

STEPS TO KNOWLEDGE

日本語版

はじめに

Steps to Knowledge は、「内なる知」の書です。この本は、1 年間の学習計画を 365 の「ステップ」または別の言い方をすれば「レッスン」に分けています。これらのレッスンは、生徒が「自己知」、すなわちスピリチュアル・パワーを体験し、世の中で活用できるようになることを目的としています。Steps to Knowledge は、そのようなことを可能にする本質的な考え方と実践を紹介しながら、この課題を段階的に達成していくことを目的としています。毎日実践することで、経験という強固な基礎ができ、世俗的な成功と精神的な進歩の両方に必要な思考、知覚、自己動機付けを開発することができます。

「知」とは何か？

Steps to Knowledge では、「知」を次のように説明しています：

「「知」は、あなたの真の自己、真の心、宇宙における真の関係性を表しています。また、この世界におけるあなたの大きな使命と、あなたの本質の完全な活用、あなたに内在するすべての能力とスキル、そしてあなたの限界さえも、すべてこの世界における善のために与えられるべきものです。」

（ステップ 2 からの抜粋）

「知」とは、すべての生命の創造主が一人ひとりに与えた、より深い霊的な心のことです。それは、すべての意味のある行動、貢献、人間関係の源です。それは、私たちの自然な内なるガイダンスシステムです。その実態は神秘的ですが、その「プレゼンス」を直接体験することができます。「知」は、各人が自分に合った人間関係、仕事、貢献を見つけるために、驚くほど賢く、効果的に導きます。また、道中に存在する多くの落とし穴や欺瞞を認識するための準備としても、同様に効果的である。それは、確かで力強い目で見、知り、行動するための基礎となるものです。それは、人生の土台となるものです。

Steps to Knowledge は誰のためのものですか？

Steps to Knowledge は、自分の人生にスピリチュアルな使命や目的が生まれつつあると感じながらも、その意味を完全に理解するために新しいアプローチを必要としている人のために提供されています。多くの場合、これらの人々は長い間、この召命を感じてきました。Steps to Knowledge は、この召命に応え始めるための土台を提供するものです。自分の目的、意味、方向性を知りたいという強い意志があることだけが、入会の条件です。

何を実現するためのものなのか？

Steps to Knowledge は、神への道と世界における貢献の道の両方を表しています。この教材は、人生における最も基本的な2つの問いを解決するために生徒を巻き込みます：「私は誰なのか？」「なぜ私はここにいるのか？」Steps to Knowledge は、目的、人間関係、コミュニティという文脈の中で、これらの問いを解決します。そして、この追求が、ここで有意義とされるすべての願望や努力の根底にあることを強調しています。

目的、人間関係、コミュニティの経験は、各人がその時々を持っている意味やアイデンティティの感覚を与えてくれます。Steps to Knowledge では、これらのニーズはすべての人に内在するものであり、すべての人がこれらのニーズに対する答えを古代の家から持ってきていることを示します。つまり、すべての人は、知らず知らずのうちに、自分の中に、「自己知」の中に、自分の充足感を抱えているのです。

Steps to Knowledge は、実践と啓示を通じて、「知」を見つけ、「知」と関わり、あらゆる状況において「知」に従うために必要な構造を学生に提供します。これによって、人生の真の方向性を見出すことができるようになります。毎日勉強することで、一貫した自己適用だけがもたらすことのできるスキルと自信を身につけることができるのです。

自己知の再生と応用が、この精神的実践の書とその教えの目的です。各ステップで強調されているのは、生徒の内的生活と外的生活を共に発展させることです。「知」（自己実現）と「叡智」（自己応用）を一緒に発展させることです。智慧（自己応用）は、共に生じなければならぬからです。したがって、『「知」の道』を学び、実践することによって『「知」の道』を学び、実践することで、生徒は自然と忍耐力、客観性、洞察力を身につけることができます。忍耐力、客観性、洞察力、強さを自然に身につけることができます、寛容さ、そして自己の価値という不変の感覚を身につけることができるのです。

どのように贈られたのでしょうか？

Steps to Knowledge は、1989年春、教師マーシャル・ヴィアン・サマーズに明らかにされました。それは、20日間に渡って啓示の状態で受け取られました。Steps to Knowledge が提供

されたのは目に見えないスピリチュアルな教師たちから提供されたものです。大いなる共同体の教師たちである。彼らのメッセージは普遍的でありながら、その方法は現代と世界のためにユニークである。

なぜ書かれたのでしょうか？

私たちの世界は、私たちを取り巻く宇宙の知的生命体の大いなる共同体に出現する入り口に立っています。そのため、人間関係、スピリチュアリティ、人類の進歩について、より普遍的理解と視点が今、必要とされています。Steps to Knowledge は、人類の歴史における次の偉大な時期に、主要な貢献者となることが期待される人々のために提供されるものです；人類が大いなる共同体の他の知的種族と遭遇し始める時期です。これは、私たちがこれまでに直面したことのない大きな課題です。しかし、大いなる共同体の視点から見ると、人類が準備不足であることは明らかなです。これによって、新しいスピリチュアルな理解と教えを世界に与えるための舞台が整いました。神は、私たちが「大いなる共同体」に出現するための準備をせずに、私たちを放っておくはずがありません。このように、男性も女性も、移り変わる世界に奉仕するために必要な力、思いやり、技術を得ることができる、非常にユニークな種類の精神的準備が与えられているのです。このような方々のために、Steps to Knowledge とその関連書籍は、人生の大きな使命を見つけるためのガイドとして、またリソースとして提供されています。

ステップスとの付き合い方

Steps to Knowledge の学習から最大限の利益を得ることができるように、以下の推奨事項を考慮してください：

- Steps to Knowledge は完全な学習プログラムです。各ステップ（レッスン）は、あなたをより高く、より自己発見に近づけるものです。ですから、全行程を終えるつもりでいてください。あなたが立ち止まらなければ、あなたは前進することができます。
- Steps to Knowledge は自習用のプログラムですが、自分の練習や経験を共有できる仲間を見つけることをお勧めします。そうすることで、学習の機会を最大限に生かし、新しい人間関係を形成するための有意義な基盤を提供することができます。
- Steps to Knowledge のステップは、与えられたとおりに正確に実行すること。実践方法を一切変えないこと。これはとても重要なことです。希望すれば、1つのステップを1日以上続けることができますが、どのステップも長く続けすぎると、ペースが崩れる可能性があります。
- 魅力的だと思ったステップは、飛ばしたり、順番を変えて練習したりしないでください。各ステップは、一度に一步ずつ進むように設計されています。これは、「知」へ

の旅路において、安全で成功する通路を提供するものです。その日のステップに従って、活用してください。その日にぴったりなのです。

- 朝起きたときと、その日のうちにもう一度、このレッスンを読んでください。また、自分のためにメッセージをパーソナライズしたい場合は、これらのいずれかの機会に、一人称でステップを読むこともできます。
- Steps to Knowledge では、練習の仕方や効果的な学習習慣を身につける方法をお伝えします。時には、練習を続けることが非常に困難であると感じるかもしれません。しかし、Steps to Knowledge はその実践を通して、あなたの強さと自己認識の両方を構築することを忘れないでください。あなたはこれらの練習をすることができますし、実践することで、あなたの人生を調和させ、変化させることができるのです。
- 毎日、定期的に練習する時間を確保すること。状況によって練習の時間が左右されないようにしましょう。練習は、「知」が現れるための環境を構築するために不可欠です。練習時間を各ステップの下に追加し、練習を1日の中に取り入れることができるようにサポートします。
- 日記をつけることは、自分の進捗状況を把握し、各ステップがどのように自分のために役立っているかを確認する上で、非常に価値があります。日誌は自己発見のための強力なツールであり、ステップを適用するのに役立つ。また、日記をつけることは、カリキュラムの中で出てくる「復習」の実践に大いに役立ちます。
- 忍耐強く、ステップがあなたのために働くようにすることです。与えられたステップの順序に従うと、驚くほど強力です。これには時間がかかります。偉大な旅は、多くの小さなステップからできています。ひとつひとつが必要なのです。
- もし1日休んだら、ただ練習に戻ればいい。自分自身（あるいはプログラム）を非難しないでください。Steps to Knowledge の恩恵を最大限に受けるために、続けるだけでよいのです。
- Steps to Knowledge は、これまで大切にしてきた信念や仮定に挑戦することがあります。そのような場合は、この挑戦を受け入れ、それが自分にとってどのような意味を持つのかを見てみましょう。限られた視野を越えて、より大きな視野を得ることができる。そこに満足感が得られるのです。
- Steps to Knowledge は、人類に仕える目に見えない教師たちを通して、神からあなたへの贈り物です。それは、あなたが受け取るため、そして与えるための贈り物です。

まとめ

Steps to Knowledge のパワーと範囲は、その目的と同じくらい大きいです。その源は、この世界を超えたところにあります。それは、世界が世界の大共同体に入る過程にあることを教えています。

この本は、各人の霊的な力とこの世の能力を活性化するために必要な、新しい霊的理解と準備を提供します。これによって、彼らの過去を償還し、彼らの未来に備えることができるのです。Steps to Knowledge は、世界とその先の出来事を理解する上で、純粋な人間の視点よりも大きな視点を提唱しています。そして、Steps to Knowledge のカリキュラムは、真の意味での「普遍的な知恵」を表していると言うのが適切でしょう。

Steps to Knowledge がよく示すように、真理は、たとえ概念化されたものであっても、十分に体験しなければ、実現し、適切に適用することはできません。これは、ステップバイステップのプロセスなのです。今、この世界で、自分の精神的な遺産と目的を実現するために召されている人たちのために Steps to Knowledge は、今、この世界で自分の精神的な遺産と目的を実現するために召された人々のために与えられているのです。

STEP 1

私は今、「知」を持ちません。

開発のどの段階でも、スタート地点がなければならない。なりたいところからではなく、今いるところから始めなければなりません。あなたは「知」を持たないということを理解した上で、ここからスタートするのです。それは、「知」があなたとともにない、ということではありません。ただ、「知」と一緒にいないだけなのです。「知」は、あなたが進むのを待っているのです。「知」はあなたに自分自身を与えるのを待っているのです。ですから、あなたは今、「知」と関係を持つ準備を始めているのです。「知」とは、あなたが古代の故郷から連れてきた、より大きな心の側面です。

今日3回、「知」とは何かについて10分間考える。単に自分の考えや過去の理解を当てはめるのではなく、本当に「知」とは何かを考えるのです。

練習 1: 10 分間の練習を3回行う。

STEP 2

「知」は私とともにある。私はどこにいるのか？

「知」は完全にあなたとともに存在していますが、あなたがまだアクセスできていない心の一部に存在しています。「知」は、あなたの真の自己、真の心、宇宙における真の関係を表しています。「知」はまた、この世界におけるあなたの大いなる使命と、あなたの本質の完全な活用、あなたに本来備わっている能力や技能のすべて、そしてあなたの限界さえも持っています。これらはすべて、世界で良いことをするために与えられるものです。

「知」はあなたと共にあります。しかし、あなたはどこにいますのでしょうか？今日は、自分がどこにいるのか考えてみてください。もしあなたが「知」とともにいないとしたら、あなたはどこにいますのでしょうか？ですから、今日3回、それぞれ10分ずつ、自分がどこにいるのか、物理的、地理的にだけでなく、世界の中での自分の意識という点で、自分がどこにいるのかを考えてみてください。とても、とても慎重に考えてください。このオリエンテーションから気をそらすことを許さないように。このような質問を真剣にすることは、準備の初期段階において、今、不可欠なことです。

練習 2: 10 分間の練習を 3 回行う。

STEP 3

私は本当に何を知っているのか？

“今日、あなたが本当に知っていることを自問してください。あなたが知っていることと、あなた自身やあなたの世界のためにあなたが考えたり、期待したり、望んでいることを区別してください。

あなたが恐れていること、あなたが信じていること、あなたが大切にしていることを区別してください。この質問をそのようなすべての方向性と区別して、あなたの能力の及ぶ限りでは区別してください。

「私は本当に何を知っているのか」と自問してください。この質問に対する答えが何であれ、それらがあなたの信念や仮定、または他の人々、あるいはおそらく人類全体の信念や仮定を表しているかどうかを継続的に調べる必要があります。 “

今日3回、それぞれ10分間、この質問をし、あなたの答えとこの質問の意味について非常に真剣に考えてください。

練習 3: 10 分間の練習を3回行う。

STEP 4

私は自分が知っていると思うものが欲しいです。

あなたは自分が知っていると思うものを望んでいます、そしてこれはあなた自身とあなたの世界についてのあなたの理解の基礎を構成するものです。実際、これはあなたのアイデンティティ全体の基礎を構成します。しかし、正直に調べてみると、あなたの理解は主に仮定に基づいており、これらの仮定は、たとえあったとしても、あなたの経験にそれほど基づいていないことがわかります。

今日、3回の練習期間に、自分の思い込みを検証することに全神経を集中させましょう。あなたが本当に知っていると思っていることについて考えてみてください。これまで疑問に思わなかったこと、つまり知っていると思い込んでいることも含みます。今日のステップでは、自分が知っていると思っていることと本当の「知」そのものとの違い、そして知識だと思っていることと自分の思い込みや信念、物事に対する希望との関係を確認し始めるという、これまでのステップを引き継いでいます。

したがって、練習のたびに、自分が知っていると思っていることについて考えることが非常に重要です。それが自分の思い込みに基づくものであることに気づけば、自分の社会的基盤がいかに脆弱であるかを思い知ることになるでしょう。このことを理解することは、動揺し、不愉快になるかもしれません。しかし、それはあなたにとって、この世界におけるあなたの真の基盤を発見するための原動力と欲求を与えるために、絶対に必要なことです。

練習 4: 10 分間の練習を 3 回行う。

STEP 5

自分が信じたいものを信じます。

この声明は、人類の大いなる愚行と、人類の最も危険な自己欺瞞を表している。信念は主に、実際に起こっていることではなく、願われていることに基づいており、真正なものではありません。信念は、実際には人類の大きな理想を表しているかもしれませんが、この点では真の反映を担っています。しかし、日常的に、そしてほとんどの現実的な問題において、人々は信念を、実際に存在するものでなく、希望するものに基づいています。あなたは、あらゆる解決策や建設的な確立へのアプローチは、現在の現実から始めなければならないということを、非常によく理解しているはずです。今あるもの、今あるものが、あなたの出発点でなければなりません。

したがって、今日の3回の練習で、この肯定について考えてみてください。自分が何を信じているかを調べ、次に何を望んでいるかを調べてみてください。あなたは、恐怖や否定的な信念でさえも、あなたの野心と関連していることに気づくでしょう。今日の練習を注意深く行うことだけが、このことをあなたに明らかにするのです。

練習 5: 10 分間の練習を 3 回行う。

STEP 6

私は本当の意味での土台があります。

あなた自身の恐れや不安を覆い隠す信念や思い込みを越えて、あなたには世界に真の基盤が存在します。この基盤は、この世界を超えた人生の上に築かれています。なぜなら、そこがあなたが来た場所であり、あなたが帰る場所だからです。あなたはいずれ帰る場所から来たのであり、手ぶらで来たわけではありません。

今日2回、15分から20分の長い時間を使って、自分の本当の基盤は何なのかを考えてみてください。このことについて、あなたの考えをすべて考えてみてください。これは非常に重要な質問です。真摯に、そして深く掘り下げてこの質問をするために、あなたは自分の大きな必要性に気づかなければなりません。

真の基礎がなければ、あなたの真の成果や進歩は望めないでしょう。たとえそれが未知のものであったとしても、あなたがこれを持っていることは大きな恵みです。

練習 6: 10 分～15 分間の練習を2回行う。

STEP 7

復習

今日の2つの練習期間では、最初のステップから始まり、前日のステップまで、これまでに学んだことをすべて復習してください。そして、一連のステップをすべて一緒に考えてみてください。このとき重要なのは、結論ありきでなく、問いかけ、真の「知」を必要としていることを自覚することです。もしあなたが今日この実践を誠実に行うなら、あなたがこの大きな必要性を持っていることが最も明らかになるはずです。あなたは思い込みがないと弱いですが、人生において真実と確信を受け取ることができる立場でもあります。

今日、2回、30分ずつ、これらのことを考える練習をしましょう。

練習 7: 30 分間の練習を 2 回行う。

STEP 8

私は、今日静かになります。

本日あなたの2つの瞑想の実践では、15分間に静寂の練習してください。3つの深呼吸を行ってから、内部の点に焦点を当ててください。それは、想像上の点またはあなたの身体の中の一点かもしれません。目を閉じた状態で、判断にも評価にも関わらず、十分注意を払ってください。早い試行が困難になると判明すれば、落胆しないでください。人生で重要なことを始めるのは最初は難しいかもしれませんが、粘り強く続けることで、この偉大な目標を達成することができます。静寂の中で、すべてのことを知ることができます。

練習 8: 2つの15分間の練習期間。

STEP 9

静寂の中で全ての事を知ることが出来ます。

心の静寂は、より偉大な心が現れ、その知恵を明らかにすることを可能にします。「知」への欲求をもって静寂を修める者は、より大きな啓示と真の洞察が現れる準備をすることになります。この洞察は、練習中や通常の活動中に現れるかもしれません。ここで重要なのは、準備がなされているということです。

今日2回、昨日の静寂の練習をするが、結果を期待せずに練習しなさい。この練習は、いかなる形の質問にも使ってはなりません。なぜなら、あなたは静寂を実践しているのであり、静寂の中では、あらゆる推測、あらゆる質問、あらゆる探求が終わるからです。今日2回、15分間、もう一度静寂の練習をしなさい。

練習 9: 2つの15分間の練習期間。

とにかく、なぜ私はこんなことをやっているのか？

とてもいい質問です！とにかく、なぜこんなことをするのですか？なぜそのような質問をするのでしょうか？なぜより大きなものを求めるのでしょうか？なぜ努力を惜しまないのでしょうか？こうした質問は避けられません。私たちはそれを予期しています。なぜこんなことをしているのですか？それが不可欠からです。もしあなたが、純粹に表面的で不安定な人生よりも大きなものを生きたいと願うのであれば、あなたはより深く突き進まなければなりません。もっと大きな贈り物があなたを待っていますが、精神的、感情的、肉体的に準備しなければなりません。「知」がなければ、あなたは自分の目的を知りません。自分の生い立ちも運命も知らずこの人生を、あたかも悩ましい夢であり、それ以上のものではないかのように通り過ぎることになります。

STEP 10

「知」とは、何ですか。

「知」は「知識」という言葉に普通に関連する事じゃ無いと言いましょう。アイデアではありません。情報本体ではありません。信念システムではありません。自己評価の手続きではありません。それは、貴方のの人生の謎です。その外見は、深遠な直感と大きな洞察力、不可解な知覚、現在と未来の知覚、賢明な理解です。しかし、これらの心の成果にも関わらず、「知」はこれ以上です。それは、あなたの人生から離れていない真実の自己です。

練習 10: 今日、レッスンを 3 回読んでください。

STEP 11

私は人生から離れていません。

あなたの個性とそれに関連するすべて—あなたの体、あなたのアイデア、あなたの困難、あなたの特定の形の表現、あなたの特異性、あなたの才能 -大きな施設に関係なく、あなたは人生から離れているわけではありません。このことは、自分自身をシンプルに見つめ、自分の肉体が肉体生命そのもので構成されていることを認識すれば、一目瞭然です。あなたが周囲のすべてのものと同じ「もの」でできていることは明らかです。神秘的なのは、あなたの心です。これは別個の理解の位のようなのですが、あなたの肉体と同じくらい人生の一部です。あなたは個体であり、自分の源や、人生における自分の完全な包含に気づいていません。あなたの個性は今は負担ですが、それは人生そのものを表現することができれば、あなたにとって大きな幸せになるでしょう。

練習 11: 今日、レッスンを3回読んでください。

STEP 12

私の個性は人生そのものを表現することです。

あなたの一意性は大きな資産と喜びです。痛い疎外の源もあなたや他の人に対する痛い判断の源もではありません。この区別は、あなたを上になげたり、他の誰よりも下に置いたりしません。あなたの個性の背後にある本当の目的と将来への大きな約束を特定するだけです。あなたは何かを表現するために、ここにいます。それはもう分離したくないから、あなたの個性に与えられた本当の意味です。

今日の2つの機会に、2つの沈黙期間でこれまで説明した練習を行使してください。

練習 12: 2つの15分間の練習時間。

STEP 13

私は、独特になるようになりたいです。

この思考は分離の真の動機を表しているが、それは不必要なものです。私達はここで肯定として与えていなく、あなたの現在の状態を表現しているだけなのです。あなたが分離したがるのは、それが自己を定義しているからです。自己は分離の観点から定義されているのであって、包摂の観点から定義されているではありません。分離は、あなたのすべての苦しみと心の混乱の源です。肉体的な生活は分離した生活を示していますが、それはある視点から見たものです。別の視点から見れば、それは分離をまったく示していません。大いなる現実のユニークな表現を示しているのです。

今日は2つの場面で、本日のアイデアに基づいて、15分間集中してください。あなたの人生との関連性ととともに、自分の経験を反映して、このレッスンの内容を真剣に考えてください。分離を望むことで、時間、エネルギー、苦痛においてどれだけの犠牲を払ってきたかを振り返ってください。分離の動機を理解すれば、自分が自由になりたいとわかるでしょう。

練習 13: 2つの15分間の練習時間。

STEP 14

復習

もう一度前のレッスンをすべて見直してください。この復習では、各ステップで与えられた指示を読み直してください。また、あなたが経験した結果と実際の関与の深さを決める為に、すべての練習セッションを見直してください。あなたの勉強計画を通して、あなたはあなた自身の経験の内容を調査していきます。この意志が自分自身を構築し、最終的にあなた自身の「知」に実現を明らかにします。

今日約 45 分間であなたの練習の質と全ての結果、手順を確認するように、1 つの練習期間を過ごしてください。明日私達は一緒に次の準備のステージを始めましょう。

練習 14: 1 つの 45 分の練習期間。

STEP 15

私は、今日自分の経験を聞きます

私の心の内容を調べるために、今日私は自分の経験を聞きます。貴方が生まれた日以後に追加したすべての下にあるあなたの心の本当の内容が埋もれていることを理解してください。この真の内容は、あなたの現在の人生と現在の状況の中で表現することを望んでいます。それを見極めるには、注意深く耳を傾けなければなりません。やがて、自分の心の真の内容や自分に対するメッセージと、自分が感じている他のすべての衝動や願望との違いを気づかなければなりません。思考を「知」から切り離すことは、このコースで学ぶ機会のある偉大な成果のひとつです。

今日の 45 分間の練習は、内なる傾聴に捧げられます。そのためには、たとえ自分の考えが不愉快なものであったとしても、自分自身を判断することなく耳を傾ける必要があります。たとえ自分の考えの内容が不愉快なものであったとしても、自分の心を開かせるために、判断せずに耳を傾けなければなりません。あなたは心よりも深いものを求めて耳を傾けていますが、そこに到達するためには心を通さなければなりません。

練習 15: 1 つの 45 分の練習期間。

STEP 16

私の心の向こうには「知」があります。

あなたの心の向こうにはあなたが世界を交渉するために建設した自己ではなく、「知」があります。これはあなたの存在の真の核、あなたの真実の自己です。この真の自己から思考や印象、傾きや方向がきます。真実の自己があなたに伝えることのほとんどは、まだあなたには聞こえませんが、やがてあなたの心が静まり、耳を傾け、識別するために必要な洗練を身につけるにつれて、聞こえるようになります。

今日はそれぞれ15分の3つの期間で練習します。前日よりも慎重に聞いてください。より深い傾きを聞いてください。また、あなたは判断なしに聞く必要があります。あなたは何も編集してはいけません。あなたは聞くことを学ぶために深く耳を傾ける必要があります。

練習 16: 3つの15分間の練習期間。

STEP 17

今日私は、真実が聞きたいです。

真実を聞くことへの願いは、真の準備のプロセスと結果の両方であるものです。聞く能力を育成し、聴きたいという欲求は、あなたが求めるものをあなたにもたらずでしょう。真実はあなたに全く有益ですが、最初はあなたの他の計画や目標にはかなりショックを与え、失望することがあります。真実があなたにもたらずエンパワーメントと確実性を望むならば、これは危険にさらされなければなりません。真実は常に紛争の解決をもたらし、常に自己の経験を提供し、常にあなたに最近の現実感を与え、常に前進する方向性を与えます。

今日、あなたの3つの15分の練習期間で、真実を聞いて練習し、心と感情を超えて耳を傾けようとしています。あなたが聞いていることすべてが自分の考えを急ぐのであれば、再び心配しないでください。あなたがリスニングを発展させていることを忘れないでください。それが最も重要なことです。身体筋肉を動かすように、あなたはリスニングと呼ばれる心の能力を発揮しています。したがって、今日の練習を聞いて、あなたがあなたの中で起こっている真実を感じるように、これらの練習期間をあなた自身に費やすようにしてください。

練習 17: 3つの15分間の練習時間。

STEP 18

今日、私は自分の中に真実が生まれていることを感じます。

真実は完全に経験されていなければなりません。それは単なるアイデアではありません。イメージやアイデアはそれに付随するかもしれませんが、単なるイメージではありません。それは経験であり、深く感じられるものです。それは、それを貫通し始めている人々のために異なる方法で現れるかもしれませんが、それにもかかわらず起こります。それはあなたが感じなければならないものです。感情の向きを持つためには、あなたの心は静止していなければなりません。真実はあなたの体全体で、あなたの全体で感じるものです。

「知」はあなたに常に話してくれませんが、いつもメッセージをあなたに伝えています。

「知」に近づくためには、「知」そのものがますます似通っていること、より完全で、より一貫性があり、より正直で、より献身的で、より集中し、より自制され、より同情的で自己愛情のあるものになることを意味します。これらの資質のすべては、あなたがこれらの資質の源泉に近づくにつれて開発されます。

本日の練習で、この方向に向かいながら、自分自身の中に真理が生じるのを感じます。そうすることで、あなた自身のあらゆる側面がひとつになり、あなた自身を一様に体験することができます。15分の練習を3回行うときは、自分の中に生じる真理を感じることに全神経を注いでください。静寂の中で練習し、最初は難しくてもがっかりしないでください。ただ練習すれば、あなたは前進します。

一日を通して、迷うことなく、躊躇ことなく、人生の真の目標を追い求めなさい。この真の目標から、あなたが成し遂げなければならない重要なことが現れ、そして、あなたがこの世に見つけに來た人たちを見つけることを可能にするビジョンと識別力の偉大な力が得られます。

練習 18: 3つの15分間の練習期間。

STEP 19

今日、私は観たいと願っています。

観たいという欲求は、知りたいという欲求に似ています、これも心の能力を磨くことが必要です。明晰な視覚で見るということは、選り好みして見るのではないということです。自分が観たいと望むものよりも、実際に起きていることを知覚できるということです。あなたの望みを超えて、実際に何かが起こっている、これはとても真実です。観たいという願望は、より大きな真実を観たいという願望なのです。そのためには、より正直で、より心を開く必要があります。

本日の2つの練習では、簡単な物一つだけ見て練習してください。目を離さず、真剣に見て練習してください。あなたは何も見ようとしていません。あなたは単に開放された心で観ているだけです。心が開いているとき、それはそれ自身の深さを経験し、知覚の深さを経験するということです。

あなたにとってあんまり意味のない単純なものを1つ選択し、今日少なくとも2回それを15分間に注視してください。あなたの心が非常に静かになるようにしてください。あなたはこの物体を注視しながらも、定期的に深呼吸してください。あなたの心が自分自身に落ち着くようにしてください。

練習 19: 2つの15分間の練習時間。

STEP 20

私は、疑いや混乱が私の進歩を遅らせません。

あなたの進歩を遅らせることができるのは、あなた自身の優柔不断さだけであり、心の混乱を引き起こすものだけが優柔不断さを増大させます。あなたはこの準備カリキュラムで説明されている大きな目標を持っています。疑いや混乱があなたの妨げになってはなりません。真の生徒であるということは、あなたがほとんど思い込まず、自分自身で規定するのではなく、大いなる力から与えられたやり方で自分を導くということです。大いなる力は、あなたを自分らの能力のレベルまで引き上げることを望んでいます。そうすることで、あなたは準備という贈り物を受け取り、それを他の人に与えることができるようになります。このようにして、あなたは自分では提供できないものを与えられます。このような性質のカリキュラムに従うためには、個人の力と能力を開発しなければならないからです。また、人生はあなたの真の成長のために奉仕しようと努力するので、あなたは人生における自分の包容力を実感します。

従って、前日の2回の練習で試みたのと同じ練習をし、疑念や混乱に惑わされないようにしてください。今日は真の生徒であれ。練習に集中しなさい。練習に専念しなさい。今日、真の生徒になりなさい。

練習 20: 2つの15分間の練習期間。

STEP 21

復習

あなたの第3の復習では、前週のすべてのレッスンとそのレッスンの結果を確認してください。今日の練習には、何も結論を出さずに単に進展の認識をし、あなたがこれまでの進歩を書き留めます。結論を出したくなるかもしれないが、それは時期尚早です。初心者はカリキュラムを判断する立場にありません。あなたの判断が真の効果を持ち、賢明なものであることを望むなら、この権利は獲得されなければならず、後にもたらされるものです。

したがって、あなたの1回の練習期間で、練習の最後のセクションとこれまでに経験したすべてのセクションを見直してください。

練習 21: 1つの45分の練習期間。

STEP 22

私は神様の先生達に囲まれています。

あなたは確かに神様の先生達に囲まれています。彼らは、あなたが今しているのと同じような訓練を受けました。この非常によく似た訓練は、さまざまな時代、さまざまな世界で、さまざまな形で彼らに与えられましたが、それは彼らのかつての心の状態や人生の状況に合わせて賢く考案されたものでした。

今日、2つの15分の練習期間で、神様の先生達の存在を感じてください。あなたはまだ目で見ることができないし、感覚の能力がまだ十分に洗練されていないので、あなたの耳でそれらの音を聞くことはできませんが、あなたの存在が周囲を取り囲み、あなたを守るので、あなたはその存在を感じることができます。あなたの練習では、他の考えが干渉しないようにしてください。疑念や混乱に屈してはなりません、自分が求める報酬を得るための準備をしなければならぬからです。あなたは世界で孤独ではないことを知らなければなりません。そう理解することで、あなたが達成するためにここに遣わされたことを成し遂げるための強さ、自信、叡智という資源を持つことが出来るのです。

あなたは神様の先生達に囲まれています。彼らはあなたを愛し、支え、導くためにここにいます。

練習 22: 2つの15分間の練習期間。

STEP 23

私は愛され、囲まれ、神様の先生たちによって支えられています。

この真理は、準備を進めていくうちに自ずと明らかになるでしょうが、今は大きな信念が必要かもしれません。この考えは、既存の考えや信念に挑戦するかもしれませんが、それでも真実です。神様の計画は目に見えず、ごくわずかな人にしか認識されません。なぜなら、自分の周りで起こっていることを見ることができる心の広さと注意の質を持っていないからですし、この時点では彼らにとってはまったく明白なことではないのです。あなたの先生たちはあなたを愛し、取り囲み、サポートしています。これは、あなたが「知」の中に出現しているからです。これは彼らをあなたの側に呼び寄せます。あなたは、自分自身の想像力の眠りから現実の恩寵の中に出現する約束と機会を持つ数少ない一人です。

したがって、今日の2回の練習で、この愛、サポート、方向性を感じてください。感覚です。アイデアではありません。感覚なのです。感じなければならないものなのです。愛とは、感じなければわからないものです。あなたは確かにあなたの先生たちに愛され、囲まれ、支えられています。しかも、あなたは彼らの偉大な贈り物に非常にふさわしい存在です。

練習 23: 2つの15分間の練習期間。

STEP 24

私は神様の愛にふさわしいです。

あなたは本当に神様の愛にふさわしいです。実際、あなたは本当に神様の愛なのです。いかなる偽りもなく、あなた自身の核心にあるもの、それがあなたの真我なのです。それは、あなたがこれまで経験してきた自己ではありませんし、経験するまでは、経験していることを偽らないでください。しかし、これがあなたの「自己」であるということを、真の意識で持ち続けてください。あなたは人ですが、人よりも偉大な存在です。それがあなたであるなら、どうして神様の愛に値しないことがありますでしょうか？ あなたの先生達はあなたを取り囲み、あなたが自分自身と人生との真の関係を経験することができるように、あなたが存在するものを提供します。

今日の2回の練習の中で、あなた達の先生達の愛、サポート、指示をもう一度受け取る練習をしましょう。もし、どんな考えもこれを妨げ、どんな感情もこれを妨げるなら、自分の偉大な価値を思い出しましょう。あなたに価値があるのは、あなたがこの世で何をしたからではありません。あなたがふさわしいのは、あなたが誰であるか、どこから来てどこへ行こうとしているかということなのです。あなたの人生は間違いや過ち、間違った決断や誤った選択で満ちているかもしれませんが、それでもあなたは古の家から来たのであり、そこに帰るのです。神様の目におけるあなたの価値は変わりません。あるのは、あなたが真の自己を経験し、それが世界にもたらされるように、過ちを修復するための大きな努力だけです。

そのため、あなたの練習期間中、受容性を実践し、本当の価値を体験してください。人生の最大の真実とは何の対立も考えないようにしてください。

練習 24: 2つの15分間の練習期間。

STEP 25

私は人生の最も偉大な真実と一体化しています。

人生における最大の真理とは何でしょう？ それは経験しなければならないものです。なぜなら、どんな偉大な真理もアイデアだけには収まらないからです。偉大な真理とは、偉大な関係性の産物です。あなたは人生と偉大な関係性を持ち、あなたの内側にいる真の先生達と偉大な関係性を持ちます。やがてあなたは、自分の外側の人生にいる人たちとの偉大な関係を経験することになりますが、その前に、あなたは偉大な関係の源を、その真の確立において経験しなければなりません。そうすれば、単にそれを外の世界に移せばいいだけのことであり、それはやがて自然にできるようになります。

2回の練習期間に、この関係を感じる練習をしてください。なぜなら、与えるためには受け取らなければならないからです。いったん受け取れば、それは自然に与えられます。その過程で、あなたの価値が再確立されます、明白からです。自分自身や自分の経験を誤魔化す必要はありません。大きな愛を正直に分かち合うということは、あなたがそれを体験しているということです。今日、私達があなたに与えたいと願っているのは、この経験なのです。

練習 25: 2つの15分間の練習期間。

STEP 26

私の誤りは私の「知」を生みます

誤りを正当化することは無意味ですが、誤りは真理を大切にするように導くことができます。この点で真実の「知」につながる可能性があります。これが唯一の可能な値です。私たちは誤りを許しませんが、もし誤りが発生した場合、あなたはそれを学んでそれ以上繰り返すことはしないようになることが願っています。あなたがあなたの誤りを忘れることが目的ではないし、いずれにそれができません。単に自分の誤りを正当化するためでもありません、不誠実になってしまうからです。単に自分への純粋な奉仕と見なすのでもありません、誤りは確かに痛みを伴うものだからです。ここでの真意は誤りは誤りであると認識し、それを自分のために利用しようとすることです。誤りの苦しみと誤りの苦難は受け入れなければなりません。そうすることで、何が真実で何が真実でないか、何に価値を見出し、何に価値を見出さないかを学ぶことができます。発展のために誤りを利用するということは、誤りを受け入れたということであり、今、その誤りを利用して価値を導き出そうとしているということです。誤りから価値が導き出されるまでは、誤りは誤りでしかなく、あなたにとって苦痛と不快の源となります。

今日、あなたの2つの30分の練習期間中、非常に苦痛を感じている特定のエラーを見てください。彼らの苦しみを解消しようとはしませんが、あなたの現在の状況において、あなた自身の利益のためにどのように使用できるかを見てください。このように誤りを使用することで、自分の生活の質を高めるために必要なこと、修正や調整が必要なことを示すことができます。誤りに対する解決策があれば、常に人間関係における真の認識と真の識別を生むことを忘れないでください。

練習期間中、ひとりで静かに座しているときに思い浮かんだ誤りを見直し、その一つひとつが現在の自分の利益にどのように生かせるかを確認します。そこから何を学ぶべきか？ 以前はできなかったことで、やらなければならないことは何か？ 以前はできたが、やってはいけないことは何か？ これらの誤りを事前に認識するにはどうすればいいのでしょうか？ また、そのような兆候をどのようにして事前に認識することができるのでしょうか？

この内省的なプロセスのためにこれらの練習期間を使い、それが終わったら、その結果を他の誰にも話さず、自然にそうなるように調査を続けさせます。

練習 26: 2つの30分間の練習時間。

STEP 27

私は発見したい知恵を持っています。

この肯定は、あなたの真の意志を表しています。もしあなたがこれを感じていないとしたら、それはあなたの存在の中に、偽りの、真の基盤のない何かと関わっていることを意味します。もしあなたが、真実に裏切られたと感じたことがあるとしたら、それはあなたがその価値を認めていないということです。もしかしたら、それはあなたの計画や目標を失望させたのかもしれませんが。本当に欲しかったものを失ったのかもしれませんが。もしかしたら、そのせいで望ましいものを求めることができなくなったのかもしれませんが。しかし、どのような場合でも、真実はあなたを苦痛や不幸から救ったのです。自分の真の機能が認識されるまでは、真実がいかに関係に自分に役立ってきたかを評価することはできません。自分の機能が発見されるまでは、他の機能を主張し正当化しようとするでしょう。もしこうした他の機能が真理によって妨げられたり否定されたりすると、大きな混乱と葛藤が生じることになります。しかし、真理は常に、そうでなければ犯していたのかもしれませんが、より大きな過ちからあなたを救ってきたことを忘れてはなりません。

人は思考や判断にとらわれているため、「知」を経験することができません。このような思考や判断は、個人にとって外が見えない自己閉鎖的な世界を作り出す。彼らは自分の思考の内容しか見ることができず、それが彼らの人生経験を完全に色づけてしまいます。そのため、人生がまったく見えなくなってしまうのです。

したがって、30分の練習時間を2回使って、真実があなたにどのように役立ったかを見てください。幸せだった経験を見てください。苦しかった経験を見てください。特に苦しかった経験において、真実が自分にどのように役立ったかを見てください。率直に見なさい。そうしただけでなく、以前の立場を弁護してはならない。以前の喪失感による痛みがまだ残っているなら、その痛みと落胆を受け入れなさい。その喪失によって自分が本当にどのように奉仕されたかを見つめ、確認するようにしてください。

経験によって奉仕されるという視点は、あなたが養わなければならないものです。経験そのものを正当化するものではありません。このことを理解してください。それは単に、自分の経験を自分の進歩やエンパワメントのために使う機会を与えてくれるにすぎません。真理は幻想の世界で、人生の中で真理に反応している人たちを助けるために働いています。あなたは真理に反応しているものであり、そうでなければ、このカリキュラムを引き受けることは不会でしょう。こうして、あなたは、真理が他のものと競合し、それゆえに非常に認識しにくいと思われる分岐点に到達したのです。このカリキュラムでは、真理は他のすべてのものと区別され、あなたがそれを直接体験できるようになり、その出現やあなたの人生における有益な存在に戸惑うことがなくなります。あなたが真理に奉仕するためにここにいるように、真理はあなたに奉仕するためにここにいるのです。

練習 27: 2 つの 30 分間の練習時間。

STEP 28

復習

特別な祈りから第4回目のレビュー期間を始めることにしましょう。

『私は「知」を神様からの贈り物として受け入れます。私は教師たちを兄姉として受け入れます。私は自分の世界を、「知」を取り戻し貢献できる場所として受け入れます。私は自分の過去を、「知」のない人生のデモンストレーションとして受け入れます。私は自分の人生の奇跡を、「知」の存在を示すものとして受け入れます。私は今、自分の中にある最大の善を育み、世界に与えるために、自分自身を捧げます。』

もう一度、この一週間の練習を振り返り、指示をすべて読み直し、各ステップごとに、練習で何が起こったかを確認します。どれだけ深く練習に打ち込んだかを自問自答しなさい。どれだけ探求し、調査したいと思ったか、どれだけ注意深く自分の経験を調べたか、そしてどんな障壁があったとしても、それを突き破ろうという意欲をどの程度感じたかを尋ねてください。

45分間の復習の練習を1回行うことで、この準備におけるあなたの成長を見通すことができるようになります。これはあなた自身のためだけでなく、将来あなたが仕えることになる人々のためにも有益です。というのも、今あなたが受け取っているように、どんな状況であれ、どんな形であれ、あなたにとって適切なものを与えたいと願うようになるからです。あなたは、人がどのように学び、人がどのように成長するかを理解しなければなりません。これはあなた自身の経験から来るものでなければならず、あなたの「知」の自然な発露である愛と思いやりを表すものでなければなりません。繰り返しますが、いかなる疑念や混乱も、あなたの真の応用を思いとどまらせてはなりません。

練習 28: 1つの45分の練習期間。

STEP 29

私は今日、「知」を学ぶために自分自身を観察します。

この特別な練習の日に、あなたの考えや行動を可能な限り意識して、1日を通してあなた自身を観察してください。この自己観察の質を向上させるには、できるだけ判断をしないようにする必要があります、判断が観察することを妨げます。あたかもあなたがもっと客観的になることができる他人であるかのように、自分自身を勉強しなければなりません。

今日は1時間ごとに練習しよう。毎時間、自分の思考を確認し、自分の現在の行動を観察する必要があります。この絶え間ない自己チェックによって、あなたは現在の経験にはるかに深く関わるできるようになり、「知」はあなたに有益な影響をはるかに大きく及ぼすことができるようになります。「知」はあなたが必要としているものを知っており、あなたに奉仕する方法を知っています。やがて、もっと多くを受け取れるように、与える方法も学ばなければなりません。あなたが受け取ることは、あなたが与えることを可能にするために重要であり、与えることはこの世界での充足の本質です。しかし、貧しい状態から与えることはできません。したがって、与えることは本物でなければならず、自分自身の中で、他者との関係の中で、そして人生との関係の中で培った溢れんばかりの受容性から生まれるものでなければなりません。

1回の練習時間は数分でよいが、全神経を集中させること。目を閉じて練習する必要はありませんが、適切であれば、目を閉じて練習すると効果的です。他の人との会話の最中に練習してもよいです。実際、この内省の瞬間を妨げるような状況はほとんどありません。練習では単に、「私はどう感じているのか?」、「私は今何をしているのか?」と自問します。それだけです。そして、何かしなければならないことがあるのか、していないことがあるのかを感じます。修正すべき点がなければ、今やっていることを続けます。修正すべきことがあれば、できるだけ早く修正します。衝動や恐れや野心に支配されていなければ、内なる導きがあなたに影響を与えます。今日一日、自分自身を観察してみましょう。

練習 29: 毎時練習

STEP 30

今日私は自分の世界を観察します。

この日は、前日と同じ練習計画に従って、あなたの世界を観察します。判断なしにあなたの世界を観察し、あなたが判断なしに世界でやっていることを観察してください。何かをする必要があるかどうか感じてください。毎時の練習はほんの数分で、練習すればするほど、より素早く、より鋭く、より効果的になります。

私達は、あなたが判断することなく世界を見てほしいと願っています、そうすれば、世界をありのままに見ることができるからです。世界をありのままに見たとは思わないでください。なぜなら、あなたが見てきたのは、世界に対するあなたの判断だからです。判断なしに見る世界は、あなたがこれまで見てきた世界とは違うものです。

練習 30: 毎時練習

STEP 31

私は見たことのない世界を見たいです。

これはあなたの「知」の欲求を表しています。それはあなたの平和への欲求を表しています。それはまったく同じ欲望です。この願いはあなたの「知」から生まれます。それは他の欲望と競合するかもしれませんが、それは必ずしもそうする必要はありませんが、他のものを脅かす可能性があります。したがって、今日の肯定は人生におけるあなたの本当の意志を反映しています。これが肯定することに当たって、それはあなたにとってより明らかになり、時間の中でますますそれを体験することができます。

今日、毎時間、違う世界を見たいという願望を感じてください。判断することなく世界を見て、「私は違う世界を見たい」と自分に言って下さい。これを毎時間行ってください。練習を休まないようにしてください。自分がどう感じようと、何が起ころうと、練習するのです。あなたは感情的な状態よりも偉大な存在なので、感情を否定する必要はありませんが、やがてはコントロールする必要があります。あなたは周りに見えるイメージよりも偉大な存在です、それらはほとんど世界に対するあなたの判断を表しているからです。今日、判断せずに見る練習をし、見ながら感じなさい。

練習 31: 毎時練習

STEP 32

真実は私と一緒にです。それを感じることができます。

真実はあなたと一緒にです。それを感じることができ、あなたがそれを許せばあなたの心と感情に輝くことができます。真実の欲求と真実を体験する能力を開発するために、今日あなたの準備を続けてください。

2回の長い練習時間（それぞれ30分）では、目を閉じて静かに座り、深く規則正しく呼吸をします。絶え間ない落ち着いた心に向こう側で、真実を感じようとしています。呼吸は、あなたをより深く導くために使います。呼吸を意識的に守れば、呼吸は常にあなたを思考の彼方へと連れて行ってくれます。何ものにも気を散らされたり、思いとどまらせたりしてはなりません。もし何かがあなたの心に浸透し、それを解放するのが難しいなら、それを見るのはもう少し後にし、今はあなたの心から小さな休暇を取っているのだと自分に言い聞かせなさい。真実を感じる練習をしましょう。真実を考えてはいけません。真実を感じる練習をなさい。

練習 32: 2つの30分間の練習期間。

STEP 33

私は、私の人生で果たすべき使命を持っています。

あなたには人生の中で果たすべき使命があります。それは、ここに来る前に与えられた使命であり、去った後、見直すことになる使命です。それには、「知」の回復と他者との適切な関係が関与し、世界に特定の結果をもたらします。現時点であなたの現在の人生を評価して、それがこの大きな目的を反映しているかどうかを確認することは重要ではありません、あなたは今「知」の回復に関わっているからです。あなたの「知」が強くなるにつれ、それはあなたとあなたを通してその恩恵を輝かせます。あなたの活動は、必要に応じて調整されます。したがって、あなたは過去または現在の活動を責めたり寛容させたりする必要はありません。あなたは今あなたの中でより大きな力を固執しています。

あなたの2つの実践期間中に、あなたが人生において持つ大きな使命があるという考えについて熟考ください。これについて考えます。あなた自身の最初の反応によってすぐには納得しないでください。それについて慎重に考えてください。これが何を意味するのか考えてみてください。あなたがこれを前に考えたとき、またはその可能性を想像した時のあなたの人生の瞬間を考えてみましょう。2つの練習期間では、これを考慮する機会がありますが、注意してください、まだ何の結論もしないようにしなさい。

練習 33: 2つの30分間の練習時間。

STEP 34

私は「知」の初学者です。

あなたは「知」の初学者です。あなたがどれほど直観的であろうと、どれほど精神的に有能であろうと、どれほど感情的に素直であろうと、どれほど上達したと認められていようと、あなたは「知」の初学者です。そうであることを喜びなさい、初学者はあらゆることを学ぶ立場にあり、自分の業績を守る必要がないからです。私たちは、あなたの功績を軽んじるのではなく、あなたの中に発見されるのを待っている偉大さに真実の光を当てたいと願っているのです。その偉大さとは、人生に真の平等を与え、やがて皆さんが何をするためにここに来たのかを明らかにするものです。

2つの練習時間では、まず、自分が「知」の初学者であることを認識し、このカリキュラムについても、学生としての自分の能力についても、早まった結論を出さないように自分に言い聞かせることから始めなさい。そのような判断は時期尚早であり、真実を反映していることはめったにありません。そうした判断は通常、自己落胆の一形態であり、価値ある目的をまったく果たしません。

今日の考えを自分に言い聞かせ、判断しないように自分に言い聞かせた後、2回の練習時間のうち15分間、内なる静寂を実践します。自分の中にある真実を感じようとしてください。必要であれば、物理的な点でも想像上の点でも良いです。すべてを内側に落ち着かせます。自分自身をできるだけ静かにさせ、困難があっても落胆しないでください。あなたは「知」の初学者であり、あらゆることを学ぶことができます。

練習 34: 2つの15分間の練習時間。

STEP 35

復習

この復習は、大いなる共同体(Greater Community)流の「知」について学ぶ機会となります。30 分の練習を 2 回行い、前週の指示と練習の経験を復習してください。この復習は、なるべく判断せずに行いなさい。ただ、指示されたこと、やったこと、その結果を見るだけで良いです。この客観的な見直しは、苦痛や自己否定を最小限に抑えながら、洞察と理解への最大のアクセスを与えてくれます。あなたは今、自分の感情の内容を抑圧することなく、自分の人生について客観的になることを学んでいます。自分のある側面を破壊しようとするのではなく、別の側面を育てようとしているだけなのです。

従って、あなたの復習では、これを案として利用ください：「私は見るが、判断はしない。」そうすることで、物事を見極めることができるようになります。他人の人生について洞察することがどれほど容易かもしれないか、しかし自分の人生についてはどれほど洞察力が乏しいかもしれないかを熟考ください。他人の人生を特定の目的のために利用しようとしなければならこそ、他人に対してより大きな客観性を持つことができます。そうであればあるほど、その人、その人の性質、その人の成長、その人の運命を理解することができなくなります。したがって、自分の人生を利用しようとしなければいけません。自分の人生を理解し、感謝し、あなたのより大きな進歩のためにその本質的なメカニズムとで働きかけることができるようになります。

練習 35: 2 つの 30 分間の練習時間。

STEP 36

私の人生は探検する神秘です。

そう、あなたの人生とは神秘であり、確かに、その目的、意味、真の方向性を理解したければ、それを探求することが必要なのです。これは、あなたがこの世界で幸福になり、充実感を得るために不可欠なことなのです。自分の人生を注意深く見ていれば、小さなことで満足していないことに気づくでしょう。「知」を求めるあなたには、もっと偉大なものが与えられなければなりません。ほとんどの人を十分に刺激しているように見える、物事の単なる表面を突き抜けなければなりません。より深い憧れを受け入れなければ、自分自身に不必要な悲しみや葛藤を引き起こすことになります。他人が何を評価するかは重要ではありません。大切なのは、自分が何を大切にしているかです。あなたはより大きな意味である、つまり真の意味、を求めるのであれば、心の表面を突き抜けなければなりません。

今日の2つの練習期間中に、霊的な先生達の存在を感じて瞑想に集中してください。これはあなたが無理してやることではありません。単にリラックスし、呼吸し、あなたの心が開くことを意味します。あなたの先生達との関係の質は、あなたに強さと励ましを与えるためには不可欠です。あなたは自分のスキルは正当に疑わしいかもしれませんが、「知」への道を前にこの道を通じた先生達のスキルを完全に信頼する良い理由があります。彼らはその道を知っており、今、それをあなたと分かち合いたいと願っています。

練習 36: 2つの15分間の練習期間。

STEP 37

「知」への道があります。

あなたの真の自己である「知」への道がないわけがありません。最も自然な表現方法である「知」は自らを表現する方法がないわけがありません。すべての人間関係の完璧な源である「知」は、「知」が人間関係においてあなたを導く道がないわけがありません。「知」への道があります。それには技術と欲望が必要です。その両方を身につけるには時間がかかります。あなたは真を大切にし、偽を大切にしないことを学ばなければなりません。偽は自分を満足させず、真は自分を満足させるということを学ぶには時間がかかります。これは試行錯誤と対比を通して学ばなければなりません。「知」に近づくにつれ、あなたの人生はより充実し、より確かで、より直接的なものになります。「知」から遠ざかれば、混乱、不満、怒りに逆戻りします。

あなたの2つの練習期間では、これは瞑想の練習ではありませんが、「知」にアクセスするためのあらゆる方法を考えて少なくとも15分を費やします。「知」に到達するすべての方法を紙に書き留めます。この両方の練習期間に費やして、あなたが考えることができるすべての可能性を使い果たしてください。非常に具体的にしてみてください。あなたの想像力を使用して、あなたにはかなり現実的で有意義であるように見えるルートを描きます。このようにして、あなたは「知」への道を見つける方法についてどのように考えているのかを知るでしょう。これから神様が「知」への道を知っていることを認識します。

練習 37: 2つの15分間の練習時間。

STEP 38

神様は「知」への道を知っています。

道に迷ったとき、どうやって自分の道を見つけることができるのでしょうか？ 一時的なものをとても大切にしているなら、どうやって確かなものを知ることができるのでしょうか？ 喪失や破壊の脅威に怯えているなら、どうやって自分の人生の力を知ることができるのでしょうか？ 人生はあなたに親切です。報酬だけでなく、報酬に至る道も提供してくれるからです。もし自分に任せていたら、それは実に残酷なことです。自分が考えつく可能性を一つ残らず試さなければならぬでしょうし、そして、他人が考えついた可能性も試さなければなりません。さらには、他の人にはうまくいったが、あなたにはうまくいかないかもしれない「知」への道を試す機会もあります。したがって、この世での短い時間の中で、これらすべてを達成し、なおかつ活力を維持するにはどうしたらいいのでしょうか？ 多くの方法があなたを失望させるのに、どうやって「知」への励ましを維持できるのでしょうか？

今日、神様が「知」への道を知っていることを知って、あなたが与えられている道に従うだけでよいことを知ってください。このようにして、「知」は、それが認められているからこそ、単にあなたの中に現れるのです。神様だけがあなたの中の「知」を知っており、あなたの中の「知」だけが神様を知っています。この2つが共鳴し合うとき、両者はより明白になります。これに、あなたは平安を見出す。

今日の2つの練習期間では、それぞれ30分の持続時間のうちに静かに静かに神様の存在を感じるように練習します。神様について考えたり、推測したり、不思議に思ったり、疑ったりせず、ただ感じるのです。ファンタジーに集中することに慣れているが、今あなたが集中しているのはファンタジーではありません。静寂と静寂の中で、すべてが明らかになる。神様はとても静止しています、神様はどこにも行かないからです。あなたが静止するとき、あなたは神の力を感じるでしょう。

練習 38: 2つの30分間の練習期間。

STEP 39

神様の力は私と一緒にです。

神様の力はあなたと一緒にです。それはあなたの「知」の中にあります。あなたの「知」を取り戻すことを学び、神様があなたに与えた力を取り戻すことも学びます。そうすることで、あなたの力も取り戻すでしょう。あなたの力は神様の力に近づくために必要です。したがって、すべてが真に強力、真に良いものはすべてあなたの中に肯定され、神様の中にも肯定されます。この日、あなたの人生でこの存在とこの力を経験する日にしましょう。あなたは神様を想像する必要はありません。あなたの理解や信念を強化するために、写真や画像を持っている必要はありません。あなたはここに与えられた慣行を利用するだけで良いです。

それぞれ30分ずつ、2回の深い瞑想の実践で、もう一度静寂に入り、神様の力を感じることを自分に許しなさい。自分の心を導くために自分の力を活用し、疑いや恐れに惑わされないこと。神様の力は、あなたの人生の神秘を表しています。それは、あなたが神様からもたらされた力を表しています。大いなる計画に従って、この世で正しく活用されるべきものです。神様の力を感じることができるよう、献身的に、簡素に、謙虚に、実践に入ることを自分に許しなさい。

練習 39: 2つの30分間の練習時間。

STEP 40

今日、私は神様の力を感じます。

神様の力は完全であり、全てを注入します。切り離された心、自分の思いを大切にすることに迷った心だけが、神様の大きい慈悲から切り離される可能性があります。神様に応えた者は、やがて神様のメッセンジャーとなり、混乱の中に取り残された人々に恩寵の賜物を授けることができます。

あなたの世界のすべての力、自然の力、あなたの死の必然性、病気、損失、破壊の常に存在する脅威、そして紛争のすべての外観、これらはすべて神様の偉大な静けさの中で一時的な動きです。この大きい静けさが、神様の平安と完全な享受に戻るようと、あなたに呼びかけているのです。しかし、準備をする必要があります。

今日は30分の練習を2回行う。黙想の中で、神様の力を感じようとしてください。魔法のようなイメージを思い浮かべる必要はありません。この力は感じられるものであり、どこにでもあるからです。あなたの状況や状態がどうであれ、あなたの成長にとって有利であろうとなかろうと、今日、あなたは神の力を感じることができます。

練習 40: 2つの30分間の練習時間。

STEP 41

私は神様の力を恐れることはありません。

この肯定はあなたの幸福には非常に重要です。あなたが愛の力と神様の力を信頼するために再び学ばなければならないからです。このためには、過去の痛みを伴う経験の前提、仮定、評価を放棄しなければなりません。すべてのものを超えて愛するものから分離するのは苦痛であり、この分離を維持する唯一の方法は、あなたが愛しているものを悪用し、悪意を与え、その後自分の中に罪悪感を植え付けるのです。神様の力を感じ、受け入れるために、悪と罪悪感是你を離れなければなりません。あなたは最も自然なものを探索するために冒険しなければなりません。それは新しい地面を壊し、一度に家に帰るようなものです。

静寂の中で、今日2回、神様の力を感じる練習をしましょう。神様に答えを求めません。何も話す必要はなく、ただ瞬間に立ち会うだけで良いです。すべての人間関係の源である神様との関係を学ぶにつれて、必要な情報はすんなりと入ってくるようになる。それはあなたを導き、慰め、必要なときには正してくれます。しかしその前に、あなたは神様の力を感じなければなりません。そうすることで、あなたは自分自身の力を見出すことができます。

練習 41: 2 つの 30 分間の練習時間。

STEP 42

復習

あなたのレビューで今日、過去1週間に与えられたすべての指示とあなたの練習経験を見直してください。特別に注意しながら、あなたがどれだけ深く、慎重に練習しているか検収してください。あなたの趣味や期待に合わせてレッスンを変更したり調整したりしていないことを確認してください。本当の報酬を受け取るためにはカリキュラムに従うだけでよいことを忘れないでください。あなたの部分は小さいです。私たちの部分は大きいです。私達は手段を与えます。あなたは、信仰と真の期待の中で、それらをたどるだけでよいです。そうすることで、あなたは忍耐力、識別力、信頼性、一貫性、自己価値を発揮します。なぜ自己価値ですか？

「知」の偉大な贈り物に近づくためには、自分自身を高く評価しなければならないからです。あなたに捧げられた贈り物を受け取るよりも、自己憎しみや自己疑惑をより便宜的かつ完全に元に戻すことはありません。

したがって、今日の長い練習時間の中で、この一週間の練習を振り返ってみよう。判断することなく、何が提供されたのか、何をしたのか、練習を深めるために何ができるのかを見て、その恩恵をより直接的に受けられるようにします。もし困難があれば、その問題を認識し、修正しようと試みてください。これからの1週間は、関与を増やしてください。そうすることで、ただ自分の意志を向けるだけで、自信喪失や混乱を修正することができます。

練習 42: 1つの長い練習期間。

STEP 43

私の意志は神様を知ることです。

あなたの意志は神様を知ることです。それがあなたの真の意志です。それ以外の欲望や動機は、このことから逃れようとするものであり、あなたの意志を表しています。あなたが恐れているのは、あなたの意志です。自分が知っていること、最も深く感じていることを恐れているのです。そのため、自分を表していない他のものに逃げ場を求めるようになります。そうすることで、あなたは自分のアイデンティティを失い、逃避のために求めた物と関係のあるアイデンティティを構築しようとします。孤立した状態では惨めだが、関係の中で幸福を取り戻す。

あなたの意志は神様を知ることです。あなたの意志を恐れしないでください。あなたは神様によって創造されました。神様の意志はあなたを知ることです。あなたの意志は神様を知ることです。他の意志はありません。これ以外のすべての動機は、混乱と恐怖だけで生まれます。神様を知るとは神様の力を与え、あなたにも力を与えます。

今日の2つの練習期間中、静かな瞑想で、自分の意志の強さを感じる練習です。恐れや疑念があなたの心を曇らせないようにしてください。あなたは神様の意志を感じようとする必要はありません。それは単にそこにあります。それはあなたがそれを認識するためにあなたの注意を必要とするだけです。したがって、ただ単にこの経験に立ち会うことだけで深く練習してください。

練習 43: 2つの30分間の練習期間。

STEP 44

私は自分の強さを知りたいです。

この肯定は、現在の状況においてあなたがすぐに必要としているため、とても受け入れやすいと感じるが、この肯定は、あなたが最初に気づくよりもはるかに深いものです。あなたには、あなたが主張するよりもはるかに多くの力があります。しかし、それは、あなたを真に再生させ、あなたの真の能力を引き出すような方法で向けられるまでは、完全に実現することはできません。

弱さや無力さを感じているとき、自分に価値がないと感じているとき、罪悪感や混乱にさいなまれているとき、あるいは怒りにまかせて自分の失敗を他人のせいに行っているとき、どうやって自分の強さに近づくことができるでしょうか？ 自分の強さを主張するということは、自分を妨げているものすべてを解放するということです。障害は存在しないと主張して解放するのではありません。より偉大なものに価値を置くからこそ、それを解放するのです。障害物は、あなたがそれを通り抜けなければならないというサインにすぎません。そして、あなた自身の力が培われます。あなたは自分の強さを求め、それを使って自分の強さを見つけます。私たちは、あなたが自分の強さを知り、それを自分のために活用することを願っています。

今日の二つの瞑想の実践において、沈黙と静寂の中で、あなた自身の強さを感じようとしてください。恐れや疑いは思考にすぎないので、思考だけであなたを思いとどまらせないでください。思考は雲のようにあなたの心を横切る単なる蒸気のもので、あなたの心の雲の向こうには、「知」の大宇宙があります。したがって、雲が向こうの星の視界を遮らないようにしてください。

練習 44: 2つの30分間の練習時間。

STEP 45

一人では、私は何もできません。

一人では何もすることができません。あなたの世界でさえ、一人では何ものが達成されたことはありません。一人では何ものが創られたことはありません、あなたの心の中でさえもそうです。単独で何かをすることで受け取る信用はありません。すべてが共同努力です。すべてが関係の産物です。

これは個人を卑下しているのでしょうか？ そんなことはありません。あなたの真の功績を実現するための環境と理解を与えてくれます。あなたは自分の個性よりも偉大な存在であり、それゆえにその限界から自由になることができます。あなたは自分という個人を通して仕事をしていますが、あなたはそれよりも偉大な存在なのです。限定された自己の限界を受け入れ、限定された自己に神であることを求めません。そうでなければ、大きな重荷と大きな期待を与え、その失敗を罰することにしてしまいます。これはあなたの自己嫌悪につながります。そうすると、あなたは肉体の生命を恨み、個人的、感情的、肉体的に自分を虐待するようになります。自分の人生の中で偉大さを受け入れるために、自分の限界を受け入れなさい。

したがって、今日の2つの練習期間では、あなたの目を開いたまま今あなたの限界に集中してください。それらを認識してください。彼らを良いか悪いと判断しないでください。単にそれらを認識してください。これはあなたに謙虚さを与えます。謙虚では偉大さを受ける立場にあります。あなたの限界を守っているなら、それを超越するものをどうやって受け取ることができるのでしょうか。

練習 45: 2つの15分間の練習時間。

STEP 46

私は偉大になるためには小さくなければなりません。

偉大になるためには小さくしなければならない、というのは矛盾しているのでしょうか？ その意味を理解すれば矛盾ではありません。自分の限界を認識することで、限られた状況の中で非常にうまく仕事ができるようになります。このことは、あなたが以前悟ることのできなかった、より大きな現実を示しています。あなたの偉大さは、単に希望や大きな期待に基づいてはなりません。理想主義に基づくのではなく、真の経験に基づくものでなければなりません。そして、偉大さはあなたとともにあり、偉大さはあなたの一部であることを経験するのです。

今日の2回の練習では、自分を制限することを許しなさい。非難することはない。積極的に自分の限界に意識を集中させてください。非難せずに集中する。客観的に見てください。あなたは、大いなる現実がこの世界で自らを表現するための存在です。あなたが表現するための手段はかなり限られていますが、あなたが成し遂げるべき仕事を完遂するには十分です。その限界を受け入れることで、手段のメカニズムを理解し、建設的に取り組むことを学ぶことができます。そうすれば、それはもはや制限ではなく、あなたにとって喜びに満ちた表現の形となります。

練習 46: 2つの15分間の練習時間。

STEP 47

なぜ先生達が必要なのですか？

遅かれ早かれ、そしておそらく何度もこの質問をするでしょう。この質問をするのは、自分に對する期待から生まれたものです。しかし、自分の人生を注意深く見てみると、自分が学んだことすべてに教えが必要だったことがわかるでしょう。もしかしたら、自分の中で感じていたことが、自分で作り出したように見えたかもしれませんが、それも教えの結果なのです。実践的な技術であれ、より深い洞察であれ、あなたは関係を通じて、学んだすべてのことのために準備されてきたのです。このことに気づくことで、関係に感謝し、世界における貢献の力を全面的に肯定することができます。

どのような技術であれ、その習得に誠実に取り組もうとするならば、まず自分がどれだけのことを知らないかを認識し、次にどれだけのことを学ぶ必要があるかを認識し、そして可能な限り最良の形の指導を求めなければなりません。これは「知」の再生にも当てはまるはずです。自分がどれだけ知らないか、どれだけ知る必要があるかを認識し、そして提供される指導を受けなければなりません。先生を必要とすることは弱さなのでしょうか？ いいえ、それは素直な評価に基づく素直な認識です。自分がどれほど何も知らず、どれほど多くのことを知る必要があるの気づけば、また、「知」そのものの力が知っていたら、このことがどれほど明白なことか理解できるでしょう。実際には貧しいのに、すでに持っていると思っている人たちにどうやって与えることができるでしょうか？ それはできません。そして彼らの貧しさは、自ら招いたものであり、自ら維持したものなのです。

なぜ先生が必要なのでしょう？ 学ぶ必要があるからです。そして、あなたを妨げている学んできたことを忘れる必要があります。今日の2回の練習の中で、目を閉じて瞑想し、なぜあなたに先生が必要なのかを考えてみてください。自分が十分に賢かったり、十分に強かったり、何か他の資格を満たしていれば、自分ひとりでできるだろうと思われる考えを観察してください。このような期待が生まれたら、それが何であるかを認識します。それは、自分が十分な教官であると宣言することで、自分が無知であり続けようとする主張です。知らないことを自分で教えることはできませんし、そうしようとしても、単に古い情報を再循環させ、あなたは今いる場所に縛り付けられるだけです。

したがって、今日のあなたの実践では、真の指導の必要性を認識しなさい。真の指導に対するあなたの抵抗、もしあれば、認識してください。この真の指導は今あなたに利用可能です。

練習 47: 2つの30分間の練習時間。

STEP 48

真の教訓が私にはあります。

真の指導は受けられます。それは、あなたが成熟の域に達し、人生における必要性にあなたが気づくのを待っていたのです。これが、学習に対する真の意欲を生みます。それは、自分の真の必要性に照らして自分の限界を認識することから生まれます。「知」の学者になるためには、自分自身を愛さなければなりません。学ぶことの障害は、これ以外にありません。愛がなければ恐れがあります、愛に取って代わるものは他にないからです。しかし愛が取って代わるのではなく、真の援助があなたに用意されています。

今日の2つの瞑想の実践では、その真の援助の存在を感じようとしてください。静寂、静けさで、このことをあなたの人生の中で、あなたの周りで感じてください。これらの瞑想の実践は、あなたの中でより大きな感受性、まったく新しい感覚を開き始めるでしょう。目には見えなくても、そこに存在するものを見分けることができるようになります。まだメッセージの源を聞くことはできなくても、アイデアや情報に反応できるようになります。これは創造的思考における実際のプロセスであり、人はアイデアを受け取るのであって、創造するものではありません。あなたは大きな生命の一部なのです。あなたの個人的な人生は、それを表現するための手段なのです。そしてあなたの個性は、より高度に培われ、より喜びに満ちたものとなり、もはやあなたにとっての牢獄ではなく、喜びに満ちた表現の形となります。

真の援助はあなたに利用できます。あなたの人生でその不変の存在を感じる実践してください。

練習 48: 2つの30分間の練習期間。

STEP 49

復習

これはあなたの7週間目の練習の完成を示しています。このレビューでは、7週間の練習をすべてレビューし、すべての手順を復習し、それぞれの使用経験を思い出すように求められます。これにはいくつかのより長い練習期間が必要かもしれませんが、学生であることが何を意味し、学習が実際にどのように達成されるかを理解することは非常に重要です。

生徒である自分を判断しないように注意しなさい。あなたは生徒としての自分を判断する立場にありません。あなたにはその基準を持っていません、あなたは自己「知」の教師ではありませんからです。あなたは進んでいくうちに、失敗のいくつかがより大きな成功につながり、成功だと思っていたことのいくつかが失敗につながることに気づくでしょう。このことは、あなたの評価システム全体を浮き彫りにし、あなたをより大きな認識へと導くでしょう。そうすることで、自分自身に対しても、成功や失敗について判断している他人に対しても、思いやりを持つことができるようになります。

その後、最初の48のレッスンを復習してください。それぞれのステップにどのように反応したのか、あなた自身にどれだけ深く関わっているのかを思い出してみてください。あなたの成功、あなたの業績、そしてあなたの障害を見てみましょう。あなたはこれまでに来ました。おめでとうございます！あなたは最初のテストに合格しています。「知」はあなたと一緒にあるので、今すぐに進めるように励まされます。

練習 49: いくつかの長い練習期間。

STEP 50

今日私は「知」と一緒にいます。

あなたが「知」の確かさと力を利用できるように、今日は「知」と一緒にいてください。

「知」があなたに静寂を与えることを許可します。「知」があなたに力と能力を与えることを許可します。「知」があなたに教えることを許可します。「知」に、あなたが判断する宇宙ではなく、本当に存在する宇宙を明らかにしてもらいます。

あなたの2つの練習期間では、「知」の力を感じながら静かに練習してください。質問しないでください。それは今必要ではありません。あなたの追求の現実についてあなた自身と論じてはいけません。それは無駄で無意味なことです。あなたが受け取るまで知ることはできませんし、知ることをあなたの傾きを信じなければなりません。

今日は「知」と一緒にいてください。あなたの練習期間中、何もあなたを説得しないでください。リラックスして、瞬間に立ち会うだけでいいです。このような慣習から、より大きな存在が認められ、これはあなたの恐れを和らげ始めるでしょう。

練習 50: 2つの30分間の練習時間。

STEP 51

私の恐れを認識させ、その向こうにある真実を見ることができるようになさせてください。

障害物の向こう側を見るためには、障害物を認識する必要があります。もしそれらが無視されたり否定されたり、保護されたり他の名前と呼ばれたりしたら、あなたは自分の拘束の本質に気づかないでしょう。自分を抑圧しているものを理解することはできないでしょう。あなたの人生は、恐怖から生まれたものではありません。あなたの源は、恐怖から生まれたものではありません。自分の恐怖を認識できるということは、自分がより大きなものの一部であることを認識しなければならないということです。このことに気づくことで、あなたは自分の人生を客観視できるようになり、自分を責めることなく現在の状況を理解することができます。あなたは、今いる場所から始めなければなりません。そのためには、自分の長所と短所を把握する必要があります。

今日の2回の練習で、恐怖の存在を評価し、自分の現実恐怖を超えたところにあることを思い出してください。あなたの人生において有害な存在であることを理解するために、あなたは恐怖を認識しなければなりません。目を閉じて、今日のアイデアを繰り返し、次に心に浮かぶそれぞれの恐怖について考えてみてください。真実はその特定の恐怖を超えたところにあることを自分に言い聞かせる。このようにして、すべての恐怖が生じ、評価されることを許可する。

恐れをなくすには、恐れを理解しなければなりません。恐れメカニズム、人々への影響力、世界での結果を理解しなければなりません。欺くことなく、選り好みすることなく、このことを認識しなければなりません。あなたは限られた環境の中で働く偉大な存在なのです。環境の制限を理解し、自分の体の制限を理解すれば、制限されている自分を憎まなくなります。

練習 51: 30 分間の練習を 2 回行う。

STEP 52

私は、自分の「知」の源を見つけるために自由です。

あなたの「知」の源は、あなたの中にも存在し、あなたの外にも存在します。「知」の源はどこに存在するかという区別はなく、どこにでも存在するからです。あなたの人生が救われたのは、神があなたの中に「知」を植え付けたからです。しかし、「知」が現れ、あなたにその贈り物を授けることが許されるまでは、あなたは自分の救いを実感することはできないでしょう。あなたが真の生命という贈り物を受け取ることを可能にする自由以外に、どんな自由があるでしょうか？ 他のすべての自由は、混沌としている自由であり、自分を傷つける自由です。大いなる自由とは、自分の「知」を見つけ、それが自分を通して表現されることを許すことです。

今日、あなたは自由に自分の「知」の源を見つけることができます。静寂に包まれた2回の練習時間の中で、あなたの「知」の源を受け取ってください。自分にはこれをする自由があるのだと、自分に言い聞かせてください。恐れや不安に関係なく、罪悪感や恥の感覚に関係なく、自分の「知」の源を受け取ることを自分に許しなさい。あなたは今日、自由にあなたの「知」の源を受け取ることができます。

練習 52: 30 分間の練習を2回行う。

STEP 53

私の才能は、他の人のためにあるのです。

あなたの才能は、他の人に与えられるべきものです。しかし、まずは自分の才能を認識し、それを抑制、変更、否定する考えから切り離す必要があります。他者への貢献という文脈を除いて、果たしてどうやって自分を理解することができるでしょうか？ 一人では何もできない。一人では何の意味もありません。これは、あなたが一人ではないからです。これは、あなたがその大きな意味を理解し、本当の意味での贈り物として見るまでは、重荷や脅威とみなされるでしょう。それは、あなたの人生の救いなのです。人生があなたを取り戻すとき、あなたは人生を取り戻し、その報酬をすべて受け取ることができます。これは、あなたが自分自身に与えることができるものをはるかに超えるものです。あなたの人生の価値は、他者への貢献によって完成し、完全に発揮されます。なぜなら、貢献が存在しない限り、あなたは自分自身を部分的にしか実現できないからです-あなたの価値、目的、意味、方向性。

今日の2つの練習時間では、他者に貢献したいという気持ちを感じてください。今、自分が何を貢献したいかを決める必要はありません。なぜなら、貢献の形はやがて明らかになり、進化していくからです。今日、あなたに喜びを与えるのは、真の動機から生まれたあなたの貢献への思いなのです。

練習 53: 30 分間の練習を2回行う。

STEP 54

理想論で生きるのはやめよう。

理想主義とは、失望に基づいて希望される物事のアイデアに他なりません。そうではないのでしょうか？ あなたの理想主義には、あなた自身、あなたの人間関係、あなたが生きている世界が含まれます。神様や人生、そしてあなたが想像できるすべての経験の領域が含まれます。経験なくして理想論はありえません。理想主義は、最初のうちは役に立ちます。本当の方向に進み始めることができるからです。しかし、自分の結論やアイデンティティを理想主義の上に置いてはなりません。なぜなら、自分にとって真実のもの、自分が完全に受け入れることのできるものを与えてくれるのは、経験だけだからです。理想主義に導かれてはいけません。なぜなら、「知」はあなたを導くためにここにあるからです。

今日の2つの練習時間では、自分の理想主義の大きさを認識してください。自分自身がどうありたいか、世界がどうありたいか、人間関係がどうありたいかを注意深く観察してください。今日のアイデアを繰り返し、目を閉じて、自分の理想をひとつひとつ検証してください。あなたの理想は、一見すると有益で、愛と調和を求めるあなたの願望を表しているように見えるかもしれませんが、実際にはあなたの足を引っ張るものです。それは、あなたの理想が、あなたが求めるギフトを本当に与えてくれるものにとって代わるからです。

練習 54: 30 分間の練習を2回行う。

STEP 55

私はありのままの世界を受け入れていく。

理想主義とは、世界をありのままに受け入れないという試みである。それは、非難や糾弾を正当化するものです。まだ存在しない人生への期待を抱かせるので、重大な失望にさらされやすくなるのです。あなたの理想主義が、あなたの非難を強めてしまうのです。

今の世界をありのままに受け入れること。なぜなら、自分が存在したいと望む世界を愛することはできないからです。今ある世界を愛することができるのは、今ある世界だけです。今、存在している自分を受け入れることで、あなたの中に真の変化と進歩への欲求が自然に生まれてくるのです。理想主義が非難を正当化する。この偉大な真理を認識することで、あなたは人生をより身近に、より深く体験することができるようになるのです。希望や期待に基づくものではなく、真の関わり合いに基づく本物のものを、より身近に、より深く経験し始めるでしょう。

したがって、今日の2回の30分間の練習では、物事をありのままに受け入れることに集中してください。暴力や争い、無知を容認しているわけではありません。あなたはただ、建設的に取り組むことができるように、存在する状況を受け入れているだけなのです。この受け入れがなければ、真の関与の出発点はありません。世界はありのままであることを受け入れなさい。

練習 55: 30 分間の練習を 2 回行う。

STEP 56

復習

今日の復習では、この1週間のレッスンとあなたの関わりを振り返ってみてください。最初は進歩が遅く見えるかもしれませんが、ゆっくりでも大きく進歩することを理解するようにしてください。一貫して適用される関与は、あなたが達成するための直線を与えるでしょう。

あなたのレビューで、私たちは、あなたが期待に応えられなかったとしても、自己判断をしないようにと再度注意を促します。ただ、与えられた指示に従うために必要なことを理解し、可能な限り完全にそれに関与することです。あなたは学ぶために学んでいるのであり、自分の価値と真の能力を取り戻すために学んでいるのだということを忘れないでください。

練習 56: 一つの長い練習期間。

STEP 57

自由は私と共にあります。

自由はあなたの中にあり、あなたの中で生まれるのを待っています。主張され、受け入れられるのを待っています。生き、適用されるのを待っています。尊重され、従うことを待っています。自分の想像力の重さの下で生きてきたあなた、自分の考えや他人の考えの虜になってきたあなた、この世の見かけに脅かされ、脅かされてきたあなた、今、希望があります。真の自由があなたの中にあるからです。それはあなたを待っています。あなたはそれを太古の故郷から携えてきました。あなたは毎日、一瞬一瞬、それを携えています。

この開発プログラムの中で、あなたは今、恐怖や自分の想像力の闇から離れ、自由へと向かうことを学んでいます。自由の中で、あなたは安定と一貫性を見出すでしょう。これが、あなたの愛と自己価値の感覚を築く土台となります。この土台は世界によって揺らぐことはない。それは世界よりも偉大なものだからです。この土台は分離（セパレーション）の危惧や疑念から生じるものではなく、あなたが人生に完全に包摂されているという真実から生まれるのです。

毎時間、今日のアイデアを繰り返し、自由があなたとともにあることを感じる時間を持つ。一日を通して自由に近づくにつれ、何が自分を縛っているのか、よりはっきりと認識できるようになります。自分を縛っているのは、自分の考えに固執していることだけだと気づくでしょう。自分を縛っているのは、自分の想像力への興味なのです。この気づきはあなたの重荷を軽くし、真の選択が可能であることに気づくでしょう。この気づきが、今日、自由になる力を与えてくれます。

今日の2つの深い瞑想の実践では、今日の考えを繰り返し、心が静止することを試みる。この静寂の練習は、あなたの心を縛っている鎖を振りほどくことを可能にします。つまり、過去からの許せない気持ち、未来への不安、そして現在への回避です。静寂の中で、あなたの心は、自らの暗闇の中で小さく、隠れ、孤立しているすべてのものから立ち上がります。自由はあなたのすぐそばにあり、それを受け取るために必要なことは、ただ静止することだけです。あなたにはなんというご褒美を持っている、この世に生を受けたあなたよ、自由はあなたとともにあるからです。

練習 57: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 58

「知」は私と共にあります。

今日、私たちはあなたの人生における「知」の存在を確認します。毎時、この肯定を主張し、そしてこの存在を感じようとする時間をとってください。あなたはそれを感じなければなりません。「知」は経験されなければならないからです。今日、どのような状況に置かれようとも、1時間ごとに1回、このアファメーションを繰り返し、その意味を感じようとしてください。練習にふさわしくなかったと思っていた状況でも、練習できることがたくさんあることに気づくでしょう。そうすることで、あなたには自分の経験を自分の真の志向に合うように支配する力があることがわかり、どんな状況も真の準備と自己適用のための適切な環境であることがわかるでしょう。

毎時間の練習を心がけます。時間を意識し続けること。もし1時間遅れたとしても、心配することはありません。しかし、残りの時間、練習に専念してください。「知」は今日、あなたとともにあります。今日も「知」とともにあれ。

練習 58: 毎時練習

STEP 59

今日、私は忍耐を学びます。

苦悩する心が忍耐強くなるのはとても難しいです。落ち着きのない心が忍耐強くなるのはとても難しいです。一時的なものにすべての価値を求めてきた心が忍耐強くなることは非常に難しいです。忍耐が必要なのは、より偉大なものを追い求めるときだけです。それは、より大きな手法を必要とするからです。目先の感覚や利益ではなく、長期的な発展という観点から人生を考えなさい。「知」は単なる刺激ではありません。「知」とは普遍的で永遠な力の深さである。その偉大さは、受け取るため、そして与えるためにあなたに与えられている。

今日の毎時間、忍耐強くなることを学び、自分の人生に批判的になるのではなく、自分の人生を観察するようになることを確認しながら練習しよう。自分の能力と状況について客観的になることを肯定してください。そうすることでより確かなものにすることができます。

今日、忍耐を学べ。忍耐強く学べ。そうすれば、より早く、より確実に、より愛情を持って行動できるようになる。

練習 59: 毎時練習

STEP 60

私は今日、世界を裁くことはしません。

あなたの判断がなければ、「知」はあなたが何をしなければならないか、何を理解しなければならないかを示すことができます。「知」はより大きな判断を示すものですが、それはあなた自身の判断とはまったく異なるものです：それは恐怖から生まれたものではありません。怒りの感情を持つこともありません。「知」は常に奉仕し、養うことを意図しています。それは、すべての人の意味や運命を軽んじることなく、その現状を正しく認識するという意味で、公正である。

世界をありのままに見るために、今日の世界を裁かないでください。あなたが世界をありのままに受け入れることができるように、今日の世界を裁くことはしないでください。あなたが世界を認識できるように、世界をありのままに許容してください。いったん世界が認識されれば、あなたは世界がどれほどあなたを必要とし、どれほどあなたが世界に与えたいと思うかを理解するでしょう。世界は非難を必要としているのではありません。世界が必要としているのは、奉仕です。真実が必要なのです。そして何よりも、「知」が必要なのです。

今日の1時間ごとに、ちょっとだけ時間をとって、判断せずに世界を眺めてみてください。今日のアフメーションを繰り返し、ひととき、判断することなく世界を眺めてみてください。どんな姿を見ても、それがあなたを喜ばせるものであれ、不愉快なものであれ、美しいと感じるか醜いと感じるか、価値があると思うか価値がないと思うかにかかわらず、判断することなく世界を見てください。

練習 60: 毎時練習

STEP 61

私を通して、愛は自らを与えます。

あなたが愛の表現手段となる準備ができたとき、愛はあなたを通して自らを与えます。自己不全感や罪悪感を鎮めるために、愛に溢れようとする必要はありません。他人の承認を得るために愛に溢れようとする必要はありません。自分の無力感や無価値感を、他者に幸福や善意の感情を押し付けようとすることで強化してはなりません。あなたの中の愛が、自らを表現するのです。なぜなら、あなたの中にある「知」から生まれたものからです。

今日、毎時間、世界を見るとき、自分の中の愛が自らを語ることを認識してください。もしあなたが判断することなく、ありのままの世界とともにいることができ、ありのままの他者とともにいることができるなら、あなたの内にある愛が自らを代弁してくれるでしょう。愛を代弁させようとしてはなりません。愛に自分の願いやニーズを表現させようとしてはなりません。愛そのものが、あなたを通して語りかけるのです。もしあなたが愛に気を配っているなら、あなたは世界に気を配るようになり、愛はあなたを通して語りかけるでしょう。

練習 61: 毎時練習

STEP 62

今日、私は人生に耳を傾けることを学びます。

もしあなたが世界に心を配っているなら、あなたは世界の声を聞くことができるでしょう。人生に心を配れば、生命を聞くことができるでしょう。神様に心を配れば、神様の声が聞くことができるでしょう。自分自身に心を向ければ、自分自身の声を聞くことができるでしょう。

だから、今日は耳を傾ける練習をしよう。毎時間、あなたの周りの世界と内なる世界に耳を傾ける練習をしてください。肯定を繰り返し、そしてこれを実践してください。ほんの一瞬しかかかりません。あなたの状況に関係なく、今日これを実践する方法があることに気づくでしょう。状況に支配されてはなりません。あなたはそこで練習することができます。恥ずかしさや他人との不適切さを生み出さない練習方法を見つけることができます。一人でいても、他の人と一緒にいても、今日練習することができます。時間に練習します。聴く練習をします。現在に存在する練習をします。本当に耳を傾けるということは、判断しないということです。観察するということです。忘れてはならないのは、あなたが「知」の偉大さを与えたり受け取ったりできるようになるために必要な心の能力を開発しているということです。

練習 62: 毎時練習

STEP 63

復習

前回のレビューと同じように、この1週間の練習を振り返り、自分の関与の度合いと、それをどのように拡大・強化できるかを学びます。今週、あなたの練習は拡大しました。自分の感情状態に関係なく、自分に影響を与える人々の感情状態に関係なく、また自分がどこにいて何をしているかに関係なく、あらゆる状況において実践できるように、実践を世界に持ち出したのです。このように、すべてがあなたの練習の一部となります。そうすれば世界は、あなたを圧迫する恐怖の場所ではなく、「知」を培うための有益な場所になります。

感情の状態に関係なく練習できるとき、自分に与えられている強さを実感してください。あなたは自分の感情よりも偉大な存在であり、このことを理解するために感情を抑圧する必要はありません。自分の内的状態を客観視できるようになるには、その状態を観察し、その状態に支配されないような立場で行動しなければなりません。そうすることで、自分自身と心を配ることができ、真の思いやりと理解を得ることができます。そうすれば、あなたは自分自身に対して暴君ではなくなるし、あなたの人生における暴君は終わるでしょう。

長い練習期間の中で、この前の1週間を非難することなく、できるだけ注意深く評価しなさい。練習方法を学んでいることを忘れないでください。自分の技術を向上させるために学んでいるのだということを忘れないでください。自分が生徒であることを忘れないでください。初級の生徒であれ。初級の生徒は、思い込みをほとんどせず、すべてを学びたいと願っているのですから。

練習 63: 一つの長い練習期間。

STEP 64

今日、私は別の人に耳を傾けます。

今日は3回に分けて、他の人の話を聞く練習をしましょう。評価することなく、判断することなく耳を傾けます。他のことに気を取られずに耳を傾けます。ただ耳を傾けるのです。今日、3人の異なる人と練習してください。聴く練習をしてください。聴くときはじっとすること。相手の言葉の先を聞こうとします。相手の外見より深いほうまで見ようとする。相手にイメージを投影しないこと。ただ耳を傾けます。

今日は他人の話を聞く練習をしよう。相手が話していることに夢中になってはいけませんが、相手が自分に直接話しかけてきたとしても、不適切な返事をする必要はありません。会話に全神経を集中させるのです。時間をかけて、話さずに聞く練習をしましょう。相手が自分自身を表現できるようにするのはです。あなたが最初に予想した以上に、相手はあなたに対して大きな伝えたいことを持っていることに気づくでしょう。このことを理解する必要はありません。今日、ただ聴く練習をするだけで、「知」の存在を聴くことができます。

練習 64: 3回練習。

STEP 65

私はこの世界で働くためにやってきました。

あなたは働くためにこの世界に来ました。学び、貢献するためにこの世界に来たのです。休息の場から仕事の間へ来たのです。仕事が終わると、あなたは休息の場所に帰ります。このことを知ることができるのは、準備ができたときだけです。

1時間ごとに練習すること。自分は仕事をするためにこの世界に来たのだと自分に言い聞かせ、そして、その現実を少し感じてみてください。あなたの仕事は、現在の仕事よりも偉大なものです。あなたの仕事は、あなたが今、人々とともに、人々のためにしようとしていることよりも偉大なものです。あなたの仕事は、あなたが自分自身のためにしようとしていることよりも偉大なものです。自分の仕事は何なのか、あなたにはわからないことを理解しなさい。しかし、今日、あなたは仕事をするためにこの世界に来たのだということを理解してください。これがあなたの強さ、目的、運命を肯定することになります。これがあなたの「真の家」の現実を肯定することになります。あなたが自分の贈り物を持ってきた場所なのです。

練習 65: 毎時練習

STEP 66

私は世の中について文句を言うのはやめます。

世の中について文句を言うということは、世の中が自分の理想に合っていないということです。世の中について文句を言うということは、自分が仕事をするためにここに来たことが認識していないということです。世の中について文句を言っても、世の中の苦境を理解する助けにはなりません。世の中に不平を言うということは、あなたが世の中をありのままに理解していないことを意味します。あなたの不満は、何らかの期待が裏切られたことを示しています。こうした失望は、ありのままの世の中を理解し、ありのままの自分を理解するために必要なことなのです。

今日、毎時間、この肯定を自分に言い聞かせ、そして実践してください。毎時間1分間、世の中に文句を言わないようにしておくこと。時間を無為に過ごさず、実践に立ち会うこと。他の人たちがどれだけ世の中に不平不満を抱いているか、また、世の中が自分たちに与えてくれるものがどれだけ少ないかを認識しなさい。世の中は、その中に住む人々によってすでに非難されています。世の中を愛し、育てようとするならば、その苦境を認識し、その機会を受け入れなければなりません。「知」を取り戻し、貢献できる環境が与えられるなら、誰が文句を言えるのでしょうか？世の中が必要としているのは「知」と「知」の表現だけなのです。それが非難に値するわけがありません。

練習 66: 毎時練習

STEP 67

私は自分が世の中宛てに何を望んでいるのか分かりません。

あなたは自分が世の中宛てに何を望んでいるのか分からないのは、世の中を理解していないからであり、世の中の苦境をまだ見ることができていないからです。自分が世の中宛てに何を望んでいるのか分かっていないことに気づけば、世の中を観察し、見つめ直す意欲と機会が生まれます。これはあなたの理解にとって不可欠なことです。それはあなたの幸福にとって不可欠なことなのです。世の中があなたを失望させるのは、あなたが世の中を誤解されたときだけです。自分自身を失望させるのは、自分が誤解された時です。あなたは働くためにこの世界に来たのです。これでどれほどの機会があなたに与えられているか認識しなさい。

今日も毎時間、どんな状況でも実践してください。肯定を述べ、そしてその真理を実現しようとしなさい。あなたは世の中宛てに何を望んでいるか分からないが、あなたの「知」が何に貢献すべきか分かっています。あなたが「知」を世の中に対するあなた自身のデザインで置き換えようとしなければ「知」は妨害することなく自由に自らを表現し、あなたと世の中はその贈り物の大きな受益者となります。

練習 67: 毎時練習

STEP 68

私は今日も自分への信頼を失いません。

今日も自分への信頼を失ってはいけません。練習を続けなさい。学ぶ意思を持ち続けなさい。結論を出さないこと。この開放性と脆弱性を持ちなさい。あなたが自分を強化しようとしなくても、真実は存在します。自分がその受け手になることを許しなさい。

今日の一時間ごとに、今日は自分自身への信頼を失わないことを自分に言い聞かせる練習をなさい。「知」への信頼、教師たちの存在への信頼、人生の恩恵への信頼、世界における自分の使命への信頼を失ってはならない。これらのことがすべて肯定されるのを許し、やがてそれらが完全にあなたに姿を現すようにしなさい。もし、あなたがそれらに心を配りはらえるならば、それらはあなたにとって明白なものとなり、あらゆるものの中にそれらを見たり感じたりすることができるようになるでしょう。あなたの世界観は一変します。世界に対するあなたの経験も一変します。そして、私たちのすべてのパワーとエネルギーがひとつになり、自らを表現するようになるのです。

今日も自分への信頼を失いません。

練習 68: 毎時練習

STEP 69

私は今日は静寂を実践します。

今日の2回の30分の練習では、静寂を実践します。瞑想が深くなるように。瞑想に身をゆだねてください。要求や要望を持って瞑想に入ってはならない。瞑想に身をゆだねるために、瞑想に入ってください。瞑想は、あなたの内なる真のスピリットの神殿であり、そこにあなた自身を捧げるのです。瞑想の練習時間には、現在に存在し、静止していなさい。虚無の贅沢を浴びることを自分に許しなさい。神様の臨在は、動きがないため、まず虚無として経験されます。そして、この虚無の中で、万物に浸透し、人生にすべての意味を与える臨在を感じ始めます。

今日、静寂を実践することで、あなたは知ることができます。

練習 69: 30 分間の練習を2回行う。

STEP 70

復習

今日で10週間の練習の集大成です。おめでとうございます！ここまで来たんですね。真の生徒であるということは、与えられたステップに従うということです。そのためには、自分を尊重し、指導の源を尊重し、自分の限界を認識し、自分の偉大さを大切にすることを学ばなければなりません。このように、今日はあなたにとって、敬意を表する日であり、認める日なのです。

過去3週間の練習を振り返ってみてください。指示を読み直し、各練習期間を思い出してください。あなたが何を与え、何を与えなかったかを思い出してください。自分の参加に敬意を表し、今日それを強化しようとする。「知」を持つという決意を深め、真のフォロワーであるという経験を深め、将来、真のリーダーになることを学べるようにする。真の貢献者になるために、真の受信者であることの経験を深めてください。

そして、この見直しの日を、あなたにとって名誉な日とし、あなたのコミットメントを強化する日としましょう。自分の参加を正直に評価する。自分の参加を正直に評価する。明らかに成功したこと、失敗したことを評価してください。成功はあなたを励まし、失敗はあなたの経験を深めるために必要なことを教えてくれるでしょう。これは、栄誉あるあなたのための栄誉ある日なのです。

練習 70: 数回の長い練習期間。

STEP 71

私は、より大きな目的のためにここにいるのです。

あなたは、単なる生存や、あなたが欲しいと思っているものの満足を超えた、より大きな目的のためにここにいるのです。これは、あなたが霊的な性質を持っているためです。あなたには霊的な起源があり、霊的な運命があるのです。この人生におけるあなたの失敗は、あなたの霊的本性に応えられないことです。あなたの霊的性質は、あなたの世界の宗教によって歪められ、悪者にされ、あなたの世界の科学によって軽視され、否定されました。あなたには霊的な性質があります。あなたには奉仕すべき大いなる目的があるのです。この目的に対する自分の傾倒を信頼するとき、あなたはその目的に近づくことができるようになります。それが本物の愛の源であることを確信したとき、あなたはそれに対して自分を開くようになり、それはあなたにとって大きな帰郷となるでしょう。

今日の2回の瞑想の練習では、あなたの人生における愛の存在に心を開くことを許可してください。静かに座り、深く呼吸をしながら、愛の存在を心から感じてください。人生の大きな目的の存在を意味します。

練習 71: 30 分間の練習を2回行う。

STEP 72

私は今日も自分の深層心理を信じます。

自分の心の奥底にある衝動は、信頼に足るものだから、それを信じなさい。しかし、あなたが感じ、あなたに影響を与える他の多くの欲望、強迫観念、願望と区別し、見分けることを学ばなければなりません。これは、経験を通じてのみ学ぶことができます。なぜなら、あなたの最も深い志向は、常にあなたを有意義な関係へと導き、孤立や分裂を招くような関わりから遠ざけてくれるからです。これを学ぶには実践しなければならず、時間がかかりますが、この方向に進む一步一步が、あなたの人生における愛の源に近づけてくれるでしょう。この方向への一步一步が、あなたと共にある大いなる力、あなたが仕え、あなたが受け取ることを学ばなければならないこの大いなる力を、あなたに示すことになります。

今日の2つの練習時間では、沈黙と静寂の中で、この大いなる力を受け取り、自分の最も深い傾きを信頼してください。この2つの練習時間に、他のことは後回しにして、全神経を集中させることを自分に許してください。あなたが信頼することを学ばなければならない、あなたの最も深い傾きを認識することを許可してください。

練習 72: 30 分間の練習を2回行う。

STEP 73

私は、自分のエラーに教えてもらうことにします。

あなたの間違いがあなたを指導することを許可することは、その価値を与えることになります。これをしなければ、あなたの誤りは何の価値もなく、あなたに対してあなた自身の評価において不利な印となるでしょう。誤りを教えとすることは、自分の限界を利用し、その誤りが偉大さへの道を指し示すようにすることなのです。神様は、あなたが誤りから学ぶことで、神様の偉大さを学ぶことを望んでおられます。これは、あなたを軽んじるためではなく、あなたを高めるために行われるのです。あなたが犯した誤りはたくさんありますし、これからも犯すであろう誤りもあります。今、私たちがあなたを指導したいのは、有害な誤りが繰り返されるのを防ぎ、誤りから学ぶためです。

今日の各時間に、「自分の過ちから学びたい」と自分に言い聞かせ、それが何を意味するのか、少し感じてみてください。こうして、今日何度も練習を重ねることで、あなたは自分の言っていることを理解し始め、おそらくそれを実現する方法を知覚することができるようでしょう。もしあなたが自分の過ちから学ぼうとするならば、それを認識することをそれほど恐れることはないでしょう。そうすれば、あなたはそれらを理解したいと思うようになり、それらを否定するでもなく、それに対して偽りの証言をするでもなく、他の名前で呼ぶでもなく、自分自身の利益のためにそれらを認めるようになるでしょう。この認識から、あなたは他の人々の「知」の再生を支援することができるようになります。

練習 73: 毎時練習

STEP 74

今日も平和が私と共にあります。

今日、平和はあなたとともにあります。平和とともにとどまり、その祝福を受けなさい。あなたを悩ますすべてのものと平和になりなさい。重荷を背負って来なさい。答えを求めないで来なさい。理解を求めず来なさい。平和の祝福を求めて来なさい。平和は争いの人生に介入することはできませんが、あなたは平和の人生に入ることができます。あなたを待っている平和のもとに来れば、あなたの重荷は解き放たれます。

今日の2回の長い練習時間の中で、静寂の中で、平和を受け取る練習をなさい。この贈り物を持つことを自分に許し、もしあなたを思いとどませようとする考えが浮かんだら、自分の大きな価値、つまり自分の「知」の価値と自己の価値を思い出してください。あなたは自分の過ちから学ぶことを厭わず、過ちと同一視する必要はなく、自分の成長のための貴重な資源として利用することが出来るの認識しておきましょう。あなたの過ちはそのような資源なのです。

平和を受け取る練習をしよう。今日はもう少し自分を開いてみましょう。必要であれば、後で考えるために、あなたを夢中にさせるものはすべて脇に置いておきなさい。今日、平和があなたと共にあります。今日、平安とともにありなさい。

練習 74: 30 分間の練習を2回行う。

STEP 75

今日、私は自分の声に耳を傾けます。

今日、あなたの自己の声に耳を傾けてください。不平や心配、疑問や欲望を抱くあなたの中の小さな自己ではなく、あなたの中の大いなる自己の声に耳を傾けてください。「知」であるあなたの中の大いなる自己に耳を傾けてください。「知」は、あなたのスピリチュアル・ファミリーと結ばれているスピリチュアル・ティーチャーたちと結ばれています。これこそが、あなたの人生の目的と天命を握っているのです。質問するために聞くのではなく、聞くことを学ぶために聞くのです。耳を傾けることが深くなれば、やがて必要なときにいつでも、あなたの真我があなたに語りかけてくるでしょう。そうすれば、あなたは混乱することなく耳を傾け、応答することができるようになるでしょう。

今日の2回の練習では、自己の声に耳を傾ける練習をしてください。質問することはありません。その必要はありません。必要なのは耳を傾けることです。神様が知っておられ、愛しておられることを学ぶために、今日は真我に耳を傾けてください。

練習 75: 30 分間の練習を2回行う。

STEP 76

今日、私は他人を判断することはありません。

判断がなければ見ることができます。判断がなければ、あなたは学ぶことができます。判断がなければ、あなたの心はオープンになります。判断することなく、あなたは自分自身を理解することができます。判断することなく、あなたは他の人を理解することができます。

今日、毎時間、あなた自身とあなたの周りの世界を目撃しながら、この肯定を繰り返してください。この声明を繰り返し、その影響を感じてください。しばらくの間、自分の判断を解き放ち、このことがあなたにもたらすコントラストと経験を感じてください。今日は他人を判断しないでください。他者が自分自身を明らかにするのを許しなさい。判断することなしに、あなたは自分のいばらの冠の下で苦しむことはありません。判断することなく、あなたは自分を助けてくれるあなたのスピリチュアル・ティーチャー達の存在を感じるでしょう。

時間ごとの練習に一貫性を持たせます。もし1時間欠席したら、自分を許し、再誓約すること。過ちはあなたを教え、強化し、学ぶべきことを示すものです。

他人が何をしようとしても、他人があなたの感受性や考え、価値観をどのように害そうとしても、今日は他人を判断することはありません。

練習 76: 毎時練習

STEP 77

復習

前回同様、この1週間の練習と指導をもう一度見直します。自分の中にあります、準備を助けてくれる資質と、準備を難しくしている資質をもう一度検証するのです。これらを客観的に観察するのです。「知」の再生への参加を促し、強化するような自分の側面を強化することを学びなさい。邪魔をする資質を調整したり修正したりすることを学びなさい。知恵を持つためには、その両方を認識しなければなりません。真実を学び、誤りを学ばなければなりません。進歩するためにはそうしなければならないし、他者に奉仕するためにもそうしなければならない。誤りを学び、それを客観的に見ることができ、それがどのようにして生じたのか、そしてどのようにしてそれを取り除くことができるのかを理解することができなければ、他者に奉仕する方法を知ることはできません。確かに、これらのことを学ぶまでは、他人に奉仕する方法を知ることはできず、他人の誤りはあなたを怒らせ、苛立たせるでしょう。「知」によって、あなたの期待は他者の本質と調和するようになります。「知」によって、あなたは奉仕する方法を学び、非難する方法を忘れるでしょう。

練習 77: 一つの長い練習期間。

STEP 78

私は一人では何もできません。

あなたは一人では何もできません。なぜなら、あなたは一人ではないからです。これ以上の真実は決して見つからないでしょう。さらに、より大きな思考と吟味を必要とする真理を見つけることはできないでしょう。この真理は非常に偉大なものだからです。研究することが必要なのです。

今日の毎時間、この肯定を繰り返し、その影響を考えなさい。やがて、どのような状況でも学ぶ方法、どのような状況でも練習する方法、どのような状況がどのようにあなたの練習に役立ち、どのような状況がどのようにあなたの練習に役立つかが分かるでしょう。

一人では何もできません。今日の練習では、スピリチュアル・ティーチャーたちの援助を受け、力を貸してもらいます。自分の力を貸すと同時に、このことを感じるでしょう。自分の力よりも大きな力があなたを前進させ、誤解という大きなバールを突き破り、あなたの「知」の源と人生における人間関係の源に気づかせてくれることに気づくでしょう。自分一人では何もできないのですから、自分の限界を受け入れなさい。しかし人生とともに、あなたが奉仕できるように、すべてのものが与えられています。人生とともに、あなたの本性は評価され、他者に奉仕することで栄光を受けます。

練習 78: 毎時練習

STEP 79

私は、今日も不確実性が存在することを許容します。

不確実性が存在することを許容するということは、大きな信頼があるということです。これは別の形の確信が生まれ始めていることを意味します。不確実性が存在することを許容するということは、自分が正直になっているということです。不確実性が存在することを許容するということは、忍耐強くなるということです。不確実性を許容するということは、寛容になるということです。判断から一步引いて、自分の中にある生命と自分の周りにある生命の証人となるのです。あなたが学ぶことができるように、今日、不確実性を受け入れなさい。臆することなく、「知」を求めます。判断することなく、あなたは自分自身の真の必要性に気づくでしょう。

今日の毎時間に、今日の肯定を繰り返し、それが何を意味するのかを検討しなさい。自分自身の感情からこの言葉を吟味し、周りの世界にあるものと照らし合わせて吟味します。確信が持てるまでは、不確実性が存在します。もしあなたがこの不確実性の存在を許容できるなら、あなたは神様があなたに奉仕することを許すことができます。

練習 79: 毎時練習

STEP 80

私は練習しか出来ません。

練習あるのみ。人生とは練習です。私たちは、あなたの練習があなたのためになるように、そして他の人のためにもなるように、あなたの練習を方向転換しているにすぎません。あなたはいつも、繰り返し、繰り返し練習しています。混乱を練習し、判断を練習し、非難の投影を練習し、罪悪感を練習し、解離を練習し、矛盾を練習します。あなたは判断し続けることによってあなたの判断を強化します。あなたの不確かさを強調し続けることで、不確かさを強めます。自己嫌悪に影響を与え続けることで、自己嫌悪の練習をします。

自分の人生を客観的に、しかしちょっとだけ見てみれば、自分の人生全体が練習であることが分かるでしょう。したがって、自分のためになるカリキュラムがあろうとなかろうと、あなたは練習することになります。ですから、私たちは、あなたが今実践することができるカリキュラムを与えるのです。それは、あなたを混乱させ、軽んじ、対立させ、あなたを誤りや危険へと導いた実践に取って代わるものです。あなたの価値と確実性を損なうものを実践しないように、私たちはより大きな実践をあなたに与えます。

今日の2回の瞑想の練習では、「練習あるのみ」という言葉を繰り返し、静寂と受容を練習してください。練習を強化すれば、私たちが言っていることを確認できるでしょう。あなたは練習しかできません。だから、よい練習をなさい。

練習 80: 30 分間の練習を2回行う。

STEP 81

私は今日も自分を欺きません。

毎時間、この肯定を繰り返し、その影響を感じてください。「知」へのコミットメントを強めてください。安易な自己欺瞞に陥らないようにすること。思い込みや他人の信念に安住してはならないこと。一般論を真実として受け入れないこと。他人の現実の代表として外見を受け入れてはならないこと。自分自身の単なる外見を受け入れてはならないこと。このようなことをするのは、自分自身や自分の人生に価値を見いだせず、自分のために努力するにはあまりにも怠惰であることを示しています。

「知」を見つけるためには、不確実性を受け入れなければなりません。これは何を意味するのか？それは単純に、誤った思い込みや自己慰安的な考え、そして自己非難という贅沢を捨てるということです。なぜ自責が贅沢なのでしょう？それは簡単で、真実を吟味する必要がないからです。自己非難を受け入れるのは、それがこの世界では受け入れられ、友人と話す話題になるからです。共感を呼び起こします。だから、簡単で弱いのです。

今日、は自分自身を欺きません。自分の人生の神秘と真実を吟味することを自分に許しなさい。今日は毎時間、今日の肯定を繰り返し、それが何を意味するのかを感じなさい。また今日、2回ほど長めの練習をするときに、この肯定を繰り返し、それから静寂と受容に身を捧げてください。今ごろになって、あなたは静寂の準備を学び始めています。呼吸を使い、心を集中させ、思考を捨て、自分がそのような努力をする価値があることを思い出すのです。自分が到達しようとしているゴールを思い出してください。今日は自分自身を欺きません。楽なことや苦しいことに屈してはなりません。

練習 81: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 82

私は今日は他人を判断することはありません。

もう一度、このレッスンを練習します。このレッスンは、あなたが先に進むにつれて、一定の間隔で繰り返されます。判断とは、知らないという決断です。見ないという決断です。耳を傾けないという決断であります。静止しない決断です。心を眠らせ、世界の中で迷い続けるような、都合の良い思考形態に従う決断です。世界は誤りに満ちています。そうでないはずがありません。それゆえ、あなたが非難する必要はなく、建設的な援助を必要としているのです。

今日、他人を裁いてはなりません。毎時間このことを思い出し、簡単に考えてみてください。二つの瞑想の練習でこのことを思い出し、そこでこの肯定をし、静寂と受容に入ります。あなたが幸せになるように、今日は他人を裁かないでください。

練習 82: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 83

私は何よりも「知」を大切にしています。

この言葉の深さと力を体験できれば、あらゆる束縛から解放されるでしょう。それはあなたの思考におけるすべての葛藤を消し去るでしょう。あなたを悩ませ、当惑させるすべてのことが完全に終わるでしょう。人間関係を支配の形とも罰の形とも見なさないでしょう。そうなれば、他者との関係において、まったく新しい理解の基礎を得ることが出来ます。そうすることで、より大きな視野を保ちながら、精神的にも肉体的にも自分を成長させることができる枠が与えられるでしょう。自分の能力を悪用されたこと以外に、何があなたを失望させたのでしょうか。他人の能力の不正流用以外に、何があなたを悲しませ、怒らせるものがあるのでしょうか。

「知」を大切に。それはあなたの理解を超えています。「知」に従え。それはあなたが経験したことのない方法であなたを導きます。「知」を信じなさい。「知」はあなたを自分自身に戻してくれます。信頼は常に理解より先に来ます。信頼よりも参加が常に先です。だから、「知」とともに参加しなさい。

毎時間、肯定を思い出してください。一貫性を保つように心がけなさい。今日は、他のどんなことよりも「知」を大切にすることを忘れないでください。二つの瞑想の練習では、この言葉を肯定として唱え、それから静寂の中で、自分自身に受け取ることを許しなさい。静かな心は、あらゆることを学び、あらゆることを知ることができるからです。言葉はコミュニケーションの一つの形にすぎません。あなたが今、コミュニケーションを学んでいるのは、あなたのマインドがより大きな関連性へと開かれているからです。

練習 83: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 84

復習

前週の練習と指示を見直します。自分の進歩を客観的に見直します。自分の学習がいかに偉大なものであるかを自覚すること。今のあなたの歩みは小さいですが、実質的なものです。小さな歩がすべてを導いてくれます。大きな飛躍は期待されていませんが、小さな一步一步が大きな飛躍のように思えるでしょう。あなたの内なる人生が姿を現し始め、あなたに光を放ち始めるにつれて、外面的な人生が再編成されるのを許しなさい。集中力を維持し、外側の人生の変化を受け入れなさい。「知」が侵害された場合にのみ、過ちの兆候があなたに明らかになります。それがあなたを効果的な行動へと導きます。もし「知」があなたの周りの変化に異を唱えていないのであれば、あなたもその必要はありません。やがて、あなたは「知」の平和を手に入れるでしょう。あなたはその平和と確かさ、そして真の贈り物を分かち合ってきます。

したがって、今日は1回の長い練習時間で復習を行うこと。大いに強調し、識別しながら復習すること。自分の学習プロセスの認識を見逃さないように。

練習 84: 一つの長い練習期間。

STEP 85

私は今日、小さなことに幸せを見出します。

小さなことに幸せを見出すことができます、なぜなら、幸せはあなたとともにあるからです。あなたが小さなことに幸せを見出すのは、あなたがじっと観察することを学んでいるからです。あなたが小さなことに幸せを見出すのは、あなたの心が受容的になっているからです。あなたが小さなことに幸せを感じるのは、あなたが今の状況に立ち会っているからです。もしあなたがそれらに注意を払うなら、小さなことが大きなメッセージを運んでくれます。そうすれば、小さなことがあなたを苛立たせることはありません。

静止した心とは、自覚した心です。静止した心とは、平和であることを学んでいる心です。平和とは受動的な状態ではありません。平和とは最も活動的な状態であり、人生に大きな目的と激しさを与え、すべての力を活性化させ、統一された方向性を与えるものだからです。これは平和から来るものです。神様は静止しているが、神様からのすべては建設的で均一な作用へと生成されます。これこそが、すべての有意義な人間関係に形と方向性を与えるものなのです。これが、あなたの教師たちがあなたとともにいる理由です。計画があるからです。

今日は2回、深い瞑想で静寂を実践しなさい。毎時間、レッスンの肯定を述べ、それを短く考えます。一日を練習に費やし、練習が他のすべての活動に浸透するようにしなさい。

練習 85: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 86

私は、私に与えてくれた人々に敬意を表します。

自分に与えてくれた人々に敬意を表することで、感謝の気持ちが生まれ、それが真の愛と感謝の始まりとなります。今日、2回の深い練習の間に、自分に与えてくれた人々のことを考えてください。その人たちのことを考え、それ以外のことは一切考えないでください。その人たちがあなたにしてくれたことを、深く考えてください。あなたが腹を立て、動揺している人々に対して、彼らもまた、『知』の再生のために、あなたにどのような奉仕をしてくれたかを見るようにしなさい。自分の感情に対して偽りの証言をしてはなりません。しかし、彼らに対するあなたの感情にもかかわらず、もし悪い感情があるならば、あなたに対する彼らの奉仕も認識しようとしなさい。自分に尽くしてくれたと認める相手に対して、あなたは確かに怒ったり動揺したりすることがあります。おそらくあなたは、ただあなたに奉仕しようとするこのカリキュラムにさえ腹を立てるでしょう。なぜあなたはこのカリキュラムに腹を立てるのでしょうか？「知」は、邪魔になるものをすべて洗い流してしまうからです。だからこそ、あなたは時に怒り、その理由さえわからないのです。

2回の練習時間をかなり集中したものにしてください。集中しなさい。心の力を使ってください。自分に尽くしてくれた人たちのことを思い浮かべます。自分に尽くしてくれたとは思ってもみなかった人のことが思い浮かんだら、その人が自分にどのように尽くしてくれたかを考えてください。この日を感謝の日としましょう。この日を償いの日としましょう。

練習 86: 30 分間の練習を 2 回行う。

STEP 87

私は知っていることを恐れません。

今日、1時間ごと、この言葉を繰り返す練習をし、その意味を考えてみてください。知」はすべての恐怖を払いのけ、あなたは恐怖を払いのけ、「知」に自らを表現する権利を与えるのです。自分の知っていることを信じなさい。それは最大の善のためである。あなたは自分自身に対して大きな怒りや不信感を抱いているかもしれませんが、これは「知」に向けられているものではありません。それは、あなたの大いなる目的を理解することができない、あなたの個人的な心に向けられているのです。それは、あなたの最大の疑問に答えたり、あなたの人生に確実性、目的、意味、方向性を与えたりすることはできないのです。誤りを犯しやすいものを許しなさい。無謬のものを尊びなさい。そして、この2つを見分けることを学びましょう。

今日の2つの長い練習時間では、知ることができるように、恐れを手放す練習をしてください。要求することなく、あなたの心が静止し、受容することを許可することは、あなたが「知」を信頼していることを示すことになる。それは、あなたがこの世の苦悩や敵対心から解放されることを意味します。そうすることで、あなたは異なる世界を見ることができるようになります。

練習 87: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 88

私のハイヤーセルフは個人ではありません。

あなたの高次の自己とあなたのスピリチュアル・ティーチャーに関する混乱がしばしば見られます。これは、分離の観点からすると、解決するのが非常に難しいことです。しかし、もしあなたが人生を進化する関係の包括的なネットワークとして考えるなら、あなたのハイヤーセルフは実際に関係の大きな布の一部であることを経験し、認識し始めるのです。ハイヤーセルフは、分離しているのではなく、他者と有意義に結合しているあなたの一部なのです。したがって、あなたのハイヤーセルフは、あなたのティーチャーたちのハイヤーセルフと結びついています。彼らは今、二重性を持たず、他の自己を持たないからです。あなたには、創造された自己と自分が創造した自己の2つの自己があります。あなたが創造した自己をあなたの真我に奉仕させることで、両者は目的と奉仕の意味ある結婚に結びつき、内的葛藤を永遠に終わらせることができます。

今日、1日の各時間の始めに、あなたのアファメーションを繰り返し、その影響を感じてください。2回の長い練習時間では、あなたのアファメーションを、静寂と受容の練習の序章として使ってみてください。

練習 88: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 89

私の感情は、私の「知」を思いとどまらせることはできません。

感情は、強風のようにあなたを引き寄せる。あちこちに引っ張られるのです。やがて、あなたはそのメカニズムをより深く理解することができるようになるでしょう。今日の実践は、感情が「知」を支配することはない、ということを強調することです。「知」は、あなたの感情を破壊する必要はありません。ただ、感情に貢献することを望んでいるのです。やがて、あなたは自分の感情について、より多くのことを理解するようになります。あなたの感情は、あなたの心や体と同じように、より大きな目的を果たすことができることがわかるでしょう。痛み、不快感、解離の原因となっていたすべてのものが、一つの力、つまりあれのワン・パワーに奉仕するようになれば、より大きな目的に役立つ表現手段となるのです。怒りさえも、ここでは大きな目的を果たすのです。なぜなら、それは自分が「知」に違反していることを示すからです。あなたの怒りは他の人に向けられたものではないかもしれませんが、それは単に何かの間違って、修正しなければならないというサインなのです。あなたは悲しみの源を理解し、やがてすべての感情の源を理解することになるでしょう。

1時間ごとに練習し、2回の長い瞑想時間の最初に、今日のテーマを繰り返し、それから静寂の中に入ってください。今日は、確かなものを大切に、不確かなものを理解することを学びましょう。原因であるものを認識し、また、原因を妨害するものであっても、やがて原因そのものに役立つかもしれないものを認識する。

練習 89: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 90

今日も私は思い込みをしません。

“今日もまた、「知」の再生に1日を捧げながら、思い込みをしないようにしましょう。仮定がないときに訪れる自由を楽しんでください。

神秘は、あなたがそれを受け取れることを学ぶとき、恐怖や不安の源ではなく、あなたにとっての恵みの源となるのですから。

自分の学習の進歩について、何の仮定もしないでください。

あなたの世界について、何の仮定もしないでください。

出来事を目撃し、学ぼうとするオープンマインドを持つことで、今日も実践してください。”

1時間ごとの練習や、今日の2つの長い瞑想の練習で、静寂と受容を実践することで、この言葉の価値と力を体験することができます。今日一日、思い込みをしないこと。なぜなら、思い込みは単なる習慣に過ぎず、その習慣が解けたとき、心は以前の束縛を受けずに本来の機能を発揮できるようになるからです。

練習 90: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 91

復習

このレビューでは、この1週間の指示とあなたの実践に再び焦点を当てます。毎日起こったことを再体験し、現在の経験からもそれを見るために、この時間を与えてください。学び方について学ぶ。学習のプロセスについて学ぶ。学びを見せ物として使ってはいけません。自分の価値を自分で証明しようとするために、学びを利用しないでください。自分の価値を証明することはできません。それは、あなたがそれを証明しようとする努力の域を超えています。あなたの価値は、あなたがそれを許したときに、自ら示すものであり、それは今、あなたが学んでいることなのです。練習する方法を練習してください。ある日は楽になる。もっと難しい日もあるでしょう。練習したくなる日もあるでしょう。練習したくない日もあるかもしれません。毎日練習するのは、あなたがたいなる意志を代表しているからです。これは一貫性を示すものであり、力を示すものです。これは、より大きな献身を示すものです。このことは、あなたに確実性と安定性を与え、力の弱いあらゆるものに思いやりをもって対処することを可能にします。

今日のロングレビューは、あなたの学習プロセスを検証するものです。学習するために、自分を裁かないことを忘れないでください。

練習 91: 一つの長い練習期間。

STEP 92

世の中には自分の役割があります。

あなたは、重要な時期にこの世に生を受けたのです。あなたは、現在必要とされている世界に奉仕するために来たのです。将来の世代のために世界を準備するために来たのです。このことすべてが、今、あなた個人にとって有意義のあることなののでしょうか？ おそらくそうではないかもしれませんが、なぜなら、あなたは現在のため、そして未来のために働いているからです。自分が生きる人生のために、そして自分の人生に続く人々の人生のために働いているのです。このことは、今のあなたにとって充実したことです。なぜなら、これはあなたが与えるためにやってきた贈り物だからです。偽りなく、不安なく、あなたの贈り物は、あなたの中から自然に生まれ、世界に自らを与えていきます。あなたの人生と他の人生を非常に具体的な方法で織り交ぜ、あなたとあなたが接触するすべての人を高揚させることを意図しています。計画は、あなたの個人的な野心よりも偉大であり、あなたの個人的な野心だけが、あなたがしなければならないことのビジョンを曇らせることができます。では、今日、あなたがこの世界で果たすべき役割があることに感謝しなさい。あなたはこの役割を果たすためにこの世に生を受けたのです。自分の成就のため、世界の発展のため、そして、あなたのスピリチュアル・ファミリーへの奉仕のためです。

今日の2回の練習時間では、自分が果たすべき役割があることを集中して肯定しなさい。自分の考えや願望に従ってその役割を果たそうとするのではなく、その役割が自ら果たされるようにしなさい。準備が整えば、あなたの中の「知」がその役割を果たします。静寂と受容の中で、あなたにはこの世界で果たすべき役割があることを肯定し、この偉大な考えの力と真実を体験してください。

練習 92: 30 分の練習時間を 2 回。

STEP 93

私はある目的のためにここに送られたのです。

あなたは目的のために世界に派遣されています。「知」から発せられるあなたの贈り物に貢献するためです。あなたは目的のためにここに来たのです、この世にいる間に自分の真の故郷を思い出すために。あなたが背負っている偉大な目的は、今この瞬間もあなたとともにあり、私たちがあなたに提供している準備を受けながら、段階的に生じてくるでしょう。この目的は、あなたが自分自身のために想像したすべての目的よりも偉大なものです。それは、あなたが自分のために生きようとしたあらゆる目的よりも偉大なものです。あなたの目的は、あなたの想像や創造を必要としません。なぜなら、それはあなたを通して自らを成就させ、そうすることであなたを完全に統合するからです。あなたには、この世界で果たすべき目的があるのです。あなたは今、このことを経験し、受け入れることを学ぶために、一步一步準備をしているのです。これは、あなたの目的が、あなたに大きな贈り物をもたらすためです。

2回の練習の中で、この声明の現実を確認してください。静寂と受容の中で、あなたの心が本来の機能に落ち着くのを許してください。自分が生徒であることを許しなさい。つまり、自分に与えられたものを利用するための受容と責任を許すのです。この日は、自分で作った人生ではなく、この世界における自分の本当の人生を確認する日であります。

練習 93: 30 分の練習時間を 2 回。

STEP 94

私の自由は、私の目的を見つけることです。

自由とは、自分の目的を見つけ、それを達成すること以外にどんな価値があるのでしょうか。目的がなければ、自由とは、単に混沌としている権利、つまり、外的な拘束を受けずに生きる権利に過ぎません。しかし、外的な抑制がなければ、内的な抑制の厳しさを行動に移すだけです。これは改善なのでしょうか？ 自分探しのきっかけになることはあっても、全体としては改善は言えません。

混沌を自由と呼ぶな、これは自由ではないからです。他者から制限されないからと言って、自分が高貴な状態にあると思わないでください。あなたの自由は、あなたが自分の目的を見つけ、それを果たすことを可能にするためにあることを理解しなさい。このように自由を理解することで、あなたは自分の人生のあらゆる側面、つまり現在の状況、人間関係、関わり合い、成功、失敗、自分の特性、限界など、すべてを自分の目的を発見するために活用できるようになります。より大きな目的が、あなたが認識し、受け入れることができる方法で、あなた自身を通して表現され始めたとき、あなたはついに、あなたの人生が完全に統合されていると感じるでしょう。あなたは、もはや自分の中の別々の個人ではなく、一人の人間、全体、統一された人間であり、自分のすべての側面がこの一つの目的のために従事するようになります。

誤りを犯す自由があなたを救済することはありません。誤りはどんな状況でも犯すことができるし、自由はどんな状況でも見出すことができます。ですから、自由について学ぼうとするのです。「知」は、それが自由であり、あなたが人として十分に成長し、世界におけるその偉大な使命を担うことができるようになったとき、自らを表現するようになります。あなたの視覚を越えてあなたとともにいるスピリチュアル・ティーチャーたちは、あなたを「知」の世界に導くためにここにいます。彼らはこれを行うための独自の方法を持っています。彼らは自由の真の意味と、世界における真の目的を理解しています。

ですから、練習期間中に、私たちはこの声明の力をもう一度確認し、あなた自身の中で深く体験する機会を2回与えます。このことを精神的に推測しようとする必要はなく、ただリラックスして体験できるようにしてください。あなたの心を完全に集中させ、あなたとともにあり、あなたの内にある神の存在の偉大さを体験できるようにしなさい。なぜなら、これが自由の方向を見ることであり、自由が真に存在する場所を見ることだからです。

練習 94: 30 分の練習時間を2回。時間練習をする。

STEP 95

果たしてどうやって自分を満たすことができるのか？

自分が誰なのか、どこから来たのか、どこへ行くのか、誰に送られ、誰が帰りを待っているのかがわからないのに、果たしてどうやって自分を満たすことができるのか。人生そのものの一

部であるのに、一人でどうやって自分を満たすことができるのか？ 人生から離れて自分を満たすことができるのか？ 空想や想像の中でしか、自分を満たすという考えを抱くことはできません。ここで成成はなく、混乱が増すだけです。年月が経つにつれて、大きな機会が失われたかのように、自分の中に暗闇が広がっていくのを感じるでしょう。真に存在する人生を実感し、真に提供される充足を受け取るこの機会を失ってはなりません。

想像の中でしか自分を満たすことはできないし、想像は現実ではありません。このことを受け入れることは、最初は制限や失望のように思えるかもしれませんが。なぜなら、経験したかどうかにかかわらず、あなたにはすでに自分自身を満たすための計画や動機があるからです。あなたの成就のためのアジェンダ全体が、今、疑問視されなければなりません。これは、あなたから価値あるものを奪うためではなく、やがてあなたを欺き失望させるだけの束縛から解放するためなのです。したがって、自分を満たそうとする試みが絶望的であることを受け入れることで、ようやくあなたを待っている偉大な贈り物を受け取ることができるようになるのです。この大いなる贈り物は、あなたの幸せのため、そしてあなたに自然に引き寄せられる人々の幸せのために、あなたを通じて世界に与えられることを意味しています。

どうすれば自分を満たすことができるだろうか？ 今日の毎時間、この問いを繰り返し、自分の状況に関係なく、ひととき真剣に考えてみてください。毎時間練習をしながら、世界に目を向け、今ある状況でも、これから望む状況でも、人々がどのように自分を満たそうとしているかを見てください。このことが、彼らは真に存在する人生からどれほど隔てているかを理解しなさい。このことが、自分自身の存在の神秘や、毎日の一瞬一瞬に自由に出会うことができる人生の素晴らしさから、どれほど彼らを引き離しているかを理解しなさい。自分自身がそのように奪われることを許してはなりません。空想はいつもあなたのために壮大な絵を描くでしょうが、現実には何の根拠也没有ありません。互いの空想を強固なものにしようとする者だけが、この目的のために互いの関係を試み、その失望は互いのものとなり、互いを責めることに傾くでしょう。不幸をもたらすだけのもの、そしてあなたにとっての素晴らしい関係の機会を破壊するだけのものを、求めてはなりません。

毎時間、この言葉を繰り返してください。2つの練習時間には、静寂と受容に入り、真に存在する成就を受け取ることを学ぶようにしなさい。

練習 95: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 96

神様の御心は、私が重荷を下ろされることです。

“神様があなたを贖い、力を与える最初の一步は、あなたの幸福に必要なものからあなたを解き放つことです。そして、あなたを満足させることなど到底できないものからあなたを解き放ち、あなたに苦痛を与えるだけのものからあなたを解き放ち、あなたがかぶっているいばらの冠を頭から取り除くことです。

この冠は、あなたがこの世で満たされようとする試みを表しています。大いなる意志があなたの中に存在し、それ自身を表現することを望んでいます。これを経験するとき、あなたはついに自分が自分自身に知られていると感じるでしょう。あなたはついに真の幸福を経験し、あなたの人生はついに統合されるのです。この発見をするためには、あなたは重荷を下ろさなければなりません。あなたから価値のあるものは何も奪われません。神様の意図は、あなたを孤独で寂しい存在にすることではなく、あなたの真の約束を実現する機会を与えることなのです。それは、あなたが力と真の意欲をもって前進するためなのです。”

あなたが解決しようとする絶望的な葛藤からあなたを解き放つ、この最初の大きな提供を受け入れなさい。あなたをどこにも導かない無意味な追求から、この世の偽りの約束から、そしてあなた自身の理想主義から、あなたを解き放ってくれます。あなたの理想主義は、世界が到底支持できないような絵を描いています。素朴さと謙虚さの中で、人生の偉大さがあなたの前に姿を現すでしょう。そして、あなたは何も手放していないにもかかわらず、最も価値のあるものを受け取っていることを知るでしょう。

毎時間、この言葉を繰り返し、それについて考えなさい。あなたの現在の状況について、その意味を観察しなさい。あなたの周りの人々の生活の中で、この言葉が示していることを観察しなさい。あなた自身の存在の観点から、その現実を観察しなさい。あなたは今、この現実を客観的に目撃することを学んでいる。

今日の2回の長めの練習時間では、この考えに集中し、自分の人生に具体的に当てはめてみてください。あなたの心に積極的に働きかけ、この言葉の意味を、あなたの現在の野心、現在の計画の観点から考えてみてください。そうすることで、多くのことに疑問が投げかけられるかもしれないが、「知」はあなたの企てや計画、希望や失望には影響されないことを理解しよう。「知」はただ、それがあなたの中に自然に現れる時を待っているだけであり、あなたはその偉大な贈り物の最初の受取人となるのです。

練習 96: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 97

成就とは何か私には分かりません。

この発言は弱さを認めているのだろうか？ 絶望への諦めなのか？ いいえ、そうではありません。真の正直さの始まりなのです。自分がいかに何も理解していないかを理解し、同時に自分に与えられている「知」の偉大な申し出に気づいたとき、初めて大きな励ましと献身をもってこのチャンスをつかもうとするでしょう。成就を想像することしかできないが、成就の「知」はあなたの中で生き、燃えています。これは消すことのできない炎です。これは今、あなたの中に存在する火です。これは、成就への、結合への、貢献への、より大きな切望を表しています。あなたの希望や恐れのはるか下、あなたの計画や野心の下で、この火が今燃えています。成就に関する考えは捨ててください。しかし、絶望しないでください。あなたは、自分のために意図された贈り物を受け取れる立場にいるのです。あなたはこれらの贈り物をこの世にもたらしました。それらは、あなたが見つけられないところに、あなたの中に隠されています。

練習 97: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 98

復習

前回と同じように、レッスンのすべての指示と、この1週間の練習でこれまでに経験したすべてのことを復習してください。これらのレッスンに取り組んだことを正直に評価し、理解という点で、何が得られたかを認識してください。評価にあたっては、非常に公平であるよう心がけてください。自分が生徒であることを忘れないでください。自分が実際に経験した以上のことを悟ったと主張しないでください。

このアプローチの単純さは明白に思えるかもしれないが、多くの人々にとってそれを達成するのは非常に難しいです。彼らは自分が持っている以上のものを持っている、あるいは持っている以下のものしか持っていないと考えることに慣れているからです。そのため、自分の置かれている状況は明白であるにもかかわらず、実際の状況进行评估することが非常に難しいのです。

一度の長い練習期間中に、レッスンを復習し、それぞれのレッスンを深く考え、レッスンが行われた日のあなたの活動や、今のあなたの理解を思い出してください。これまでの6つのステップをひとつひとつ注意深く見直し、自分の本当の経験を表していない結論を出さないように気をつけなさい。誤った結論を出すよりは、不確かである方が良いです。

練習 98: 一つの長い練習期間。

STEP 99

私は今日、世の中を非難しません。

今日、世の中を非難しないことを練習し、明らかな誤りを裁かないこと、そしてこれらの誤りについて他者に責任を主張したり与えたりしないことを実践します。静かに世の中を見つめてください。心を静めるのです。

毎時間この練習をし、目を開けて世界を見よう。もっと長い2回の練習時間にも、目を開けて世の中を見る練習をしましょう。何を見ても同じだからです。今日のあなたの集中力は、判断することなく見ることで、それがあなたの本当の心の能力を発達させるからです。

したがって、練習時間には、目を開いて、判断せずに見る練習をしましょう。自分の身の回りのものを見なさい。実際にそこにあるものだけを見なさい。想像を働かせないこと。過去や未来に思いを馳せてはなりません。そこにあるものだけを目撃します。判断のような考えが浮かんだら、それを考えずにただ否定します、今日、あなたは見る練習をしているからです。判断せずに見ることで、実際にそこにあるものを見ることができます。

練習 99: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 100

今日の時点で、私は「知」の初学者です。

あなたは「知」の初学者です。この出発点を受け入れなさい。「知」への道を理解していないのだから、自分のためにそれ以上のことを主張してはなりません。大き前提への道において、あなたは自分自身のために大きな報酬を得たかもしれませんが、それは「知」への道とは別の方向へとつながっています。「知」とは、非現実的なものをすべて放棄し、本物であるものをすべて受け入れるところです。「知」への道は、人々が自分で想像した道ではありません、それは想像から生まれるものではないからです。

したがって、「知」の初学者にありなさい。毎時間この言葉を繰り返し、真剣に考えなさい。自分に対する見方が高尚であろうと低俗であろうと、これまでに何をしたことがあろうと、自分の業績をどう考えていようと、あなたは「知」の初学者なのです。初学者であるあなたは、学べることはすべて学びたいと思うでしょうし、自分がすでに主張したと思っていることを守る重荷を負うこともないでしょう。そうすることで、人生における負担がかなり軽減され、真の意欲と熱意を持つことができるようになります。今、意欲と熱意が欠けているからです。

「知」の初学者にありなさい。この肯定で2回の長い練習を始め、自分自身を静寂の中に座らせ、受け取ることを許しなさい。嘆願することなく、質問することなく、期待や要求することなく、心を静めることを許しなさい。なぜなら、あなたは「知」の初学者であり、何を求めるべきか、何を期待すべきかをまだ知らないからです。

練習 100: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 101

世界は私を必要としています、私は待ちます。

世界があなたを必要としているのに、なぜ待つのですか？ これは、私たちが提示している教えと矛盾しているように見えないでしょうか？ その意味を理解すれば、実はまったく矛盾していません。世界があなたを必要としているのに、待つことは不公平で無責任なことに思えるでしょう。これは私たちが教えていることと矛盾しないのでしょうか？ いいえ、その意味を理解すれば矛盾しません。もしあなたが、これまで準備のために私たちがあなたに与えてきたことを真剣に考えたなら、あなたはそれ自体で、あなたの中にある「知」が世界に反応し、ある場所では与えることに心を動かされ、別の場所では与えることに心を動かされないと感じることに気づくでしょう。あなたの中のこの大きな反応は、個人的な弱さ、個人的な不安、受け入れられたり認められったりする必要性から生まれるものではありません。それは回避や罪悪感でもありません。実際、それはあなたとはまったく関係がありません。なぜなら、それはあなたの小ささを改善するためではありません。世界に存在する「知」の力を示すためであり、あなたがその証人となり、その表現の手段となるためだからです。

世界があなたを必要としているのに、なぜ待つのか？ なぜなら、あなたはまだ与える準備ができていないからです。世界があなたを必要としているのに、なぜ待つのですか？ なぜなら、あなたはまだその必要性を理解していないからです。世界があなたを必要としているのに、なぜ待つのですか？ なぜなら、あなたは間違った理由で与えることになり、ジレンマを深めるだけだからです。与える時が来て、その時、あなたの人生は自ら与えることになります。そして、それを受け入れ、それに応え、自分の中にある「知」の導きに従う覚悟をするのです。もしあなたが世界に対して真の奉仕をするのであれば、あなたは準備しなければなりません。

この世の苦難が、あなたに大きな不安を与えないようにしなさい。破滅の脅威があなたの恐れを呼び起こさないようにしなさい。この世の不公平があなたの怒りを刺激しないようにしなさい。これらのことを許すなら、あなたは「知」なしに見ていることになります。自分の理想主義の失敗を見ているのです。これは見る道ではなく、与える道でもありません。あなたは与えるために遣わされました。あなたが準備ができ次第、自ら与えるようになるのですから。これをコントロールする必要はありません。あなたが準備ができた時に、自ら与えるからです。それゆえ、今この瞬間の世界への奉仕は、あなたが貢献者になるための準備であり、与える必要性を即座に満たすことはできませんが、より大きな奉仕への道を開くことになります。

今日の2回の練習時間では、今日のアイデアについて積極的に考え、自分の行動、傾向、アイデア、信念に照らして考えなさい。

練習 101: 30 分の練習時間を 2 回。

STEP 102

私は、学んだことの中、忘れなければならないことがたくさんあります。

あなたの人生は、あなた自身の必需品や考え、あなた自身の要求や野心、あなた自身の恐れや複雑さに満ちています。そのため、あなたの与えるための手段は重荷を負い、乱雑であり、あなたのエネルギーは大きく流用されています。だからこそ、あなたの重荷を下ろすことが神様の第一歩なのです。これが起こるまで、あなたは何をすべきかを知らず、自分の苦境を理解せず、いずれ必ず必要となる援助を受け入れることなく、ただ自分の状況を解決しようと試みるでしょう。それゆえ、学ぶことを受け入れなさい。それがあなたの重荷を降ろし、より偉大な人生が可能であり、与えるためにここに来たあなたにとって必然的なものであるという安心感を与えてくれるからです。

毎時間、この肯定を繰り返し、考えてみてください。世界に対するあなたの認識の観点から、その現実を見るのです。より長い2回の練習時間には、静寂の中で、何も試みず、何も避けることなく、心を静める練習をもう一度しなさい。あなたはただ、心を静止させようとしているだけなのです。そうすることで、あなたの心は、呼びかけられたものに対して自ら反応することを学ぶことができます。あなたが学びを解く一步一步を踏み出すごとに、「知」はそれにとって代わっていたものを埋めていきます。これは即座に起こることです。なぜなら、あなたは自分自身を受け取る位置に移動させているだけであり、それによってあなたの与えるものが寛大で、本物で、あなたにとって充実したものになるからです。

練習 102: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 103

私は神様から栄誉を与えられています。

あなたは神様から栄誉を与えられています。しかし、この肯定はあなたの不安感を煽り、罪の意識を喚起し、プライドの感覚を混乱させ、今実際にあなたの中に存在するあらゆる葛藤を刺激します。過去にあなたは、非現実的なものになろうとして失敗しました。今、あなたは、失敗が再びあなたに迫ろうとするのではないかという恐れから、何かになることを恐れています。こうして、偉大さはちっぽけに見え、ちっぽけさは偉大さに見え、すべての物事がその真の意味から逆に、あるいは逆転して見えるようになります。

受け入れることができるかどうかにかかわらず、あなたは神様から栄誉を与えられています。それは人間の評価に関係なく真実です。なぜなら、評価を超えたものだけが真実だからです。私たちはあなたを評価を超えたものへと導いているのであり、それはこの人生においても、どのような人生においても可能な最大の発見となるでしょう。

毎時間、この肯定を繰り返し、真剣に考えなさい。二つの練習時間には、神様があなたに与える栄誉を受け取ることを学ぶことができるように、もう一度心を静め、受容することを許しなさい。確かに、この栄誉は、あなたがほとんど気づいていないあなたの一部に向けられているに違いない。栄誉を受けるのは、あなたの行動ではありません。称えられるのは、あなたの理想主義ではありません。尊重されるのは、あなたの信念でも、思い込みでも、要求でも、恐れでもありません。これらは善であるかもしれないし、悪であるかもしれません。これらはあなたに奉仕するかもしれないし、あなたを裏切るかもしれません。しかし、栄誉はより偉大なもののために確保されています。このことを、あなたは今、認識することを学んでいます。

練習 103: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 104

神様は私よりも私のことを知っています。

神様はあなたよりもあなたのことを知っています。自分のことを正直に考えれば、それは明らかかなはずです。しかし、その意味を考えてみましょう。もし神様があなたについて、あなた以上に知っているのなら、神様のあなたに対する評価を調べることを学びたいと思わないでしょうか？ もちろんそうしたいでしょう。そして、あなたの自分に対する評価は、必然的に間違っているのではないのでしょうか？ この点においてのみ、あなたは罪を犯したのです。なぜなら、罪とは単なる誤りだからです。誤りには修正が必要であって、非難が必要なわけではありません。あなたは自分自身を非難し、神様がその例に倣ってあなたにより大きな非難を下すと考えましょう。だからこそ、人は自分たちに似せて神様を造ったのであり、だからこそ、あなたは自分が造ったものを忘れなければならないのです。それは、あなたが知っていることを見つけるためであり、この世界におけるあなたの創造物が善となり、永続的な価値を持つためなのです。

神様はあなたよりもあなたのことを知っています。なぜなら、あなたはすでに創造されており、純粹に創造されたものは、あなたがこれまで実現してきた人生よりもはるかに偉大で幸せだからです。あなたを真実に導いているのは、あなたの不幸であり、それがあなたを真の解決へと駆り立てているからです。もちろん、これは真実です。

毎時間、この肯定を繰り返し、真剣に考えなさい。そうしながら、自分の周りの世界を観察し、今日の考えが世界でどのような意味を持つのかを知ろうとします。より長い静寂の練習では、心が静かになるのを許し、その偉大さを楽しむことを学ばせます。心を自由にする機会を与えれば、そのお返しに、心はあなたに自由を与えてくれるでしょう。

練習 104: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 105

復習

今週の復習では、以前の復習と同じように、指示内容とそれに対してあなたの実践を確認してください。今日、私たちが提示したアイデアに特別な配慮をしてください。これらのアイデアは、開発の多くの段階を通じて、熟考や経験されなければならないことを理解してください。それらの意味はあまりにも深く、大きすぎて、今あなたには完全に明白ではありませんが、「知」があなたと共にあり、あなたが世界に「知」を与えるようになったことを思い出させるものとして役立ちます。

私たちの教えはこうしてあらゆることを単純化し、あなたが今抱えている葛藤を解決し、将来における葛藤を不要にします。「知」とともにある限り、葛藤は存在しないからです。葛藤のない人生こそが、世界に与えられる最大の貢献なのです。なぜなら、この人生こそが、すべての人の中に「知」の始まりを呼び起こすものであり、その火花は、あなたたち一人ひとりの人生をはるかに超えて、未来へと続いていくからです。この偉大な火花こそ、あなたが世界に与えるべきもののなのです。そうすれば、あなたの与えることに終わりはなく、あなたの現在の世代と来るべき世代に奉仕することになります。

今日、あなた方の世界で体験している祝福は、「知」が世界に生かされるにつれて世代から世代へと受け継がれる、こうした反響の結果なのです。あなた方が「知」を得る機会は、先人たちが与えたものから生まれています。そして、あなたが与えることによって、後に続く人々に自由の機会が与えられるのです。これがあなたの人生における大いなる目的です。しかし、その前に「知」を学ばなければなりません。それを認識する方法を学び、それを受け入れる方法を学び、自分の心の中にある他の衝動からそれを見分ける方法を学び、「知」の偉大な成就に向けて「知」に従うために必要となる多くの発展段階を学ぶのです。それが、あなたが「知」の初学者である理由です。

1回の長い練習では、できるだけ詳細にレビューを行ってください。混乱と不確実性が存在するのを許してください、なぜならこの段階で調査にて必要からです。ですから、本当に認識できるすべてのことに幸せでいてください。「知」はあなたと共に在りことを知り、不確かであることも自由のです。

練習 105: 一つの長い練習期間。

STEP 106

この世に名人はいません。

“この世に名人は存在しません。熟達は世を超えて達成されるからです。上級者はいます。偉大な業績を残した生徒がいます。しかし、名人はこの世にはいません。完成はここにはなく、貢献があるだけです。この世にとどまる者は誰でも、この世の教訓を学ぶためにとどまります。世界の教訓は、個人の人生だけでなく、貢献の人生においても学ばなければなりません。あなたの真の教育は、これまであなたが悟ってきたことをはるかに超えるものです。それは単に誤りを正すことではありません。それは賜物の貢献です。”

この世に名人はいません。したがって、熟達になろうとしたり、名人になることを求めたりする重荷から解放してください。あなた自身が名人になることはできません、命こそが主であるからです。この大きな違いは、その真の意味と恩恵を理解するようになったとき、あなたにとって決定的な意味を持つことになります。

今日の2回の練習で、あなたが名人だと思った人物をすべて思い浮かべてください。あなたが会ったことのある人、聞いたことのある人、想像したことのある人。過去の人、現在生きている人。その人たちを名人にしたすべての資質を思い浮かべ、その資質をどのように自分自身を判断し、自分の人生や行動を評価するのに使ってきたかを考えてください。上級者の目的は、能力の劣る人たちが自己を非難する基準になることではありません。それは彼らの才能ではないのですが、彼らの才能がそのように誤解されることを、やがて理解しなければなりません。

この世に名人は存在しないということを、私達が思い起こさせるように、あなたの無負担を受け入れなさい。2回の長い練習中に、このことを悟るようにしてください。あなたに与えられている安堵を実感するようにしてください。しかし、このことがあなたの受動性につながると考えるような間違いを犯してはいけません。「知」の再生への関与は、これまで以上に大きくなるでしょう。「知」の出現に対するあなたのコミットメントは、これまで以上に大きくなるでしょう。今、あなたの関与と献身は、より急速に前進するかもしれません。あなたを迷わせるだけの理想主義による重荷がなくなりつつあるからです。

練習 106: 30 分の練習時間を 2 回。

STEP 107

今日、私は幸せになることを学びます。

幸せになることを学ぶとは、ただ自然であることを学ぶことです。幸せになることを学ぶとは、今日の「知」を受け入れることを学ぶことです。「知」は今日幸せなのです。もしあなたが幸せでないなら、あなたは「知」とともにいないのです。幸せとは、いつも笑顔でいることではありません。幸せと言うものは行動ではありません。本物の幸せとは、自己意識、全体性、満足感です。愛する人を失うなど、人生に喪失感が生じた場合、涙を流してもまだ幸せかもしれません。涙を流しても構いません。それは、あなたの中にあるより大きな幸福を裏切るものではないからです。これも幸せの涙かもしれません。幸せは行動の形ではありません。このことを思い出してください。内なる満足感です。「知」は、あなたの人生を単純化し、あなたの心が現実に行うべきことに集中できるようにするため、あなたにこれを与えるでしょう。このことは、あなたに力を与え、あなたを単純化し、以前には知りえなかったような大きな調和をもたらすでしょう。

したがって、今日の2つの練習期間では、あなたの心が再び静けさに入るのを許してください。これは静かな時です。これは精神的調査の実践ではなく、精神的静寂の実践です。

練習 107: 30 分の練習時間を 2 回。

STEP 108

幸せとは、私が再び学ばなければならないものです。

すべての物事は今、再評価されなければなりません。すべての物事は、今、新たな視点で見なければなりません、「知」を持って見ることと、「知」なしに見ることがあるからです。両者は異なる結果をもたらす。両者は異なる評価と異なる反応を促す。私たちは幸福は行動の一形態ではないと言いましたが、幸福はそれよりもはるかに深いものだからです。したがって、この考えを他人の機嫌を取ったり、自分が実際よりも幸せであることを誇示するために使おうとしてはいけません。私たちは、あなたの現在の体験に行動の美粧を施したくありません。私たちは、あなたの本質に忠実な経験、あなたの本質を表現する経験、あなたの本質を人生に貢献する経験へとあなたを導きたいのです。

それでは、幸福についてもう一度学んでください。2回の練習では、自分の心を調査に集中してください。幸福についての自分の考えと、その考えが表すべきと考える行動の形を考えてください。自分がこれまで、あるいは現在よりも幸せになろうと試みてきた方法をすべて思い浮かべてください。幸せになるために、また自分の価値を自分や他人に証明するために、自分に課してきた期待や条件を思い浮かべてください。このようなことを認識しながら、このような試みがなくても、幸せは自ずと訪れるということに気づいてください。なぜなら、あなたはもともと幸せだからです。束縛することなく、自分の心や体に幸福を押しつけることなく、幸福は自ずから生じます。あなたが押しつけることなく、幸福はそれ自体で生じるでしょう。今日、このことを考えてください。しかし、単純な結論で満足してはいけません、あなたは「知」の初学者であり、偉大な結論は後からついてくるものだからです。

練習 108: 30 分の練習時間を 2 回。

STEP 109

今日は、私は急ぎません。

今日は一步一步、優雅にあるきましょう。急いではなりません。あなたは「知」とともにいるので焦る必要はありません。あなたは世間での約束を守り、それを予定通りにこなしてかまいませんが、自分の中では急いではなりません。あなたは「知」、充実感、貢献を求めて良いですが、急いではなりません。急いでいるとき、あなたはより好ましいと思う一步を優先して、現在の一步をないがしろにしています。目の前の一步を無視しているとき以外に、どうして一步がより好ましいと思えるでしょうか？目の前の一步を踏み出すだけで、次の一步が自然に生まれてきます。焦ってはなりません。自分が行ける以上のスピードで進むことはできません。練習のために私達が与えているすべてのことを見逃してはなりません。そのためには、あなたは焦ってはならないことです。

今日は、毎時間、焦らないことを自分に言い聞かせてください。「今日は急がない」と自分に言い聞かせ、そして、少し考えてみてください。急がなくても、世俗的な責任は果たせることが出来ます。急がなくても、より大きな目標を達成できます。自分が初学者であることに安心してください、初心者は自分がどこへ行くのかわからないからです。初心者は統治する立場ではなく、受け取る立場にあります。これは今のあなたにとって大きな恵みであり、やがてあなたの心と身の回りのことを「知」で治める力を与えてくれるでしょう。あなたは、今あなたが神様がすると想像しているように、誤りを非難せず、罪人を罰することのない優しい支配者になります。

「知」は急ぎません。それなら、あなたはなぜ急がなければならないのでしょうか？「知」はあなたを早く動かすかもしれませんし、ゆっくり動かすかもしれません。しかし、あなたは自分の中では急いではいません。これは人生の神秘の一部であり、あなたが今、発見することを学ぶことができます。

練習 109: 毎時練習

STEP 110

今日は私は自分に正直になります。

今日、私は完璧に正直になり、自分が実際に知っていることと、ただ信じていること、願っていることを認識します。知らないことを知っているふりはしません。今より豊かなふりも、今より貧しいふりもしません。私は、今日私がいる場所に正確にいるよう努めます。

今いる場所にいるようにします。シンプルに。気楽に。周りの世界を観察してください。あなたの世俗的な仕事をこなしてください。自分を高めてはなりません。自分を卑下してはなりません。今日は、自分自身を支配したり操作したりしようとせずに、すべてが実際どおりに機能するようにしてください。唯一の例外は、今日の練習を遂行するために、自制心を働かせることです。

2回の長い練習では、今日の肯定を繰り返し、静寂に入ります。ここであなたは心の力を発揮しなければなりません。ここでは、欺くようなことや非現実的なことを試みてはなりません。あなたの心が自然な状態、平和な状態に入るのを許しているのです。

練習 110: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 111

今日、私は安心します。

「知」はあなたとともにあり、先生たちはあなたとともにあり、あなたの霊的なファミリーはあなたとともにあることを知って、今日も安心していなさい。不安や心配の重荷が、今日、あなたを修行から遠ざけてしまわないようにしてください。

一日を過ごし、毎時間練習をするとき、今は「知」があなたのガイドなので、安心するよう自分に言い聞かせてください。もし「知」が悩みがなければ、あなたは悩む必要もありません。習慣的なこだわり、習慣的な束縛から自分を解放しなさい。そうする決意を強めれば、やがて楽になります。そうすれば、ごく自然にそうなります。あなたの心の考え方は習慣があります。習慣はただの習慣です。それらが新しい習慣に取って代わられるにつれて、「知」は、あなたが押し付けてきた構造を通して輝き始めます。ここで「知」は輝き始め、あなたの行動を導き、あなたを洞察と重要な発見へと導き、これまであなたが知らなかったような大きな力と確信を与えてくれます。

したがって、毎時間の練習では、自分のために自己鍛錬を活用しなさい。二つの瞑想修行では、非常に注意深くいるようにするが、心を静めていなさい。

練習 111: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 112

復習

今日の復習のために、少し変わったことをします。毎時間、「知」を思い出すよう自分に言い聞かせなさい。今日中は、『私は「知」を思い出します、私は「知」を思い出します』と繰り返しながら、あなたは「知」とは何なのかとまだ分からないと認識してください。それにもかかわらず、「知」があなたとともにあることを慰めなさい。「知」は神様から生まれています。それはあなたの中にある神様の意志です。それはあなたの真の自己です。こうして、あなたは偉大なるものに従うことを学びます。限られた状態の中で、あなたは限界のないものへのアクセスを得られます。こうして、あなたは今日、「知」への架け橋となります。

したがって、「知」を忘れないように、その時間に繰り返しなさい。自分自身を強化し、力を与えるために、今日の練習を忘れてはなりません。

練習 112: 毎時練習

STEP 113

私は他人の説得には応じません。

あなたより解決力のあるどんな心も、あなたを説得し、あなたに影響を与えることができます。これは何も不思議なことではありません。それは単に、ある心が他の心よりも集中しているか、集中しているかの結果です。心というものは、その集中力によって、またその影響力の種類によって、互いに相対的な影響力を持つものです。「知」があなたを説得するようにしなさい、それこそが、あなたが背負っている偉大さなのです。他人の意見や意志にあなたを説得させてはなりません。彼らの「知」だけが、あなたに影響を与えさせればいい、これだけがあなたの「知」に影響することができるからです。これは、他人に支配され、操られ、説得されていると感ずることとはまったく異なるでしょう。

したがって、自分の中に閉じこもっていなさい。「知」に従いなさい。もし他の者があなたの「知」を刺激するなら、あなたが真の説得力を学べるよう、その者に注意を向けなさい。しかし、この世の説得、この世の不平、この世の大切な理想、この世の道徳、この世の要求、この世の妥協に影響されてはなりません。あなたは「知」に従っているのであり、この世の説得に従う必要はありません。

時間ごとに今日の考えを思い出し、今日の2つの瞑想修行で静寂を深く実践しなさい。「知」だけがあなたを説得することを許しなさい。これが、あなたが世界で従うべきすべてだからです。

練習 113: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 114

私の真の友人は私とともにいます。私はひとりではありません。

先生たちがあなたとともにいます、あなたは孤独でいられるわけではありません。あなたの「知」とともにいる彼や彼女以上に、真の友がいるのでしょうか？ これらの友情はこの世から生まれたものではありません。彼らはこの世を越えて創られたものであり、今、あなたに奉仕するために存在しているのです。あなたの心が落ち着けば、あなたとともにいる人々の存在を感じるでしょう。自分の熱烈な願いや不安にとらわれるのをやめれば、とても優美で、とても穏やかで、とても安心させてくれるこの存在を感じ始めるでしょう。

今日の毎時間、友人たちがあなたとともにいることを思い出してください。2回の深い練習では、彼らの存在を心に受け止めて、この世界における関係の本質を理解することができます。練習を重ねるうちに、この理解が強くなり、あなたよりも強力な、この世界でのあなたの真の役割に奉仕するために存在する人たちから、考えや励ましや訂正を受け取ることができるようになるでしょう。彼らはあなたの「知」への発信者であり、あなたの「知」と関係を持っています。あなたの「知」には、すべての生命との真の関係が含まれているからです。

練習 114: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 115

今日、私は「知」の力に耳を傾けます。

今日は「知」の力に耳を傾けてください。それにはあなたの注意が必要です。それはあなたの欲望を必要とします。それは、あなたを夢中にさせ、心配させるもの、自分だけでは解決できないものを放棄することを必要とします。今日、「知」に耳を傾けなさい。そうすれば、

「知」はあなたを慰め、あなたとともにいてくれるでしょう。その沈黙の中に、あなたは確かな安心と自信をも見出すでしょう。「知」が沈黙しているなら、あなたは自分の人生について不安を抱く必要はありません。「知」が語りかけるなら、あなたにとっての「知」の力を学ぶために、従うだけで良いです。

「知」が静止しているから、あなたは静止します。「知」が行動できるから、あなたは行動できるようになります。「知」がシンプルに話すから、あなたはシンプルに話すことを学びます。

「知」が安らかであるがゆえに、あなたは安らかであることを学びます。「知」が与えるから、あなたは与えることを学びます。あなたが今、このカリキュラムに携わっているのは、「知」と再び関係を結ぶためです。

今日の毎時間、「知」に耳を傾けることを自分に思い出させ、どのような状況であれ、そうする時間を取るのです。聴くことの最初の活動は静寂です。今日の2つの瞑想の実践で、これをより深く実践してください。静寂と受容の練習をするのは、あなたが今日「知」に耳を傾けたいと願っているからです。

練習 115: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 116

今日は私は「知」に対して忍耐強くなります。

「知」に従うことができるよう、「知」に対して忍耐強くあれ。「知」はあなたよりもはるかに静止しています。「知」はあなたよりもはるかに力強いです。「知」はあなたよりもはるかに確かな存在であり、「知」の行動はすべて深遠で有意義なものです。あなたと「知」との間に対照的なものがあるのは、あなたが自分で作り上げた自己の中に生きていますので、一時的に「知」との接触を失っているからにはほかなりません。しかし、「知」はあなたとともにあります。「知」はいつでも、あなたを救い、あなたを救い、あなた自身を取り戻すためにそこにいます。信念や思い込みが「知」の仮面をかぶらないようにしてください。一日の活動を行い、あなたの心がますます静まり、静止するのを許してください。

毎時間、そして2つの深い瞑想の実践では、この考えを繰り返します。「知」があなたにとって持っている静寂と確信に入ることを自分に許しなさい。そうすることで、あなたの心は宇宙の心と共鳴し、あなたの古代の能力と古代の記憶を取り戻し始めます。ここで、霊的なファミリーという考え方が、あなたにとって意味を持ち始め、あなたは奉仕するためにこの世に生まれてきたことを実現するでしょう。

練習 116: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 117

貧乏より質素である方が良いです。

シンプルであることで、人生にアクセスし、その恩恵に一瞬一瞬あずかることができます。複雑さは自己解離の状態であり、人生を楽しむことも、その中での自分の役割を認識することもできなくなります。これがすべての大きな貧困の源なのです、なぜならどんな世俗的な達成も、どんな世俗的な所有物も、このような解離に伴う孤立感と困窮感を取り除くことはできません。

したがって、今日、静寂をこれまで以上に深く実践し、あなたとともにある「知」の力を体験しなさい。シンプルであることを自分に許しなさい。シンプルであることで、あらゆるものが与えられるからです。自分を複雑な存在だと考えたり、自分の問題を複雑なものだと考えたりしているとしたら、それは、自分自身や自分の問題を「知」なしに見ているからであり、そのために自分の評価に迷っているのです。ここであなたは、より価値の高いものとそうでないもの、より優先順位の高いものとそうでないものを混同しています。真理は常に単純さをもたらさなければなりません。単純さは解決と正しい理解をもたらし、それを受け取ることができる人々に平安と信頼を確立するからです。

今日、深く実践しなさい。毎時間、今日の肯定を繰り返し、2つの深い瞑想の練習では、「知」があなたとともにあることを思い出し、そして静寂に入ります。自分自身をシンプルにし、「知」があらゆる方法であなたを導いてくれると信じてください。

練習 117: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 118

私は今日、世界を避けることはしません。

世界を避ける必要はありません、あなたは「知」とともにあるとき、世界はあなたを支配できないからです。「知」とともにあるとき、あなたは世界に奉仕するためにここにいます。世界はもう牢獄ではありません。不快感や失望を与え続けるものでもありません。それは、あなたが与える機会を提供し、あなたの真の理解を再び確立する機会を提供します。あなたの目的は世に与えることなのだから、霊的なものに帰依してはなりません。世界がありのままであることを許しなさい。そうすれば、あなたが世界を非難しても、あなたを苦しめることはありません。非難がなければ、与える機会があるだけです。そうすることで、あなたの「知」が引き出され、「知」は自ら与えるようになり、あなたはその与えるための手段となるのです。

今、それを考えてみましょう。2回の練習では、自分の人生における「知」の存在を経験することを自分に許しなさい。「知」には何も求めません。それに疑問を抱かないようにしなさい。ただそれを体験することだけを自分に許しなさい。そうすれば、あなたが求めるものはすべて、あなたが努力しなくても自然にあなたに戻ってくるからです。あなたの自己鍛錬は、あなたの心を適切な方向に向けるためだけに活用しなさい。ひとたびそうすれば、心は自らの意志で「知」のもとに戻ってきます、それこそが目的地であり、愛であり、真の伴侶であり、人生における真の結婚なのです。

練習 118: 30 分の練習時間を 2 回。

STEP 119

復習

この特別復習では、過去2週間の練習を振り返り、各指導を復習し、各日の練習を思い出してください。毎日の練習をどれだけ真剣に考え、どれだけ活用したかを思い出してください。この準備を最大限に活用しない限り、この準備に正当に文句をつけられると思われません。ここでのあなたの役割は、あくまでも与えられたステップに従うことであり、自分の好みに応じて変更することではありません。役割の通りにすることで、あなたは自分自身を受け取る立場に置きます、あなたがあなたにとって今取る必要のある立場です。

今日の2回の長時間練習で、過去2週間を復習してください。各週に練習時間を1つずつ割り当てましょう。自分にとても優しく接するよう心がけます。しかし、もし必要条件を満たしていないなら、それを認識し、この点で自分を欺かないでください。練習を深め、決意を新たにし、自分の人生のシンプルさと、自分に与えられている真の価値を思い出してください。そうすることで、新しい生き方を学ぶことができます。どのように受け取り、どのように与えるかを学び、あなたの人生は複雑さの闇から解放されます。シンプルさは常に光のものでなければならず、常に善いものでなければなりません。

したがって、自分がどのように学ぶかを理解するために、この復習に自己を捧げてください。これらの復習は、あなた自身の学習能力と学習素質を示します。将来、他の人たちの学習も手助けできるようになるために、知る必要のあることを教えてくれるでしょう。

練習 119: 二つの長い練習期間。

STEP 120

私は今日、私の「知」を思い出します。

今日、あなたの「知」を思い出さない。あなたがどこへ行こうとも、何をしようとも、「知」はあなたと共にあることを忘れないでください。「知」は、あなたに奉仕し、あなたを育て、あなたを高めるために与えられていることを忘れないでください。世界をありのままに受け入れることができるから、世界に腹を立てる必要はないということを忘れないでください。あなたが世界をありのままに受け入れるのは、あなたが世界に与えることができるようにするためだということを忘れないでください、世界はあなたと同じように発展しているからです。「知」はあなたとともにあり、あなたは「知」とともにいるだけで、その影響を十分に実感することができるのです。

今日の毎時間、「知」があなたとともにあることを思い出し、少し考えてみてください。荒れ狂う感情や深い落ち込みが、あなたの練習に影を落とさないようにしません。あなたの練習は、あなたの感情の状態よりも偉大なものです。あなたの感情の状態は、風や雲のように変化しますが、その上にある宇宙を覆い隠すことはできません。

したがって、自分の感情状態の小ささと「知」の偉大さを認識してください。そうすることで、「知」はあなたの感情状態のバランスをとり、あなた自身の感情の源を明らかにします。あなたの感情の源が世界におけるあなたの表現の源なのです。これこそが、あなたが今、探求することを学んでいる人生の神秘なのです。

練習 120: 毎時練習

STEP 121

今日、私は自由に与えることができます。

あなたは今日、自由に与えることができます、なぜなら、あなたの人生はシンプルになり、あなたのニーズは満たされているからです。これは与える自由を得られて、そして、いったん受け取れば、与えたいと思うようになります。

今日2回、特別な練習をします。困っている人を思い浮かべ、その人に自分が受けたいと思う特徴を与えるのです。その人にその特徴を送ってください。愛、強さ、信念、励まし、決意、降伏、受容、自己規律など、その人の人生に解決をもたらすために必要なものなら何でも送ってください。あなた自身のニーズが満たされているので、あなたは今日、自由にこれを与えることができます。

したがって、2つの練習では、目を閉じたまま、個人を思い浮かべ、その人が必要としているとわかっているものを与えてください。彼らのために問題を解決しようとしてはなりません。望ましい結果を強めようとしてはなりません、他人にとっての正しい結果をあなたが知ることは通常できないからです。しかし、あなたは常に人格の強さを与え、彼らの心の能力を強化することはできます。そうすることで、あなた自身の目的意識が芽生え、これらの特徴をあなた自身の中に再認識することができます。なぜなら、あなたはこれらの特徴を持っていないければ、それを与えることはできないし、与えることで、それらがすでにあなたの手中にあることに気づくからです。

今日、あなたが練習するとき、他の人のために力を発揮することは、他の人が受け取ってくれると信じて疑わないでください。

練習 121: 30 分の練習時間を2回。

STEP 122

今日は私は損得なく与えます。

あなたが与えるよう求められているものは、あなたが与えれば与えるほど増えていくものです。善いのために物理的なものを与えることはできますが、あなたが物理的なものを与えるではありません。数えられるものではありません、どこまで及ぶかあなたは全く分かりません。あなたは力と励ましを与えているのです。

今日、2回の練習のでは、他の人に与えることを続けてください。これは積極的な祈りの形です。その力は、あなたが集中的に祈った人々には届かないと思わないでください。彼らのジレンマや必要性の結果を決定しようとせず、彼ら自身の能力で前進するよう励まし、力を与えることだけを忘れないでください。「知」が今あなたの中で刺激されているように、あなたは彼らの中にある「知」を刺激したいと願っています。その与えすることにおいて、お返しを期待することはありません、あなたは他の人たちが自分の人生において強くなることを可能にするものを与えているからです。あなたは結果を判断する立場にありません、あなたの贈与の結果が明らかになるのは、贈与が受け入れられ、受け手が適切に実現した後だからです。したがって、今日、期待することなく自由に与え、あなたの贈り物の力を経験するために与えなさい。

練習 122: 30 分の練習時間を 2 回。

STEP 123

私は今日、自分を憐れむことはしません。

「知」があなたとともにあるのに、どうして自分を憐れむことができますか？ 憐れむことは、自分自身に対する古い考えを再び主張することにしかありません。その考えは、真実を欠き、希望を欠き、意味のある基盤を欠いたものです。あなたは哀れではありません、今日自分を同情しないでください。もし今日、あなたが悲しんだり混乱したりしているとしたら、それはあなたが「知」との接触を失っているからにほかなりません。ただ「知」を実践するだけで取り戻せます。

今日の練習では、あなたが自己憐憫に浸っている多くの微妙な形に認識してください。あなたが主張しようとしている自分自身の見方に従って、相手に好かれよう、受け入れられようとするとき、多くの微妙な形で他人を操作していることに認識してください。「知」とともにあるとき、あなたは自分を主張する必要はありません。自分を見せる必要もありません。他人に好かれたり受け入れられたりするようにコントロールする必要もありません、「知」はあなたとともにあるからです。

したがって、自分を哀れんではいけない、あなたは哀れではありません。今日、「知」の初学者になりなさい、それは確実に哀れなことではありません。これ以上の見晴らしの良さは想像もできません。

毎時間、この考えを繰り返してください。この考えを心の中に入れて、しばらく考えてみてください。2回の練習時間には、この肯定を繰り返し、それから静寂に入りなさい。情けない者は静寂に入ることができません。静寂とは、深い関係を経験することであり、静寂は深い愛を受け入れることだからです。このような状況下で、誰もが哀れであるわがありません。

練習 123: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 124

今日、私は幸せなふりはしません。

幸せなふりをする必要はありません。自己憐憫を覆い隠し、混乱を増幅させ、ジレンマを深めるだけだからです。今日も自分らしく、しかし自己観察に徹し、「知」は、あなたが「知」そのものに向かったり遠ざかったりするときにも、あなたと共にあることを心に留めておくのです。「知」は揺れ動くことはなく、あなたにとって確実で、一貫性があり、安定した源です。「知」は世界を恐れず、あなたにとって恐れを知らない源です。あなたは哀れではないので、偽る必要はありません。

今日、幸せなふりをしてはいけません、真に満足している人は、世界にどんな表情を投げかけられますが、その表情の中には「知」の力があるからです。これが最も重要なことです。「知」は行動の形ではありません。それは人生における強烈な経験です。したがって、行動のデモンストレーションで自分や他人を説得しようとしてはなりません、これは不必要なことです。

この肯定を毎時間に繰り返し、その力と自由の賜物を感じてください。今日の自分自身をありのままに受け入れてください。二つの深い瞑想の練習で、静寂に入ることを自分に許してください。誰かになろうとしないとき、あなたは静寂という贅沢を手にすることができ、それは愛の贅沢です。

練習 124: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 125

私は今日、誰かになろうと必要はありません。

あなたはすでに誰かです。すでにある自分になる方が良いです。すでにある自分とは、個人の性質という乗り物に乗せられた「知」の力です。これはすでに確立されたものであり、今まさに発展中なのです。すでに何者かであるのに、なぜ今何者かになろうとするのでしょうか。自分が何であるかを知るのです。自分が何であるかを見つけるのです。これには大きな勇気が必要です、なぜなら、自分自身と世界に対する自分の理想主義的な見方を失望させる危険を冒さなければならないからです。これには励ましが必要です、自己嫌悪を捨てなければならないからです。自己嫌悪は、自分自身を人生から切り離す方法です。

したがって、今日、ありのままの自分でいなさい。毎時間、この考えを思い出してください。そして今日の2つの瞑想の練習では、自分自身を静止させ、受け取ることを許しなさい。あなたは今日、誰かになろうとしているのではないからです。

練習 125: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 126

復習

今日のレビューでは、この前の1週間のトレーニングに焦点を当てます。あなたは学ぶために学んでいるのだということを改めて強調します。どのように学ぶかを理解するために学んでいます。自分の長所と短所を理解することを学んでいます。自分の素質を理解することを学んでいるのです、つまり、自分の中にある、育てなければならない素質と、それを阻止し、意識的にコントロールできるようにしなければならない素質です。あなたは自分自身を観察することを学んでいるのです。こうしてようやく、自分を客観視することを学んでいるのです。この客観性は特に重要で、それによってあなたは、自分に奉仕するためにそこにあるものを、非難することなく活用できるようになります。そうすることで、自分への奉仕が即座に効果的なものになるのです。

自分自身を客観視できるようになれば、世界を客観視できるようになる。そうすることで、「知」があなたを通して輝くようになります。世界を自分の思い通りにしようとはしなくなりますし、自分自身を自分の思い通りにしようとすることもなくなります。これが真の解決と真の幸福の始まりであるが、それ以上に真の貢献の始まりなのです。

今日の長い練習時間の中では、これらのことを念頭に置きながら、この一週間を振り返りなさい。外に向かう「知」の現れをサポートすることで、「知」の経験を強化しなさい。あなたを「知」そのものへと導くこの準備の力を疑わないでください。

練習 126: 一つの長い練習期間。

STEP 127

今日、私は神様に仕返しをしようとは思いません。

みじめな人間になって神様に仕返しをしようとしてはなりません、神様はあなたを創造の一部としてしか知らないからです。世界を貧しくすることで神様に仕返しをしようとしてはなりません、神様は美と機会に満ちた世界を創造されたからです。自分自身を愛したり受け入れたりすることを拒否することで、神様に仕返しをしようとしてはなりません、神様は今も、ありのままのあなたを知ってるからです。今日、自分の利己的な目的のために人間関係を台無しにして、神様に仕返しをしようとしてはなりません、神様はあなたの人間関係の真の存在を理解し、それらの大きな約束も理解しているからです。神様に仕返しをすることはできません。自分に危害を加えるだけです。

したがって、神様との戦いに敗れたことを受け入れなさい。あなたの敗北の中にこそ、あなたの最大の勝利があります、それは、あなたが想像の中で一時的に神様を失ったことはあっても、神様があなたを失ったことはないからです。あなたの神様への愛はとても深いので、あなたはまだそれを恐れています。それがあなたの中にある、あなたが持ちうる最大の力を表しているからです。このことは、直接的な経験を通して学ばなければなりません。したがって、誤りと思い込みだけに基づく自分自身についての考えを強化することによって、神様に仕返しをしようとしてはなりません。「知」はあなたとともにあり、あなたはあなたの敗北で幸福な勝利者なのです。

今日の2回の練習では、この肯定を繰り返し、それについて考えてください。今日の練習では、探求と分析において心を働かせます。これはあなたのマインドの有用な活用法です。今日の練習のメッセージについて考え、それにまつわる自分の考えすべてについて考えてみると、自分自身の現在の信念体系を理解し始めるでしょう。それを客観的に理解できるようになります。そして、それを実用的に活用できるようになります、なぜなら、他の目的に利用するまでは、心はある特定の構造に固定されているからです。この構造を自分の現実として受け入れてはなりません、なぜなら、自分の心の外側に現れているものは、自分が押し付けた構造だからです。しかし、その本当の内なる調和と本性は、表現されることだけを求めています。マインドが物理的な世界で自らを抑制したり歪めたりすることなく表現できるようにするためには、マインドに適切な構造を持たせなければなりません。従って、今日われわれが取り組むのは、このことなのです。

練習 127: 30 分の練習時間を 2 回。

STEP 128

私の先生たちは私とともにいます。私は恐れる必要はありません。

内なる先生たちがあなたとともにいますので、あなたは恐れる必要はありません。もしあなたが、実体験に基づく「知」への十分な信頼と、実体験に基づく先生たちの存在への十分な信頼を持っているなら、このことはあなたに、不必要なあらゆる恐れを打ち消す確信と人生への信頼を与えるでしょう。これによって、あなたの心は安らかになります。

自分の「知」が侵害されているという懸念だけが「知」から発せられ、それは自分の行動や考えを見直す必要があることを示すだけです。「知」には自己修正原理があります。だからこそ、「知」はあなたの内なる導きなのです。もしあなたが「知」に逆らっているのなら、あなたは自分自身に安らぎを感じられなくなり、それが不安を生むことになります。あなたが瞬間瞬間に経験する恐怖の多くは、単にあなた自身が作り出したものであり、あなた自身の否定的な想像力の問題です。しかし、「知」の侵害から生まれる恐怖もあります。これは恐怖というよりも不快感です、なぜならこのような不快感なら何らかのイメージを伴うことはほとんどありません。しかし、危険で破壊的な行動や考え方をしようとしたときに、警告としてアイデアが心に浮かぶことはあります。

ネガティブな想像から生まれる恐怖は、あなたが自分自身を楽しませる恐怖の大部分を占めています。これは心の不適切な使い方なので、打ち消すことを学ばなければなりません。ここであなたは自分のために経験を創造し、それを経験し、そしてそれを現実と呼びます。その一方で、あなたは人生とまったく向き合っていない。自分の中で空想しているだけなのです。ネガティブな想像力は、感情的、肉体的、精神的にあなたを消耗させます。それがエスカレートして、思考を完全に支配してしまうこともあります。自分の思考の中以外に、宇宙の中で自分が分離していることがあるのでしょうか？ あなたは実際に神様から分離することはできません。あなたは実際に「知」から分離することはできません。あなたができるのは、自分の思考の中に隠れ、それらを織り交ぜて、自分自身のために別のアイデンティティーと経験を作り出すことだけです。これらは極めて実証的ではあるが、実際には完全に幻想です。

今日の2つの瞑想の実践では、もう一度静寂に入ります。今日は精神的な思索や活動はしません。心は心自身の現実を経験するために、心は再び休息に入ります。恐れや不安があなたを思いとどまらせることはありません。これはあなたの否定的な想像にすぎないことを忘れないでください。あなたが不適切なことをしているかどうかを示すことができるのは「知」だけであり、それは目の前の出来事に直面したときだけです。これは否定的な想像とはまったく異なるものであり、あなたには異なる反応が必要であることがわかるでしょう。

練習 128: 30 分の練習時間を 2 回。

STEP 129

私の先生たちは私と一緒にいます。私は彼らと一緒にいます。

あなたの先生たちはあなたとともにいます。彼らは、ごくまれに、それもあなたが聞き取ることができる場合以外には、あなたに話しかけてはいません。彼らは時折、自分らの考えをあなたの心に送り込み、あなたはそれを自分の閃きとして経験します。あなたはまだ、自分の心が他のすべての心とどのように結びついているのか知りませんが、やがて、自分の世界の文脈によって経験し始めます。このことが明らかになれば、どうして今まで疑っていたのだろうと不思議に思うでしょう。

今日、2つの長い練習時間の中では、先生たちと一緒にいる練習をしてください。この経験をするために、彼らのイメージを作る必要はありません。声を聞いたり、顔を見たりする必要はありません。なぜなら、あなたに完全な経験を与えるために、彼らの存在だけでは十分です。もしあなたが静止し、深く呼吸し、空想を紡ぎださない（幸せな空想でもない、恐怖に満ちた空想でもない）あなたは実際にそこにあるものを経験し始めるでしょう。あなたの先生たちは実際にそこにいます。そして今日、あなたは彼らと一緒にいる練習をすることができます。

練習 129: 30 分の練習時間を 2 回。

STEP 130

人間関係は私にやってくるのは、私の準備が整ってからです。

本物の人間関係は、あなたが準備したときにやってくるのに、なぜ世の中の人間関係を求めて努力するのでしょうか？ このことを理解するには、自分自身と他者の中にある「知」の力を信じなければなりません。この意識が高まるにつれて、あなたの努力や絶望的な追求の根拠は崩れ去り、あなたにとって真の平和と達成が可能になります。

あなたが「知」を育てているからこそ、神秘的な手段で人々があなたのもとにやってくるのです。個人的なレベルで互いに関係を持つように、「知」のレベルでも関係を持つようになります。最初は少しずつ、このレベルを経験するようになります。やがて、あなたが適切に準備を進めれば、この経験は大きくなり、あなたにとって非常に深いものになるでしょう。

人間関係を求める必要はありません。あなたの準備に捧げることと、必要なときに必要な人がやってくるという確信があればいいのです。そのためには、自分の希望と対比させて自分のニーズを見極める必要があります。もし自分の願いが自分の真のニーズを表していなければ、自分の人生をひどく混乱させることになります。自分自身にも、自分と関わる人々にも重荷を負わせることになり、それは彼らを抑圧するだけでなく、自分も抑圧することになります。このような抑圧がなければ、あなたが本当に必要としているように、人々は自由にあなたのもとへやって来ることができます。

今日は毎時間このことを思い出し、2回の長い練習時間には、心を受容に入れるようにしてください。先生たちの存在を感じられるようにしてください。人間関係を求める欲望や、個人や彼らが持っているかもしれないものに対する要求で、自分自身を悪化させないでください。今日、「知」は、あなたが本当に必要としているように、すべての人々をあなたのもとに引き寄せるという確信を持ってください。

練習 130: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 131

今日、私は人生の真の目的を体験することを求めます。

真の目的の経験を求めること。これが、すべての有意義な人間関係の土台となります。この文脈以外の人間関係を求めてはなりません、非常に魅力的かもしれませんが、そのような人間関係は土台を欠きあなたにとって非常に困難であることになるからです。結婚を求めるにせよ、素晴らしい友情を求めるにせよ、仕事を手伝ってくれる人を求めるにせよ、「知」はあなたが本当に必要としているすべての人物を引き寄せることを忘れないでください。

したがって、今日は人間関係ではなく、目的に集中してください。目的についての経験が深まれば深まるほど、人間関係についての理解も深まります。人々は楽しみや刺激を求めて集まったりしますが、その出会いにははるかに大きな要素があります。このことを認識している人はほとんどいないが、ここであなたには指摘され、練習と経験を通じて認識することができます。人を自分の考える目的に当てはめようとしなければ、目的そのものの純粋な体験に自らを開くことになるかと確信できます。自分自身を客観的に観察し始めると、「知」に対して対照的な自分の意志の現れが見え始めるでしょう。これはあなたの学習に不可欠です。

今日、毎時間に自分の目的を実現しようとする意思を思い出してください。今日をその方向への一歩としましょう。これは、何年も何年も時間を節約する一歩であり、「知」という目標に向かってあなたを永遠に前進させる一歩です。「知」があなたを引っ張っているのです。より深い2回の練習期間において、「知」があなたを引っ張るのを許してください。小さなことにとらわれなければ、自然に感じられるようになる、自分の中の大きな魅力を感じなさい。

練習 131: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 132

自由になることを学ぶことで、加わることが出来るようになりたいです。

あなたの過去からの独立、過去の判断、過去の付き合い、過去の痛み、過去の傷、過去の困難はすべて、現在のあなたに独立をもたらします。これはあなたの別離を強固にするためでもなく、より完全なものにするためでもなく、その代わりにあなたが意味のある関係に加われるように出来るためです。これを暗黙の了解としておこう： 関係がなければ、この世界では何もできません。何も成し遂げることはできず、どんな方向にも進めず、どんな真実も悟ることはできず、関係なしには価値ある貢献もできません。過去からの独立が大きくなるにつれて、現在と未来への包摂の約束も大きくなります。自由はあなたに加われる力を与えるものだからです。

この考えを毎時間思い出し、今日のすべての経験に照らして考えてみてください。二つの瞑想の実践の中で、「知」の魅力があなたを自分の内により深く引き込むようにしなさい。自分自身がこの自由の経験をすることを許しなさい。

練習 132: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 133

復習

今日、私たちはこの前の1週間の準備を振り返ります。非難することなく客観的に見直し、今一度、あなたの前進と限界を悟り、決意を固めなさい。私たちが育てたいと願っているのは、あなたの「知」への欲求であり、あなたの能力でもあるからです。正しい思考、正しい行動、真の動機こそが、あなたが進むべき方向へとあなたを自然に前進させるのです。一步一步進むごとに、人生の目的、意味、方向性がより明確になり、解決する必要のない事柄を解決しようとしたり、恐れや不安から物事を理解しようとしたりすることから解放される。あなたが自分の本性と平穏であればあるほど、あなたの本性はあなたがもたらした偉大さを表現できるようになります。こうして、あなたは周囲を照らす光となり、自分自身の人生の出来事に驚嘆し、それ自体が奇跡となります。

今日の長い練習期間では、深く誠実に復習に取り組んでください。何もあなたの今日の練習から思いとどまらせてはいけません。あなたの練習は神様へのあなたの贈り物です、あなたは練習で自分自身を捧げ、同様に贈り物を受け取るからです。

練習 133: 一つの長い練習期間。

STEP 134

私は自分の目的を自分で定義しません。

あなたの目的を定義する必要はありません。やがてあなたの目的が生まれ、あなたによって知られるようになるだけです。定義によって生きてはいけません。経験と理解によって生きなさい。自分の目的を定義する必要はありませんし、もしそうしようとしても、それは一時的な便宜的なものに過ぎないことを常に肝に銘じておいてください。それに大きな信用を与えてはなりません。このようすれば、あなたは世界に動揺することはできません。世界は、あなたの自分自身の定義を損なう以外に、あなたに何ができるというのでしょうか？もしあなたが自分の定義に基づいて生きていないなら、世界はあなたに危害を加えることはできません、あなたの中の「知」の場所に到達できないからです。「知」だけが「知」に到達することができます。他の人の中にある「知」だけが、あなたの中にある「知」に到達することができます。あなたの中にある「知」だけが、他の人の中にある「知」に到達することができるのです。

したがって、今日あなたの目的を定義してはなりません。目的の経験が成長するように、定義づけをしないでください。そしてそれが成長するにつれて、歪曲や欺瞞のない、あなたの目的の内容を与えてくれるでしょう。あなたはこのことを世の中で守る必要はなく、ただ宝石のように心の中に持ち続けるだけで良いです。

毎時間、自分の目的を決めつけないように自分に言い聞かせ、そうすることの代償を自分の過去の経験から考えてください。二つの瞑想の練習では、自分自身を静止させてください。息を吐くたびに、「ラーン」という言葉を口にします。「ラーン」。「ラーン」。「ラーン」。瞑想では、息を吐くたびに「ラーン」という言葉を口にするだけで良いです。これがあなたの完全な集中力としてください。この言葉は、あなたの中にある古代の「知」を刺激し、今あなたが最も必要としている力を与えてくれるでしょう。

練習 134: 30 分の練習時間を 2 回。

STEP 135

私は今日、自分の運命を決めることはしません。

あなたの目的と同じように、あなたの運命もあなたの定義を超えたところにあります。あなたの人生において「知」の存在が大きくなっていくを感じるには、その方向に一步踏み出すだけで良いです。「知」に近づけば近づくほど、それをより多く経験することになります。なぜならこれは自然な引力だからです。これこそが真の愛であり、同じものが同じものを引き寄せる引力なのです。これこそが宇宙にすべての意味を与えています。これこそが、人生を完全に結びつけるものなのです。この日、定義から自由になり、あなたの心が自然に形成されるのを許しなさい。あなたの心が自然な成り行きに従うようにしなさい。外側の構造がオープンで自由になりつつあるあなたの心を通して、「知」が自らを表現するのを許しなさい。

毎時間に練習を思い出してください。今日の2つの深い瞑想では、「ラーン」の練習を続ける際に、息を吐くたびに「ラーン」という言葉を口に出してください。自分自身の生命の存在、先生たちの存在、自分自身の「知」の深さを感じられるようにしてください。今日、あなたの自己鍛錬が有意義に発揮され、このように心と関わるができるようにしてください。心が真の目的地に近づくと、それに応じて反応し、すべてが自然な流れに従うようになります。そのとき、あなたは恩寵があなたとともにあることを感じるでしょう。

練習 135: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 136

私の目的は、自分の「知」を取り戻し、それを世界に表現できるようにすることです。

この肯定は、あなたの目的に関する疑問に答えてくれるでしょう。この目的に従って行動すれば、人生におけるあなたの天職（あなたに求められる具体的な役割）は、自然に一步一步現れてきます。あなたが定義する必要はありません。あなたの目的は単に現れ、一步一步進むごとに、より深く、より完全に理解でき、一步一步がさらなる充実につながるからです。

あなたの「知」はあなたの目的です。毎時間このことを思い出し、答えが与えられたことを喜びなさい。しかし、答えは単なる思いつきではありません。それは準備の機会なのです。真の質問に対する真の答えはすべて、ある種の準備なのです。あなたに必要なのは準備であって、答えだけではありません。あなたの心はすでに答えでいっぱいです。それらは、あなたの考えを重荷にすること以外は何をしているのですか？ したがって、今日、そして毎日、私たちのプログラムの中で与えられる準備に従って、質問に対する答えを受け取れるようにしなさい。あなたの目的はあなたの「知」を取り戻すことであり、それこそが今日私たちが実行していくのです。

今一度、毎時間に肯定を思い出してください。それが今日のあなたの理解の唯一の焦点となるように、一日中考えてください。より長い2つの瞑想の練習では、「ラーン」という言葉を繰り返し続けてください。これはあなたの中の古代の「知」を刺激します。この瞑想の効能を理解しなくても、その恩恵を十分に受けることができます。その恩恵を十分に受けるためには、与えられたとおりに実践するだけで良いのです。

練習 136: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 137

私は自分の人生の神秘を受け入れます。

あなたの人生は神秘です。あなたの生い立ち、ここでの目的、そして旅立つときの目的地はとも神秘的です。それらは経験しなければ理解できません。今この瞬間に、どうやって自分の人生の謎を理解できるでしょう？ これまで何が起こったかを理解するためには、人生の終わりにいなければなりません。あなたは世界の中の人生の終わりにいません。世界の本当の意味を理解するには、古代の故郷から世界を見なければなりません。あなたは今、この世界にいます。しかし、この神秘は経験することができ、経験しなければなりません。今この瞬間、あなたはそれを理解することはできませんが、今この瞬間、あなたはそれを完全に体験することができます。この経験の中で、今、あなたが踏み出すべき重要な一步を踏み出すために必要なすべてのことが、あなたにもたらされます。

したがって、理解することを求めて心に負担をかけないでください、不可能を求めることになり、自分を混乱させ、思考の重荷を増やすだけです。その代わりに、世界はあなたの感覚がこれまで伝えてきたものよりはるかに偉大であり、あなたの人生はあなたの判断が決定したものよりはるかに偉大であるという驚きと感謝をもって、あなたの人生の神秘を体験することを自分に委ねなさい。

この肯定を毎時間ごとに繰り返し、「ラーン」瞑想を今日2回、深く真摯に実践してください。今日の練習で、「知」への決意を再確認してください、与えられたステップの通り従うだけで良いです。

練習 137: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 138

私は与えられたステップに従うだけで良いです。

この真実は、準備のステップを守っただけであなたが学んだ多くのことを考えれば、とても明白なことです。参加せず、理解しようと試みることは、まったく実りがなく、まったく苛立たしいものであり、いかなる幸福な結果も満足のいく結果ももたらしません。私たちは、あなたを準備しているのは、人生を判断するためではなく、人生に参加することです、なぜなら、人生はあなたの判断が決して明かせるより大きな約束があるからです。あなたの理解は参加から生まれ、参加の結果です。参加することを学び、そして理解することを学びなさい。これが物事の真の順序なのです。

この日は、毎時間の練習を思い出し、静寂の中での2回の瞑想がより深いものになるようにしてください。恐れや不安、自責の念が、あなたの大きな活動を思いとどまらせないようにしてください。感情の状態に関係なく練習できるのは、「知」の存在があなたの中にあることを示しています。「知」はあらゆる感情の状態を超えており、それらに妨げられないからです。星を見たければ、雲の向こうを見なければなりません。恐怖は、あなたの心を通り過ぎる雲にすぎない物以外に、何でしょう？ 恐怖は心の表面の性質を変えるだけですが、心の奥底は永遠に変わらないままです。

練習 138: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 139

私は奉仕するためにこの世界にきました。

あなたは奉仕するためにこの世界にきましたが、まず、受け取らなければなりません。最初は、あなたが持ってきたものを取り戻すために、あなたが自分自身に教えたことを忘れなければなりません。この準備は、成功のためにも、幸福のためにも不可欠です。理解するだけで、自分の真の才能を認識し、与えることができるようになると考えてはなりません。あなたが参加することこそが、あなたの準備なのです、人生に参加するために準備をしているからです。こうして私たちは、あなたを生命の神秘と生命の顕現へとますます引き込んでいきます。そうすることで、あなたは神秘を神秘として驚きを持って接することができるようになり、生命の顕現を実践的に、客観性を持って接することができるようになります。これによって、あなたは太古の故郷から現世への架け橋となることができます。この架け橋の向こう側で、「知」の叡智が自らを表現し、あなたは最大の充足感を得ることができるでしょう。

今日、「ラーン」瞑想を深く集中して2回行い、毎時間に肯定を思い出し、今日のあらゆる可能性を活用できるようにしてください。

練習 139: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 140

復習

今日、あなたは20週間の練習を終えました。ここまで来られましたし、ここからより強く、より確実に進めます、「知」はあなたを導き始め、あなたがそれに注意を払うようになるにつれて、ますますあなたを動機づけるようになるからです。あなたは召使であると同時に主人でありたいと願っています、召使があなたの中にいて、主人もあなたの中にいるからです。あなた自身は主人ではありませんが、主人はあなたの中にいます。あなた自身は召使ですが、あなたは主人と関係を保っていますので、あなたの結合は完全です。こうして、あなた自身のすべての側面が、本来の居場所を見つけます。すべてのものが、ひとつの目的とひとつの目標に一致し、調和するようになります。調和とバランスがとれているからこそ、あなたの人生はシンプルなのです。「知」は、肉体的、感情的、精神的に、あなたのためにしなければならないすべてのこと、そしてそれらのバランスをどのように発展させ、現在の状況で維持するかを示してくれるでしょう。どのような重要な点も見落としたり、やり残したりすることはありません、この点については、まったく疑いはありません。

これまでの成果、おめでとう。この前の6日間の練習を復習し、自分の進歩を適切に理解してください。最大限のものを受け取れるように、「知」の初学者であることを許しなさい。あなたはここから先は、より確実に、より速く、より大きな関わりを持ちながら進んでいき、自分の利益のためにあらゆるものを活用することを学ぶでしょう。

練習 140: 一つの長い練習期間。

STEP 141

この日、私は自信を持ちます。

今日、あなたは「知」への道の準備中であることを確信してください。今日、「知」はあなたとともにあり、あなたと耐えていたり、その上あなたは今、その恵み、その確信、その方向性を受け取るために一步一步学んでいるのだと確信してください。今日、あなたは神様の愛から生まれたことを確信してください。この世界でのあなたの人生、この短い滞在は、あなたの真のアイデンティティーそれを忘れた場所に取り戻す機会にすぎないことを確信してください。今、あなた自身のために行っている努力が、あなたが求めてここに来た偉大なゴールへと導いてくれることを確信してください。なぜなら、この準備はあなたがこの世にいる間、あなたに奉仕するためにあなたの古代の故郷から来てます、あなたは世界を奉仕するために来たからです。

この肯定を毎時間に繰り返し、今日起こるすべてのことに照らして考えてみてください。より長い2回の練習時間には、この肯定を繰り返し、そして自分自身を平安と静寂に入ってください。あなたの自信が、恐れ、疑い、不安を払拭するのを許してください。今日のあなたの努力を強めてください、今あなたが受け取ることを学んでいるより大きな確信のために、あなたの努力を必要としているからです。

練習 141: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 142

私は今日も一貫します。

自分の内外で何が起ころうと、今日は一貫して練習してください。この一貫性は、あなたの中にある大いなる力を表しています。この一貫性は、あらゆる妨害に直面しても、あらゆる外的な出来事に直面しても、そしてあなたの中のあらゆる感情状態に直面しても、あなたに確実性と安定性を与えてくれます。この一貫性はあなたを安定させ、バランスをとり、やがてあなたの中ですべてを正しい秩序に導くでしょう。一貫性を実践するのは、それを学び、経験するためです。そうすることで、この世界で貢献者になるために必要な力を授けてくれます。

したがって、今日は一貫した練習をしてください。毎時間、一貫して練習することを自分に言い聞かせてください。二つの瞑想の中で、心を安定させ、集中させ、心が自分自身の中に落ち着くようにし、自分自身の本質を経験するようにしてください。自分の中で起きていることを抑圧しません。外で起こっていることをコントロールしてはなりません。ただ一貫性を保つだけで、すべての物事は正しいバランスと関係を見出します。こうして、あなたは世界に「知」をもたらすことになります、「知」完全に一貫としたものだからです。これによって、あなたは偉大な存在感と力を持つ人物となります。他の人々は、やがてあなたの一貫性を経験するようになります。彼らはあなたの一貫性に拠り所を見いだし、それが彼らに、発見されるのを待っている自分の目的も思い起こさせるでしょう。

練習 142: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 143

今日、私は静止します。

自分の中にある「知」の存在を受け取ることができるように、今日、2つの瞑想の練習で静寂してください。自分がどこにいて、何をしているのかを認識するために、毎時間の瞑想の練習する時も、一時的な静止をしてください。そうすることで、あなたは心の大いなる側面にアクセスすることができ、その心が毎時間あなたに奉仕し、あなたがそれを世に送り出すことができるようになるのです。世界を観察するために、今日は静寂に練習してください。あなたが世界を見ることができるように、今日は静寂に練習してください。世界の声を聞こえるために、今日は静寂に練習してください。日々の務めを果たしながら、自分の内では静止してください。そうすることで、「知」は自ら姿を現し、そして「知」の意図したとおりに指導を始めます。

練習 143: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 144

私は今日、自分自身を称えます。

遺産があるから、運命があるから、目的があるから、自分を称えてください。命があなたを称えているから、自分を称えてください。神様はあなたを創造したことによって敬いを受けられるから、自分を称えてください。このことは、あなたが自分自身に下したあらゆる評価を凌駕します。これは、あなたが自分自身に対して行ってきたどんな批判よりも偉大なものです。このことは、あなたが自分の痛みを相殺するために使ってきたどんなプライドよりも偉大なのです。

謙虚さをもって、見せかけなく、毎時間、自分自身を称えすることを思い出してください。今日の2つの深い修練において、「知」の存在を経験することを自分に許しなさい、これはあなたを称え、知識をも称えることになるからです。今日、「知」が尊ばれるように、自分自身を尊びなさい、現実には、あなたは「知」だからです。これはあなたの真の自己ですが、あなたが今ようやく取り戻し始めた自己なのです。

練習 144: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 145

私は今日、世界を称えます。

世界を称えてください、世界はあなたが「知」を取り戻し、「知」の賜物を与えるためにやって来た場所だからです。このように、世界はその美しさにおいて、またその苦難において、あなたが目的を果たすための適切な環境を提供してくれます。神様が世界にいて世界を称えているのだから、世界を称えてください。「知」が世界にいて世界を称えているのだから、世界を称えてください。世界を称えてください。なぜなら、あなたが判断することなく、世界は恵みの場所であり、美の場所であり、あなたが世界を祝福することを学べばあなたを祝福する場所であることに気づくからです。

毎時間肯定を繰り返してください。2回の長い練習時間では、世界を愛することを経験してください。「知」がその恵みを与えるのを許してください。ここで愛に溢れようとする必要はなく、ただ心を開いて、「知」にその大きな愛情を表現させるのです。

今日、世界を称えてください。そうすれば、世界の中にいるあなたも称えられるでしょう。あなたが自分自身を尊ぶことで、世界はあなたを尊びます。あなたが自分自身を認めることで、世界はあなたを認めます。世界はあなたの愛と祝福を必要としています。世界はあなたの善行をも必要としています。このように、あなたは与えるためにここに来たのですから、あなたは称えられるのです。

練習 145: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 146

私は今日、私の先生達を称えます。

神秘的な存在であり、目に見えるものを超えて生きているあなたの先生たちは、あなたがこの世にいる間、あなたと共にあります。あなたが「知」の再生に向けて歩み始めた今、あなたの人生における彼らの活動はより強く、より明白になります。あなたはこのことに注意を向けるようになり、あなたの成長に対する彼らのニーズはより大きくなり、あなたが彼らを必要とするニーズもより大きくなります。

毎時間、そして2回の長い練習では、あなたの先生方を思い出し、積極的に考えてください。先生たちを称えなさい、そうすることで、あなたの古くからの関係が確かに生きていることを宣言し、今、あなたに希望と確信と力を与えるために存在しているのです。あなたと先生たちとの関係の深さを体験できるために、先生たちを称えてください。先生たちとの関係において、あなたの太古の故郷とあなたの真の運命を思い出させる記憶の火花があります。あなたが称えられるために、先生たちを称えてください、あなたが名誉を取り戻さなければならからです。あなたが犯したどんな過ちにもかかわらず、あなたが取り戻さなければならないのはあなたの名誉なのです。もしそれが本当に行われるのであれば、謙虚さと簡素さをもって行われるでしょう。あなた自身を称えることで、あなた自身が小さいながらも不可欠な一部である生命の偉大さを称えることになります。

練習 146: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 147

復習

今週の復習では、あなたに提示されているレッスンを自分自身が実現にできるように許してください。あなたが善のために意志を発揮するとき、あなたに与えられているエンパワーメントを認識することに特別な注意を払ってください。現在の理解を超えて自分を受け入れ、現在の自分に対する評価を超えて自分を尊重し、自分の考えや偏見を超えた人生を経験することが必要性にも注意してください。あなたに与えられている機会を認識し、そして誠実に適用することに費やす一瞬一瞬が、あなたの進歩をとてつもなく促進し、あなたの永久的な進歩を確立することを理解してください。世の中に何を与えたいかを考えるなら、自分の進歩を与えなさい。このことから、あなたが与えに來たすべての善いものが、あなたの性質とあなたの設計に従って、完全に与えられるでしょう。このように、あなたが今世界に与えるものは、与えることを学ぶための準備なのです。

長い練習時間の中では、この前の1週間のレッスン、あなたの練習、経験、成果、困難を振り返ってください。それを客観的にとらえ、今後どのようにすれば、より完全に練習に打ち込めるかを判断してください。

練習 147: 一つの長い練習期間。

STEP 148

私の練習は神様への私の贈り物です。

あなたの実践は、神様への贈り物です。神様は、あなたが「知」を受け取り、それを世界に与えることを望んでおられます。こうして、あなたは「知」の受け手として、また「知」の表現手段として称えられ、神様は「知」の源として称えられ、「知」を受け取るすべての人も同様に称えられるのです。真の準備に着手することです、これが、今、あなたの贈り物です。

従って、今日の練習の一つひとつを、与えのある形として扱ってください。毎時間、自分が置かれた状況に応じて、自分自身を捧げてください。二つの深い瞑想の練習では、自分自身を完全に捧げてください。アイデアや情報を乞いに来るのではなく、受け取るために来て、与えるために来るのです。そしてそうすることで、「与えることは受け取ることである」という古代の法則を学ぶのです。その意味と世界への応用を完全に理解するために、このことはあなたの経験の中で完全に生まれなければなりません。

あなたの練習は神様へのあなたの贈り物です。あなたの練習はあなた自身への贈り物です。今日、与えるために練習に来なさい。与えることで、あなた自身の資源の深さに気づくでしょう。

練習 148: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 149

私の練習は世の中への私の贈り物です。

あなたは今、自分自身の成長を通して世界に贈り物を与えます、あなたは、これまで以上に大きな贈り物を与える準備をしているからです。このように、ここに示された各ステップに従って練習を行う毎日、あなたは世界に贈り物を与えているのです。それはなぜでしょうか？それは、あなたが自分の価値と価値を認めているからです。あなたは自分の太古の故郷と太古の運命を認めます。あなたは、あなたを遣わした人々と、あなたがこの世を去るときにあなたを迎える人々を認めます。このすべては、あなたが毎日、毎時間、真摯に練習するたびに、世界に与えられます。これは、あなたがまだ理解できないほど、世界への大きな贈り物ですが、やがてそれが満たす総合的な必要性を分かるでしょう。

したがって、あなたの練習は世界への贈り物であり、それはあなたが自分の中で肯定しているものを与えるからです。あなたが自分の中で肯定していることは、すべての個人、すべての状況、すべての世界、すべての次元で肯定することになります。こうして、あなたは「知」の現実を肯定します。こうしてあなたは、自分がここにいる間、自分の太古の故郷を肯定するので

す。

毎時間、与えの実践を通じて世界に与えてください。このことを思い出してください。より長い2時間の練習では、静寂と沈黙の中に完全に身をゆだねてください。心を捧げ、マインドを捧げてください。自分が与えることができると自覚しているものをすべて与えてください、これは世界への贈り物だからです。まだ結果は見えませんが、この与えすることが自分の心を超えて宇宙のすべての心に届くことになるという確信を持ってください、すべての心は現実の中で真に結合しているからです。

練習 149: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 150

今日、私は学ぶ方法を学びます。

今日、あなたは学ぶ方法を学びます。学ぶ必要があるから学ぶのです。あなたの学びが効果的で便宜的であり、深みと一貫性を持ち、将来あらゆる状況で頼りになる健全な進歩を生み出すように、あなたは学び方を学ぶ必要があります。あなたは学習のプロセスをすでに理解していると思ってはなりません、今、それを学んでいるからです。前進の意味、失敗の意味、励ましの意味、落胆の意味、熱意の意味、熱意の欠如の意味を理解しながら、あなたはこのことを学んでいます。だからこそ、あなたは毎週に自分の練習を見直しています。それは、自分の進歩を理解し、学習のメカニズムを理解するためです。なぜなら、そうしない限り、自分のステップを誤解し、自分の行動を誤解し、カリキュラムに従う方法を理解できず、あらゆるカリキュラムを決して教える方法を学ぶこともできないからです。

したがって、今日、あなたは学ぶ方法を学びます。これにより、あなたは「知」の初学者として位置づけられ、僭越することなく、驕ることなく、否定することなく、いかなる虚偽もなく、必要なあらゆることを学ぶためのあらゆる権利とあらゆる励ましを与えられます。学ぶ方法を学ぶにつれて、あなたは学びのメカニズムを分かってくるでしょう。これで、人々と接する際に知恵と思いやりが生まれます。理想主義から人を教えることはできません。そうしようとしたら、自分の期待という重荷を人々に負わせることになります。人生でさえ提供できないものを、あなたは人々に要求することになります。しかし、あなたが人に与える自分の経験と

「知」の確かさは堅固であり、人はそれを受け取り、自分のやり方で活用することができます。そのときあなたは、彼らの学びに対して個人的な要求をするのではなく、自分の中にある

「知」が彼らの中にある「知」に与えられるようにします。そうすれば、あなたは指導の証人となり、学習の証人となります。

したがって、今日、自分自身の学びの証人となり、学ぶことを学んでください。毎時間、自分が学ぶ方法を学んでいるということを思い出してください。二つの瞑想の実践では、自分自身を静寂と平安の中に入れるようにしてください。前進する自分、後退する自分を観察してください。自分のために、思いやりをもってしっかりと自分の意志を発揮してください。自分の前進を判断しない、判断する立場にいないからです、学ぶ方法を学んでいるからです。

練習 150: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 151

私は自分の判断を支えるために恐怖を利用しません。

自分自身や世界に対する判断を、恐れで支えないでください、こうした判断は、不確かさや不安から生まれるものだからです。そのため、これらの判断には「知」の土台が欠けています。したがって、それらの判断には、「知」だけが与えることのできる意味や価値が欠けているのです。自分自身や世界に対する判断に頼ってはなりません。それらの判断から手を引いていくうちに、その源は恐れであることが分かるでしょう、なぜなら、あなたは自分の判断で自分を慰め、自分に欠けていると感じている偽りの安心や安定とアイデンティティを提供しようとしてきたにすぎないからです。したがって、知恵と「知」の代用品を持たず、知恵と「知」が自然に生まれるようにしてください。

毎時間自分の肯定を繰り返し、今日起きているすべてのことに照らして考えてください。二つのより深い練習のでは、今日の肯定の意味をよく考えてください。今日の肯定の意味を突き止めようとするとき、あなたの心を作業状態に適用してください。早まった結論に安住してはなりません。練習時間には、自分の心で深く探究してください。心を積極的につかってください。今日の肯定に集中しながら、自分の中でいろいろなことを考えてください。そうすれば、知恵と無知について多くのことが理解でき、その理解は慈愛と真の自己感謝から生まれるでしょう。自己を愛するところからでなければ、自分自身にも他人にも修正を加えることはできません。

練習 151: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 152

私は世界の中の恐怖には従いません。

人類は、人々をあちこちに引き寄せる恐怖の波に支配されています。恐怖の波は、人々の行動、思考、結論、信念、思い込みを支配します。世界を横切る恐怖の波に従ってはなりません。その代わりに、「知」の中で不動でじっとしていなさい。この静寂と確信の点から世界を観察することを自分に許してください。恐怖の波に揺さぶられてはなりません。そうすれば、あなたは世界に貢献することができ、犠牲者になることはありません。あなたは判断をするためではなく、あなたは与えるためにここにいるのです。静寂の中にいれば、世の中を判断することがありません。したがって、恐怖の波を認識するが、影響をされてはいけません。「知」とともにいれば、影響されません、「知」はあらゆる恐れを超えているからです。

今日の肯定を毎時間に繰り返し、今日経験するすべてのことに照らして考えてください。より長い2回の練習時間には、今日のレッスンを理解しようと積極的に心を働かせてください。これは精神的な応用の一形態です。今日は、静寂や精神的な沈黙を実践するのではなく、建設的な思考を身につけるために、精神的な応用を実践するのです。心が静止していないときは、心が建設的に考えてる、調査しているべきなのです。早期結論に頼りません。自己慰安的な考えに頼ってはいけません。今日、自分自身が無防備であることを許してください、あなたは「知」に対してのみ脆弱だからです。しかし、「知」はこの世のあらゆる害悪からあなたを守り、この世が決して変えることのできない安らぎと安定を与えてくれます。今日、このことを学んでください。そうすれば、あなたは世界の中で「知」の源となり、あなたの源があなたを通して自らを表現することができるようになります。

練習 152: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 153

私の源は、私を通して自らを表現することを望んでいます。

あなたは自分の源の表現となるように創造されました。あなたは自分の源の延長となるように創造されました。あなたは、あなたの源の一部となるように創造されたのです。コミュニケーションは生命だからです。コミュニケーションは「知」の延長です。コミュニケーションとは、単に分離した頭脳から別の頭脳へ、小さなアイデアを共有することではありません。コミュニケーションはこれよりもはるかに優れています、生命を創造し、生命を拡張するからです。この中にすべての意味の深さがあります。ここでは闇と光が混ざり合い、分離を止めます。ここでは、すべての対立するものが混ざり合い、互いに溶け合います。これがすべての生命の統一です。

それに踏まえて、自分自身をコミュニケーションの手段として経験することを自分に許し、自分が本当に伝えたいと思うことが、完全に表現されることに知識を持ってください。というのも、あなたが純粹に存在する自己は、生命そのものである自己の延長だからです。その中で、あなたは完全に肯定され、あなたの周りの生命も肯定されます。あなたの贈り物は生命に受け取られ、統合されます。このような性質の贈与は、人類の理解を超えた、より大きな結果をもたらすだけだからです。

自分はあなたの源の意志を表現するために生まれてきたのだということを、毎時間思い出してください。今日の2つの練習では、もう一度、静寂と平安に入ることを自分に許してください。自分自身が、生命が自由に流れることのできる、開かれた手段になることを許してください。

練習 153: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 154

復習

先週の練習を見直してください。与えられたすべての指示と自分の練習も復習してください。どれだけ深く平和に入ったかを考えてください。自分の心をどれだけ深く調査に使ったかを考えてください。あなたの練習は与えのある形だとのことを忘れないでください。したがって、自分の練習の復習を十分に努力を入れてください。自分のために、そして世界のために、より大きな報酬を受け取ることができるように、あなたの与えがより完全で深いものになるにはどうしたらよいかを考えてみなさい。

今日の長い練習時間では、終了したばかりの1週間のトレーニングを復習してください。自分自身を判断しないこと。自分の学びの証人になることを忘れないでください。あなたの練習は与えのある形だとのことを忘れないでください。

練習 154: 一つの長い練習期間。

STEP 155

私が受け取ることで、世界は私を祝福します。

あなたは今、受け取ることを学んでいます。あなたが受け取ることを学ぶと、世界はあなたを祝福します。あなたが「知」のための開かれた受け皿になるにつれて、「知」があなたの中に流れ込んでくるからです。あなたは生命であるものを自分の中に引き寄せるようになります、生命は常に与える者に引き寄せられるからです。

今日はこのことを深く理解し、あなたが静止しているときに生命があなたに与えてくれることを、毎時間思い出してください。二つの瞑想の実践で、もう一度静寂に入り、生命があなたに引き寄せられるのを感じてください。これは自然な引力です。あなたが与えることと静寂がより大きくなるにつれて、生命があなたに引き寄せられるのを感じるでしょう。それは、やがてあなたが生命の栄養源となるからです。

練習 155: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 156

今日は自分のことは気にしません。

自責の念は習慣的な思考の一形態であり、否定的な想像や修正されていない過ちから生まれます。これが失敗の感覚を増幅させ、自己信頼と自己感謝の欠如に影響します。今日のレッスンは、自分の中にある本物を強化することです。もしあなたが「知」とともにいるならば、

「知」はあなたの注意を必要とするすべてのことに気を配ってくれます。何かがあなた自身のためであるなら、そのことは「知」が放置すると思わないでください。より大きなスピリチュアルな性質のニーズも、最もありふれた性質のニーズも、すべて満たされ、あなたによって理解されるでしょう。「知」には怠慢がないからです。怠慢に慣れた、過去に心を適切に使わなかった、世界を見たり聞いたりすることができなかったあなた、今なら慰められるでしょう、あなたは今日、自分自身のことを心配する必要はないからです。

そのためには、あなたは「知」が与えてくれるという信仰と信頼を広げなければなりません。そうすればやがて、あらゆる疑念や混乱を払拭する「知」の贈り物を受け取ることができるようになります。あなたはこの経験のために準備しなければなりません。そのために、あなたは信仰と信頼を広げなければなりません。今日、自信をもってください。たとえそれが平凡な性質のものであったとしても、あなたの注意を必要とする事柄を認識し、それらによく注意し、しっかり処理してください。なぜなら「知」はあなたを世界から連れ出そうとしているのではなく、あなたを世界に引き入れようとしています、あなたがここに来たのは与えるためだからです。

今日の肯定を毎時間繰り返し、ひととき真摯に考えることで、今日の考えに対する理解を深めてください。静寂と沈黙に入るより深い練習に活用することで、今日の練習を強化してください。静寂と沈黙に入ることができるのは、自分自身に関心がないときだけです。このように、あなたが練習に専念することは、あなたとともにある安全性と確実性を確信するのです。

練習 156: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 157

私はこの宇宙でひとりではありません。

あなたは宇宙で一人ではありません、あなたは宇宙の一部だからです。あなたは宇宙で一人ではありません、あなたの心はすべての心と結びついているからです。あなたは宇宙で一人ではありません、宇宙はあなたとともにあるからです。あなたは今、宇宙とともにあることを学んでいるのです。そうすることで、生命との関係が完全に取り戻され、その関係があなたの世界にその表現をするようになるためです。世界はそのお手本を示していません。それは、人類が生命との関係を失い、失われたものを見つけるために、想像と空想の世界の中で必死に模索しているからです。今日、人生の再生のための手段があなたに与えられたことを喜んでください。そうすれば、あなたは肯定されます。あなたは宇宙で一人ではありません。この考えの奥深さは、一見してわかるものよりもはるかに大きいです。これは絶対的な真理の表明ですが、理解するためには経験しなければなりません。

したがって、毎時間この肯定を思い出してください。どのような状況であれ、それを感じるようにしてください。長い2回の瞑想修行では、自分が完全に生命に包まれていることを経験するよう試みてください。観念を考えたり、イメージを見たりする必要はなく、ただ自分がその一部である生命の存在を感じてください。あなたは生命の中にいます。あなたは生命に浸っています。生命があなたを抱きしめています。世界が見せるどんなイメージも、世界が示すどんな行動も超えて、あなたは生命の愛の抱擁の中にいます。

練習 157: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 158

私は裕福ですので、与えることができます。

裕福な人だけが与えることができます、彼らは極貧ではないからです。裕福な人だけが与えることができます、彼らは我が物を与えることができるまで、その我が物を快く思っていないからです。裕福な人だけが与えることができます、彼らは与えることができるまで自分の我が物を理解することができないからです。裕福な人だけが与えることができます、感謝の気持ちを唯一の報酬として経験したいと願うからです。

あなたは裕福、与えることができます。あなたはすでに豊富な「知」を持っており、これこそが最大の贈り物なのです。他のどのような行為も、他のどのような好意も、他のどのような贈り物である対象も、それが「知」を帯びている限りにおいてのみ意味があります。これが、すべての真の贈り物とすべての真の贈与の目に見えない本質です。あなたにはこの本質の大きな貯蔵庫があり、それを受け取ることを学ばなければなりません。あなたは自分の意識を超えた裕福を持っています。たとえ経済的に貧しくても、孤独だと思っても、あなたは裕福です。今日、あなたの与えがこのことを示すでしょう。あなたの贈与は、あなたの富の源、深さ、意味を示し、あなたの贈与のすべてに贈与そのものの本質を吹き込むでしょう。やがてあなたは、努力しなくても与えることができるようになり、自分の人生そのものが贈り物となることに気づくでしょう。そうすれば、あなたの人生は、各人が持っているながら、まだ受け取ることを学んでいない富を示すことになります。

この考えを毎時間繰り返し、2回の長い瞑想修行では、自分自身の豊かさを体験してください。「知」の存在と深さを体験してください。「知」の受け手となり、「知」に自分自身を捧げてください。練習に打ち込むことで、あなたは自分自身の豊かさを肯定することになります、完全に実現するために肯定される必要があるだけなのです。

練習 158: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 159

貧しい人は与えることができません。私は貧しくありません。

貧しい人は与えることができません、彼らは極貧だからです。彼らは受け取ることを必要とされています。あなたは極貧ではありません、「知」という贈り物があなたとともにあるからです。それゆえ、あなたは与えることができる立場にあり、与えることで自分の価値に気づき、困窮の感覚はあなたから去っていきます。「知」は、あなたにとって本当に必要な物質的なものはすべて与えてくれると確信してください。あなたが望むものは与えられないかもしれませんが、必要なものを適切な量だけ与えてくれます。こうしてあなたは、自分の性質と世界における自分の使命に従って貢献するために必要なものを手に入れることができます。しかし、自分の重荷にしかならないものを背負わされることはありません。あなたは必要なものを正確に持ち、世間はその収奪や過剰であなたの重荷になることはありません。こうして、すべてが完璧なバランスを持つようになります。「知」はあなたに必要なものを与え、あなたが必要としているものは、あなたが本当に望んでいるものなのです。あなたはまだ自分のニーズを見極めることができません。しかし、あなたのニーズは「知」によって明らかになり、やがてあなたはニーズの本質を理解し、それがどのように満たされるかを理解するようになります。

あなたは貧しくはありません、「知」の賜物があなたとともにあるのからです。今日の肯定を毎時間に繰り返し、他の人への観察に照らして考えてみてください。より深い練習の時間では、今あなたが持っている豊かな「知」を経験することを自分に許してください。

練習 159: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 160

世界は貧しいですが、私はそうではありません。

世界は貧しいですが、あなたは貧しくありません。どのような境遇にあらうとも、あなたが「知」という富を取り戻しているからです。貧しさの意味を理解してください。富の意味を理解してください。あなたよりも多くの物を所有している者が、あなたよりも何らかの意味で裕福であるとは思わないでください、「知」がなければ、彼らは困窮し、不幸と不安を相殺するためだけに物を手に入れるからです。こうして、彼らの貧しさは、手に入れたものによってさらに悪化するのです。

世界は貧しいですが、あなたはそうではありません、「知」が忘れ去られ、否定されてきた世界に、あなたが「知」をもたらしたからです。こうして、あなた自身が富を取り戻すことで、世界も富を取り戻すことになります。あなたはすべての人の中にある「知」を刺激し、彼らの富は、あなたの存在と、あなたを導く「知」の存在の中で、その姿を現し始めるからです。

したがって、自分の機能を果たすために必要なわずかな物質的なものを除いては、この世に何も求めないでください。これは、あなたが与えるために来たことに照らせば、小さな要求です。そして、もしあなたの要求が必要以上のものでなければ、世界はあなたが持っているより大きな贈り物と引き換えに、喜んでそれをあなたに差し上げるでしょう。

毎時間に今日の肯定を考えてください。この認識を欠いたまま1時間が過ぎてしまわないようにしてください。あなたの人生がすべての出来事において有意義なものとなるように、一日のあらゆる状況でそれぞれの練習を活用する決意を固めてください。今日の2つの長い練習時間では、静寂と平安の中に入って、あなたが持っている富をもっと学んでください。

練習 160: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 161

復習

今日の復習では、この前の一週間の各レッスン、各日の練習について考えてください。学ぶプロセスをもっと学んでください。自分の人生を非難してしまえばこれを学ぶことができません。あなたの人生に豊かさが表れているのは、「知」がなかったらできなかったことを、あなたが実践しているからだということに気づいてください。あなたがこの準備に取り組んでいるのは「知」のおかげであり、毎日練習に打ち込んでいるのも「知」のおかげです。「知」があるからこそ、あなたは毎日練習をやり遂げることができるのです。このように、あなたが否定したり干渉したりすることなく、「知」そのものがあなたの準備を導き、あなたがそれぞれのステップに着手するにつれて、「知」そのものが現れてくるのです。この方法での成功は、なんと簡単なことでしょう。あなたが否定したり主張したりすることなく、受け取るとはなんと簡単なことでしょう。想像力がなければ、人生は明らかだからです。その美しさは明らかです。その恵みは明らかです。その目的は明白です。必要な仕事は明らかです。その報酬は明白です。この世の困難さえも明らかになります。心が静まり、明瞭になれば、すべてが明らかになります。

そのため、一つの長い練習期間では、過去一週間の練習を見直してください。このことに全力を注いでください。練習に専念し、自分の中にある「知」があなたを動かしていることを知っておいてください。

練習 161: 一つの長い練習期間。

STEP 162

私は今日は恐れません。

今日、恐れに心を支配されないようにしてください。否定的な想像の習慣が、あなたの注意と感情をとらえないようにししてください。非難することなく、ありのままの人生と関わってください。恐れは、あなたを支配する病気のようなものです。しかし、恐怖に屈する必要はありません。なぜなら、あなたの源と根は「知」に深く根ざしており、あなたは今、「知」でより強くなってきているからです。

恐怖に支配されないよう、毎時間自分に言い聞かせてください。その影響を感じ始めたら、それがどのような形であなたに影響を及ぼすにせよ、その影響から離れ、「知」に忠誠を主張してください。「知」を信頼してください。今日の2つの深い練習時間では、自分を「知」に委ねてください。恐怖が決して入り込むことのないその確信の中で、あなたが強められるように、あなたのマインドとハートを捧げてください。将来におけるあなたの恐れのなさは、見せかけのものであってはいけません、「知」に対する確信から来るものでなければなりません。そうすることで、あなたは平和の避難所となり、他の人々にとって富の源となります。これこそが、あなたになるべき姿なのです。これが、あなたがこの世に生まれてきた理由なのです。

練習 162: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 163

私は今日、「知」を感じます。

思考や自己中心的な考えを超えて、あなたにはいつでも利用できる「知」の変わらぬ質を感じてください。毎時間、今日「知」を感じてください。今日の肯定を繰り返し、しばらくその存在を感じてください。「知」のプレゼンスは、あなたが行く先々で、それぞれの出会いや状況の中に、持ち運ぶことができるものです。それはどこでも適切です。そうすることで、それぞれの状況や出来事を見ることができるようになります。聞くことができます。与えることができますようになります。理解することができるようになります。この安定は世界が大いに必要としているものであり、「知」が豊かなあなたはこれを与えることができます。

今日、より深い練習期間に「知」を感じてください。これは神様と世界へのあなたの贈り物だからです。この日を強化の日とし、確認の日としてください。今日のどんな小さな失敗も、あなたの大きいなる課題からあなたを遠ざけてはいけません。すべての挫折はあなたの前進を止めるだけだと実現し、あなたは前進を続けるために一歩踏み出すだけでよいのです。大小にかかわらず、どんな失敗に対する反応も、続けるという決断を下すだけで良いのです。ここに示されたステップに従うだけで、この準備の成果を得ることが出来ます。「知」への道はなんと単純なことでしょう。その規定に一歩一歩従うとき、その道はなんと明瞭なことでしょう。

練習 163: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 164

今日、私は自分の知っていることを尊重します。

今日知っていることを尊重にしてください。あなたが知っていることを大切にしてください。

「知」があなたを具体的に導いてくれるようにしてください。自分を満たすために「知」をおうとしてはいけません、なぜなら、自分が「知」だと思っているものを使うだけで、またしても自分に幻想を紡ぎ出すことになるからです。そうしてしまえば身動きがとれなくなり、活力も熱意も確信も失われてしまうからです。「知」を、今日、あなたを動かす力としてください。普段の生活を続けてください。あなたの義務である人生のあらゆる手続きに従ってください。しかし、「知」はあなたの行く先々でその神秘的な贈り物を授け、実際にそれが必要なときには具体的な方向性を与えてくれるように、あなたとともに留まらせておいてください。

毎時間この肯定を繰り返し、目の前の状況に照らして考えてみてください。今日のより深い練習の時間では、もう一度、静寂と平安に身をゆだねてください。「知」に身をゆだね、「知」とともに留まることで、今日は「知」に敬意を表してください。

練習 164: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 165

私の義務は小さいです。私の使命は大きいです。

世界におけるあなたの義務は小さいです。物理的に必要な物を確保し、あなたの幸福と彼らの幸福にも有益な他者との同盟関係を維持することです。これらの義務は重要ですが、あなたの使命はもっと大きいです。自分の任務に関して失敗することで、自分の使命を受け取る能力を損なってはいけません。これは自己回避に過ぎません。今日一日、あなたの雇用と他者との関わりについて、具体的に職務を遂行してください。これをあなたの使命と混同してはいけません。あなたの使命は、あなたが今ようやく受け取り、経験し始めたばかりの、はるかに偉大なものなのです。このように、あなたの職務は、あなたが「知」の再生と貢献のための準備に取りかかる際に、あなたの土台となるのです。

すべての混乱は異なるレベルの混乱であることを知ってください。使命と義務を混同してはいけません。これはあなたにとって非常に重要な区別です。この世でのあなたの任務は具体的なものですが、あなたの使命ははるかに偉大なものです。あなたの使命が、それを受け取れることを学んでいるあなたの中で表現され始めると、それはあなたの義務にも、より具体的な影響を与えるようになります。これは徐々に、そしてあなたにとってまったく自然なことです。そのためにはただ、あなたが自らを律し、一貫性を持ち、その歩みに従うだけの信頼が必要なだけなのです。

したがって、あなたが「知」の初学者になれるよう、今日の義務を遂行してください。毎時間、練習を思い出し、2回の長い練習時間には、今日の肯定を考えることに積極的に心を向けてください。その真意は表面的なものではなく、その全価値を理解するためには調査しなければなりません。早合点して満足してはいけません。「知」の外側に立って、自分自身でそれを判断しようとしてははいけません。今日から学者となるために、「知」の中に入ってください。あなたは今、「知」の学者です。あなたは今、準備のために自分自身を世界に捧げているのです。

練習 165: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 166

私の使命は偉大です。したがって、私は小さなことをする自由があります。

恐怖、不安、絶望の隠れ蓑である壮大な考えの中だけで、世の中で自分に求められている小さなことを避けようとするのです。繰り返しますが、自分の使命の偉大さと義務の小ささを混同してはいけません。偉大さは、最も小さなことの中に、最も小さな行動の中に、最もつかの間の思考の中に、最も単純なしぐさの中に、最もありふれた状況の中に表現されます。このように、世間での小さな行動を維持することで、やがて「知」はそれらを通して自らを表現するようになります。世界における行為は、「知」の偉大さに比べれば小さなものです。あなたの準備する前は、世界は偉大で「知」は小さいと考えられていましたが、今はその逆で、「知」は偉大で世界は小さいということを学んでいます。このことはまた、あなた方の世界における活動は小さいが、その活動は「知」自体を表現するための手段となります。

だから、世の中で小さなことをして満足してください。偉大さが妨げられることなくあなたの中に流れるように、世間では単純で謙虚でありなさい。

この練習は、毎時間に反復練習を行い、2回の長めの練習時間では、今日の肯定の意味を理解するために積極的に心を働かせ、深く考える必要があります。心を調査のために使ってください。これらのことを考えることを自分に許してください。結論に頼らず、探求を続けてください。これが、あなたをより大きな理解へと導く、正しい心の使い方なのです。ここで心は、自分自身を不安から遠ざけるために、ただ幻影や幻想を織りなしているのではありません。ここで心は自らの内容を吟味しているのです。ここで心は、それが意図していたように、「知」のために働いているのです。

練習 166: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 167

「知」があれば、私は世界では自由です。

「知」があれば、あなたは世界では自由です。参加するのも自由です。去るのも自由です。協定を結ぶのも自由です。合意を完了するのも、変更するのも自由です。あなたは自由に身を委ねることができます。あなたは自由に自分を解放することができます。「知」において、あなたは自由です。

このことの本当の意味を理解し、現在の状況においてその価値を実感するためには、自分自身を満たすために「知」を使うことはできないということを理解しなければなりません。これは暗黙の了解でなければなりません。このことを決して見失ってははいけません。なぜなら自分を満たすために「知」を使っていると考えると、「知」の解釈を誤ってしまい、「知」を経験することができなくなるからです。自分の幻想や逃避の試みを強化しようとすることになるだけです。これでは、今あなたの上にかかっている雲を暗くするだけです。一時的な刺激としてあなたを失望させ、孤立感と惨めさを増幅させるだけです。

「知」の中では、あなたは自由です。「知」はただ、あなたが与えられることを意図している場所であなただけを与え、表現されることを意図している場所で、あなたを通して自らを表現するからです。これにより、あなたはあらゆる不適切な関わりや関与から解放され、あなたを待っている人々のもとへと導かれます。そうすることで、あなたの最大の利益のためであり、関わっている他の人たちの利益にもなるような状況へと、あなたを導いてくれるでしょう。ここでは「知」が導き手となります。ここではあなたが受信者です。ここであなたは貢献者です。これ以上の自由はありません。

毎時間この肯定を思い出し、2つの深い瞑想の実践で、もう一度静寂と沈黙に入ってください。もう一度、心を静かにさせ、そうすることで、あなたは自由になるからです。この考えを繰り返し、練習に専念することで、練習の準備をしてください。あなたの支配がなければ、あなたの心は自由になり、「知」の中で自らの深さを体験することになります。

練習 167: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 168

復習

過ぎた一週間を振り返ってください。与えられた各レッスンや経験した各練習を復習してください。今取り組んでいる学習をより強固なものにするために、1週間全体の内容を復習してください。あなたは学ぶ方法を学んでいるのだということを忘れないでください。あなたは「知」の初学者であることを忘れないでください。あなたの評価が「知」から生まれたものでなければ、役には立たないことを忘れないでください。その評価がなければ、どのようにあなたの関与を強めればよいのか、どのように準備を強めればよいのか、どのようにあなたの努力をサポートするために外側の生活に調整を加えればよいのかが明らかになります。これは自責することなくできます。それは必要なことだからできることであり、あなたは自分自身や世界を罰することなく、必要なことに対応することができます。この準備が必要です、それがあなたの意志を表しているからです。

今日の長い練習時間では、この1週間を真摯に、そして深く振り返ってください。あなたが今、受け取る準備をしている贈り物を受け取れるように、このことに全力を注いでください。

練習 168: 一つの長い練習期間。

STEP 169

世界は私の中にある、このことは知っています。

世界はあなたの中にあります。あなたはそれを感じることができます。「知」を通じて、あなたはすべての関係の存在を感じることができます。これが神様を経験することです。他の個人との有意義な関係が大きな可能性を秘めているのはこのためです。他の個人との真の結びつきの中で、あなたはすべての生命との結びつきを経験し始めることができるからです。これが、あなたが純粋に人間関係を求める理由です。これが人間関係におけるあなたの真の動機です。人々は、人間関係は自分の幻想を満たすためであり、自分の不安から身を守るためだと考えています。人間関係の真の目的が明らかにされ、理解されるためには、その考えを忘れなければなりません。しゅたがって、学習の過程では、まずアンラーニングが行われます。その中で、あなたは学び方を学びます。この中で、あなたは学ぶ方法を学び、受け取り方法も学びます。

今日も毎時間、肯定を思い出しながら練習してください。今日、より深い瞑想の中で、もう一度「RAHN」（ラーン）という言葉を使って、あなたを「知」の深みへと導いてください。瞑想の始めにその肯定を繰り返し、息を吐くたびに「RAHN」という言葉を静かに自分に言い聞かせてください。そうすることで、マインドをセンタリングします。そうすることで、「知」の深みとつながることができます。ここで、あなたはこれまでより深く進みます。この中で、あなたは求めるものをすべて見だし、世界について混乱することはなくなるでしょう。

練習 169: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 170

私は今日、古来からの準備の儀式に従っています。

あなたが実行しているこの準備は、その起源において古代のものです。この世界でも、他の世界でも、何世紀にもわたって使われてきました。言語と現在の時代との関連性が適応されているだけです。しかしそれは、『「知」の道』において常に心が準備されてきた方法で、心を準備するものです。「知」は変化しないからであり、準備は、受け手にとって適切であるように、現在の出来事や現在の理解に適応しているだけだからです。しかし、真の準備のメカニズムは変わりません。

あなたは「知」の再生における古代の儀式に取り組んでいます。宇宙の大いなる意志から生まれたこの準備は、「知」を学ぶ学者の進歩のために構築されてきました。あなたは今、この世界でも他の世界でも、他の多くの人々と協力して働いています。「知」は知的生命体が存在するすべての世界で教えられているからです。このように、あなたの努力は、あなたとともに準備を進めている人々の努力によって支えられ、彩られているのです。この点で、あなたは学習者の共同体を代表しているのです。では、あなたの努力は一人だけのものだと考えてはいけません。それならば、あなたは世界でたった一人、「知」の再生に取り組んでいるのだと考えてはいけません。それなら、自分が学習者の共同体の一員ではないと考えてはいけません。このことは、やがて、あなたとともに準備を進めている人たちを認識するようになれば、より明らかになるでしょう。このことは、やがてあなたの教師の存在の経験が深まるにつれて、より明らかになるでしょう。このことは、あなたの「知」の成果があなた自身にも明らかになるにつれて、やがてより明らかになるでしょう。このことは、あなたが自分の人生を大いなる世界の共同体の一部と考えるようになるにつれて、やがてより明らかになるでしょう。

毎時間、練習することを忘れずにしてください。静寂ではより深い練習をするとき、あなたと一緒に練習するすべての人の恩恵を受けなさい。あなたは一人ではないこと、そして、あなたの報酬が彼らに与えられるように、彼らの報酬もあなたに与えられることを思い出してください。こうして、あなたは成果を共に分かち合うのです。あなたの努力は、他の人々の努力と与えることによって、あなた自身の能力をはるかに超えるほど途方もなく支えられています。このことに気づけば、あらゆる励ましが与えられ、自分に与えられた仕事には力不足だという考えは永遠に消え去るでしょう。なぜなら、あなたの捧げものは他者の捧げものによって補われ、これは宇宙における神の意志を表しているからです。

練習 170: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 171

私の与えは、私の豊かさを肯定するものです。

あなたの与えは、あなたの豊かさを肯定するものです、なぜならあなたは自分の富から与えるのです。ここで物理的な物を与えすることについて話しているのではありません、あなたは自分の財産をすべて捧げても、後には何も残らないからです。しかし、あなたが「知」を与えるとき、「知」は増大します。そして、あなたが物を贈るときに「知」を吹き込めば、「知」は増えます。だからこそ、あなたが「知」を受け取ると、それを与えたいくなるのです。これはあなた自身の受容性の自然な表現なのです。

「知」は全宇宙の力であり意志であるこそ、「知」を使い果たすことはできないのです。あなたの体がいかに小さくとも、あなたを通して表現される物質がいかに偉大です、生命との関係はいかに偉大なものです。それなら命とともにあるあなたは、どれほど偉大なのでしょう。ここには驕りも傲慢もありません。あなたは自分が小さく、同時に偉大であることに気づき、自分の小ささの源と偉大さの源を認めるからです。あなたは自分の小ささの価値を認め、自分の偉大さの価値を認めます。そして、あなたはすべての命を認め、愛と真の理解から生まれた自分自身に対する大きな評価から、何も取り残されることはありません。したがって、これは時間をかけて培わなければならない理解なのです。そして、そのための努力は、あなたの世界における同じ「知」の学習者である他の人たちの努力によって装飾されることを再認識するのです。他の世界の学者たちでも、あなたの努力を装飾してくれます。「知」には時間も距離もないからです。このように、あなたには今、大きな支えがあり、この中であなたは人生との真の関係を実感しています。

毎時間練習し、より深い瞑想では RAHN（ラーン）という言葉があなたを「知」の中に連れて行くのを許してください。静かに、静寂の中で、「知」の深みに身を沈めながら、あなたの生まれの権利である平和と確証を受け取ってください。

練習 171: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 172

私は自分の「知」を取り戻さなければなりません。

「知」を取り戻さなければなりません。それは単に、あなたがやりたいことについて他の好みと競争する好みではありません。「知」は人生における必要条件であるからこそ、その必要性和真にふさわしい重要性が生まれるのです。この必要性によって、あなたの自由が妨げられるなどと一切思わないでください、あなたの自由はこの必然の結果であり、この必然から生まれるのからです。ここでは、何気ない選択ではなく、重要な方向性の世界に足を踏み入れることになります。ここでは、自分の考えをただ目撃することしかできない傍観者ではなく、人生に真剣に関わるようになります。

したがって、「知」の必要性とは、それがあなたとあなたの世界に何をもたらすかにあります。だから、必要性を歓迎しなさい。なぜなら、両義性という煩わしさや障害からあなたを解放してくれるからです。あなたを無意味な選択から救い出し、あなたの幸福と世界の幸福にとって真に不可欠なものへと導いてくれます。「知」は必需品です。あなたの人生は必要なものです。その重要性は単にあなただけのためではなく、世界のためでもあります。

このことを真実に理解することができれば、あなたがまだ持っているかもしれない不甲斐なさや怠惰の感覚を上書きすることができます。あなたの人生が必要不可欠であるならば、その人生には目的、意味、方向性があるからです。あなたの人生が必要不可欠であるならば、他のすべての人生もそうなのです。この理解があれば、あなたは誰にも危害を加えることを望まず、すべての人の中にある「知」を肯定しようとしめます。この必要性は、あなたが必要とする力と方向性をもたらし、あなたが自分自身のために受けなければならない恵みと深みを与えてくれます。必要な人生は意味のある人生です。「知」は必要な物です。必要なものに身を捧げれば、自分自身が必要な存在であることを感じるでしょう。そうすることで、不甲斐なさや罪悪感が払拭され、人生との関係を取り戻すことができます。

もう一度、毎時間練習し、2回の瞑想の練習では、RAHN「ラーン」という言葉があなたを「知」そのものの存在へと深く導くようにしてください。この言葉の力は、あなた自身の言語では未知の言葉ですが、あなたの「知」と共鳴し、それを刺激するでしょう。このように、手段は神秘的だが、結果は具体的です。

練習 172: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 173

今日、私は必要なことをします。

必要なことをすることは、人生に活力を与えます。というのも、この世界における命は、そのあらゆる形態において、必要なことに従事しているからです。空想の中で生きること慣れている人間にとって、つまり、すべてが好みであり、本当に必要なものなど何もない空想で、これは最初は抑圧的に見えます。

しかし、たとえそれが悲惨な状況であったとしても、人生において本当に必要なことがあるときこそ、人は空想から一瞬解放され、目的、意味、方向性を感じることができます。これは人類への贈り物なのですが、人は通常、悲惨な状況下でしかこの贈り物を自分に与えません。

より幸せな状況下で、このことを受け入れ、人生における救いの手として必要性を歓迎することを学ばなければなりません。なぜなら、あなたは必要とされることを望み、仲間に加えられることを望み、活力ある存在であることを望み、共同体の不可欠な一部であることを望むからです。これはすべて必要なことなのです。それは単にあなたの好みではありません。何気ない選択から生まれるものではなく、深い確信から生まれるもののなのです、なぜならあなたの大いなる貢献が偉大で完全なものになるためには、深い確信から生まれなければならないからです。そうでなければ、最初の逆境や失望を目の当たりにした瞬間、あなたは投げ出され、空想や幻想の中に引きこもることになるでしょう。

したがって、今日の必要性を歓迎してください。小さな仕事を文句を言わずにやりなさい、小さい仕事こそです。今日、準備のためにあなたの手順を守りなさい、それは必要なことであり、偉大なことだからです。大と小を混同してはいけません、小は大を表現するためのものにすぎないからです。小を大に、大を小にしようとしてははいけません。互いの真の関係を理解しなさい。あなたの中には、偉大な物も小さな物もあるからです。あなたの内には、大いなるものが小さきものを通して自らを表現することを望んでいます。

練習 173: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 174

私の人生は必要です。

あなたの人生は必要なのです。生物学的な偶然ではありません。あなたがこの世に生を受けたのは、単なる偶然ではありません。あなたの人生は必要なのです。もしあなたが、この世界にやってくるために経験したこと、そしてあなたがここに出現するためにこの世界内外で必要とされた準備を思い出すことができたなら、あなたがここにいることの重要性、そしてあなたが自分の中に持っている「知」の重要性に気づくでしょう。あなたの人生は必要なのです。それには自惚れというものはありません。単に真実の認識だけです。あなたの自ら自身に対する評価では、あなたの人生は哀れか壮大かのどちらかです。しかし、あなたの人生の必然性は、あなたの評価とは何の関係もありません。とはいえ、あなたの評価はあなたをこの唯一の真の認識に近づけることも、遠ざけることもできます。

あなたの人生は必要なのです。このことを理解すれば、自己判断や非難という感覚は消え去るでしょう。このことを理解すれば、あなたの自己中心的な考えに謙虚さがもたらされるでしょう。このことを理解すれば、やがてあなたの計画は「知」そのものに調整されるでしょう、あなたの人生は必要だからです。

毎時間繰り返し、自分の感情や状況、心の中にあるどんな考えにかかわらず、この肯定を考えしてください。「知」は思考よりも偉大であり、思考を支配するものです。二つの瞑想の実践において、RAHN（ラーン）という言葉があなたを深く実践へと導くようにしてください。あなた自身の人生の必要性、その価値と重要性を感じてください。これはあなたが直接体験できることです。あなたが評価する必要はありません。自分が他人より優れていると考える必要もありません。単に現実を深く体験するだけです。それはあなたにとって必要だからです。あなたの世界にとって必要なことなのです。人生そのものにとって必要なのです。

練習 174: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 175

復習

今週の練習を振り返ってみて、練習に身を捧げることの大切さを改めて実感してください。練習に身を捧げることは、与えることの真の意味と、この世界における目的の真の意味を理解するための第一歩なのです。

長い練習時間一つでは、この前の1週間を振り返ってください。各日の練習への取り組みを見直し、各日のアイデアの意味を考えてください。今日の長い練習時間の間、このことに全神経を集中し、自分自身の成長を目の当たりにすることで、自分が他の人に与える準備をしているとこのことを実現してください。

練習 175: 一つの長い練習期間。

STEP 176

今日は私は「知」に従います。

今日、一日、毎時間「知」に従って行動してください。小さなことについては必要に応じて小さな決断をするが、「知」なしに大きな決断をすることはしないでください。あなたには、取るに足らない小さな決断を下す個人的な心があります。しかし、より大きな決断は「知」とともに行うべきです。

今日、毎時間、「知」に従ってください。その平安と確信があなたとともにあるようにしてください。その全体的な方向性をあなたが見分けられるようにしてください。その力があなたに影響を与えるようにしてください。あなたが今、「知」に身を与えることを学んでいるように、「知」もあなたに身を与えさせてください。

今日の2つの長い瞑想の実践では、「RAHN」（ラーン）という言葉を使って、「知」の中に深く入ってください。生命の存在に深く入ってください。この経験に深く入ってください。あなたの心をこの達成に向け続けてください。自分に影響を与えたり、自分を妨げたりするものを脇に置き続けてください。そうすることで、心を鍛え、心にとって最も自然なことが起こるように準備するのです。

今日は「知」に従ってください。もし「知」が何かを示していて、あなたがそれについて確信を持っているのなら、それに従い、観察してください。何が起こるかを見て、「知」と自分の衝動、願望、恐れ、回避とを区別することを学ぼうとしてください。これは経験を通じて学ばなければなりません。そうすることで、「知」と「知」であるかのように装うものが対照的に引き離されます。そうすることで、これからの時代に必要となる、より大きな確信と自信を得ることができます。

練習 176: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 177

私は今日、正直であることを学びます。

あなたが発見するのを待っている、より大きな正直さがあります。自分のために活用しなければならぬ、より大きな正直さがあります。自分がどう感じているかを知るだけでは十分ではありません。知っていることを感じるのが、より大きな要件なのです。これはより大きな正直さであり、人生そのものと調和する正直さであり、世界のすべての存在の真の進歩を反映する正直さです。これは単に個人的な意図を表明し、それらが実行されるよう要求することではありません。その代わりに、あなたの中にある生命の必然性が、生命そのものに正真正銘の形で表現されることを要求しているのです。この表現の形式と方法は、その時が来たときに、あなたが他の人たちに伝える必要のあるメッセージの中に含まれているでしょう。

したがって、自分が知っていることを感じることを学んでください。これはより大きな正直さです。それは開放性と抑制の両方を必要とします。自己点検が必要です。自分の人生に対する客観視が必要です。そのためには静寂と平穏が必要であると同時に、自分の心を積極的に探求に向かわせる能力が必要なのです。このように、あなたがこれまで学んできたことはすべて、今日の練習に生かされるのです。

今日の練習の内容を毎時間、思い出してください。その瞬間に自分が置かれている状況の中で真剣に考えてください。今日の長い練習では、再び静寂に入り、この有意義な活動に心向けてください。心が安らぎと平安を見出すためには、古代の故郷に近づけなければなりません。そのためには、最初は自己鍛錬が必要ですが、ひとたびこの取り組みがなされれば、そのプロセスは自然に起こります。

今日、もっと正直になることを学んでください。より高いレベルの正直さ、つまり、自分の本質を肯定し、自分の最高の目的を裏切らない本物の正直さを見極めることを学んでください。

練習 177: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 178

私は今日、私に与えてくれた人々を忘れません。

あなたの人生に本物の人間関係が存在することを認める特別な日です。あなたに与えられた贈り物を認める特別な日です。感謝の日です。

毎時間、この肯定を繰り返し、あなたに恩恵を与えてくれた人々を思い出してください。知恵を示すことによって、また誤りを示すことによって、あなたに恩恵を与えてくれた人々のことを、注意深く考えてみてください。行くべき道と行ってはならない道を示してくれた人々のことを思い出してください。今日の2つの長い練習時間では、このことについてさらに詳しく尋ねるとき、より注意深く考え、心に浮かんだ個人を調査の対象とするようにしてください。これは瞑想の時間における積極的な練習の時間です。

より長い練習時間では、練習の最初にこの肯定を繰り返し、人々が思い浮かぶようにしてください。「知」の再生に対する彼らの貢献を認めることを学んでください。あなたの肉体的・精神的な幸福に対する彼らの貢献を認めることを学んでください。彼らがあなたにどのように奉仕してくれたかを認識することを学んでください。そうすることで、与えることと受け取ること、そして世界における奉仕の概念全体が広がり、発展していくでしょう。そうすることで、自分にも他人にも思いやりを持つことができるようになります。

今日は肯定と感謝の日です。あなたの実践が有意義で効果的なものとなるように、そしてあなたがその報酬を受け取れるようにしてください。

練習 178: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 179

今日、私は何が真実かを教えてくれた世界に感謝します。

世界はその壮大さにおいて、またその愚かさにおいて、何に価値を置き、何が真実であるかを認識することを教えてくれます。このような区別をするためには、学習においてコントラストが明白でなければ出来ません。何が真実か、何が偽りか、何が有意義か、何が無意味かを区別するためには、学習の中にコントラストがなければなりません。その本質と内容を知るためには無意味なものを味わわなければならず、その本質と内容を知るためには意味のあるものを味わわなければなりません。世界は絶えず、その両方を行う機会を与えてくれます。

今、あなたが必要としているのは、ますます真を味わうことであり、そのために私たちは今、あなたの方の日々の練習でこのことを強調しているのです。あなたはすでに十分に偽りに耽溺し、それがあなたの心と注意を支配してきました。しかし、偽りが与えてくれたものから利益を得ることも学ばなければなりません。そうすれば、もう偽りを調べる必要はなくなります。虚偽はすでにあなた方に姿を現しています。今、あなたはその提示を認識し、それがあなたに提供できる利益を活用することを学んでいます。偽物があなたに与えることができる唯一の恩恵は、その実体のなさを認識することを学ぶことであり、それによってあなたは何が真実であるかを知りたいと望み、それを受け取る能力を高めることができるのです。

したがって、今日、世界があなたを支えてくれていること、その壮大さと愚かさ、インスピレーションの瞬間と幻想の大いなる誇示に感謝してください。あなたがこれまで見てきた世界は、大部分が人々個人の空想で構成されています。しかし、あなたが見るべきもっと大きな世界があり、実際に存在する世界があり、あなたの中に「知」、感謝、そして真の自己適用をも呼び起こす世界があります。なぜなら、この世界の進化に奉仕することがあなたの目的であると同じように、あなたの進化に奉仕することも世界の目的なのです。

今日の2回の長い練習時間では、この考えを頭を使って積極的に調べてください。世界がどのようにあなたを支えてきたかを理解するために、心を働かせてください。このことについて慎重に考えてください。これは表面的な調査ではありません。真剣に行わなければならない必要な調査であり、現在と未来の両方において、あなたの人生における経験を決定することになるからです。毎時間、今日の肯定を思い出し、世界を見るときに心に留めてください。本日を無駄にしてはなりません。この日は認識の日であり、感謝の日であり、知恵の日です。

練習 179: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 180

私が不平を言うのは、私に「知」が欠けているからです。

人生に不平を言うとき、あなたは「知」を求めています。「知」は人生について独自の主張を持っていますが、それはあなたが自分の中や周囲で耳にする嘆きとはまったく異なるものです。したがって、今日「知」に近づくとき、不平不満の本質を認識してください。不平不満がいかに自分の弱さと、自分に対する世界の支配を強調しているか、そしてそれがいかに今学んでいることと対照的であるかを認識してください。あなたは今、自分の偉大さと世界に対する支配を発見するために学んでいるのです。あなたは世界と関係を持っています。この関係を健全で有意義なものにしてください。世界の貢献をあなたに受け入れてください。あなたの貢献を世界に与えてください。

したがって、今日、世界があなたに与えてくれたものにもう一度感謝してください。今日、より深い瞑想の実践のでは、静寂と沈黙に入ってください。RAHN（ラーン）という言葉を使って、この深い境地に入ってください。RAHNという言葉を使って、あなたの心と思考を方向づけ、あなたの心がこの一つの古代の言葉の響きと一体化するようにしてください。

今日は重要な貢献の日です。この日に不平を言ってはなりません。すべての出来事は、あなたが修練を積み、心の真の能力を開発するための機会であることを認識してください。不平を言うことは、あなたに対する世界の貢献を否定することにしかありません。したがって、その貢献を否定しないでください。あなたがその贈り物を受け取ることができるように、今日の世界に不平を言ってはなりません。

練習 180: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 181

今日、私は「知」の愛を受け取ります。

「知」は真の愛の種を持っています。単なる感情である愛ではなく、恐怖から生まれた切迫した欲望を取り囲む醜悪の形である愛でもありません。「知」は真の愛の種であり、征服し、所有し、支配しようとする愛ではなく、奉仕し、力を与え、他者を解放しようとする愛なのです。今日、この愛の受け手となり、この愛があなたを通して世界に流れるようにしてください、あなたの否定がなければ「知」は確実にそうするのです。

毎時間、この肯定を繰り返し、自分が置かれている状況にかかわらず、その影響を十分に感じてください。それぞれの状況があなたの修練をサポートするようにしてください。そうすれば、あなたの修練が外面的な人生にますます強力な効果をもたらすことに気づくでしょう。今日の2つの深い練習では、「知」の存在に入り、その愛を受け取ってください。自分の価値と受容性を肯定してください。自分自身と世界についての思い込みを捨て、どんな思い込みをも超えた真実を示す経験をすることを自分に許してください。これが今日のあなたの練習です。これは、あなたが愛の贈り物を受け取ることができるように、あなた自身への、あなたの世界への、そしてあなたの創造主への贈り物です。

練習 181: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

STEP 182

復習

今日は、あなたの準備における重要なターニングポイントとなります。今日で準備の第一段階が終わり、新たな段階の始まりです。この前の1週間を長い練習期間で振り返り、自分がどこまで来たのか、そしてどこまで行く必要があるのかを考えるてください。自分のパワーと強さが増していることを認識してください。自分の外側の人生について考え、自分のために、また他人の幸福のために、そこでどれだけのことを成し遂げる必要があるかを認識してください。自分の知っていることがいかに少なく、利用できることがいかに多いかを認識してください。自己不信に思いとどまらせてはなりません、ただ参加するだけで、人生が与える最大の贈り物を受け取ることができるからです。

この前の1週間を振り返って、これまでの準備で何が起こったかを考えてみてください。この数カ月、あなたの中で起こった成長を観察してください。存在感の高まり、内なる確信の高まり、内なる力の高まりを観察してください。あなたの外側の人生が開き始めたという事実を認めてください。以前は固定されていたあるものがゆるみ、あなたのために再配置されるようになりました。個人的な保身のために外側の人生を支配しようとしないうちに、あなたの外側の人生再編成されるのを許しなさい。自分の中に大きな確信が生まれれば、外側の状況も自分のために再配置しなければなりません。こうして、あなたは変化の受け手だけではなく、変化の源ともなるのです。

自分がどれほど遠くまで来たかを認識しつつ、自分が「知」の初学者であることを心に留めておいてください。このことを出発点として、少しを想定し、多くを受け取ることができるようにしてください。この偉大な基準点から、あなたは人類の偏見や非難を越えて見るできるようになります。あなたは、個人的な視点を超えて見るできるようになり、世界が受け取ることを切望している世界のビジョンを持つことができるようになります。

練習 182: 30 分の練習時間を 2 回。時間練習をする。

PART TWO

私たちの準備プログラムの後半では、新たな領域を探索し、諸君の「知」の経験をさらに培い、諸君が世界において「知」の貢献者となれるよう準備します。これからの数日間で、あなたがよく知っていることも知らないことも、あなたが以前認識したことも見たこともないことも探索します。あなたの人生の神秘が、あなたを求めているのです。神秘から、この世で具体的な価値を持つあらゆるものが生まれるからです。

したがって、これからのステップでは、ますます献身的に自分を捧げてください。疑いの気持ちを和らげてください。より確信を持って進むことができるようにしてください。あなたが「知」を刺激すれば、「知」は自ずと生じるからです。あなたの人生の精神的や肉体的条件が適切に準備され、調整されたときに、「知」は自ずと生じるのです。

それでは、次のステップに進みましょう。