

EN KURS I MIRAKLER

på lätt sätt

**Resan från
rädsla till kärlek**

ALAN COHEN

*En av de bästa introduktionerna till Mirakelkursen
jag någonsin läst. Rekommenderas varmt!*

KENNETH BOK

SAGT OM

En kurs i mirakler på lätt sätt

Utmärkt, utmärkt, underbart, underbart, djupt meningsfullt och precis vad som behövs! Den här boken är enkel, lättläst och full av små berättelser, och den kommer att vara till stor hjälp för den som studerar Mirakelkursen att förstå dess grundläggande tankegångar och principer.

Jon Mundy, fil dr, författare till *Living a Course in Miracles*

En kurs i mirakler på lätt sätt är ett imponerande och välkommet mästerverk. Det är en skatt! Det finns underbara anekdoter här, och djupgående, personliga berättelser. Alan Cohen vet verkligen hur man förmedlar något. Hör upp, elever och lärare i Mirakelkursen: det har tillkommit en ny röst bland dess författare, och personligen är jag tacksam över det.

Tony Ponticelly, pastor vid Community Miracles Center

Alan Cohen beskriver Mirakelkursen som en karta som visar vägen ut ur helvetet – en väg ut ur egots perspektiv som bygger på rädsla, värde-

löshet, brist och separation. I den här strålande boken visar han oss hur man använder den kartan!

Robert Holden, författare till Holy Shift!

Alan Cohen är en respekterad författare som har lärt ut de här principerna i många år. På senare tid har Mirakelkursen kommit i fokus för hans liv och arbete. I den här boken lär han ut kursens innehåll med klarhet, andliga insikter och glädje. Tack, Alan, för den här vackra, praktiska och väl-tajmade boken, som säkert kommer att tilltala såväl nykomlingar som dem som redan är hängivna mirakelelever.

Ian Patrick, grundare och chef för
Miracle Network i Storbritannien

En kurs i mirakler på lätt sätt är en utmärkt hjälp för "sökare", som både tydliggör och underhåller. Alans humor och visdom illustrerar visdomen i EKIM på ett fantastiskt sätt. Tack, Alan!

Tom Carpenter, författare till Dialogue on Awakening

Många människor upplever *En kurs i mirakler* så pass ogenomtränglig att den lika gärna kunde ha varit skriven på ett främmande språk. Som tur är finns det böcker som den här. *En kurs i mirakler på lätt sätt* är en av de bästa introduktionerna till Mirakelkursen jag någonsin läst. Rekommenderas varmt!

Kenneth Bok, YouTube-värd för ACIM

EN KURS I MIRAKLER PÅ LÄTT SÄTT

Resan från rädsla till kärlek

ISBN 978-91-985713-0-1

Originalalets titel:

A COURSE IN MIRACLES MADE EASY

Copyright © 2015 Alan Cohen

Originally published in 2015 by Hay House Inc. US

Svensk utgåva © 2017, 2019 Regnbågsförlaget

Översättning från engelska: Cicci Lyckow Bäckman

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Alla citat från *En kurs i mirakler* är hämtade från den kompletta utgåvan, 2017 utgiven i Sverige av Foundation for Inner Peace genom Regnbågsförlaget.

Omslag och sättning: StjärnDistribution, www.sdist.se

Illustration på omslaget: Shutterstock/AKaiser

Tryckt hos ScandBook UAB 2019

EN KURS I MIRAKLER på lätt sätt

Resan från rädsla till kärlek

ALAN COHEN

Översättning av Cicci Lyckow Bäckman



Regnbågsförlaget

INNEHÅLL

FÖRORD.....	11
SÅ HÄR ANVÄNDER DU BÄST DEN HÄR BOKEN.....	20
<i>Vad är mirakelkursen?</i>	23
1. DET ENDA VALET SOM RÄKNAS	26
2. IDENTITETSSTÖLD	29
3. KOM TILLBAKA TILL VERKLIGHETEN.....	38
<i>Hur kom Mirakelkursen till?</i>	48
4. LJUSET FRÅN PROJEKTORN	51
5. SYNDEN SOM INTE FICK NÅGON EFFEKT	65
6. FÖR DIN HAND LEVER JAG.....	87
<i>Vem har skrivit En kurs i mirakler?</i>	102
7. JAG VILL GÄRNA VARA SPECIELL.....	104
8. BILDEN OCH RAMEN	132
<i>Är Mirakelkursen kristen?</i>	147
9. SLUTET PÅ LIDANDET.....	150
10. DEN SISTA MENINGSLÖSA RESAN.....	166
11. BORTOM MAGIN.....	186
<i>Varför är kursen skriven med ett psykologiskt språk?</i>	200
12. DIN OKLANDERLIGA VÄGLEDARE.....	202
13. EN FRIDFULL STIG PÅ SOMMAREN.....	215
<i>Varför är kursen skriven med ett patriarkaliskt språk?</i>	226

14.	AVLEDANDE MANÖVRER	228
15.	TIDLÖS KÄRLEK.....	246
16.	FRISK, VÄLBESTÄLLD OCH VIS.....	256
	<i>Varför förstår jag inte texten?</i>	<i>269</i>
17.	DRÖMMAREN OCH DRÖMMEN	271
18.	DEN LYCKLIGA DRÖMMEN.....	278
	<i>Varför är kursen så lång?</i>	<i>291</i>
19.	SÅ HÄR BLIR DU MIRAKELARBETARE	292
20.	LÄR UT ENBART KÄRLEK	304
	<i>Måste jag anmäla mig till en studiegrupp för</i> <i>Mirakelkursen?</i>	<i>309</i>
21.	NÄR VÄRLDEN GÅR UNDER.....	312
22.	EXAMENSDAGEN	320
EFTERORD		329
OM DU VILL VETA MER		331
TACK.....		332
MER FRÅN ALAN COHEN		334
OM FÖRFATTAREN.....		336

FÖRORD

"Vet du hur lång tid det tar för en människa att slita sönder **En kurs i mirakler** och kasta den i havet?" skrev en man till Saul Steinberg, som gav ut den första upplagan av *En kurs i mirakler* (EKIM). Saul återgav historien medan han visade mig runt på Coleman-lagret, som var packat från golv till tak med små kartonger fulla med exemplar av den tjocka, blå boken. "Ett halvår senare skrev samma kille tillbaka och bad att få ett nytt exemplar."

Vi skrattade båda två. Det var en bekant historia. Alla som studerar kursen har sina perioder av förvirring och motstånd. Hur många gånger har jag inte hört någon säga: "Jag skaffade boken för ett tag sedan, har läst lite här och där, men jag förstår inte. Jag har gjort lite övningar i arbetsboken, men jag gav upp. Jag vet att kursen skulle kunna förändra mitt liv, men jag kan inte riktigt tillämpa den. Jag hoppas att jag orkar ta tag i det igen någon gång." En elev sa: "När jag öppnade boken, för första gången sedan jag köpte den, ramlade kvittot ut. Det var daterat tio år tidigare!" Författaren och läraren Robert Holden

har också skämtsamt kallat *En kurs i mirakler* för "boken som köpts av miljontals människor men bara lästs av några få".

Men varför ska en så storslagen lära, med sådan stark potential att läka och förvandla människors liv på djupet, vara så svår att ta till sig? Varför ter sig dessa enkla sanningar så svårtillgängliga, kryptiska och förbryllande? *Kursen är för svår att förstå*, säger egot. *Boken är för lång och komplicerad. För kristen. Inte tillräckligt kristen. För psykologisk – det påminner mig om terapi. Varför står det aldrig "hon"?* Jag har inte tid. Jag har för mycket att göra på jobbet. Det är för liten text. *Sidorna är för tunna – jag kommer att tänka på Bibeln.* Jag har redan gått på ett föredrag med Tony Robbins. *Hunden åt upp arbetsboken.* Jag är för stressad. Jag läser den när barnen börjat på college. *En del av påståendena i boken är rent oförskämda.* Jag väntar på filmen. Hur vet man att psykologen som skrev den inte hittade på alltihop själv? Jag vill att det ska vara lättare.

Men det ironiska är att Mirakelkursen redan är lätt. Man skulle kunna kalla den det lättaste i hela världen, för den kommer från en källa som ligger bortom alla de vindlingar som vår värld annars föreskriver. Kärlek, läkning och verklig förlåtelse är faktiskt lättare än självtvivel, oro, relationsproblem, bråk om pengar och alla försök att reparera sådant som gått sönder. Att släppa taget är mycket lättare än att envist klamra sig fast, och tillit ger mer kraft än motstånd. Mirakelkursen är

svaret på frågan: Hur lätt skulle mitt liv kunna bli?

Det har aldrig varit meningen att din resa ska vara jobbig. Allt som känns svårt är bara rädslans mardröm, som lagts som ett skynke över kärleken. I ett poetiskt avsnitt från kapitel 14 i del IV beskrivs det hur lätt vår resa kan bli om vi bara tillåter det:

När du har lärt dig hur du skall
besluta tillsammans med Gud blir alla
beslut lika lätta och naturliga som att
andas. Det krävs ingen ansträngning,
och du kommer att ledas lika varsamt
som om du blev buren på en fridfull
stig på sommaren.

T-14 IV.6:1-2

Syftet med den här boken är att hjälpa dig att ta den där lättare vägen. Vi ska lyfta ner Mirakelkursen på jorden – översätta originalverkets högräande, vittgående principer till praktiska, lättbegripliga verktyg, så att du kan använda dem för att göra ditt liv bättre. Jag vill lösa upp all eventuell förvirring kring kursen, lätta upp det som känns kompakt, avmystifiera de upphöjda sanningarna och visa på hur oerhört enkelt det egentligen är. Mirakelkursen är bara en karta som visar vägen ut ur helvetet. Lektion 97 i arbetsboken säger att om man tillämpar den lektionen väl

kan man spara in tusen års kamp eller mer. Och om den här boken kan spara in ens en bråkdel av det kommer vår tid tillsammans att vara värd det.

Boken är till nytta för dig som studerar Mirakelkursen och vill fördjupa din förståelse, för dig som aldrig studerat eller använt dig av kursen och för dig som inte har för avsikt att någonsin göra det. Jag vill uppmuntra dig att börja utforska kursen, men även om du inte gör det så kommer du att få del av dess kärna här. Och om du får ens en aning om vad den har att erbjuda är du väl-signad.

Det äventyr vi står inför nu kan vara det viktigaste i ditt liv. Låt oss ta en titt på vad som skapar smärta för dig och hitta ett sätt att lösa upp de trassliga snaror som världen snärjer oss i. Låt oss krossa de illusioner som hållit dig liten och avslöja en sanning som gör dig storslagen. Låt oss komma ihåg vad som gör livet värt att leva och låta allt annat falla tillbaka i den intighet det kommer ifrån.

Min egen resa med kursen

Jag satt vid mitt skrivbord en kall vintermorgon och stirrade på den lilla, bruna kartongen som just kommit med posten. Jag försökte föreställa mig innehållet, men det gick inte. Jag visste bara att det som fanns i kartongen var viktigt. Ändå hade jag ingen aning om hur avgörande det skulle visa sig bli i såväl mitt eget liv som miljoner andras.

Jag hade hört talas om Mirakelkursen i ett års tid, sett affischer på anslagstavlor och hört människor prata om den. Jag var skeptisk. Jag hade ägnat mig åt personlig utveckling länge, och jag hade sett alltför mycket modeflugor och självutnämnda lärare. Själva titeln på boken var ju illa nog: *En kurs i mirakler*. Var det ännu en new age-grej, löften om magiska resultat till naiva sökare? Eller var det en sekt som lockade till sig vilsna själar för att fluffa upp egot hos någon avlägsen guru? Jag hade inget intresse av några halvhjärtade trollerier, och tanken på ännu en metafysisk modell tilltalade mig inte särskilt.

Men sedan fick jag syn på en artikel i *Psychology Today*, där en bild visade tre gyllene böcker, nedsänkta från himlen till en man som gick på gatan. Trots den fåniga bilden läste jag artikeln – och till min överraskning fängslades jag av innehållet. Kursen var inte vad jag trott att den var. Den verkade mer andlig än materialistisk, ver-

kade handla mer om medvetande än om saker. När jag läst klart artikeln kände jag att jag ville beställa ett exemplar – mer utifrån en magkänsla än något intellektuellt beslut. Idag inser jag att den sortens inre röst är vad kursen kallar den Helige Ande. Men då hade jag inget till övers för den typen av vägledning. Allt jag visste var att jag ville veta vad det stod i boken.

Och sedan var det priset: 40 dollar plus frakt. Det var 1980, och 40 dollar var en hel del för mig. Jag hyrde ett rum på vinden hos en vän, tränade yoga, spelade gitarr och lyssnade på inspirerande kassettband. Några olika deltidssarbeten hjälpte mig att betala månadshyran på 150 dollar. Jag var nöjd. Behövde jag verkligen en bok för 40 dollar? Idag skrattar jag åt min tvekan. Den utgiften var den bästa investeringen jag gjort i hela mitt liv.

Jag öppnade den bruna kartongen och tog upp den första volymen, där det stod *Text* med guld-bokstäver på den strukturerade, blå pärmen. Jag läste inledningen:

Ingenting verkligt kan hotas.

Ingenting överkligt existerar.

Häri ligger Guds frid.

När jag läste kände jag hur en kraft strålade ut från sidan och omslöt mig, som om jag hade öppnat en port till en annan dimension. Jag förstod inte det jag läste, men energin som kom från

boken var nästan överväldigande och gjorde min själ upprymd på ett sätt som jag aldrig upplevt tidigare. Jag slog ihop boken och försökte ta till mig orden. Det här skulle allt bli en resa ...

Under de många år som förflutit sedan dess har Mirakelkursen bara blivit ett mer och mer kärt, meningsfullt och praktiskt verktyg i mitt liv. Dess sanning blir mer och mer levande för varje dag. Jag kan inte påstå att jag varit den bästa av kursens elever. Mitt motstånd har ofta vunnit, jag har gett efter för rädslan fler gånger än jag helst vill medge och jag har varit långsam med att använda lektionerna praktiskt. Men när jag gör det upplever jag en djup frid i själen, och det uppstår verkligen mirakel i min värld. Det finns ingen ände på kursens djup och omfattning. Varje dag känns det som om det aktuella avsnittet eller lektionen skrivits för mig personligen. Kursen är på riktigt. Den fungerar. Den är en gåva från Gud.

Under de nästan 35 år som jag tillämpat kursen har jag inte lärt ut eller skrivit om den direkt. I stället har jag valt att väva in dess principer i mitt skrivande och det jag undervisar om. Men under de senaste åren har jag upplevt en ökande uppskattning och ett tilltagande intresse för kursens grundmurade värde. Många personliga och andliga utvecklingsmetoder bleknar och faller sönder med tiden, men Mirakelkursen har för mig bara blivit mer och mer levande och kraftfull. Oavsett vilka andra vägar jag har tagit och

vilka andra lärare som fångat min uppmärksamhet har jag alltid återvänt till Mirakelkursen. För mig överskuggar dess filosofi och avsikter alla andra metoder jag lärt mig och tillämpat.

Nu vill jag så gärna integrera kursens insikter att det blivit det viktigaste i mitt liv.” Kursen säger åt oss att vi lär oss det vi vill lära oss genom att lära ut det till andra. Så även om jag hoppas att den här boken ska vara till hjälp för dig skriver jag den faktiskt för att bygga upp och vidga min egen förståelse för kursen.

I boken kommer jag att återge många sanna berättelser om de olika djupgående sätt som Mirakelkursen har påverkat mitt och andras liv. Även om en del elever klagat över att kursen ligger för långt från vardagen är min egen erfarenhet snarare att den sträcker sig in till kärnan i livet på jorden, ibland in till vårt lidandes djupaste skrymslen, och förvandlar oss precis där vi står, mitt i vår avgrundsdjupa, mänskliga skörhet. Oavsett om du lider just nu, eller om ditt liv fungerar bra och du bara vill göra det bättre, hoppas jag att boken ska inspirera dig att ta steget till nästa nivå av läkning och välbefinnande.

Detaljerna i min egen berättelse kanske är unika, men temat är allmängiltigt. Vi har alla gått vilse, och vi försöker alla hitta vägen hem igen. Det är ingen slump att Mirakelkursen kommit upp på vårt medvetandes radar just nu, och oavsett om du avser att studera kursen inten-

sivt eller bara tar till dig någon enstaka användbar tankegång från den här boken – eller bara hör ordet "mirakel" och börjar fundera på om det faktiskt finns en möjlighet för dig att få uppleva sådana – så finns det en anledning till att din väg korsats av Mirakelkursen.

Låt oss ta reda på vad den är.

Vad är mirakelkursen?

Mirakelkursen är ett självstudiesystem för andligt uppvaknande som lär ut vägen till inre frid och läkning genom kärlek och förlåtelse. Kursen består av tre olika volymer: Textboken, en arbetsbok för elever och en lärarmanual, och de är samlade i en och samma fysiska bok. EKIM är tillgänglig både digitalt och i tryck hos stora bokhandlare, på nätet och genom organisationer som arbetar med kursen.

Textboken lägger fram universella sanningar som leder till ett liv av mening, läkning och välbefinnande. Teman här innefattar vikten av att välja kärlek framför rädsla, vår eviga natur som uttryck för det gudomliga, vår positiva relation med Gud, vår omutliga oskuld, sinnets kraft, förmågan att skilja mellan sanning och illusion, förvandlingen av "speciella" relationer till "heliga" relationer och möjligheten att dra tillbaka den auktoritet vi tillskrivit yttre källor. Texten förklarar varför vi lider och hur vi kan läkas.

Textboken är skriven till största delen på jambisk pentameter, det klassiska, poetiska versmåttet som Shakespeare och andra poetiska mästare använde för att uttrycka sina högstämda tankegångar.² På ett vis är kursen snarare ett visionärt poetiskt verk än en akademisk avhandling.

2 I den svenska översättningen har man prioriterat bibehållandet av textens exakta innebörd (i möjligaste mån) framför bibehållandet av versmåttet, varför den i princip är skriven som en vanlig prosatext, *övers anm.*

Arbetsboken för elever innehåller 365 dagars övningar som hjälper eleven att tillämpa principerna för att skapa praktiska, varaktiga förändringar i sitt liv. Lektionerna börjar mycket enkelt med bara några minuter om dagen, och efter hand utökas de till att omfatta en allomfattande förändring av vårt sätt att tänka, och vårt liv överlag. Kursen är kompromisslös i sin avsikt att befria oss.

Manualen för lärare går in mer på detaljnivå när det gäller tillämpningen av kursen och besvarar specifika frågor som "Är reinkarnation verkligt?", "Hur kommer läkning till stånd?" och "Hur kommer världens slut att se ut?" EKIM anser att alla elever också är lärare, så lärarmanualen är för alla.

Man kan studera de tre delarna av kursen i vilken ordning man vill. Eftersom arbetsboken är nyckeln till att lära sig använda kursen i vardagen rekommenderar jag att du går igenom den i början av resan och besöker de andra volymerna alltefter som det känns aktuellt. Om du studerar dem samtidigt kommer du att lära dig mer.

Det finns också två tillhörande delar som fungerar som bilagor till kursen: Psykoterapi: syfte, process och utövande samt Bönsång: bön, förlåtelse, helande.

En kurs i mirakler är en av de mest djupgående andliga läror som mänskligheten någonsin tagit emot. På sitt mjuka men ändå dynamiska sätt har kursen berört miljoner människors liv, befriat själar från

rädslans tyranni, förvandlat omständigheter som det krävts ett mirakel för att läka och skänkt frid till trötta sinnen. Kanske är du en av dem som redan har haft nytta av kursen – eller som snart kommer att få det.

1.

DET ENDA VALET SOM RÄKNAS

När min vän Cliff Klein, som är en trogen EKIM-elev, satt i sitt vardagsrum i Brooklyn och såg på tv hörde han plötsligt ett ljud från sovrummet. Han reste sig för att undersöka vad det var, och han fann en inbrottstjuv som precis klättrade in från brandstegen. När inkräktaren fick syn på Cliff vände han sig om för att fly igen. "Vänta!" ropade Cliff. "Du behöver inte springa härifrån. Jag hjälper dig gärna om jag kan."

Inbrottstjuven hejdade sig häpet och tog långsamt ett par steg tillbaka in i rummet. Cliff frågade honom vad som hänt i hans liv som fått honom att börja göra inbrott, och mannen berättade att han hade fått sparken från sitt arbete och dessutom förlorat sin flickvän. Nu kände han sig maktlös och arg och visste inte hur han skulle klara att betala hyran. Cliff erbjöd honom att sätta sig ner och dricka en kopp kaffe. Sedan gav han honom lite pengar och sa: "Kom tillbaks om du vill prata lite mer." Mannen tackade Cliff och lämnade lägenheten genom ytterdörren.

Du har just läst en kort sammanfattning av hela Mirakelkursen. I varje stund, säger den, har vi en möjlighet att välja mellan kärlek och rädsla. Händelseförloppet när Cliff Klein mötte inbrotts-tjuven kunde ha utvecklats på hundra olika sätt, de flesta av dem tragiska. Men när Cliff valde att se inbrottet som ett rop på kärlek, inte som en attack, skapade han en helt annan händelsekedja än han hade gjort om han hade handlat utifrån rädsla. Mirakel är det naturliga resultatet när vi väljer kärlek.

Livet kan kännas överväldigande när vi ställs inför en oändlig rad med olika frågor: Hur ska jag få kontakt med min partner? Ska jag fortsätta vara gift eller skilja mig? Hur ska jag betala räkningarna den här månaden? Finns det något jobb som jag skulle kunna engagera mig helhjärtat i *och* tjäna pengar på? Hur ska jag hantera mina irriterande släktingar? Var hör jag egentligen hemma? Hur ska jag bli eller hålla mig frisk? Och så vidare, och så vidare. Men bakom alla dessa frågor har vi egentligen, i verkligheten, bara en sak att bestämma oss för: om vi ska välja rädsla eller kärlek. Rädsla gör ont, och kärlek läker. Allt annat är detaljer.

De rädda tankarna spinner en komplicerad väv som får det att verka som om svårigheterna i livet är oundvikliga. EKIM talar om för oss att livet inte behöver vara så svårt och att det visst går att undkomma den värld som rädslan byggt

upp. Om vi renodlar varje val till att handla om vad som läker jämfört med vad som gör ont, besvara rädsla med kärlek, så hittar vi den frid vi söker.

Det finns endast två lärare, och de visar på olika vägar. Och du kommer att vandra på den väg som den lärare du valde leder dig. Det finns bara två riktningar som du kan ta, så länge som tiden finns kvar och ett val är meningsfullt. För aldrig kommer någon annan väg att stakas ut än vägen till Himlen. Du väljer endast huruvida du skall gå mot Himlen, eller bort till ingenstans. Det finns ingenting annat att välja.

T-26.V.1:7-12

Så enkelt valet är mellan två ting som är så klart olika.

T-26.III.7:4

2.

IDENTITETSSTÖLD

Det var som om ögonen ville tränga ur sina hålor när jag tittade på kontoutdraget för mitt kreditkort. Det var två uttag på femtusen dollar vardera som jag visste att jag inte hade gjort. Sedan var det en massa kläder som köpts i Dallas. Någon hade stulit min kreditkortsinformation och shoppat loss ordentligt. Lyckligtvis tog kreditkortsföretaget på sig förlusterna, men händelsen är inte ovanlig. Varje dag stjäls omkring trettiosextusen identiteter, vilket sedan används för konsumtion till ett värde av tjugoen miljarder dollar. Därför har banker och internetbutiker avancerade säkerhetslösningar för att skydda sina kunders identitet.

Men det finns en ännu lömskare form av identitetsstöld, och den resulterar i mycket mer än en ekonomisk förlust. Det här är en stöld som får dig att glömma vem du är och tro att du är liten, begränsad och maktlös – en förnekelse av ditt verkliga jag och en tro på en falsk identitet.

Den här stölden påbörjades strax efter det att du kommit till jorden. Föräldrar, lärare, syskon, präster och andra auktoritetspersoner sa till dig

att du var otillräcklig, oviktig, ful, dum, värdelös och syndig och att världen är en djungel där faror hotar bakom varje hörn. Med tiden började du tro på de hemska lögnerna, och en vacker dag hade du helt glömt bort din medfödda skönhet, styrka, oskuld och trygghet. Till sist antog du en identitet rakt motsatt din gudomliga natur, och sedan dess har du levt som en person du inte är.

Palatset och fiskmarknaden

Det finns en berättelse om en prinsessa som blev kidnappad som barn och växte upp bland fiskmånglare. Hon bodde bland högar av fisk, hon luktade fisk, och hon tog till sig mentaliteten hos en kämpande gatuförsäljare. Många år senare hittades hon av en av kungens tjänare, och hon återbördades till det kungliga palatset. Hennes lyckliga föräldrar välkomnade henne och visade henne in i ett elegant rum med en mjuk säng, fina tyger, färgglada blommor, aromatisk rökelse, fantastiskt utsikt och tjänare som var beredda på att lyda hennes minsta vink. Men under sin första natt i palatset hade hon svårt att sova och låg bara och vred sig i sängen. "Ta mig härifrån!" ropade hon förtvivlat. "Jag vill åka hem!"

Vad hon inte insåg var att hon *var* hemma. Elegans, kungligheter och rikedom var något hon

fötts till. Men hon hade vant sig vid att leva i illaluktande fattigdom, och hon trodde att det var hennes rättmätiga plats i livet. *Normal* är inte det samma som *naturlig*, och precis som prinsessan har vi vant oss vid att leva i andliga kvarter som är mycket mer nergångna än vi förtjänar.

Men vi kan hitta tillbaka till palatset genom att komma ihåg vårt verkliga ursprung. Mirakelkursen säger åt oss att hävda: "Jag är som Gud skapade mig." Av alla lektionerna i arbetsboken är detta (nummer 94) den enda som kommer tillbaka, inte bara en gång (lektion 110) utan *två* gånger (lektion 162), och den nämns många gånger i texten. Kursen vill verkligen betona att vår verkliga identitet är andlig, och enbart andlig. Vi är inte vårt namn, vår ålder, vår vikt, vår adress, vår religion, vår civilstatus, vårt jobb, vårt kontoutdrag, vår diagnos eller något annat attribut som vi kanske tror definierar oss. Våra sociala konventioner vill gärna kategorisera oss genom fragment, men vi är fortfarande lika hela som vi skapades. Hela kursen syftar till att hjälpa oss att börja se oss själva med den högre maktens ögon. När vi gör det kan vi leva med den värdighet som vår egen gudomliga identitet ger oss.

Resan till Gud är endast
återuppväckandet av kunskapen om
var du alltid är, och vad du för evigt är.

T-8.VI.9:6

She loves me, yeah, yeah, yeah

Om man upprepar en lögn tillräckligt många gånger börjar man tro på den. Under min högstadietid gick jag på en Beatles-konsert i Atlantic City. I skolan nästa dag försökte jag imponera på min klasskamrat Donna genom att säga att jag mött Paul McCartney på väg ut ur konserthallen. Och ännu mer spännande: han hade gett mig sitt plektrum! Som bevis visade jag henne plektrumet med hans initialer på: "P.M." Hon blev stödd. För att hetsa upp henne ännu mer lade jag det i handen på henne och sa att jag ville ge det till henne. Donna blev alldeles till sig och kysste mig på kinden, och det blev årets höjdpunkt för mig. Ryktet spreds att jag fått Paul McCartneys plektrum, och jag fick min stunds berömmelse i skolan.

Det jag berättat var förstås ren lögn, men jag berättade historien så många gånger under de följande dagarna, med allt fler detaljer, så nu när jag tänker tillbaka på händelsen känns den lika verklig som många andra minnen av händelser som faktiskt ägde rum. Jag kan tydligt se Paul komma springande ut genom bakdörren till arenan och kasta plektrumet till mig. Jag känner hur spännande det var – men det hände ju aldrig!

Psykologerna säger att det undermedvetna inte kan skilja mellan fantasi och verklighet. Bil-

derna vi skapar inom oss har samma upplevelsevärde oavsett om de är verkliga eller påhittade, särskilt om de får extra näring av starka känslor. När en hypnotisör sätter suddgummit på en blyertspenna mot armen på en person och säger att det är en tänd cigarett får personen en brännblåsa. Om det i stället är en tänd cigarett som rör vid armen men hypnotisören påstår att det är ett suddgummi blir det ingen brännblåsa. Kursen säger: "Tankarna du har är mäktiga, och illusionernas verkningar är lika starka som sanningens." (A-132.1:4). Den förklarar också:

Men om du hoppas att bli förskonad
från rädsla är det några saker som
du måste förstå, och till fullo förstå.
Sinnet är mycket mäktigt, och förlorar
aldrig sin skapande kraft. Det sover
aldrig. Varje ögonblick skapar det.
Det är svårt att förstå att tanke och
övertygelse förenar sig i en mäktig våg
som bokstavligen kan förflytta berg.
Det *finns* inga overksamma tankar. Allt
tänkande leder till form på någon nivå.

T-2.VI.9:4–8,13–14

Det som ger upphov till
varseblivningen av en hel värld kan
knappast kallas intetsägande.

A-16.2:2

Alan Cohen beskriver Mirakelkursen som en karta som visar vägen ut ur helvetet – en väg ut ur egots perspektiv som bygger på rädsla, värdelöshet, brist och separation. I den här strålande boken visar han oss hur man använder den kartan!

Robert Holden, författare till Holy Shift!

Den här boken förklarar grunderna i *En kurs i mirakler*, en klassiker inom den andliga självhjälpslitteraturen. Kursens budskap är universellt och handlar i grunden om att lära sig skilja mellan sann verklighet och illusion. När vi förstår att endast den andliga dimensionen av oss är verklig kan vi släppa taget om vår rädsla och öppna upp för sann kärlek, glädje och förlåtelse.

Många som studerar Mirakelkursen upplever att den talar direkt till deras hjärtan. Ändå kan det vara svårt att få grepp om principerna eller hinna med att läsa lektionerna. Därför behövs *En kurs i mirakler på lätt sätt* som genom praktiska och enkla exempel visar vägen till kursens grundläggande essens.



ALAN COHEN har studerat Mirakelkursen i över 30 år. Med en stor portion humor och värme visar han oss hur vi kan föra in kursens kärleksbudskap i våra relationer och hitta inre frid i vår vardag.

 **Regnbågsförlaget**

PRISGRUPP

K

POCKETSTANDARD

978-91-985713-0-1



9 789198 571301