi svare? Intet mindre end en misbrugende og en misbrugt verdens skæbne afhænger af det.