

Alan Cohen

A  
CSODÁK  
TANÍTÁSA



---

Utazás a félelemtől a szeretetig

---

## *A csodák tanítása könnyedén*

Kiváló, csodálatos, mély értelmű írás, pontosan erre van szükség. Egyszerű, olvasmányos, tele van jó kis anekdotákkal. Sokat segít *A csodák tanítása* olvasóinak, hogy megértsék az alapfogalmakat és az alapelveket.

– **Dr. Jon Mundy**, a *Living a Course in Miracles* szerzője

Lenyűgöző és bámulatos mű. Igazi kincs! Csodálatos történetek, mély, személyes mondanivaló. Ebben a kitűnő könyvben Alan Cohen megmutatja, hogy tényleg tud tanítani. Aki a csodák tanítását tanulja vagy tanítja, figyeljen, mert egy jól ismert szerző most csatlakozott *A csodák tanítása* csapatához. Nagyon hálás vagyok neki ezért.

– **Tony Ponticello**, vezető lelkész, Community Miracles Center

Alan Cohen megfogalmazása szerint *A csodák tanítása* a pokolból kivezető út térképe, amely megszabadít az ego gondolkodásmódjától, a félelemtől, a méltatlanságtól, a szükségtől és az elszigeteltségtől. Kiváló szövegmagyarázatban Alan megmutatja, hogyan igazodhatunk el a térképen.

– **Dr. Robert Holden**, a *Holy Shift!: 365 Daily Meditations from A Course in Miracles* szerzője

Alan Cohen neves szerző, aki évek óta tanítja ezeket az elveket. *A csodák tanítása* mostanában fő helyet foglal el az életében és a munkájában is. Ez a könyv világosan, spirituális tudással és örömmel segít átadni a tanításokat. Alan, köszönöm ezt a gyönyörű, praktikus és időszerű művet, amit biztosan nagy lelkesedéssel fogad majd minden odaadó tanuló és újdonsült felfedező.

– **Ian Patrick**, az angliai Miracle Network alapítója és menedzsere

*A csodák tanítása könnyedén* gyönyörű és hasznos ajándék minden „kereső” számára. Alan szellemesen és bölcsen illusztrálja *A csodák tanításának* üzenetét. Magával ragadó könyv. Köszönöm, Alan!

– **Tom Carpenter**, a *Dialogue on Awakening* szerzője

Sokak számára *A csodák tanítása* olyan bonyolult, mintha idegen nyelven íródott volna. Szerencse, hogy vannak olyan könyvek is – mint például ez –, amelyek kiválóan felkészítenek rá. Csak ajánlani tudom!

– **Kenneth Bok**, *A csodák tanítása* YouTube-csatornájának műsorvezetője

# Tartalomjegyzék

Előszó	9
Hogyan használd ezt a könyvet?	15
<i>A csodák tanításáról</i>	17
1. Az egyetlen döntés, ami számít	19
2. Identitástolvajlás	21
3. Él a valóságban!	27
<i>Milyen formában érkezett a világba</i> A csodák tanítása?	33
4. Fény a moziban	35
5. A bűn, amelynek nincsen hatása	43
6. A te kezed által élek	55
<i>Ki</i> A csodák tanításának szerzője?	64
7. Hát nem különleges?	67
8. A kép és a keret	83
<i>Keresztény-e</i> A csodák tanítása?	91
9. A szenvedés vége	93
10. Az utolsó hasztalan út	103
11. Túl a mágián	115
<i>Miért íródott</i> A csodák tanítása <i>a pszichológia nyelvén?</i>	123
12. A csalhatatlan vezető	125
13. Egy csendes ösvény egy nyári napon	133
<i>Miért patriarchális a tanítások nyelvezte?</i>	139
14. Figyelemelterelés	141
15. Időtlen szeretet	151
16. Egészség, bölcsesség, gazdagság	157
<i>Miért nem értem meg a Törzsszöveget?</i>	164
17. Az álmodó és az álom	165
18. A boldog álom	169
<i>Miért ennyire hosszú</i> A csodák tanítása?	176
19. Hogyan legyél csodatévő?	177

20. Csak a szeretetet tanítsd!	185
<i>Muszáj csoportban tanulmányoznom A csodák tanítását?</i>	188
21. Hogyan lesz vége a világnak?	191
22. Diplomaosztó	197
<i>Zárszó: Minden, amit tudni akartál A csodák tanításáról, de nem akartad elolvasni az egészet, hogy kiderítsd</i>	203
További információ	205
Köszönetnyilvánítás	206
Folytasd a tanulást Alan Cohennel!	207
A szerzőről	208

## Előszó

„Érdekel, hogy hány ember kell *A csodák tanítása* egyetlen példányának a széttépéséhez és az óceánba hajításához?” – írta egy fickó Saul Steinbergnek, a Coleman Graphic munkatársának. Náluk került először nyomtatásba *A csodák tanítása*. Saul körbevezetett a Coleman raktárában, ahol a plafonig álltak egymásra tornyozva a kis kartondobozok. Mindegyikben három vastag, kék, keményfedelű könyv rejtőzött; *A csodák tanítása* első kiadású példányai. „Hat hónappal később ugyanez a pasas megint küldött egy levelet, de most már azért, hogy legyen szíves postázni neki még egy példányt *A csodák tanításából*.”

Ezen mindketten elneveltük magunkat. A történet ismerős volt. A tanítások megismerése és gyakorlása közben mindenki megtapasztalja a zavarodottság és az ellenállás érzését. Hányszor mondták már, hogy „Egy ideje nálam van a könyv, bele is olvastam, de nem fogtam fel. Elkezdtem csinálni a Munkafüzet leckéit, de abbahagytam. Tudom, hogy *A csodák tanítása* megváltoztathatná az életemet, de nagyon nehéz alkalmaznom. Remélem, egyszer még folytatom majd.” Az egyik tanuló ezt mondta: „Amikor leelőször nyitottam ki a könyvet azután, hogy megvettem, kiesett belőle a nyugta... tíz évvel korábbi dátummal.” Robert Holden író és tanár szerint „*A csodák tanítása* az egyetlen olyan könyv, amelyet milliók vettek meg, de csak kevesek olvastak.”

Hogy lehet ilyen bonyolult egy ennyire csodálatos tanítás, amely gyógyít, és alapjaiban változtatja meg az életünket? Miért van az, hogy az egyszerű igazság ennyire homályos, rejtélyes és nehezen érthető? Az ego érvei szerint *A csodák tanítását nagyon nehéz megérteni. Túl hosszú és bonyolult. Túlságosan keresztény. Nem eléggé keresztény. Túl sok benne a pszichológia; olyan, mintha terápiára járnék. Miért beszél mindig hímnemben és sosem nőnemben?*<sup>1</sup> *Nincs rá időm. Rengeteg dolgom van a munkahelyemen. Aprók a betűi, nehéz olvasni. Olyan vékonyak a lapok, mint egy Bibliában. Már ott voltam Tony Robbins*

<sup>1</sup> *A csodák tanítása* angolul íródott, és valóban végig „he” szerepel benne (*a ford.*)

tanfolyamán. *A kutya szétcincálta a Munkafüzetet. Túl szétszórt vagyok, nem megy az összpontosítás. Majd elolvasom, ha a gyerekeim már egyetemisták lesznek. A tanítások néhány megállapítása kifejezetten sértő! Majd megvárom, hogy megfilmesítsék. Honnan tudjam, hogy nem az a pszichológus találta-e ki az egészet, aki lejegyezte? Bárcsak egyszerűbb olvasmány lenne!*

Furcsa módon *A csodák tanítása* valójában egyszerű. Mondhatnánk, hogy a legegyszerűbb dolog a világon, mert olyan forrásból fakad, amely magasan fölötte áll a világ bonyodalmainak. A szeretet, a gyógyulás és az őszinte megbocsátás sokkal egyszerűbb, mint az önmarcangolás, az aggódás, a társas kapcsolatok küzdelmei, az anyagi gondok, és mindaz, amivel ezeket megpróbáljuk nagy nehezen helyrehozni. Sokkal könnyebb valamit hagyni, mint mindenáron ragaszkodni hozzá, és a bizalom építőbb, mint az ellenállás. *A csodák tanítása* valójában a válasz arra a kérdésre, hogy miként lehetne egyszerű az élet.

A te életutadnak sem kell küzdelmesnek lennie. Minden nehézség a félelemből fakadó rémálom, amely elfedi a szeretet jelenlétét. A Törzsszöveg 14. fejezetének VI. bekezdésében költői megfogalmazás olvasható arról, hogy mennyire egyszerű lehet az utunk, ha hagyjuk:

*Ha megtanulod, hogyan dönts Istennel, minden döntés éppoly könnyű és igaz lesz számodra, akár a lélegzés. Megszűnik minden erőfeszítés, és úgy érzed majd, oly nyájasan vezetnek téged, akárha egy csendes ösvényen vinné valaki a karjában nyáridőn.*

Ennek a könyvnek az a célja, hogy segítsen elindulni ezen a könnyebb ösvényen. Lehozzuk *A csodák tanítását* a földre; magasröptű, kiterjedt elveit praktikus, egyszerűen megérthető eszközzé alakítjuk, és megtanítunk arra, hogyan alkalmazd az igazságát, hogy jobba váljon az életed. Szeretnélek megszabadítani *A csodák tanításával* kapcsolatos zavartól, könnyíteni a nehézségén, érthetővé tenni a felsőbbrendű igazságokat, és szeretném megmutatni, mennyire egyszerű valójában az egész. *A csodák tanítása* tulajdonképpen egy térkép, amely kivezet a pokolból. A Munkafüzet 97. leckéje azt mondja, hogy ha jól alkalmazod, akár ezeréves küzdelmet is megspórolsz. Ha ez a könyv ennek akár a töredékétől is megment, akkor érdemes időt szánnod rá.

Ha *A csodák tanítását* tanulmányozod, és el akarod mélyíteni a tudásodat, hasznodra lesz ez a könyv. Ha még sosem foglalkoztál ezekkel a tanítások-

kal, vagy talán nincs is szándékodban, akkor is érdemes elolvasnod. Bár javaslom, hogy ismerd meg a tanításokat, ha mégsem teszed, a lényegüket ebből a könyvből is megértheted. Ha csak egy halvány sejtelemmel gazdagodsz *A csodák tanításának* kincstárából, már az is nagy áldás.

Együtt indulunk el egy olyan kalandra, amely életed legfontosabb mozzanata lehet. Bogozzuk ki, hogy mi okoz fájdalmat, és mi hoz megkönnyebülést, mi segít át az akadályokon, amelyeket a világ eléd állít. Emlékezzünk vissza, hogy mi az, amiért érdemes élni, és engedjünk minden mást szertefoszlani.

## *A csodák tanítása és az út, amelyen végigvezetett*

Hideg, sötét téli este volt. Az íróasztalomnál ültem, és a kis barna kartondobozt néztem, amelyet pár perccel korábban hozott a postás. Megpróbáltam elképzelni, mi van benne, de nem sikerült. Azt azonban tudtam, hogy valami fontos. Ám fogalmam sem volt, mennyire kritikus helyet foglal majd el az életemben, és több millió másik ember életében is.

Már egy éve folyton csak *A csodák tanításáról* hallottam, hirdetőtáblákon és beszélgetésekben bukkant fel előttem. Kétkedve fogadtam. Már jó ideje haladtam az önségítés, önfejlesztés ösvényén, és eddig rengeteg hiteltelen dolog és sarlatán került az utamba. A címe sem tetszett. *A csodák tanítása*. Megint valami New Age-es szöveg, valami varázsszövő a naiv keresgélőknek? Vagy talán egy szekta, amely elveszett lelkekre vadászik, hogy valami távoli guru zsebét tömjék? Az ilyen alantas csodákból nem kértem. Cseppet sem vonzott egy újabb metafizikai cirkusz.

Aztán megakadt a szemem a *Psychology Today* című lap egyik cikkén. Egy idéetlen rajz három aranyszínű könyvet ábrázolt, amelyek egy sétálgató ember előtt szálltak alá a mennyből. A giccses kép ellenére elolvastam a cikket. Nagy meglepetésemre kíváncsivá tett. Inkább spirituális volt, mint materiális, inkább a tudatosságról szólt, mint a tárgyi világról. Mire a végére értem, már úgy éreztem, jól jönne egy példány a tanításokból. Inkább amolyan megérzés volt ez, mint tudatos döntés. Most már értem, hogy az a belső hang volt, amelyet a tanításokban Szentléleknek neveznek. Akkoriban még nem tudtam nevet adni ennek a sugallatnak. Csak annyit éreztem, hogy meg akarom ismerni, mit rejt ez a könyv.

Ott volt persze a költség: 40 dollár, plusz szállítás. 1980-ban 40 dollár nem kevés pénz volt. Egy barátomtól bérelt padlásszobában laktam, jógáztam, gitároztam, inspiráló kazettákat hallgattam, és alkalmi munkákból kapartam össze a 150 dolláros lakbéremet. Jól éreztem magam így. Biztos, hogy kell nekem egy 40 dolláros könyv? Most már megmosolygom magamat, amiért akkor hezitáltam. Az a 40 dollár életem legjobb befektetése volt.

Kinyitottam a barna dobozt, és kivettem az első kötetet. „Törzsszöveg”. Ez állt arany betűkkel a sötétkék, kemény borítón. Elolvastam a bevezetőt:

*Ami valós, azt semmi nem fenyegetheti.*

*Ami valótlan, az nem létezik.*

*Ebben rejlik Isten békéje.*

Ahogy olvastam, valami erő áradt a könyvből, amely körbeölelt, mintha egy dimenziókaput nyitottam volna meg. Nem értettem a sorokat, de szinte lehengerlő volt az energia, amely a könyvből sugárzott. Olyan izgalommal töltötte el a lelkemet, amelyet még sosem éreztem. Becsuktam a könyvet, és megpróbáltam felfogni a szavakat. Nem hétköznapi utazás várt rám...

Sok év telt el azóta, és *A csodák tanítása* egyre kedvesebb, jelentőségtelegebb és használhatóbb lett számomra. Napról napra elevenebb az igazsága. Nem mondhatom, hogy én vagyok a tanítások legbuzgóbb tanulója, gyakran támadt bennem ellenállás, többször ijedtem meg, mintsem bevallanám, és csak lassacskán sikerült a leckéket gyakorlatban is alkalmaznom. De amikor sikerül, a lelkem mély megnyugvást talál, és szó szerint csodák történnek a világomban. A tanítások mélysége, végtelensége határtalan. Mindennap úgy érzem, hogy az adott bekezdést vagy leckét nekem írták. A tanítások nagyon is igazak. Működnek. Tényleg Isten ajándékai.

Harmincöt éve alkalmazom a tanításokat, de sosem tanítottam őket, és nem is írtam róluk közvetlenül, inkább beleszóttam az alapelveket az írásaim, tanításaim lényegébe. Az elmúlt néhány évben azonban egyre inkább csodálattal és izgalommal töltött el a tanítások sziklaszilárd értékrendje. Sok személyes és spirituális fejlődési ösvény megkopik, megfakul az idők során. De számomra a tanítások egyre elevenebbek és erőteljesebbek. Bármilyen más ösvényre lépek, bármilyen más tanítók ragadják meg a figyelmemet, *A csodák tanításához* mindig visszatérek. Filozófiája és szándéka nálam felülmúl minden más módszert.



Most már olyan mélyen szeretném elsajátítani a tanításokat, hogy ez vált életem és munkám legfontosabb mozgatórugójává. A tanítások szerint akkor tanuljuk meg igazán, amit meg akarunk tanulni, ha tanítjuk. Remélem, hogy ez a könyv hasznodra lesz, de tulajdonképpen azért írom, hogy elmélyítsem és megszilárdítsam a saját tudásomat *A csodák tanításában*.

A következő oldalakon igaz történeteket osztok meg veled arról, miként változtatta meg *A csodák tanítása* az életemet és mások életét. Néhány tanuló panaszkodik, hogy a tanítások nagyon „nem e világiak”, de nekem az a tapasztalatom, hogy a földi lét lényegére tapintanak rá, néha bepillantást nyújtanak az emberi szenvedés legsötétebb bugyraiba, és mélységesen átformálnak minket, minden gyarlóságunk ellenére. Akár fájdalmas nehézségekkel küzdesz, akár jól alakul az életed és szeretnéd, hogy még jobb legyen, remélem, hogy a következő oldalak ihletet adnak majd, és segítenek a gyógyulás, az ébredés következő szintjére lépni.

A történetem tényei egyéniek lehetnek, a fő motívum azonban nem az. Mindenkiel előfordult már, hogy eltévedt, és kereste a hazavezető utat. Nem véletlen, hogy épp most találoztál *A csodák tanításával*. Lehet, hogy elmélyedsz majd benne; lehet, hogy csupán egyetlen segítő gondolatot találsz ebben a könyvben; lehet, hogy amikor meghallod *A csodák tanítása* címet, megérzed, hogy veled is történhetnek csodák. Annyi bizonyos, hogy oka van, amiért a kezedbe került a tanítás. Lássuk hát, vajon mi lehet ez az ok...

## *A csodák tanításáról*

*A csodák tanítása* egy önállóan tanulmányozható eszmélési útmutató, amely megtanít elérni a belső békét és a gyógyulást a szeretet és a megbocsátás által. A tanítás három részből áll: *Törzsszöveg*, *Munkafüzet* és *Tanári kézikönyv*, mindez egy kötetben. Kapható könyvben és elektronikus formában is, olvasható online, és tanfolyamokon is foglalkoznak vele.

A Törzsszöveg olyan egyetemes igazságokat fogalmaz meg, amelyek elvezetnek a teljesebb élethez, a gyógyuláshoz, a jólléthez. A témák között megtalálhatod, hogy miért kell a félelem helyett a szeretetet választani, hogy miként fejezi ki a természetünk az isteni természetet, hogy milyen jótékony kapcsolat fűz minket Istenhez. Olvashatsz megváltoztathatatlan ártatlanságunkról, az elme hatalmáról, a különbségről igazság és illúzió között, és megtudhatod, hogyan vethetsz véget annak, hogy úgy érezd, külső körülmények tartanak a hatalmukban. A Törzsszöveg elmagyarázza, miért sérülünk, és hogyan gyógyulunk.

A Törzsszövegben gyakori a Shakespeare és más költők magasröptű műveire is jellemző jambikus versforma. Mondhatnánk, hogy a tanítás lát-noki költemény, nem pedig tudományos értekezés.

A Munkafüzet 365 napra lebontva tartalmaz gyakorlatokat, hogy segítsen az elvek alkalmazásában és gyakorlati, tartós eredmények elérésében. A leckék nagyon egyszerűen kezdődnek, eleinte csak napi néhány perc gyakorlást kívánnak, majd fokozatosan átalakítják az ember gondolkodását és az életét. A tanítás nem alkuszik meg, mindenképpen a megváltás a célja.

A Tanári kézikönyv elmélyed a tanítások alkalmazásának részleteiben, és konkrét kérdéseket válaszol meg, például azt, hogy igaz-e a reinkarnáció, hogy hogyan gyógyulhatunk, és hogy hogyan lesz vége a világnak. A tanítások szerint minden tanuló Isten tanítója, tehát a Tanári kézikönyv mindenki számára íródott.

Bármilyen sorrendben tanulmányozhatod *A csodák tanítását*. Mivel a tanítások alkalmazásának a Munkafüzet a kulcsa, javasolom, hogy a Munkafüzet leckéivel kezd, a többi részt pedig akkor és úgy tanulmányozd, amikor és ahogyan az intuíciód sugallja. A megértést nagyban segíti, ha párhuzamosan tanulmányozod a részeket.

Két kisebb kiadvány is tartozik a tanításokhoz: *Psychotherapy: Purpose, Process and Practice* (Pszichoterápia: Cél, folyamat és gyakorlat), valamint *The Song of Prayer: Prayer, Forgiveness, Healing* (Az imádság éneke: Ima, megbocsátás, gyógyulás)<sup>3</sup>

A *csodák tanítása* a spirituális tanítások egyik leghatalmasabbika. Emberek millióinak az életét érintette meg, lelkeket mentett ki a félelem zsarnokságából, csodával határos változásokat és gyógyulást hozott, lelki békével ajándékozta meg a megfáradtakat. Lehet, hogy már te is tapasztaltad a hatalmát, vagy talán éppen most fogod...

---

<sup>3</sup> *A csodák tanítása* végén felsorolt ajánlott irodalmat érdemes tanulmányozni (*a ford.*)

## Az egyetlen döntés, ami számít

Cliff Klein barátom, aki nagyon buzgó tanulója *A csodák tanításának*, egyszer épp tévét nézett brooklyni lakásában, amikor furcsa zajt hallott a hálószobából. Bement, hogy lássa, mi az, és észrevette, hogy egy betörő lopakodik befelé a tűzlétrán. Amikor a betolakodó meglátta Cliffet, menekülni próbált. – Várj! – kiáltotta Cliff. – Nem kell elfutnod. Segítek neked, ha tudok.

A betörő döbbenetesen megfordult, és lassan visszaóvakodott a szobába. Cliff megkérdezte tőle, hogyan siklott ki az élete, miért érzett kényszert a betörésre. A férfi elmondta, hogy kirúgták a munkahelyéről és elhagyta a barátnője. Kicsúszott a lába alól a talaj, dühös volt, és nem tudta, miből fogja kifizetni a lakbért. Cliff főzött neki egy csésze kávé, aztán bátorító szavakat intézett hozzá, és még pénzt is adott neki. – Jöjjön vissza, ha beszélgetni szeretne – mondta neki. A betörő pedig megköszönte, és a bejárati ajtón át távozott.

Ez a történet nagyjából összefoglalja *A csodák tanításának* lényegét. A tanítás szerint minden pillanatban választunk a szeretet és a félelem között. Amikor Cliff Klein szembekerült a betörővel, százféleképpen is alakulhattak volna az események, többnyire igen rosszul. De Cliff úgy döntött, hogy a betörő cselekedetét szeretethiánynak, nem pedig támadásnak fogja fel, és ezzel teljesen más végeredményt ért el, mintha félelemből reagált volna. A csoda természetes, ha a szeretetet választod.

Az élet nehéz döntések sorozatának látszik: Hogyan találom meg életem párját? Maradjak a házasársam mellett, vagy jobb, ha elválok? Miből fogom kifizetni a lakbért? Van olyan munka, amit szeretek és pénzt is hoz? Mihez kezdjek az idegesítő rokonaimmal? Hol érezhetem végre otthon magam? Hogyan őrizhetem meg vagy nyerhetem vissza az egészségemet? És így tovább. De a rengeteg *látszólagos* választási lehetőség mögött mindig a félelem és a szeretet között kell döntenünk. A félelemtől sérülünk, a szeretettől gyógyulunk. A többi csak részletkérdés.

A félelemmel teli elme szövevényes hálót fon a világ sok bajából, ahonnan látszólag nincs menekvés. *A csodák tanítása* azt mondja, hogy ez életnek nem

muszaj nehéznek lennie, és igenis van menekvés abból a világból, amit a félelem alakított ki. Minden döntést egyszerűsíts le arra, hogy mitől sérülsz, és mitől gyógyulsz; felelj szeretettel a félelemre, és békességre lelsz.

*Csak két, ellentétes irányba mutató tanító létezik. És te választott tanítód útját járod majd. Csupán két irány közül választhatsz, amíg létezik az idő, és jelentőséggel bír a választás. Mert nem alkottatik más út a Mennyországba vezető úton kívül. Vagy azt választod, hogy a Mennyek országa felé haladsz, vagy azt, hogy a semmi felé távolodsz. Nincs más választási lehetőség.*

*T/26. V. 1:7–12*

*Hiszen két egyértelműen különböző dolog között könnyű választani.*

*T/26. III. 7:4*

## Identitástolvajlás

Amikor megláttam a hitelkártyám számlakivonatát, majdnem elájultam. Ott volt rajta két 5000 dolláros pénzfelvétel, de én nem vettem fel pénzt! És ruhavásárlás Dallasban. Valaki ellopta a hitelkártyám adatait, és visszaélt vele. Szerencsére a kibocsátó pénzintézet kárpótolt, de az eset nem ritka. Naponta 36 000 ember személyazonosságával élnek vissza bűnözők, és ez évente 21 milliárd dollárnyi kárt okoz. Ezért a bankok és az internetes üzletek bonyolult biztonsági intézkedésekkel próbálják szavatolni az ügyfeleik biztonságát.

Van azonban egy olyanfajta identitástolvajlás is, amely sokkal gyakoribb, mint a hitelkártyaadatokkal való visszaélés. Ez a tolvajlás elfeledteti veled, ki vagy valójában, és elhiteti, hogy kicsi vagy, korlátolt és tehetetlen. Tagadja az igazi önvalódat, és hamis identitást ad neked.

A nagy identitástolvajlás azonnal elkezdődik, amint megszülepsz. A szüleid, a tanáraid, a testvéreid, az egyházi vezetők, a hatóságok azt sulykolták beléd, hogy ügyetlen, jelentéktelen, csúnya, ostoba, méltatlan és bűnös vagy, a világ pedig veszélyes hely, teli fenyegetéssel. Egy idő után el is hiszed a szörnyű hazugságokat, és eljön a nap, amikor elfelejted, hogy szépnek, erősnek, ártatlannak születél, és biztonságban vagy. Olyan személyiséget veszel fel, amely ellentétes az isteni természeteddél, és aztán másként élsz, mint amilyen valójában vagy.

### A palota és a halpiac

Van egy mese, amely egy királykisasszonyról szól, akit gyermekkorában elraboltak, és a halászok között nevelkedett. Halkupacok között nőtt fel, neki is halszaga lett, és úgy viselkedett, mint egy szegény halas kofa. Évekkel később rátalált a király egyik szolgája, és visszavitte a királyi palotába. A szülei lelkenedezve fogadták, gyönyörű szobát kapott puha ággyal, selyempaplannal, tarka virágokkal, illatos füstölőkkel, csodálatos kilátással, és cselédekkel, akik lesték

minden kívánságát. Az első éjjel aztán a királykisasszony álmatlanul forgolódott. – El akarok menni innen! Vigyetek haza! – kiabálta.

Nem értette, hogy *ez* az otthona. A pompa, a királyi méltóság és a gazdagság születési előjoga. Annyira megszokta a büzt és a szegénységet, hogy azokat hitte az élete valóságának. Ami *megszokott*, az nem egyenlő azzal, ami *magától értetődik*. Akárcsak a királykisasszony, mi is megszoktuk, hogy lelki lakhelyünk sokkalta kopottabb, mint amit megérdemlünk.

Visszatalálhatsz a palotába, ha visszaemlékszel igaz valódra. *A csodák tanítása* azt kéri, hogy mondjuk ki: „Olyan vagyok, amilyenek Isten teremtett.” A Munkafüzetben a leckék közül ez (a 94. lecke) az egyetlen, amelyik megismétlődik, még hozzá nem is egyszer (110. lecke), hanem *kétszer* (162. lecke), és visszaköszön az elemzésekben és a Törzsszövegben is. A tanítás rámutat, hogy igaz önvalód, igaz identitásod spirituális, és kizárólag az. Nem a neveddel vagy azonos, sem a koroddal, a súlyoddal, a laccímeddel, a vallásoddal, a párkapcsolatoddal, az állásoddal, a bankszámláddal, az orvosi diagnózisoddal vagy bármi mással, amivel a világ azonosít téged. A társadalmi konvenciók részaspektusokkal azonosítanak, de teljes egész maradsz, mert annak teremtettél. *A csodák tanítása* arra vezet rá, hogy ugyanolyan szemmel tekints magadra, ahogyan Isten tekint rád. Amikor erre képes leszel, akkor élsz majd isteni identitásodhoz méltón.

*Az Istenhez vezető utazás során valójában csupán felébred benned a tudás arról, hogy hol lakozol és ki vagy te.*

T/8. VI. 9:6

## She loves me, yeah, yeah, yeah<sup>4</sup>

Ha elég sokszor ismételted egy hazugságot, magad is kezded elhinni. Amikor az általános iskola felső tagozatába jártam, elmentem Atlantic Citybe egy Beatles-koncertre. Másnap a suliban be akartam vágódni Donnánál, az egyik osztálytársamnál, és azt mondtam neki, hogy találkoztam Paul McCartneyvel, amikor kifelé ment a koncertről. És ami még izgalmasabb: Paul nekem

---

<sup>4</sup> Egy Beatles-dal címéből (*a ford.*)

adta a gitárpengetőjét! Bizonyítékként meg is mutattam Donnának egy pengetőt, amibe „P. M.” volt belekarcolva. Felcsillant a szeme. Hogy még több jó pontot szerezzek nála, a kezébe nyomtam a pengetőt, és közöltem, hogy neki adom. Donna odavolt örömeiben, és adott egy puszit, amitől majdnem elájultam. Elindult a szóbeszéd, hogy megszereztem Paul McCartney pengetőjét, és sütkérezhettem a dicsőségben.

Természetesen egy szó sem volt igaz az egészből. De olyan sokszor elmondtam, és úgy kiszíneztem a történetet az elkövetkező pár napban, hogy most, visszagondolva olyan valóságnak tűnik, mint sok minden más, ami tényleg megtörtént. Látom magam előtt, ahogy Paul elsiet a koncert végén, és odadobja nekem a pengetőt. És izgalommal tölt el az esemény, amely meg sem történt!

A pszichológusok azt mondják, hogy a tudatalatti nem képes megkülönböztetni a valóságot és a fantáziát. Amit elképzelünk, különösen, ha erős érzések társulnak hozzá, az ugyanolyan élményt nyújt, akár igaz, akár kitálat. Amikor egy hipnotizőr megérinti a hipnotizált személy karját egy ceruza végén lévő radírral, és azt mondja, hogy az egy égő cigaretta, a bőr felhólyagosodik. Ha azonban égő cigarettával érinti meg, ám azt mondja, hogy csak egy radír az, nem képződik hólyag. *A csodák tanítása* így fogalmaz: „Hatalmasak a te gondolataid, és az illúziók éppoly erős hatással bírnak, mint az igazság.” (M/132. lecke 1:4)

*Ha azonban szeretnéd megkímélni magad a félelemtől, néhány dolgot fel kell ismerned, méghozzá teljes egészében. Az elme roppant hatalmas és erős, és sohasem veszi el a teremtő erejét. Az elme sohasem alszik. Minden egyes pillanatban teremt. Nem könnyű felismerni, hogy a gondolatok és a hiedelmek olyan erővé állhatnak össze, amely szó szerint hegyeket képes megmozgatni. (...) Tunya gondolatok nem léteznek. Bizonyos szinten minden gondolat formákat szül.*

*T/2. VI. 9:4–8 és 13–14*

*Ami egy teljes világ érzékelését hívja életre, azt nem nevezhetjük képzelteknek.*

*M/16. lecke 2:2*

A tudatalattid rengeteg hazugságot fogadott be rólad, kidomborítva, hogy mi a baj veled és a világgal. Ezeket a hazugságokat játszod el a kapcsolataidban,



a karrieredben, a pénzügyeidben és életed más fontos területein. Az általad látott világ egy sereg illúzió alapszik, amelyek valósnak *tűnnek*, mert sokat egyetértenek velük, és rájuk alapozzák az életüket. De a kitaláció nem lesz igaz csak attól, hogy népszerű, és a megszokás nem teszi erősebbé a félelmet, mint a szeretetet. Az illúziók egyetlen orvossága az igazság. A téves identitásra az egyetlen gyógyír az, ha visszaemlékszel, ki vagy valójában.

## *Ki játssza Istent?*

A klasszikus *Tízparancsolat* című filmben Charlton Heston játssza Mózeset. Felkaszaskodik a Sínai-hegyre, ahol találkozik Istennel egy égő csipkebokor képében. Amikor megkérdezi Istent, hogy miért nem hallgatta meg a rabszolgasorba taszított héber nép imáját, Isten azt válaszolja, hogy bizony meghallgatta, és Mózeset küldi a Fáraóhoz, hogy szabadítsa ki a hébereket.

– Ki vagyok én, ó Uram, hogy engem küldesz? – kérdi Mózes.

– Megtanítom neked, hogyan szólj – feleli Isten. Mózes ekkor könyörög neki, hogy árulja el a nevét. – Vagyok, aki vagyok – válaszolja Isten.

Éveken át titokban tartották, melyik színész volt Isten hangja. Végül elárulták, hogy a fenti jelenetben Charlton Heston hangját hallhattuk, speciális hangeffektussal mélyítve. A jelenet szó szerinti idézet a Bibliából, és csodálatos a spirituális tanulsága: Isten hangja a te saját hangod. Amikor Isten szól hozzád (és ez minden pillanatban megtörténik, akkor is, ha nem tudsz róla), a saját énedtől kapsz útmutatást. A világ illúziója eltorzítja a hangodat, hogy azt gondold, valaki másé, és a stúdió nem hozza nyilvánosságra a folyamatot. De a titkok végül napvilágra kerülnek. Amikor Istenhez szólsz, saját magaddal beszélsz. A „vagyok, aki vagyok” ugyanúgy te vagy, ahogyan Isten is.

Amikor Istenen számon kéred, hogy hogyan lehet megváltoztatni a világot, a válasza ez: *teáltalad*. Itt nem arról van szó, hogy fogj egy pálcát és szállj szembe a Fáraóval, hogy felszabadítsd az elnyomott népet (bár metaforikus értelemben pontosan ezt teszed). Mélyebb értelemben arról van szó, hogy a világod felszabadul, amikor elhozod a világba Istent azzal, hogy önmagad tudsz lenni. Ami megvált téged és a világot, az a saját igazi éned.

## *Jönnek a lélekrablók*

Amikor Sara barátnőm meglátogatta a kórházban a barátnőjét és újszülött gyermekét, az újszülött-osztály zárva volt, és biztonsági őrök őrizték. Ugyanis néhány hónappal korábban valaki belopakodott, és ellopott egy kisbabát. Az eset óta a kórház nagyon ügyelt, hogy ez soha többet ne fordulhasson elő. Ami történt, az jelképesen megtörtént mindannyiunkkal. A félelem és az illúzió elszakított minket az igazi családunktól. Ahogy a Biblia mondja, „messzi országba” vittek bennünket, ahol az igazságot úgy elferdítik, hogy azt hisszük, az emberiség sorsa a pokol, kivéve néhány szent lelket.

Ám ahogy a tékozló fiú, egyszer mi is megelégljük a sárban fetregést a disznók között. Ráébredünk, hogy a jelenlegi életünk nem lehet az, amit Isten szánt nekünk, és elkezdjük kétségbeesetten kutatni a hazavezető utat. Amikor az életünk üressé, nehezzé válik, magasabb válaszokat keresünk. Aztán valaki mesél nekünk *A csodák tanításáról* vagy valami más tanításról, ami spirituális GPS módjára segít hazatalálnunk. Mélyen belesüppedtünk az illúzióba, és most sóvárgunk az igazság után. És ha kérünk, megadatik.

*Soha ne elégedj meg a kisserűséggel (...) Azt azonban nem ismered fel, hogy amikor választasz e két dolog közül, a döntéssel egyben mindig értékeled is magad. Ha a kisserűséget választod, nem lehet részed a békében, mert értelmetlennek ítéled magad rá. (...) E tényt feltétlenül el kell fogadnod, és boldogan kell elfogadnod. Addig próbálkozhatsz, amíg csak akarsz, de ezzel csak a saját hazatérésedet késlelteted, hiszen csakis a nagyságban lehetsz elégedett, mert a nagyság a te otthonod.*

*T/15. III. 1–2*

## Élj a valóságban!

A színpalak mögött ültem egy nagyváros kábeltévés stúdiójában, és arra vártam, hogy adásba kerüljek egy interjúval. A hírprogram után következtem, amely először egy borzalmas gyilkosságról tudósított, aztán nemi erőszakról, majd haditudósítással folytatták, végül lesújtó gazdasági hírek jöttek, és egy politikai botrány. Kezdtet úrrá lenni rajtam a depresszió, de azzal vigasztalhattam magamat, hogy biztosan mindjárt jobb hírek következnek. Nem így lett. A negyed óra alatt szörnyűséget szörnyűségre halmoztak, épeszű ember biztosan nem akarna korán reggel máris ilyesmivel szembesülni. Egy idő után elnevettem magam. A hírek már *túlmentek* a borzasztón. Egyszerűen *nevetéses* volt. *Hihetetlen*. Amikor már az autóbaleseteken és a közlekedési dugók jelentésén is túl voltak, megszólalt a bemondó: „...Most pedig következzen egy új, inspiráló könyv, amelynek szerzője elmondja, hogyan élhetünk jelentőségteljes életet.”

Adásban voltam.

Hirtelen én voltam Neo a *Mátrix*ból, amikor a rejtélyes Morpheus kinyújtja mind a két kezét. Az egyikben kék, a másikban piros tablettát tart. Ha Neo a pirosat veszi be, felébred az igazi énjé, és meglátja a valódi világot. Ha a kékkel választja, akkor benne marad az ismerős, ám elnyomó illúziók világában.

Kihúztam magam, és a piros tablettáért nyúltam. Elmondtam a közönségnek, hogy a jóllét eredendő jogunk, és óvakodni kell az imposztoroktól. Kiálltam a hiteles élet mellett egy olyan világban, amely az illúziók áldozata. Más híreket hoztam, mint az előttem leadott hírműsor. Megmondtam a nézőknek, hogy jobbat érdemelnek, mint amire a világ tanította őket, és hogy a mindenkit körülvevő örület ellenére az életük alakulása a saját kezükben van. Én csakis ezeket a híreket tudtam sugározni.

A műsor után a bemondó, aki köztisztviselőként álló újságíró volt egész életében, odajött hozzám, félrevont, és így szólt: – Teljesen egyetérték önnel. Amikor bejövök a munkahelyemre, depresszió tör rám. Biztos vagyok benne, hogy az élet több, mint amit mi itt elmondunk az embereknek.

*Ha képes vagy elfogadni, hogy a világ értelmetlen, és hagyod, hogy felülírja az igazság, leírhatatlanul boldog leszel.*

M/12. lecke 5:3

## *Álmodj nagyot!*

Mindenkivel megtörtént már, hogy nagyot akart álmodni, de lehűtötték. Talán beszéltél egy barátodnak vagy rokonodnak a házassági tervedről, az üzleti terveidről vagy arról, hogy szeretnél egy egzotikus hajóúton részt venni. De ők ahelyett, hogy bátorítónak azt mondták volna, vágj csak bele, inkább a fejedhez vágták, hogy nem vagy reális. Lelkesedésed hirtelen lelohadt, és vagy feladtad a tervet, vagy keményen meg kellett dolgoznod azért, hogy újra legyen elég bátorságod és lendületed előre haladni. „Gyöngyeiteket ne hányjátok a disznók elé!” (Mát 7,6)

Amikor mások megpróbálják szétszaggatni a reményeidet, a felsőbb hatalom melletted áll. „Ki tart velem utamon? Tedd fel magadnak naponta ezerszer is ezt a kérdést, amíg a bizonyosság véget vet a kétkedésnek, és elhozza számodra a békét.” (M/156. lecke 8:1–2) Amikor a világ nem ért meg, nem fogad el, nem támogat, akkor sem jársz egyedül az utadon. És ha kételkedsz is magadban, Isten nem kételkedik benned.

Amikor az emberek azt mondják, hogy „gondolkozz reálisan”, tulajdonképpen azt mondják: *Gondolkozz kicsinyesen. Gondolkozz korlátoltan. Ragadj le. Én magam a félelmeim szűkös világában senyvedek, és nagy álmaid fenyegetőnek érzem. Úgyhogy követelem, hogy itt fetrengj velem a sárban. Hogy merészeled megingatni kicsinyes világomat nagyobb lehetőségek felvetésével?! Az alapgondolat az, hogy a siker és a boldogság elérhetetlen illúzió, a küzdelem és a szenvedés viszont realitás, és ebben kell élnünk. Az emberek nem szeretnek egyedül kínlódnni, inkább másokat is lehúznak.*

*A csodák tanítása* másként szól. Azt mondja, hogy „e világ egyetlen hiedelme sem igaz” (M/139. lecke 7:1), és arra kér, hogy emlékezzünk: „A csodák megilletnek engem” (M/77. lecke). Jogod van a boldogsághoz, a jólléthez, a sikerhez; ez a sorsod. Minden más csak az elme trükkje. A tanítások szerint minden, amiben a világ hisz, a valóság fordítottja; olyan, mint egy fotó negatívja, amin fekete a fehér és fehér a fekete. A fotónegatívak nem valós képet mutatnak, és ijesztőek. A világ pont ugyanilyen. „A félelem az a sötét-

szoba, ahol a negatívokat előhívják” – mondta Michael Pritchard színész és előadó.

Amikor az elméket az illúzió uralja, az emberek fölött a félelem uralkodik. Ám „itthon vagyok. Bizony idegen itt a félelem” (M/160. lecke). Ha tudni akarod, mi az igazság, akkor gondold át, mit tanítottak neked az életről, és fordítsd meg ezt. Akkor bepillantást nyersz a valóságba. Tom Stoppard *Árkádia* című darabjában Valentine azt mondta: „Most a legjobb élni, amikor szinte mindenről, amit igaznak gondoltál, kiderült, hogy hamis”.

## Ez annyira hamis!

Gyerekkoromban minden szombaton moziba mentem a barátaimmal, és megnéztünk két vagy három szörnyes filmet. Mindig volt egy jelenet, amikor a hatalmas dinoszaurusz majdnem felfalja a felfedezőt. Akkoriban még kezdetlegesekek voltak a speciális effektusok, és nyilvánvaló volt, hogy a dinoszaurusz egy kis gyíkocská, amit az operatőr a kertjében talált, és nagyon közelről filmezte. Ilyenkor a barátaim közül valaki mindig oldalba bökött, és megszólalt: „Ez annyira hamis!”

Ez a barát *A csodák tanítása*, aki melletted ül, amikor életed filmvásznán megjelenik a szörny. A tanítás oldalba bökö, nevet, és szól, hogy „Ez annyira hamis!”.

*Ha nem feleled, hogy Isten veled tart, bárhová mégy is, valóban megengedheted magadnak, hogy csak kacagj a félelmetes gondolatokon.*

*M/41. lecke 10:1*

Nem számít, mennyire valóságosnak *látszanak* a világ speciális effektusai, akkor is csak egy filmről van szó, amely nem érdemel több hitelt, mint az, amit a moziban látsz. Albert Einstein mondta állítólag, hogy „a valóság illúzió, bár elég ragaszkodó fajta”.