

# En kurs i kärlek

---



---

Kärlekens ABC - citat ur  
Kursen, Avhandlingarna och  
Dialogerna.

Mari Perron, första mottagare

# Kärlekens ABC-bok

Citat ur *En kurs i kärlek*, Samlingsvolym –  
Kursen, Avhandlingarna, Dialogerna.

## Referensguide

Referenser följer i allmänhet mönstret bok:kapitel.stycke där bok ett refereras till som *Kursen* (K), bok två som *Avhandlingarna* (A) och bok tre som *Dialogerna* (D). Således refererar K:20.30 till *Kursen*, kapitel 20, stycke 30.

Referenser till olika stycken i *Avhandlingarna* identifierar även numret på avhandlingen, t ex A2:10.1 eller A3:13.6

Referenser till olika stycken i *Dialogerna* skrivs då till exempel D:1.1 medan referenser till "De fyrtio dagarna och fyrtio nätterna", som ingår i *Dialogerna*, får en något annorlunda beteckning, till exempel D:Dag4.1

Referenser till "Preludium", "Introduktion" och "Epilog", som alla saknar kapitelindelning, följer ett annat mönster. K:P.1 refererar då till *Kursen*, "Preludium", stycke 1. K:I.1 refererar till *Kursen*, "Introduktion", stycke 1. D:E.1 refererar till *Dialogerna*, Epilog, stycke 1.

"Att lära i Kristi tid" är uppdelad i tre delar som vardera ligger i slutet av varje bok. K:L.1 refererar då till *Kursen*, "Att lära i Kristi tid – del I", stycke 1. A:L.26 refererar till *Avhandlingarna*, "Att lära i Kristi tid – del II", stycke 26. D:L.35 refererar till *Dialogerna*, "Att lära i Kristi tid – del III", stycke 35.

"Dialogen uppenbarad" refereras till som till exempel U.1

## Agape

Den kärlek som finns i relationerna mellan det enda Självet och de många är Guds kärlek. Det finns ingen annan kärlek. Guds kärlek blir ständigt given, mottagen och känd i relationer. Guds kärlek är din kärlek. Din kärlek är Guds kärlek. Gud är kärlek.

([EKIK](#) Dag 13.4)

## Bibeln

Inläring är inte längre vägen – och det på goda grunder. Den är ett exempel på skillnaden mellan information och visdom, mellan att finna ett svar och att finna ett sätt eller en väg. Många har läst Bibelns ord, Lao Tzus ord, Buddhas ord. Att undervisa är att förmedla det kända. Att tala om en väg är att bjuda in till en dialog och en resa. Detta är vad alla ”läromästare” lärde ut, ofta genom att kasta tillbaka frågorna som ställts, till frågeställaren, för att säga: Använd mig inte som en förmedlare. Det är endast i relationen med Gud inom dig som vägen kommer att bli tydlig.

([EKIK](#) Dag 3.36)

## Centrum

Varje levande varelse har ett hjärta. Låt oss definiera hjärtat som varats centrum, det ställe där alla känslor uppstår. All sann känsla är kärlek. All kärlek lovprisar Gud. All kärlek är igenkännandet av Guds härlighet och härligheten av allt som Gud har skapat. Kärlek är det enda rena, oförfälskade svaret från de skapade till skaparen, och det enda svaret från skaparen till de skapade. Ditt igenkännande av vad kärlek är kommer att föra dig tillbaka till Gud och till ditt Själv.

([EKIK](#) K:1.1)

## Dialog

Dialogen är en oprecis konstform och en icke planerad akt. Den är en upplevelse av vad som händer i nuet, vilket all upplevelse i sanning är. Vad som upplevs i dialogen är Självvet och den andra i ett enda agerande, agerande i samförstånd eller i förening. Vad som upplevs i sann dialog är rörelse, vara och uttryck. Det fria flödet i dialogen är som ett fritt strömmande vatten. Agerande utan hinder, obehindrat agerande, är oinskränkt rörelse, ett med vara och uttryck. Obehindrad rörelse är alltid och på alla sätt ett med vara och uttryck, eftersom restriktion är egots verk, och det är restriktion av det sanna självet.

([EKIK](#) U.2)

## Existens

Längtan är ditt bevis på kärlekens existens, för inte ens här skulle du längta efter någonting som du inte kan minnas. Hela ditt långvariga sökande efter bevis på Guds existens slutar här när du inser vad kärlek är. Och med detta bevis blir även beviset för din existens fastställt. För i din längtan efter kärlek, känner du även igen din längtan efter ditt Själv. Varför skulle du undra över vem du är och vad ditt syfte här egentligen handlar om, om det inte vore för att du ska känna igen, vilket din längtan vittnar om, det som du är rädd att du inte är, men helt säkert är? All rädsla upphör när beviset för din existens har blivit fastställt.

([EKIK](#) K:4.4)

## Förening

Det finns ingenting i din värld som inte kan göras heligt genom en relation med dig, ty du är heligheten själv. Du vet inte detta, bara för att du fyller ditt sinne och lämnar ditt hjärta tomt. Ditt hjärta blir uppfyllt endast genom relation eller förening. Ett fullt hjärta kan överskugga ett fullt sinne, och lämnar inget utrymme för meningslösa tankar utan endast för det som är sant verkligt. Den enda övningen för ditt sinne i denna kurs är: ägna dina tankar åt förening. När meningslösa tankar fyller ditt sinne, när agg uppstår, när oro kommer, upprepa då den tanke som kommer för att öppna ditt hjärta och rensa ditt sinne: ”Jag ägnar alla tankar åt förening.”

([EKIK](#) K:5.19)

## Gud

Gud är vara i enhet och relation. Det är även du. Men på vilket sätt, kanske du frågar, skiljer du dig från Gud? Skiljer sig din kropp från det som gör dig levande? Du håller på och letar efter på vilket sätt du skiljer dig från Gud som om skillnad betyder separation – som om Gud är en separat varelse. Om detta vore hela idén, skulle det inte vara så svårt att kasta ut den, men svårigheten ligger i att du tänker på Gud som din avbild, och den bild du har av dig själv har varit felaktig. Eftersom du tror att du är separat, skapade du Gud som en särskild och separat varelse.

([EKIK](#) Dag 37.6)

## Heliga anden

Den heliga anden har, till skillnad från Gud skaparen, känt till existensen av illusionen och egots tanke-system och kunnat kommunicera i den illusionen. Utan detta medel för kommunikation med ego-självvet hade inte din förmåga att lära dig sanningen kunnat återvända till dig. Den heliga andens "tid" har nu upphört eftersom illusionens tid nu är kallad att upphöra. Det som är ändligt har en slutpunkt och detta är slutpunkten för illusionens tid. Kristi återkomst, eller *din* förmåga och villighet att leva som ditt sanna Själv, att leva i sanningens hus snarare än i illusionens hus, är det som kommer att avsluta illusionens tid.

([EKIK](#) A3:17.18)

## Illusion

Du ser dig själv som en kropp som rör sig genom en värld av illusioner där ingenting är verkligt och där ingenting i sanning händer. Denna illusoriska värld är full av sådant som du sagt till dig själv och fått anvisningar om att du måste göra, men som du inte vill göra. Ju mer ditt liv består av sådana saker, desto mindre blir din verklighet. Allt det som skulle kunna förenas med dig och bli en del av den *verkliga* värld som du kan skapa förblir utom räckhåll för dig.

([EKIK K:5.18](#))

## Jesus

Mannen Jesus var förmedlaren som inledde den heliga andens tid genom att nedkalla den heliga anden för att fylla det mänskliga eller glömda självet med det gudomliga eller ihågkomna Självet's ande. Även om Gud aldrig övergivit människorna som befolkade jorden, kunde människorna som befann sig i ett tillstånd där de glömt sitt själv, inte känna Gud på grund av sin rädsla. Jag uppenbarade en kärleksfull Gud och den heliga anden sörjde för ett indirekt och mindre skrämmande sätt att stå i kommunion med eller kommunicera med Gud.

([EKIK A4:2.4](#))



## **K**ristus

Kristusmedvetandet är medvetenheten om existens genom relation. Det är inte Gud. Det är inte människan. Det är den relation som tillåter medvetenheten om att Gud är allting. Det har kallats vishet, Sofia, ande. Det är det, utan vilket Gud inte skulle känna Gud. Det är det som särskiljer allt från intet. Eftersom det är det som särskiljer, är det det som har antagit form, såväl som det ur vilket form uppstod. Det är uttrycket för ettheten i relation med sitt Själv.

([EKIK](#) Dag 40.14)

## **L**iv

De många formerna blir en enda kropp genom Kristusmedvetande. Denna kropp är en enda energi som får många uttryck i formen. Samma livskraft genomströmmar allt som existerar i materien i form av denna energi. Medvetenhet om denna enda energikälla och således denna enda energi, som existerar i allting och skapar liv i allting, är Kristusmedvetande. Det är också den vi har refererat till som hjärtat, som centrum i ditt vara. Vad skulle vara centrum i ditt vara om inte källan till ditt vara?

([EKIK](#) A4:5.3)

## **M**aterien

Så snart återvändandet till enheten har ägt rum i formen kommer beslutet att leva vidare i formen, eller inte leva vidare i formen, att vara ditt. Kontinuitet är en egenskap hos relationen, inte hos materien. Det är endast i materiens relation till det gudomliga som materien kan bli gudomlig och således evig. Om du kan förbli i enheten medan du är i mänsklig form kommer du inte att ha någon anledning, förutom av eget val, att lämna den mänskliga formen.

([EKIK A4:4.14](#))

## **N**edtecknare

Du är, när du läser dessa ord, lika mycket en "mottagare" av denna dialog som hon som först hör dessa ord och överför dem till papper. Blir inte ett musikstycke mottaget av dig, även om du kan vara en av tusentals eller miljontals som hör det? Spelar det någon roll vem som är den som först hör musiken? Detta är i sanning en dialog mellan mig och dig. Önska inte att det "sätt" som nedtecknaren av dessa ord använt sig av vore detsamma för varje människa, och tänk inte att det att höra "direkt" från källan är någonting annat än vad du gör här.

([EKIK D:1.19](#))

## Omvändning

All rädsla är tvivel på ditt Själv. Tvivel på ditt Själv är tvivel på Gud. Även om Gud inte är någonting annat än kärlekens källa, gjorde du i ditt tvivel Gud till rädslans källa. Stanna upp en stund här och låt den enorma omfattningen av denna förväxling sjunka in, för detta är den omvändning i tänkandet som kommer att bana väg för allt annat. På grund av denna förväxling har du besvarat skapelsen med rädsla. Är det underligt att du blir ombedd att ge ett nytt svar?

([EKIK A1:4.26](#))

## Personligt själv

Jag är inte längre det personliga själv som var separat och ensamt. Jag är mitt Kristus-själv. Jag bor i enheten.

Min identitet är säker. Detta är sanningen.

Jag är inte mindre än jag en gång var utan mer.

Där jag en gång var tom är jag nu uppfylld.

Där jag en gång bodde i mörker bor jag nu i ljuset.

Där jag en gång hade glömt minns jag nu vem jag är.

Nu går jag ut för att leva som vem jag är i världen, för att göra orsak och verkan som ett och föreningen med kärlekens källa och hela skapelsen till verkligheten.

([EKIK D:1.14](#))

## Quantum satis

Att hålla fast vid det som du tror kommer att tillgodose dina behov är som att hålla andan. Du kan inte hålla andan länge. Det är endast genom inandningen och utandningen, genom att andas ut och andas in, som du lever. Varje gång du är frestad att tro att dina behov endast kan bli tillgodosedda på speciella sätt genom speciella relationer, kom då ihåg detta exempel med att hålla andan. Tänk inte på så sätt under längre tid än du med lätthet kan hålla andan. Släpp andningen fri igen och släpp denna rädsla och gå från speciella till heliga relationer.

([EKIK A2:9.17](#))

## Relation

På samma sätt som du kan se dig omkring och inse att det inte finns två kroppar på den här jorden som är exakt lika, på samma sätt är det Själ, som du är, ett unikt Själ. Ett Själ i relation innebär inte ett Själ som är detsamma som alla andra. Däremot innebär det ett Själ som utgör en helhet tillsammans med alla andra. Du har betydelse, och du har betydelse som en interaktiv del av den relation som är livet. Du är redan fullbordad som vem du är. Allt är fullbordat i enheten. I separationen kämpar du enbart för det som är ditt i en relation. Relation är enhet och relation är ditt naturliga tillstånd. Det är vem du är.

([EKIK K:27.11](#))

## Självet

Vad skulle vara ett större steg i hela skapelsen än ett fysiskt själv som kan välja att uttrycka Självet inom ramen för kärlekens lagar? Ett fysiskt själv som kan uttrycka sig självt inifrån sanningens hus på sätt som är förenliga med frid och kärlek är nästa steg i skapelsen, Guds sons återfödelse, känd som uppståndelsen. Även om nu detta verkar säga att misstag kan ske i skapelsen, kom ihåg då att skapelsen handlar om förändring och utveckling. Det finns inte fel eller rätt i skapelsen men det finns stadier av utveckling och förändring. Männskligheten går nu igenom ett stadium av enorm utveckling och förändring. Är du redo?

([EKIK A3:12.10](#))

## Tillit

Att ha tillit är inte ett villkor eller ett tillstånd av att vara som du hittills sett som ett aktivt sådant. Din inställning till tillit innebär en väntan, som om ett aktivt ställningstagande för tillit skulle innebära att inte ha tillit. Du säger därför ofta att du har tillit när det som du gör är att hoppas på ett särskilt resultat. Verklig tillit är inte en tillit som väntar och hoppas, utan en tillit som handlar utifrån vem du verkligen är. Verklig tillit kräver disciplinen att vara vem du är i varje omständighet och i varje relation. Verklig tillit börjar med ditt Själv.

([EKIK A2:7.16](#))

## Upphöjelse

Vi talar nu om en upphöjelse av formen. Även om detta i själva verket är en upphöjelse bortom formen, måste det börja i den verklighet där du tror att du är. Med andra ord måste det börja med formen. Du kan inte vänta på ett förändrat tillstånd utan måste skapa det förändrade tillstånd som du väntar på.

Du är van att skapa i det yttre. Ett av få undantag till detta yttre skapande är födelseakten. Men födelse, liksom alla yttre manifestationer, återspeglar blott inre förändring. Tillväxten av en ny varelse i någons livmoder är ett synligt tecken på havandeskap, vilket är inledningen till uppståndelsen. Det som en gång var del av modern och fadern, det som skulle ha dött utan den förening som ägde rum i det inre, blir till nytt liv.

Nu ombeds du att frambära nytt liv, inte i moderlivet utan i det förenade sinnet och hjärtat.

([EKIK A1:9.3](#))

## Varseblivning

Medvetandet började som alla känslor och alla tankar, vilka alla var av kärlek eftersom kärlek är allting. Alla känslor och alla tankar av kärlek utsträcktes in i skapelsens paradiset. Detta var Edens lustgård, Självvet, allt av allt. Önskade känslor som du försökte utestänga ur Edens lustgård utestängdes inte från medvetandet, utan från din medvetenhet. Detta skapade det separata och oälskade i din varseblivning, och din varseblivning skapade en överklig verklighet av det separata och oälskade, ofta hänvisat till som helvetet eller helvetet på jorden. Kärlek och rädsla existerade samtidigt i likhet med paradiset och helvete. Detta blev din värld, som långsamt växte från en värld som huvudsakligen utgjordes av paradiset och kärlek, till en värld som huvudsakligen utgjordes av helvete och rädsla, för ju mer som utestängdes från paradiset, desto mer varseblevs som helvetiskt och fruktansvärt. Mindre kärlek utsträcktes. Mera rädsla projicerades.

([EKIK Dag 16.15](#))

## **X, Det okända**

Vad är det okända? Mottagandet och uttrycket av sanningen.

Det är därför du kan "veta" samtidigt som du alltid får veta. Det är därför du kan känna dig själv och ständigt lära känna dig själv. Det enda som finns att känna är det enda Självet i dess många uttryck. Du är det kända och det okända. Allting är både det kända och det okända.

Du är uttrycket för det okända och den enda möjligheten för det okända att bli känt.

Med andra ord, all sanning och all visdom som är tillgänglig men okänd för dig, behöver dig för att du ska göra den känd. Och om detta är det enda sätt på vilket skönheten, sanningen, och visdomen hos det enda Självet kan göras känd, då är du källan och förmågan att få veta och göra detta vetande känt.

([EKIK](#) Dag 20.6)

## **Yttersta domen**

Gud skapade inte rädsla och kommer inte att dömas av den. Allt dömande är orsaken till rädsla och till denna strävan efter att väga kärlekens styrka mot rädslans sanningshalt. Så länge du valde att tro på och leva i en värld vars natur var rädsla kunde du inte känna Gud. Du kunde inte känna Gud eftersom du dömde Gud inifrån rädslans natur, för du trodde att det var ditt naturliga tillstånd.

När kärlekens naturliga tillstånd är återlämnat till dig, faller dömandet bort eftersom sant seende kommer att uppstå. I och med inträdet av kärlekens sanna seende kommer många av er att avkunna en slutgiltig dom i vilken ni finner att allting är gott och fullt av kärlek. Så snart allt har bedömts med kärlekens sanna seende är dömandet helt naturligt förbi ty det har tjänat sitt syfte. Detta är den yttersta domen.

([EKIK](#) A4:3.7)

## Zen

Tänkande sker med hjälp av ord, och ord separerar. Det är endast genom att kombinera sinne och hjärta, med inriktning på att låta hjärtat visa vägen, som kärleken kan kombineras med tänkandet på ett sådant sätt att den faktiskt transcenderar tänkandet så som du känner det. Denna transcendens är en funktion av helhjärtadhet. Det är i själva verket därför som de största tänkarna inte har kunnat lösa gåtan, mysteriet, med det gudomliga, och därför som de drar slutsatsen att det är omöjligt att känna Gud. Det *är* möjligt att känna Gud inifrån själva mysteriet med icke-dualiteten.

([EKIK](#) K:19.13)

## Återkomsten

Om Gud själv skulle tala till dig och berätta för dig till vilken hjälp ditt tjänande skulle vara för honom, skulle han endast säga detta till dig: Mitt barn, kom tillbaka till mig. Gud har ingen vilja åtskild från din. Din återkomst till enheten är allt som Gud eftersträvar för dig, för sig själv och för alla sina barn. Återkomsten till enheten var min fullbordan, och hela innebörden av det som jag ofta upprepat här: endast du kan vara fullbordad. Ditt tjänande är blott att vara hängiven detta mål.

Min återkomst till enheten fullbordade detta mål för alla, för alla är ett i mig och ett i enheten. Det är därför som du inte behöver bekymra dig själv om någonting annat än detta mål. Din insikt om att detta mål är fullbordat, är din insikt om din gudomlighet, ett oförändrat tillstånd och likväl i behov av ditt igenkännande och din återkomst.

Även om detta mål till en början kan tyckas ha ett själviskt syfte och tjäna individen, är det inte så. En återkomst till enheten är en återkomst till enheten. Inifrån dess centrum, enhetens kärna, går din fullbordan ut till världen, så som min en gång gjorde.

([EKIK](#) K:29.6)



## Änglarna

Vad är det för en sorts villighet som du är ombedd att ge? Den kan komma på många sätt och ges många former. Du kan kalla den en villighet att ändra dig, eller att tillåta dig själv att vara öppen för nya möjligheter. Du kan kalla den en sinnesförändring, eller en villighet att, åtminstone för en liten stund, dra tillbaka din rädsla och ditt beskydd av den. Men vad den här villigheten verkligen gör är att den låter din kallelse få ljuda, din kallelse att älska och vara älskad. Det är en villighet att ta emot kärleken från din källa och att vara älskad för vem du är. Är detta för mycket begärt? Det är en kallelse som inte kommer från svagheten utan från styrkan, och som går ut till sanningen och inte till illusionen. Det är en kallelse vars svar snabbt kommer till dig på änglavingar, ett vinddrag som ditt hjärta kommer att känna, ty även änglar är ett med dig.

([EKIK K:11.15](#))

## Överlämnande

Ditt accepterande är avgörande för upphöjelsen av det personliga självet. Utan ditt accepterande måste det personliga självet fortfarande anstränga sig och försöka, förbereda och planera. Det vet inte hur det annars ska göra. Du tror inte att du vet hur du annars ska göra.

Detta är det slutliga överlämnandet. Överlämnandet av det personliga självet kontroll. Även om nu egot är borta kan det personliga självet fortsätta att gå omkring i världen, som ett väsen utan ansikte och namn, som en varelse utan identitet, undergiven och osjälvisk och verkningslös. Ty det måste orsak till för att åstadkomma verkan.

Dessa anti-ego-tendenser utgör en verklig fara i denna tid. Du kallas inte till osjälviskhet utan till *Självet!*

([EKIK D:1.7](#))

---

Denna citat-bok finns som e-bok,

[https://karlekens-vag.se/EKIK\\_Karlekens\\_ABC.pdf](https://karlekens-vag.se/EKIK_Karlekens_ABC.pdf)

Läs om *En kurs i kärlek* på <https://enkursikarlek.org>

Köp *En kurs i kärlek* på Stiftelsen Kärlekens väg:

<https://karlekens-vag.se/webshop>