

# Sinnets fem nivåer

## Inledning

Hur kan du uppnå sinnesfrid och ha den som en oföränderlig upplevelse? Den kan aldrig uppnås genom att förändra världsliga omständigheter. Den kan bara uppnås genom att gå in i sinnet, där sanningen finns.

Låt oss börja med inledningen till *En Kurs i Mirakler*. ”Ingenting verkligt kan hotas, ingenting överkligt existerar, häri ligger Guds frid”. Dessa ord säger att allt som inte är fridfullt är en illusion. Förlåtelseprocessen innebär att inse att illusioner är överkliga. Metaforen om en dröm kan vara till hjälp. I en dröm tror du att bilderna du ser är verkliga, men när du vaknar inser du att de är osanna. Freud sade: ”Drömmar är uppfyllandet av önskningar”.

Den önskan som byggde upp denna värld var önskan om att vara skild från Gud. I himlen är allt detsamma så där finns inget behov av inlärning och förlåtelse. Men alla som verkar komma till denna värld är i behov av förlåtelse. Det som behöver förlåtas är det faktum att vi ser en värld av bilder.

Inget vi ser med ögonen eller hör med öronen är av något värde. Kroppen är inte ens nödvändig för varseblivningen. Sinnet varseblir. Att kroppen varseblir är bara en trosföreställning, men en stark sådan. Om du identifierar dig med kroppen är du kanske rädd för att förlora synen. Men kroppen är bara ett kommunikationsmedel för den Helige Ande att användas för en stund. Sedan lägger du den åt sidan. Egot gjorde kroppen och kosmos för att hålla sinnet sovande, drömmande och skyldigt.

Jesus sade: ”Mitt rike är inte av denna världen, jag kallar dig ut ur världen, jag kallar dig att vakna upp ur denna dröm om separation”. Denna värld är inte naturlig. Kärleken är naturlig. Friheten är naturlig. Men en känsla av begränsning eller rädsla är inte naturlig.

Sättet att vakna upp kallas förlåtelse. Men det är inte denna världens förlåtelse, där någon anses ha gjort en skadlig handling och sedan förlåts. Varseblivningens värld kommer från egot. Det är ett trick, ett bedrägeri. Det verkar vara mycket övertygande och väldigt verkligt. Så övertygande att sex miljarder människor verkar tro att den är verklig. Detta är en värld av olikheter. Två människor ser inte samma värld. Var och en har sitt eget perspektiv. Utvägen är att inse att egot har hittat på det hela. Så länge du tror på egot kommer du att uppleva konflikt.

För att vara lycklig måste du förlåta allt som tillhör denna värld. Ordet ”person” kommer från det grekiska ordet *persona*, vilket betyder mask. Kan du vara en lycklig mask? Nej, du kan aldrig vara en lycklig mask. Du måste släppa masken och vara väldigt transparent med allt du tänker och känner för att kunna vara sant lycklig. Låt mig illustrera detta med en berättelse.

Jag var i Florida och hade påbörjat en workshop då en kvinna räckte upp handen och sa: ”Inte nu igen. Ni intellektuella män, som bara kan använda vänster hjärnhalva...”. Jag bara iakttog. Jag varken trodde på eller identifierade mig med några av dessa begrepp som hjärna, intellektuell eller manlig. Jag var i frid. När hon slutat tala så fortsatte jag bara. Men i ditt dagliga liv kan egot finna saker som folk har sagt förolämpande. Egosinnet blir sårat. Det är

därför det är viktigt att befria sig från egot, att släppa masken, så att du kan uppleva sinnesfrid.

Egot har två viktiga försvar, förnekelse och förträngning. Om du tror att du kan separera dig från din skapare kan du också tro på känslor som skuld. Vi talar om den ontologiska skuld som uppstår ur tanken att du kan lämna Guds sinne. Egots reaktion på skuld är att skjuta den bort från sinnet, att låtsas som att den inte är där. Detta är vad förnekelse och förträngning är: en mekanism i det sovande sinnet att låtsas att skulden inte är där.

I separationsögonblicket gavs den Helige Ande som svar på problemet. Alla problem är redan lösta eftersom de redan blivit besvarade. Men på grund av förnekelse och undertryckande har det sovande sinnet skjutit bort separationsidén från sitt medvetande. Det har trängt undan den Helige Ande från medvetandet. Den Helige Ande och Gud har reducerats till att bara vara begrepp.

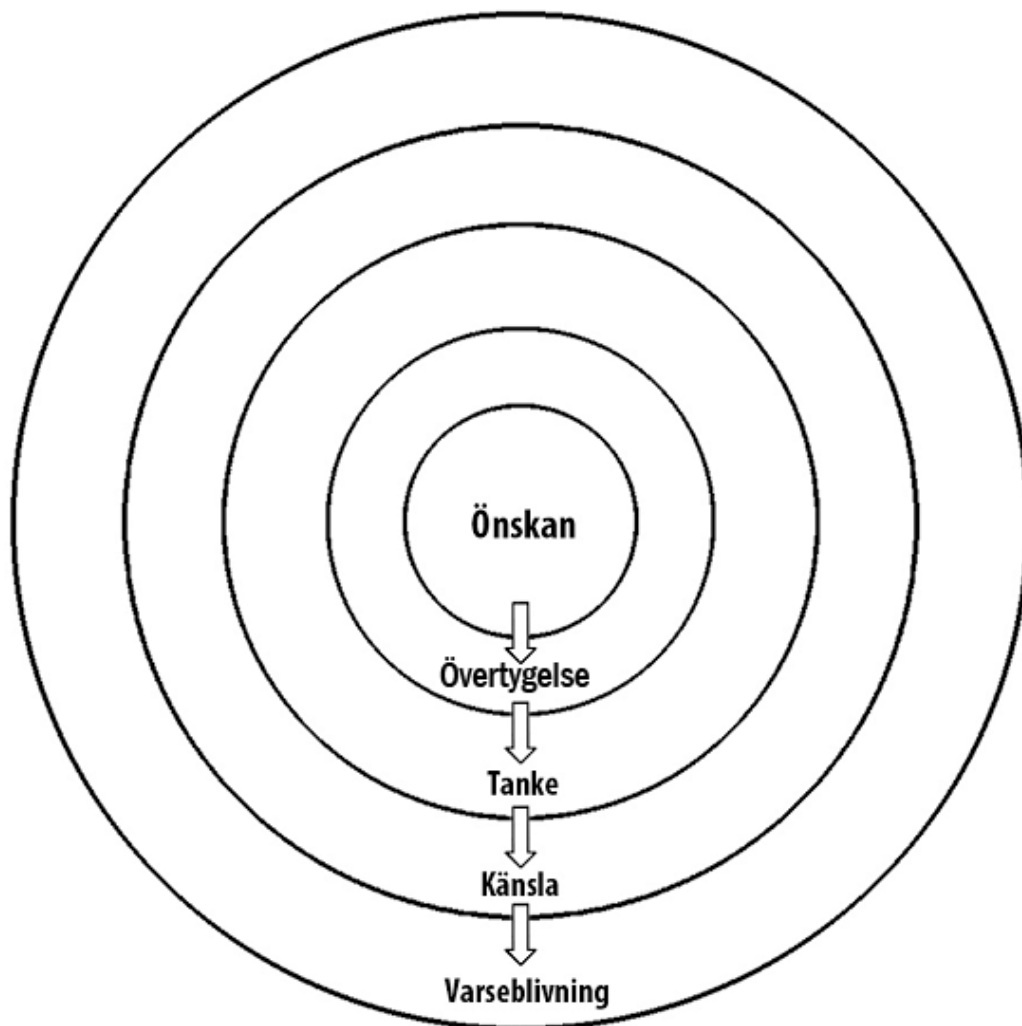
Anledningen till att denna brist på medvetenhet fortsätter är projektionen. Egot talar om för det sovande sinnet att skjuta bort allt som det ogillar med projektion. Projektion är ett sätt att se något som du fortfarande håller fast vid utanför dig själv. Så världen är en täckmantel för att hålla dig borta från att se att ditt sinne tror på separation.

Det är därför det blir så intensivt i relationer. På första dejten pratar du inte om dina mörkaste stunder för då kanske du inte får en andra dejt. Ni presenterar båda en mask eftersom det finns en rädsla att släppa masken. Allteftersom relationen fortskrider börjar maskerna successivt sänkas. Men egot *är* masken och den är skräckslagen inför att bli avklädd. Så egot tar upp tidigare minnen. ”Minns du när du var öppen och tillitsfull, att det då användes emot dig?” Egot vill inte att du ska veta att om du släppte masken fullständigt skulle du endast uppleva kärlek. Så när du kommer in i en relation, finns det en hel del förnekelse och förträngning; du håller mörka minnen begravda. Eftersom det är svårt att behålla dessa ting inom dig, blir de projicerade på din partner. När du blir irriterad på din partner är det på grund av något som du inte har låtit komma upp till medvetandet för att helas.

Exempelvis, om du har en partner som du finner kontrollerande är det därför att du i det omedvetna sinnet fortfarande tror att kontroll är möjlig. Detta projiceras ut så att det ser ut som om det är din partner som vill kontrollera dig. Detta är världens bedrägeri, att andra människor verkar göra mot dig det som du inte har låtit bli medvetet. Att låta den Helige Ande använda dina relationer är en snabb väg till helande. Det gör förnekandet och förträngningen ogjort.

När du börjar förstå hur ditt sinne fungerar, försvinner mysteriet. Du inser att du gör detta mot dig själv och att du kan sluta. För vår diskussion har jag ritat en karta över sinnet som gavs till mig av Jesus. Detta är ett praktiskt verktyg som du kan använda.

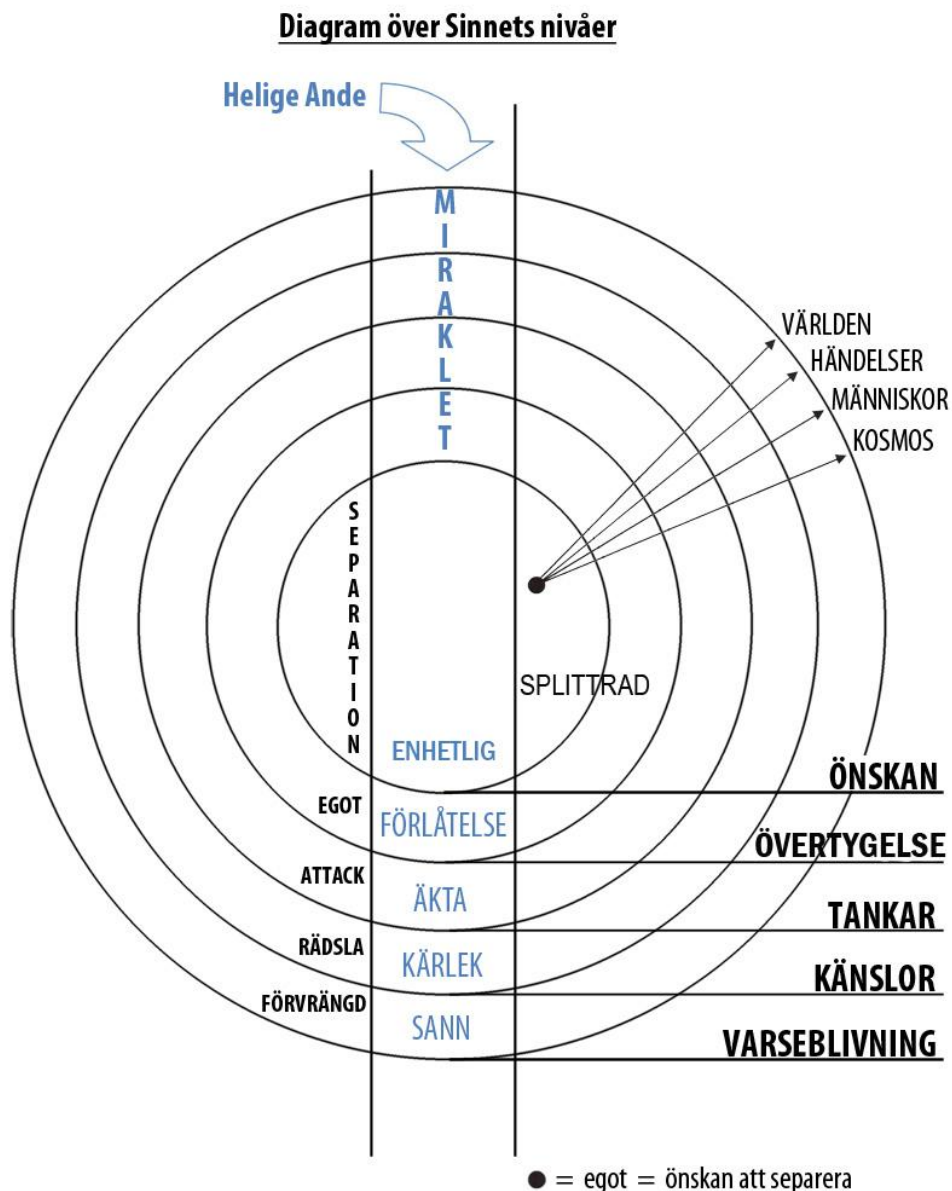
## Sinneslagren som bildar varseblivningen



Denna illustration visar kedjan av orsakssamband, med ursprung i önskan (eng. *desire*) och med varseblivning som resultat.

Detta är sinnets lager och det yttersta lagret är varseblivning. Detta är den värld som till synes uppfattas genom våra fem sinnen, men som *i själva verket* uppfattas genom vårt medvetande. Varseblivningen inkluderar alla bilder du ser och alla bilder i din fantasi. Varseblivningens värld gjordes av egot för att förblinda dig från sanningen. Den Helige Ande visar dig vad du har glömt: att du sover och drömmer. Den Helige Ande väcker dig gradvis och mycket milt för att inte skrämna dig. Det är därför den Helige Ande använder varseblivningens symboler för att nå ditt sinne och för att nå ditt medvetande. Medvetandet är det område i egot som tror på bilder. Denna medvetandecirkel är bara en liten prick i Andens vidsträckta evighet.

## Diagram över Sinnets nivåer



### Några huvudpunkter om Sinnets Nivåer

Sinnet är bortom nivåer. Sinnet Är. ”Sinnet når sig självt.” T-18.VI.8 Sinnet går inte utanför sig självt. ”Sinnets naturliga tillstånd är fullständig abstraktion.” A-161.2 Men nu är en del av sinnet onaturligt. Det ser inte allt som ett. Det ser bara delar av helheten. ”Gud bor inom dig, och din fullständighet ligger i Honom. Ingen avgud tar Hans plats. Fäst inget avseende vid avgudar. Sök inte utanför dig själv.” T-29.VII.6 .

**Önskan** (eng. *desire*) – Önskan är centrumet, ditt altare, ditt hjärtas bön som alltid är besvarad. Världen skapades i ett enda ögonblick av din önskan om något annat än kärlek, din önskan att separera.

”Du kommer att minnas allt i det ögonblick du helhjärtat önskar det, för om att önska helhjärtat är att skapa, kommer du att med din vilja ha tagit bort separationen, och samtidigt återbördat ditt sinne till din Skapare och dina skapelser. När du känner dem kommer du inte att ha någon önskan att sova, utan endast en längtan efter att vakna och glädjas. Drömmar blir omöjliga, eftersom du endast kommer att vilja ha sanningen, och då detta äntligen är din vilja, blir den din.” T-10.I.4

Du är skapad av Gud som ren och gudomlig kärlek. Men du hade en galen tanke. ”Kan det finnas mer än allt?” Denna önskan om mer än allt är punkten i diagrammet. När bön eller önskan blir splittrade, är renheten förlorad. Från den splittrade bönen sprider sig resten ut. Tron blir egot och tankar blir attack och känslorna blir rädsla och varseblivningen blir hela kosmos. Allt detta grundar sig från önskan att ha mer än allt.

När du för att hela går in i dig själv, där bönen är ren, måste du först börja med varseblivningen och sedan gå inåt genom alla lager in till mitten. Det är en resa in till ditt medvetande för att upptäcka sanningen. Alla har svaren inom sig. Detta är den Helige Andes syfte, att steg för steg ta dig inåt. Den Helige Ande är rösten som leder dig tillbaka till Gud.

**Övertygelse** (eng. *belief*) – I den lilla galna separationsidéns ögonblick kom den första övertygelsen: Egot, övertygelsen att du kan vara något annat än vad du verkligen är. Vad du tror att du är, är nu frågan.

”Övertygelse leder till att existensen accepteras.” T-1.VI.4 ”Du tror på det du gör.” T-1.VII.3 ”Du tror fortfarande att du är en bild som du själv har gjort.” T-3.VII.4 ”Övertygelse är en egofunktion, och så länge som ditt ursprung är tillgängligt för övertygelse betraktar du det ur egots synvinkel.” T-4.II.4 ”För ett beslut är en slutsats baserad på allt som du tror.” T-24.In.2

**Tankar** – Dina tankar kommer från egot. De är alltid subjektiva och berör sådana saker som relationer, omdöme och pengar. Dessa kommer aldrig att göra dig lycklig. Du vill alltid ha mer och det återstår för dig att jaga drömmar.

”Tankar kan representera den lägre eller kroppsliga erfarenhetsnivån, eller den högre eller andliga erfarenhetsnivån. Den ena gör det fysiska, och den andra skapar det andliga.” T-1.I.12 ”Sanningen är att du är ansvarig för det du tänker, eftersom det endast är på den nivån som du kan göra ett val.” T-2.VI.2 ”Tankar är inte stora eller små; starka eller svaga. De är endast sanna eller falska.” A-16.1 ”Din förmåga att styra ditt tänkande som du vill, är del av dess makt.” T-7.VI.2.6

**Känslor** – Dina tankar producerar dina känslor: rädsla, depression, ångest. Världen du ser är endast en återspeglning av dina känslor.

”Du har endast två känslor, kärlek och rädsla; den ena gjorde du själv och den andra gavs till dig. Båda är ett sätt att se, och olika världar uppstår ur deras olika synsätt.” T-13.V.10 ”Att du *faktiskt* lyssnar till ditt egos röst visar du genom dina åsikter, dina känslor och ditt beteende.” T-4.IV.1.2

**Varseblivning** – Vad varseblivningen ser och hör verkar vara verkligt därför att den endast släpper in i medvetandet det som överensstämmer med mottagarens önskningsar.

”Varseblivning är en spegel, inte ett faktum. Och det jag ser på är mitt sinnestillstånd, återspeglat utanför.” A-304.1.4 ”Döm hur väl du har lyckats med detta med hjälp av dina egna känslor, för detta är det enda rätta sättet att använda dömande.” T-4.IV.8.6

När du sover i drömmen, tror du på det specifika du varseblir. Så det är här resan tillbaka måste börja. När du väl är i kontakt med det du varseblir, måste du komma i kontakt med dina känslor. Det finns många mörka känslor begravda i det undermedvetna sinnet och du måste gå igenom dem på vägen inåt.

Makten är innerst. Orsaken är innerst och verkan ytterst. Din önskan påverkar din tro. Dina trosföreställningar kontrollerar din tankar. Dina tankar kontrollerar dina känslor och dina känslor kontrollerar din varseblivning.

Egot vill aldrig att du skall lära dig detta. Det vill att du skall tro att orsak är på samma nivå som varseblivning. Egot vill hålla dig i tron att det förgångna orsakar framtiden. Du måste förstå vad som är under varseblivningsnivån. Så fort du lär dig hur sinnet fungerar har du verktygen för att göra egot helt ogjort.

Låt oss se på ett exempel. Den ena partnern i ett äktenskap är otrogen. Den andra partnern får reda på det och blir arg. Men denna persons ilska har faktiskt inget att göra med själva otroheten. Ilskan kommer från ett djupare ställe: deras önskan att ha mer än allt och också från egot och från deras attacktankar. Ilskan är en del av deras känslor av rädsla och skuld. Allt detta är resultatet av vad som händer djupt nere i sinnet. Detta kosmos är bara en projektion av vad som pågår i medvetandet.

Denna person som är arg på sin partners otrohet måste först erkänna att han har en känsla. Han är inte arg av den anledning han tror, hans partners beteende. ”Jag kan inte skadas av någonting annat än mina tankar”. A-281 Det är därför du måste gå in i ditt sinne och frigöra egot för att kunna varsebli en fridfull värld. Vi ber den Helige Ande att hjälpa oss att låta vår önskan vara enhetlig istället för splittrad. Den Helige Ande lärs oss att det bara finns en hjälpsam tro – förlåtelse. Jesus tillbringade sitt liv på jorden med att undervisa om förlåtelse.

Den Helige Ande är den Kärlek som du verkligen är. Han använder världens symboler till att leda dig tillbaka in till ditt sinne. Kursen är bara till för att hjälpa dig att höra din Inre Lärare. Sedan behöver du den inte längre. Att lära sig att följa den Helige Ande är att vara uppmärksam på sina känslor. När du är upprörd vet du att du behöver en ny tanke. Kursen ger dig nya tankar att öva med. Att öva ditt sinne att tänka på ett annorlunda sätt så att du känner på ett annorlunda sätt och varseblir på ett annorlunda sätt. Så enkelt är det.

Till en början kanske du måste tänka på en del saker. Men efterhand som du blir mer intuitiv behöver du inte klura ut någonting. Detta eftersom du får höra inifrån vad som är till mest hjälp. Du har inga behov av åsikter och lär dig att säga ”Jag vet inte”, då ditt fulla fokus är att vara lycklig och fridfull. Din intuition vet vilka ord som skall sägas; ibland inga ord alls, bara ett leende. Du lär dig att skratta en hel del och att inte ta världen så allvarligt, att slappna av och att komma in i nuet. Om du tror att du behöver hjälp, så dyker någon upp för att hjälpa dig.

Du förstår att världen kommer från ditt eget tänkande. Du tror inte längre på tur. Om du är lycklig så är det på grund av dina tankar, på grund av din egen sinnesträning. Detta är förlåtelsens belöning. Att förlåta är att rätta alla nivåer.

I centrum av diagrammet finns din önskan att veta vem du är. Om du övar kommer du att få veta, därför att din tro kommer att bli förlåtelse. Du kommer att inse att det enda syfte världen har är att praktisera förlåtelse. Inget annat fungerar. Lyckliga tankar är vad dina tankar kommer att vara om du släpper taget om allt i ditt sinne som inte kommer från Gud. Du kommer inte att ha några fiender för vittnena till dina lyckliga tankar kommer att uppenbara sig. Känslan som uppstår ur dessa tankar är kärlek.

Det är endast dömande som tömmer dig på din energi. Och när du inte längre dömer kommer drömmen att vara väldigt fridfull. Försök inte att fixa drömmen eller att skaffa dig framtida mål. Var glad i den lyckliga drömmen nu.

Denna modell av sinnets nivåer kan användas för att inse att ditt beteende kommer från dina tankar och känslor. Du kan ta fullt ansvar och inte längre hålla någon annan ansvarig. När du förlitar dig på Anden är du fylld från insidan. Med användandet av denna sinnesträning kommer du att få väldigt kärleksfulla relationer.

## **Förlåtelse**

Om vi ser på det övre högra hörnet av diagrammet så har vi där en händelse. Föreställ dig att någon säger något till dig och att du känner dig arg. Händelsen verkar orsaka din smärtsamma känsla av ilska. Egot har lurat dig att anklaga personer och omständigheter för din smärta. Detta är att vända på orsak och verkan. Din smärta beror inte på händelsen. Den kommer från din egotolkning av händelsen. Anden har en totalt annorlunda tolkning av händelsen, även om det såg ut att vara en attack.

Titta på diagrammets mittkolumn, som representerar miraklet. När Jesus blödde på korset så sade han, ”Förlåt dem, för de vet inte vad de gör”. Dessa ord är endast meningsfulla inifrån miraklet, för Jesus varseblev inte att han blev attackerad. Han kunde se att det bara var en dröm och att han var ande och inte en kropp.

Om du praktiserar den förlåtelseprocess som jag ska visa dig, så kommer att bli mer identifierad med anden och mindre identifierad med kroppen. När en händelse som denna verkar uppstå, gå in i ditt sinne med den Helige Ande, istället för att stanna med egot och anklaga en person eller en omständighet. Omständigheterna orsakar aldrig känslorna. Det är sinnet som orsakar omständigheterna. Allt startar i mitten av diagrammet vid önskan och flyttar sig utåt och tycks producera verkan.

Säg till dig själv: ”Jag har givit allt jag ser all den mening som det har för mig”. A-2. Du bekräftar det du varseblir. Men du är inte upprörd på grund av de projektioner som du varseblir. Upprördheten kommer från de tankar som är inunder projektionen. Det är dessa tankar som producerar projektionen och omständigheterna. Vi kan använda oss av en filmprojektor som en analogi, när det är en rispa i filmen, så går du inte fram till duken och slår för att få det fixat. Du måste gå tillbaka till projektorummet. Du måste göra samma sak i ditt vardagliga liv; gå tillbaka till sinnet.

Det ser ut som att det är personens beteende som har gjort dig arg. Du skulle kunna säga till dig själv ”Jag tror att jag är upprörd på grund av vad personen har sagt till mig”. Men säg då till dig själv, ”Jag är aldrig upprörd av den anledning jag tror”. A-5. Fråga dig själv om vad det är för falska tankar och trosföreställningar som du håller fast vid.

Alla dina egotankar är en del av en falsk identitet. När du tror att någon annan har gjort dig upprörd betyder det bara att du håller fast vid en egoidentitet. Egot vill inte att du skall veta den sanna orsaken. Den vill att du skall tro att du är en person och att någon annan gör något fel. Men hursomhelst, när du börjar gå in i ditt sinne kommer du att göra egotankarna och egoidentiteten ogjorda.

Medan du gör detta kommer du upptäcka din sanna identitet. Denna identitet kan inte attackeras för den är ren etthet. För att kunna attackera så måste det finnas två delar, en för att attackera den andra. Medan du förlåter och går inåt så gör du ditt sinne enhetligt. Om du endast vill ha frid, kommer du endast att se frid i världen, för att allt börjar med önskan. Den svarta punkten i diagrammet presenterar den splittrade önskan. Det är den som gör att världen verkar vara fragmenterad i delar. Men när du är i miraklet ser du att allt är förenat. Det fanns ingen attack.

Förlåtelse kräver en hel del träning. Men det är värt det. Den vänder världens förlopp. Du kommer att varsebli världen annorlunda och med stabilitet. Ingenting utanför dig själv, må det vara oljud, föroreningar, personer, eller händelser, kan störa dig. När du släpper taget om egots attacktankar, eller rättfärdigandet av din ilska, klarnar du upp på insidan. Du lär dig att följa den inre vägledningen från den Heliga Ande. Du blir fri från dina förväntningar på världen. Du ger upp sårbarhet, falsk identitet och finner din sanna identitet i Kristus. Du blir innerligt fridfull och lycklig.