

A Course in Miracles

Dagliga lektioner till att omvandla Rädsla till Kärlek

Lektion 1

Det finns ett annat sätt att se på världen och jag är fast besluten att hitta det.
Vill lära mig att se på Världen som ett sätt att överbrygga separation.

Lektion 2

Bara mina egna tankar och föreställningar kan skada mig. Ingenting kan skada mig om jag inte ger det makt att göra det.

Lektion 3

Jag är fast besluten att se allt jag varseblir som en spegelbild av de tankar jag har i mitt medvetande. Helande sker när kritiska och fördömande tankar tystnar.

Lektion 4

Jag kan välja att se alla Människor som antingen kärleksfulla eller rädda. När jag släpper alla fria så vinner jag min egen Frihet.

Lektion 5

Inre frid är oundviklig för oss som skapar yttre fred.

Lektion 6

Jag ser inget värde i att lägga skuld på mig själv eller andra. När jag känner skuld lyssnar jag till Egot röst.

Lektion 7

Jag är villig att känna samhörighet – inte separation – i alla mina relationer. Helande äger rum när mitt medvetande skapar samhörighet. På samma sätt uppstår sjukdom när jag skapar separation.

Lektion 8

Det finns inga fiender förutom mina egna motstridiga tankar.

Lektion 9

Idag väljer jag att riva sönder mina manus för andra människor.

Lektion 10

Idag förlåter jag mina föräldrar helt och fullt och frigör oss därmed från det förflutna.

Lektion 11

Idag väljer jag att släppa alla tvivel och all tvekan. Tvivel är resultatet av mina motstridiga önskningar. När jag är klar över vad jag vill, blir tvivlen en möjlighet.

Lektion 12

Genom att hjälpa andra helar jag mig själv.

Lektion 13

Jag blir fri från lidande, genom att släppa taget om det förflutna.

Lektion 14

Försoning ger mig allt jag vill ha. Att spara på oförrätter skadar mig själv. När jag väljer försoning väljer jag att sluta projicera mina inre konflikter på omvärlden och jag befriar mig från mina egna begränsande tankar och känslor.

Lektion 15

Jag skall vara i stillhet en stund.

**Ett stressat sinne är ett sjukt sinne
Ett långsamt sinne är ett friskt sinne
Ett stilla sinne är ett gudomligt sinne**

