

Pasul 1

EU SUNT FĂRĂ CUNOAȘTERE ACUM.

*T*REBUIE SĂ FIE UN PUNCT DE PORNIRE la orice răscruce a dezvoltării. Tu trebuie să începi de unde te afli, nu de unde vrei să fii. Începi aici în înțelegerea că ești fără Cunoaștere. Asta nu înseamnă a spune despre Cunoaștere că nu este cu tine. Este a spune simplu că tu nu ești alături de Cunoaștere. Cunoașterea așteaptă ca tu să continui. Cunoașterea așteaptă să ți se ofere pe sine ție. Așadar, începi acum să te pregătești să fii în relație cu Cunoașterea, aspectul mai mare al minții pe care l-ai adus cu tine din Casa ta Străveche.

DE TREI ORI ASTĂZI PETRECE 10 MINUTE gândindu-te la ce este Cunoașterea, nu doar aplicându-ți propriile idei, nu doar aplicându-ți înțelegerea din trecut, dar gândindu-te la ce este Cunoașterea în mod real.

PRACTICA 1: *Trei perioade de practică a câte 10 minute.*

Pasul 2

CUNOAȘTEREA ESTE CU MINE. EU UNDE SUNT?

CUNOAȘTEREA ESTE CU TINE, ÎN TOTALITATE, dar ea rezidă într-o parte a minții tale în care nu ai dobândit accesul încă. Cunoașterea reprezintă Sinele tău Adevărat, Mintea ta Adevărată și relațiile tale adevărate în univers. Ea posedă, de altfel, chemarea ta mai mare în lume și o utilizare perfectă a naturii tale, toate abilitățile și deprinderile tale inerente, până și limitările tale – toate să fie oferite pentru bine în lume.

CUNOAȘTEREA ESTE CU TINE, DAR TU UNDE EȘTI? Astăzi gândește-te unde ești. Dacă nu ești alături de Cunoaștere, unde ești? Așadar, de trei ori astăzi, 10 minute fiecare, gândește-te unde ești, nu doar fizic sau geografic, dar unde ești în termeni de conștientă de sine în lume. Gândește-te foarte, foarte atent. Nu-i permite minții tale să te distragă de la această orientare. Este esențial acum la începutul pregătirii tale să pui aceste întrebări foarte serios.

PRACTICA 2: *Trei perioade de practică a câte 10 minute.*

Pasul 3

CE ȘTIU EU CU ADEVĂRAT?

Azi ÎNTREABĂ-TE CE ȘTII TU CU ADEVĂRAT și diferențiază ce știi față de ce crezi sau speri sau vrei pentru tine însuși sau pentru lumea ta, de ce îți este teamă, în ce crezi, ce prețuiești și ce valorifici. Diferențiază această întrebare de toate orientările de așa natură la maximul abilității tale și întreabă-te, "Ce știu eu cu adevărat?". Trebuie să examinezi continuu orice fel de răspunsuri dai acestei întrebări pentru a vedea dacă ele reprezintă convingerile sau presupunerile tale sau convingerile și presupunerile altor oameni sau poate chiar ale umanității în general.

DE TREI ORI ASTĂZI, PENTRU 10 MINUTE FIECARE, pune această întrebare și gândește-te foarte serios la răspunsul tău și la semnificația acestei întrebări, "Ce știu eu cu adevărat?"

PRACTICA 3: *Trei perioade de practică a câte 10 minute.*

Pasul 4

EU VREAU CEEA CE CRED CĂ ȘTIU.

TU VREI CEEA CE CREZI CĂ ȘTII, și asta este ceea ce constituie baza înțelegerii tale despre tine însuși și despre lumea ta. De fapt, asta constituie baza întregii tale identități. Vei găsi, totuși, prin examinare onestă că înțelegerea ta este bazată în primul rând pe presupuneri, și aceste presupuneri nu au fost întemeiate pe experiența ta într-o mare măsură, sau mai deloc.

ASTĂZI, ÎN CELE TREI PERIOADE SCURTE DE PRACTICĂ ALE TALE, în care îți acorzi atenția totală în examinarea presupunerilor tale, gândește-te la lucrurile pe care chiar crezi că le știi, incluzând lucruri pe care nu te-ai gândit să le pui la îndoială înainte – lucruri pe care crezi că le știi.

Exercițiul de astăzi, atunci, merge mai departe din pașii anteriori unde începi să vezi diferența între ceea ce crezi că știi și Cunoaștere reală în sine și relația dintre ceea ce te gândești ca fiind Cunoaștere și propriile tale presupuneri, convingeri și speranțe pentru lucruri.

AȘADAR, ÎN FIECARE SESIUNE DE PRACTICĂ este foarte esențial pentru tine să te gândești la lucrurile pe care crezi că le știi. Când realizezi că ele sunt bazate în primul rând pe presupunerile tale, vei realiza cât de slabă este fundația ta în lume. Înțelegând asta ar putea fi supărător și tulburător, dar este absolut esențial pentru tine să-ți dea avântul și dorința de a-ți descoperi adevărata fundație în lume.

PRACTICA 4: Trei perioade de practică a câte 10 minute.

Pasul 5

EU CRED CEEA CE VREAU SĂ CRED.

*A*CEASTĂ AFIRMAȚIE REPREZINTĂ MAREA PROȘTIE A UMANITĂȚII și cele mai periculoase forme de auto-decepție ale umanității. Convingerile sunt în primul rând întemeiate pe ce se dorește, nu pe ce se întâmplă de fapt și nu pe ce este autentic. Ele ar putea de fapt să reprezinte idealurile mai mari ale umanității și în asta ele poartă o reflecție reală, dar de zi cu zi, și în cele mai practice întrebări, oamenii își bazează convingerile pe lucruri la care speră, nu pe lucruri care există de fapt. Trebuie să ai o înțelegere foarte solidă că abordarea oricărei rezoluții și a oricărei întemeieri constructive trebuie să înceapă cu realitatea actuală. Ce ești tu și ce ai astăzi trebuie să fie punctul tău de pornire.

PRIN URMARE, ÎN CELE TREI PERIOADE DE PRACTICĂ ASTĂZI, gândește-te la această afirmație. Examinează ce crezi și apoi examinează ce vrei. Vei găsi că până și convingerile tale fricoase sau negative sunt asociate cu ambițiile tale. Doar aplicarea cu grijă a practicii de astăzi îți va dezvălui acest lucru.

PRACTICA 5: *Trei perioade de practică a câte 10 minute.*

Pasul 6

EU AM O FUNDATIE ADEVARATA IN LUME.

*D*INCOLO DE CONVINGERILE ȘI PRESUPUNERILE care îți maschează propria frică și incertitudine, există pentru tine o fundație reală în lume. Această fundație este clădită pe viața ta de dincolo de această lume, căci de acolo ai venit și acolo te vei întoarce. Ai venit dintr-un loc în care te vei întoarce, și nu ai venit cu mâinile goale.

DE DOUĂ ORI ASTĂZI, PETRECE DOUĂ PERIOADE MAI LUNGI de 15 până la 20 de minute considerând care ar putea fi fundația ta adevărată. Gândește-te la toate ideile tale despre asta. Aceasta este o întrebare foarte importantă. Trebuie să îți realizezi marea nevoie pentru asta pentru a pune această întrebare cu sinceritate și profunzime penetrantă.

FĂRĂ O FUNDATIE ADEVARATA, realizările și avansarea ta reală ar fi fără speranță. Este o mare binecuvântare, atunci, că tu posezi asta, chiar dacă îți este necunoscută.

PRACTICA 6: Două perioade de practică de 15 până la 20 de minute fiecare.

Pasul 7

REVIZUIRE

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, revizuieste tot ce am acoperit până acum, începând cu primul pas și continuând mai departe până la includerea pasului din ziua precedentă. Apoi, ia în considerare întreaga secvență de pași la un loc. Este foarte important la această cotitură ca tu să nu necesiți să ai vreo concluzie, dar să pui întrebări și să realizezi măsura în care ai nevoie de Cunoaștere adevărată. Dacă întreprinzi astăzi această practică în mod sincer, va fi cel mai evident faptul că ai această mare nevoie. Ești vulnerabil fără presupunerile tale, dar ești, de asemenea, într-o poziție să primești adevăr și certitudine în viață.

REALIZEAZĂ DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ASTĂZI, 30 de minute fiecare, pentru a considera aceste lucruri.

PRACTICA 7: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 8

ASTĂZI EU VOI FI NEMIȘCAT.

ÎN CELE DOUĂ PRACTICI DE MEDITAȚIE, ASTĂZI, practică nemișcarea pentru 15 minute. Începe prin a respira de trei ori adânc și apoi concentrează-te pe un punct intern. Acesta poate fi un punct imaginar sau poate fi un punct în corpul tău fizic. Cu ochii închiși, pur și simplu dă-i acestuia atenția ta deplină, fără judecată și evaluare. Nu fi descurajat dacă încercările timpurii se dovedesc a fi dificile. Începerea oricărui lucru important în viață poate fi dificilă la început, dar dacă persisti, tu vei atinge acest scop mai mare, căci în nemișcare toate lucrurile pot fi știute.

PRACTICA 8: *Două perioade de practică a câte 15 minute.*

Pasul 9

ÎN NEMIȘCARE TOATE LUCRURILE POT FI CUNOSCUTE.

NEMIȘCAREA MINȚII PERMITE UNEI MINȚI MAI MARI SĂ EMEARGĂ și să își dezvăluie Înțelepciunea. Aceia care cultivă nemișcarea cu dorința pentru Cunoaștere se vor pregăti pe ei înșiși pentru o mai mare revelație și înțelegere adevărată să apară. Înțelegerea profundă poate apărea în timpul practicii sau în timpul oricărei activități normale. Aspectul important aici este că pregătirea a fost făcută.

DE DOUĂ ORI ASTĂZI PRACTICĂ PRACTICA NEMIȘCĂRII DE IERI, dar practică fără așteptarea unui rezultat. Nu folosi această practică să întrebi niciun fel de întrebare pentru că practici nemișcarea, în care toate speculațiile, toate întrebările și toate căutările sfârșesc. Pentru 15 minute, de două ori astăzi, practică nemișcarea din nou.

PRACTICA 9: Două perioade de practică a câte 15 minute.

ÎN ORICE CAZ, DE CE FAC EU ASTA?

*F*OARTE BUNĂ ÎNTREBARE! De ce faci asta de fapt?

De ce pui astfel de întrebări? De ce cauți lucruri mai mari? De ce exerciți efortul? Aceste întrebări sunt inevitabile. Noi le anticipăm. De ce faci tu asta? Faci acest lucru pentru că este esențial. Dacă îți dorești să trăiești ceva mai mare decât o viață superficială și instabilă, tu trebuie să penetrezi mai în adâncime și să nu fii încrezător doar pe baza unor presupuneri slabe și așteptări pline de speranță. Există un dar mai mare care te așteaptă, dar trebuie să te pregătești mental, emoțional și fizic. Fără Cunoaștere, tu ești inconștient de scopul tău. Ești inconștient de originea ta și de destinul tău, și vei trece prin această viață ca și cum a fost un vis tulbure și nimic mai mult.

Pasul 10

CE ESTE CUNOAȘTEREA?

ȘĂ SPUNEM DESPRE CUNOAȘTERE că nu este niciunul din lucrurile care sunt asociate în mod uzual cu aceasta. Ea nu înseamnă idei. Nu este un volum de informație. Nu este un sistem de convingeri. Nu este un proces de auto-evaluare. Ea este marele mister al vieții tale. Manifestările sale exterioare sunt intuiția profundă, pătrundere mare, cunoaștere inexplicabilă, percepție înțeleaptă în prezent și în viitor și înțelegere înțeleaptă a trecutului. Dar, în ciuda acestor mari realizări ale minții, Cunoașterea este mai mare decât asta. Este Sinele tău Adevărat, un Sine care nu este separat de viață.

PRACTICA 10: *Citește lecția de trei ori astăzi.*

Pasul 11

EU NU SUNT SEPARAT DE VIAȚĂ.

ÎN POFIDA MARILOR STABILIMENTE construite pe individualitatea ta și tot ce este asociat cu tine personal – corpul tău, ideile tale, dificultățile tale, formele tale specifice de expresie, predispozițiile tale, talentele tale – tu nu ești separat de viață. Acest lucru este atât de evident dacă te uiți la tine cu simplitate și realizezi că însăși alcătuirea corpului tău, însuși materialul vieții tale fizice, este complet făcut din ceea ce este viața în lumea fizică. Este cu totul aparent că tu ești făcut din aceeași “chestie” ca orice altceva din jurul tău. Ceea ce este misterios este mintea ta. Aceasta pare să fie un punct distinct de înțelegere, dar ea este la fel de mult o parte din viață precum structura ta fizică. Tu ești un individ inconștient de Sursa ta și de includerea ta totală în viață. Individualitatea ta este o povară acum, dar aceasta va fi o mare bucurie pentru tine atunci când poate exprima însăși viața.

PRACTICA 11: *Citește lecția de trei ori astăzi.*

Pasul 12

INDIVIDUALITATEA MEA ARE SĂ EXPRIME ÎNSĂȘI VIAȚA.

AICI UNICITATEA TA ESTE O MARE VALOARE și o sursă de veselie, nu o sursă de alienare dureroasă și nu o sursă de judecată dureroasă împotriva ta sau a altora. Această distincție nu te înalță pe tine deasupra sau nu te plasează sub nimeni altcineva. Aceasta pur și simplu indică scopul real din spatele individualității tale și calitatea sa foarte promițătoare pentru viitor. Tu ești aici să exprimi ceva. Acea este semnificația reală dată individualității tale pentru că tu nu mai vrei să fii separat.

ÎN DOUĂ OCAZII ASTĂZI, practică două perioade de tăcere exersând practica pe care am ilustrat-o până acum.

PRACTICA 12: Două perioade de practică a câte 15 minute.

Pasul 13

EU VREAU SĂ FIU SEPARAT PENTRU A FI UNIC.

*A*CEST GÂND REPREZINTĂ ADEVĂRATUL MOTIV pentru separație, și totuși acesta nu este necesar. Noi nu îl dăm aici ca pe o afirmație ci ca pe o expresie a stării tale curente. Tu vrei să fii separat pentru că asta îți definește sinele, sinele tău este definit în termeni de separație, nu în termeni de includere. Separația este sursa întregii tale dureri și a confuziei minții. Viața ta fizică demonstrează o viață separată dar numai dintr-un anumit punct de vedere. Fiind dat un alt punct de vedere, ea nu demonstrează separație deloc. Ea demonstrează o expresie unică a unei Realități Mai Mari.

ÎN DOUĂ OCAZII ASTĂZI, petrece 15 minute concentrându-te pe ideea pentru astăzi. Gândește-te serios la ce înseamnă această lecție și apelează la propria ta experiență pentru a reflecta asupra relevanței sale pentru viața ta. Reflectă la cât te-a costat dorința ta de separare în timp, energie și durere. Realizează-ți motivația pentru separație și vei ști că vrei să fii liber.

PRACTICA 13: *Două perioade de practică a câte 15 minute.*

Pasul 14

REVIZUIRE

ÎN CĂ O DATĂ REVEZI TOATE LECȚIILE DATE ANTERIOR. În această Revizuire recitește toate instrucțiunile care au fost date în fiecare pas. De asemenea examinează toate sesiunile tale de practică pentru a determina adâncimea implicării tale în practică și rezultatele pe care le-ai experimentat. De-a lungul planului tău de studiu, vei investiga conținutul propriei tale experiențe. Aceasta se va construi pe sine însăși și, în cele din urmă, îți va dezvălui realizarea propriei tale Cunoașteri.

PETRECE O PERIOADĂ DE PRACTICĂ ASTĂZI de aproximativ 45 minute pentru a revedea toate instrucțiunile și pentru a revedea rezultatele și calitatea practicii tale. Mâine noi vom începe următoarea etapă a pregătirii noastre împreună.

PRACTICA 14: *O perioadă de practică de 45 de minute.*

Pasul 15

EU VOI ASCULTA EXPERIENȚA MEA ASTĂZI.

*A*STĂZI EU VOI ASCULTA EXPERIENȚA MEA pentru a afla conținutul minții mele.

REALIZEAZĂ CĂ ADEVĂRATUL CONȚINUT AL MINȚII TALE este îngropat dedesubtul tuturor lucrurilor pe care le-ai adăugat din ziua în care te-ai născut. Acest conținut adevărat dorește să se exprime pe sine în contextul vieții tale curente și al situației tale curente. Să discerni acest lucru, tu trebuie să asculți atent și, în timp, să realizezi diferența dintre adevăratul conținut al minții tale și mesajele sale pentru tine și toate celelalte impulsuri și dorințe pe care le simți. Să separi gândurile față de Cunoaștere este una dintre marile reușite pe care vei avea oportunitatea să le înveți în acest curs.

SINGURA PRACTICĂ DE 45 DE MINUTE, ASTĂZI, va fi devotată ascultării interioare. Asta va necesita ca tu să asculți fără judecată de sine, chiar dacă conținutul gândurilor tale este deranjant. Chiar dacă conținutul gândurilor tale este dezagreabil, trebuie să asculți fără judecată pentru a-i permite minții tale să se deschidă. Tu asculți după ceva mai adânc decât mintea, dar trebuie să treci prin minte pentru a ajunge acolo.

PRACTICA 15: *O perioadă de practică de 45 de minute.*

Pasul 16

DINCOLO DE MINTEA MEA ESTE CUNOAȘTEREA.

*D*INCOLO DE MINTEA TA ESTE CUNOAȘTEREA, adevăratul nucleu al ființei tale, Sinele tău Adevărat, nu sinele pe care l-ai construit ca să negociezi lumea, ci Sinele tău Adevărat. Din acest Sine Adevărat vin gânduri și impresii, înclinații și direcție. Mare parte din ceea ce Sinele tău Adevărat îți comunică tu încă nu poți auzi, dar în timp vei învăța să auzi pe măsură ce mintea ta devine nemișcată și pe măsură ce tu dezvolti rafinamentul necesar ascultării și discernământului.

ASTĂZI PRACTICĂ ÎN TREI PERIOADE DE 15 MINUTE FIECARE. Ascultă mai atent decât în ziua precedentă. Ascultă înclinații mai adânci. Din nou trebuie să ascuți fără judecată. Nu trebuie să editezi nimic. Trebuie să ascuți profund așa încât să poți învăța să auzi.

PRACTICA 16: *Trei perioade de practică a câte 15 minute.*

Pasul 17

ASTĂZI EU VREAU SĂ AUD ADEVĂRUL.

*D*ORINȚA DE A AUZI ADEVĂRUL este ceva ce este atât un proces cât și rezultatul pregătirii adevărate. Dezvoltând abilitatea de a auzi și dorința de a auzi îți va da ceea ce cauți. Adevărul este absolut benefic pentru tine, dar la început poate fi destul de șocant și dezamăgitor pentru celelalte planuri și scopuri ale tale. Asta trebuie să riști dacă îți dorești să ai certitudinea și împuternicirea pe care adevărul le va aduce la tine. Adevărul întotdeauna aduce rezoluția conflictului, întotdeauna furnizează o experiență a sinelui, întotdeauna îți dă un simț al realității curente și întotdeauna furnizează direcție ca tu să mergi înainte.

ASTĂZI, ÎN CELE TREI PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ A CÂTE 15 MINUTE, practică ascultarea adevărului, încercând să asculți dincolo de minte și de emoții. Din nou nu fii îngrijorat dacă tot ce auzi este freamătul neîncetat al propriilor tale gânduri. Ține minte, tu dezvolti ascultarea. Acesta este cel mai important lucru. Asemenea exersării unui mușchi din corp, tu exersezi facultatea minții numită ascultare. Așadar, în această zi practică ascultarea, realizând aceste perioade de practică să te devotezi ca să poți simți adevărul răsărind înăuntrul tău.

PRACTICA 17: *Trei perioade de practică a câte 15 minute.*

Pasul 18

ASTĂZI SIMT ADEVĂRUL RĂSĂRIND ÎNĂUNTRUL MEU.

*A*DEVĂRUL TREBUIE SĂ FIE EXPERIMENTAT ÎN TOTALITATE. Nu este numai o idee; nu este numai o imagine, deși imaginile și ideile ar putea să-l acompanieze. Este o experiență, și deci, este ceva ce este simțit profund. Ar putea să se manifeste în feluri puțin diferite pentru aceia care încep să îl pătrundă, dar cu toate acestea va răsări. Este ceva ce trebuie să simți. Pentru a avea o orientare către a simți, mintea ta trebuie să fie nemișcată. Adevărul este ceva ce vei simți cu întregul tău corp, cu întreaga ta ființă.

CUNOAȘTEREA NU VORBEȘTE CU TINE ÎN FIECARE MOMENT, dar întotdeauna are un mesaj pentru tine. Să vii în proximitatea Cunoașterii înseamnă că devii tot mai mult precum însăși Cunoașterea – mai întreg, mai consecvent, mai onest, mai devotat, mai concentrat, mai auto-disciplinat, mai milos și mai iubitor de sine. Toate aceste calități sunt dezvoltate pe măsură ce te apropii de ceea ce este sursa acestor calități.

ESTE ÎN ACEASTĂ DIRECȚIE, CEA ÎNSPRE CARE VEI PRACTICA să mergi astăzi pe măsură ce simți adevărul răsărind înăuntrul tău. Asta va uni toate aspectele tale, oferindu-ți o experiență uniformă a sinelui tău. În cele trei perioade ale tale de practică a câte 15 minute, oferă-ți atenția completă în a simți adevărul răsărind înăuntrul tău. Practică în nemișcare, și nu fi descurajat dacă este dificil la început. Pur și simplu practică și vei continua.

DE-A LUNGUL ZILEI DE ASEMENEA, fără îndoială sau ezitare, urmărește scopul tău real în viață. Din acest scop adevărat vor veni toate lucrurile importante pe care vei avea nevoie să le săvârșești și marea putere a viziunii și a discernământului care îți va permite să găsești acei indivizi pe care ai venit pe lume să-i găsești.

PRACTICA 18: Trei perioade de practică a câte 15 minute.

Pasul 19

ASTĂZI ÎMI DORESC SĂ VĂD.

*D*ORINȚA DE A VEDEA ESTE PRECUM DORINȚA DE A CUNOAȘTE. Și aceasta necesită un rafinament al facultăților minții tale. A vedea cu viziune clară înseamnă că nu vezi cu preferință. Înseamnă că ești capabil să percepi ceea ce se întâmplă de fapt, mai degrabă decât ceea ce îți dorești să vezi. Se întâmplă efectiv ceva dincolo de dorințele tale. Asta este foarte adevărat. Dorința de a vedea, atunci, este dorința de a vedea un adevăr mai mare. Asta necesită o onestitate mai mare și o deschidere mai mare a minții.

ASTĂZI, ÎN CELE DOUĂ SESIUNI DE PRACTICĂ ALE TALE, practică privind asupra unui obiect simplu și banal. Nu-ți lua privirea de la acel obiect, ci privește și practică privitul foarte conștient. Tu nu încerci să vezi nimic. Pur și simplu privești cu o minte deschisă. Când mintea este deschisă, ea își experimentează propria adâncime, și experimentează adâncimea a ceea ce percepe.

ALEGE UN SIMPLU OBIECT CARE ARE FOARTE PUȚINĂ SEMNIFICAȚIE pentru tine și privește-l de două ori astăzi pentru cel puțin 15 minute. Permite-i minții tale să devină foarte nemișcată. Respiră adânc și regulat pe măsură ce privești acest obiect. Permite-i minții tale să se așeze în ea însăși.

PRACTICA 19: Două perioade de practică a câte 15 minute.

Pasul 20

NU VOI LĂSA ÎNDOIALA ȘI CONFUZIA SĂ-MI ÎNCETINEASCĂ PROGRESUL.

CE POATE SĂ-ȚI ÎNCETINEASCĂ PROGRESUL în afară de propria ta indecizie, și ce poate alimenta indecizia dacă nu ceea ce produce confuzie minții? Tu ai un scop mai mare care este ilustrat în acest program de pregătire. Nu lăsa îndoiala și confuzia să fie o obstrucție pentru tine. A fi un adevărat student înseamnă că presupui foarte puțin și că te direcționezi pe tine însuși într-o manieră pe care nu o prescrii pentru tine ci care îți este oferită din partea unei Puteri Mai Mari. Puterea Mai Mare dorește să te ridice la propriul ei nivel de abilitate. În acest fel, primești darul pregătirii ca tu să îl poți oferi altora. În acest fel, ti se oferă ceea ce nu poți furniza pentru tine. Îți realizezi puterea și abilitatea individuală pentru că ele trebuie să fie dezvoltate pentru ca tu să urmezi un program de această natură. De asemenea, îți realizezi includerea în viață pe măsură ce viața se străduiește să te servească în dezvoltarea ta adevărată.

AȘADAR, PRACTICĂ ACEEAȘI PRACTICĂ pe care ai încercat-o în ziua precedentă în cele două perioade de practică ale tale, și nu lăsa îndoiala și confuzia să te abată. Fii un student adevărat astăzi. Permite-ți să te concentrezi în practica ta. Oferă-te practicii. Fii un student adevărat astăzi.

PRACTICA 20: Două perioade de practică a câte 15 minute.

Pasul 21

REVIZUIRE

ÎN A TREIA REVIZUIRE A TA, revezi toate lecțiile săptămânii trecute și rezultatele acelor lecții. Practică astăzi fără să tragi vreo concluzie, ci pur și simplu recunoaște linia dezvoltării și ține cont de progresul pe care l-ai făcut până aici. Este prea devreme să tragi concluzii autentice, deși ar putea fi foarte tentant să faci așa. Studenții începători nu sunt într-o poziție de a-și judeca curriculum-ul. Acest drept trebuie să fie câștigat și vine mai târziu dacă îți dorești ca judecățile tale să aibă efect adevărat și să fie înțelepte.

AȘADAR, ÎN SINGURA TA PERIOADĂ DE PRACTICĂ, revezi ultima secțiune de practică și tot ce a fost experimentat până aici.

PRACTICA 21: *O perioadă de practică de 45 de minute.*

Pasul 22

SUNT ÎNCONJURAT DE ÎNVĂȚĂTORII LUI DUMNEZEU.

TU EȘTI ÎNTR-ADEVĂR ÎNCONJURAT DE ÎNVĂȚĂTORII LUI DUMNEZEU, care au întreprins o pregătire în multe feluri similară față de cea pe care o faci tu acum. Deși oferită în multe forme diferite, în ere diferite, în lumi diferite, un fel de pregătire foarte similară le-a fost oferită care a fost orientată înțelept pentru starea mentală și circumstanțele lor anterioare în viață.

ASTĂZI, ÎN DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ A CÂTE 15 MINUTE, simte prezența Învățătorilor lui Dumnezeu. Încă nu poți să-i vezi cu ochii tăi, și încă nu poți să-i auzi cu urechile tale pentru ca aceste facultăți ale simțului nu au fost rafinate suficient încă, dar poți să le simți prezența, căci prezența lor te înconjoară și te protejează. În practica ta, nu lăsa alte gânduri să interfereze. Nu ceda îndoielii sau confuziei, căci trebuie să te pregătești pentru a avea recompensa pe care o cauți, și trebuie să știi că nu ești singur în lume pentru a avea puterea, încrederea și resursa Înțelepciunii necesare pentru a reuși ceea ce ai fost trimis să reușești.

EȘTI ÎNCONJURAT DE ÎNVĂȚĂTORII LUI DUMNEZEU. Ei sunt aici să te iubească, să te sprijine și să te direcționeze.

PRACTICA 22: *Două perioade de practică a câte 15 minute.*

Pasul 23

SUNT IUBIT, ÎNCONJURAT ȘI SPRIJINIT DE ÎNVĂȚĂTORII LUI DUMNEZEU.

*A*DEVĂRUL ACESTUI LUCRU VA DEVENI EVIDENT DE LA SINE pe măsură ce te pregătești, dar pentru moment ar putea să necesite o mare credință. Această idee ar putea să conteste idei sau convingeri existente, dar este adevărată oricum. Planul lui Dumnezeu este invizibil și recunoscut de foarte puțini pentru că foarte puțini au deschiderea minții și calitatea atenției care le va permite să vadă ce se întâmplă în mod evident în jurul lor, lucru care în acest punct nu este evident deloc pentru ei. Învățătorii tăi te iubesc, te înconjoară și te sprijină, căci tu îți faci apariția în Cunoaștere. Acest lucru îi cheamă de partea ta. Tu ești unul dintre puținii care au speranța și oportunitatea de a ieși din somnul propriei lor imaginații în grația Realității.

AȘADAR, ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ALE TALE ASTĂZI, simte această iubire, sprijin și direcție. Este un sentiment. Nu sunt idei. Este un sentiment. Este ceva ce trebuie să simți. Iubirea este ceva ce trebuie să simți pentru a ști. Ești într-adevăr iubit, înconjurat și sprijinit de Învățătorii tăi, și ești foarte vrednic de marele lor dar pentru tine.

PRACTICA 23: Două perioade de practică a câte 15 minute.

Pasul 24

SUNT VREDNIC DE IUBIREA LUI DUMNEZEU.

TU EȘTI ÎNTR-ADEVĂR DEMN DE IUBIREA LUI DUMNEZEU. De fapt, tu chiar ești iubirea lui Dumnezeu. Fără pretenție de niciun fel, în însăși esența ta, acesta este Sinele tău Adevărat. Nu este Sinele pe care îl experimentezi încă, și până când chiar îl experimentezi, nu te prefacă că aceasta este experiența ta. Dar păstrează în conștiință adevărată faptul că acesta este Sinele tău. Tu ești o persoană, dar ești mai mare decât o persoană. Cum poți fi nevrednic de iubirea lui Dumnezeu dacă asta este ceea ce ești? Învățătorii tăi te înconjoară și furnizează ceea ce ești încât tu să te poți experimenta pe tine însuși și să poți experimenta relația ta adevărată cu viața.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ASTĂZI, practică încă o dată primirea iubirii, sprijinului și direcției Învățătorilor tăi, și dacă orice gând obstrucționează asta, dacă orice sentiment împiedică asta, reamintește-ți de marea ta onorabilitate. Ești demn nu pentru ce ai făcut în lume. Ești demn pentru cine ești, de unde vii și unde te îndrepti. Viața ta ar putea fi umplută cu erori și greșeli, decizii greșite și alegeri slabe, dar tot ai venit din Casa ta Străveche în care te vei întoarce. Onorabilitatea ta în fața lui Dumnezeu este neschimbată. Există doar efort mare pentru a repara erorile tale ca să poți experimenta Sinele tău Adevărat pentru ca acesta să poată fi redat în lume.

AȘADAR, ÎN PERIOADELE TALE DE PRACTICĂ, practică receptivitate și experimentarea onorabilității adevărate. Nu lăsa niciun gând să intre în conflict cu cel mai mare adevăr al vieții.

PRACTICA 24: Două perioade de practică a câte 15 minute.

Pasul 25

SUNT UNA CU CEL MAI MARE ADEVĂR AL VIEȚII.

*C*ARE ESTE CEL MAI MARE ADEVĂR AL VIEȚII? Este ceva ce trebuie experimentat, căci niciun mare adevăr nu poate fi conținut doar într-o idee deși ideile ar putea să-l reflecte în experiența ta curentă. Marele adevăr este un produs al relațiilor mari. Tu deții o mare relație cu viața. Tu deții o mare relație cu Învățătorii tăi adevărați care sunt înăuntrul tău. Într-un final, vei experimenta relații mari cu aceia din viața ta exterioară, dar mai întâi trebuie să experimentezi sursa măreței tale relații în deja adevărata sa înființare. Apoi este o treabă pur și simplu de a o transfera în lumea de afară, ceea ce vei face în mod natural în timp.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ALE TALE, practică simțirea acestei relații. Din nou ți se cere să primești pentru că trebuie să primești asta pentru a o oferi. Odată ce este primită, se va oferi de la sine în mod natural. În procesul acesteia meritul tău este re-stabilit pentru că este destul de aparent. Nu ai nevoie să te reprezinți greșit sau să reprezinți greșit experiența ta. A împărtăși o iubire mare în mod onest înseamnă că trebuie să o experimentezi. Este această experiență cea pe care ne dorim să ți-o oferim astăzi.

PRACTICA 25: *Două perioade de practică a câte 15 minute.*

Pasul 26

ERORILE MELE DAU NAȘTERE CUNOAȘTERII MELE.

ESTE INUTIL SĂ JUSTIFICI EROAREA, dar eroarea te poate aduce să valorifici adevărul, și prin asta poate duce la Cunoaștere adevărată. Aceasta este singura valoare posibilă a ei. Noi nu scuzăm eroarea, dar dacă eroarea are loc, ne dorim s-o facem să-i servească celei mai adevărate nevoi ale tale pentru ca tu să înveți din ea și să nu o mai repeți. Nu înseamnă pur și simplu să-ți uiți erorile, căci nu poți face asta. Nu înseamnă pur și simplu să-ți justifici erorile, căci asta te va face lipsit de onestitate. Nu înseamnă pur și simplu să îți privești erorile ca fiind un pur serviciu pentru tine, căci ele într-adevăr au fost dureroase. Ceea ce înseamnă acest lucru cu adevărat este ca tu să recunoști că eroarea este eroare și apoi să încerci să o utilizezi în folos propriu. Durerea erorii și suferința adâncă a erorii trebuie acceptate, căci asta te va învăța ce este real și ce nu este real, ce să prețuiești și ce să nu prețuiești. Să-ți folosești eroarea pentru dezvoltare înseamnă că ai acceptat eroarea, și acum încerci s-o utilizezi pentru a obține valoare din ea pentru că până când valoarea nu este obținută din eroare, este doar eroare și va fi o sursă de durere și de disconfort pentru tine.

ASTĂZI, ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ DE 30 DE MINUTE ALE TALE, privește la erori specifice pe care le-ai făcut care au fost foarte dureroase. Nu încerca să înlături durerea din ele, ci vezi în circumstanțele tale curente în viață cum le poți folosi pentru propriul tău beneficiu. Folosind erorile în acest fel îți poate arăta ce ai nevoie să faci și ce corecții sau ajustări necesită să fie făcute pentru a îmbunătăți calitatea vieții tale. Ține minte că orice rezoluție în eroare generează întotdeauna recunoaștere adevărată și discernământ adevărat în relație.

ÎN PERIOADELE TALE DE PRACTICĂ REVEZI ERORILE care vin în minte în timp ce stai singur în liniște, și apoi vezi cum fiecare poate fi utilizată în beneficiul tău actual. Ce este nevoie să fie învățat din ele? Ce trebuie făcut ce nu a fost făcut înainte? Ce nu trebuie făcut ce e fost făcut înainte? Cum pot fi aceste erori recunoscute în avans? Care au fost semnele care le-au precedat și cum pot fi asemenea semne recunoscute înaintea erorii în viitor?

FOLOSEȘTE ACESTE PERIOADE DE PRACTICĂ pentru acest proces introspectiv și când ești gata, nu vorbești despre rezultate cu nicio persoană, ci permite-i investigații să continue în mod natural, așa cum o va face în mod natural.

PRACTICA 26: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 27

AM O ÎNȚELEPCIUNE PE CARE ÎMI DORESC SĂ O DESCOPĂR.

*A*CEASTĂ AFIRMAȚIE REPREZINTĂ VOINȚA TA ADEVĂRATĂ. Dacă nu simți asta, înseamnă că întreții ceva ce este fals și fără fundament real în ființa ta. Dacă ai simțit vreodată că adevărul te-a trădat, atunci nu ai recunoscut valoarea sa. Poate ți-a dezamăgit planurile și scopurile. Poate ai pierdut ceva ce vroiai cu adevărat. Poate te-a împiedicat să cauți ceva ce era de dorit. Dar în toate cazurile te-a salvat de la durere și mizerie. Până când funcția ta nu a fost recunoscută, nu poți aprecia cum te-a servit adevărul, căci până ce funcția ta nu este descoperită, vei încerca să pretinzi alte funcții. Dacă aceste alte funcții sunt descurajate sau negate de adevăr, poate exista mare confuzie și conflict. Însă, ține minte că adevărul întotdeauna te-a salvat de la o eroare mai mare pe care, altfel, ai fi comis-o.

OAMENII NU POT EXPERIMENTA CUNOAȘTEREA pentru că ei sunt preocupați cu gânduri și judecăți. Aceste gânduri și judecăți crează o lume auto-închisă pentru individ, o lume închisă de sine din care nu pot vedea afară. Ei pot vedea doar conținutul gândurilor lor și asta le colorează experiența vieții într-un tot, într-o asemenea măsură încât ei nu pot vedea viața deloc.

AȘADAR, ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ DE 30 DE MINUTE ALE TALE, privește și vezi cum adevărul te-a servit. Privește experiențele care au fost fericite. Privește experiențele care au fost dureroase. În mod special în experiențele dureroase, privește cum adevărul te-a servit. Privește deschis. Nu apăra o poziție anterioară dacă ești tentat să faci așa. Dacă durerea încă există de la o pierdere a unei perioade de dinainte, acceptă acea durere și descurajarea ei, dar încearcă să privești și să vezi cum ai fost cu adevărat servit de acea pierdere.

ACEST PUNCT DE VEDERE DE A FI SERVIT de experiența ta este ceva ce trebuie să cultivi. Nu justifică experiența în sine. Înțelege acest lucru. Pur și simplu îți oferă o oportunitate să folosești experiența ta pentru avansarea ta și împuternicirea ta. Adevărul operează în lumea iluziilor pentru a-i ajuta pe aceia care răspund adevărului în viața lor. Tu-i răspunzi adevărului sau nu ai întreprinde acest program de dezvoltare. Astfel, ai ajuns la cotitura în care pare că adevărul concurează cu alte lucruri și este, așadar, foarte greu de recunoscut. În acest program de dezvoltare, adevărul va fi distins de orice altceva în așa fel încât să poți să-l experimentezi direct

și să nu fii confuz în legătură cu aparența lui sau cu existența sa benefică în viața ta.
Căci adevărul este aici să te servească așa cum tu ești aici să servești adevărul.

PRACTICA 27: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 28

REVIZUIRE

NOI VOM ÎNCEPE A PATRA PERIOADĂ DE REVIZUIRE CU O RUGĂCIUNE SPECIALĂ.

”EU ÎMI ACCEPT CUNOAȘTEREA CA PE UN DAR DE LA DUMNEZEU. Îi accept pe învățătorii mei ca pe frații și surorile mele mai mari. Accept lumea mea ca pe un loc în care Cunoașterea poate fi revendicată și contribuită. Îmi accept trecutul ca pe o demonstrație a vieții fără Cunoaștere. Accept miracolele vieții mele ca pe o demonstrație a prezenței Cunoașterii și mă ofer pe mine însumi acum să cultiv ceea ce este de cel mai mare bine înăuntrul meu să fie oferit lumii.”

ÎNCĂ O DATĂ VOM REVIZUI SĂPTĂMÂNA ANTERIOARĂ DE PRACTICĂ, recitind toate instrucțiunile și cu fiecare pas revăzând ce a reieșit în perioadele tale de practică. Asigură-te că te întrebi cât de adânc ai fost implicat în practică – cât de mult ai vrut să cauți și să investighezi, cât de atent ți-ai examinat propria experiență și în ce măsură te-ai simțit motivat să penetrezi orice barieră care ar putea exista.

SINGURA NOASTRĂ PERIOADĂ DE PRACTICĂ DE REVIZUIRE DE 45 DE MINUTE va începe să-ți dea o perspectivă asupra dezvoltării tale în această pregătire. Acest lucru este benefic nu numai pentru tine ci pentru aceia pe care îi vei servi în viitor, căci așa cum primești acum, vei dori să oferi în orice context și în orice formă care sunt potrivite pentru tine. Trebuie să înțelegi cum învață oamenii și cum se dezvoltă oamenii. Acest lucru trebuie să vină din propria ta experiență și trebuie să reprezinte dragostea și compasiunea care sunt emanații naturale din Cunoașterea ta. Încă odată, nu lăsa nicio îndoială sau confuzie să te abată de la aplicarea ta adevărată.

PRACTICA 28: O perioadă de practică de 45 de minute.

Pasul 29

MĂ VOI OBSERVA PE MINE ÎNSUMI ASTĂZI SĂ ÎNVĂȚ DESPRE CUNOAȘTERE.

ÎN ACEASTĂ ZI SPECIALĂ DE PRACTICĂ, observă-te de-a lungul zilei, menținând conștienta gândurilor tale și a comportamentului tău cât mai mult posibil. Pentru a dezvolta această calitate a auto-observației, tu trebuie să fii liber de judecată pe cât posibil, căci judecata te incapacitează de a fi atent. Trebuie să te studiezi ca și cum ai fi altcineva cu care poți fi mult mai obiectiv.

NOI VOM PRACTICA LA FIECARE ORĂ ASTĂZI. În fiecare oră vei avea nevoie să fii prezent ca să-ți vezi gândurile și să-ți observi comportamentul actual. Această auto-verificare constantă îți va da voie să devii mult mai implicat în experiența ta curentă și îți va permite Cunoașterii tale să-și exercite influența sa benefică asupra ta într-o măsură mult mai mare. Cunoașterea știe de ce ai nevoie și știe cum să te servească, dar tu trebuie să înveți cum să primești. În timp, trebuie să înveți de asemenea cum să oferi pentru a putea primi mai mult. Actul tău de a primi este important pentru că îți dă voie să oferi, și dăruirea este esența împlinirii în această lume. Dar nu poți oferi dintr-o stare sărăcită. Așadar, dăruirea ta trebuie să fie autentică, născută din receptivitatea debordantă pe care ai cultivat-o înăuntrul tău, în cadrul relațiilor tale cu alții și cu viața.

FIECARE PERIOADĂ DE PRACTICĂ ARE NEVOIE SĂ IA DOAR CÂTEVA MINUTE dar ar trebui să-i fie dată atenția ta completă. Nu ai nevoie să închizi ochii pentru a face acest lucru, deși dacă este potrivit, va fi de ajutor. Poți practica în mijlocul unei conversații cu altcineva. De fapt, există foarte puține circumstanțe care vor împiedica acest moment de introspecție. În practică tu te întrebi pur și simplu, "Cum mă simt?" și "Ce fac acum?" Asta e tot. Apoi simte dacă este ceva ce trebuie să faci pe care nu îl faci. Dacă nu sunt corecții de făcut, continuă mai departe cu ceea ce faci. Dacă sunt corecții de făcut, fă-le cât mai expeditiv posibil. Permite-i îndrumării tale lăuntrice să te influențeze, lucru pe care îl va face dacă nu ești guvernat de impulsuri, frică sau ambiție. Observă-te pe tine însuși în această zi.

PRACTICA 29: *Practică din oră în oră.*

Pasul 30

ASTĂZI ÎMI VOI OBSERVA LUMEA.

ÎN ACEASTĂ ZI OBSERVĂ-ȚI LUMEA, urmând același plan de practică precum cel practicat în ziua precedentă. Observă-ți lumea fără judecată și observă ceea ce faci în lume fără judecată. Apoi simte dacă e nevoie ca ceva să fie făcut. Din nou, practicile tale din oră în oră durează doar minute, și pe măsură ce practici, ele vor deveni mai rapide, mai fine și mai eficiente.

NOI NE DORIM PENTRU TINE SĂ VEZI LUMEA fără judecată, căci acest lucru îți va da voie să vezi lumea așa cum este într-adevăr. Să nu crezi că ai văzut lumea în felul în care este într-adevăr, căci ceea ce ai văzut este judecata ta asupra lumii. Lumea pe care o vei vedea fără judecată este o lume diferită față de ce-ai văzut vreodată înainte.

PRACTICA 30: *Practică din oră în oră.*

Pasul 31

ÎMI DORESC SĂ VĂD O LUME PE CARE NU AM MAI VĂZUT-O NICIODATĂ ÎNAINTE.

*A*CEST LUCRU REPREZINTĂ DORINȚA TA PENTRU CUNOAȘTERE. Reprezintă dorința ta pentru pace. Este într-un tot al aceiași dorințe. Această dorință emană din Cunoașterea ta. Ar putea să concureze cu alte dorințe. Ar putea să amenințe alte lucruri, deși nu este neapărat necesar să faci asta. Așadar, afirmația pentru astăzi reflectă voința ta adevărată în viață. Pe măsură ce acest lucru este afirmat, devine mai evident pentru tine, și tu poți să-l experimentezi din ce în ce mai mult în timp.

ASTĂZI, ÎN FIECARE ORĂ, SIMTE DORINȚA TA de a vedea o lume diferită. Privește lumea fără judecată și spune-ți ție însuși, "Îmi doresc să văd o lume diferită." Fă lucrul acesta în fiecare oră. Încearcă să nu ratezi nicio sesiune de practică. Practică indiferent de cum te simți, indiferent de ce se întâmplă. Ești mai mare decât stările tale emoționale așa că nu ai nevoie să le negi, deși va fi nevoie ca ele să fie controlate în timp. Ești mai mare decât imaginile pe care le vezi în jurul tău, căci ele reprezintă în mare parte judecata ta asupra lumii. Practică în această zi privind fără judecată și simțind în timp ce privești.

PRACTICA 31: *Practică din oră în oră.*

Pasul 32

ADEVĂRUL ESTE CU MINE. POT SĂ-L SIMT.

*A*DEVĂRUL ESTE CU TINE. POTI SĂ-L SIMȚI, și el poate să strălucească în mintea ta și în emoțiile tale dacă îi permiți. Astăzi continuă-ți pregătirea în dezvoltarea dorinței pentru adevăr și a capacității de a experimenta adevărul.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE MAI LUNGI ALE TALE DE PRACTICĂ, fiecare de o durată de 30 de minute, stai liniștit cu ochii închiși, respirând adânc și regulat, încercând să simți adevărul dincolo de neliniștea constantă a minții tale. Folosește-ți respirația să te ducă mai adânc, căci respirația ta te va duce mereu dincolo de gândurile tale dacă aderi la ea conștient. Nu lăsa nimic să te distragă sau să te descurajeze. Dacă ceva îți trece prin minte și ai dificultate în a-l elibera, spune-ți că te vei uita la acest lucru puțin mai târziu, dar că în acest moment îți iei o mică vacanță de la mintea ta. Practică simțirea adevărului. Nu gândi adevărul. Practică simțirea adevărului.

PRACTICA 32: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 33

EU AM O MISIUNE ÎN VIAȚA MEA DE ÎNDEPLINIT.

TU AI O MISIUNE ÎN VIAȚĂ DE ÎNDEPLINIT, o misiune care ți-a fost dată înainte să vii aici, o misiune pe care o vei examina odată ce ai plecat. Aceasta implică revendicarea Cunoașterii și angajamentul potrivit cu alții pentru a produce rezultate specifice în lume. Nu este atât de important în acest moment ca tu să-ți evaluezi viața curentă pentru a vedea dacă ea reflectă acest scop mai mare, căci tu ești acum implicat în revendicarea Cunoașterii. Pe măsură ce Cunoașterea ta devine mai puternică, își va lumina binefacerea asupra ta și prin intermediul tău. Activitățile tale vor fi ajustate atunci așa cum este necesar. Astfel, nu e nevoie să învinuiești sau să treci cu vederea trecutul sau activitățile tale curente, căci tu aderi acum la o forță mai mare dinăuntru tău.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE LUNGI ALE TALE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, insistă asupra ideii conform căreia există o misiune măreață pe care o ai în viață. Gândește-te la acest lucru. Nu deveni convins imediat de propriile tale prime răspunsuri. Gândește-te la acest lucru cu grijă. Gândește-te ce ar putea să însemne acest lucru. Gândește-te la momentele din viața ta în care te-ai gândit la acest lucru înainte sau ai întreținut posibilitatea lui. În cele două perioade de practică ale tale, vei avea o oportunitate, așadar, de a considera acest lucru, dar ferește-te – nu trage nicio concluzie încă.

PRACTICA 33: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 34

SUNT UN STUDENT ÎNCEPĂTOR AL CUNOAȘTERII.

TU EȘTI UN STUDENT ÎNCEPĂTOR AL CUNOAȘTERII. Indiferent de cât de intuitiv ai putea să te consideri, indiferent de cât de capabil mental ai putea să te consideri, indiferent de cât de onest emoțional ai putea să te consideri, indiferent de avansarea ta recunoscută, ești un student începător al Cunoașterii. Fii fericit că este așa, căci studenții începători sunt într-o poziție să învețe toate lucrurile și nu au nevoie să-și apere reușitele. Noi nu îți depreciam realizările dar, în schimb, ne dorim să strălucim lumina adevărului asupra măreției care așteaptă să fie descoperită înăuntrul tău, o măreție care-ți va oferi egalitate adevărată în viață și în timp va dezvălui ceea ce ai venit să faci în mod specific aici.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ALE TALE, începe prin a-ți admite ție însuși că ești un student începător al Cunoașterii și amintindu-ți ție însuși să nu tragi concluzii premature nici despre acest plan de studii, nici despre abilitățile tale ca student. Asemenea judecăți sunt premature și rareori reflectă adevărul în vreun fel. Ele sunt de obicei o formă de auto-descurajare și, deci, nu servesc niciunui scop demn în vreun fel.

ÎN URMA DECLARĂRII IDEII DE ASTĂZI ȚIE ÎNSUȘI și amintindu-ți să nu judeci, practică 15 minute de nemișcare lăuntrică în cele două perioade ale tale de practică. Încearcă să simți adevărul înăuntrul tău. Concentrează-ți mintea într-un singur punct, fie un punct fizic sau un punct imaginar dacă este necesar. Lasă totul să se liniștească în interior. Dă-ți voie să devii cât mai tăcut posibil, și nu fii descurajat dacă există dificultate. Ești un student începător al Cunoașterii și, astfel, poți învăța toate lucrurile.

PRACTICA 34: *Două perioade de practică a câte 15 minute.*

Pasul 35

REVIZUIRE

*A*CEASTĂ REVIZUIRE ÎȚI VA DA OPORTUNITATEA SĂ ÎNVEȚI CEVA DESPRE CALEA Cunoașterii din Mai Marea Comunitate. În două perioade de practică a câte 30 de minute, revezi instrucțiunile și experiențele din practică din săptămâna anterioară. Fă acest lucru cu cât mai puțină judecată posibilă. Doar privește și vezi ce a fost instruit, ce ai făcut tu și care a fost rezultatul. Această revizuire obiectivă îți va da cel mai mare acces la percepție profundă și la înțelegere cu un minim de durere și abuz de sine. Tu înveți acum să devii obiectiv în legătură cu viața ta fără să reprimi conținutul emoțiilor tale. În loc să încerci să distrugi un aspect al tău, tu pur și simplu încerci să cultivi un altul.

AȘADAR, ÎN REVIZUIREA TA, folosește asta ca pe un indicator: ”Voi privi , dar nu voi judeca.” În acest fel, vei putea să recunoști lucruri. Amintește-ți cât de ușor poate fi pentru tine să ai înțelegere profundă despre viața altuia și cât de puțină poți avea despre a ta. Obiectivitatea mai mare este posibilă cu alții pentru că nu încerci să folosești viața lor pentru vreun scop specific și în măsura în care o faci, cu atât mai puțin vei putea să-i înțelegi pe ei, natura lor, dezvoltarea lor sau destinul lor. Așadar, cu cât încerci mai puțin să-ți folosești viața, cu atât mai mult vei putea s-o înțelegi, s-o apreciezi și să lucrezi cu mecanismul său intrinsec pentru avansarea ta mai mare.

PRACTICA 35: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 36

VIAȚA MEA ESTE UN MISTER DE EXPLORAT.

ÎNTR-ADEVĂR VIAȚA TA ESTE UN MISTER ȘI, DA, ÎNTR-ADEVĂR ACEASTA NECESITĂ SĂ O explorezi dacă îți dorești să-i înțelegi scopul, semnificația și direcția sa adevărată. Acest lucru este esențial pentru fericirea ta și împlinirea ta în lume, căci dacă ai privit cu atenție la viața ta, vei realiza că nu ai fost satisfăcut de lucruri mici. Pentru tine, ce cauți Cunoaștere, ceva mai mare trebuie oferit. Tu trebuie să penetrezi simpla suprafață a lucrurilor, care pare să-i stimuleze suficient pe majoritatea oamenilor. Trebuie să accepți aspirația ta mai profundă sau îți vei provoca singur durere și conflict inutile. Nu este important ce prețuiesc alți oameni. Este important ce prețuiești tu. Dacă tu cauți o mai mare semnificație, care este adevărata semnificație, trebuie să penetrezi suprafața minții tale.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ALE TALE, ASTĂZI, DIN NOU CONCENTREAZĂ-TE ÎN meditație asupra simțirii prezenței Învățătorilor tăi Spirituali. Acest lucru nu este ceva trebuie să încerci să îl faci. Pur și simplu înseamnă relaxare, respirație și permiterea minții tale să se deschidă. Calitatea relației tale cu Învățătorii tăi este esențială pentru a-ți da tărie și încurajare, căci te poți îndoi pe bună dreptate de propriile tale abilități, dar ai un motiv bun să te încrezi în totalitate în abilitățile Învățătorilor tăi care au trecut pe aici înainte în drumul lor către Cunoaștere. Ei cunosc calea, pe care caută acum să o împărtășească cu tine.

PRACTICA 36: *Două perioade de practică a câte 15 de minute.*

Pasul 37

EXISTĂ O CALE CĂTRE CUNOAȘTERE.

CUM SĂ NU FIE O CALE CĂTRE CUNOAȘTERE când aceasta este Sinele tău Adevărat?

Cum să nu fie o cale pentru Cunoaștere să se exprime pe sine când este cea mai naturală formă de expresie? Cum poate să nu fie o cale pentru Cunoaștere să te ghideze în relații când Cunoașterea este sursa perfectă a tuturor relațiilor tale? Există o cale către Cunoaștere. Aceasta necesită abilitate și dorință. Amândouă vor lua timp pentru devoltare. Tu trebuie să înveți să prețuiești ce este adevărat și nu să prețuiești ce este fals, și ia timp să înveți să le separi pe cele două și să le recunoști. Ia timp să înveți că falsul nu te satisface și că adevăratul te satisface. Asta trebuie învățată prin încercare și eroare și prin contrast. Pe măsură ce te apropii de Cunoaștere, viața ta devine mai completă, mai certă și mai directă. Pe măsură ce te îndepărtezi de ea, tu reintri în confuzie, frustrare și furie.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ALE TALE, ASTĂZI, care nu vor fi practici de meditație, petrece cel puțin 15 minute gândindu-te la toate modurile de a dobândi acces către Cunoaștere. Scrie pe o bucată de hârtie toate modurile de a ajunge la Cunoaștere. Petrece ambele perioade de practică făcând asta și epuizează toate posibilitățile la care te poți gândi. Încearcă să fii foarte specific. Folosește-ți imaginația, dar schițează rutele care par a fi cu totul reale și semnificative pentru tine. În acest fel, vei ști ce gândești despre cum să găsești calea către Cunoaștere, și din acest lucru vei realiza că Dumnezeu știe calea către Cunoaștere.

PRACTICA 37: Două perioade de practică a câte 15 de minute.

Pasul 38

DUMNEZEU ȘTIE CALEA CĂTRE CUNOAȘTERE.

CUM ÎȚI POȚI GĂSI DRUMUL CÂND EȘTI PIERDUT? Cum poți cunoaște certitudinea când tu prețuiești ceea ce este temporar atât de mult? Cum poți cunoaște puterea propriei tale vieți când ești așa de intimidat de amenințări ale pierderii sau distrugerii? Viața este blândă cu tine, căci aceasta oferă nu doar recompensa dar și calea către recompensă. Dacă aceasta ar depinde numai de tine, ar fi crudă într-adevăr, căci ar trebui să încerci fiecare posibilitate pe care ai putea s-o concepi, și apoi ai avea posibilitățile pe care alții le-au conceput și chiar oportunitățile de a ajunge la Cunoaștere pe care alții le-au folosit cu succes dar care ar putea de fapt să nu meargă bine pentru tine. În intervalul tău de timp scurt, în lume, cum poți tu realiza toate acestea și să-ți menții încă și vitalitatea? Cum îți poți tu menține încurajarea pentru Cunoaștere când atât de multe căi te vor dezamăgi?

AI CREDINȚĂ ASTĂZI ȘTIIND CĂ DUMNEZEU cunoaște calea către Cunoaștere, și tu nu ai nevoie decât să urmezi calea care este dată. În acest fel, Cunoașterea pur și simplu emerge în tine pentru că este recunoscută, căci doar Dumnezeu știe Cunoașterea în tine, și doar Cunoașterea din tine îl știe pe Dumnezeu. Cum cei doi rezonează împreună, amândoi devin mai vizibili. În acest lucru, tu găsești pace.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ALE TALE, ASTĂZI, fiecare cu durata de 30 de minute, practică simțirea prezenței lui Dumnezeu, tăcut, în nemișcare. Nu gândindu-te la Dumnezeu, nu speculând, nu întrebându-te, nu îndoindu-te, ci pur și simplu simțind. Nu este nicio fantezie asupra căreia te concentrezi acum, cu toate că ești obișnuit să te concentrezi asupra fanteziei. În nemișcare și tăcere, totul devine evident. Dumnezeu este foarte nemișcat, căci Dumnezeu nu se duce nicăieri. Pe măsură ce devii nemișcat, tu vei simți puterea lui Dumnezeu.

PRACTICA 38: Două perioade de practică a câte 30 de minute.

Pasul 39

PUTEREA LUI DUMNEZEU ESTE CU MINE.

*P*UTEREA LUI DUMNEZEU ESTE CU TINE. Este înăuntrul Cunoașterii tale. Învață, atunci, să-ți revendici Cunoașterea, și vei învăța să revendici puterea pe care Dumnezeu ți-a oferit-o, și îți vei revendica și puterea ta de asemenea, căci puterea ta va fi necesară pentru a te apropia de puterea lui Dumnezeu. Astfel, tot ce este cu adevărat puternic și tot ce este cu adevărat bun va fi afirmat înăuntrul tău și înăuntrul lui Dumnezeu. Lasă această zi, așadar, să fie o zi oferită experimentării acestei prezențe și acestei puteri în viața ta. Nu ai nevoie să ți-l imaginezi pe Dumnezeu în fantezie. Nu ai nevoie să ai poze sau imagini pentru a-ți consolida înțelegerea sau credința. Ai nevoie doar să utilizezi practicile care sunt date aici.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ALE TALE DE 30 DE MINUTE FIECARE, încă o dată intră în nemișcare și permite-ți să simți puterea lui Dumnezeu. Utilizează propria ta putere să-ți direcționezi mintea, și nu lăsa îndoielile sau fricile să te descurajeze. Puterea lui Dumnezeu reprezintă misterul vieții tale, căci reprezintă puterea pe care tu ai adus-o cu tine de la Dumnezeu să fie utilizată cum trebuie în lume conform Mai Marelui Plan. Permite-ți, așadar, să intri în practică cu dedicație, cu simplitate și cu umilitate astfel încât să poți simți puterea lui Dumnezeu.

PRACTICA 39: Două perioade de practică a câte 30 de minute.

Pasul 40

ASTĂZI VOI SIMȚI PUTEREA LUI DUMNEZEU.

*P*UTEREA LUI DUMNEZEU ESTE ATÂT DE COMPLETĂ ȘI ATÂT DE CUPRINZĂTOARE încât infuzează totul. Doar acele minți care sunt separate și pierdute în prețuirea propriilor lor gânduri pot fi eventual separate de marea bunăvoință a lui Dumnezeu. Aceia care i-au răspuns lui Dumnezeu devin Mesagerii lui Dumnezeu în timp astfel încât să poată transmite darurile Grației asupra celor care rămân în urmă în confuzie. Toate puterile aparente ale lumii voastre – forțele naturii, inevitabilitatea morții voastre, amenințarea mereu prezentă a bolii, a pierderii și a distrugerii și toate înfățișările conflictului – sunt toate mișcări temporare în marea nemișcare a lui Dumnezeu. Este această mare nemișcare care te cheamă să te întorci la pacea și la bucuria deplină a lui Dumnezeu, dar tu trebuie să te pregătești.

ASTĂZI TE PREGĂTEȘTI ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALTE TALE DE PRACTICĂ, A CÂTE 30 DE MINUTE FIECARE. În meditație tăcută, încearcă să simți puterea lui Dumnezeu. Nu ai nevoie să evoci imagini magice, căci această putere este ceva ce tu poți simți, căci ea este peste tot. Indiferent de circumstanțele tale sau condiția ta, fie favorabile pentru dezvoltarea ta sau nu, astăzi tu poți simți puterea lui Dumnezeu.

PRACTICA 40: Două perioade de practică a câte 30 de minute.

Pasul 41

NU MI-E TEAMĂ DE PUTEREA LUI DUMNEZEU.

*A*CEASTĂ AFIRMAȚIE ESTE ATÂT DE IMPORTANTĂ PENTRU FERICIREA TA, căci tu trebuie să înveți din nou să ai încredere în puterea iubirii și puterea lui Dumnezeu. Pentru asta tu trebuie să renunți la ideile, presupunerile și evaluările anterioare ale experiențelor dureroase trecute. Este dureros să fii separat de ceea ce iubești mai presus de toate lucrurile, și singura cale de a menține această separație este să calomniezi ceea ce iubești, să îi dai o intenție rea și apoi să generezi vinovăție în interiorul tău. Pentru a simți și a accepta puterea lui Dumnezeu, răul și vinovăția trebuie să te lase. Trebuie să te aventurezi mai departe să explorezi ceea ce este cel mai natural. Este ca și cum ai intra pe un teritoriu nou și ai veni acasă în același timp.

ÎN NEMIȘCARE, AȘADAR, PRACTICĂ DE DOUĂ ORI ASTĂZI simțirea puterii lui Dumnezeu. Nu căuta răspunsuri de la Dumnezeu. Nu ai nevoie să vorbești deloc dar numai să fii prezent, căci pe măsură ce înveți să fii în relație cu ceea ce este sursa tuturor relațiilor tale, informația de care ai nevoie poate veni cu ușurință la tine să te ghideze, să te consoleze și să te corecteze când este necesar. Dar mai întâi tu trebuie să simți puterea lui Dumnezeu, și în aceasta tu-ți vei găsi propria tărie.

PRACTICA 41: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 42

REVIZUIRE

ÎN REVIZUIREA TA, ASTĂZI, revezi toate instrucțiunile date săptămâna trecută și experiențele tale de practică. Ai grijă deosebită astăzi să vezi cât de adânc și cât de meticulos practici. Asigură-te că nu schimbi și nu ajustezi lecțiile să îți satisfacă gusturile sau așteptările. Reține că ai nevoie numai să urmezi curriculum-ul pentru a primi recompensele sale adevărate. Partea ta este mică. Partea noastră este mare. Noi oferim mijloacele. Tu ai nevoie numai să le urmezi, în credință și în expectativă adevărată. Făcând asta, tu vei dezvolta răbdare, discernământ, încredere, consecvență și valoare de sine. De ce valoare de sine? Pentru că trebuie să te prețuiești foarte mult să îți poți permite să te apropii de marile daruri ale Cunoașterii. Nimic altceva nu va desface ura de sine și auto-îndoiala mai expeditiv și mai complet decât primind darurile care sunt menite pentru tine.

PRIN URMARE, ÎN SINGURA TA PERIOADĂ LUNGĂ DE PRACTICĂ, ASTĂZI, revezi ultima săptămână de practică. Fără judecată privește și vezi ce a fost oferit, ce ai făcut tu și ce poate fi posibil să fie făcut să adâncești perioada ta de practică astfel încât să poți primi beneficiile sale mai direct. Dacă ai dificultăți, recunoaște problemele și încearcă să le corectezi. Oferă-i săptămânii următoare o mai mare implicare. Făcând așa, tu vei corecta auto-îndoiala și confuzia pur și simplu direcționându-ți voința.

PRACTICA 42: *O perioadă lungă de practică.*

Pasul 43

VOINȚA MEA ESTE SĂ ÎL CUNOSC PE DUMNEZEU.

*V*oința ta este să îl cunoști pe Dumnezeu. Acea este adevărata ta voință. Orice altă dorință sau motivație este să scapi de aceasta, care reprezintă voința ta. Este voința ta cea care a devenit temătoare pentru tine. Îți este teamă de ceea ce știi și ce simți cel mai profund. Asta te conduce să găsești refugiu în alte lucruri care nu te reprezintă, și în asta tu îți pierzi identitatea și încerci să îți construiești o identitate care este înrudită cu acele lucruri pe care le-ai căutat pentru scăpare. În izolare tu ești mizerabil, dar în relație fericirea este redobândită.

Voința ta este să îl cunoști pe Dumnezeu. Nu îți fie teamă de voința ta. Tu ești creat de Dumnezeu. Voința lui Dumnezeu este să te cunoască pe tine. Voința ta este să-l cunoști pe Dumnezeu. Nu există altă voință. Toate motivațiile în afară de aceasta sunt născute pur și simplu din confuzie și teamă. A-l cunoaște pe Dumnezeu îi oferă lui Dumnezeu putere și îți oferă și ție putere, de asemenea.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, în meditație tăcută, practică simțirea tăriei proprii tale voințe. Nu lăsa teama și îndoiala să-ți întunece mintea. Nu ai nevoie să încerci să simți voința lui Dumnezeu. Aceasta este pur și simplu acolo. Ea doar necesită atenția ta ca tu să o recunoști. Așadar, practică profund prin simplul mod de a fi prezent la această experiență.

PRACTICA 43: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 44

ÎMI DORESC SĂ-MI CUNOSC PROPRIA TĂRIE.

*A*CEASTĂ AFIRMAȚIE AI PUTEA SĂ O GĂSEȘTI FOARTE ACCEPTABILĂ datorită nevoii tale imediate pentru ea în circumstanțele tale curente, dar afirmația este mult mai profundă decât ai putea realiza la prima vedere. Tu ai cu mult mai multă tărie decât ai revendicat, dar aceasta nu poate fi complet realizată până ce aplicația sa nu este direcționată într-o manieră care te regenerează cu adevărat și care aduce în față abilitățile tale adevărate.

CUM TE POȚI APROPIA DE TĂRIA TA când te simți slab și neajutorat, când te simți nevrednic, dacă ești împovărat de vinovăție sau confuzie sau în mânie dai vina pe alții pentru propriile tale eșecuri aparente? A-ți revendica tăria înseamnă a elibera tot ceea ce te trage înapoi. Nu îți eliberezi obstacolele susținând că ele nu există. Tu le eliberezi pentru că prețuiești ceva mai mare. Obstrucția lor este numai un semn că tu trebuie să treci prin ele. Propria ta tărie este atunci cultivată. Îți cauți tăria, și tu o folosești să-ți găsești tăria. Noi ne dorim ca tu să îți cunoști tăria și să o utilizezi în numele tău.

ÎN PRACTICILE TALE DE MEDITAȚIE, ASTĂZI, în tăcere și în nemișcare, încearcă să simți propria ta tărie. Nu lăsa ca numai gândurile să te descurajeze, căci temerile și îndoielile sunt doar gânduri – lucruri vapoaroase care traversează mintea ta precum norii. Dincolo de norii minții tale se află marele univers al Cunoașterii. Așadar, nu lăsa norii să îți împiedice vederea către stelele de dincolo.

PRACTICA 44: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 45

SINGUR EU NU POT FACE NIMIC.

SINGUR TU NU POȚI FACE NIMIC. Nimic nu a fost realizat singur, chiar și în lumea voastră. Nimic nu a fost creat singur, chiar și în mintea ta. Nu există nicio cinstă de primit făcând ceva singur. Totul este un efort unit. Totul este produsul relației.

TE ÎNJOSEȘTE ACEST LUCRU CA INDIVID? Cu siguranță că nu. Ți oferă mediul și înțelegerea pentru a îndeplini realizările tale adevărate. Tu ești mai mare decât individualitatea ta, și astfel poți fi liber de limitările sale. Lucrezi prin individul care ești tu personal, dar ești mai mare de atât. Acceptă limitările unui sine limitat, și nu îi cere unui sine limitat să fie Dumnezeu sau tu îi vei da mari poveri și mari așteptări și apoi îl vei pedepsi pentru eșecurile sale. Asta duce la ură de sine. Asta te duce să-ți detești viața fizică și să te abuzezi personal, emoțional și fizic. Acceptă-ți limitările astfel încât să poți accepta mărția în viața ta.

AȘADAR, ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, cu ochii deschiși, concentrează-te acum asupra limitărilor tale. Recunoaște-le. Nu le aprecia ca fiind bune sau rele. Pur și simplu recunoaște-le. Asta îți oferă ție umilitate, și în umilitate tu ești într-o poziție de a primi mărție. Dacă îți aperi limitările, cum poți primi ceea ce le transcende?

PRACTICA 45: *Două perioade de practică a câte 15 minute.*

Pasul 46

TREBUIE SĂ FIU MIC PENTRU A FI MARE.

ESTE O CONTRADICȚIE CĂ TU TREBUIE SĂ FII MIC pentru a fi măreț? Nu este o contradicție dacă îi înțelegi semnificația. Recunoașterea limitărilor tale îți permite să lucrezi într-un context limitat cu mult succes. Asta demonstrează o mai mare realitate față de ce ai fi putut înțelege înainte. Măreția ta nu trebuie să se bazeze numai pe speranță sau așteptare ridicată. Aceasta nu trebuie să fie fondată pe idealism ci pe experiență adevărată. Permite-ți să fii mic, și vei experimenta că măreția este cu tine și că măreția este parte din tine.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, permite-ți să fii limitat dar fără judecată. Nu există condamnare. Angajază-ți mintea activ în concentrare asupra limitărilor tale. Concentrează-te fără condamnare. Privește obiectiv. Tu ești menit să fii un vehicul pentru o Mai Mare Realitate să se exprime pe sine în această lume. Vehiculul tău pentru expresie este destul de limitat, dar este pe deplin adecvat să îndeplinească sarcina care este a ta de îndeplinit. Acceptând limitările sale, tu îi poți înțelege mecanismul și poți învăța să lucrezi cu el constructiv. Apoi nu mai este o limitare ci o formă de expresie veselă pentru tine.

PRACTICA 46: *Două perioade de practică a câte 15 minute.*

Pasul 47

DE CE AM NEVOIE DE ÎNVĂȚĂTORI?

TU VEI PUNE ACEASTĂ ÎNTREBARE MAI DEVREME SAU MAI TÂRZIU și poate în multe ocazii. Este născut din așteptările tale de la tine, faptul că vei pune această întrebare. Totuși, când privești atent la viața ta, vei vedea că ai avut nevoie de instrucțiuni pentru tot ceea ce ai învățat. Poate lucrurile pe care le-ai simțit în interiorul tău au părut ca fiind create de tine, dar și ele, de asemenea, sunt rezultatul instrucțiunii. Tu ai fost pregătit prin relații pentru tot ceea ce ai învățat, fie că este vorba de o abilitate practică sau de o înțelegere mai profundă. A realiza asta generează mare apreciere pentru relații și o afirmare totală a puterii contribuției în lume.

DACĂ TU AI INTENȚIONAT SĂ ABORDEZI ÎN MOD ONEST ÎNVĂȚAREA oricărei abilități, mai întâi trebuie să recunoști cât de mult nu cunoști, apoi trebuie să recunoști cât de mult ai nevoie să înveți, și apoi trebuie să cauți cea mai bună formă de instrucțiune posibilă. Asta trebuie să se aplice la revendicarea Cunoașterii. Tu trebuie să realizezi cât de puțin cunoști, cât de mult ai nevoie să cunoști și apoi să primești instrucțiunea care este furnizată. Este o slăbiciune să ai nevoie de un învățător? Nu. Este o recunoaștere onestă bazată pe o evaluare onestă. Dacă tu realizezi cât de puțin cunoști și cât de mult ai nevoie să cunoști și puterea Cunoașterii însăși, vei înțelege cât de evident este acest lucru. Cum poți oferi acelora care gândesc că deja au, când în realitate, ei sunt săraci? Nu poți. Și sărăcia lor va fi auto-provocată și auto-mentținută.

DE CE AI TU NEVOIE DE UN ÎNVĂȚĂTOR? Pentru că ai nevoie să înveți. Și ai nevoie să te dezveți de ceea ce ai învățat care te ține pe loc. În cele două perioade ale tale de practică de astăzi, cu ochii închiși în meditație, consideră de ce ai nevoie de un Învățător. Observă orice gând ce pare să indice că poți face asta pe cont propriu dacă ai fi îndeajuns de deștept sau îndeajuns de puternic sau ai întâlni o altă calificare. Dacă aceste așteptări apar, recunoaște-le pentru ceea ce sunt. Ele sunt o insistență ca tu să rămâi ignorant proclamându-te pe tine un instructor adecvat. Tu nu te poți învăța ceea ce nu știi, și încercarea de a face așa pur și simplu recirculă informație veche și te leagă mai mult de locul în care ești acum.

AȘADAR, ASTĂZI ÎN PRACTICĂ RECUNOAȘTE nevoia ta pentru instrucțiune adevărată și rezistența ta, dacă este acolo, la prezența instrucțiunii adevărate care este disponibilă pentru tine acum.

PRACTICA 47: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 48

INSTRUIREA ADEVĂRATĂ ÎMI ESTE DISPONIBILĂ.

*I*NSTRUIREA ADEVĂRATĂ ESTE DISPONIBILĂ. Te-a așteptat ca tu să ajungi la punctul de maturitate în care îți realizezi necesitatea în viața ta. Acest lucru generează motivație adevărată pentru învățare. Este născută din recunoașterea limitărilor tale în lumina acelui lucru ce reprezintă nevoia ta reală. Tu trebuie să te iubești pe tine pentru a deveni un student al Cunoașterii și în continuare să te iubești pe tine pentru a avansa. Nu există niciun alt obstacol în învățare decât acesta. Fără iubire există teamă, căci nimic altceva nu poate înlocui iubirea. Dar iubirea nu a fost înlocuită, și asistența adevărată este disponibilă pentru tine.

ÎN PRACTICILE TALE DE MEDITAȚIE, ASTĂZI, încearcă să simți prezența acelei asistențe adevărate. În nemișcare și tăcere, simte asta în viața ta și în jurul tău. Aceste meditații de practică vor începe să deschidă o mai mare senzitivitate în interiorul tău, un simț cu totul nou. Tu vei începe să discerți lucruri care sunt prezente, chiar dacă nu le poți vedea. Vei putea să răspunzi la idei și informație, chiar dacă nu poți auzi sursa mesajului încă. Acesta este procesul real în gândirea creativă, căci oamenii primesc idei; ei nu le crează. Tu ești parte a unei vieți mai mari. Viața ta personală este vehiculul pentru expresia sa. Individualitatea ta, atunci, devine cultivată mai bogat și mai veselă, nemaifiind o închisoare pentru tine, ci forma expresiei tale voioase.

ASISTENȚA ADEVĂRATĂ ESTE DISPONIBILĂ PENTRU TINE. Practică în această zi simțindu-i prezența constantă în viața ta.

PRACTICA 48: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 49

REVIZUIRE

*A*CESTA MARCHEAZĂ COMPLETAREA CELEI DE-A ȘAPTEA SĂPTĂMÂNI ALE TALE de practică. În această revizuire, ți se cere să revezi toate cele șapte săptămâni de practică, revăzând toate instrucțiunile și reamintindu-ți experiența utilizării fiecăreia. Aceasta poate necesita mult mai multe perioade mai lungi de practică, dar este cu totul esențial pentru tine să capeți o înțelegere a ceea ce înseamnă să fii un student și cum învățarea este de fapt realizată.

FII FOARTE ATENT SĂ NU TE JUDECI PE TINE CA STUDENT. Tu nu ești într-o poziție să te judeci pe tine ca student. Nu ai criteriile, căci nu ești un învățător al Cunoașterii de Sine. Vei descoperi pe măsură ce continui că unele din eșecurile tale vor duce către un mai mare succes, și că unele din lucrurile pe care le-ai considerat ca fiind succese ar putea duce la eșecuri. Acest lucru va sublinia întregul tău sistem de evaluare și te va duce la o recunoaștere mai mare. Acest lucru va face posibil pentru tine să fii milostiv față de tine și față de alții pe care acum îi judeci pentru succesele lor și pentru eșecurile lor.

REVEZI, ATUNCI, PRIMELE PATRUZECIȘIOPT DE LECȚII DE PRACTICĂ. Încearcă să-ți amintești cum ai răspuns la fiecare pas și cât de adânc te-ai implicat pe tine însuși. Încearcă să privești la succesele tale, la realizările tale și la obstacolele tale. Tu ai ajuns atât de departe. Felicitări! Ai trecut primul test. Fii încurajat acum să continui, căci Cunoașterea este cu tine.

PRACTICA 49: *Multe perioade lungi de practică.*

Pasul 50

ASTĂZI VOI FI ALĂTURI DE CUNOAȘTERE.

Fii ALĂTURI DE CUNOAȘTERE ASTĂZI astfel încât să ai certitudinea și puterea Cunoașterii disponibile pentru tine. Permite-i Cunoașterii să-ți ofere nemișcare. Permite-i Cunoașterii să-ți ofere tărie și competență. Permite-i Cunoașterii să te învețe. Permite-i Cunoașterii să-ți dezvăluie universul așa cum acesta există cu adevărat, nu cum îl consideri tu a fi.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, practică în nemișcare simțirea puterii Cunoașterii. Nu pune întrebări. Asta nu este necesar acum. Nu te certa cu tine cu privire la realitatea urmăririi tale, căci asta este risipitor și fără sens. Tu nu poți ști până nu primești, și pentru a primi, trebuie să te încrezi în înclinația ta de a cunoaște.

ASTĂZI FII ALĂTURI DE CUNOAȘTERE. În perioadele tale de practică, nu lăsa nimic să te descurajeze. Ai nevoie doar de a te relaxa și a fi prezent. Din aceste practici o mai mare prezență va fi recunoscută, și aceasta va începe să-ți domolească temerile.

PRACTICA 50: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 51

HAI SĂ-MI RECUNOSC TEMERILE CA SĂ POT VEDEA ADEVĂRUL DE DINCOLO DE ELE.

*O*BSTACOLELE TALE TREBUIE SĂ FIE RECUNOSCUTE pentru ca tu să vezi dincolo de ele. Dacă ele sunt ignorate sau negate, dacă ele sunt protejate sau denumite cu alte nume, nu vei realiza natura constrângerii tale. Nu vei înțelege ceea ce te asuprește. Viața ta nu este născută din frică. Sursa ta nu este născută din frică. Pentru a-ți putea recunoaște frica înseamnă că trebuie să realizezi că ești parte din ceva mai mare. Realizând acest lucru, poți învăța să devii obiectiv în legătură cu viața ta și să-ți înțelegi circumstanțele prezente fără condamnare de sine, căci în aceste circumstanțe este locul în care trebuie să te dezvolti. Trebuie să pornești de unde ești. Pentru a face acest lucru, trebuie să faci inventarul forțelor și slăbiciunilor tale.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, evaluează existența temerilor tale și reamintește-ți că realitatea ta este dincolo de ele, dar că tu trebuie să le recunoști ca să le înțelegi prezența dăunătoare în viața ta. Închide-ți ochii și repetă ideea pentru astăzi; apoi ia în considerare fiecare frică ce apare în mintea ta. Reamintește-ți că adevărul este dincolo de acea frică specifică. Permite tuturor temerilor să apară și să fie evaluate în acest mod.

PENTRU A FI FĂRĂ FRICĂ, TU TREBUIE SĂ ÎNȚELEGI FRICA – mecanismul său, influența sa asupra oamenilor și rezultatul său în lume. Trebuie să recunoști acest lucru fără decepție și fără preferință. Ești o ființă măreață care lucrează într-un context limitat, într-un mediu limitat. Înțelege limitările mediului tău și înțelege limitările vehiculului tău, și nu te vei mai detesta pentru că ești limitat.

PRACTICA 51: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 52

SUNT LIBER SĂ GĂSESC SURSA CUNOAȘTERII MELE.

*S*URSA CUNOAȘTERII TALE EXISTĂ ÎNĂUNTRUL TĂU și dincolo de tine, de asemenea. Nu este nicio distincție a sursei Cunoașterii unde aceasta există, căci ea este pretutindeni. Viața ta a fost salvată pentru că Dumnezeu a plantat Cunoaștere înăuntrul tău. Dar tu nu vei recunoaște salvarea ta până când Cunoașterii nu i-a fost permis să răsară și să-și ofere darurile către tine. Ce altă libertate este liberă cu excepția aceleia care-ți permite să primești darul vieții tale adevărate? Toate celelalte libertăți sunt libertatea de a fi haotic, libertatea de a-ți face rău. Marea libertate este să-ți găsești Cunoașterea și să-i permiți să se exprime pe sine prin tine. Astăzi tu ești liber să găsești sursa Cunoașterii tale.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ ÎN NEMIȘCARE, primește sursa Cunoașterii tale. Amintește-ți că ești liber să faci asta. În ciuda fricii sau anxietății, indiferent de orice sentiment de vinovăție sau rușine, permite-ți să primești sursa Cunoașterii tale. Tu ești liber să primești sursa Cunoașterii tale astăzi.

PRACTICA 52: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 53

DARURILE MELE SUNT PENTRU ALȚII.

*D*ARURILE TALE SUNT MENITE SĂ FIE OFERITE ALTORA, dar mai întâi tu trebuie să-ți recunoști darurile și să le seperi de ideile care le rețin, le modifică sau le refuză. Cum te poți înțelege pe tine dacă nu în contextul contribuției către alții? Singur tu nu poți face nimic. Singur, nu ai niciun sens. Asta este pentru că tu nu ești singur. Acest lucru va fi văzut ca pe o povară și ca pe o amenințare până când vei realiza marea semnificație pe care îl are și darul care este cu adevărat. Este salvarea vieții tale. Când viața te revendică, tu revendici viața și primești toate recompensele sale, care depășește cu mult orice ai putea tu să-ți oferi ție. Valoarea vieții tale este consumată și demonstrată complet prin contribuția către alții pentru că până când contribuția există, tu te poți realiza doar parțial pe tine însuși - valoarea ta, scopul tău, semnificația ta și direcția ta.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, simte dorința ta de a contribui către alții. Tu nu ai nevoie acum să determini ce-ți dorești să contribui. Asta nu este la fel de important ca dorința ta să contribui, căci forma contribuției îți va deveni evidentă în timp și va evolua de asemenea. Dorința ta de a contribui născută din motivație adevărată este cea care îți va da ție bucurie în această zi.

PRACTICA 53: Două perioade de practică a câte 30 de minute.

Pasul 54

EU NU VOI TRĂI ÎN IDEALISM.

CE ESTE IDEALISMUL DACĂ NU IDEI DESPRE LUCRURI LA CARE SE SPERĂ bazate pe dezamăgire? Idealismul tău te include pe tine, relațiile tale și lumea în care trăiești. Îl include pe Dumnezeu și viața și toate tărâmurile de experiență pe care ți le poți imagina. Fără experiență, există idealism. Idealismul poate fi de ajutor la început, căci te poate pune în mișcare într-o direcție adevărată, dar tu nu trebuie să-ți bazezi concluziile sau identitatea ta pe el, căci doar experiența îți poate oferi ceea ce este adevărat pentru tine și ceea ce tu poți accepta complet. Nu lăsa idealismul să te ghideze, căci Cunoașterea este aici să te ghideze.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, recunoaște gradul propriului tău idealism. Observă cu atenție ce vrei tu să fii, ce vrei tu ca lumea ta să fie și ce vrei tu ca relațiile tale să fie. Repetă ideea de astăzi și, cu ochii închiși, examinează fiecare din idealurile tale. Chiar dacă idealurile tale ar putea arăta benefic și par să reprezinte dorința ta pentru iubire și armonie, acestea de fapt te trag înapoi, căci ele înlocuiesc ceea ce ți-ar da cu adevărat ceea ce tu cauți.

PRACTICA 54: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 55

VOI ACCEPTA LUMEA AȘA CUM ESTE.

*I*DEALISMUL ESTE TENTATIVA DE A NU ACCEPTA LUMEA AȘA CUM ESTE. Acesta justifică învinuirea și condamnarea. Stabilește așteptări ale unei vieți care nu există încă și astfel te face vulnerabil la grave dezamăgiri. Idealismul tău îți întărește condamnarea.

ACCEPTĂ LUMEA ASTĂZI AȘA CUM ESTE, nu așa cum vrei tu să fie. Cu acceptare vine iubire, căci nu poți iubi o lume care vrei să existe. Poți iubi doar o lume care există așa cum este. Acceptă-te acum așa cum ești, și adevărata dorință de schimbare și avansare va apărea natural înăuntrul tău. Idealismul motivează condamnarea. Recunoaște acest mare adevăr, și tu vei începe să ai o mai imediată și mai profundă experiență a vieții și a ceea ce este autentic și nu bazat pe speranță sau așteptare ci pe implicare adevărată.

AȘADAR, ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE A CÂTE 30 DE MINUTE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, concentrează-te pe acceptarea lucrurilor exact așa cum sunt. Tu nu aprobi violența, conflictul sau ignoranța făcând asta. Tu doar accepți condițiile care există astfel încât să poți lucra cu ele constructiv. Fără această acceptare, nu ai niciun punct de plecare pentru implicare adevărată. Permite-i lumii să fie exact așa cum este, căci este această lume cea pe care ai venit să o servești.

PRACTICA 55: Două perioade de practică a câte 30 de minute.

Pasul 56

REVIZUIRE

ÎN REVIZUIREA DE ASTĂZI, REVEZI LECȚIILE DE SĂPTĂMÂNA TRECUTĂ și implicarea ta cu acestea. Încearcă să înțelegi că, deși progresul poate părea a fi lent la început, ceea ce este lent și uniform va progresa foarte mult. Implicarea care este aplicată în mod consecvent îți va oferi linia dreaptă către realizarea ta.

ÎN REVIZUIREA TA, NOI ÎȚI REAMINTIM DIN NOU să te abții de la auto-judecată dacă nu ți-ai întâlnit așteptările. Pur și simplu realizează ce este necesar ca să urmezi instrucțiunile așa cum sunt ele oferite și implică-te în ele cât mai complet posibil. Reține că tu înveți să înveți, și reține că înveți să-ți revendici valoarea de sine și abilitățile tale adevărate.

PRACTICA 56: *O lungă perioadă de practică.*

Pasul 57

LIBERTATEA ESTE CU MINE.

LIBERTATEA RĂMÂNE ÎNĂUNTRUL TĂU, așteptând să fie născută înăuntrul tău, așteptând să fie cerută și acceptată, așteptând să fie trăită și aplicată și așteptând să fie onorată și urmată. Tu care ai trăit sub greutatea propriei tale imaginații, tu care ai fost un prizonier al propriilor tale gânduri și al gândurilor altora, tu care ai fost intimidat și amenințat de aparențele acestei lumi acum ai speranță, căci adevărata libertate persistă în tine. Te așteaptă. Ai adus-o cu tine din Casa ta Străveche. O porți cu tine în fiecare zi, în fiecare moment.

ÎN CADRUL ACESTUI PROGRAM DE DEZVOLTARE, înveți acum să te întorci la libertate și să te depărtezi de frică și de întunericul propriei tale imaginații. În libertate vei găsi stabilitate și consecvență. Asta îți va da fundația pe care să-ți construiești iubirea și sentimentul de stimă de sine, și această fundație nu va fi zguduită de lume, căci ea este mai mare decât lumea. Aceasta nu este născută din îndoiala separației. Este născută din adevărul incluziunii tale totale în viață.

LA FIECARE ORĂ REPETĂ IDEEA DE ASTĂZI și ia-ți un răgaz să simți că libertatea este cu tine. Pe măsură ce te apropii de libertate pe parcursul zilei, vei putea să recunoști din ce în ce mai clar ceea ce te reține. Vei realiza că este doar aderarea la propriile tale gânduri ceea ce te reține. Este interesul tău pentru propria ta imaginație ce te reține. Asta îți va ușura povara, și vei realiza că o alegere adevărată este disponibilă. Această realizare îți va oferi tăria de a veni la libertate astăzi.

ÎN CELE DOUĂ PRACTICI ALE TALE, DE MEDITAȚIE PROFUNDĂ, repetă ideea zilei de azi și încearcă să-i permiți minții tale să fie nemișcată, care este începutul libertății sale. Această practică în nemișcare îi va permite minții tale să zdruncine lanțurile care o leagă – neiertarea sa din trecut, anxietatea sa asupra viitorului și evitarea sa a prezentului. În nemișcare mintea ta se ridică deasupra a tot ceea ce o ține mică, ascunsă și izolată în cadrul propriului său întuneric. Cât de aproape este libertatea de tine astăzi, cel care are nevoie doar să fie nemișcat pentru a o primi. Și cât de mare este recompensa ta, tu care ai venit în lume, căci libertatea este cu tine.

PRACTICA 57: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*
Practică din oră în oră.

Pasul 58

CUNOAȘTEREA ESTE CU MINE.

ASTĂZI NOI AFIRMĂM PREZENȚA CUNOAȘTERII în viața ta.

La fiecare oră susține această afirmație și apoi ia-ți un răgaz să încerci să simți această prezență. Tu trebuie să o simți. Nu poți să o concepi singur, căci Cunoașterea trebuie să fie experimentată. În orice circumstanțe te găsești astăzi, repetă această afirmație o dată pe oră și încearcă să-i simți semnificația. Vei descoperi că sunt multe situații pe care le-ai gândit a fi nepotrivite pentru practică în care poți practica. În acest fel, vei descoperi că ai puterea să-ți guvernezi experiența să satisfacă înclinațiile tale adevărate, și vei afla că fiecare circumstanță este un mediu adecvat pentru pregătire adevărată și auto-aplicare.

ÎNCEARCĂ SĂ PRACTICI ÎN FIECARE ORĂ. Rămâi conștient de timpul tău. Dacă o oră este ratată, nu te îngrijora, dar rededică-te să practici în orele rămase pe măsură ce continui. Cunoașterea este cu tine astăzi. Astăzi fi alături de Cunoaștere.

PRACTICA 58: *Practică din oră în oră.*

Pasul 59

ASTĂZI VOI ÎNVĂȚA RĂBDAREA.

ESTE FOARTE DIFICIL PENTRU O MINTE CARE ESTE CHINUTĂ să fie răbdătoare. Este foarte dificil pentru o minte care este agitată să fie răbdătoare. Este foarte dificil pentru o minte care a căutat toată valoarea sa în lucruri temporare să fie răbdătoare. Doar în urmărirea a ceva mai mare este răbdarea necesară pentru că asta necesită o mai mare aplicare. Gândește-te la viața ta în termeni de dezvoltare pe termen lung, nu în termeni de senzație și câștig imediate. Cunoașterea nu este numai stimulare. Este adâncimea puterii care este universală și eternă, și măreția sa îți este oferită ție să o primești și să o dăruiești.

PRACTICĂ ÎN FIECARE ORĂ ASTĂZI afirmând că vei învăța să fii răbdător și că vei deveni atent la viața ta mai curând decât critic față de viața ta. Afirmă că vei deveni obiectiv în legătură cu abilitățile tale și cu circumstanțele tale astfel încât să poți aplica o certitudine mai mare față de ele.

ÎNVAȚĂ RĂBDARE ASTĂZI ȘI ÎNVAȚĂ CU RĂBDARE. În acest fel, te vei mișca mai rapid, mai cert și mai iubitor.

PRACTICA 59: *Practică din oră în oră.*

Pasul 60

NU VOI JUDECA LUMEA ASTĂZI.

FĂRĂ JUDECĂȚILE TALE, Cunoașterea poate indica ce trebuie să faci și ce trebuie să înțelegi tu. Cunoașterea reprezintă o judecată mai mare, dar este o judecată care este foarte diferită de a ta, căci aceasta nu este născută din frică. Ea nu posedă furie. Este mereu menită să servească și să hrănească. Este justă, prin faptul că oferă recunoaștere adevărată pentru starea curentă a fiecărei persoane fără minimalizarea semnificației și destinului lor.

NU JUDECA LUMEA ASTĂZI astfel încât să poți vedea lumea așa cum este. Nu judeca lumea astăzi astfel încât să poți accepta lumea așa cum este ea. Permite-i lumii să fie exact așa cum este astfel încât să o poți recunoaște. Odată ce lumea a fost recunoscută, vei realiza cât de mult ea are nevoie de tine și cât de mult vei vrea să îi dăruiești. Lumea nu are nevoie de blamare. Are nevoie de serviciu. Are nevoie de adevăr. Și mai presus de toate, are nevoie de Cunoaștere.

ÎN FIECARE ORĂ ASTĂZI, IA-ȚI UN RĂGAZ și privește asupra lumii fără judecată. Repetă afirmația pentru astăzi și petrece un moment privind asupra lumii fără judecată. Indiferent de ce apariție ai putea vedea, fie că-ți place sau îți displace, fie că o găsești frumoasă sau urâtă, fie că te gândești că este vrednică sau nevrednică, uită-te la ea fără judecată.

PRACTICA 60: *Practică din oră în oră.*

Pasul 61

IUBIREA OFERĂ DIN EA ÎNSĂȘI PRIN MINE.

IUBIREA OFERĂ DIN EA ÎNSĂȘI PRIN TINE când tu ești pregătit să fii vehicului ei de expresie. Tu nu ai nevoie să încerci să fii iubitor pentru a potoli setea unui sentiment de inadecvare de sine sau vinovăție. Tu nu ai nevoie să încerci să fii iubitor pentru a câștiga aprobarea altora. Nu îți fortifica sentimentul de neajutorare sau sentimentul de nevrednicie încercând să plasezi un sentiment fericit sau binevoitor asupra lor. Iubirea dinăuntru tău se va exprima pe ea însăși, căci este născută din Cunoașterea dinăuntru tău, din care face parte.

ÎN FIECARE ORĂ ASTĂZI, PE MĂSURĂ CE PRIVEȘTI ASUPRA LUMII, recunoaște că iubirea dinăuntru tău va vorbi pentru ea însăși. Dacă tu ești fără judecată, dacă ești capabil de a fi cu lumea așa cum este ea cu adevărat și dacă ești capabil de a fi prezent cu alții așa cum sunt ei cu adevărat, iubirea din tine va vorbi pentru ea însăși. Nu încerca să faci iubirea să vorbească pentru tine. Nu încerca să faci iubirea să exprime dorințele tale sau nevoile tale, căci iubirea însăși va vorbi prin tine. Dacă tu ești prezent față de iubire, atunci vei fi prezent față de lume, și iubirea va vorbi prin tine.

PRACTICA 61: *Practică din oră în oră.*

Pasul 62

ASTĂZI VOI ÎNVĂȚA SĂ ASCULT VIAȚA.

*D*ACĂ TU EȘTI PREZENT FAȚĂ DE LUME, vei fi capabil să auzi lumea. Dacă ești prezent față de viață, vei fi capabil să auzi viața. Dacă ești prezent față de Dumnezeu, vei fi capabil să-l auzi pe Dumnezeu. Dacă ești prezent față de tine, vei fi capabil să te auzi pe tine.

AȘADAR, ASTĂZI PRACTICĂ ASCULTAREA. La fiecare oră practică ascultarea lumii din jurul tău și a lumii din interior. Repetă afirmația și apoi practic-o. Durează numai un moment. Vei descoperi că indiferent de circumstanțele tale, va fi o cale pentru tine să practici asta astăzi. Nu-ți lăsa circumstanțele să te domine. Tu poți practica în cadrul lor. Poți găsi o cale să practici care nu produce jenă sau inadecvare față de alții. Fie că ești singur sau angajat cu alții, poți practica astăzi. Practică la fiecare oră. Practică ascultarea. Practică a fi prezent. A asculta cu adevărat înseamnă că nu judeci. Înseamnă că observi. Reține, îți dezvolti o facultate a minții care îți va fi necesară să fii capabil să dăruiești și să primești măreția Cunoașterii.

PRACTICA 62: *Practică din oră în oră.*

Pasul 63

REVIZUIRE

CA ÎNAINTE, ÎN REVIZUIREA TA revezi săptămâna trecută de practică și învață măsura implicării tale și cum aceasta poate fi crescută și îmbunătățită. În această săptămână practica ta a fost extinsă. A fost luată în lume cu tine să fie aplicată în tot felul de situații, indiferent de stările tale emoționale, indiferent de stările emoționale ale celor care te influențează și indiferent de locul în care ești și ce faci. În acest fel, totul devine parte din practica ta. Lumea, atunci, în loc să fie un loc înspăimântător care te oprimă, devine un loc util pentru cultivarea Cunoașterii.

REALIZEAZĂ TĂRIA CARE ÎȚI ESTE OFERITĂ când ești capabil să practici indiferent de stările tale emoționale, căci ești mai mare decât emoțiile tale, și nu e nevoie să le reprimi ca să realizezi acest lucru. A deveni obiectiv cu propriile tale stări interne, tu trebuie să funcționezi dintr-o poziție din care le poți observa și din care nu ești dominat de ele. Acest lucru îți va permite să devii prezent față de tine și îți va oferi înțelegere și compasiune adevărată. Apoi nu vei fi un tiran cu tine, și tirania în viața ta se va sfârși.

ÎN SINGURA TA PERIOADĂ LUNGĂ DE PRACTICĂ, evaluează această săptămână anterioară cât de atent posibil fără condamnare. Reține că înveți cum să practici. Reține că înveți să îți dezvolti abilitățile. Reține că tu ești un student. Fii un student începător, căci un student începător face puține presupuneri și dorește să învețe totul.

PRACTICA 63: *O singură perioadă lungă de practică.*

Pasul 64

ASTĂZI ÎL VOI ASCULTA PE ALTUL.

ÎN TREI OCAZII SEPARATE ASTĂZI, practică ascultarea altuia. Ascultă fără evaluare și fără judecată. Ascultă fără ca mintea ta să fie distrasă de orice altceva. Pur și simplu ascultă. Practică cu trei indivizi diferiți astăzi. Practică ascultarea. Fii nemișcat când ascuți. Încearcă să auzi dincolo de cuvintele lor. Încearcă să privești dincolo de înfățișarea lor. Nu proiecta imagini asupra lor. Doar ascultă.

PRACTICĂ ASTĂZI ASCULTÂNDU-L PE ALTUL. Nu te implica în ceea ce spun ei. Nu ai nevoie să le răspunzi inadecvat, dacă ei vorbesc direct cu tine, în scopul de a practica cu ei. Îți vei angaja toată mintea în conversația ta. Ia-ți timp, atunci, să practici ascultarea fără să vorbești. Permite-le altora să se exprime către tine. Vei descoperi că au o mai mare comunicare pentru tine față de ce ai fi putut să anticipezi la început. Tu nu ai nevoie să îți dai seama de acest lucru. Pur și simplu practică ascultarea astăzi astfel încât să poți auzi prezența Cunoașterii.

PRACTICA 64: *Trei perioade de practică.*

Pasul 65

EU AM VENIT SĂ LUCREZ ÎN LUME.

TU AI VENIT SĂ LUCREZI ÎN LUME. Ai venit în lume să înveți și să contribui. Ai venit dintr-un loc al odihnei într-un loc al muncii. Când munca ta este gata, te duci acasă într-un loc al odihnei. Acest lucru poate fi doar cunoscut, și Cunoașterea ta îți va dezvălui asta când ești pregătit.

DEOCAMDATĂ, PRACTICĂ DIN ORĂ ÎN ORĂ. Spune-ți că tu ai venit în lume să muncești, și apoi ia-ți un răgaz să simți realitatea acestui fapt. Munca ta este mai mare decât serviciul tău actual. Munca ta este mai mare decât ceea ce încerci în prezent să faci cu oamenii și pentru oameni. Munca ta este mai mare decât ceea ce încerci să faci pentru tine însuși. Înțelege că tu nu știi care este munca ta. Acest lucru îți va fi dezvăluit și el va evolua pentru tine, dar înțelege astăzi că tu ai venit în lume să muncești. Asta îți va afirma tăria, scopul și destinul tău. Asta va afirma realitatea Casei tale Adevărate, din care ți-ai adus darurile.

PRACTICA 65: *Practică din oră în oră.*

Pasul 66

VOI ÎNCETA SĂ MĂ PLÂNG DE LUME.

PLÂNGÂNDU-TE DE LUME ÎNSEAMNĂ că aceasta nu îți îndeplinește idealismul.

Plângându-te de lume înseamnă că tu nu recunoști că ai venit aici să muncești. Plângându-te de lume nu te ajută să-i înțelegi situațiile dificile. Plângându-te de lume înseamnă că tu nu înțelegi lumea așa cum este. Plângerile tale indică faptul că anumite așteptări au fost dezamăgite. Aceste dezamăgiri sunt necesare pentru tine să începi să înțelegi lumea așa cum este și să te înțelegi pe tine așa cum ești tu cu adevărat.

DIN ORĂ ÎN ORĂ, ASTĂZI, OFERĂ-ȚI ACEASTĂ AFIRMAȚIE ție însuși și apoi practic-o. În fiecare oră petrece un minut fără să te plângi de lume. Nu lăsa orele să treacă nesupravegheate, ci fi prezent pentru practică. Recunoaște măsura în care alții se plâng de lume și cât de puțin le oferă acest lucru și cât de puțin acest lucru oferă lumii. Lumea a fost deja condamnată de cei care locuiesc în ea. Dacă este să fie iubită și cultivată, situațiile sale dificile trebuie să fie recunoscute și oportunitățile sale trebuie să fie acceptate. Cine se poate plânge când un mediu este oferit în care Cunoașterea poate fi revendicată și contribuită? Lumea are nevoie doar de Cunoaștere și de expresiile Cunoașterii. Cum poate fi demnă de condamnare?

PRACTICA 66: *Practică din oră în oră.*

Pasul 67

EU NU ȘTIU CE VREAU PENTRU LUME.

TU NU ȘTII CE VREI PENTRU LUME pentru că nu înțelegi lumea, și nu ai putut încă să îi vezi situația dificilă. Când tu realizezi că nu știi ce vrei pentru lume, acest lucru îți dă motivația și oportunitatea să observi lumea, să privești din nou. Acest lucru este esențial pentru înțelegerea ta. Este esențial pentru bunăstarea ta. Lumea doar te va dezamăgi dacă este înțeleasă greșit. Tu doar te vei dezamăgi singur dacă ești înțeles greșit. Ai venit în lume să muncești. Recunoaște oportunitatea pe care acest lucru ți-o oferă.

PRACTICĂ DIN ORĂ ÎN ORĂ ASTĂZI ÎN TOATE CIRCUMSTANȚELE. Spune afirmația și apoi încearcă să-i realizezi adevărul. Tu nu știi ce vrei pentru lume, dar Cunoașterea ta știe ce trebuie să contribuie. Fără încercarea ta de a înlocui Cunoașterea cu propriile tale modele pentru lume, Cunoașterea se va exprima pe sine liberă, fără obstrucție, iar tu și lumea veți fi marii beneficiari ai darurilor sale.

PRACTICA 67: *Practică din oră în oră.*

Pasul 68

NU ÎMI VOI PIERDE CREDINȚA ÎN MINE ÎNSUMI ASTĂZI.

*N*U ÎȚI PIERDE CREDINȚA ÎN TINE ASTĂZI. Menține-ți practica. Menține-ți intenția să înveți. Fii fără concluzii. Ai această deschidere și vulnerabilitate. Adevărul există fără încercarea ta de a te întări pe tine însuți. Permite-ți să fii un recipient al acestuia.

LA FIECARE ORĂ ASTĂZI PRACTICĂ REAMINTINDU-ȚI că nu îți vei pierde credința în tine însuți astăzi. Nu îți pierde credința în Cunoaștere, în prezența Învățătorilor tăi, în binefacerea vieții sau în misiunea ta în lume. Permite-le tuturor acestor lucruri să fie afirmate astfel încât ele să poată să ți se dezvăluie complet în timp. Dacă tu ești prezent față de ele, vor deveni atât de evidente pentru tine încât le vei vedea și simți în toate lucrurile. Viziunea ta a lumii va fi transformată. Experiența ta a lumii va fi transformată. Și toată puterea și energia ta se vor uni să se exprime pe sine.

NU ÎȚI PIERDE CREDINȚA ÎN TINE ÎNSUȚI ASTĂZI.

PRACTICA 68: *Practică din oră în oră.*

Pasul 69

ASTĂZI EU VOI PRACTICA NEMIȘCAREA.

ÎN PERIOADELE TALE DE PRACTICĂ A CÂTE 30 DE MINUTE, ASTĂZI, practică nemișcarea. Permite-i meditației tale să fie adâncă. Oferă-te ei. Nu intra în meditație cu cereri și solicitări. Intră în meditație să te oferi ei. Aceasta este templul Spiritului Adevărat dinăuntrul tău căruia i te aduci tu. În perioadele tale de practică, atunci, fii prezent și fii nemișcat. Dă-ți voie să te scalzi în luxul pustiului. Căci prezența lui Dumnezeu este mai întâi experimentată ca un gol pentru că aceasta este lipsită de mișcare, iar apoi, înăuntrul acestui gol, începi să simți prezența care pătrunde în toate lucrurile și oferă tot sensul în viață.

PRACTICĂ NEMIȘCAREA ASTĂZI astfel încât să poți cunoaște.

PRACTICA 69: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 70

REVIZUIRE

*A*STĂZI CULMINEAZĂ ZECE SĂPTĂMÂNI DE PRACTICĂ. Felicitări!

Ai ajuns până aici. A fi un student adevărat înseamnă că urmărești pașii așa cum ei sunt dați. Pentru a face asta tu trebuie să înveți să te onorezi pe tine, să onorezi sursa instrucțiunii tale, să-ți recunoști limitările și să-ți valorifici măreția. Astfel este că aceasta este o zi de onoare și o zi de recunoaștere pentru tine.

REVEZI ULTIMELE TREI SĂPTĂMÂNI DE PRACTICĂ. Recitește instrucțiunile și amintește-ți fiecare perioadă de practică. Amintește-ți ce ai oferit și ce nu ai oferit. Onorează-ți participarea și încearcă să o întărești astăzi. Adâncește-ți hotărârea de a avea Cunoaștere și adâncește-ți experiența de a fi un adevărat adept astfel încât în viitor să poți învăța să fii un adevărat lider. Adâncește-ți experiența de a fi un adevărat beneficiar astfel încât să poți fi un adevărat contribuitor.

ACEASTĂ ZI DE REVIZUIRE, atunci, să fie o zi de onoare pentru tine și o zi care îți întărește angajamentul. Evaluează onest participarea ta. Apreciază succesele și eșecurile tale aparente. Succesele tale te vor încuraja, și eșecurile tale te vor învăța ce ai nevoie să faci să-ți adâncești experiența. Aceasta este o zi de onoare pentru tine, cel care ești onorat.

PRACTICA 70: Mai multe perioade lungi de practică.

Pasul 71

SUNT AICI SĂ SERVEȘC UN SCOP MAI MARE.

TU EȘTI AICI CA SĂ SERVEȘTI UN SCOP MAI MARE, dincolo de simpla supraviețuire și de satisfacția lucrurilor pe care crezi că le dorești. Acest lucru este adevărat pentru că tu ai o natură spirituală. Ai o origine spirituală și un destin spiritual. Eșecul tău în această viață este eșecul de a răspunde naturii tale spirituale, care a fost deformată și bârfită de religiile lumii tale, care a fost neglijată și negată de știința lumii tale. Tu ai o natură spirituală. Ai un scop mai mare de servit. Când ai încredere în înclinația ta pentru acest scop, vei fi capabil să vii mai aproape de el. Când te simți încrezător că el reprezintă o sursă autentică de iubire, atunci vei începe să te deschizi către el, și aceasta va fi o mare întoarcere acasă pentru tine.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ A MEDITAȚIEI, ASTĂZI, permite-ți să te deschizi prezenței iubirii din viața ta. Stând tăcut și respirând adânc, lasă-te să simți cu adevărat prezența iubirii, care semnifică prezența unui scop mai mare în viața ta.

PRACTICA 71: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 72

EU VOI AVEA ÎNCREDERE ÎN CELE MAI ADÂNCI ÎNCLINAȚII ALE MELE ASTĂZI.

Ai ÎNCREDERE ÎN ÎNCLINAȚIILE TALE CELE MAI ADÂNCI căci ele sunt demne de încredere, dar tu trebuie să înveți să le discerți și să le distingi de multele alte aspirații, compulsii și dorințe pe care le simți și care te afectează. Poți învăța asta doar prin experiență. Poți învăța asta pentru că cele mai adânci înclinații ale tale totdeauna te duc în relații semnificative și departe de izolație sau angajamente de dezbinare. Tu trebuie să practici asta ca s-o înveți, și asta va lua timp, dar fiecare pas pe care îl faci în această direcție te va aduce mai aproape de sursa iubirii din viața ta și-ți va demonstra ție Mai Marea Putere care sălășluiește cu tine pe care trebuie să o servești și pe care trebuie să înveți să o primești.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, în tăcere și în nemișcare, primește această Mai Mare Putere și ai încredere în înclinațiile tale cele mai adânci pe măsură ce faci asta. Permite-ți să oferi acestor două perioade de practică atenția ta completă, lăsând toate celelalte lucruri la o parte pentru considerare ulterioară. Permite-ți să-ți recunoști cele mai adânci înclinații, în care trebuie să înveți să ai încredere.

PRACTICA 72: Două perioade de practică a câte 30 de minute.

Pasul 73

LE VOI PERMITE ERORILOR MELE SĂ MĂ ÎNVEȚE.

*P*ERMITÂNDU-LE ERORILOR TALE SĂ TE INSTRUIASCĂ le va da acestora valoare. Ele nu ar avea nicio valoare fără acest lucru și ar fi un semn împotriva ta în propria ta estimare. Folosind erorile pentru instruire, atunci, înseamnă a profita de propriile tale limitări ca acestea să îți arate calea către măreție. Dumnezeu dorește ca tu să înveți din erorile tale astfel încât să poți învăța despre măreția lui Dumnezeu. Acest lucru este făcut nu pentru a te micșora ci pentru a te ridica. Există multe erori pe care le-ai comis, și există unele erori pe care lei vei face în continuare. Este în scopul de a te proteja împotriva repetării erorii dăunătoare și pentru a învăța din eroare, motivul pentru care ne dorim să te instruiim acum.

LA FIECARE ORĂ A ACESTEI ZILE, repetă-ți că vrei să înveți din erorile tale și simte pentru un moment ce înseamnă acest lucru. Astfel, prin multe perioade de practică, astăzi, vei începe să înțelegi afirmația pe care o faci și poate atunci vei percepe cum aceasta poate fi produsă. Dacă ești dispus să înveți din erorile tale, tu nu vei fi așa de speriat să le recunoști. Apoi îți vei dori să le înțelegi, nu să le negi, nu să le prezinți într-o lumină falsă, nu să le numești cu alte nume, ci să le admiți pentru propriul tău beneficiu. Din această recunoaștere, vei fi capabil să îi asisti pe alții în revendicarea Cunoașterii, căci și ei trebuie să învețe cum să învețe din erorile lor.

PRACTICA 73: *Practică din oră în oră.*

Pasul 74

PACEA SĂLĂȘLUIEȘTE CU MINE ASTĂZI.

*A*STĂZI PACEA SĂLĂȘLUIEȘTE CU TINE. Rămâi cu pacea și primește-i binecuvântările. Vino către pace cu tot ceea ce te îngrijorează. Vino cu povara ta grea. Vino necăutând răspunsuri. Vino necăutând înțelegere. Vino căutându-i binecuvântările. Pacea nu poate interveni într-o viață de conflict, dar tu poți intra într-o viață de pace. Tu vii la pace, care te așteaptă, și în aceasta greutățile tale vor fi eliberate.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE LUNGI DE PRACTICĂ ALE TALE, ASTĂZI, practică, în nemișcare, primirea păcii. Permite-ți ție să ai acest dar, și dacă orice gând vine să te descurajeze, reamintește-ți de marea ta valoare - valoarea Cunoașterii tale și valoarea ta de sine. Cunoaște acum faptul că ești dispus să înveți din erorile tale și că nu ai nevoie să te identifici cu ele ci să le utilizezi doar ca pe o resursă valoroasă pentru dezvoltarea ta, căci asemenea pot deveni pentru tine.

PRACTICĂ, ATUNCI, PRIMIREA. Deschide-te un pic mai mult astăzi. Lasă la o parte toate lucrurile care te preocupă pentru analizare ulterioară dacă este necesar. Pacea rămâne cu tine astăzi. Astăzi rămâi cu pacea.

PRACTICA 74: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 75

ASTĂZI ÎMI VOI ASCULTA SINELE.

*A*STĂZI ASCULTĂ-ȚI SINELE, nu sinele mic din tine care se plânge și se îngrijorează și se întreabă și vrea, dar Mai Marele Sine din tine. Ascultă Mai Marele Sine din tine, care este Cunoașterea, ce este unită cu Învățătorii tăi Spirituali, ce este unită cu Familia ta Spirituală și care conține scopul tău și chemarea ta în viață. Nu asculta să pui întrebări, dar să înveți să asculți. Și pe măsură ce ascultarea ta devine mai adâncă în timp, Sinele tău Adevărat îți va vorbi oricând acest lucru este necesar, și vei fi atunci capabil să auzi și să răspunzi fără confuzie.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, practică ascultarea Sinelui tău. Nu există întrebări de pus. Asta nu este necesar. Este ascultarea ce trebuie dezvoltată. Ascultă-ți Sinele Adevărat astăzi astfel încât să poți învăța despre ceea ce Dumnezeu știe și iubește.

PRACTICA 75: Două perioade de practică a câte 30 de minute.

Pasul 76

ASTĂZI EU NU-L VOI JUDECA PE ALTUL.

FĂRĂ JUDECATĂ POȚI VEDEA. Fără judecată poți învăța. Fără judecată, mintea ta devine deschisă. Fără judecată, te înțelegi pe tine însuși. Fără judecată tu-l poți înțelege pe altul.

LA FIECARE ORĂ, ASTĂZI, repetă această afirmație pe măsură ce ești martor la tine și la lumea din jurul tău. Repetă această afirmație și simte-i impactul. Eliberează-ți judecățile pentru câteva momente, și apoi simte contrastul și experiența pe care acest lucru le va furniza pentru tine. Nu-l judeca pe altul astăzi. Permite-le altora să se dezvăluie pe ei către tine. Fără judecată nu vei suferi sub propria ta coroană de spini. Fără judecată, tu vei simți prezența Învățătorilor tăi asistându-te.

PERMITE-LE PRACTICILOR TALE DIN ORĂ ÎN ORĂ SĂ FIE CONSECVENTE. Dacă o oră este ratată, iartă-te și rededică-te. Erorile sunt să te învețe, să te întărească și să-ți arate ce ai nevoie să înveți.

INDIFERENT DE CE FACE ALTUL, indiferent de cum el sau ea îți poate ofensa sensibilitățile, ideile sau valorile, nu-l judeca pe altul astăzi.

PRACTICA 76: *Practică din oră în oră.*

Pasul 77

REVIZUIRE

ÎN REVIZUIREA TA, ASTĂZI, încă o dată revezi săptămâna trecută de practici și instrucțiuni. Încă o dată examinează calitățile dinăuntrul tău care te ajută în pregătirea ta și calitățile dinăuntrul tău care îți fac pregătirea mai dificilă. Observă aceste lucruri obiectiv. Învăță să întărești acele aspecte ale tale care îți încurajează și întăresc participarea în revendicarea Cunoașterii, și învață să ajustezi sau să corectezi acele calități care interferează. Tu trebuie să le recunoști pe amândouă să ai Înțelepciune. Trebuie să înveți despre adevăr și trebuie să înveți despre eroare. Trebuie să faci asta să progresezi, și trebuie să faci asta să-i servești pe alții. Dacă nu ai învățat despre eroare și să o poți privi obiectiv și să înțelegi cum aceasta a apărut și cum poate fi ușurată – până când nu ai învățat aceste lucruri – tu nu vei ști cum să-i servești pe alții, și erorile lor te vor înfuria și te vor frustra. Alături de Cunoaștere așteptările tale vor fi în armonie cu natura altuia. Alături de Cunoaștere, tu vei învăța cum să servești și vei uita cum să condamni.

PRACTICA 77: *O lungă perioadă de practică.*

Pasul 78

EU NU POT FACE NIMIC SINGUR.

TU NU POȚI FACE NIMIC SINGUR, căci nu ești singur. Un adevăr mai mare nu vei găsi. Însă, nu vei găsi un adevăr care va necesita o considerare mai mare și o examinare mai mare. Nu îl lua ca atare, căci acest adevăr este foarte mare. Este necesar ca tu să-l studiezi.

ÎN FIECARE ORĂ ASTĂZI, REPETĂ ACEASTĂ AFIRMAȚIE și consideră-i impactul. Fă acest lucru în toate circumstanțele, căci în timp vei afla cum să înveți în fiecare circumstanță, cum să practici în fiecare circumstanță, cum fiecare circumstanță poate beneficia de practica ta și cum practica ta poate beneficia de fiecare circumstanță.

TU NU POȚI FACE NIMIC SINGUR, și în practica ta, astăzi, vei primi asistența Învățătorilor tăi Spirituali, care îți vor acorda tăria lor. Vei simți acest lucru pe măsură ce îți acorzi propria tărie. Vei realiza că o tărie mai mare decât cea proprie îți va permite să avansezi, să penetrezi marea perdea a înțelegerii greșite și să realizezi sursa Cunoașterii tale și sursa relațiilor tale în viață. Acceptă-ți limitările, căci singur nu poți face nimic, dar cu viața, toate lucrurile îți sunt date spre a le servi. Cu viața, natura ta adevărată este valorificată și glorificată în serviciul său către alții.

PRACTICA 78: *Practică din oră în oră.*

Pasul 79

ÎI VOI PERMITE INCERTITUDINII SĂ EXISTE ASTĂZI.

*P*ERMIȚÂNDU-I INCERTITUDINII SĂ EXISTE înseamnă că există mare credință. Acest lucru înseamnă că o altă formă de certitudine este în apariție. Când îi permiți incertitudinii să existe, înseamnă că tu devii onest, căci, într-adevăr, ești nesigur. Permițându-i incertitudinii să existe, tu devii răbdător, căci răbdarea este necesară pentru a-ți redobândi certitudinea. Permițându-i incertitudinii să existe, devii tolerant. Te retragi din judecată și devii un martor al vieții dinăuntru tău și al vieții din jurul tău. Acceptă incertitudinea astăzi astfel încât să poți învăța. Fără presumție, vei căuta Cunoașterea. Fără judecată, vei realiza propria ta nevoie adevărată.

ÎN FIECARE ORĂ, ASTĂZI, repetă afirmația de astăzi și cercetează ce înseamnă ea. Cercetează lucrul acesta din propriile tale sentimente și cercetează lucrul acesta în lumina a ceea ce vezi în lume în jurul tău. Incertitudinea există până când ești sigur. Dacă îi permiți acestui lucru să existe, îi poți permite lui Dumnezeu să te servească.

PRACTICA 79: *Practică din oră în oră.*

Pasul 80

EU POT DOAR SĂ PRACTIC.

TU POȚI DOAR SĂ PRACTICI. Viața este o practică. Noi doar îți redirectionăm practica așa încât să te servească și așa încât să-i servească pe alții. Tu practici tot timpul, repetitiv, iar și iar. Practici confuzie, practici judecată, practici proiecția vinei, practici vinovăție, practici disociere și practici inconsecvență. Îți întărești judecățile continuând să le exerciți. Îți întărești incertitudinile continuând să pui accentul pe ele. Îți practici ura de sine continuând să o influențezi.

DACĂ TE UIȚI LA VIAȚA TA OBIECTIV doar pentru un moment, vei vedea că întreaga ta viață este o practică. Așadar, vei practica indiferent de faptul că ai un plan de studii pentru beneficiul tău sau nu. Așadar, noi oferim planul de studii pe care tu îl poți practica acum. Va înlocui practicile care ți-au provocat confuzie și te-au înjosit, care ți-au provocat conflict și care te-au dus în eroare și în pericol. Îți oferim o practică mai mare ca să nu practici acele lucruri care îți subminează valoarea și certitudinea.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ A MEDITAȚIEI, ASTĂZI, repetă afirmația că tu poți doar să practici, și apoi practică nemișcarea și receptivitatea. Întărește-ți practica, și vei confirma ceea ce spunem noi. Poți doar să practici. Așadar, practică pentru bine.

PRACTICA 80: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 81

EU NU MĂ VOI ÎNȘELA PE MINE ASTĂZI.

ÎN FIECARE ORĂ, PRACTICĂ FĂCÂND ACEASTĂ AFIRMAȚIE și simțind impactul său.

Întărește-ți angajamentul față de Cunoaștere. Să nu cazi în aparenta ușurare a auto-decepției. Nu fii confortabil numai cu presupuneri sau cu convingerile altora. Nu accepta generalități ca fiind adevărul. Nu accepta înfățișările ca fiind reprezentative pentru realitatea altuia. Nu accepta simpla ta înfățișare. Făcând aceste lucruri demonstrează că nu te valorifici pe tine sau viața ta și că ești prea îndolent ca să duci înainte eforturi în numele tău.

TU TREBUIE SĂ INTRI ÎN INCERTITUDINE PENTRU A GĂSI CUNOAȘTEREA. Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă pur și simplu că renunți la presupuneri false, idei de auto-comfort și la luxul condamnării de sine. De ce este condamnarea de sine un lux? Pentru că este ușoară și nu necesită ca tu să examinezi adevărul. O accepți pentru că este acceptabilă în această lume, și îți oferă multe de vorbit cu prietenii tăi. Evocă simpatie. Așadar, este ușoară și slabă.

NU TE ÎNȘELA PE TINE ASTĂZI. Dă-ți voie să cercetezi misterul și adevărul vieții tale. În fiecare oră, astăzi, repetă ideea de azi și simte ce înseamnă. De asemenea, astăzi, în două perioade de practică mai lungi, repetă afirmația și apoi dedică-te nemișcării și receptivității. Deja începi să înveți cum să te pregătești pentru nemișcare – folosindu-ți respirația, concentrându-ți mintea, renunțând la gânduri și aducându-ți aminte că ești vrednic de un așa efort. Adu-ți aminte de scopul pe care încerci să-l atingi. Nu te înșela pe tine astăzi. Nu ceda la ceea ce este ușor și dureros.

PRACTICA 81: Două perioade de practică a câte 30 de minute.

Practică din oră în oră.

Pasul 82

EU NU-L VOI JUDECA PE ALTUL ASTĂZI.

*D*IN NOU PRACTICĂM ACEASTĂ LECȚIE, pe care o vom repeta la anumite intervale pe măsură ce continui. Judecarea este o decizie de a nu ști. Este o decizie de a nu privi. Este o decizie de a nu asculta. Este o decizie de a nu fi nemișcat. Este o decizie să urmezi o formă de gândire convenabilă care îți ține mintea adormită și te ține pierdut în cadrul lumii. Lumea este plină de eroare. Cum ar putea fi altfel? Așadar, nu necesită condamnarea ta ci asistența ta constructivă.

NU-L JUDECA PE ALTUL, ASTĂZI. Adu-ți aminte de acest lucru în fiecare oră și consideră-l pe scurt. Adu-ți aminte de acest lucru în cele două practici de meditație ale tale, în care faci această afirmație și apoi intri în nemișcare și receptivitate. Nu-l judeca pe altul astăzi astfel încât să poți fi fericit.

PRACTICA 82: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 83

PREȚUIESC CUNOAȘTEREA DINCOLO DE TOATE LUCRURILE.

*D*ACĂ AI PUTEA EXPERIMENTA PROFUNZIMEA ȘI PUTEREA acestei declarații, te-ar elibera de toate formele de robie. Ar șterge toate conflictele în gândirea ta. Ar termina în totalitate tot ce te îngrijorează și te dezorientează. Nu ai vedea relațiile nici ca pe o formă de dominare, nici ca pe o formă de pedeapsă. Acest lucru ți-ar da o bază de înțelegere cu totul nouă în participarea ta cu alții. Ți-ar da un cadru de referință în interiorul căruia ai fi capabil să te dezvolti mental și fizic, păstrând o perspectivă mai mare pe măsură ce faci așa. Ce te-a dezamăgit dacă nu folosirea greșită a abilităților tale? Ce te nemulțumește și te înfurie dacă nu folosirea greșită a abilităților altor persoane.

PREȚUIEȘTE CUNOAȘTEREA. Este dincolo de înțelegerea ta. Urmează Cunoașterea. Te îndrumă în feluri pe care nu le-ai experimentat niciodată. Ai încredere în Cunoaștere. Te dă înapoi ție însuși. Încrederea vine înainte de înțelegere, întotdeauna. Participarea vine înainte de încredere, întotdeauna. Așadar, participă alături de Cunoaștere.

AMINTEȘTE-ȚI DE AFIRMAȚIA TA ÎN FIECARE ORĂ. Încearcă să fii foarte consecvent. Nu uita, astăzi, să pui accentul pe faptul că prețuiești Cunoașterea mai presus de toate celelalte lucruri. În cele două perioade de meditație ale tale, oferă această declarație ca pe o afirmație și apoi, în nemișcare, permite-ți să primești. Nu folosi aceste practici să obții răspunsuri sau informație, ci permite-ți să devii tăcut, căci o minte tăcută poate învăța toate lucrurile și poate cunoaște toate lucrurile. Cuvintele sunt numai o formă de comunicare. Tu acum înveți să comunici, căci mintea ta se deschide acum către o asociere mai mare.

PRACTICA 83: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 84

REVIZUIRE

Revezi PRACTICILE ȘI INSTRUCȚIUNILE pentru săptămâna precedentă. Revezi obiectiv progresul tău. Realizează cât de mare trebuie să fie învățarea ta. Pașii tăi acum sunt mici, dar substanțiali. Pașii mici te duc întregul drum. Nu se așteaptă de la tine să faci salturi mari, însă fiecare pas mic va părea ca un salt mare, căci îți va da mult mai multe decât ai avut vreodată înainte. Permite-i vieții tale externe să devină rearanjată pe măsură ce viața ta interioară începe să apară și să-și strălucească lumina asupra ta. Menține-ți concentrarea și acceptă schimbare în viața ta exterioară, căci este în beneficiul tău. Numai dacă Cunoașterea este încălcată va fi evidentă indicarea erorii pentru tine. Acest lucru te va duce la acțiune eficientă. Dacă Cunoașterea nu este ofensată de schimbarea din jurul tău, atunci nici tu nu ai nevoie să fii. În timp, vei atinge pacea Cunoașterii. Vei împărtăși în pacea sa, certitudinea sa și darurile sale adevărate.

AȘADAR, ȚINE-ȚI REVIZUIREA într-o perioadă lungă de practică, astăzi. Revezi cu mare accent și discriminare. Nu îți da voie să ratezi recunoașterea procesului tău de învățare.

PRACTICA 84: *O perioadă lungă de practică.*

Pasul 85

GĂSESC FERICIREA ÎN LUCRURI MICI ASTĂZI.

TU VEI GĂSI FERICIREA ÎN LUCRURI MICI pentru că fericirea este cu tine. Vei găsi fericirea în lucruri mici pentru că înveți să fii nemișcat și atent. Vei găsi fericirea în lucruri mici pentru că mintea ta devine receptivă. Vei experimenta fericirea în lucruri mici pentru că ești prezent în circumstanțele tale curente. Lucrurile mici pot purta mesaje mari dacă ești atent la ele. Apoi lucrurile mici nu te vor exaspera.

O MINTE NEMIȘCATĂ ESTE O MINTE CONȘTIENTĂ. O minte nemișcată este o minte care învață să fie liniștită. Pacea nu este o stare pasivă. Este o stare a celei mai mari activități, căci îți angajează viața cu mare scop și intensitate, activându-ți toate puterile și oferindu-le direcție uniformă. Acest lucru vine din pace. Dumnezeu este nemișcat, dar totul de la Dumnezeu este generat în acțiune constructivă și uniformă. Asta este ceea ce oferă formă și direcție tuturor relațiilor semnificative. Pentru acest motiv Învățătorii tăi sunt cu tine, căci există un Plan.

PRACTICĂ NEMIȘCAREA DE DOUĂ ORI ASTĂZI ÎN MEDITAȚIE PROFUNDĂ. Declară afirmația lecției tale din oră în oră și consider-o pe scurt. Permite-i zilei tale să fie oferită practicii, ca practica să se poată infuza în toate celelalte activități ale tale.

PRACTICA 85: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 86

ÎI ONOREZ PE CEI CARE MI-AU DĂRUIT.

A-I ONORA PE ACEIA CARE ȚI-AU DĂRUIT va genera recunoștință, care este începutul aprecierii și iubirii adevărate. Astăzi, în cele două perioade ale tale de practică profundă, ți se cere să te gândești la acei oameni care ți-au dăruit, să te gândești la ei și la nimic altceva în perioada ta de practică. Ți se cere să consideri foarte profund ce au făcut ei pentru tine. Cu cei pe care ești furios și supărat, încearcă să vezi cum și ei ți-au oferit serviciu în revendicarea Cunoașterii. Nu depune mărturie mincinoasă împotriva sentimentelor tale, dar în ciuda sentimentelor tale față de ei, dacă există sentimente rele, încearcă, de asemenea, să le recunoști serviciul către tine. Căci tu într-adevăr poți să fii înfuriat sau supărat din cauza cuiva față de care recunoști că te-a servit, și acesta este cazul adesea. Poate tu chiar vei fi supărat pe acest plan de studii care caută numai să te servească. De ce ai fi supărat din cauza acestui plan de studii? Deoarece Cunoașterea elimină tot ce stă în calea sa. De aceea din când în când ești furios și nici măcar nu știi de ce.

PERMITE CA CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ALE TALE SĂ FIE DESTUL DE CONCENTRATE. Concentrează-te. Folosește-ți puterea minții. Gândește-te la acei indivizi care te-au servit. Dacă îți vin în minte indivizi față de care tu nu ai considerat că te-au servit, gândește-te cum te-au servit și ei. Lasă această zi să fie o zi a recunoașterii. Las-o să fie o zi a restituirii.

PRACTICA 86: Două perioade de practică a câte 30 de minute.

Pasul 87

EU NU VOI FI SPERIAT DE CEEA CE ȘTIU.

ÎN FIECARE ORĂ, ASTĂZI, PRACTICĂ REPETÂND ACEASTĂ DECLARAȚIE și consideră-i semnificația. În fiecare oră vei învăța să eliberezi frica din viața ta, căci Cunoașterea va risipi toată frica, și tu vei risipi frica să îi dai Cunoașterii dreptul său să se exprime pe sine. Ai încredere în ceea ce știi. Este pentru cel mai mare bine. Ai putea să porți mare furie și neîncredere față de tine, dar aceasta nu este direcționată către Cunoaștere. Aceasta este direcționată către mintea ta personală, care nu e posibil să poată înțelege scopul tău mai mare. Nu e posibil ca ea să poată răspunde întrebărilor tale cele mai mari sau să furnizeze certitudine, scop, semnificație și direcție în viața ta. Iartă ce este supus greșelii. Onorează ce este infailibil. Și învață să le deosebești pe cele două.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE MAI LUNGI DE PRACTICĂ ALE TALE, ASTĂZI, practică renunțarea la frică astfel încât să poți cunoaște. Permițându-i minții tale să fie nemișcată și receptivă fără a face cereri, va fi o demonstrație că tu ai încredere în Cunoaștere. Îți va oferi răgaz de la nenorocirile și animozitățile acestei lumi. Cu aceasta, vei începe să vezi o lume diferită.

PRACTICA 87: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*
Practică din oră în oră.

Pasul 88

SINELE MEU SUPERIOR NU ESTE UN INDIVID.

EXISTĂ ADESEA CONFUZIE PRIVIND SINELE TĂU SUPERIOR ȘI ÎNVĂȚĂTORII TĂI SPIRITUALI.

Acest lucru este foarte greu de rezolvat din punct de vedere al separației. Dar când te gândești la viață ca la o rețea cuprinzătoare de relații ce evoluează, atunci începi să experimentezi și să recunoști că Sinele tău Superior este într-adevăr parte dintr-o structură mai mare de relație. Este partea din tine care nu este separată ci este semnificativ legată de alții. Așadar, Sinele tău Superior este legat cu Sinele Superior al Învățătorilor tăi. Ei sunt fără dualitate acum, căci nu au niciun alt sine. Tu ai două firi: Sinele care a fost creat și sinele pe care tu l-ai creat. A aduce sinele pe care tu l-ai creat în serviciul Sinelui tău Adevărat le unește împreună într-un mariaj plin de înțeles al scopului și al serviciului și încheie conflictul intern pentru totdeauna.

ASTĂZI, ÎN FIECARE ORĂ REPETĂ-ȚI AFIRMAȚIA ȘI SIMTE-I IMPACTUL. În cele două perioade mai lungi ale tale de practică, utilizează afirmația ta ca pe o introducere pentru practica ta în nemișcare și receptivitate.

*PRACTICA 88: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

EMOȚIILE MELE NU POT DESCURAJA CUNOAȘTEREA MEA.

EMOȚIILE TE ATRAG PRECUM VÂNTURILE PUTERNICE. Ele te trag din loc în loc. Poate în timp vei putea să le înțelegi mecanismul mai în detaliu. Practica noastră astăzi este să sublinieze faptul că ele nu controlează Cunoașterea. Cunoașterea nu are nevoie să-ți distrugă emoțiile. Ea dorește doar să contribuie la acestea. În timp, tu vei ajunge să înțelegi mult mai mult despre emoțiile tale, și vei realiza că emoțiile tale pot servi un scop mai mare, la fel ca și mintea ta și corpul tău. Toate lucrurile care au fost o sursă de durere, disconfort și disociere, când sunt aduse în serviciul unei puteri – care este Unica Putere – vor deveni apoi vehicule de expresie ce servesc un scop mai mare. Până și furia servește un scop mai mare aici, căci îți arată că tu ai încălcat Cunoașterea. Deși furia ta poate fi direcționată către altcineva, este pur și simplu un semn că ceva a mers greșit și că trebuie să se facă o rectificare. Tu vei înțelege sursa durerii, și vei înțelege sursa tuturor emoțiilor în timp.

PRACTICĂ ÎN FIECARE ORĂ și la începutul celor două perioade mai lungi de meditație ale tale, repetă ideea de astăzi și apoi intră în nemișcare. Astăzi învață să valorifici ce este cert și să înțelegi ce este incert, să recunoști ceea ce este la origine și ceea ce blochează originea dar care ar putea, în timp, să servească însăși originea.

*PRACTICA 89: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 90

ASTĂZI NU VOI FACE NICIO PRESUPUNERE.

*N*U FACE NICIO PRESUPUNERE ASTĂZI în timp ce îți dedici încă o zi pentru revendicarea Cunoașterii. Nu face nicio presupunere despre progresul tău în învățare. Nu face nicio presupunere despre lumea ta. Practică această zi având o minte deschisă care este martoră la evenimente și care caută să învețe. Bucură-te de libertatea ce vine fără presupuneri, căci misterul va fi o sursă de grație pentru tine mai degrabă decât o sursă de teamă și anxietate pe măsură ce înveți să îl primești.

ÎN PRACTICA TA DIN ORĂ ÎN ORĂ și în cele două perioade de practică mai lungi ale tale, astăzi, în care tu practici nemișcarea și receptivitatea, poți experimenta valoarea și puterea acestor cuvinte. Nu face nicio presupunere astăzi. Reamintește-ți de toate acestea pe tot parcursul zilei, căci a face presupuneri este numai un obicei și când obiceiul este eliberat, mintea își exercită funcția naturală fără fostele sale restricții.

*PRACTICA 90: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 91

REVIZUIRE

REVIZUIREA NOASTRĂ ÎNCĂ O DATĂ SE VA CONCENTRA asupra instrucțiunilor și practicilor tale pentru săptămâna trecută. Oferă acest timp să re-experimentezi ce s-a întâmplat în fiecare zi și să vezi asta din experiența ta curentă de asemenea. Învăță cum să înveți. Învăță despre procesul învățării. Nu folosi învățarea ca pe o formă de a face spectacol. Nu folosi învățarea pentru a încerca să-ți demonstrezi valoarea către tine. Tu nu îți poți demonstra valoarea. Este dincolo de eforturile tale să o demonstrezi. Valoarea ta se va demonstra pe sine când tu îi permiți, ceea ce înveți acum să faci. Practică să practici. Unele zile vor fi mai ușoare. Unele zile vor fi mai grele. În unele zile vei vrea să practici. În alte zile poate nu vei vrea să practici. În fiecare zi tu practici pentru că reprezinți o Voință Mai Mare. Asta demonstrează consecvență, care este o demonstrație de putere. Asta demonstrează o mai mare dăruire. Asta îți oferă ție certitudine și stabilitate și-ți permite să te ocupi cu compasiune de toate lucrurile de-o tărie mai mică.

REVIZUIREA TA LUNGĂ, ASTĂZI va fi o examinare a procesului tău de învățare. Reține să nu te judeci pe tine astfel încât să poți învăța.

PRACTICA 91: O lungă perioadă de practică.

Pasul 92

EXISTĂ UN ROL PENTRU MINE DE JUCAT ÎN LUME.

TU AI VENIT ÎN LUME ÎNTR-UN MOMENT CRUCIAL. Ai venit să servești lumea în nevoile sale prezente. Ai venit să te pregătești pentru generațiile următoare. Pot fi toate acestea semnificative pentru tine personal acum? Poate că nu, pentru că tu lucrezi pentru prezent și pentru viitor. Lucrezi pentru viața pe care o vei trăi și pentru viețile care vor urma după tine. Acest lucru este împlinitor pentru tine acum, căci acesta este darul tău pe care ai venit să-l oferi. Fără prefăcătorie și fără incertitudine, acesta va răsări din tine natural și se va oferi pe sine în lume. Țesându-ți viața cu alte vieți într-un mod foarte specific, este menit să te înalțe pe tine și pe toți cei cu care intri în contact. Planul este mai mare decât ambiția ta personală, și doar ambiția ta personală îți poate întuneca viziunea a ceea ce trebuie să faci. Fii recunoscător, atunci, astăzi, că există un rol de îndeplinit pentru tine în lume. Ai venit în lume să îndeplinești acest rol – pentru propria ta împlinire, pentru progresul lumii tale și pentru serviciu către Familia ta Spirituală.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, concentrează-te și afirmă că există un rol pentru tine de jucat. Nu încerca să umpli tu acest rol conform ideilor sau dorințelor tale, ci permite-i acelui rol să se împlinească singur, căci Cunoașterea din tine îl va împlini odată ce tu ești pregătit. În nemișcare și acceptare, afirmă că tu ai un rol de jucat în lume și experimentează puterea și adevărul acestei mari idei.

PRACTICA 92: Două perioade de practică a câte 30 de minute.

Pasul 93

SUNT TRIMIS AICI CU UN SCOP.

TU EȘTI TRIMIS ÎN LUME CU UN SCOP, să contribui cu darurile tale care vor emana din Cunoaștere. Tu ai venit aici cu un scop, să îți reamintești de Casa ta Adevărată în timp ce ești în lume. Marele scop pe care îl porți este cu tine în acest moment, și va răsări în trepte pe măsură ce înduri pregătirea pe care noi o furnizăm pentru tine. Acest scop este mai mare decât toate celelalte scopuri pe care tu ți le-ai imaginat pentru tine. Este mai mare decât toate scopurile pe care ai încercat să le trăiești pentru tine. Nu necesită imaginația ta sau creațiile tale, căci acesta se va îndeplini pe sine prin tine și te va integra perfect pe măsură ce face asta. Există un scop pentru tine de îndeplinit în lume. Tu te pregătești acum pas cu pas să-l experimentezi și să înveți să-l accepți astfel încât să-ți poată aduce marile sale daruri.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, afirmă realitatea acestei propoziții. În nemișcare și receptivitate, permite-i minții tale să se așeze în funcția sa adevărată. Permite-ți să fii un student, ceea ce înseamnă să-ți permiți să fii receptiv și responsabil pentru utilizarea a ceea ce a fost furnizat pentru tine. Lasă această zi să fie o afirmație a vieții tale reale în lume, nu a vieții pe care tu ți-ai făcut-o pentru tine însuși.

PRACTICA 93: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

LIBERTATEA MEA ESTE SĂ-MI GĂSESC SCOPUL.

CE VALOARE POSIBILĂ POATE AVEA LIBERTATEA exceptând să-ți permită să-ți găsești scopul și să-l împlinești? Fără scop, libertatea este numai dreptul de a fi haotic, dreptul de a trăi fără rețineri externe. Dar fără rețineri externe, tu pur și simplu vei acționa din asprimea reținerii tale interioare. Este aceasta o îmbunătățire? Per total nu este o îmbunătățire, deși poate duce la oportunități pentru auto-descoperire.

NU DENUMI HAOSUL LIBERTATE, căci asta nu este libertate. Nu te gândești că dacă alții nu te limitează atunci tu ești într-o stare de exaltare. Realizează că libertatea ta este să îți găsești scopul și să-l îndeplinești. Înțelegând libertatea în acest fel îți va permite să utilizezi toate aspectele vieții tale – situația ta curentă, relațiile tale, implicările tale, succesele tale, erorile tale, atributele tale și limitările tale – totul în folosul descoperirii scopului tău. Căci atunci când un scop mai mare începe să se exprime pe sine prin tine într-o manieră pe care o poți recunoaște și accepta, tu vei simți în sfârșit că viața ta este complet integrată. Tu nu vei mai fi indivizi separați în interiorul tău, ci o singură persoană, întreagă și unificată, cu toate aspectele tale angajate în servirea acestui singur scop.

LIBERTATEA DE A COMITE ERORI NU TE VA IZBĂVI. Erori pot fi comise în orice circumstanță, și libertatea poate fi găsită în orice circumstanță. Așadar, caută să înveți despre libertate. Cunoașterea se va exprima pe sine când este descătușată și când tu ca persoană te-ai dezvoltat suficient să fii capabil să îi porți misiunea în lume. Învățătorii tăi Spirituali, care rămân cu tine dincolo de priveliștea ta vizuală, sunt aici să te inițieze în Cunoaștere. Au propria lor metodă pentru a face asta, căci ei înțeleg semnificația adevărată a libertății și scopul său adevărat în lume.

AȘADAR, ÎN PERIOADELE TALE DE PRACTICĂ noi încă o dată afirmăm puterea acestei declarații și îți oferim două oportunități să o experimentezi adânc în interiorul tău. Tu nu ai nevoie să încerci să speculezi despre aceasta mental, ci pur și simplu relaxează-te astfel încât să poată fi experimentată. Focalizează-ți mintea complet pentru a-i permite să experimenteze măreția prezenței lui Dumnezeu care este cu tine și care este în interiorul tău, căci asta înseamnă să privești în direcția libertății unde libertatea există cu adevărat.

PRACTICA 94: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

CUM E POSIBIL SĂ POT EU SĂ MĂ ÎMPLINESC?

CUM E POSIBIL SĂ POTI TU SĂ TE ÎMPLINEȘTI când tu nu știi cine ești, când tu nu știi de unde ai venit sau unde te duci, când tu nu știi cine te-a trimis și cine te așteaptă când te întorci? Cum e posibil să poți tu să te împlinești singur când tu ești parte a vieții însăși? Te poți împlini separat de viață? Doar în fantezie și imaginație, eventual, poți întreține ideea împlinirii tale. Nu este nicio împlinire aici, doar confuzie crescândă. Pe măsură ce anii avansează, vei simți un întuneric în creștere în interiorul tău, ca și cum o mare oportunitate a fost pierdută. Nu pierde această oportunitate să înțelegi viața așa cum există ea cu adevărat și să primești împlinirea așa cum aceasta îți este oferită cu adevărat.

DOAR ÎN IMAGINAȚIE TE POTI ÎMPLINI altfel, și imaginația nu este realitatea. Aceptând acest lucru ar putea să pară la început ca o limitare și o dezamăgire, căci deja ai modele și motive pentru propria ta împlinire personală, fie că au fost experimentate sau nu. Întreaga ta agendă pentru împlinirea ta trebuie acum pusă sub semnul întrebării, nu pentru a te priva de vreun lucru de valoare, ci pentru a te elibera dintr-o robie care ar putea doar să te înșele și să te dezamăgească în timp. Așadar, acceptând lipsa de speranță a încercării tale pentru a te împlini singur te deschide în sfârșit să primești marele dar care îți este disponibil și care te așteaptă. Acest mare dar este menit să fie oferit prin tine în lume într-un fel care este specific pentru fericirea ta și pentru fericirea acelor care vor fi atrași în mod natural către tine.

CUM E POSIBIL SĂ POTI TU SĂ TE ÎMPLINEȘTI? În fiecare oră astăzi, repetă această întrebare și oferă-i un moment de analiză serioasă, indiferent de circumstanțele tale. Pe măsură ce practici în fiecare oră, privește spre exterior în lume și vezi cum oamenii încearcă să se împlinească singuri, atât în situații care există acum cât și în situații la care se speră. Înțelege cât de mult îi separă acest lucru de viață așa cum este ea cu adevărat. Înțelege cum acest lucru îi separă pe ei de misterul propriei lor existențe și de minunea vieții pe care ei sunt liberi să o întâlnească în fiecare moment al fiecărei zile. Nu-ți permite să fii atât de lipsit. Fantezia va înfățișa întotdeauna o imagine grandioasă pentru tine, dar nu are nicio fundație în realitate. Doar aceia care încearcă să-și fortifice reciproc fanteziile vor încerca o relație unul cu celălalt pentru acest scop, și dezamăgirea lor va fi mutuală, pentru care ei vor fi înclinați să se învinuiască reciproc. Nu căuta, atunci, ceea ce îți poate aduce doar nefericire și care

doar distruge marea oportunitate pentru relație pentru tine.

ÎN FIECARE ORĂ REPETĂ ACEASTĂ AFIRMAȚIE. În cele două perioade ale tale de practică, intră în nemișcare și receptivitate astfel încât să poți învăța să primești împlinirea așa cum există ea cu adevărat.

PRACTICA 95: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*
Practică din oră în oră.

Pasul 96

VOINȚA LUI DUMNEZEU PENTRU MINE ESTE SĂ FIU DESPOVĂRAT.

*P*PRIMUL PAS AL LUI DUMNEZEU ÎN IZBĂVIREA TA și împlinirea ta este să te despovăreze de lucruri care nu sunt necesare pentru fericirea ta, să te despovăreze de lucruri care nu au cum să te satisfacă, să te despovăreze de lucruri care îți cauzează numai durere și să îți ridice de pe cap coroana de spini pe care o porți, care reprezintă încercarea ta de împlinire în lume. O Mai Mare Voință există înăuntrul tău ce dorește să se exprime pe sine. Când tu experimentezi asta, în sfârșit vei simți că îți ești cunoscut ție însuși. Vei experimenta, în sfârșit, fericirea adevărată, căci viața ta va fi integrată în sfârșit. Tu trebuie să fii despovărat să faci această descoperire. Nimic de valoare nu va fi luat de la tine. Nu este intenția lui Dumnezeu să te facă să fii singur și părăsit, ci să îți ofere oportunitatea să-ți realizezi adevăratul potențial astfel încât să poți continua cu tărie și motivație adevărată.

AȘADAR, ACCEPTĂ ACEASTĂ PRIMĂ MARE OFERTĂ pentru a te despovăra de conflictele fără speranță pe care tu încerci să le rezolvi, de urmărirea lipsite de sens care te duc nicăieri, de false promisiuni ale acestei lumi și de propriul tău idealism care pictează o imagine pe care lumea nu o poate susține. În simplitate și umilitate măreția vieții se va ivi asupra ta, și vei ști că ai renunțat la nimic pentru ceva de cea mai mare valoare.

ÎN FIECARE ORĂ REPETĂ ACEASTĂ AFIRMAȚIE și gândește-te la ea. Observă-i semnificația în termeni ai circumstanțelor tale curente. Observă-i demonstrația în viața oamenilor de pretutindeni din jurul tău. Observă-i realitatea în termenii propriei tale existențe, la care înveți acum să fii martor în mod obiectiv.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, MAI LUNGI, ASTĂZI, încearcă să te concentrezi pe această idee și să o aplici specific în viața ta. Angajază-ți mintea activ și încearcă să te gândești la înțelesul acestei afirmații în termeni de ambiții curente ale tale, planuri curente ale tale, și așa mai departe. Multe lucruri vor fi puse la îndoială pe măsură ce faci asta, dar realizează faptul că Cunoașterea nu este afectată de schemele și planurile tale sau de speranțele și dezamăgirile tale. Ea doar așteaptă momentul când poate emerge natural dinăuntrul tău, și tu vei fi primul beneficiar al marilor sale daruri.

PRACTICA 96: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*
Practică din oră în oră.

Pasul 97

EU NU ȘTIU CE ESTE ÎMPLINIREA.

ESTE ACEASTĂ AFIRMAȚIE O ADMITERE A SLĂBICIUNII? Este o resemnare către disperare? Nu, nu este. Este începutul onestității adevărate. Când tu realizezi cât de puțin înțelegi și totuși realizezi în același timp marea ofertă a Cunoașterii care îți este disponibilă, doar atunci vei profita de această oportunitate cu mare încurajare și dăruire. Tu îți poți doar imagina împlinirea, dar în interiorul tău Cunoașterea împlinirii trăiește și arde. Acesta este un foc pe care tu nu-l poți stinge. Acesta este un foc care există înăuntrul tău acum. Acesta reprezintă mai marea ta aspirație pentru împlinire, pentru uniune și pentru contribuție. Departe sub toate speranțele și fricile tale, sub planurile și ambițiile tale, focul arde acum. Renunță, atunci, la ideile tale referitoare la împlinire, dar nu fi fără speranță, căci tu te plasezi într-o poziție să primești darurile care îți sunt destinate. Ai adus aceste daruri cu tine în lume. Ele sunt ascunse înăuntrul tău unde nu le poți găsi.

TU NU ȘTII CE ESTE ÎMPLINIREA. Numai stimularea veselă nu poate fi împlinirea, căci împlinirea este o stare de liniște. Este o stare de acceptare interioară. Este o stare de integrare totală. Este o stare atemporală ce se exprimă pe sine în timp. Cum poate chiar și cea mai fericită stimulare să-ți ofere ceea ce poate rămâne în orice circumstanță și care nu încetează când stimularea este terminată? Noi nu dorim să te privăm de stimulări fericite, căci ele pot fi foarte bune, dar ele sunt de moment și îți pot da doar o licărire a mai marii posibilități. Aici noi dorim să te ducem direct la mai marea posibilitate cultivând marile resurse dinăuntrul minții tale și învățându-te o cale de a vedea lumea astfel încât să poți învăța despre scopul său adevărat.

AȘADAR, ÎN FIECARE ORĂ ASTĂZI, repetă ideea de azi și consider-o serios avându-te în vedere pe tine însuși și lumea din jurul tău. Astăzi, în cele două perioade lungi ale tale de practică, încă o dată petrece timp considerând serios această idee. Adu-ți aminte să te gândești la propria ta viață în aceste perioade de practică și aplică ideea de astăzi la planurile de care ești conștient referitor la împlinirea ta. Aceste meditații de gândire necesită muncă mentală. Aici tu nu vei fi nemișcat. Vei investiga. Vei explora. Îți vei folosi activ mintea să penetrezi lucruri pe care le recunoști că există acolo. Acesta este un timp pentru introspecție serioasă. Când realizezi că ceea ce credeai că știi este doar o formă de imaginație, atunci vei realiza marea ta nevoie pentru Cunoaștere.

TU TREBUIE SĂ ÎNȚELEGI CEEA CE AI în scopul de a învăța să primești mai mult. Dacă tu crezi că ai mai mult decât ai de fapt, atunci ești sărăcit fără să fii conștient de asta măcar și nu vei înțelege Marele Plan care a fost creat în numele tău. Tu trebuie să pornești de unde ești, căci în acest mod poți continua, fiecare pas sigur, fiecare pas înainte, clădit pe pasul de dinainte. Nu va fi nicio întoarcere aici, căci vei fi stabilit cu fermitate pe drumul tău către Cunoaștere.

PRACTICA 97: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*
Practică din oră în oră.

Pasul 98

REVIZUIRE

ÎN REVIZUIREA TA ÎNCĂ O DATĂ REVEZI toate instrucțiunile lecțiilor și tot ceea ce tu ai experimentat până acum în săptămâna trecută de practică. Evaluează-ți onest angajamentul cu aceste lecții și recunoaște ce au produs pentru tine în termeni de înțelegere. Încearcă să fii foarte corect în evaluarea ta. Reține că tu ești un student. Nu pretinde că ai realizat mai mult decât ai experimentat de fapt.

SIMPLITATEA ACESTEI ABORDĂRI poate părea evidentă, dar pentru mulți oameni ea este foarte dificil de obținut, căci ei sunt așa de obișnuiți să creadă că au mai mult decât au sau mai puțin decât au încât este foarte dificil pentru ei să evalueze circumstanțele lor actuale chiar dacă circumstanțele lor sunt destul de evidente.

ÎN SINGURA TA PERIOADĂ LUNGĂ DE PRACTICĂ, atunci, revezi lecțiile tale și ia-le în considerare pe fiecare în adâncime, reamintindu-ți activitatea cu ele în ziua în care ele au fost date și înțelegerea ta față de ele în acest moment. Revezi fiecare din cei șase pași precedenți foarte atent și ferește-te să tragi concluzii care nu reprezintă experiența ta adevărată. Este mai bine să rămâi incert decât să ai concluzii false.

PRACTICA 98: *O lungă perioadă de practică.*

Pasul 99

NU VOI ÎNVINUI LUMEA ASTĂZI.

ASTĂZI PRACTICĂ A NU ÎNVINUI LUMEA, nejuducând erorile ei evidente și, de asemenea, neasumând sau nedând responsabilitatea altora pentru aceste erori. Privește spre lume în liniște. Permite-i minții tale să fie nemișcată.

PRACTICĂ ACEST LUCRU ÎN FIECARE ORĂ și vezi lumea cu ochii deschiși. În perioadele de practică mai lungi ale tale, practică, de asemenea, privind asupra lumii cu ochi deschiși. Nu contează la ce privești, căci totul este la fel. Concentrarea ta, astăzi, va fi să privești fără judecată, căci acest lucru îți va dezvolta facultățile reale ale minții.

AȘADAR, ÎN PERIOADELE TALE DE PRACTICĂ, practică privind cu ochii deschiși, privind fără să judeci. Uită-te la mediul tău apropiat. Privește numai la lucruri care sunt, de fapt, acolo. Nu te angaja în imaginație. Nu-ți lăsa gândurile să umble în trecut sau în viitor. Fii martor numai la ce este acolo. Pe măsură ce răsar gânduri care sunt judecări, pur și simplu îndepărtează-le fără să le consideri, căci astăzi tu practici viziunea— văzând fără judecată astfel încât să poți vedea ce este, de fapt, acolo.

*PRACTICA 99: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 100

ASTĂZI SUNT UN STUDENT ÎNCEPĂTOR AL CUNOAȘTERII.

TU EȘTI UN STUDENT ÎNCEPĂTOR AL CUNOAȘTERII. Acceptă acest loc de pornire. Nu pretinde mai mult pentru tine însuși, căci nu înțelegi drumul către Cunoaștere. Pe drumul către presupuneri mai mari ai fi putut să capeți mari recompense pentru tine, dar acela duce într-o altă direcție față de drumul către Cunoaștere, unde toate lucrurile care sunt ireale sunt abandonate și toate lucrurile care sunt autentice sunt îmbrățișate. Drumul către Cunoaștere nu este un drum pe care oamenii l-au imaginat pentru ei înșiși, căci acesta nu este născut din imaginație.

AȘADAR, FII UN STUDENT ÎNCEPĂTOR AL CUNOAȘTERII. În fiecare oră, repetă această declarație și oferă-i considerație serioasă. Indiferent de perspectiva ta despre tine, fie că este exaltată sau diminuată, necontând ce ai făcut înainte, necontând ce consideri tu ca fiind realizările tale, ești un student începător al Cunoașterii. Ca și student începător vei vrea să înveți tot ce poate fi învățat, și nu vei avea povara de-a apăra ceea ce crezi că ai revendicat deja. Acest lucru îți va ușura povara în viață considerabil și-ți va da posibilitatea pentru motivație adevărată și entuziasm adevărat, ce lipsesc acum.

FII UN STUDENT ÎNCEPĂTOR AL CUNOAȘTERII. Începe perioadele tale de practică mai lungi cu această afirmație și permite-ți să stai în nemișcare și să primești. Fără petiții, fără întrebări și fără așteptări sau cereri, permite-i minții tale să fie liniștită, căci ești un student începător al Cunoașterii și încă nu știi ce să ceri sau la ce să te aștepți.

PRACTICA 100: Două perioade de practică a câte 30 de minute.

Practică din oră în oră.

LUMEA ARE NEVOIE DE MINE, DAR VOI AȘTEPTA.

DE CE SĂ AȘTEPȚI CÂND LUMEA ARE NEVOIE DE TINE? Nu pare acest lucru contradictoriu cu învățătura pe care o prezentăm? Nu este contradictoriu deloc, de fapt, dacă înțelegi semnificația sa. De vreme ce lumea are nevoie de tine, așteptarea ar părea să fie o nedreptate și o iresponsabilitate. Nu este acest lucru contradictoriu cu ceea ce predăm? Nu, nu este contradictoriu dacă înțelegi semnificația sa. Dacă ai considerat serios ce ți-am dat până în prezent în pregătirea ta, vei realiza că pe cont propriu, Cunoașterea dinăuntrul tău va răspunde lumii, și te vei simți mișcat să oferi în anumite locuri și oprit să oferi în altele. Acest mare răspuns dinăuntrul tău nu va fi născut din slăbiciune personală, nesiguranță personală sau din nevoia de acceptare sau recunoaștere. Nu va fi o formă de evitare sau vină. De fapt, nu va avea nimic de-a face cu tine. De aceea este foarte mare, căci nu este menit să-ți lecuiască micimea, ci să demonstreze puterea Cunoașterii care există în lume astfel încât să poți fi martor la ea și să fii un vehicul pentru expresia sa.

DE CE SĂ AȘTEPȚI CÂND LUMEA ARE NEVOIE DE TINE? Pentru că nu ești încă pregătit să oferi. De ce să aștepți când lumea are nevoie de tine? Pentru că tu nu înțelegi nevoia sa încă. De ce să aștepți când lumea are nevoie de tine? Pentru că vei oferi pentru motivele greșite și doar îți vei întâri dilema. Timpul dăruirii va veni, și viața ta va oferi din sine, și tu vei fi pregătit să accepți acest lucru, să răspunzi la el și să urmezi îndrumarea Cunoașterii care este în interiorul tău. Dacă este să fii de serviciu adevărat lumii, trebuie să fii pregătit, și asta este ceea ce întreprindem acum.

NU LĂSA TRIBULAȚIILE LUMII SĂ-ȚI DEA ANXIETATE MARE. Nu lăsa amenințările distrugerii să-ți stârnească frica. Nu lăsa nedreptățile acestei lumi să-ți stimuleze furia, căci dacă o faci, tu privești fără Cunoaștere. Îți vezi propriul idealism eșuat. Aceasta nu este calea viziunii, și, deci, nu este calea dăruirii. Ai fost trimis să oferi, și dăruirea ta îți este intrinsecă. Nu este nevoie să o controlezi, căci se va oferi de la sine când ești pregătit. Așadar, serviciul tău către lume în acest moment este pregătirea ta să fii un contribuitor, și deși acest lucru nu-ți va da gratificare instantă pentru nevoia ta de a oferi, va pava calea pentru un mai mare serviciu să fie făcut.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ALE TALE, ASTĂZI, gândește-te activ la ideea de astăzi și consider-o în lumina comportamentului tău, înclinațiilor tale, ideilor tale și convingerilor tale.

PRACTICA 101: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 102

SUNT MULTE CE TREBUIE SĂ LE DEZVĂȚ.

*V*IAȚA TA ESTE PLINĂ DE PROPRIILE TALE NECESITĂȚI ȘI IDEI, plină de propriile tale cerințe și ambiții, plină de propriile tale temeri și plină de propriile tale complicații. Astfel, vehiculul tău pentru oferire este împovărat și dezordonat, și energia ta este în mare parte însușită nepotrivit. De aceea este primul pas al lui Dumnezeu acela de a te despovăra. Până ce acest lucru se întâmplă, vei încerca pur și simplu să-ți rezolvi situația fără să știi ce să faci, fără să înțelegi situația ta dificilă și fără să accepți asistența de care sigur vei avea nevoie în timp. Așadar, acceptă dezvățarea ta, căci te va despovăra și-ți va oferi reasigurare că o viață mai mare este posibilă și inevitabilă pentru tine, cel care ai venit aici să oferi.

ÎN FIECARE ORĂ REPETĂ ACEASTĂ DECLARAȚIE și consider-o. Vezi realitatea sa în termeni ai percepției tale asupra lumii. În cele două perioade de practică mai lungi ale tale, încă o dată practică nemișcare mentală în liniște, unde nimic nu este încercat și unde nimic nu este evitat. Tu doar îți angajezi mintea să fie nemișcată ca să poată învăța să răspundă pe cont propriu la ceea ce o cheamă. Cu fiecare pas pe care-l faci în dezvățarea ta, Cunoașterea va completa ceea ce a înlocuit-o. Acest lucru este instantaneu, căci tu doar te miști într-o poziție pentru a primi astfel încât oferirea ta să poată fi generoasă, autentică și împlinitoare pentru tine.

PRACTICA 102: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 103

EU SUNT ONORAT DE DUMNEZEU.

TU EȘTI ONORAT DE DUMNEZEU, și totuși această declarație îți poate aprinde senzația de incertitudine, stârni senzația de vină, încurca senzația de mândrie și stimula toate felurile de conflict care există, de fapt, înăuntrul tău acum. În trecut ai încercat să fii ceva închipuit, și asta te-a dezamăgit. Acum îți este frică să fii orice din teama că eșecul te va urmări încă o dată. Astfel, măreția pare să fie micime și micimea pare să fie măreție, și toate lucrurile sunt văzute pe dos sau invers față de semnificația lor adevărată.

TU EȘTI ONORAT DE DUMNEZEU fie că poți accepta asta sau nu. Este adevărat indiferent de evaluarea umană, căci numai lucruri care sunt dincolo de evaluare sunt adevărate. Noi te ducem la ceea ce este dincolo de evaluare, care va fi cea mai mare descoperire posibilă în această viață sau în orice viață.

ÎN FIECARE ORĂ REPETĂ ACEASTĂ DECLARAȚIE și consider-o serios. În cele două perioade de practică ale tale, permite-i minții tale încă o dată să fie nemișcată și receptivă astfel încât să poți învăța să primești onoarea pe care Dumnezeu o are pentru tine. Cu siguranță, această onoare trebuie să fie direcționată către o parte din tine de care abia ești conștient. Nu este comportamentul tău cel care este onorat. Nu este idealismul tău cel care este onorat. Nu sunt convingerile tale, presupunerile tale, cererile tale sau temerile tale. Acestea pot fi pentru bine sau pentru rău. Acestea te pot servi sau te pot trăda. Dar onoarea este rezervată pentru ceva mai mare, ce înveți acum să recunoști.

PRACTICA 103: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Practică din oră în oră.

Pasul 104

DUMNEZEU ȘTIE MAI MULTE DESPRE MINE DECÂT ȘTIU EU.

*D*UMNEZEU ȘTIE MAI MULTE DESPRE TINE DECÂT ȘTII TU. Asta trebuie să fie evident dacă te-ai considerat în mod onest. Și totuși, consideră implicațiile acestui lucru. Dacă Dumnezeu știe mai multe despre tine decât știi tu, atunci nu ar fi oare evaluarea lui Dumnezeu ceva pe care ai vrea să înveți s-o investighezi? Desigur că ar fi. Și oare nu ar fi evaluările tale despre tine neapărat în eroare? Numai în asta ai păcătuit, căci păcatul este doar eroare. Eroarea cere corecție, nu condamnare. Tu te-ai condamna pe tine și ai crede că Dumnezeu ar urma atunci exemplul tău și ți-ar da o condamnare mai mare. De aceea oamenii l-au creat pe Dumnezeu în imaginea lor, și de aceea trebuie să dezveți ce ai creat, astfel încât să poți găsi ce știi și astfel încât creațiile tale în această lume să poată fi pentru bine și să poată avea valoare durabilă.

DUMNEZEU ȘTIE MAI MULTE DESPRE TINE DECÂT ȘTII TU. Nu te prefacă că te poți crea pe tine însuți, căci deja ai fost creat și ceea ce a fost în mod autentic creat este mult mai mare și mai fericit decât viața pe care ai realizat-o până în acest moment. Este nefericirea ta cea care te aduce la adevăr, căci te conduce către o rezoluție autentică. Acest lucru, desigur, este adevărat.

ÎN FIECARE ORĂ REPETĂ ACEASTĂ DECLARAȚIE și consider-o serios. Pe măsură ce faci așa, observă lumea din jurul tău cu scopul de a încerca să înveți despre semnificația ideii de astăzi în lume. În sesiunile tale de practică mai lungi în nemișcare, permite-i minții tale să devină tăcută astfel încât să poată învăța să se bucure de măreția sa. Oferă-i această oportunitate pentru libertate, și ea îți va oferi ție libertate în schimb.

PRACTICA 104: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Practică din oră în oră.

REVIZUIRE

ÎN REVIZUIREA TA, URMĂREȘTE EXEMPLELE TRECUTE și revezi săptămâna de instrucțiuni și săptămâna de practici. Oferă considerație specială, astăzi, ideilor pe care noi le-am prezentat. Înțelege că aceste idei trebuie să fie întreținute și experimentate prin multe stadii de dezvoltare. Semnificația lor este prea adâncă și prea mare să fie pe deplin evidentă pentru tine acum, însă ele vor servi ca o reamintire că Cunoașterea este cu tine și că ai venit să oferi Cunoaștere în lume.

ÎNVĂȚĂTURA NOASTRĂ VA SIMPLIFICA, ASTFEL, TOATE LUCRURILE, ceea ce va rezolva conflictele pe care le porți acum și ceea ce va face conflictul inutil în viitor. Căci în măsura în care ești alături de Cunoaștere, conflictul nu există. O viață fără conflict este cea mai mare contribuție care poate fi oferită în lume, căci aceasta este o viață care va scânteia începutul Cunoașterii în toate, o scânteie care poate să se poarte pe sine în viitor cu mult după viața ta individuală. Este această mare scânteie cea pe care ești intenționat s-o oferi în lume, căci atunci oferirea ta nu va avea niciun sfârșit și va servi generația ta curentă și generațiile ce vor veni.

BINECUVÂNTĂRILE PE CARE LE EXPERIMENTEZI ASTĂZI în lumea ta sunt rezultatul acestor reverberații care sunt transmise din generație în generație în timp ce Cunoașterea este ținută în viață în lume. Oportunitatea pentru tine să ai Cunoaștere este născută din oferirea celor care au trăit înainte, așa cum oferirea ta va furniza oportunitatea pentru libertate pentru aceia care vor urma. Acesta este scopul tău mai mare în viață: să păstrezi Cunoașterea în viață în lume. Dar mai întâi trebuie să înveți despre Cunoaștere – să înveți cum s-o recunoști, să înveți cum s-o accepți, să înveți cum s-o discerni față de celelalte impulsuri în mintea ta și să înveți multele stadii de dezvoltare care vor fi necesare în urmarea Cunoașterii către marea sa împlinire. De aceea ești un student începător al Cunoașterii.

ÎN SINGURA TA PRACTICĂ LUNGĂ, întreprinde Revizuirea ta în cât mai multe detalii posibile. Permite-i confuziei și incertitudinii să existe, căci asta este necesar în acest stadiu de investigare. Fii fericit, atunci, pentru toate lucrurile care pot fi cu adevărat recunoscute și să știi că Cunoașterea este cu tine, așa că ești liber să fii nesigur.

NU EXISTĂ MAEȘTRI CARE SĂ TRĂIASCĂ ÎN LUME.

*N*U EXISTĂ MAEȘTRI CARE SĂ TRĂIASCĂ ÎN LUME, căci Măiestria este atinsă dincolo de lume. Există studenți avansați. Există studenți de mare realizare. Dar nu există Maeștri care să trăiască în lume. Perfecțiunea nu este găsită aici, decât contribuția. Oricine rămâne în lume rămâne să învețe lecțiile lumii. Lecțiile lumii trebuie învățate nu numai în viața ta individuală, ci într-o viață de contribuție de asemenea. Educația ta autentică depășește cu mult ce ai realizat tu până acum. Nu este numai corectarea erorilor. Este contribuția darurilor.

NU EXISTĂ MAEȘTRI CARE SĂ TRĂIASCĂ ÎN LUME. Așadar, te poți scuti de marea povară de a încerca sau necesita Măiestria pentru tine. Tu însuți nu poți fi un Maestru, căci viața este Maestrul. Asta este marea diferență care va face toată diferența pentru tine, când ajungi să înțelegi semnificația sa reală și beneficiul său real.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, gândește-te la toți indivizii pe care i-ai considerat a fi Maeștri – indivizi pe care tu i-ai întâlnit, auzit sau imaginat, indivizi din trecut și indivizi ce trăiesc în prezent. Gândește-te la toate calitățile care i-a făcut pe ei Maeștri și cum i-ai folosit să te judeci și să-ți evaluezi viața și comportamentul. Nu este scopul studenților avansați să devină criteriul condamnării de sine din partea celor cu capacități mai mici. Acesta nu este darul lor, deși ei trebuie să înțeleagă în timp că darurile lor vor fi interpretate greșit în acest mod.

ACCEPTĂ-ȚI DESPOVĂRAREA pe măsură ce noi îți amintim că nu există Maeștri ce trăiesc în lume. În cele două perioade mai lungi ale tale de practică, încearcă să realizezi asta. Încearcă să realizezi ușurarea care îți este oferită. Dar nu face greșeala să te gândești că asta duce la pasivitate din partea ta, căci mai mare ca oricând va fi implicarea ta în revendicarea Cunoașterii. Mai mare ca oricând va fi angajamentul tău față de emergența Cunoașterii. Acum implicarea ta și angajamentul tău pot merge înainte mai rapid, căci ele devin despovaluate de idealismul tău, care nu poate decât să te inducă în eroare.

PRACTICA 106: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 107

ASTĂZI VOI ÎNVĂȚA SĂ FIU FERICIT.

A ÎNVĂȚA SĂ FII FERICIT ÎNSEAMNĂ PUR ȘI SIMPLU A ÎNVĂȚA SĂ FII NATURAL. A învăța să fii fericit înseamnă a învăța să accepți Cunoașterea astăzi. Cunoașterea este fericită astăzi. Dacă tu nu ești fericit, tu nu ești alături de Cunoaștere. Fericirea nu înseamnă mereu a avea zâmbetul pe față. Nu este un comportament. Fericirea autentică este un simț al sinelui, un simț al integrității și al satisfacției. Dacă o pierdere a avut loc în viața ta, o pierdere a cuiva drag, tu tot poți fi fericit, cu toate că ai putea vărsa lacrimi. Este în regulă să verși lacrimi, căci asta nu trebuie să trădeze o mai mare fericire din interiorul tău, căci acestea pot fi lacrimi și de fericire. Fericirea nu este o formă de comportament. Să-ți reamintim de acest lucru. Este un sentiment al satisfacerii interioare. Cunoașterea îți va oferi asta pentru că îți va simplifica viața și-i va permite minții tale să se concentreze pe ceea ce îi este dat să facă în realitate. Asta te va împuternici, te va simplifica și îți va furniza o mai mare armonie față de ce ai fi putut cunoaște înainte.

AȘADAR, ÎN CELE DOUĂ PERIOADE ALE TALE DE PRACTICĂ, ASTĂZI, permite-i minții tale să intre în nemișcare încă o dată. Acesta este un timp de liniște. Aceasta nu este o practică de investigare mentală, ci o practică de nemișcare mentală.

PRACTICA 107: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 108

FERICIREA ESTE CEVA CE TREBUIE SĂ ÎNVĂȚ DIN NOU.

TOATE LUCRURILE TREBUIE ACUM SĂ FIE RE-EVALUATE. Toate lucrurile trebuie acum privite din nou, căci există a privi alături de Cunoaștere și există a privi fără Cunoaștere. Acestea produc rezultate diferite. Acestea încurajează evaluări diferite și răspunsuri diferite. Noi am spus că fericirea nu este o formă de comportament, căci ea este mult mai profundă de atât. Așadar, nu încerca să utilizezi această idee pentru a câștiga admirația altora sau să-ți demonstrezi că ești mai fericit decât ești de fapt. Noi nu vrem să punem o spoială de comportament asupra experienței tale curente. Vrem să te îndrumăm către acea experiență care îi este autentică naturii tale, care exprimă natura ta și care contribuie natura ta la viață.

ÎNVĂȚĂ, ATUNCI, DIN NOU DESPRE FERICIRE. În cele două perioade de practică ale tale, angajează-ți mintea în investigație. Consideră-ți ideile despre fericire și formele de comportament pe care tu crezi că ele trebuie să le reprezinte. Gândește-te la toate modurile prin care ai încercat să fii mai fericit decât ești. Gândește-te la toate așteptările și cerințele pe care le-ai pus asupra ta ca să fii fericit și să îți demonstrezi ție și altora valoarea ta. Pe măsură ce recunoști aceste lucruri, realizează că fără această încercare fericirea va apărea pe cont propriu, căci tu ești fericit în mod natural. Fără constrângere, fericirea ta va apărea pe cont propriu, fără a o impune asupra minții tale și asupra corpului tău. Fără impunerea ta, fericirea va apărea pe cont propriu. Gândește-te asupra acestui lucru astăzi, dar nu fi satisfăcut cu concluzii simple, căci ești un student începător al Cunoașterii și concluziile mari sosesc mai târziu.

PRACTICA 108: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 109

EU NU VOI FI ÎN GRABĂ ASTĂZI.

ASTĂZI SĂ FACI FIECARE PAS CU GRAȚIE. Nu fi în grabă. Nu e nevoie să fii în grabă pentru că tu ești alături de Cunoaștere. Îți poți păstra programările în lume și le poți păstra la timp, dar în interiorul tău nu fi în grabă. Tu ai putea căuta Cunoaștere, împlinire și contribuție, dar nu fi în grabă. Când ești în grabă, îți neglijezi pasul curent pentru pași pe care îi găsești a fi mai preferabili, și cum pot pașii să fie mai preferabili exceptând momentele în care ignori pasul din fața ta? E nevoie doar să urmezi pasul din fața ta, și pasul următor va apărea natural. Nu fi în grabă. Nu poți merge mai repede decât poți merge. Nu rata tot ce noi îți oferim să practici, ceea ce va necesita ca tu să nu fii în grabă.

PE PARCURSUL ZILEI, ASTĂZI, ADU-ȚI AMINTE în fiecare oră să nu fii în grabă. Spune-ți ție “Eu nu voi fi în grabă astăzi”, și gândește-te un moment asupra acestui lucru. Îți poți îndeplini responsabilitățile lumești fără să fii în grabă. Îți poți îndeplini scopurile tale mai mari fără să fii în grabă. Relaxează-te în faptul că ești un student începător, căci studenții începători nu știu unde se duc pentru că ei sunt în postura de a căpăta, nu de a guverna. Aceasta este o mare binecuvântare pentru tine acum și îți va oferi puterea, în timp, să-ți guvernezi mintea și treburile tale cu Cunoașterea. Vei fi un conducător blând care nu va condamna eroarea și nu va pedepsi păcătoșii, cum ți-l imaginezi acum pe Dumnezeu că face.

CUNOAȘTEREA NU ESTE ÎN GRABĂ. Tu de ce ar trebui să fii? Cunoașterea te-ar putea mișca repede sau încet. Tu te poți mișca repede sau încet apoi, dar înăuntrul tău, nu ești în grabă. Acest lucru este parte din misterul vieții pe care tu poți acum să înveți să îl descoperi.

PRACTICA 109: *Practică din oră în oră.*

Pasul 110

VOI FI ONEST CU MINE ASTĂZI.

*A*STĂZI EU VOI FI PERFECT ONEST, recunoscând ce cunosc de fapt și ce cred sau sper doar. Eu nu voi pretinde că știu lucruri pe care nu le cunosc. Eu nu voi pretinde că sunt mai bogat decât sunt sau mai sărac decât sunt. Voi încerca să fiu exact unde sunt astăzi.

ÎNCEARCĂ SĂ FII EXACT UNDE EȘTI ASTĂZI. Fii simplu. Fii în largul tău. Observă lumea din jurul tău. Îndeplinește sarcinile tale lumești. Nu te preamări. Nu te înjosi. În această zi permite ca totul să funcționeze așa cum se întâmplă de fapt, fără a încerca să te guvernezi sau să te manipulezi. Singura excepție la acest lucru este să îți utilizezi auto-disciplina astfel încât să-ți poți îndeplini practicile pentru această zi.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE MAI LUNGI DE PRACTICĂ ALE TALE, repetă afirmația pentru astăzi și intră în nemișcare. Aici tu trebuie să exerciți puterea minții tale. Aici tu nu încerci nimic ce este înșelător sau nimic ce este ireal. Tu îi dai voie minții tale să intre în starea sa naturală, într-o stare de pace.

PRACTICA 110: *Două perioade de practică a câte 30 de minute de practică.
Practică din oră în oră.*

Pasul 111

ASTĂZI EU VOI FI ÎN LARGUL MEU.

Fii ÎN LARGUL TĂU ASTĂZI ȘTIIND CĂ CUNOAȘTEREA ESTE CU TINE, știind că Învățătorii tăi sunt cu tine și știind că Familia ta Spirituală este cu tine. Nu lăsa anxietățile sau povara îngrijorării să te înlăture de la practica ta astăzi.

PE MĂSURĂ CE TU PARCURGI ZIUA, practicând în fiecare oră, adu-ți aminte să fii în largul tău, căci Cunoașterea este ghidul tău acum. Dacă ea este netulburată, tu nu ai nevoie să fii tulburat. Eliberează-te de preocupările obișnuite, de robia obișnuită. Întărește-ți hotărârea să faci asta și va deveni mai ușor în timp. Apoi se va întâmpla cu totul de la sine în cel mai natural mod. Minte ta are obiceiuri de gândire. Asta este tot ceea ce sunt. Pe măsură ce sunt înlocuite cu noi obiceiuri, Cunoașterea va începe să strălucească prin structura pe care ai impus-o asupra sa. Aici Cunoașterea va începe să strălucească, să îți ghideze acțiunile, să te conducă la înțelegeri profunde și la descoperiri importante și să-ți ofere o mai mare tărie și certitudine față de ce ai cunoscut vreodată.

ÎN PRACTICILE TALE DIN ORĂ ÎN ORĂ, așadar, utilizează-ți auto-disciplina în numele tău. În cele două practici de meditație ale tale, rămâi foarte alert dar cu o minte nemișcată.

*PRACTICA 111: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 112

REVIZUIRE

*A*STĂZI, PENTRU REVIZUIREA TA noi vom face ceva un pic diferit. În fiecare oră adu-ți aminte să-ți amintești de Cunoaștere. Repetă-ți “Îmi voi aduce aminte de Cunoaștere. Îmi voi aduce aminte de Cunoaștere”, păstrând în minte pe parcursul zilei că tu nu știi încă ce este Cunoașterea, dar fiind asigurat că ea este cu tine. Ea este născută din Dumnezeu. Ea este Voința lui Dumnezeu înăuntrul tău. Ea este Sinele tău Adevărat. Astfel, tu înveți să urmezi ceea ce este măreț. În cadrul stării tale limitate, dobândești accesul la ceea ce nu are limite. Astfel, tu devii un pod către Cunoaștere astăzi.

AȘADAR, REPETĂ ÎN FIECARE ORĂ că tu îți vei aduce aminte de Cunoaștere. Nu uita practica ta astăzi astfel încât să te întărești și să te împuternicești.

PRACTICA 112: *Practică din oră în oră.*

Pasul 113

EU NU VOI FI CONVINS DE ALȚII.

ORICE MINTE CARE ESTE MAI HOTĂRÂTĂ CA A TA te poate convinge și poate proiecta o influență asupra ta. Nu este nimic foarte misterios în legătură cu acest lucru. Este pur și simplu rezultatul unei minți fiind mai concentrată sau mai centrată decât alta. Mințile au grade relative de influență una asupra celeilalte, în funcție de concentrarea lor și de felul de influență pe care îl exercită. Lasă Cunoașterea să te convingă, căci aceea este măreția pe care tu o porți. Nu lăsa opiniile sau voința altora să te convingă. Lasă doar Cunoașterea lor să te influențeze, căci numai acest lucru poate influența Cunoașterea ta. Acest lucru va fi destul de diferit față de a te simți dominat, manipulat sau convins de alții.

AȘADAR, ȚINE PENTRU TINE. Urmează Cunoașterea. Dacă altul îți stimulează Cunoașterea, atunci dă-i atenția ta celui individ astfel încât să poți învăța despre puterile reale ale persuasiunii. Însă, nu lăsa convingerile acestei lumi – plângerile sale, idealurile sale prețuite, moralitatea sa, cererile sale sau compromisurile sale – să te influențeze, căci tu urmezi Cunoașterea, și nu e nevoie să urmezi persuasiunile lumii.

ADU-ȚI AMINTE DE IDEEA DE ASTĂZI în fiecare oră și practică nemișcarea adânc în cele două practici de meditație ale tale, astăzi. Permite-i numai Cunoașterii să te convingă, căci aceasta este tot ceea ce ai nevoie să urmezi în lume.

*PRACTICA 113: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 114

PRIETENII MEI ADEVĂRAȚI SUNT CU MINE. NU SUNT SINGUR.

CUM POȚI FI SINGUR CÂND ÎNVĂȚĂTORII TĂI SUNT CU TINE? Ce prieten mai adevărat ai decât cel sau cea care rămâne alături de Cunoașterea ta? Aceste prietenii nu sunt născute din această lume. Ele au fost create dincolo de lume, și ele există pentru a te servi acum. Vei simți prezența acelor care sunt cu tine odată ce mintea ta se liniștește. Odată ce te oprești din a fi preocupat cu propriile tale temeri și dorințe fervente, vei începe să simți prezența care este atât de grațioasă, atât de delicată și atât de reconfortantă.

ÎN FIECARE ORĂ, ASTĂZI, amintește-ți că prietenii tăi sunt cu tine. În cele două perioade adânci de practică ale tale, permite-i minții tale să primească prezența lor astfel încât să poți înțelege natura adevărată a relației în lume. Cu practică, această înțelegere va deveni atât de puternică încât vei putea să primești ideile, încurajarea și corecția de la cei care sunt mai potenți decât tine, care există să te servească în funcția ta adevărată în lume. Ei sunt inițiatorii tăi în Cunoaștere, și ei sunt în relație cu Cunoașterea ta, căci Cunoașterea ta conține relațiile tale adevărate cu întreaga viață.

*PRACTICA 114: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 115

ASTĂZI VOI ASCULTA PUTEREA CUNOAȘTERII.

*A*STĂZI ASCULTĂ PUTEREA CUNOAȘTERII. Necesită atenția ta. Necesită dorința ta. Necesită renunțarea la lucrurile care te preocupă și te îngrijorează, lucruri pe care nu le poți rezolva pe cont propriu. Ascultă Cunoașterea astăzi astfel încât să te poată alina și să poată rămâne cu tine. În tăcerea ei, vei găsi, de asemenea, încredere și reasigurare solidă. Căci dacă Cunoașterea este tăcută, nu e nevoie să ai anxietate în legătură cu viața ta, și dacă Cunoașterea vorbește, e nevoie doar să urmezi astfel încât să poți învăța puterea Cunoașterii pentru tine.

TU DEVII NEMIȘCAT DEOARECE CUNOAȘTEREA ESTE NEMIȘCATĂ. Tu devii capabil de acțiune deoarece Cunoașterea este capabilă de acțiune. Tu înveți să vorbești cu simplitate deoarece Cunoașterea vorbește cu simplitate. Tu înveți să fii în largul tău deoarece Cunoașterea este în largul său. Tu înveți să oferi deoarece Cunoașterea oferă. Este să te re-angajezi în relație cu Cunoașterea ta, motivul pentru care ești acum angajat în acest program de dezvoltare.

ÎN FIECARE ORĂ, ASTĂZI, adu-ți aminte să asculți Cunoașterea și ia-ți un moment să faci așa în orice circumstanță te-ai afla. Prima ta activitate în ascultare este nemișcarea. Practică acest lucru în adâncime mai mare în cele două practici de meditație ale tale, astăzi, unde practici nemișcare și receptivitate pentru că îți dorești să asculți Cunoașterea astăzi.

PRACTICA 115: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 116

ASTĂZI VOI FI RĂBDĂTOR CU CUNOAȘTEREA.

Fii RĂBDĂTOR CU CUNOAȘTEREA astfel încât să poți urma Cunoașterea.

Cunoașterea este mult mai nemișcată decât ești tu. Este mult mai puternică decât ești tu. Este mult mai sigură decât ești tu, și toate acțiunile sale sunt profunde și semnificative. Există un contrast între tine și Cunoaștere doar pentru că tu trăiești în sinele pe care l-ai creat pentru tine, și ai pierdut temporar contactul tău cu Cunoașterea. Dar Cunoașterea rămâne cu tine, căci nu o poți părăsi niciodată. Va fi mereu acolo să te izbăvească, să te salveze și să te revendice asupra ei însăși, căci este Sinele tău Adevărat. Nu lăsa convingerile și presupunerile să se deghizeze în Cunoaștere. Permite-i minții tale să devină din ce în ce mai tăcută și nemișcată pe măsură ce întreprinzi activitățile zilei.

REPETĂ IDEEA ÎN FIECARE ORĂ și în cele două practici adânci de meditație ale tale, permite-ți să intri în nemișcarea și certitudinea pe care Cunoașterea le posedă pentru tine. În acest fel, mintea ta va rezona cu Mintea universului și vei începe să-ți revendici abilitățile străvechi și memoriile străvechi. Aici ideea de Familie Spirituală va începe să aibă semnificație pentru tine, și vei realiza că ai venit în lume să servești.

PRACTICA 116: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 117

ESTE MAI BINE SĂ FIU SIMPLU DECÂT SĂ FIU SĂRAC.

SIMPLITATEA ÎȚI PERMITE SĂ DOBÂNDEȘTI ACCES LA VIAȚĂ și să te bucuri de binefacerea sa în fiecare moment. Complexitatea este o stare de disociere de sine care te face incapabil de a te bucura de viață și de a-ți percepe rolul în cadrul ei. Aceasta este sursa întregii mari sărăcii, căci nicio reușită lumească și nicio posesie lumească nu poate izgoni senzația de izolare și sărăcie care însoțește o astfel de disociere.

AȘADAR, ASTĂZI PRATICĂ NEMIȘCAREA MAI ADÂNC decât înainte astfel încât să poți experimenta puterea Cunoașterii care este cu tine. Permite-ți să fii simplu, căci în simplitate toate lucrurile îți pot fi date. Dacă te consideri complex, sau problemele tale ca fiind complexe, este pentru că te vezi pe tine sau îți vezi problemele fără Cunoaștere și ești, astfel, pierdut în evaluările tale. Aici tu confunzi lucruri de valoare mai mare cu lucruri de valoare mai mică, lucruri de prioritate mai mare cu lucruri de prioritate mai mică. Adevărul trebuie să aducă întotdeauna simplitate, căci simplitatea aduce rezoluție și înțelegere corectă și stabilește pace și încredere în aceia care îl pot primi.

PRACTICĂ ADÂNC ASTĂZI. Repetă ideea de astăzi în fiecare oră, și în cele două practici adânci de meditație ale tale, adu-ți aminte că Cunoașterea este cu tine și apoi intră în nemișcare. Permite-ți să fii simplu și ai încredere că Cunoașterea te va ghida în toate felurile.

PRACTICA 117: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 118

EU NU VOI EVITA LUMEA ASTĂZI.

*N*U ESTE NEVOIE SĂ EVIȚI LUMEA pentru că lumea nu te poate domina când ești alături de Cunoaștere. Atunci când ești alături de Cunoaștere, ești aici să servești lumea. Lumea, atunci, nu mai este o închisoare. Nu este o sursă continuă de disconfort și dezamăgire. Ea furnizează pentru tine o oportunitate să oferi și o oportunitate să-ți re-stabilești adevărata ta înțelegere. Nu căuta refugiu în lucruri spirituale, căci scopul tău este să oferi lumii. Permite-i lumii să fie așa cum este, și condamnarea ta către ea nu se va întoarce să te bântuie. Căci fără condamnare, există doar oportunitatea de a oferi. Acest lucru va atrage Cunoașterea ta, care va oferi de la sine, și tu vei fi vehiculul pentru dăruirea sa.

GÂNDEȘTE-TE LA ACEST LUCRU ACUM. Permite-ți în cele două perioade de practică ale tale să experimentezi prezența Cunoașterii în viața ta. Nu-i cere nimic. Nu căuta să o iei la întrebări. Doar permite-ți să o experimentezi, căci cu asta, tot ceea ce cauți se întoarce la tine natural fără efortul tău. Utilizează-ți auto-disciplina doar să-ți direcționezi mintea în direcția potrivită. Odată ce este astfel angajată, se va întoarce la Cunoaștere de la sine. Căci aceea este destinația sa, aceea este iubirea sa, acela este partenerul său și aceea este căsătoria sa adevărată în viață.

PRACTICA 118: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

REVIZUIRE

ÎN ACEASTĂ REVIZUIRE SPECIALĂ, revezi cele două săptămâni trecute de practică, revăzând fiecare instrucțiune și amintindu-ți fiecare zi de practică. Încearcă să-ți amintești cât de serios te-ai gândit la practica din fiecare zi și cât de bine ai utilizat acea practică. Nu te gândi că poți să te plângi pe drept de această pregătire dacă nu o utilizezi la extinderea sa deplină. Rolul tău aici este doar să urmezi pașii așa cum sunt dați și să nu îi alterezi conform preferințelor tale. În acest fel, tu te plasezi într-o postură pentru a căpăta, care este postura pe care ai nevoie acum s-o dobândești pentru tine însuși.

ÎN PERIOADELE TALE LUNGI DE PRACTICĂ, ASTĂZI, fiecare oferită unei săptămâni de practică, revezi cele două săptămâni trecute. Încearcă să fii foarte îngăduitor cu tine, dar recunoaște dacă nu reușești să îndeplinești cerințele și nu te auto-decepționa în această privință. Rededică-te în adâncirea practicii tale și a hotărârii tale, amintindu-ți de simplitatea vieții tale și de valoarea adevărată care îți este oferită. În acest fel, vei învăța o nouă cale de a trăi. Vei învăța cum să primești și cum să oferi, și viața ta va fi liberă de întunericul complexității. Căci simplitatea trebuie să fie a luminii întotdeauna; trebuie să fie a binelui întotdeauna.

AȘADAR, OFERĂ-TE ACESTEI REVIZUIRI astfel încât să poți înțelege cum înveți. Aceste Revizuiuri îți vor demonstra propriile tale facultăți de învățare și propriile tale predispoziții de învățare. Ele te vor învăța lucrurile necesare pe care va trebui să le știi în viitor când vei putea, de asemenea, să-i ajuți pe alții să învețe.

PRACTICA 119: Două perioade lungi de practică.

Pasul 120

ÎMI VOI ADUCE AMINTE DE CUNOAȘTEREA MEA ASTĂZI.

*A*DU-ȚI AMINTE DE CUNOAȘTEREA TA, ASTĂZI. Adu-ți aminte că aceasta rămâne cu tine indiferent de unde mergi sau ce faci. Adu-ți aminte că-ți este oferită să te servească, să te îngrijească și să te și ridice. Adu-ți aminte că nu este nevoie să fii agravat de lume pentru că poți accepta lumea așa cum este. Adu-ți aminte că accepti lumea așa cum este astfel încât să poți să-i oferi, căci lumea se dezvoltă ca și tine. Adu-ți aminte de faptul că Cunoașterea este cu tine, și nu e nevoie decât să fii alături de Cunoaștere pentru a realiza impactul său deplin.

A DU-ȚI AMINTE ÎN FIECARE ORĂ ASTĂZI că Cunoașterea este cu tine și cugetă în privința acestui lucru pentru un moment. Nu lăsa emoțiile furioase sau depresia adâncă să umbrească practica ta, căci practica ta este mai mare decât stările tale emoționale, care se schimbă precum vânturile și norii dar care nu pot masca universul de deasupra lor.

AȘADAR, REALIZEAZĂ MICIMEA STĂRILOR TALE EMOȚIONALE și măreția Cunoașterii. În acest fel, Cunoașterea va echilibra stările tale emoționale și îți va dezvălui sursa propriilor tale emoții, care este sursa expresiei tale în lume. Acesta este misterul vieții pe care tu înveți acum să-l explorezi.

PRATICA 120: *Practică din oră în oră.*

Pasul 121

ASTĂZI EU SUNT LIBER SĂ DĂRUIESC.

ERȘTI LIBER SĂ DĂRUIEȘTI ASTĂZI pentru că viața ta devine simplă și nevoile tale sunt îndeplinite. Acest lucru te eliberează să dăruiești, căci odată ce ai primit, vei vrea numai să dăruiești.

VEI AVEA O PRACTICĂ SPECIALĂ de două ori astăzi în care te vei gândi la cineva în necesitate și apoi le vei dăruia o calitate pe care îți dorești să o primești tu însuși. Trimite-i acelui individ acea calitate. Trimite-i iubire sau tărie sau credință sau încurajare sau determinare sau renunțare sau acceptare sau auto-disciplină – orice are nevoie să producă rezoluție în viața lui. Ești liber să dăruiești acest lucru astăzi, căci propriile tale nevoi sunt satisfăcute.

AȘADAR, ÎN FIECARE DIN CELE DOUĂ PRACTICI ALE TALE, cu ochii închiși, adu în minte indivizi și dăruiește-le ce știi că au nevoie. Nu încerca să le rezolvi problemele pentru ei. Nu încerca să întărești un rezultat preferat, căci nu poți, de regulă, să știi rezultatul potrivit pentru nicio altă persoană. Dar poți întotdeauna să dăruiești tărie de caracter și să le întărești facultățile minții. Acest lucru îți va da propriul simț al scopului și va reafirma acele calități înăuntrul tău, căci trebuie să le posezi pentru a le dăruia, și dăruindu-le, realizezi că ele deja sunt în posesia ta.

PE MĂSURĂ CE PRACTICI ASTĂZI, să nu ai nicio îndoială că ceea ce exerciți pentru alții va fi primit de ei în numele lor.

PRACTICA 121: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 122

DĂRUIESC FĂRĂ PIERDERE ASTĂZI.

*C*E ȚI SE CERE SĂ DĂRUIEȘTI poate crește doar, pe măsură ce îl dăruiești. Nu este un lucru fizic ceea ce dai, deși lucrurile fizice pot fi date pentru bine. Nu este ceva ce poți să cuantifici, căci nu ai idee despre măsura sa. Tu dăruiești tărie și încurajare.

ASTĂZI, ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ALE TALE, continuă dăruirea ta către alții. Asta este o formă activă de rugăciune. Nu te gândi că puterea sa nu este primită de aceia pe care te-ai concentrat. Amintește-ți astăzi să nu încerci să determini rezultatul dilemei lor sau nevoii lor, dar încurajează-i și împuternicește-i numai, să meargă mai departe cu propriile lor abilități. Tu îți dorești să stimulezi Cunoașterea dinăuntrul lor așa cum Cunoașterea este acum stimulată înăuntrul tău. Această dăruire, atunci, nu va avea o așteptare de reîntoarcere, căci tu dăruiești ceea ce le permite altora să fie puternici în viețile lor. Nu ești într-o poziție de a judeca rezultatul, căci rezultatul dăruirii tale nu va fi dezvăluit până mai târziu când darul a fost acceptat și și-a găsit locul în recipient. Așadar, dăruiește liber, fără așteptări și dăruiește cu scopul de a experimenta puterea darului tău în această zi.

PRACTICA 122: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 123

EU NU MĂ VOI COMPĂTIMI ASTĂZI.

CUM TE POȚI COMPĂTIMI când Cunoașterea este cu tine? Compătimirea trebuie doar să reafirme o idee veche despre tine, care este lipsită de adevăr, lipsită de speranță și lipsită de orice fundație semnificativă. Nu te compătimi astăzi, căci tu nu ești demn de milă. Dacă această zi este tristă sau confuză, este numai pentru că ai pierdut contactul cu Cunoașterea, ceea ce poți practica astăzi să recâștigi.

PE MĂSURĂ CE PRACTICI ASTĂZI, fii conștient de multele forme subtile de auto-compătimire pe care le întreții. Fii conștient de multele forme subtile de manipulare a altora pe măsură ce încerci să-i faci să te placă sau să te accepte conform unei perspective despre tine însuși pe care încerci să o revendici. Când ești alături de Cunoaștere, nu e nevoie să te proclami; nu e nevoie să te arăți; nu e nevoie să-i controlezi pe alții să te placă sau să te accepte, căci Cunoașterea este cu tine.

AȘADAR, NU TE COMPĂTIMI, căci nu ești demn de milă. Astăzi fii un student începător al Cunoașterii, căci acest lucru este orice în afară de a fi demn de milă. O perspectivă mai mare nu-ți poți imagina.

ÎN FIECARE ORĂ, ATUNCI, REPETĂ ACEASTĂ IDEE. Permite-i să intre în mintea ta și consider-o pentru un moment. În cele două perioade de practică ale tale, repetă această afirmație și apoi intră în nemișcare. Nicio ființă care este jalnică nu poate intra în tăcere, căci tăcerea este experiența relației profunde, și nemișcarea este acceptarea iubirii profunde. Cine poate fi jalnic în asemenea circumstanțe?

PRACTICA 123: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 124

ASTĂZI EU NU MĂ VOI PREFACE CĂ SUNT FERICIT.

TU NU AI NEVOIE SĂ TE PREFACI CĂ EȘTI FERICIT, căci acest lucru doar va masca un sentiment de auto-compătimire, îți va spori confuzia și-ți va adânci dilema. Astăzi fii tu însuți, dar fii auto-observator, păstrând în minte faptul că Cunoașterea este cu tine pe măsură ce oscilezi spre și dinspre, către și departe de însăși Cunoașterea. Deoarece Cunoașterea nu oscilează, este o sursă de certitudine, consecvență și stabilitate pentru tine. Pentru că nu îi este teamă de lume, este o sursă de îndrăzneală pentru tine. Tu nu ești demn de milă, așa că nu e nevoie să te prefaci.

NU TE PREFACE CĂ EȘTI FERICIT ASTĂZI, căci el sau ea, care este cu adevărat satisfăcut poate proiecta orice expresie asupra lumii, dar în interiorul expresiei lor va fi puterea Cunoașterii. Asta e ceea ce este cel mai important. Cunoașterea nu este o formă de comportament. Este o experiență intensă a vieții. Așadar, nu încerca să te convingi singur sau pe alții cu o demonstrație a comportamentului, căci acest lucru nu este necesar.

REPETĂ ACEASTĂ DECLARAȚIE ÎN FIECARE ORĂ și simte puterea sa și darul său de libertate. Dă-ți voie să fii exact așa cum ești astăzi. În cele două practici de meditație adânci ale tale, permite-ți să intri în nemișcare, căci atunci când nu încerci să fii cineva, poți avea luxul nemișcării, care este luxul iubirii.

PRACTICA 124: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 125

NU AM NEVOIE SĂ FIU CINEVA ASTĂZI.

TU DEJA EȘTI CINEVA, așa că de ce să încerci să fii cineva? Este mai bine să fii persoana care ești deja. Persoana care ești deja este puterea Cunoașterii purtată în vehiculul naturii unui individ. Acest lucru este deja stabilit, și este în dezvoltare chiar acum. De ce să încerci să fii ceva astăzi când ești ceva deja? De ce să nu fii ce ești? Află ceea ce ești. Acest lucru necesită mare curaj, căci trebuie să riști dezamăgirea propriei tale perspective idealiste despre tine și despre lume. Acest lucru necesită încurajare pentru că trebuie să riști renunțarea la ura de sine, care este o modalitate de a te separa pe tine însuți de viață.

AȘADAR, ÎN ACEASTĂ ZI FI EXACT AȘA CUM EȘTI. Amintește-ți în fiecare oră. Și în cele două practici de meditație, astăzi, permite-ți să fii nemișcat și să primești, căci nu încerci să fii cineva astăzi.

*PRACTICA 125: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 126

REVIZUIRE

REVIZUIREA DE ASTĂZI SE VA CONCENTRA ASUPRA SĂPTĂMÂNII TRECUTE de antrenament. Va evidenția încă o dată că tu înveți să înveți. Tu înveți să înțelegi cum înveți. Tu înveți să înțelegi punctele tale forte și punctele tale slabe. Înveți să înțelegi predispozițiile tale – acele calități din tine pe care trebuie să le cultivi și acele calități pe care trebuie să le arestezi și să le aduci sub control conștient. Tu înveți să fii atent la tine. Astfel, înveți în sfârșit să fii obiectiv cu tine însuși. Această obiectivitate este în special importantă, căci îți permite să utilizezi ceea ce este acolo să te servească fără condamnarea ta. În acest fel, serviciul tău către tine devine imediat și eficient.

DACĂ POȚI ÎNVĂȚA SĂ FII OBIECTIV CU TINE, poți învăța să fii obiectiv cu lumea. Acest lucru îți va permite Cunoașterii să strălucească prin tine, căci tu nu vei încerca să faci lumea în ceea ce vrei tu să fie, și nu vei încerca să te faci pe tine în ceea ce îți dorești ca tu să fii. Acesta este începutul rezoluției adevărate și fericirii adevărate, dar chiar și mai mult decât atât, este începutul contribuției autentice.

ÎN SINGURA TA PERIOADĂ LUNGĂ DE PRACTICĂ, ASTĂZI, revezi săptămâna trecută, păstrând aceste lucruri în minte. Întărește-ți experiența Cunoașterii astăzi sprijinind manifestările ei exterioare și nu te îndoi de puterea acestei pregătiri de a te aduce la însăși Cunoașterea.

PRACTICA 126: *O singură perioadă lungă de practică.*

Pasul 127

ASTĂZI NU VOI ÎNCERCA SĂ MĂ RĂZBUN PE DUMNEZEU.

*N*U ÎNCERCA SĂ TE RĂZBUNI PE DUMNEZEU fiind o persoană mizerabilă, căci Dumnezeu te cunoaște numai ca și parte din Creație. Nu încerca să te răzbuni pe Dumnezeu sărăcind lumea, căci Dumnezeu a creat o lume a frumuseții și oportunității. Nu încerca să te răzbuni pe Dumnezeu refuzând să te iubești sau să te accepți pe tine însuși, căci Dumnezeu încă te cunoaște așa cum ești. Nu încerca să te răzbuni pe Dumnezeu astăzi distrugându-ți relațiile pentru propriile tale scopuri egoiste, căci Dumnezeu înțelege relațiile tale așa cum există ele cu adevărat și înțelege, de asemenea, promisiunea lor mai mare. Nu te poți răzbuna pe Dumnezeu. Poți doar să te rănești pe tine.

AȘADAR, ACCEPTĂ FAPTUL CĂ AI PIERDUT LUPTA împotriva lui Dumnezeu. În înfrângerea ta se află cea mai mare victorie a ta, căci Dumnezeu nu te-a pierdut niciodată, deși tu l-ai pierdut pe Dumnezeu temporar în imaginația ta. Dragostea ta pentru Dumnezeu este atât de profundă încât îți este frică momentan de ea, căci ea reprezintă cea mai mare putere dinăuntrul tău pe care ai putea s-o posezi vreodată. Trebuie să înveți despre asta prin experiență directă. Așadar, nu încerca să te răzbuni pe Dumnezeu azi întărindu-ți o idee despre tine bazată numai pe eroare și presupunere, căci Cunoașterea este cu tine. Tu ești fericitul victorios în propria ta înfrângere.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ ALE TALE, ASTĂZI, repetă această idee și apoi încearcă să te gândești la ea. Practicile noastre astăzi vor fi angajarea minții în explorare și analiză. Aceasta este o aplicare utilă a minții tale. Gândește-te la acest mesaj și la toate ideile tale ce îl înconjoară, și vei începe să-ți înțelegi propriul sistem de credințe actual. Vei putea să-l înțelegi în mod obiectiv. Apoi, vei fi capabil să lucrezi cu el, căci mintea este fixată într-o anumită structură până când este utilizată în alte scopuri. Nu accepta această structură ca fiind realitatea ta, căci manifestarea exterioară a minții tale este o structură pe care ai impus-o asupra ei. Însă, armonia sa reală și natura sa reală caută doar să fie exprimate. Pentru a-i permite acestui lucru să se întâmple trebuie să ai o structură adecvată în minte pentru a-i permite minții să se exprime pe sine în lumea fizică fără constrângere sau distorsiune. Este către aceasta, atunci, direcția înspre care vom lucra astăzi.

PRACTICA 127: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

ÎNVĂȚĂTORII MEI SUNT CU MINE. NU TREBUIE SĂ-MI FIE TEAMĂ.

ÎNVĂȚĂTORII TĂI LĂUNTRICI SUNT CU TINE, și nu trebuie să-ți fie teamă. Dacă ai încredere suficientă în Cunoaștere, bazată pe experiență reală, și încredere suficientă în prezența Învățătorilor tăi, bazată pe experiență reală, asta-ți va da o certitudine și o credință în viață care va contracara toată teama care nu este necesară. Acest lucru îți va lăsa mintea relaxată.

NUMAI ÎNGRIJORAREA CONFORM CĂREIA CUNOAȘTEREA TA este încălcată va emana din Cunoaștere, și atunci numai pentru a indica faptul că ai nevoie să-ți reevaluezi acțiunile și ideile. Cunoașterea are un principiu auto-corectiv. De aceea este Îndrumarea ta Interioară. Dacă te îndrepti împotriva Cunoașterii tale, vei fi incomod cu tine însuși, și asta va da naștere anxietății. Multă din teama pe care o experimentezi dintr-un moment în altul este pur și simplu o chestiune legată de propria ta creație, propria ta imaginație negativă. Dar, apoi, există teama care este născută din încălcarea Cunoașterii. Aceasta este mai mult un disconfort decât o teamă, căci rareori poartă cu ea vreun fel de imagistică, deși în mintea ta ar putea veni idei ca o formă de avertisment de vei încerca un comportament sau o linie de gândire care este periculoasă sau distructivă.

FRICA CE ESTE NĂSCUTĂ DIN IMAGINAȚIE NEGATIVĂ cuprinde vasta majoritate a fricii cu care te întreții. Asta trebuie să înveți să contracarezi, căci este o utilizare nepotrivită a minții tale. Aici tu îți crezi o experiență pentru tine, o experimentezi și apoi o numești realitate. Între timp, nu ai fost prezent cu viața deloc. Doar ai fost în fantezie înăuntrul tău. Imaginația negativă te consumă emoțional, fizic și mental. Acest lucru poate lua proporții într-atât de mult încât îți poate domina gândirea întru-totul. Căci cum altfel ai putea să fii separat în univers exceptând în propriile tale gânduri? Nu poți în mod real să fii separat de Dumnezeu. Nu poți în mod real să fii separat de Cunoaștere. Te poți doar ascunde în propriile tale gânduri și să le țeși unul în celălalt ca să crezi o identitate separată și o experiență separată pentru tine însuși care, deși destul de demonstrative, sunt de fapt o iluzie în totalitate.

ÎN CELE DOUĂ PRACTICI DE MEDITAȚIE ALE TALE ASTĂZI, încă o dată intră în nemișcare. Astăzi nu va fi nicio activitate sau speculație mentală, căci mintea va ajunge încă o dată să se odihnească astfel încât să poate experimenta realitatea sa. Nu

lăsa frica sau anxietatea să te descurajeze. Reține, aceasta este doar imaginația ta negativă. Numai Cunoașterea poate indica dacă faci ceva nepotrivit, și asta va fi doar în fața evenimentelor imediate. Vei descoperi că acest lucru este destul de diferit de imaginație negativă și va necesita un răspuns diferit din partea ta.

PRACTICA 128: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 129

ÎNVĂȚĂTORII MEI SUNT CU MINE. VOI FI CU EI.

ÎNVĂȚĂTORII TĂI SUNT CU TINE. Ei nu vorbesc cu tine cu excepția unor ocazii foarte rare, și atunci numai dacă ești capabil să auzi. Din când în când își vor trimite gândurile în mintea ta, și tu vei experimenta asta ca fiind propria ta scânteie de inspirație. Ești deocamdată inconștient de modul în care mintea ta este unită cu toate celelalte minți, dar în timp vei începe să experimentezi asta în contextul propriei tale lumi. Demonstrația acestui lucru va deveni atât de evidentă încât te vei întreba cum de ai putut vreodată să te îndoiești de acest lucru.

ÎNVĂȚĂTORII TĂI SUNT CU TINE și astăzi în cele două perioade de practică mai lungi ale tale, practică a fi cu ei. Nu e nevoie să creezi o imagine despre ei în scopul de a avea această experiență. Nu e nevoie să auzi o voce sau să vezi o față, căci prezența lor este îndeajuns pentru a-ți oferi o experiență totală că sunteți, de fapt, împreună. Dacă vei fi nemișcat, respiri adânc și nu țeși fantezii – nici fantezii fericite, nici fantezii temătoare – vei începe să experimentezi ce este, de fapt, acolo. Învățătorii tăi sunt, de fapt, acolo. Și astăzi poți practica a fi cu ei.

PRACTICA 129: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 130

RELAȚIILE VOR VENI LA MINE ATUNCI CÂND SUNT PREGĂTIT.

DE CE SĂ TE STRĂDUIEȘTI PENTRU RELAȚII ÎN LUME când vor veni la tine relații autentice pe măsură ce ești pregătit? Pentru a înțelege asta, trebuie să ai mare credință în puterea Cunoașterii dinăuntrul tău și dinăuntrul altora. Pe măsură ce această conștiință crește, baza strădaniei tale și a căutărilor tale disperate va pica, făcând posibile pentru tine pacea adevărată și reușita adevărată.

INDIVIZI VOR VENI LA TINE prin metode misterioase pentru că tu cultivi Cunoaștere. Așa cum aveți relații unul cu altul la un nivel personal, aveți, de altfel, relații la nivelul Cunoașterii. Este acest nivel cel pe care vei începe să-l experimentezi, în frânturi mici la început. La un moment dat, dacă urmezi pregătirile tale în mod adecvat, această experiență va crește și va deveni destul de profundă pentru tine.

TU NU AI NEVOIE SĂ CAUȚI RELAȚII. Tu doar ai nevoie să te oferi pe tine pregătirii tale și să ai încredere că vor veni oameni la tine atunci când ai nevoie de ei. Acest lucru va necesita ca tu să-ți evaluezi nevoile în contrast cu dorințele tale. Dacă dorințele tale nu reprezintă nevoile tale autentice, atunci îți vei confunda viața teribil. Îți vei pune o povară asupra ta și asupra acelorora cu care ești angajat care ar putea doar să-i asuprească pe ei, dar și pe tine. Fără această asuprire, oamenii vor fi liberi să vină la tine pe măsură ce ai nevoie cu adevărat de ei.

ADU-ȚI AMINTE DE ACEST LUCRU ÎN FIECARE ORĂ ASTĂZI, și în cele două perioade de practică mai lungi ale tale permite-i minții tale să intre în receptivitate. Permite-ți să simți prezența Învățătorilor tăi. Nu te exacerba cu dorințe pentru relație și cu solicitările tale pentru indivizi sau pentru ce ar putea să posedă ei. Ai încredere astăzi în Cunoaștere că va atrage toate persoanele la tine așa cum ai nevoie de ele cu adevărat.

*PRACTICA 130: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 131

ASTĂZI VOI CĂUTA EXPERIENȚA SCOPULUI ADEVĂRAT ÎN VIAȚĂ.

*C*AUTĂ EXPERIENȚA SCOPULUI ADEVĂRAT. Acest lucru furnizează fundația pentru toate relațiile semnificative. Nu căuta relații în afara acestui context, căci le va lipsi fundația și, deși poate foarte atrăgătoare, se vor dovedi a fi foarte dificile pentru tine. Fie că tu cauți mariaj, o prietenie mare sau pe cineva care să te ajute în munca ta, reține, Cunoașterea va atrage la tine toți indivizii așa cum ai nevoie de ei cu adevărat.

AȘADAR, ASTĂZI CONCENTREAZĂ-TE PE SCOP și nu pe relație. Cu cât este mai mare experiența ta a scopului, cu atât mai mare este înțelegerea ta a relației. Deși vei vedea că oamenii se adună împreună pentru distracție și stimulare, există o mult mai mare componentă în întâlnirea lor. Puțini oameni recunosc acest lucru, dar îți este dat să recunoști acest lucru prin practică și experiență. Poți fi sigur că dacă nu încerci să-i încadrezi pe oameni în propria ta idee a scopului, te vei deschide către experiența autentică a scopului însuși. Pe măsură ce începi să te observi pe tine obiectiv, vei începe să vezi manifestările propriei tale voințe în contrast față de Cunoaștere, și acest lucru va fi foarte esențial învățării tale.

ASTĂZI ADU-ȚI AMINTE ÎN FIECARE ORĂ de intenția ta de a-ți conștientiza scopul. Permite-i zilei de azi să fie un pas în această direcție – un pas care îți va salva ani și ani de timp, un pas care te va avansa pentru totdeauna către scopul tău al Cunoașterii, căci Cunoașterea te atrage. În cele două perioade ale tale mai adânci de practică, permite-i Cunoașterii să te atragă. Simte mai marea atracție dinăuntrul tău, pe care o vei simți în mod natural dacă nu ești preocupat cu lucruri mici.

*PRACTICA 131: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 132

SĂ ÎNVĂȚ SĂ FIU LIBER ASTFEL ÎNCÂT SĂ MĂ POT ALĂTURA.

*I*NDPENDENȚA TA FAȚĂ DE TRECUT – judecățile tale trecute, asocierile trecute, durerile trecute, rănilor trecute și dificultățile trecute – îți oferă independență în prezent. Acest lucru nu este ca să îți întărească separația sau să o facă mai completă, ci, în schimb, să-ți dea voie să te alături în mod semnificativ în relație. Să-ți fie aceasta o înțelegere tacită: Nu poți face nimic în lume fără relație. Nu poți reuși nimic; nu poți avansa în nicio direcție; nu poți realiza niciun adevăr; nu poți contribui nimic de valoare fără relație. Așa că pe măsură ce independența ta față de trecut crește, astfel și promisiunea ta pentru incluziune în prezent și în viitor crește de asemenea. Căci libertatea este menită să te împuternicească să te alături.

REȚINE ACEASTĂ IDEE ÎN FIECARE ORĂ și oferă-i considerare în lumina tuturor experiențelor tale astăzi. În cele două practici de meditație ale tale, permite-i atracției Cunoașterii să te tragă mai adânc înăuntrul tău. Permite-ți să ai această experiență de libertate.

PRACTICA 132: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 133

REVIZUIRE

*A*STĂZI VOM REVEDEA SĂPTĂMÎNA TRECUTĂ DE PREGĂTIRE. Revezi-o pe aceasta obiectiv, fără condamnare, încă o dată realizând avansările și limitările tale și întărindu-ți hotărârea. Căci este dorința ta pentru Cunoașterea cea pe care ne dorim să o cultivăm cât și capacitatea ta. Sunt gândirea corectă, acțiunea corectă și motivația adevărată cele care te vor avansa în mod natural în direcția în care ești menit să mergi. Fiecare pas înainte îți va da un mai mare sentiment al scopului, semnificației și direcției în viață și te va elibera de la încercarea de a rezolva chestiuni care nu necesită rezoluție și de la încercarea de a înțelege lucruri din frică și anxietate. Cu cât ești mai împăcat cu natura ta, cu atât mai mult natura ta poate exprima măreția pe care ai adus-o cu tine. Astfel, vei deveni o lumină către toți din jurul tău, și te vei minuna la evenimentele propriei tale vieți, care în sinea ei va fi un miracol.

ÎN LUNGA TA PERIOADĂ DE PRACTICĂ ASTĂZI, întreprinde-ți revizuirea cu adâncime și sinceritate. Nu lăsa nimic să te descurajeze de la practica ta astăzi. Este practica ta cea care este darul tău către Dumnezeu, căci te oferi pe tine în practica ta, și primești și tu darul tău.

PRACTICA 133: *O lungă perioadă de practică.*

Pasul 134

NU-MI VOI DEFINI SCOPUL PENTRU MINE.

*N*U E NEVOIE SĂ-ȚI DEFINEȘTI SCOPUL, când, cu timpul, scopul tău pur și simplu va răsări și va fi cunoscut de tine. Nu trăi din definiții. Trăiește din experiență și înțelegere. Tu nu ai nevoie să-ți definești scopul, și dacă încerci să faci asta, ține minte mereu că este numai un expedient temporar. Nu-i acorda mare credibilitate. În acest fel, lumea nu te poate înfuria, căci ce poate lumea să facă în afară de a-ți submina definiția ta despre tine? Dacă tu nu trăiești din definițiile tale lumea nu-ți poate face rău, căci nu poate atinge locul Cunoașterii care este înăuntrul tău. Numai Cunoașterea poate atinge Cunoașterea. Numai Cunoașterea din altul poate atinge Cunoașterea dinăuntrul tău. Numai Cunoașterea dinăuntrul tău poate atinge Cunoașterea în altul.

AȘADAR, NU ÎȚI DEFINI SCOPUL ASTĂZI. Fii fără definiții astfel încât experiența scopului să poată crește. Și pe măsură ce crește, îți va da conținutul scopului tău, fără denaturare sau decepție. Tu nu vei avea nevoie să aperi acest lucru în lume, ci numai să-l porți precum o bijuterie în inima ta.

ÎN FIECARE ORĂ AMINTEȘTE-ȚI să nu-ți definești scopul, și începe să te gândești la prețul de a face astfel în termeni ai propriei tale experiențe din trecut. În cele două practici de meditație ale tale, permite-ți să fii nemișcat. La fiecare expirație, rostește cuvântul RAHN. RAHN. RAHN. Nu e nevoie decât să rostești cuvântul RAHN la expirație în meditația ta. Aceasta să-ți fie focalizarea totală. Acest cuvânt va servi să stimuleze Cunoașterea Străveche înăuntrul tău și să-ti ofere tăria de care ai cea mai mare nevoie în acest moment.

*PRACTICA 134: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 135

NU-MI VOI DEFINI DESTINUL ASTĂZI.

CA ȘI SCOPUL TĂU, DESTINUL TĂU rămâne dincolo de definiția ta. Tu nu ai nevoie decât să faci un pas în direcția sa pentru a simți prezența crescândă a Cunoașterii în viața ta. Cu cât ești mai aproape de Cunoaștere, cu atât o vei experimenta mai mult. Cu cât o experimentezi mai mult, cu atât mai aproape vei vrea să fii deoarece aceasta este o atracție naturală. Aceasta este iubirea adevărată, atracția celor ce se aseamănă. Asta este ceea ce îți oferă universului tot înțelesul său. Asta este ceea ce unifică viața împreună complet. Fii liber în această zi de definiții, și permite-i minții tale să urmeze constituirea sa naturală. Permite-i inimii tale să-și urmeze cursul său natural. Permite-i Cunoașterii să se exprime pe sine prin mintea ta, a cărei structură exterioară devine acum deschisă și liberă.

ADU-ȚI AMINTE DE PRACTICA TA ÎN FIECARE ORĂ. În cele două meditații adânci ale tale, astăzi, continuă cu practica ta RAHN, rostind cuvântul RAHN la fiecare expirație. Permite-ți să simți prezența propriei tale vieți, prezenta Învățătorilor tăi și adâncimea propriei tale Cunoașteri. Permite-i auto-disciplinei tale să fie exercitată cu semnificație astăzi, să-ți angajeze mintea în acest fel. Căci pe măsură ce mintea este adusă în proximitatea destinației sale adevărate, aceasta va răspunde corespunzător și totul își va urma cursul său natural. Apoi vei simți că Grația este cu tine.

PRACTICA 135: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 136

SCOPUL MEU ESTE SĂ ÎMI REVENDIC CUNOAȘTEREA ȘI SĂ ÎI PERMIT SĂ SE EXPRIME PE SINE ÎN LUME.

*A*STA LE VA RĂSPUNDE ÎNTREBĂRILOR TALE referitoare la scopul tău. Pe măsură ce urmezi acest scop, chemarea ta în viață - care este un rol specific pe care ți se va cere să ți-l asumi - va apărea natural pas cu pas. Nu va necesita definiția ta. Va apărea pur și simplu, și tu o vei înțelege mai profund și mai complet cu fiecare pas, căci fiecare pas o va satisface și mai mult.

CUNOAȘTEREA TA ESTE SCOPUL TĂU. Adu-ti aminte de asta în fiecare oră, și fii bucuros că un răspuns a fost oferit. Dar răspunsul nu este numai o idee. Acesta este o oportunitate pentru pregătire, căci toate răspunsurile adevărate pentru toate întrebările autentice sunt o formă de pregătire. Este pregătirea cea de care tu ai nevoie și nu doar de răspunsuri. Minte ta este plină de răspunsuri deja, și ce au făcut ele în afară de a adăuga la povara gândirii tale? Urmează, atunci, pregătirea dată în această zi și în fiecare zi în cadrul programului nostru astfel încât să poți primi răspunsul la întrebarea ta. Scopul tău este să-ți revendici Cunoașterea, și asta este ceea ce noi vom întreprinde astăzi.

DIN NOU, ADU-ȚI AMINTE DE AFIRMAȚIA TA în fiecare oră. Reflectează asupra ei de-a lungul zilei astfel încât aceasta să fie unica focalizare a înțelegerii tale astăzi. În cele două practici mai lungi de meditație ale tale, continuă să repeți cuvântul RAHN, care va stimula Cunoașterea Străveche înăuntrul tău. Nu e nevoie să înțelegi potența acestei practici pentru a primi beneficiul său deplin. Pentru a primi beneficiul său deplin, tu nu ai nevoie decât să o practici așa cum a fost dată.

*PRACTICA 136: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 137

VOI ACCEPTA MISTERUL VIEȚII MELE.

VIAȚA TA ESTE UN MISTER. Originea ta, scopul tău aici și destinația ta când pleci sunt foarte misterioase. Ele nu pot fi decât experimentate ca să fie înțelese. Cum poți tu, în acest moment dat, să înțelegi misterul vieții tale? Ar trebui să fii la sfârșitul vieții tale ca să înțelegi ce a reieșit până acum, și tu nu ești la sfârșitul vieții tale în lume. Ar trebui să vezi lumea din Casa ta Străveche pentru a înțelege semnificația adevărată a lumii. Tu ești în lume acum, așa că trebuie să fii prezent către lume. Totuși, acest mister poate fi experimentat și trebuie să fie experimentat. Nu îl poți înțelege în acest moment, dar în acest moment îl poți experimenta complet. În cadrul acestei experiențe, acesta îți va da ție toate lucrurile de care ai nevoie acum să faci pasul vital care te așteaptă să-l faci.

AȘADAR, NU ÎȚI IMPOVĂRA MINTEA cu cerința înțelegerii, căci vei căuta imposibilul și doar te vei deruta singur și vei adăuga la povara gândirii tale. Mai curând, oferă-te să experimentezi misterul vieții tale cu minunare și apreciere că lumea este mult mai mare decât ceea ce au raportat simțurile tale până acum și că viața ta este mult mai mare decât ceea ce au determinat judecățile tale.

REPETĂ ACEASTĂ IDEE ÎN FIECARE ORĂ și practică meditația ta RAHN de două ori astăzi cu mare adâncime și sinceritate. Permite-i practicii tale de astăzi să-ți reafirme angajamentul către Cunoaștere, căci tu nu ai nevoie decât să urmezi pașii așa cum sunt ei dați.

*PRACTICA 137: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 138

EU NU AM NEVOIE DECÂT SĂ URMEZ PAȘII AȘA CUM SUNT EI DAȚI.

ADEVĂRUL ACESTUI LUCRU ESTE ATÂT DE EVIDENT, dacă te vei gândi la multele lucruri pe care le-ai învățat urmând pur și simplu pașii în pregătire. A nu participa și a încerca să înțelegi este cu totul zadarnic, cu totul frustrant și fără un rezultat satisfăcător sau fericit de vreun fel. Noi te pregătim pe tine să participi în viață, nu să o judeci, căci viața va reprezenta o perspectivă mai mare față de ce ar putea să dezvăluie judecățile tale vreodată. Înțelegerea ta este născută din participare și este rezultatul participării. Astfel, învață să participi și apoi să înțelegi, căci aceasta este secvența adevărată a lucrurilor.

ÎN ACEASTĂ ZI ȚINE MINTE PRACTICILE TALE DIN ORĂ ÎN ORĂ și permite-le celor două meditații ale tale în nemișcare să devină mai adânci. Nu-i permite niciunui gând de frică, anxietate sau îndoială de sine să te descurajeze de la activitatea ta mai mare. Abilitatea ta de a practica indiferent de starea ta emoțională demonstrează că prezența Cunoașterii este înăuntrul tău, căci Cunoașterea este dincolo de toate stările emoționale și nu este limitată de acestea. Dacă îți dorești să vezi stelele, trebuie să privești dincolo de nori. Ce sunt temerile tale dacă nu nori care trec prin mintea ta? Ei schimbă doar caracterul suprafeței minții tale, dar adâncimea minții tale rămâne neschimbată pentru totdeauna.

PRACTICA 138: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 139

AM VENIT ÎN LUME SĂ SERVESC.

TU AI VENIT ÎN LUME SĂ SERVEȘTI, dar mai întâi trebuie să primești. Mai întâi, tu trebuie să dezveți ceea ce te-ai învățat astfel încât să poți revendica ceea ce ai adus cu tine. Această pregătire este esențială pentru succesul tău și, de asemenea, pentru fericirea ta. Să nu crezi că doar prin înțelegere tu vei putea să recunoști și să oferi darurile tale adevărate. Participarea ta este pregătirea ta, căci tu ești în curs de pregătire să participi în viață. Astfel, noi te atragem din ce în ce mai mult în misterul vieții și în manifestarea vieții. În acest fel, vei fi capabil să tratezi misterul ca fiind misterios, cu uimire, și vei fi capabil să tratezi manifestarea vieții în mod practic și cu obiectivitate. Cu acest lucru, vei fi capabil să fii un pod de la Casa ta Străveche la lumea manifestată. Peste acest pod Înțelepciunea Cunoașterii se poate exprima pe sine, și tu îți poți găsi cea mai mare împlinire a ta.

PRACTICĂ MEDITAȚIA TA RAHN DE DOUĂ ORI ASTĂZI cu mare adâncime și concentrare, și adu-ți aminte de ideea ta în fiecare oră astfel încât să poți utiliza toate evenimentele astăzi în numele tău.

PRACTICA 139: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 140

REVIZUIRE

*A*STĂZI TU FINALIZEZI DOUĂZECI DE SĂPTĂMÂNI DE PRACTICĂ. Tu ai ajuns atât de departe, și de aici vei continua cu mai mare tărie și certitudine, căci Cunoașterea va începe să te ghideze și să te motiveze tot mai mult pe măsură ce devii atent la ea. Îți dorești să fii servitorul și Maestrul în același timp pentru că servitorul este în tine și Maestrul este în tine. Tu personal nu ești Maestrul, dar Maestrul este în tine. Tu personal ești un servitor, dar ești în relație cu Maestrul, și astfel uniunea voastră este totală. Astfel, toate aspectele tale își găsesc locul legitim. Toate lucrurile sunt aduse în aliniere și armonie cu un singur scop și un singur țel. Viața ta este simplă pentru că este în armonie și în echilibru. Cunoașterea va indica toate lucrurile care trebuie să fie făcute pentru tine – fizic, emoțional și mental – pentru a dezvolta acest echilibru și pentru a-l menține în circumstanțele tale curente. Să nu crezi că vreun aspect vital va fi trecut cu vederea sau lăsat nefăcut.

FELICITĂRI PENTRU REALIZAREA TA de până acum. Revezi ultimele șase zile de practică și măsoară-ți înțelegerea progresului tău într-un mod corespunzător. Permite-ți să fii un student începător al Cunoașterii astfel încât să poți primi tot. Poți continua de aici cu mai mare certitudine și, de asemenea, viteză și implicare mai mari pe măsură ce înveți să utilizezi toate lucrurile în beneficiul tău.

PRACTICA 140: *O lungă perioadă de practică.*

Pasul 141

EU VOI FI ÎNCREZĂTOR ÎN ACEASTĂ ZI.

ASTĂZI FII ÎNCREZĂTOR CĂ EȘTI ÎN PREGĂTIRE pe calea Cunoașterii. Fii încrezător astăzi întrucât Cunoașterea este cu tine și rămâne cu tine și că tu înveți acum pas cu pas să-i primești grația, certitudinea și direcția. Fii încrezător în această zi că tu ești născut din iubirea lui Dumnezeu și că viața ta în această lume, această scurtă vizită aici, este doar o oportunitate să-ți re-stabilești identitatea adevărată într-un loc în care aceasta a fost uitată. Fii încrezător astăzi că eforturile pe care le faci acum în numele tău te vor duce către marele țel pe care tu ai venit aici să-l cauți pentru că această pregătire vine de la Casa ta Străveche pentru a te servi în timp ce tu ești în lume, căci tu ai venit în lume să servești.

REPETĂ ACEASTĂ AFIRMAȚIE ÎN FIECARE ORĂ și consider-o în lumina tuturor lucrurilor care se întâmplă astăzi. În cele două perioade mai lungi de practică ale tale, repetă declarația și apoi permite-ți să intri în pace și nemișcare. Permite-i încrederii tale să împrăstie teama, îndoiala și anxietatea. Susține-ți eforturile astăzi, căci ele necesită sprijinul tău în numele unei mai mari certitudini pe care tu acum înveți să o primești.

PRACTICA 141: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 142

EU VOI FI CONSECVENT ASTĂZI.

*P*RACTICĂ ÎN MOD CONSECVENT ASTĂZI indiferent de ce are loc înăuntrul sau în afara ta. Această consecvență reprezintă o Mai Mare Putere înăuntrul tău. Această consecvență îți va da certitudine și stabilitate în fața tuturor tulburărilor, în fața tuturor evenimentelor externe și în fața tuturor stărilor emoționale dinăuntrul tău. Această consecvență te va stabiliza și echilibra și în timp va aduce totul în ordinea corectă înăuntrul tău. Tu practici consecvența astfel încât să o poți învăța și experimenta. Pe măsură ce faci asta, ea va revărsa asupra ta împuternicirea de care vei avea nevoie ca să fii un contribuitor în această lume.

AȘADAR, ASTĂZI PRACTICĂ ÎN MOD CONSECVENT. Practică în fiecare oră, amintindu-ți să fii consecvent. În cele două meditații ale tale, practică păstrându-ți mintea constantă și concentrată, permițându-i să se stabilească în ea însăși astfel încât să-și poată experimenta propria natură. Nu reprimă ce are loc înăuntrul tău. Nu controlează ce are loc în afară. Pur și simplu menține consecvența, și toate lucrurile vor găsi un echilibru corect și o relație corectă față de aceasta. Astfel, tu aduci Cunoaștere în lume, căci Cunoașterea este în întregime consecventă. Asta te va face pe tine o persoană de mare prezență și putere. Alții vor veni să experimenteze consecvența ta în timp, pe măsură ce este mai complet primită de tine și mai complet dezvoltată. Ei vor găsi refugiu în consecvența ta, și asta le va reaminti și de scopul lor, care așteaptă să fie descoperit.

PRACTICA 142: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 143

ASTĂZI EU VOI FI NEMIȘCAT.

Fii NEMIȘCAT ASTĂZI ÎN CELE DOUĂ PRACTICI DE MEDITAȚIE ALE TALE astfel încât să poți primi prezența Cunoașterii dinăuntrul tău. Ia-ți un răgaz de nemișcare în practica ta din oră în oră astfel încât să poți recunoaște unde ești și ce faci. În acest fel, tu poți accesa aspectul mai mare al minții astfel încât să te poată servi în fiecare oră astfel încât să îl poți purta mai departe în lume. Fii nemișcat astăzi astfel încât să poți observa lumea. Fii nemișcat astăzi astfel încât să poți vedea lumea. Fii nemișcat astăzi astfel încât să poți auzi lumea. Du mai departe obligațiile tale zilnice, dar înăuntrul tău fii nemișcat. În acest fel, Cunoașterea se va prezenta pe sine și apoi va începe să te ghideze așa cum este intenționată să facă.

PRACTICA 143: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 144

MĂ VOI ONORA ASTĂZI.

ONOREAZĂ-TE DATORITĂ MOȘTENIRII TALE, datorită destinului tău și datorită scopului tău. Onorează-te pentru că viața te onorează. Onorează-te pentru că Dumnezeu este onorat în Creația lui Dumnezeu din tine. Acest lucru eclipsează toate evaluările pe care tu le-ai făcut asupra ta. Acest lucru este mai mare decât orice critică pe care ai impus-o împotriva ta. Acest lucru este mai mare decât orice mândrie pe care ai folosit-o să-ți compensezi durerea.

ÎN SIMPLITATE ȘI SMERENIE ADU-ȚI AMINTE în fiecare oră să te onorezi pe tine. În cele două practici mai profunde ale tale, astăzi, permite-ți să experimentezi prezența Cunoașterii, căci acest lucru te onorează și onorează și Cunoașterea. Onorează-te în această zi astfel încât Cunoașterea să poată fi onorată, căci în realitate, tu ești Cunoaștere. Acesta este Sinele tău Adevărat, dar este un Sine pe care tu abia acum începi să-l revendici.

PRACTICA 144: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 145

VOI ONORA LUMEA ASTĂZI.

*O*NOREAZĂ LUMEA ASTĂZI, căci este locul în care tu ai venit să revendici Cunoașterea și să-i transmiți darurile. Astfel, lumea în frumusețea sa și în restriștea sa furnizează mediul potrivit pentru tine să-ți îndeplinești scopul. Onorează lumea pentru că Dumnezeu este în lume onorând lumea. Onorează lumea deoarece Cunoașterea este în lume onorând lumea. Onorează lumea pentru că fără judecata ta vei realiza că este un loc al grației, un loc al frumuseții și un loc care te binecuvântează pe măsura ce înveți să-l binecuvântezi.

REPETĂ-ȚI LECȚIA ÎN FIECARE ORĂ. În cele două perioade mai lungi de practică, ale tale, experimentează iubirea față de lume. Permite-i Cunoașterii să își dăruiască grația. Tu nu trebuie să încerci să fii iubitor aici, ci numai să fii deschis și să lași Cunoașterea să-și exprime marea sa afecțiune.

ONOREAZĂ LUMEA ASTĂZI astfel încât să poți fi onorat pentru că ești în lume, căci lumea te onorează așa cum tu însuți te onorezi. Lumea este recunoscută pe măsură ce te recunoști pe tine însuți. Lumea are nevoie de dragostea ta și de binecuvântările tale. Ea are nevoie de faptele tale bune de asemenea. În acest fel, tu ești onorat, căci ai venit aici să oferi.

PRACTICA 145: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 146

EU ÎI VOI ONORA PE ÎNVĂȚĂTORII MEI ASTĂZI.

ÎNVĂȚĂTORII TĂI, CARE SUNT MISTERIOȘI și care trăiesc dincolo de vizibil, rămân cu tine cât timp tu ești în lume. Acum că tu ai început pașii către revendicarea Cunoașterii, activitatea lor în viața ta va deveni mai puternică și mai evidentă. Tu vei începe să îți acorzi atenția către asta, și nevoia lor ca tu să te dezvolti va fi mai mare, așa cum nevoia ta pentru ei va fi mai mare.

ÎN FIECARE ORĂ ȘI ÎN CELE DOUĂ PRACTICI MAI LUNGI ALE TALE, adu-ți aminte de Învățătorii tăi și gândește-te activ la ei. Onorează-ți Învățătorii, atunci, căci asta proclamă că relațiile tale străvechi sunt într-adevăr vii și sunt prezente acum să îți ofere ție speranță, certitudine și împuternicire. Onorează-ți Învățătorii astfel încât să poți experimenta adâncimea propriei tale relații cu ei. În relația ta cu Învățătorii tăi este scânteia memoriei care îți amintește de Casa ta Străveche și de adevăratul tău destin. Onorează-ți Învățătorii astfel încât tu să fii onorat, căci este onoarea ta cea pe care tu trebuie să o revendici. În ciuda oricăror erori pe care le-ai comis, este onoarea ta cea pe care trebuie să o revendici. Dacă acest lucru este făcut cu adevărat, va fi făcut în smerenie și simplitate, căci pe măsură ce te onorezi pe tine, tu onorezi măreția vieții, din care tu ești o parte mică dar integrală.

PRACTICA 147: Două perioade de practică a câte 30 de minute.

Practică din oră în oră.

Pasul 147

REVIZUIRE

ÎN REVIZUIREA TA DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ permite-ți să realizezi lecțiile care îți sunt prezentate. Ai grijă deosebită să recunoști împuternicirea care îți este oferită pe măsură ce îți exerciți voința pentru bine. Observă de asemenea cerința de a te accepta pe tine dincolo de înțelegerea ta curentă, de a te onora pe tine dincolo de evaluarea ta curentă față de tine și de a experimenta viața dincolo de gândurile și prejudecățile tale. Recunoaște oportunitatea care îți este oferită, și realizează că fiecare moment pe care îl petreci în aplicare sinceră înaintează enorm progresul tău și stabilește o avansare permanentă pentru tine. Dacă te gândești la ce ai vrea să oferi lumii, oferă-i progresul tău. De aici toate lucrurile bune pe care ai venit să le dai, în conformitate cu natura ta și construcția ta, vor fi date complet. Astfel, darul tău pentru lume acum este pregătirea ta astfel încât să poți învăța să dăruiești.

ÎN LUNGA TA PERIOADĂ DE PRACTICĂ, revezi săptămâna trecută – lecțiile tale, practicile tale, experiențele tale, realizările tale și dificultățile tale. Vezi asta obiectiv și determină cum ai putea să te dăruiești practicilor tale mai complet în viitor.

PRACTICA 147: *O lungă perioadă de practică.*

Pasul 148

PRACTICA MEA ESTE DARUL MEU PENTRU DUMNEZEU.

*P*RACTICA TA ESTE DARUL TĂU PENTRU DUMNEZEU, căci Dumnezeu voiește ca tu să primești Cunoaștere astfel încât să o poți dărui lumii. Astfel, tu ești onorat ca beneficiar și ca vehicul pentru Cunoaștere, Dumnezeu este onorat ca sursă a Cunoașterii, și toți cei care o vor primi vor fi onorați de asemenea. Acesta este darul tău acum – să întreprinzi pregătirea adevărată în care ești implicat în prezent.

AȘADAR, TRATEAZĂ FIECARE PERIOADĂ DE PRACTICĂ ASTĂZI ca pe o formă de dăruire. În fiecare oră, oferă-te în fiecare circumstanță în care te afli. În cele două practici de meditație adâncă ale tale, oferă-te complet. Nu veni cerșind pentru idei sau informație, ci vino să primești și vino să dăruiești. Așa cum te oferi, tu vei primi și în asta tu vei învăța legea străveche că a oferi înseamnă a primi. Acest lucru trebuie să fie născut complet în experiența ta astfel încât să poți înțelege pe deplin semnificația sa și aplicația acestuia în lume.

PRACTICA TA ESTE DARUL TĂU PENTRU DUMNEZEU. Practica ta este darul tău pentru tine. Vino la practica ta astăzi să oferi, căci, în dăruirea ta, vei realiza adâncimea propriilor tale resurse.

*PRACTICA 148: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 149

PRACTICA MEA ESTE DARUL MEU PENTRU LUME.

TU OFERI LUMII PRIN PROPRIA TA DEZVOLTARE în acest moment, căci tu te pregătești să oferi un dar mai mare decât ce-ai oferit vreodată înainte. Astfel, fiecare zi în care tu întreprinzi practica potrivit fiecărui pas care este dat, tu oferi un dar lumii. De ce este așa? Este pentru că tu îți recunoști valoarea și însemnătatea. Tu îți recunoști Casa ta Străveche și Destinul tău Străvechi. Tu îi recunoști pe aceia care te-au trimis și aceia care te vor primi când părăsești această lume. Toate acestea sunt oferite lumii de fiecare dată când tu practici sincer, în fiecare zi, în fiecare oră. Acesta este un dar mai mare pentru lume decât poți tu încă să înțelegi, dar în timp vei vedea nevoia sa totală pe care o împlinește.

AȘADAR, PRACTICA TA ESTE UN DAR PENTRU LUME, căci aceasta oferă ceea ce tu afirmi înăuntrul tău. Ceea ce afirmi înăuntrul tău, tu afirmi pentru toți indivizii, în toate circumstanțele, în toate lumile și în toate dimensiunile. Astfel, tu afirmi realitatea Cunoașterii. Astfel, tu afirmi Casa ta Străveche cât timp ești aici.

ÎN FIECARE ORĂ, OFERĂ LUMII prin practica ta de dăruire. Adu-ți aminte de asta. În cele două perioade mai lungi de practică ale tale, oferă-te pe tine complet în nemișcare și tăcere. Oferă-ți inima și oferă-ți mintea. Oferă tot ce realizezi că poți oferi, căci acesta este un dar pentru lume. Cu toate că tu nu poți vedea încă rezultatul, ai încredere că această dăruire se va extinde dincolo de mintea ta și va atinge toate mințile în univers, căci toate mințile sunt cu adevărat unite în realitate.

PRACTICA 149: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 150

ASTĂZI EU VOI ÎNVĂȚA SĂ ÎNVĂȚ.

ASTĂZI TU ÎNVEȚI SĂ ÎNVEȚI. Înveți să înveți pentru că tu ai nevoie să înveți. Tu ai nevoie să înveți cum să înveți astfel încât învățarea ta să poată fi eficace și folositoare, să aibă profunzime și consecvență și să producă o avansare clară pe care tu te poți baza în toate circumstanțele în viitor. Să nu crezi că tu deja înțelegi procesul învățării, căci tu înveți despre asta acum pe măsură ce înțelegi semnificația avansării, semnificația eșecului, semnificația încurajării, semnificația descurajării, semnificația entuziasmului și semnificația unei lipse de entuziasm. De aceea la finalul fiecărei săptămâni tu îți revezi practicile astfel încât să îți poți înțelege progresul și să înțelegi mecanismul învățării. Acest lucru este esențial pentru tine de realizat, căci până când nu o faci, vei interpreta greșit pașii tăi, îți vei răstălmăci acțiunile, nu vei înțelege cum să urmezi un plan de studii și nu vei învăța niciodată cum să predai tu însuși un plan de studii.

AȘADAR, *ASTĂZI TU ÎNVEȚI SĂ ÎNVEȚI.* Asta te plasează pe tine ca și student începător al Cunoașterii, ceea ce îți dă ție toate drepturile și toată încurajarea să înveți tot ce este necesar, fără presupunere, fără vanitate, fără negare și fără falsitate de niciun fel. Pe măsură ce înveți să înveți, vei înțelege mecanismul învățării. Asta îți va da Înțelepciune și compasiune în legăturile tale cu oamenii. Nu îi poți învăța pe oameni din idealism, căci apoi plasezi asupra lor povara propriilor tale așteptări. Tu le ceri ceea ce nici măcar viața nu poate furniza. Dar certitudinea experienței tale și Cunoașterea ta, pe care tu o vei oferi altora, va fi clară, și ei vor fi capabili să o primească și să o utilizeze în propriul lor mod. Apoi, tu nu vei plasa nicio solicitare personală asupra lor în învățarea lor, ci îi vei permite Cunoașterii dinăuntrul tău să-i ofere Cunoașterii dinăuntrul lor. Vei fi, apoi, un martor la instrucțiune și, de asemenea, la învățare.

AȘADAR, *ASTĂZI DĂ MĂRTURIE PROPRIEI TALE ÎNVĂȚĂRI ȘI ÎNVAȚĂ SĂ ÎNVEȚI.* În fiecare oră, adu-ți aminte că tu înveți să înveți. În cele două practici de meditație ale tale, permite-ți să intri în nemișcare și pace. Observă-te pe măsură ce avansezi și pe măsură ce te ții pe loc. Exerciță-ți voința în numele tău cu compasiune și cu fermitate, și nu judeca avansarea ta pentru că tu nu ești într-o poziție să judeci, pentru că înveți să înveți.

PRACTICA 150: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*
Practică din oră în oră.

Pasul 151

EU NU VOI FOLOSI FRICA SĂ-MI SUSTIN JUDECĂȚILE.

*N*U FOLOSI FRICA SĂ-ȚI SUSTII JUDECĂȚILE față de tine și față de lume, căci aceste judecăți sunt născute din incertitudinea și anxietatea ta. Astfel, lor le lipsește fundația Cunoașterii. Astfel, lor le lipsește semnificația și valoarea pe care numai Cunoașterea o poate transmite. Nu te baza pe judecățile tale față de tine și față de lume. Pe măsură ce te retragi de la ele, vei realiza că sursa lor este frica, căci tu doar ai încercat să te consolezi cu judecățile tale, să furnizezi o falsă securitate, stabilitate și identitate ce simți că îți lipsesc. Așadar, fii fără un substituent pentru Înțelepciune și Cunoaștere, și permite-le Înțelepciunii și Cunoașterii să apară natural.

ÎN FIECARE ORĂ REPETĂ-ȚI DECLARAȚIA, și consider-o în lumina tuturor lucrurilor care au loc astăzi. În cele două practici mai adânci ale tale, consideră semnificația ideii de astăzi pe măsură ce te gândești la ea cu atenție. Aplică-ți mintea într-o stare de lucru în timp ce încerci să penetrezi semnificația lecției de astăzi. Nu fi consolată de concluzii premature. Investighează adânc cu mintea ta în perioadele tale de practică. Folosește-ți activ mintea. Consideră multe lucruri în interiorul tău în timp ce îți menții concentrarea pe ideea de astăzi. Dacă faci asta, vei înțelege multe lucruri despre Înțelepciune și ignoranță, și înțelegerea ta va fi născută din compasiune și adevărată apreciere de sine. Căci numai dintr-un loc de iubire de sine îți poți oferi corectare ție și altora.

PRACTICA 151: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 152

EU NU VOI URMA FRICA ÎN CADRUL LUMII.

*U*MANITATEA ESTE GUVERNATĂ DE VALURI DE FRICĂ ce atrag oamenii ici și colo, valuri de frică ce domină acțiunile lor, gândirea lor, concluziile lor, convingerile lor și presupunerile lor. Nu urma valurile de frică ce se mișcă în întreaga lume. În schimb, rămâi statornic și nemișcat în Cunoaștere. Permite-ți să observi lumea din acest punct de nemișcare și certitudine. Nu te lăsa influențat de valurile de frică. În acest fel, tu vei fi capabil să contribui în lume și să nu fii doar victima sa. Tu ești aici să dăruiești, nu să judeci, și în nemișcare tu ești fără judecată asupra lumii. Recunoaște, atunci, valurile fricii, dar nu le lăsa să te atingă, căci în Cunoaștere ele nu te pot atinge deoarece Cunoașterea este dincolo de orice teamă.

REPETĂ-ȚI IDEEA PENTRU AZI ÎN FIECARE ORĂ, și consider-o în lumina a tot ce experimentezi astăzi. În cele două perioade mai lungi de practică ale tale, aplică-ți mintea activ în încercarea de a înțelege lecția de astăzi. Din nou, aceasta este o formă de aplicare mentală. Noi nu vom practica nemișcarea și tăcerea mentală astăzi ci aplicarea mentală, astfel încât să poți învăța să gândești constructiv. Căci atunci când mintea ta nu este nemișcată, ea ar trebui să gândească constructiv. Ar trebui să investigheze. Nu te baza pe concluzii timpurii. Nu te baza pe idei auto-reconfortante. Permite-ți să fii vulnerabil astăzi, căci tu ești vulnerabil doar la Cunoaștere. Totuși, Cunoașterea te va feri de toate lucrurile rele din această lume și va furniza un confort și o stabilitate pe care lumea nu le poate schimba niciodată. Învăță despre asta astăzi astfel încât să poți fi o sursă a Cunoașterii în lume astfel încât Sursa ta să se poată exprima pe sine prin tine.

*PRACTICA 152: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 153

SURSA MEA DOREȘTE SĂ SE EXPRIME PE SINE PRIN MINE.

TU AI FOST CREAT SĂ FII O EXPRESIE A SURSEI TALE. Tu ai fost creat să fii o extensie a Sursei tale. Tu ai fost creat să fii o parte a Sursei tale. Viața ta este comunicare, căci comunicarea este viață. Comunicarea este extensia Cunoașterii. Nu este pur și simplu împărtășirea de idei mici de la o minte separată la alta. Comunicarea este cu mult mai mare, căci comunicarea crează viața și extinde viața, și în cadrul acesteia este toată bucuria și împlinirea. În cadrul acesteia este adâncimea întregului sens. Aici întunericul și lumina se amestecă împreună și-și încetează separația. Aici toate opusurile se amestecă și se contopesc unul într-altul. Aceasta este unitatea întregii vieți.

PERMITE-ȚI, ATUNCI, SĂ TE EXPERIMENTEZI PE TINE ca un vehicul de comunicare, și cunoaște că ce îți dorești cu adevărat să comunici va fi complet exprimat de asemenea, căci sinele care ești tu în mod autentic este o extensie a Sinelui care este viața însăși. În asta, tu vei fi în totalitate afirmat și viața va fi afirmată în jurul tău. Darurile tale vor fi primite și integrate de viață, căci dăruirea de această natură nu poate decât să producă un rezultat mai mare, dincolo de înțelegerea umanității.

ADU-ȚI AMINTE ÎN FIECARE ORĂ că tu ai fost menit să exprimi voința Sursei tale. În cadrul celor două perioade de practică ale tale, astăzi, permite-ți să intri în nemișcare și pace încă o dată. Permite-ți să fii un vehicul deschis prin care viața să curgă liber, prin care viața să se exprime pe sine astăzi.

*PRACTICA 153: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 154

REVIZUIRE

Revezi SĂPTĂMÂNA TRECUTĂ DE PRACTICĂ. Revezi toate instrucțiunile care au fost date și practicile tale de asemenea. Consideră cât de adânc ai intrat în pace. Consideră cât de adânc ai utilizat mintea ta pentru investigație. Reține că practica ta este o formă de dăruire. Așadar, dăruiește-te să îți revizuiești practicile. Observă cum dăruirea ta poate deveni mai completă și mai adâncă astfel încât să poți primi recompense din ce în ce mai mari, pentru tine și pentru lume.

ÎN SINGURA TA LUNGĂ PERIOADĂ DE PRACTICĂ, ASTĂZI, revezi săptămâna de antrenament care tocmai a fost finalizată. Reține să nu te judeci pe tine însuși. Reține să fii un martor la învățarea ta. Reține că practica ta este o formă de dăruire.

PRACTICA 154: *O lungă perioadă de practică.*

Pasul 155

LUMEA MĂ BINECUVÂNTEAZĂ PE MĂSURĂ CE EU PRIMESC.

TU ÎNVEȚI ACUM SĂ PRIMEȘTI. Lumea te binecuvântează pe măsură ce înveți să primești, căci Cunoașterea va curge în tine pe măsură ce devii un recipient deschis pentru Cunoaștere. Și tu vei atrage ceea ce este viață în tine însuși, căci viața este mereu atrasă de cei care oferă.

ÎNȚELEGE ACEST LUCRU ÎN ADÂNCIMEA SA DEPLINĂ ÎN ACEASTĂ ZI în timp ce îți reamintești în fiecare oră că viața îți oferă ție în timp ce ești nemișcat. În cele două practici de meditație ale tale, intră în nemișcare încă o dată și simte viața fiind atrasă în tine. Aceasta este o atracție naturală. Pe măsură ce dăruirea și nemișcarea ta devin mai mari, tu vei simți viața fiind atrasă în tine, căci tu în timp vei deveni o sursă de îngrijire pentru viață.

PRACTICA 155: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 156

EU NU VOI FI ÎNGRIJORAT DE MINE ASTĂZI.

ÎNGRIJORAREA DE SINE ESTE O FORMĂ A GÂNDIRII OBIȘNUITE, născută din imaginație negativă și erori care nu au fost corectate. Asta compune sentimentul tău de eșec, astfel influențând lipsa ta de încredere de sine și apreciere de sine. Lecția noastră pentru astăzi, atunci, este să întărim ceea ce este autentic înăuntrul tău. Dacă tu ești alături de Cunoaștere, Cunoașterea se va îngriji de toate lucrurile care necesită atenția ta. Să nu crezi că ceva care este în favoarea ta va fi lăsat nesupravegheat. Toate nevoile unei naturi spirituale mai mari dar și ale celei mai pământene naturi vor fi satisfăcute și înțelese de tine, căci nu există nicio neglijare în Cunoaștere. Tu care ești obișnuit să neglijezi, care nu ți-ai folosit mintea cum trebuie în trecut, care nu ai fost capabil să vezi sau să auzi lumea, acum poți fi consolată, căci nu e nevoie să fii îngrijorat de tine astăzi.

PENTRU ASTA TU TREBUIE SĂ ÎȚI EXTINZI CREDINȚA și încrederea că Cunoașterea va veghea asupra ta. Asta îți va permite în timp să primești darul Cunoașterii care va risipi toată îndoiala și confuzia. Tu trebuie să te pregătești pentru această experiență. În acest lucru, tu trebuie să îți extinzi credința și încrederea. Fii încrezător în această zi. Recunoaște acele lucruri care necesită atenția ta, chiar dacă ele ar fi de o natură lumească, și ocupă-te de ele bine, căci Cunoașterea nu caută să te scoată din lume ci să te aducă în lume, căci tu ai venit aici să oferi.

ÎNTĂREȘTE-ȚI ÎNȚELEGEREA IDEII DE ASTĂZI repetând-o în fiecare oră și oferindu-i un moment de cugetare adevărată. Fortifică-ți practica astăzi utilizând-o în practicile tale mai adânci în care intri în nemișcare și tăcere. Tu poți intra în nemișcare și tăcere doar dacă ești lipsit de îngrijorare față de tine. Astfel, angajamentul tău de a te oferi practicii este o afirmare a siguranței și a certitudinii care rămân cu tine.

PRACTICA 156: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 157

NU SUNT SINGUR ÎN UNIVERS.

TU NU EȘTI SINGUR ÎN UNIVERS pentru că tu ești parte a universului. Tu nu ești singur în univers pentru că mintea ta este unită cu toate mințile. Nu ești singur în univers pentru că universul este cu tine. Înveți acum să fii cu universul astfel încât relația ta cu viața să fie complet revendicată și astfel încât să se poată exprima pe sine în lumea ta. Lumea dă un exemplu slab pentru asta, căci umanitatea și-a pierdut relația sa cu viața și acum caută disperată în cadrul tărâmului imaginației și al fanteziei să găsească ceea ce a fost pierdut. Fii bucuros astăzi, atunci, că mijloacele pentru revendicarea vieții ți-au fost oferite astfel încât să te poți dăruie practicii tale și destinului tău. În acest fel, tu ești afirmat. Tu nu ești singur în univers. Adâncimea acestei idei este cu mult mai mare decât ce pare să fie la început. Este o afirmație de adevăr absolut, dar ea trebuie să fie experimentată ca să fie înțeleasă.

AȘADAR, ÎN FIECARE ORĂ ADU-ȚI AMINTE DE ACEASTĂ AFIRMAȚIE. Încearcă să o simți în oricare circumstanță te-ai afla. În cele două practici mai lungi de meditație ale tale, încearcă să experimentezi includerea ta deplină în viață. Nu e nevoie să te gândești la idei sau să vezi imagini, ci doar să simți prezența vieții din care tu ești o parte. Tu ești în cadrul vieții. Ești cufundat în viață. Viața te îmbrățișează. Dincolo orice imagine pe care ar putea-o prezenta lumea, dincolo de orice acțiune pe care ar putea-o demonstra lumea, tu ești în îmbrățișarea iubitoare a vieții.

PRACTICA 157: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 158

SUNT BOGAT AȘA CĂ POT DĂRUI.

DOAR CEI BOGAȚI POT DĂRUI, CĂCI EI NU SUNT NEVOIAȘI. Doar cei bogați pot dăruia, căci ei nu sunt comozi cu o posesie decât dacă aceasta este dăruită. Doar cei bogați pot dăruia, căci ei nu pot înțelege posesia lor până când aceasta nu este dăruită. Doar cei bogați pot dăruia, căci ei doresc să experimenteze recunoștința ca fiind singura lor recompensă.

TU EȘTI BOGAT ȘI POTI DĂRUI. Tu posezi o bogăție a Cunoașterii deja, și acesta este cel mai mare dar posibil. Orice altă acțiune, orice altă favoare, orice alt obiect care este un cadou este semnificativ doar în măsura în care este îmbibat cu Cunoaștere. Aceasta este esența nevăzută a tuturor darurilor adevărate și a tuturor oferirilor adevărate. Tu ai un mare depozit de această esență, pe care tu trebuie să înveți să o primești. Ești bogat dincolo de conștiința ta. Chiar dacă ești sărac financiar, chiar dacă tu crezi că ești singur, ești bogat. Dăruirea ta va demonstra asta astăzi. Dăruirea ta va demonstra sursa, adâncimea și semnificația bogăției tale și va îmbiba toată dăruirea ta cu esența dăruirii însăși. Vei descoperi în timp că vei dăruia fără a încerca și că însăși viața ta va fi un dar. Atunci, viața ta va demonstra bogăția pe care fiecare persoană o posedă dar pe care ei nu au învățat încă să o primească.

REPETĂ ACEASTĂ IDEE ÎN FIECARE ORĂ, și în cele două practici mai lungi de meditație ale tale, experimentează propria ta bogăție. Experimentează prezența și adâncimea Cunoașterii. Fii beneficiarul Cunoașterii și oferă-te pe tine Cunoașterii, căci oferindu-te pe tine practicii tale, îți afirmi deja propria ta bogăție, care nu are nevoie decât să fie afirmată pentru a fi complet înțeleasă.

PRACTICA 158: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 159

CEI SĂRACI NU POT DĂRUI. EU NU SUNT SĂRAC.

*C*EI SĂRACI NU POT DĂRUI, CĂCI EI SUNT NEVOIAȘI. Lor li se cere să primească. Tu nu ești nevoiaș, căci darul Cunoașterii este cu tine. Așadar, tu ești într-o poziție să oferi, și în dăruirea ta îți vei realiza valoarea și orice sentiment de lipsă te va părăsi. Fi încrezător că va furniza Cunoașterea toate lucrurile materiale care îți sunt cu adevărat necesare ție. Cu toate că aceasta ar putea să nu furnizeze ceea ce îți dorești, ea va furniza ceea ce ai nevoie și în cantitatea corectă. Astfel, tu vei avea ce-ți este necesar ca să contribui în conformitate cu natura ta și chemarea ta în lume. Dar tu nu vei fi împovărat cu ceea ce doar te poate împovăra. Vei avea exact ce ai nevoie, și lumea nu te va împovăra cu depravarea sa sau cu excesele sale. Astfel, totul va avea un echilibru perfect. Cunoașterea îți va da ție ceea ce ai nevoie și ceea ce ai nevoie este ceea ce vrei cu adevărat. Tu nu-ți pot evalua încă nevoile, căci ești pierdut în ceea ce vrei. Dar nevoile tale se vor dezvălui singure prin Cunoaștere, și în timp vei înțelege natura nevoii și cum aceasta poate fi împlinită.

TU NU EȘTI SĂRAC, CĂCI DARUL CUNOAȘTERII ESTE CU TINE. Repetă afirmația de astăzi în fiecare oră și consider-o în lumina observațiilor tale în legătură cu alții. În perioadele tale mai adânci de practică, permite-ți să experimentezi bogăția Cunoașterii pe care acum o posezi.

PRACTICA 159: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 160

LUMEA ESTE SĂRACĂ, DAR EU NU SUNT.

*L*UMEA ESTE SĂRACĂ DAR TU NU EȘTI SĂRAC. Indiferent de circumstanțele tale, acest lucru este adevărat pentru că tu îți revendici bogăția Cunoașterii. Înțelege, atunci, semnificația sărăciei. Înțelege, atunci, semnificația bogăției. Să nu crezi că cei care posedă mai multe obiecte decât tine sunt în vreun fel mai bogați decât ești tu, căci fără Cunoaștere ei sunt sărăciți și vor achiziționa lucruri doar ca să-și compenseze mizeria și incertitudinea. Astfel, sărăcirea lor este agravată de achiziția lor.

LUMEA ESTE SĂRACĂ, DAR TU NU EȘTI, căci tu ai adus Cunoaștere cu tine în lume, unde Cunoașterea a fost uitată și negată. Astfel, în revendicarea propriei tale bogății, lumea își va revendica bogăția sa de asemenea, căci tu vei stimula Cunoașterea în toți, și bogăția lor va începe să se dezvăluie pe sine în prezența ta și în prezența Cunoașterii care te ghidează.

AȘADAR, NU CERE NIMIC LUMII în afară de puține lucruri materiale de care ai nevoie să îți îndeplinești funcția. Aceasta este o cerere mică în lumina a ceea ce ai venit aici să oferi. Și dacă solicitările tale nu sunt în exces față de ceea ce ai nevoie, lumea ți le va dăruia cu dragă inimă în schimbul darului tău mai mare pe care îl posezi.

CONSIDERĂ IDEEA PENTRU AZI ÎN FIECARE ORĂ. Nu lăsa nicio oră să treacă fără această recunoaștere. Întărește-ți decizia să folosești fiecare practică în toate circumstanțele zilei astfel încât viața ta să poată fi semnificativă în toate evenimentele sale. În cele două perioade mai lungi de practică ale tale, astăzi, intră în nemișcare și pace pentru a învăța mai mult despre bogăția pe care o posezi.

PRACTICA 160: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 161

REVIZUIRE

ÎN REVIZUIREA TA DE ASTĂZI, CONSIDERĂ FIECARE LECȚIE și fiecare practică a fiecărei zile din săptămâna trecută. Învăță mai mult despre procesul de învățare. Realizează că pentru a învăța acest lucru nu poți vedea viața ta cu condamnare, căci tu înveți să înveți. Realizează că bogăția este evidentă în viața ta datorită practicilor pe care le efectuezi, pe care nu ai putea să le faci dacă erai fără Cunoaștere. Tu efectuezi această pregătire datorită Cunoașterii, și în fiecare zi ești dedicat în practica ta datorită Cunoașterii. În fiecare zi îți efectuezi practica datorită Cunoașterii. Astfel, fără negarea sau interferența ta, Cunoașterea însăși te va ghida în pregătirea ta și va apărea pe măsură ce efectuezi fiecare pas. Cât de ușor este succesul în acest fel. Cât de simplu este să primești fără negare sau insistență din partea ta. Căci fără imaginație, viața este evidentă. Frumusețea sa este evidentă. Grația sa este evidentă. Scopul său este evident. Munca de care are nevoie este evidentă. Recompensele sale sunt evidente. Până și dificultățile acestei lumi sunt evidente. Totul devine evident pe măsură ce mintea ta devine nemișcată și clară.

AȘADAR, ÎNTR-O LUNGĂ PERIOADĂ DE PRACTICĂ revezi practicile săptămânii. Oferă-i acestui lucru atenția ta deplină. Oferă-te practicii tale și fii conștient de faptul că Cunoașterea dinăuntrul tău te motivează.

PRACTICA 161: *O lungă perioadă de practică.*

Pasul 162

NU-MI VA FI FRICĂ ASTĂZI.

ASTĂZI NU LĂSA FRICA SĂ-ȚI DEPĂȘEASCĂ MINTEA. Nu lăsa obiceiul imaginației negative să îți capteze atenția și emoțiile. Fii implicat cu viața așa cum este ea cu adevărat, pe care o poți percepe fără condamnare. Frica este precum o boală care vine și te acaparează. Dar nu e nevoie să îi cedezi fricii pentru că sursa ta și rădăcinile tale sunt adânc plantate în Cunoaștere, și tu acum devii mai puternic în Cunoaștere.

ADU-ȚI AMINTE ÎN FIECARE ORĂ să nu lași frica să te cuprindă. Când începi să îi simți efectele, în orice manieră în care își exercită influența asupra ta, retrage-te din ea și susține-ți apartenența la Cunoaștere. Oferă-ți încrederea Cunoașterii. În cele două perioade mai adânci de practică ale tale, astăzi, oferă-te Cunoașterii. Oferă-ți mintea și inima astfel încât să poți fi întărit în acea certitudine unde frica nu poate intra niciodată. Neînfricarea ta, în viitor, nu trebuie să fie născută din prefăcătorie, ci născută din certitudinea ta în Cunoaștere. În acest fel, tu vei fi un refugiu al păcii și o sursă de bogăție pentru alții. Asta îți este menit să fii. Din acest motiv ai venit în lume.

PRACTICA 162: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Practică din oră în oră.

Pasul 163

EU VOI SIMȚI CUNOAȘTEREA ASTĂZI.

SIMTE CALITATEA STATORNICĂ A CUNOAȘTERII, care este mereu disponibilă pentru tine dincolo de gândurile tale și preocupările tale de sine. În fiecare oră, simte Cunoașterea astăzi. Repetă ideea pentru azi și ia-ți un moment pentru a-i simți prezența. Prezența Cunoașterii este ceva ce poți lua cu tine oriunde te duci, în fiecare întâlnire, în fiecare circumstanță. Este adecvată oriunde. În acest sens, vei fi capabil să vezi fiecare circumstanță și eveniment. Vei fi capabil să auzi. Vei fi capabil să oferi. Vei fi capabil să înțelegi. Această stabilitate este ceva ce lumea are nevoie foarte mult, și tu, care ești bogat în Cunoaștere, ai acest lucru de oferit.

SIMTE CUNOAȘTEREA ÎN ACEASTĂ ZI ÎN PERIOADELE MAI ADÂNCI DE PRACTICĂ ALE TALE. Oferă-te acestui lucru, căci acesta este darul tău pentru Dumnezeu și pentru lume. Lasă această zi să fie o zi de întărire și o zi de confirmare. Nu lăsa niciun mic eșec să te descurajeze astăzi de la sarcina ta mai mare. Realizează că toate piedicile te pot doar opri în progresul tău, și tu nu ai nevoie decât să pășești în față pentru a continua. Răspunsul la orice eșec, atunci, mare sau mic, este pur și simplu decizia de a continua. Căci tu nu ai nevoie decât să urmezi pașii care sunt dați aici pentru a obține rezultatele acestei pregătiri pentru tine. Cât de simplă este calea către Cunoaștere. Cât de clară este calea sa când îi urmezi acordul pas cu pas.

PRACTICA 163: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 164

ASTĂZI VOI ONORA CEEA CE ȘTIU.

ONOREAZĂ CEEA CE ȘTII ASTĂZI. Ține de ceea ce știi. Permite-i Cunoașterii tale să te ghideze precis. Nu încerca să folosești Cunoașterea să te împlinești, căci în acest sens, doar vei utiliza ceea ce crezi ca fiind Cunoaștere și încă o dată îți vei împlini o iluzie care te va prinde în cursă și te va scurge de viață, entuziasm și certitudine. Lasă Cunoașterea să te miște astăzi. Continuă-ți activitățile normale. Urmează toate procedurile vieții care sunt de datoria ta, dar lasă Cunoașterea să stea cu tine astfel încât să își poată transmite darul său misterios oriunde te duci și să îți dea direcție concretă atunci când acest lucru este realmente necesar.

REPETĂ ACEASTĂ AFIRMAȚIE ÎN FIECARE ORĂ și consider-o în lumina circumstanțelor tale imediate. În perioadele tale mai adânci de practică, astăzi, încă o dată oferă-te nemișcării și păcii. Onorează Cunoașterea astăzi dăruindu-te pe tine Cunoașterii și rămânând alături de Cunoaștere.

PRACTICA 164: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 165

ÎNDATORIRILE MELE SUNT MICI. MISIUNEA MEA ESTE MARE.

*Î*NDATORIRILE TALE ÎN LUME SUNT MICI. Ele sunt menite să-ți asigure provizii de care ai nevoie fizic și să-ți mențină acele alianțe cu alții care sunt benefice pentru bunăstarea ta dar și pentru bunăstarea lor. Aceste îndatoriri sunt importante, dar misiunea ta este mai mare. Nu-ți submina abilitatea de a-ți primi misiunea fiind în eșec în privința îndatoririlor tale. Asta este doar o formă de auto-evitare. Du-ți la bun sfârșit îndatoririle în mod special în această zi cu privire la ocupația ta și la angajamentul tău cu alții. Nu confunda acest lucru cu misiunea ta, care este ceva mult mai mare pe care abia acum începi să o primești și să o experimentezi. Astfel, sarcinile tale vor furniza o fundație pentru tine pe măsură ce întreprinzi pregătirea pentru revendicarea și contribuția Cunoașterii.

REȚINE CĂ TOATĂ CONFUZIA este confuzia diferitelor niveluri. Nu confunda misiune cu îndatorire. Aceasta este o distincție foarte importantă pe care o ai de făcut. Sarcinile tale în lume sunt specifice, dar misiunea ta este mult mai mare. Pe măsură ce misiunea ta începe să se exprime pe sine în interiorul tău, cel care înveți să o primești, ea va crea de asemenea o influență mai specifică asupra îndatoririlor tale. Asta este gradual și în întregime natural pentru tine. Asta doar necesită ca tu să fii suficient de auto-disciplinat, consecvent și încrezător încât să-i urmezi pașii.

AȘADAR, DU-ȚI LA BUN SFÂRȘIT ÎNDATORIRILE ASTĂZI astfel încât să poți fi un student începător al Cunoașterii. Adu-ți aminte de practica ta în fiecare oră, și în cele două perioade mai lungi de practică ale tale, angajează-ți activ mintea în considerarea ideii pentru astăzi. Semnificația sa adevărată nu este superficială, și trebuie să o investighezi pentru a înțelege valoarea sa deplină. Nu fi mulțumit de sine cu concluzii premature. Nu sta în afara Cunoașterii și să încerci să o judeci pentru tine. Intră în ea astfel încât să poți fi un student astăzi, căci tu ești acum un student al Cunoașterii. Tu acum te dăruiești lumii în pregătirea ta.

*PRACTICA 165: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 166

MISIUNEA MEA ESTE MARE. AȘADAR, SUNT LIBER SĂ FAC LUCRURI MICI.

ESTE NUMAI ÎN IDEILE TALE GRANDIOASE, care sunt o acoperire pentru teamă, anxietate și disperare, motivul pentru care tu ai evita lucrurile mici care sunt cerute de la tine să le faci în lume. Din nou, nu confunda măreția misiunii tale cu micimea datoriilor tale. Măreția se exprimă pe sine în cel mai mic lucru, în cea mai minusculă acțiune, în cel mai efemer gând, în cel mai simplu gest și în cele mai lumești circumstanțe. Astfel, menține-ți acțiunile mici în lume astfel încât Cunoașterea, în timp, să se exprime pe sine prin ele. Acțiunile în lume sunt mici în contrast cu măreția Cunoașterii. Anterior pregătirii tale, lumea a fost considerată mare și Cunoașterea mică, dar tu înveți acum că opusul este adevărat – Cunoașterea este mare și lumea este mică. Asta mai înseamnă, de asemenea, că activitățile tale în lume sunt mici, dar ele sunt vehicule prin care Cunoașterea se poate exprima pe sine.

AȘADAR, FII SATISFĂCUT FĂCÂND LUCRURI MICI ÎN LUME. Fii simplu și umil în lume astfel încât măreția să poată curge prin tine fără obstrucție.

ACEASTĂ PRACTICĂ VA NECESITA REPETIȚIE în fiecare oră și considerație profundă în cele două perioade mai lungi de practică ale tale, unde tu îți vei angaja mintea activ în înțelegerea semnificației ideii de astăzi. Folosește-ți mintea pentru investigație. Permite-ți să consideri aceste lucruri. Nu te baza pe concluzii ci continuă-ți explorarea. Aceasta este utilizarea corectă a minții tale care te va duce către o mai mare înțelegere. Aici mintea nu doar țese viziuni și iluzii să se înlăture singură de la propria sa anxietate. Aici mintea își examinează propriul său conținut. Aici mintea lucrează în numele Cunoașterii, așa cum a fost intenționată să facă.

*PRACTICA 166: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 167

PRIN CUNOAȘTERE EU SUNT LIBER ÎN LUME.

PRIN CUNOAȘTERE TU EȘTI LIBER ÎN LUME. Ești liber să te alături. Ești liber să pleci. Ești liber să faci înțelegeri. Ești liber să finalizezi și să schimbi înțelegeri. Ești liber să te abandonezi. Ești liber să te eliberezi. În Cunoaștere, tu ești liber.

PENTRU CA TU SĂ ÎNȚELEGI ADEVĂRATA SEMNIFICAȚIE a acestui lucru și a realiza valoarea sa imediată pentru tine în circumstanțele tale curente, trebuie să înțelegi că nu poți folosi Cunoașterea să te împlinești pe tine însuși. Aceasta trebuie să fie o înțelegere tacită. Nu pierde niciodată din vedere acest lucru, căci dacă tu crezi că folosești Cunoașterea să te împlinești pe tine, vei interpreta greșit Cunoașterea și nu o vei experimenta. Tu vei încerca doar să-ți fortifici iluziile și încercările tale de scăpare. Asta poate doar să întunece norii care sunt acum formați deasupra ta. Asta nu te poate decât dezamăgi ca o formă de stimulare temporară și nu poate decât agrava simțul tău de izolare și mizerie.

ÎN CUNOAȘTERE TU EȘTI LIBER. Nu este nicio constrângere acum, căci Cunoașterea doar te va dăruia unde ești destinat să fii dăruit și se va exprima pe sine prin tine unde este destinată să fie exprimată. Asta te va elibera de toate angajamentele și implicările nepotrivite și te va duce la acei indivizi care te așteaptă. Asta te va duce la acele circumstanțe care sunt în cel mai mare beneficiu al tău și în beneficiul altora care sunt implicați. Aici Cunoașterea este ghidul. Aici tu ești beneficiarul. Aici tu ești contribuitorul. Nu există o libertate mai mare decât asta, căci în aceasta, tu ești liber.

ADU-ȚI AMINTE DE ACEASTĂ IDEE ÎN FIECARE ORĂ, și în cele două practici mai adânci de meditație ale tale, încă o dată intră în nemișcare și tăcere. Încă o dată permite-i minții tale să fie liniștită, căci în asta, tu ești liber. Pregătește-te pentru practicile tale repetând ideea și dedicându-te practicii tale. Fără dominarea ta, mintea ta va fi liberă și își va experimenta propria sa adâncime în Cunoaștere.

*PRACTICA 167: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 168

REVIZUIRE

Revezi SĂPTĂMÂNA CARE A TRECURT. Revezi fiecare lecție așa cum a fost dată și fiecare practică pe care ai experimentat-o. Revezi întreaga săptămână astfel încât să-ți poți fortifica învățarea pe care o întreprinzi acum. Reține că tu înveți să înveți. Reține că ești un student începător al Cunoașterii. Reține că evaluarea ta, dacă nu este născută din Cunoaștere, nu va fi de ajutor. Fără această evaluare, va fi evident cum să-ți întărești implicarea, cum să-ți întărești pregătirea și cum să faci ajustări în viața ta exterioară să te susțină în efortul tău. Acest lucru poate fi făcut fără auto-condamnare. Poate fi făcut pentru că este necesar, și ești capabil să răspunzi la ceea ce este necesar fără să te pedepsești pe tine sau să pedepsești lumea. Această pregătire este necesară, căci ea reprezintă voința ta.

ÎN LUNGA TA PERIOADĂ DE PRACTICĂ, ASTĂZI, revezi săptămâna cu sinceritate și adâncime. Oferă-i acestui lucru atenția ta completă astfel încât să poți primi darurile pe care te pregătești acum să le primești.

PRACTICA 168: *O lungă perioadă de practică.*

Pasul 169

LUMEA ESTE ÎNĂUNTRUL MEU. ASTA EU ȘTIU.

*L*UMEA ESTE ÎNĂUNTRUL TĂU. O poți simți. Prin Cunoaștere, tu poți simți prezența tuturor relațiilor. Aceasta este experiența de Dumnezeu. De aceea relațiile tale semnificative cu alți indivizi dețin o promisiune atât de mare, căci în uniune autentică cu altcineva poți începe să experimentezi uniunea cu întreaga viață. De aceea tu cauți cu adevărat relații. Aceasta este motivația ta adevărată în relații – să experimentezi uniune și să îți exprimi scopul. Oamenii cred că relațiile lor sunt ca să le satisfacă fanteziile și să se fortifice pe ei înșiși împotriva propriei lor anxietăți. Acest lucru trebuie dezvățat astfel încât scopul real al relațiilor să fie dezvăluit și înțeles. Astfel, dezvățarea vine pe primul loc în procesul învățării. În acest fel, tu înveți cum să înveți. În acest fel, tu înveți cum să primești.

PRACTICĂ ÎN FIECARE ORĂ ÎN ACEASTĂ ZI, reținându-ți ideea. Astăzi în meditațiile tale mai adânci, încă o dată folosește cuvântul RAHN să te ducă mai profund în adâncimea Cunoașterii. Repetă ideea la începutul practicii tale și apoi, la fiecare expirație, repetă-ți cuvântul RAHN ție în liniște. Permite-i acestuia să îți centreze mintea. Permite-i acestuia să te conecteze cu adâncimea Cunoașterii. Aici tu mergi mai adânc decât ai mers înainte. În acest sens, vei găsi tot ceea ce cauți, și nu va fi nicio confuzie în legătură cu lumea.

PRACTICA 169: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

**EU URMEZ RITUALUL STRĂVECHI
DE PREGĂTIRE ASTĂZI.**

*A*CEASTĂ PREGĂTIRE PE CARE TU O ÎNTREPRINZI este străveche în originea sa. A fost utilizată timp de secole, în această lume și în alte lumi de asemenea. Este adaptată doar în limba sa și în relevanța sa pentru timpul vostru actual, și totuși ea pregătește mintea în felul în care mințile au fost mereu pregătite în Calea Cunoașterii, căci Cunoașterea nu se schimbă și pregătirile doar se adaptează singure la evenimentele curente și înțelegerea curentă astfel încât ele să poată fi relevante pentru beneficiari. Totuși, adevăratul mecanism pentru pregătire este neschimbat.

TU ÎNTREPRINZI UN RITUAL STRĂVECHI în revendicarea Cunoașterii. Născută din Marea Voință a Universului, această pregătire a fost construită pentru avansarea studenților Cunoașterii. Tu lucrezi în tandem acum cu mulți alți indivizi, atât din această lume cât și din alte lumi. Căci Cunoașterea este predată în toate lumile unde viața inteligentă există. Astfel, eforturile tale sunt susținute și înfrumusețate de eforturile acelor care se pregătesc cu tine. În acest sens, voi reprezentați o comunitate de elevi. Să nu crezi, atunci, că eforturile tale sunt singulare. Să nu crezi, atunci, că ești singur în lume efectuând revendicarea Cunoașterii. Să nu crezi, atunci, că nu faci parte dintr-o comunitate de elevi. Acest lucru va fi mai evident pentru tine în timp, pe măsură ce începi să îi recunoști pe aceia care se pregătesc cu tine. Acest lucru va fi mai evident în timp, pe măsură ce experiența prezenței Învățătorilor tăi se adâncește. Acest lucru va fi mai evident în timp, pe măsură ce rezultatele Cunoașterii tale devin evidente până și pentru tine. Acest lucru va fi mai evident în timp, pe măsură ce îți consideri viața ca și parte a Mai Marii Comunități de Lumi.

ADU-ȚI AMINTE DE PRACTICA TA ÎN FIECARE ORĂ. În practicile tale mai adânci în nemișcare, primește beneficiul din partea tuturor celor care practică cu tine. Adu-ți aminte că tu nu ești singur și că recompensele lor îți sunt oferite ție la fel cum recompensele tale le sunt oferite lor. Astfel, voi luați parte la realizările voastre împreună. Puterea întreprinderii tale este atât de grozav susținută de strădania și dăruirea altora încât depășește cu mult propriile tale abilități. Când acest lucru este realizat, îți va da tot felul de încurajări și va alunga pentru totdeauna ideea că ești inadecvat pentru sarcinile care îți sunt date ție. Căci dăruirea ta este suplimentată de dăruirea altora, și aceasta reprezintă Voința lui Dumnezeu în univers.

PRACTICA 170: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*
Practică din oră în oră.

Pasul 171

DĂRUIREA MEA ESTE O AFIRMARE A BOGĂȚIEI MELE.

*D*ĂRUIREA TA ESTE O AFIRMARE A BOGĂȚIEI TALE pentru că tu dăruiești din propria ta bogăție. Nu este dăruirea de obiecte de care vorbim aici, căci poți să-ți dai toate posesiile tale și apoi să nu mai ai nimic rămas. Dar când tu oferi Cunoaștere, Cunoașterea crește. Și când tu insuflă cu Cunoaștere darul unui obiect din partea ta, Cunoașterea crește. De aceea, atunci când primești Cunoaștere, vei vrea să o dai pentru că asta este expresia naturală a propriei tale receptivități.

CUM POȚI TU SĂ EPUIZEZI CUNOAȘTEREA când Cunoașterea este puterea și Voința universului? Cât de mic vehiculul tău, cât de mare substanța care se exprimă pe sine prin tine. Cât de mare relația ta cu viața, și cât de mare, atunci, ești tu cel care ești cu viața. Nu este nicio îngâmfare aici. Nu este nicio inflație de sine aici, căci tu realizezi că ești mic și măreț în același timp, și recunoști sursa micimii tale și sursa măreției tale. Tu recunoști valoarea micimii tale și valoarea măreției tale. Recunoști întreaga viață, atunci, și nimic nu este lăsat în afară din marea ta evaluare a propriei persoane, care este născută din iubire și înțelegere adevărată. Asta, atunci, este înțelegerea pe care tu trebuie să o cultivi de-a lungul timpului, realizând încă o dată că eforturile tale în a face asta sunt înfrumusețate de eforturile altora, care sunt și ei studenți ai Cunoașterii în lumea ta. Până și studenți din alte lumi înfrumusețează eforturile tale, căci în Cunoaștere nu există timp și distanță. Astfel, tu ai mare susținere disponibilă pentru tine acum, și în acest sens, îți realizezi relația ta adevărată cu viața.

PRACTICĂ ÎN FIECARE ORĂ iar în meditațiile tale mai adânci, permite-i cuvântului RAHN să te ducă în Cunoaștere. În tăcere și în nemișcare, pe măsură ce te cufunzi în adâncimile Cunoașterii, primește pacea și confirmarea care sunt drepturile tale din naștere.

PRACTICA 171: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

TREBUIE SĂ ÎMI REVENDIC CUNOAȘTEREA.

*T*U TREBUIE SĂ REVENDICI CUNOAȘTEREA TA. Nu este doar o preferință în competiție cu alte preferințe. Faptul că este o cerință în viață îi oferă acesteia necesitatea și importanța pe care le merită cu adevărat. Nu te gândești că libertatea ta este în vreun fel împiedicată de această necesitate, căci libertatea ta este rezultatul acestei necesități și va fi născută din această necesitate. Aici tu intri într-o lume a direcției vitale mai curând decât de alegeri întâmplătoare. Aici devii angajat serios în viață mai degrabă decât un observator îndepărtat care poate fi martor doar la propriile sale idei.

NECESITATEA CUNOAȘTERII, atunci, este importanța pe care aceasta o are pentru tine și pentru lume. Întâmpină necesitatea, atunci, căci te eliberează de la agravarea și incapacitatea ambivalenței. Te salvează de la alegerile fără semnificație și te direcționează către ceea ce este cu adevărat vital pentru bunăstarea ta și pentru bunăstarea lumii. Cunoașterea este o necesitate. Viața ta este o necesitate. Importanța sa nu este pentru tine și atât, ci și pentru lume.

DACĂ POȚI ÎNȚELEGE ASTA CU ADEVĂRAT, acest lucru va trece peste orice sentiment de nevrednicie sau indolență pe care încă ai putea să-l ai. Căci dacă viața ta este o necesitate, atunci ea are scop, semnificație și direcție. Dacă viața ta este o necesitate, atunci toate celelalte vieți sunt o necesitate de asemenea. În acest sens, tu vei vrea să nu faci rău nimănui ci în schimb vei căuta să afirmi Cunoașterea în toată lumea. Această necesitate, atunci, poartă cu ea tăria și direcția de care tu ai nevoie și îți furnizează grația și profunzimea pe care tu trebuie să o primești pentru tine. O viață necesară este o viață cu înțeles. Cunoașterea este o necesitate. Dăruiește-te acestei necesități, și vei simți că tu însuși ești o necesitate. Asta va risipi sentimentul tău de nevrednicie și vină și te va aduce înapoi în relație cu viața.

PRACTICĂ DIN NOU ÎN FIECARE ORĂ, și în cele două practici de meditație ale tale permite-i cuvântului RAHN să te ducă mai adânc în prezența Cunoașterii însăși. Puterea acestui cuvânt, un cuvânt neștiut în cadrul propriei tale limbi, va rezona cu Cunoașterea ta și o va stimula. Astfel, mijloacele sunt misterioase, dar rezultatul este concret.

PRACTICA 172: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*
Practică din oră în oră.

Pasul 173

ASTĂZI VOI FACE CEEA CE ESTE NECESAR.

*F*ĂCÂND CEEA CE ESTE NECESAR TE VA ANGAJA cu vitalitate în viață, căci viața în lume, în toate formele sale, este angajată în ceea ce este necesar. Acest lucru la început pare opresiv pentru ființele umane, căci ele sunt obișnuite să trăiască în fantezie, unde totul este preferențial și nimic nu este necesar cu adevărat.

TOTUȘI, ESTE CÂND CEVA ESTE CU ADEVĂRAT NECESAR ÎN VIAȚĂ, chiar dacă este o împrejurare groaznică, atunci când oamenii sunt capabili să se elibereze pentru o clipă din fanteziile lor și să simtă scop, semnificație și direcție. Acesta, atunci, este un cadou pentru umanitate, dar oamenii își dăruiesc de obicei acest cadou doar în circumstanțe groaznice.

ESTE ÎN ÎMPREJURĂRI MAI FERICITE, în contextul cărora tu trebuie să înveți să primești acest lucru și să întâmpini necesitatea ca pe o grație salvatoare în viața ta, căci îți dorești să fii necesar, îți dorești să fii inclus, îți dorești să fii vital și îți dorești să fii o parte esențială a comunității. Acestea sunt toate necesare. Nu este numai o preferință din partea ta. Nu poate fi născută dintr-o alegere întâmplătoare ci dintr-o convingere adâncă, căci mai marea ta dăruire trebuie să fie născută dintr-o convingere adâncă dacă are să fie măreață și completă. Alminteri, la vederea primei adversități sau dezamăgiri, vei fi înlăturat și te vei retrage înapoi în fantezie și iluzie.

ÎNȚÂMPINĂ, ATUNCI, NECESITĂȚILE ACESTEI ZILE. Fă sarcini mici fără plângere, căci ele sunt mici. Urmează-ți procedura astăzi în pregătire, căci ea este necesară și este mare. Nu confunda mărețul și micul, căci micul este doar ca să exprime mărețul. Nu încerca să faci micul măreț și mărețul mic. Înțelege adevărata lor relație a unuia cu celălalt, căci în interiorul tău este atât mărețul cât și micul. Înăuntrul tău, marele dorește să se exprime pe sine prin ceea ce este mic.

AȘADAR, DU LA BUN SFÂRȘIT ACTIVITĂȚILE TALE LUMEȘTI ASTĂZI. Fă ceea ce este necesar astăzi. Adu-ți aminte în fiecare oră de ideea noastră pentru astăzi, și dăruiește-te practicii astfel încât ziua ta să fie o zi de dăruire și primire. În practicile tale mai adânci de meditație, intră în nemișcare folosind cuvântul RAHN să te ducă

adânc în meditație. Fă acest lucru pentru că este necesar. Fă acest lucru cu necesitate și vei simți puterea propriei tale voințe.

PRACTICA 173: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 174

VIATA MEA ESTE NECESARĂ.

VIATA TA ESTE NECESARĂ. Nu este un accident biologic. Nu este numai șansa circumstanței, faptul că tu ai ajuns în această lume. Viața ta este necesară. Dacă ai putea numai să-ți amintești prin ce ai trecut ca să vii în această lume și pregătirea care a fost cerută – atât în această lume cât și dincolo – pentru ca tu să apari aici, atunci ai realiza importanța existenței tale aici și importanța Cunoașterii pe care tu o porți înăuntrul tău. Viața ta este necesară. Nu este nicio formă de îngâmfare aici. Este pur și simplu o recunoaștere a adevărului. În evaluarea ta a propriei persoane, viața ta este fie patetică fie grandioasă. Totuși, necesitatea vieții tale nu are nimic de-a face cu evaluările tale, deși evaluările tale te pot aduce mai aproape sau te pot depărta de această unică recunoaștere adevărată.

VIATA TA ESTE NECESARĂ. Înțelege acest lucru și asta va alunga sentimentul tău de judecare de sine și condamnare de sine. Înțelege acest lucru și asta va aduce smerenie în ideile tale auto-grandioase. Înțelege acest lucru și planurile tale ar putea atunci, în timp, să fie ajustate la însăși Cunoașterea, căci viața ta este necesară.

REPETĂ ACEASTĂ AFIRMAȚIE ÎN FIECARE ORĂ și consider-o indiferent de emoțiile tale, de circumstanțele tale și de orice gânduri ce predomină în mintea ta, căci Cunoașterea este mai mare decât gândurile și este menită să guverneze gândurile. În cele două practici de meditație ale tale, permite-i cuvântului RAHN să te ducă adânc în practică. Simte necesitatea propriei tale vieți – valoarea sa și importanța sa. Asta este ceva ce poți experimenta direct. Nu necesită evaluarea ta. Nu necesită să te consideri pe tine mai mare ca alții. Este doar o experiență profundă a realității, căci viața ta este necesară. Este necesară pentru tine. Este necesară pentru lumea ta. Este necesară pentru viața însăși.

*PRACTICA 174: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 175

REVIZUIRE

ÎN REVIZUIREA PRACTICILOR DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ, încă o dată realizează valoarea de a te dărui pe tine însuși practicii. Dăruindu-te practicii, atunci, este primul pas în înțelegerea semnificației adevărate a dăruirii și a semnificației adevărate a scopului în lume.

ÎN SINGURA TA PERIOADĂ LUNGĂ DE PRACTICĂ, revezi săptămâna care tocmai a trecut. Revezi angajamentul tău cu practica fiecărei zile și consideră semnificația ideii fiecărei zile. Oferă-i acestui lucru atenția ta completă de-a lungul perioadei tale lungi de practică astăzi, și realizează în timp ce ești martor la propria ta dezvoltare, că tu te pregătești să oferi altora.

PRACTICA 175: *O lungă perioadă de practică.*

Pasul 176

VOI URMA CUNOAȘTEREA ASTĂZI.

ÎN FIECARE ORĂ A ACESTEI ZILE experimentează-te urmând Cunoașterea. Ia decizii mici în legătură cu lucruri mici așa cum este necesar, dar nu lua nicio decizie mare fără Cunoaștere. Tu ai o minte personală să iei decizii mici, insignifiante. Dar deciziile mai mari ar trebui să fie luate alături de Cunoaștere.

URMEAZĂ CUNOAȘTEREA ASTĂZI ÎN FIECARE ORĂ. Permite-i păcii sale și certitudinii sale să rămână cu tine. Permite-i direcției sale generale să fie deslușită de tine. Permite-i potenței sale să te afecteze. Permite-i să ți se ofere pe măsură ce înveți acum să te oferi ei.

ÎN CELE DOUĂ PRACTICI MAI LUNGI DE MEDITAȚIE ALE TALE, ASTĂZI, folosind cuvântul RAHN, intră adânc în Cunoaștere. Intră adânc în prezența vieții. Intră adânc în această experiență. Continuă să-ți direcționezi mintea spre această reușită. Continuă să pui deoparte orice te afectează sau te reține. În acest fel, tu îți antrenezi mintea și o și pregătești pentru ceea ce este cel mai natural pentru ea să se întâmple.

URMEAZĂ CUNOAȘTEREA ÎN ACEASTĂ ZI. În cazul în care Cunoașterea indică ceva și ești foarte sigur despre acest lucru, urmează-o și fii observator. Vezi ce se întâmplă și încearcă să înveți să deosebești Cunoașterea de impulsurile tale, dorințele tale, temerile tale și evităările tale. Acest lucru trebuie învățat prin experiență. În acest fel, Cunoașterea și tot ceea ce se pretinde a fi Cunoașterea sunt separate în contrast. Asta va furniza pentru tine certitudine mai mare și încredere de sine mai mare, ceea ce vei avea nevoie în timpurile ce urmează.

PRACTICA 176: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 177

VOI ÎNVĂȚA SĂ FIU ONEST ASTĂZI.

EXISTĂ O CERTITUDINE MAI MARE CARE TE AȘTEAPTĂ SĂ O DESCOVERI. Există o certitudine mai mare pe care trebuie să o utilizezi în nume propriu. Nu este îndeajuns doar să știi cum te simți. Este o cerință mai mare aceea de a simți ceea ce știi. Aceasta este o onestitate mai mare și o onestitate care este în armonie cu însăși viața, o onestitate care reflectă adevărata avansare a tuturor ființelor din lume. Asta nu înseamnă numai a exprima și a cere ca intenția ta personală să fie dusă la bun sfârșit. Înseamnă a cere, în schimb, ca necesitatea vieții dinăuntru tău să se poată exprima pe sine într-un fel care îi este autentic vieții însăși. Forma și maniera acestei expresii vor fi conținute în mesajele pe care tu va trebui să le transmiți altora când va sosi timpul ca acest lucru să se întâmple.

ÎNVĂȚĂ, ATUNCI, SĂ SIMȚI CEEA CE ȘTII. Aceasta este o onestitate mai mare. Necesită atât deschidere cât și constrângere. Necesită auto-inspecție. Necesită obiectivitate în legătura cu viața ta. Necesită nemișcare și pace cât și abilitatea de a-ți angaja mintea activ în explorare. Astfel, tot ceea ce ai învățat până acum este contribuit și utilizat în practica de astăzi.

ADU-ȚI AMINTE ÎN FIECARE ORĂ DE PRACTICA DE ASTĂZI și consider-o în mod serios în momentul în care te afli. În practicile mai lungi astăzi, încă odată intră în nemișcare și angajază-ți mintea în această activitate semnificativă. Mintea trebuie adusă în proximitatea Casei sale Străvechi pentru ca ea să găsească pace și confort. Acest lucru necesită auto-disciplină la început, dar odată ce angajarea este făcută, procesul are loc de la sine în mod natural.

ÎNVĂȚĂ SĂ DEVII MAI ONEST ASTĂZI. Învăță să discerți un nivel mai mare de onestitate, un nivel autentic de onestitate care afirmă însăși natura ta și nu-ți trădează cel mai înalt scop al tău.

*PRACTICA 177: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 178

ÎMI VOI ADUCE AMINTE DE ACEIA CARE MI-AU OFERIT ASTĂZI.

ACEASTA ESTE O ZI SPECIALĂ DE RECUNOAȘTERE A PREZENȚEI relațiilor autentice în viața ta. Este o zi specială de recunoaștere a darurilor care ți-au fost oferite. Este o zi menită recunoștinței.

ÎN FIECARE ORĂ, ATUNCI, REPETĂ ACEASTĂ AFIRMAȚIE și ia-ți un moment pentru a-ți aminti de aceia care ți-au oferit. Încearcă să te gândești foarte atent la indivizii care ți-au oferit beneficiu, demonstrându-ți atât Înțelepciunea lor cât și eroarea lor. Gândește-te la aceia care ți-au ilustrat drumul pe care să mergi și drumul pe care să nu mergi. Pe măsură ce anchetezi mai departe în acest lucru în cele două perioade mai lungi de practică ale tale, astăzi, încearcă să te gândești mai atent și să îi permiți oricărui individ care îți vine în minte să fie subiectul investigației tale. Acesta este un timp de practică activă în perioadele tale de meditație.

ÎN PERIOADELE TALE MAI LUNGI, repetă afirmația la începutul practicii și permite-le indivizilor să vină la tine. Învăță să le recunoști contribuția la revendicarea Cunoașterii. Învăță să le recunoști contribuția către bunăstarea ta fizică și emoțională. Învăță să recunoști cum te-au servit. În acest fel, întregul tău concept al oferirii și primirii și al serviciului în lume poate fi extins și dezvoltat. Acest lucru îți va da o viziune adevărată a lumii astfel încât să poți învăța să fii milos cu tine și cu alții.

ACEASTA, ATUNCI, ESTE O ZI DE AFIRMARE și o zi de recunoștință. Permite-le practicilor tale să fie semnificative și efective astfel încât să le poți primi recompensa.

*PRACTICA 178: Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 179

ASTĂZI ÎI VOI MULȚUMI LUMII CĂ MĂ ÎNVAȚĂ CE ESTE ADEVĂRAT.

*L*UMEA ÎN GRANDOAREA SA ȘI ÎN PROSTIA SA te învață ce să valorifici și să recunoști ce este adevărat. Contrastul trebuie să fie evident în învățare ca tu să faci aceste distincții. Pentru a deosebi ce este adevărat de ce este fals și ce este semnificativ de ce este nesemnificativ, trebuie să ai contrast în învățare. Trebuie să guști nesemnificativul pentru a afla natura sa adevărată și conținutul său adevărat, și trebuie să guști semnificativul pentru a afla natura sa adevărată și conținutul său adevărat. Lumea în mod continuu îți furnizează oportunitatea de a le face pe ambele.

ÎN ACEST MOMENT NEVOIA TA ESTE SĂ GUȘTI CEEA CE ESTE ADEVĂRAT TOT MAI MULT, și de aceea punem accentul pe acest lucru în practica ta zilnică acum. Deja te-ai complăcut în ceea ce este fals îndeajuns de mult încât ți-a dominat mintea și atenția. Acum te hrănim cu ceea ce este adevărat, dar trebuie să înveți, de asemenea, să beneficiezi de ceea ce ți-a oferit falsul. Apoi nu vei mai avea nevoie să investighezi ceea ce este fals. Falsul deja ți s-a prezentat ție. Acum tu înveți să recunoști prezentarea sa și să utilizezi orice beneficiu îți poate oferi. Singurul beneficiu pe care falsul ți-l poate oferi este să înveți să recunoști lipsa sa de substanță astfel încât să-ți dorești să știi ce este adevărat și să ai capacitate mai mare să-l primești.

ASTFEL, MULȚUMEȘTE-ȚI LUMII ASTĂZI PENTRU CĂ TE SPRIJINĂ, pentru grandoarea sa și pentru prostia sa, pentru momentele sale de inspirație și pentru marea sa expunere a iluziei. Lumea pe care o vezi până acum este formată în mare parte din fantezia indivizilor, dar există o lume mai mare pentru tine de văzut, o lume care este, de fapt, acolo, o lume care va trezi în tine Cunoașterea, apreciere și auto-aplicare adevărată, de asemenea. Căci este scopul tău acela de a servi evoluția acestei lumi, la fel cum este scopul lumii acela de a servi evoluția ta.

ÎN CELE DOUĂ PERIOADE DE PRACTICĂ MAI LUNGI ALE TALE, ASTĂZI, investighează această idee activ cu mintea ta. Aplică-ți mintea pentru a înțelege cum te-a susținut lumea. Gândește-te foarte atent la asta. Aceasta nu este o investigație superficială. Este o investigație pe care trebuie să o coordonezi cu necesitate și cu seriozitate, căci îți va determina experiența în viață, atât în prezent cât și în viitor.

ÎN FIECARE ORĂ, AMINTEȘTE-ȚI AFIRMAȚIA NOASTRĂ pentru astăzi și păstrează-o în minte atunci când privești lumea. Nu lăsa această zi să fie risipită pe tine. Această zi este o zi a recunoașterii, o zi a recunoștinței și o zi a Înțelepciunii.

PRACTICA 179: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*
Practică din oră în oră.

Pasul 180

MĂ PLÂNG PENTRU CĂ-MI LIPSEȘTE CUNOAȘTEREA.

CÂND TE PLÂNGI DE VIAȚĂ, tu întrebi de Cunoaștere. Cunoașterea are propria sa afirmație despre viață, dar este foarte diferită de lamentarea pe care o auzi înăuntrul tău și în jurul tău. Așadar, pe măsură ce te apropii de Cunoaștere astăzi, recunoaște natura plângerii – cum pune accentul pe slăbiciunea ta și pe dominarea lumii asupra ta și cât de mult este în contrast cu ceea ce înveți acum. Înveți acum să-ți descoperi măreția și dominația asupra lumii. Ești în relație cu lumea. Lasă această relație să devină sănătoasă și semnificativă. Lasă contribuția lumii să-ți fie oferită. Lasă contribuția ta să fie oferită lumii.

AȘADAR, MULȚUMEȘTE-ȚI LUMII ÎNCĂ O DATĂ ASTĂZI pentru ce ți-a oferit. În practicile tale mai adânci de meditație, astăzi, intră în nemișcare și tăcere. Folosește cuvântul RAHN ca să te ajute să intri în aceasta adânc. Folosește cuvântul RAHN pentru a-ți orienta mintea și gândirea pentru ca mintea ta să poată deveni unificată cu sunetul acestui unic cuvânt străvechi.

ACEASTA ESTE O ZI DE CONTRIBUȚIE IMPORTANTĂ. Nu te plânde de această zi. Recunoaște că tot ce se întâmplă este o oportunitate pentru tine să-ți aplici practica și să dezvolti facultățile adevărate ale minții tale. Plângerea ta ar fi doar o negare a contribuției lumii către tine. Așadar, nu nega acest lucru. Nu te plânde de lume astăzi astfel încât să-i poți primi darurile.

PRACTICA 180: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.*

Pasul 181

ASTĂZI PRIMESC IUBIREA CUNOAȘTERII.

CUNOAȘTEREA POSEDĂ ADEVĂRATA SĂMÂNȚĂ A IUBIRII, nu iubirea care este un simplu sentiment, nu iubirea care este o formă de intoxicare în preajma unei dorințe urgente născută din frică. Cunoașterea este sămânța iubirii adevărate, nu iubirea care caută să cucerească, să posede și să domine, ci iubirea care caută să-l servească, să-l împuternicească și să-l elibereze pe altul. Devino destinatarul acestei iubiri astăzi astfel încât să curgă prin tine către lume, căci fără negarea ta va face cu siguranță asta.

ÎN FIECARE ORĂ, REPETĂ ACEASTĂ AFIRMAȚIE și simte impactul său total, indiferent de circumstanța în care te afli. Permite-i fiecărei circumstanțe să-ți sprijine practica, și vei afla că practica ta va avea un efect din ce în ce mai potent în viața ta exterioară. În cele două practici mai adânci ale tale, astăzi, intră în prezența Cunoașterii și primește iubirea sa. Afirmă-ți meritul și receptivitatea. Abandonează-ți prezumțiile despre tine și despre lume, și permite-ți să ai o experiență care va demonstra adevărul dincolo de orice presupunere. Aceasta este practica ta astăzi. Acesta este darul tău către tine, către lumea ta și către Creatorul tău astfel încât să poți primi darul iubirii.

PRACTICA 181: *Două perioade de practică a câte 30 de minute.
Practică din oră în oră.*

Pasul 182

REVIZUIRE

Astăzi marchează un punct de cotitură important în pregătirea ta. Astăzi marchează finalizarea primului stadiu al pregătirii tale și începutul unui nou stadiu. Revezi săptămâna trecută într-o perioadă de practică lungă și apoi fă-ți timp să te gândești cât de departe ai ajuns și cât de departe ai nevoie să mergi. Recunoaște-ți puterea și tăria în creștere. Gândește-te la viața ta exterioară și recunoaște cât de multe trebuie să fie realizate acolo, atât în propriul tău nume cât și pentru bunăstarea altora. Recunoaște cât de puține știi și cât de multe îți sunt disponibile. Nu lăsa nicio îndoială de sine să te descurajeze în demersul tău, căci trebuie doar să participi pentru a primi cel mai mare dar pe care viața îl poate da.

Revezi săptămâna trecută și gândește-te acum la ce s-a petrecut în pregătirea ta până acum. Observă dezvoltarea care a avut loc înăuntrul tău în aceste ultime luni – senzația crescândă de prezență, senzația crescândă de certitudine interioară, senzația crescândă de putere interioară. Ține seama de faptul că viața ta externă a început să se deschidă. Anumite lucruri care erau fixe înainte acum au fost slăbite astfel încât să poată fi aranjate în nume propriu. Permite-i vieții tale externe să fie rearanjată, acum că nu cauți să o domini pentru protecția ta personală. Pe măsură ce o certitudine mai mare răsare înăuntrul tău, circumstanțele externe trebuie să fie rearanjate în nume propriu. Astfel, devii o sursă de schimbare și nu numai destinatarul său.

Recunoaște cât de departe ai ajuns, dar ține cont că ești un student începător al Cunoașterii. Permite-i acestui lucru să fie punctul tău de pornire astfel încât să poți presupune puțin și să primești foarte mult. Din acest mare punct de referință, vei putea să vezi dincolo de prejudiciul și de condamnarea omenirii. Vei putea să vezi dincolo de un punct de vedere personal și să ai o viziune a lumii pe care lumea este disperată să o primească.

PRACTICA 182: O perioadă lungă de practică.