

Lib A COURSE IN MIRACLES MADE EASY
Copyright © 2015 by Alan Cohen
Originally published in 2015 by Hay House, Inc.
Tune into Hay House Broadcasting at: www.hayhouseradio.com
Respect pentru oameni și cărți

Copyright © 2015 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria DATCU
Tehnoredactare: Stelian BIGAN
Design copertă: Stelian BIGAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COHEN, ALAN H.

Curs de miracole pe înțelesul tuturor : cum să ajungi
de la frică la iubire / Alan Cohen ; trad. din lb. engleză de
Mihaela Ivănuș. - București : For You, 2017
ISBN 978-606-639-194-8

I. Ivănuș, Mihaela (trad.)

159.9

Editura For You

Tel./ fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: foryou@editura-foryou.ro, comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania
ISBN 978-606-639-194-8

ALAN COHEN

CURS DE MIRACOLE pe înțelesul tuturor

Cum să ajungi de la frică la iubire

Traducere din limba engleză de
Mihaela Ivănuș

Editura For You
București

Curs de consiliere - Puti să devii consilier cerșitor sau să-ți îmbogățești viața personală prin aptitudinile de consiliere

Alan este garda unei populații emisioni radio-
nice săptămânale. Get Real, la Hay House Radio și a
fost prezentat al documentarului premiu Finding
Joe, precum și al documentarilor iGed și Living in
Light. Alan este fondator și director al Foundation for
Holistic Life Coaching, susține și prezintă seminare
de transformare a vieții și de psihologie vizionară. El
locuiește cu familia sa în Hawaii.

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea
Curs de miracole pe înțelesul tuturor / 5

PREFATĂ / 11

CUM SĂ FOLOSEȘTI ÎN CEL MAI BUN MOD POSIBIL
ACEASTĂ CARTE / 19

Ce este *Curs de miracole* / 22

1 SINGURA ALEGERE CARE CONTEAZĂ / 25

2 FURTUL DE IDENTITATE / 28

3 FII REALIST / 36

4 LUMINĂ ÎN SALA DE CINEMATOGRAF / 48

5 PĂCATUL CARE NU A AVUT NICIUN EFECT / 61

6 DE MÂNA TA TRĂIESC / 81

7 NU ESTE SPECIAL? / 98

8 PICTURA ȘI RAMA / 123

9 SFÂRȘITUL SUFERINȚEI / 140

10 ULTIMA CĂLĂTORIE INUTILĂ / 155

11 DINCOLO DE MAGIE / 173

12 GHIDUL TĂU IMPECABIL / 187

13 PE O CĂRARE LINIȘTITĂ VARA / 198

14 FACTORUL DE DISTRAGERE / 210

15 IUBIRE ETERNĂ / 227

16 SĂNĂTOS, BOGAT ȘI ÎNȚELEPT / 236

17 VISĂTORUL ȘI CEL VISAT / 249

18 VISUL FERICIT / 255

19 CUM SĂ FII UN FĂCĂTOR DE MIRACOLE / 267

20 PREDĂ DOAR DESPRE IUBIRE / 278

21 CUM SE VA SFĂRȘI LUMEA / 286

22 ZIUA ABSOLVIRII / 294

EPILOG

Tot ce ți-ai dorit întotdeauna să știi despre CDM,
dar nu ai vrut să citești tot Cursul pentru a afla/ 303

AFLĂ MAI MULTE / 305

MULȚUMIRI / 307

AFLĂ MAI MULTE CU ALAN COHEN / 309

DESPRE AUTOR / 311

Cărți apărute la Editura For You

Adrian Butash • *Binecuvântează această hrană*

Alain Gavriluțiu • *Bube amare*

Alan Cohen • *Ne e suficient*

Alberto Villoldo • *Cele patru introspecții*

• *Inițiere și iluminare*

Amit Goswami • *Creativitate cuantică*

Anca Rădulescu • *Puternică și frumoasă*

Andrew Harvey • *Speranța*

Angelique Du Toit • *Stai drept într-o lume care se destramă*

Anthony de Mello • *Conștiența*

Atasha Fyfe • *Magia vieților trecute*

Augusto Cury • *Copii străluciți, elevi fascinanți*

• *Părinți străluciți, profesori fascinanți*

• *Minți sclipitoare, minți antrenate*

• *Maria, cea mai strălucită educatoare din istorie*

• *Codul inteligenței*

• *Eliberează-te din temnița emoțională*

• *Fascinanta construcție a eului*

Barbara Hand Clow • *Codul înțelepciunii mayașe*

Barbara Wren • *Trezirea celulară*

Bernie Ashman • *Semne zodiacale și vieți trecute*

Bernie Siegel • *Arta vindecării*

Bjorn Aris • *Calea japoneză a sabiei*

Brian Tracy • *Succesul în viață*, ediția a II-a

Brian Weiss • *Același suflet multe trupuri*

• *Se întâmplă miracole*

• *Prin timp spre vindecare*

Bruce H. Lipton • *Efectul de lună de miere*

• *Biologia credinței*, ediția a II-a adăugită

Byron Katie • *Cine ai fi tu fără povestea ta*

Carlos Warter • *Reîntoarcerea la sacru*

Carmen Voinea-Răducanu • *Visătorii nu mor niciodată*

Carolyne Myss • *De ce nu ne vindecăm și cum putem să o facem*

• *Sfidează gravitația*

• *Acțiuni imperceptibile dătătoare de putere*

Carrie Hart • *Quado ne vorbește*

Cătălin Manea • *Totul din întreg*

• *Întoarcerea la liniște*

• *Eliberarea*

Cherry Gilchrist și Lara Owen • *Iubirea începe la 40 de ani*

Cheryl Canfield • *Vindecarea profundă*

Cristina Podoreanu • *Lup Nebun*

Cristy Wilson Beam • *Miracole din Cer*

transformat circumstanțe care ar fi avut nevoie de un miracol pentru a se vindeca și le-a adus liniște sufletească celor în suferință. Poate și tu te numeri printre cei care au beneficiat deja de Curs – sau ești pe punctul de a o face.

1

SINGURA ALEGERE CARE CONTEAZĂ

În timp ce prietenul meu Cliff Klein, cercetător avid al CDM, se uita la televizor în camera de zi din apartamentul lui situat în Brooklyn, a auzit un zgomot ciudat în dormitor. S-a ridicat pentru a vedea ce se întâmplă și a găsit un hoț care pătrundea în casă pe scara de incendiu. Când intrusul l-a văzut pe Cliff, s-a întors și a dat să fugă.

— Așteaptă! i-a spus Cliff. Nu trebuie să fugi. Te voi ajuta dacă pot.

Uluit, hoțul s-a oprit și a pășit încet înapoi în încăperea. Cliff l-a întrebat ce se întâmplă în viața lui de l-a determinat să recurgă la furt. Omul i-a spus că fusese concediat și își pierduse iubita. Se simțea neputincios și supărat și nu știa cum va reuși să-și plătească chiria. Cliff l-a invitat pe om să se așeze și i-a oferit o cană de cafea. Apoi i-a spus tânărului câteva cuvinte de încurajare și i-a dat ceva bani.

— Întoarce-te dacă vrei să mai vorbim, i-a spus.
Tipul i-a mulțumit și a plecat pe ușa din față.

Respect pentru oameni și cărți

Tocmai ai citit rezumatul pe scurt al întregului *Curs de miracole*. Fiecare clipă, ne spune Cursul, ne oferă posibilitatea de a alege între frică și iubire. Atunci când Cliff Klein s-a întâlnit cu hoțul, scenariul ar fi putut să se desfășoare în 100 de direcții diferite, majoritatea întunecate. Dar atunci când Cliff a ales să privească acea situație mai degrabă ca pe o cerere de iubire decât ca pe un atac, a creat un rezultat complet diferit decât acela pe care l-ar fi generat dacă ar fi acționat din frică. Miracolele sunt rezultatul natural atunci când alegi iubirea.

Viața pare coplesitoare atunci când ne confruntăm cu un flux nesfârșit de alegeri derutante. Cum să creez o apropiere între mine și partenerul meu de viață? Oare ar trebui să rămân căsătorit sau să renunț la relație? Oare cum voi plăti facturile din luna aceasta? Există oare vreo slujbă care să-mi aducă și plăcere, și bani? Cum să mă descurc în relația cu rudele mele enervante? Unde este locul meu pe acest pământ? Cum să devin sănătos sau să rămân sănătos? Și așa mai departe. În spatele tuturor acestor alegeri *aparante*, singura alegere *reală* este între frică și iubire. Frica creează suferință, iar iubirea vindecă. Restul sunt detalii.

Mintea temătoare țese o plasă complexă care ne face să credem că greutățile lumii sunt un lucru de

netrecut. CDM ne spune că viața nu trebuie să fie grea și că poți să te eliberezi complet de lumea pe care frica a inventat-o. Orice alegere se reduce la ceea ce vindecă *versus* ceea ce creează suferință; răspunde fricii cu iubire și vei găsi pacea pe care o cauți.

Există numai doi profesori, care îndrumă în direcții diferite. Și te vei îndrepta în direcția în care te conduce profesorul pe care l-ai ales. Nu există decât două direcții în care poți să o apuci, cât mai ai timp și alegerea are un sens. Întrucât nu va exista niciodată un alt drum, decât cel ce duce la Cer. Tu nu alegi decât dacă să te îndrepti spre Cer sau spre niciunde. Altceva nu ai de ales.

T-26.V.1.7-12

Cât de simplă este alegerea între două lucruri care, evident, sunt atât de diferite.

T-26.III.7:4

2

FURTUL DE IDENTITATE

Citind extrasul meu de cont, am făcut ochii mari. Existau două plăți în numerar de 5 000 de dolari care nu-mi aparțineau. Apoi mai erau cumpărăturile de haine din Dallas. Cineva îmi furase informațiile de pe card și plecase în oraș cu el. Din fericire, banca a acoperit aceste pierderi, dar nu era ceva neobișnuit. În fiecare zi escroci fură identitățile a peste 36 000 de oameni, iar pagubele se ridică la 21 de miliarde anual. Ca rezultat, băncile și afacerile de pe internet au elaborat măsuri de securitate pentru a proteja identitățile clienților.

Există o formă de furt de identitate și mai insidioasă, care a deturnat mult mai mult decât banii din contul tău. Acest furt te-a făcut să uiți cine ești și ai crezut că ești nesemnificativ, limitat și neputincios – o negare a sinelui tău adevărat și asumarea unui eu fals.

Furtul de identitate a început la puțin timp după ce ai venit pe Pământ. Părinți, profesori, frați, surori,

clerici și figuri cu autoritate ți-au spus că ești imperfect, nesemnificativ, urât, prost, că nu meriți nimic și că ești un păcătos și că lumea este o junglă periculoasă, cu amenințări după fiecare colț. Cu timpul, ai început să crezi aceste minciuni groaznice, până când a venit ziua când ai uitat cu desăvârșire de frumusețea, puterea, forța, inocența și siguranța ta înnăscută. În cele din urmă, ai adoptat o identitate opusă naturii tale divine și de atunci trăiești ca cineva care nu ești.

Palatul și piața de pește

Povestea vorbește despre o prințesă care a fost răpită de copil și dusă să trăiască printre pescari. A crescut printre grămezi de pește, a preluat mirosul lor și a adoptat mentalitatea de vânzător ambulant. Ani mai târziu, unul dintre servitorii regelui a găsit-o pe prințesă și a adus-o înapoi la palat. Părinții ei au întâmpinat-o cu bucurie și au condus-o în camera ei elegantă, cu un pat confortabil, cu lenjerie fină, flori colorate, miresme plăcute, o priveliște de-ți tăia respirația și servitori la dispoziția ei. În prima noapte petrecută în palat, prințesa s-a răsucit pe toate părțile în pat. „Lăsați-mă să plec“, striga ea. „Vreau să mă întorc acasă.“

Prințesa nu înțelegea că era deja acasă. Eleganța, regalitatea și bogățiile erau drepturile ei din naștere. Dar se obișnuise atât de mult să trăiască în mirosuri fetide și în sărăcie, încât credea că aceste condiții

reprezintă adevăratul ei loc în viață. *Normalul* nu înseamnă *natural*. Ca și printesa, toți ne-am obișnuit să trăim în medii sufletești cu mult inferioare față de cât merităm.

Îți poți găsi drumul înapoi spre palat amintindu-ți adevărata ta origine. *Curs de miracole* ne îndeamnă să spunem: „Sunt exact așa cum m-a creat Dumnezeu.” Dintre toate lecțiile din *Culegerea de exerciții pentru cursanți* a CDM, aceasta (Lecția 94) este singura care se repetă, nu doar o dată (Lecția 110), ci de două ori (Lecția 162), precum și în multe analize și în Text. Cursul susține adevărul că identitatea ta autentică este spirituală și doar spirituală. Tu nu ești numele, vârsta, greutatea, adresa, religia, statutul social, slujba, banii din cont, diagnosticul medical sau orice alt atribut prin care lumea te identifică. Deși convenția socială te etichetează prin aspecte fragmentate, tu rămâi întreg, așa cum ai fost creat. Întregul *Curs de miracole* este astfel conceput pentru a te ajuta să te privești cu aceiași ochi prin care Puterea Superioară te recunoaște. Atunci când împărtășești această viziune, trăiești în demnitatea identității tale divine.

Calătoria spre Dumnezeu este doar redesteptarea capacității de a cunoaște unde ești mereu și ceea ce ești de-a pururi.

T-8.VI.9:6

Ea mă iubește, da, da, da

Dacă spui o minciună de suficient de multe ori, începi să o crezi. Când eram în liceu, m-am dus la un concert al formației Beatles, în Atlantic City. A doua zi, la școală, m-am hotărât să o impresionez pe colega mea Donna, spunându-i că îl întâlnisem pe Paul McCartney în timp ce ieșea din sala de concerte. Lucru și mai interesant, Paul îmi dăruise plectrul lui! Pentru a-i dovedi asta, i-am arătat Donnei plectrul cu inițialele lui „P.M.” sculptate în el. Pupilele ei s-au dilatat. Pentru a o stârni și mai mult, i-am pus plectrul în mână și i-am spus că vreau să-l păstreze. Donna a leșinat de bucurie și m-a sărutat pe obraz, ceea ce m-a încântat peste măsură. S-a răspândit zvonul că obținusem plectrul lui Paul McCartney și am trăit perioada mea de glorie, în primul meu an de liceu.

Povestea era, bineînțeles, complet falsă. Dar am spus-o de atâtea ori în zilele ce au urmat, cu și mai multe detalii, încât acum, când mă gândesc, mi se pare la fel de reală ca multe evenimente care chiar mi s-au întâmplat. Mi-l imaginez clar pe Paul cum iese în grabă pe ușa din spate a sălii de concert și îmi aruncă plectrul. Simt entuziasmul unui eveniment care nu s-a întâmplat niciodată!

Psihologii ne spun că subconștientul nu poate să facă diferența dintre realitate și imaginație. Imaginile pe care le întipărim în mintea noastră, în special atunci când sunt însoțite de emoție, creează aceeași experiență,

fie că este adevărată sau fictivă. Atunci când hipnotizatorul atinge cu un creion brațul unei persoane hipnotizate și îi spune că guma creionului este o țigară aprinsă, pe braț apare o arsură. Atunci când atingi brațul cu o țigară aprinsă, dar hipnotizatorul spune că este o gumă de creion, nu apare nicio arsură. CDM ne spune: „Gândurile pe care le ai sunt puternice, iar iluziile sunt la fel de puternice prin efectele lor ca și adevărul.” (C-132.1:4) De asemenea, ne explică:

Dacă speră să te scutești de frică, există anumite lucruri de care trebuie să-ți dai seama pe deplin. Minte este foarte puternică și nu își pierde niciodată forța creatoare. Nu doarme niciodată. Creează în fiecare clipă. E greu să recunoști că gândul și credința se combină într-o undă de putere care este capabilă să mute efectiv munții... Nu există gânduri deșarte. Toată gândirea produce formă la un anumit nivel.

T-2.VI.9:4-8,13-14

Ceea ce dă naștere la percepția unei lumi întregi nu poate fi numit nefolositor.

C-16.2:2

Subconștientul a adoptat un număr uriaș de minciuni despre tine însuși, evidențiind ce este greșit cu tine și cu lumea. Pui în scenă aceste neadevăruri în relațiile, cariera, finanțele, sănătatea ta, precum și în alte domenii semnificative ale vieții tale. Lumea pe care o vezi se bazează pe o masă de iluzii care par

să fie reale, întrucât atât de mulți oameni sunt de acord cu ele și își întemeiază viața pe ele. Cu toate acestea, popularitatea nu poate transforma ficțiunea în adevăr, iar obiceiul nu poate face frica mai substanțială decât iubirea. Singurul remediu pentru o identitate falsă este să-ți amintești cine ești.

Cine a jucat rolul lui Dumnezeu?

În filmul clasic *Cele 10 porunci*, Moise, interpretat de Charlton Heston, se urcă în vârful muntelui Sinai, unde se întâlnește cu Dumnezeu, în viziunea tufișului arzând. Atunci când Moise îl întreabă pe Dumnezeu de ce nu a auzit rugăciunile poporului evreu înrob, Dumnezeu îi răspunde că a auzit rugăciunile lor și că îl trimite pe Moise la faraon, pentru a elibera națiunea iudaică din robie.

— Cine sunt eu, Doamne, ca să mă trimiți pe mine? l-a întrebat Moise.

— Te voi învăța ce să spui, i-a răspuns Dumnezeu.

Apoi Moise îi cere lui Dumnezeu să-și dezvăluie numele. Dumnezeu îi răspunde:

— Eu sunt cel ce sunt.

Mulți ani, identitatea actorului care a rostit cuvintele lui Dumnezeu a fost ținută secretă. În cele din urmă s-a dezvăluit că vocea din acea scenă a fost cea a lui Charlton Heston, modificată cu ajutorul unor efecte speciale. Scena, citată din Biblie, oferă o perspectivă

spirituală înălțătoare: Vocea lui Dumnezeu este propria ta voce. Atunci când Dumnezeu îți vorbește – lucru care se întâmplă în fiecare clipă, fie că ești conștient de asta sau nu –, primești îndrumare de la propriul tău Sine. Efectele speciale ale lumii iluzorii ți-au distorsionat vocea, pentru a te face să crezi că nu îți aparține, iar studioul a ținut acest proces în secret. Dar în cele din urmă, secretele fac loc adevărului. Atunci când vorbești cu Dumnezeu, porți o conversație cu tine însuși. Acel „Eu sunt” care ești tu este „Eu sunt” care este Dumnezeu.

Atunci când îl întrebi pe Dumnezeu cum poate fi schimbată lumea, răspunsul Lui este: *prin intermediul* tău. Asta nu înseamnă că trebuie să iei efectiv un ciomag, să te confrunți cu faraonul și să eliberezi o națiune oprimată. (Deși, metaforic vorbind, asta este exact ceea ce trebuie să faci.) În esență, înseamnă că lumea ta va fi eliberată atunci când vei aduce prezența lui Dumnezeu în lume fiind pur și simplu tu însuși. Ceea ce te salvează – și, odată cu tine, salvează și lumea – este propriul tău Sine real.

Invazia hoților de suflet

Atunci când prietena mea Sara s-a dus la spital să vadă nou-născutul prietenei ei, a găsit maternitatea încuiată și păzită. Cu câteva luni mai devreme, cineva se furișase într-un salon și furase un copil. De la acel

incident, spitalul s-a asigurat că nu se va mai întâmpla niciodată așa ceva. Evenimentul este simbolic pentru ceea ce s-a întâmplat cu toți oamenii. Frica și iluzia ne-au furat din adevărata noastră familie. Am fost duși, așa cum descrie Biblia, către „un ținut îndepărtat”, unde adevărul era atât de denaturat, încât iadul pare să fie soarta omenirii, din care au scăpat doar câteva suflete sfinte.

Cu toate acestea, ca fiul răătăcitor, la un moment dat ne săturăm să ne tăvălim în noroi cu porcii. Sesi-zăm că viața pe care o trăim nu poate fi cea pe care Dumnezeu a intenționat-o pentru noi și suntem nerăbdători să ne găsim drumul spre acasă. Atunci când viața noastră devine pustie și împovărată, căutăm răspunsuri superioare. Apoi cineva ne spune despre *Curs de miracole* sau o altă învățătură valoroasă, care ne servește ca GPS spiritual, pentru a ne găsi drumul spre casă. Ne-am îndepărtat cât am putut de mult în lumea iluziei și suntem însetați după adevăr. Și, dacă cerem, ni se va da.

Nu te mulțumi cu micimea... Însă ceea ce nu înțelegi, de fiecare dată când alegi, este că alegerea ta reprezintă aprecierea ta de sine. Alege micimea și nu vei avea pace, căci te-ai considerat nedemn de ea... Este esențial să accepți, chiar cu bucurie, faptul că nu există nicio formă de micime care te va putea mulțumi vreodată... Căci nu te vei mulțumi decât cu măreția...

Extras din T-15.III.1-2