

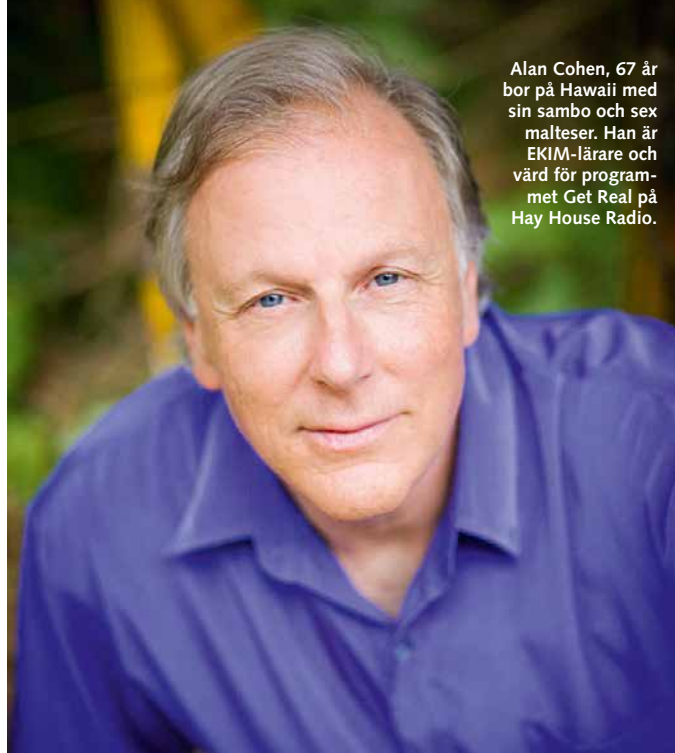
En kurs i mirakler

Förlåtelse är befrielse

"En kurs i mirakler" (EKIM) är en klassiker inom den andliga självhjälpslitteraturen som handlar om att släppa taget om rädsla och öppna upp för sann kärlek, glädje och förlåtelse. Nyckeln finns i insikten om att endast den andliga dimensionen av oss är verklig. Alan Cohen har studerat Mirakelkursen i över 30 år. I boken "En kurs i mirakler på lätt sätt" visar han genom praktiska och enkla exempel vägen till kursens grundläggande essens. Free fick en intervju med Alan Cohen om nya boken och om hur Mirakelkursen påverkat honom.

Text Ane Frostad **Bild** Atthapol Saita (shutterstock.com) **Foto** Pressbild

Alan Cohen, 67 år bor på Hawaii med sin sambo och sex malteser. Han är EKIM-lärare och värd för programmet Get Real på Hay House Radio.



Jag lyckas nå Alan Cohen på telefon från Hawaii direkt efter Thanksgiving och han svarar med en mycket vänlig och glad röst. Som för så många amerikaner har den här helgen inneburit extra mycket lugn och samvaro.

- Jag är totalt utvilad och avslappnad nu, berättar han nöjt.

Alan är författaren av en mängd böcker som översatts till flera språk och värd för programmet Get Real på Hay House Radio. Han är även grundare och chef för Foundation for Holistic Life Coaching. Hans främsta inspirationskälla är "En kurs i mirakler", som han studerar och lär ut på heltid.

Jag är nyfiken på hur studerandet av kursen har påverkat honom och börjar med att be honom försöka minnas sig själv i det förflutna.

Vem var du när du upptäckte kursen?

- Jag var en andligt sökande yogalärare som bodde i en enkel, liten vindslägenhet. Jag hade hört några av mina vänner prata om "En kurs i mirakler" men jag attraherades inte alls av titeln på boken. Den drog mina tankar till kaniner som dras upp ur magiska hattar eller mirakler i form av materialisationer och liknande. Men så fick jag en dag syn på en artikel om EKIM i en psykologisk tidskrift, och det var något med den artikeln som talade till mig. Även om jag fortfarande inte förstod vad kursen handlade om kände jag att detta var något jag måste göra.

- Jag betalade 40 dollar, vilket var mycket pengar för mig den gången, fick boken i mina händer, öppnade första sidan och orden slog mig som ett knytnävslag rakt i ansiktet! Jag förstod att det fanns något där som var väldigt speciellt, som jag behövde se närmare på. Och jag är så glad att jag gjorde det, för det förändrade mitt liv.

Vem är du idag, jämfört med den du var den gången?

- Idag har jag en djupare andlig tillit, eftersom jag har använt kursen i många situationer i livet och fått bekräftat att den fungerar. Jag blir fortfarande rädd ibland, och då och då tappar jag bort mitt centrum, men kursen har gett mig verktyg för att alltid hitta vägen tillbaka till inre frid. Jag är inte upprörd lika länge som förut, och på så sätt är kursen även ett praktiskt och tidsbesparande instrument.

Du har studerat och lärt ut kursen under många år nu. Vem hade du varit om du aldrig upptäckte den?

- Det är en intressant fråga, därför att jag tror att jag hade varit den samma som jag är idag. Jag hade hamnat precis där jag är nu med hjälp av någon annan metod. Kursen heter EN kurs i mirakler, inte KURSEN, och den säger också att vi alla kommer hitta hem till slut. Eftersom jag tror att Gud är en Gud av nåd så hade jag troligtvis vägletts till samma mål fast vägen varit en annan.

Vad är det viktigaste kursen har tillfört ditt liv?

- Den har visat mig universell visdom på djupaste nivå. Jag har sökt på många olika vägar, inspirerats av många olika andliga lärare, och de hade alla någon sanning att lära ut. Men många av dem kom till korta när det handlar om det djupaste och mest essentiella.

EKIM är som en borrh som borrar längst ner i det allra djupaste havet, ända ner till livets källa. Den är som ett jättestort parapy som värnar om den verkliga universella sanningen, och på så sätt överglänsar den alla "tillfälliga metoder" som endast kan lösa enstaka problem.

I din bok "En kurs i mirakler på lätt sätt" beskriver du kursen som en "karta som visar vägen ut ur helvetet"?

- Ja, det är den, därför att den lär ut förlåtelse, och förlåtelse är befrielse. Så länge vi kämpar emot den befrielsen är vi i helvetet.

"Vi har alla ett motstånd mot kursen eftersom den utmanar vårt ego."

När jag läser kursens text blir jag tröstad och fylld av hopp. Jag blir avslappnad och lättad och känner mig trygg, att jag kommit hem - vilket ju är motsatsen till lidande.

Du skriver också att den är den enklaste kurs som finns?

- Ja, det är den, för helvetet är att försöka, att kämpa, att stå emot, och när man slutar med det så får man genast frid. I kursen står det att "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." Det är den stora gåvan kursen erbjuder: att sluta kämpa.

Det finns en berättelse som du nämner i boken, om en kille som i frustration rev sönder kursen och kastade den i sjön. Ett halvår senare åkte han till bokhandeln och köpte ett nytt exemplar. Många som studerar EKIM verkar känna igen sig i den här historien. Vad säger det om kursen?

- Vi har alla ett motstånd mot kursen eftersom den utmanar vårt ego. Den säger att den värld som egot skapat inte är den verkliga världen och att den illusion som vi tror att vi lever i är orsaken till vår smärta.

- Kursen säger också att våra tankar inte betyder något och att vi inte är upprörda av den anledningen vi tror. Eftersom egot har ett motstånd mot att ge efter för kärlek utmanar kursen själva grunden i vår verklighetsuppfattning. Det är klart att man vill kasta den i sjön, vilket en del också gör. Många väljer också att lägga undan kursen en tid eller väntar länge innan de tar tag i studierna. En elev berättade att han hittade inköpskvittot daterat tio år bakåt i tiden när han öppnade boken för första gången. De flesta kommer ändå tillbaka till den förr eller senare, eftersom den tillför ett så stort värde i deras liv.

Du skriver i din bok att även om egot är orsaken till vårt lidande och ständigt befinner sig i krig med den helige Ande, kan egot ändå användas av anden för positiva ändamål. Vad menar du? ►



”Kursen har gett mig verktyg för att alltid hitta vägen tillbaka till inre frid.”

- Ja, den helige Ande kan använda egot för sina syften. Föreställ dig till exempel att du drivs av egot till att bli en mäktig politiker eller en rik och berömd person. Sen går du igenom en förändring och börjar istället använda de talanger du upparbetat i egoistiskt syfte till att verka för kärleksfulla mål istället.

I boken berättar jag om en komiker som brukade skämta på ett grovt, sexistiskt sätt. Hans uppträdanden utvecklade hans trygghet och självförtroende som talare, och när han senare gick igenom en djup förändring och blev en andlig sökare kunde han använda sin förmåga som talare till att uttrycka andlig visdom på ett mycket fint och helande sätt. Det är ett exempel på hur anden kan använda egot för läkning.

Varför skrev du ”En kurs i mirakler på lätt sätt” och vem bör läsa den?

- Jag skrev boken av två anledningar. För det första önskade jag själv att förstå kursen bättre, och i kursen står det att man lär det man själv lär ut. Den andra orsaken var att så många elever kom till mig och berättade att de inte riktigt kunde förstå allt eller inte orkade ta sig igenom hela boken. Jag tänkte då att mitt bidrag till dem kunde vara att ta de stora, abstrakta principerna ner på en jordisk nivå genom tydliga, praktiska exempel. Om det skulle hjälpa dem att fortsätta studerandet istället för att kasta kursen i sjön, skulle jag ha bidragit till någonting bra medan jag levde här på jorden. Det är min belöning.

Du använder många exempel från ditt eget och andras liv när du förklarar kursens principer. Ser du dessa samband överallt runt dig eller behöver du leta efter dem?

- Jag lägger bara märke till dem, jag försöker inte hitta dem. Det fysiska uppstår naturligt framför mig även i en metafysisk form. Det är nog bara ett sätt att tänka, en vana som jag har. Jag är medveten om att inget är som det ser ut att vara, att det finns en djupare mening bakom. Det är andens sätt att undervisa mig, och jag tycker det är roligt och följer bara med i det.

Det finns även många filmreferenser i boken. Jag antar att du tycker mycket om att kolla på film och att du tittar på dem genom dina EKIM-glasögon?

- Ja, jag ser mycket film! Ibland kan jag se en riktigt dålig film som bara har en enda bra replik, och då kan jag tänka att okej, jag fick

kämpa mig igenom den här filmen i två timmar men jag fick åtminstone en bra lektion ut av det som jag kan använda i min undervisning. De flesta dåliga filmer har åtminstone en mening som fungerar.

Finns det något du skulle vilja fråga den verkliga författaren av kursen om? Något som du inte har fått svar på?

- Jag funderar fortfarande på varför vi lider. Jag kan presentera ett intellektuellt svar på den frågan, som handlar om att lidandet inte är verkligt, men på ett känslomässigt plan gör det ändå ont i hjärtat när jag ser en människa eller ett djur som lider. Om lidandet i egentlig mening inte existerar, varför måste vi ändå uppleva att det gör det?

Vilket är det största misstaget vi gör när vi studerar kursen?

- Jag tror att det är när vi inte tillämpar kursen på varje situation i livet. Vi kanske önskar väldigt starkt att få fortsätta vara arg på någon, eftersom vi upplever att den personen gjort något mot oss som rättfärdig vår ilska. Då kan vi välja att göra undantag och låta egot intyga oss om att kursen inte gäller i just den här situationen. Det handlar om en brist på villighet att inse att kursen gäller överallt och alltid.

När är vi slutligen färdigutbildade?

- Enligt kursen är vi inte färdiga så länge vi gör undantag från kärlek och inte förrän vi upplever total inre frid. Jag frågade en gång *Judith Skutch*, förläggare för kursen, om hon någonsin träffat någon som lyckats ta till sig kursen fullständigt. Hon svarade då att *Bill Thetford* (psykolog som arbetade tillsammans med *Helen Schucman* som skrev ner kursen, red. anm.) var den mest hengivna eleven hon någonsin känt. Han använde kursen konsekvent i alla situationer. En dag kom han hem till henne och berättade att han nu hittat fullkomlig inre frid. Han behärskade alla relationer i sitt liv, han hade förlåtit allt och alla och var helt lycklig. När han lämnade hennes hus ramlade han död ner.

- Det är ingen dålig historia. Det var som att han var klar, han hade lärt läxa. En läkare som såg vad som hände menade att han dog snabbt och helt utan smärta. Men det finns förstås ett djupare svar på frågan. På en nivå behärskar vi alla redan kursen, det är bara inom egots illusion som det ser ut som att vi fortfarande behöver lära. Att lära är i sig en illusion eftersom det innebär att det finns något som vi inte vet. Det verkliga lärandet är att vakna upp till insikten att vi redan är hemma. ☺



När du låter ditt inre ljus synas lyser du upp mörkret för andra



The Divine Feminine · Workshops för den moderna Prästinnan 27 januari, 10 mars, 21 april, 2 juni

TrueSelf 2018 · Det feminina ledarskapet · Att leda och ledas av ditt högre Jag 10–11 februari, 5–6 maj


TrueSelf Kristaller · Kristallin transformation och aktivering 3–4 mars


Holy Fire Reiki Master/Teacher i Glastonbury/Avalon, UK 11–13 maj

TrueSelf AB Maria NyLOW

Kurser och konsultationer i Sverige och utomlands · Meditationer och Kanaliseringar

E-post: nylow@tele2.se · www.marianylow.se

 TrueSelf

 Maria NyLOW

Det enda valet som räknas

Översättning: Cicci Lyckow Bäckman, © Regnbågsförlaget, 2017

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 hejade 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 tillbaka 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 inbrottstjuven 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.

Plus mer

www.alancohen.com
"En kurs i mirakler på lätt sätt"
(Regnbågsförlaget, 2017).

VINN!

Free lottar ut 5 exemplar av "En kurs i mirakler på lätt sätt" i samarbete med Regnbågsförlaget. Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken. Gå in på free.se och klicka på "Free utlotning".



EN KURS I MIRAKLER

INBUNDEN, 1439 SID,
ISBN 9789198385700

I denna kompletta utgåva av *En kurs i mirakler* är hela verket, inklusive *Psykoterapi* och *Bönens sång*, för första gången samlat i en volym och på bibelpapper.



EN KURS I MIRAKLER PÅ LÄTT SÄTT

INBUNDEN, 273 SID,
ISBN 9789198385724

Den här boken förklarar grunderna i *En kurs i mirakler*. Den visar genom praktiska och enkla exempel vägen till kursens grundläggande essens.



EN KURS I MIRAKLER :
DE VANLIGASTE
FRÅGORNA
FLEXBAND, 171 SID,
ISBN 9789187512179

Genom frågor och svar klargörs här många av kursens principer.



INTRODUKTION TILL
EN KURS I MIRAKLER
HÄFTAD, 127 SID,
ISBN 9789185757145

En djupgående presentation av kursens principer, och den spännande historien om hur verket kom till.



ETT LIV UTAN SLUT
HÄFTAD, 252 SID,
ISBN 9789198176605

Av författaren till *Bortom universum*. Om hur man befriar sig från födelsens och dödens kretslopp.



KÄRLEKEN
OMSLUTER ALLA
HÄFTAD, 242 SID,
ISBN 9789198176612

Gary R. Renards tredje bok förtydligar den mystiska sanningen bakom *En kurs i mirakler*.



TANKENS
HELANDE KRAFT
HÄFTAD, 207 SID,
ISBN 9789185757190

En samling personliga brev till EKIM-kännaren David Hoffmeister och hans svar som visar vägen bortom en begränsad självbild.



UPPVAKNANDE
GENOM
EN KURS I MIRAKLER
INBUNDEN, 416 SID,
ISBN 9789185757091

Den här boken klargör visdomen i *En kurs i mirakler*. Fokus ligger på den praktiska tillämpningen av idéerna.

PANETER BRA FÖR DIG

www.paneter.se • 08-440 76 76 • Fri frakt vid 99 kr