

ΜΑΘΗΜΑ 11

Οι χωρίς νόημα σκέψεις μου, μου δείχνουν ένα κόσμο χωρίς νόημα.

Αυτή είναι η πρώτη ιδέα που συνδέεται με μια σημαντική φάση της διορθωτικής διαδικασίας - την μεταστροφή της σκέψης μας για τον κόσμο. Φαίνεται σαν να είναι ο κόσμος αυτός που καθορίζει το τι αντιλαμβάνεσαι. Η σημερινή ιδέα εισάγει την αντίληψη ότι οι σκέψεις σου καθορίζουν τον κόσμο που βλέπεις. Να χαιρέσαι αληθινά που ασκείσαι στην ιδέα στην αρχική της μορφή, γιατί με αυτή την ιδέα είναι που θα εξασφαλισθεί η απελευθέρωσή σου. Το κλειδί της συγχώρεσης βρίσκεται σε αυτή.

Οι περίοδοι πρακτικής για την σημερινή ιδέα είναι κάπως διαφορετικές από τις προηγούμενες. Άρχισε με τα μάτια σου κλειστά, και επαναλάμβανε την ιδέα αργά από μέσα σου. Έπειτα άνοιξε τα μάτια σου και κοίταξε γύρω σου, κοντά και μακριά, πάνω και κάτω, - οπουδήποτε. Κατά την διάρκεια του περίπου ενός λεπτού που περνάς χρησιμοποιώντας την ιδέα απλά να την επαναλαμβάνεις στον εαυτό σου, χωρίς βιασύνη, και χωρίς καμιά αίσθηση πίεσης ή προσπάθειας.

Για να κάνεις αυτές τις ασκήσεις με το μέγιστο δυνατό όφελος, τα μάτια σου θα πρέπει να μετακινούνται από το ένα πράγμα στο άλλο σχετικά γρήγορα, μιας και δεν πρέπει να καθυστερούν σε τίποτα ιδιαίτερα.. Τα λόγια, όμως, θα πρέπει να επαναλαμβάνονται χωρίς βιασύνη, μάλλον χαλαρά με την ησυχία σου.

Η εισαγωγή σ' αυτή την ιδέα, ειδικά, θα πρέπει να εφαρμοστεί όσο πιο χαλαρά γίνεται.

Περιέχει τη θεμέλια βάση της ειρήνης, της χαλάρωσης και της απελευθέρωσης από την ανησυχία για την επιτυχία της προσπάθειάς μας. Τελειώνοντας αυτή την άσκηση, κλείσε τα μάτια σου και επανέλαβε την ιδέα αργά άλλη μια φορά στον εαυτό σου.

Τρεις περίοδοι πρακτικής σήμερα είναι πιθανόν αρκετές. Όμως, αν υπάρξει λίγη ή καθόλου ανησυχία και κάποια τάση να κάνεις περισσότερες, μπορείς να το κάνεις μέχρι πέντε φορές. Περισσότερο δεν συνιστάται.



ΜΑΘΗΜΑ 12

Είμαι παραγμένος επειδή βλέπω ένα κόσμο χωρίς νόημα.

Η σημασία αυτής της ιδέας συνίσταται στο γεγονός ότι περιέχει μια διόρθωση σε μια σημαντική παραμόρφωση της αντίληψης. Νομίζεις ότι αυτό που σε ταραξίζει είναι ένας τρομακτικός κόσμος, ή ένας θλιβερός κόσμος, ή ένας παράλογος κόσμος. Όλες αυτές οι ιδιότητες έχουν δοθεί από σένα. Ο κόσμος από μόνος του δεν έχει κανένα νόημα.

Αυτές οι ασκήσεις γίνονται με τα μάτια ανοιχτά. Κοίταξε γύρω σου, αυτή τη φορά αρκετά αργά. Προσπάθησε να βρεις τον ρυθμό σου έτσι ώστε όταν παίρνεις την ματιά σου από ένα πράγμα για να κοιτάξεις κάτι άλλο να μεσολαβεί ένα στιγμιαίο διάλειμμα. Μην αφήσεις αυτή τη στιγμή της αλλαγής να είναι πολύ χρονοβόρα ή σύντομη, αλλά προσπάθησε να κρατήσεις ένα μέτρο ή ακόμα κι ένα ρυθμό. Αυτό που βλέπεις δεν έχει σημασία. Διδάσκεις αυτό τον εαυτό σου και μοιράζεις εξίσου την προσοχή και τον χρόνο σου σε όλα όσα πέφτει η ματιά σου. Αυτό είναι ένα αρχικό βήμα στο να μάθεις να τους δίνεις ίση αξία.

Καθώς κοιτάς γύρω σου, λέγε στον εαυτό σου:

Νομίζω ότι βλέπω ένα τρομακτικό κόσμο, ένα επικίνδυνο κόσμο, ένα εχθρικό κόσμο, ένα

δυστυχημένο κόσμο, ένα διεφθαρμένο κόσμο, ένα τρελό κόσμο,

Και ούτω καθεξής, χρησιμοποιώντας όποιους περιγραφικούς όρους σου έρθουν στο νου. Αν σου έρθουν στο νου περισσότεροι θετικοί όροι παρά αρνητικοί, να τους συμπεριλάβεις. Για παράδειγμα, μπορεί να σκεφτείς ένα «καλό κόσμο», ή έναν ικανοποιητικό κόσμο». Αν έρθουν στο νου σου τέτοιοι όροι, χρησιμοποίησέ τους μαζί με τους υπόλοιπους. Μπορεί προς το παρόν να μην καταλαβαίνεις γιατί αυτά τα «καλά» επίθετα ανήκουν σε αυτές τις ασκήσεις αλλά να θυμάσαι ότι ένας «καλός» κόσμος υπονοεί και ένα «κακό», και ένας «ικανοποιητικός» κόσμος υπονοεί και ένα μη ικανοποιητικό. Όλοι οι όροι που περνούν από το νου σου είναι κατάλληλα αντικείμενα εφαρμογής των σημερινών ασκήσεων. Η φαινομενική τους ιδιότητα δεν έχει σημασία.

Βεβαιώσου ότι δεν κάνεις μεταβολές στα χρονικά διαστήματα ανάμεσα στις εφαρμογές της σημερινής ιδέας ανάλογα με το τι θεωρείς εσύ ευχάριστο και τι δυσάρεστο. Για το σκοπό αυτής της άσκησης δεν υπάρχει καμιά διάκριση ανάμεσά τους. Στο τέλος της περιόδου πρακτικής, πρόσθεσε:

Αλλά είμαι παραγμένος επειδή βλέπω ένα κόσμο χωρίς νόημα.

Κάτι που δεν έχει σημασία δεν είναι ούτε κακό ούτε καλό. Τότε, γιατί ένας κόσμος χωρίς νόημα να σε ενοχλεί; Αν μπορούσες να δεχτείς τον κόσμο ως χωρίς νόημα και αφήσεις την αλήθεια να γραφεί πάνω του για λογαριασμό σου, τότε αυτό θα σε έκανε απίστευτα ευτυχημένο. Αλλά εφόσον είναι χωρίς νόημα, παρακινείσαι να γράψεις εσύ πάνω σε αυτόν τι θα ήθελες να είναι. Αυτό είναι που βλέπεις σ' αυτόν. Αυτό είναι που δεν έχει κανένα νόημα πραγματικά. Κάτω από τα δικά σου λόγια είναι γραμμένος ο Λόγος του Θεού. Η αλήθεια τώρα σε ενοχλεί, αλλά όταν τα δικά σου λόγια έχουν σβηστεί, τότε θα δεις το Λόγο Εκείνου. Αυτός είναι ο υπέρτατος σκοπός αυτών των ασκήσεων.

Τρεις ή τέσσερις φορές είναι αρκετές για την άσκηση αυτής της ιδέας σήμερα. Ούτε θα πρέπει αυτές οι περίοδοι πρακτικής να υπερβαίνουν το ένα λεπτό. Ακόμα κι αυτό μπορεί να το βρεις πολύ. Σταμάτησε τις ασκήσεις όποτε νιώσεις κάποια αίσθηση έντασης.



ΜΑΘΗΜΑ 13

Ένας κόσμος χωρίς νόημα προκαλεί φόβο.

Η σημερινή ιδέα είναι στην πραγματικότητα μια άλλη μορφή της προηγούμενης, εκτός από το ότι είναι πιο συγκεκριμένη στο συναίσθημα που προξενεί. Κανονικά ένας κόσμος χωρίς νόημα είναι αδύνατος. Τίποτα χωρίς νόημα δεν υπάρχει. Όμως, αυτό δεν συνεπάγεται ότι εσύ δεν νομίζεις ότι αντιλαμβάνεσαι κάτι που δεν έχει νόημα. Αντίθετα, το πιο πιθανό είναι να νομίζεις ότι πραγματικά το αντιλαμβάνεσαι.

Η αναγνώριση της έλλειψης νοήματος προξενεί έντονη ανησυχία σε όλους αυτούς που είναι χωρισμένοι. Αντιπροσωπεύει μια κατάσταση στην οποία ο Θεός και το εγώ «προκαλούν» ο ένας τον άλλο ως προς το ποιανού το νόημα θα γραφεί στο κενό που παρέχει η έλλειψη νοήματος. Το εγώ σπεύδει εδώ μανιωδώς να εδραιώσει εκεί τις δικές του ιδέες, φοβούμενο ότι αν δεν το κάνει, το κενό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δηλώσει την δική του αδυναμία

και μη πραγματικότητα. Και σε αυτό μόνο έχει δίκιο.

Επομένως, είναι βασικό να μάθεις να αναγνωρίζεις αυτό που είναι χωρίς νόημα, και να το αποδέχεσαι χωρίς φόβο. Αν φοβάσαι, είναι σίγουρο ότι θα αποδώσεις στον κόσμο ιδιότητες τις οποίες δεν έχει, και θα τον γεμίσεις με εικόνες που δεν υπάρχουν. Για το εγώ οι ψευδαισθήσεις είναι μηχανισμοί ασφάλειας, όπως είναι και για σένα που ταυτίζεις τον εαυτό σου με το εγώ.

Οι σημερινές ασκήσεις, οι οποίες πρέπει να γίνουν τρεις ή τέσσερις φορές για όχι περισσότερο από ένα περίπου λεπτό κάθε φορά, πρέπει να γίνουν με κάπως διαφορετικό τρόπο από τις προηγούμενες. Με μάτια κλειστά, επανέλαβε τη σημερινή ιδέα στον εαυτό σου. Έπειτα άνοιξε τα μάτια σου, και κοίταξε γύρω σου αργά, λέγοντας

Κοιτάζω ένα κόσμο χωρίς νόημα.

Επαναλάμβανε αυτή τη δήλωση στον εαυτό σου καθώς κοιτάς γύρω σου. Έπειτα κλείσε τα μάτια σου, και τελείωσε την άσκηση έτσι:

Ένας κόσμος χωρίς νόημα προκαλεί φόβο επειδή νομίζω ότι βρίσκομαι σε ανταγωνισμό με τον Θεό.

Μπορεί να δυσκολευτείς στο να μην αντισταθείς, με την μία ή την άλλη μορφή, σε αυτή την τελική δήλωση. Όποια μορφή και να πάρει αυτή η αντίσταση, να θυμίσεις στον εαυτό σου ότι στην πραγματικότητα φοβάσαι μια τέτοια σκέψη εξαιτίας της «εκδίκησης» του «εχθρού». Δεν περιμένουμε να πιστέψεις αυτή την δήλωση αυτή την στιγμή, και μπορεί να την απορρίπτεις σαν παράλογη. Παρόλα αυτά, σημείωσε προσεκτικά, όποια σημάδια ανοιχτού ή συγκαλυμμένου φόβου μπορεί να παρουσιαστούν.

Αυτή είναι η πρώτη μας προσπάθεια να δηλώσουμε μια σαφή σχέση αιτίας και αποτελέσματος ενός είδους στο οποίο είσαι πολύ άπειρος στο να το αναγνωρίσεις. Μην παραμείνεις στην τελική δήλωση, και μην προσπαθήσεις ούτε να την σκεφτείς εκτός κατά την διάρκεια των περιόδων πρακτικής. Αυτό είναι αρκετό προς το παρόν.



ΜΑΘΗΜΑ 14

Ο Θεός δεν δημιούργησε ένα κόσμο χωρίς νόημα.

Η σημερινή ιδέα είναι, φυσικά, η αιτία που ένας κόσμος χωρίς νόημα δεν είναι δυνατόν να υπάρχει. Ό,τι δεν δημιούργησε ο Θεός δεν υπάρχει. Και όλα όσα υπάρχουν, υπάρχουν έτσι όπως τα δημιούργησε Εκείνος. Ο κόσμος που βλέπεις δεν έχει καμιά σχέση με την πραγματικότητα. Είναι δικής σου επινόησης, και δεν υπάρχει.

Οι σημερινές ασκήσεις πρέπει να γίνουν από την αρχή ως το τέλος με κλειστά τα μάτια. Η περίοδος διερεύνησης του νου πρέπει να είναι σύντομη, ένα λεπτό το πολύ. Μην έχεις πάνω από τρεις περιόδους πρακτικής με την σημερινή ιδέα εκτός κι αν τις βρίσκεις άνετες. Αν συμβαίνει αυτό, είναι γιατί καταλαβαίνεις το σκοπό τους.

Η σημερινή ιδέα είναι άλλο ένα βήμα στο να μάθεις να απελευθερώνεις τις σκέψεις που έχεις γράψει πάνω στον κόσμο, και να δεις τον Κόσμο του Θεού στην θέση τους. Τα πρώτα βήματα σ' αυτή την ανταλλαγή, η οποία μπορεί πραγματικά να ονομαστεί σωτηρία, μπορεί να είναι αρκετά δύσκολα, ακόμα και αρκετά οδυνηρά. Μερικά απ' αυτά θα σε οδηγήσουν κατευθείαν στον φόβο. Δεν θα μείνεις εκεί. Θα φτάσεις πολύ μακρύτερα. Η κατεύθυνσή μας είναι προς

την τέλεια ασφάλεια και την τέλεια ειρήνη.

Με μάτια κλειστά, σκέψου όλα τα τρομακτικά πράγματα του κόσμου που περνούν από το νου σου. Δώσε όνομα στο κάθε ένα από αυτά ξεχωριστά, και μετά αρνήσου την πραγματικότητά τους. Ο Θεός δεν τα δημιούργησε, άρα δεν είναι πραγματικά.

Πες για παράδειγμα:

Ο Θεός δεν δημιούργησε αυτό το πόλεμο, άρα δεν είναι πραγματικός.

Ο Θεός δεν δημιούργησε αυτό το αεροπορικό δυστύχημα, άρα δεν είναι πραγματικό.

Ο Θεός δεν δημιούργησε αυτή την καταστροφή (εξειδικεύστε), άρα δεν είναι πραγματική.

Ένα κατάλληλο αντικείμενο για την εφαρμογή της σημερινής ιδέας μπορεί να είναι οτιδήποτε φοβάσαι ότι μπορεί να συμβεί σε σένα, ή σε κάποιον για τον οποίο ενδιαφέρεσαι. Σε κάθε περίπτωση να ονομάζεις την «καταστροφή» αρκετά συγκεκριμένα. Μην χρησιμοποιείς γενικούς όρους. Για παράδειγμα, μην λες, «ο Θεός δεν δημιούργησε την ασθένεια», αλλά να λες, «ο Θεός δεν δημιούργησε τον καρκίνο», ή τα εμφράγματα, ή ό,τι σου προξενεί φόβο.

Αυτό είναι η προσωπική σου συλλογή φόβων που βλέπεις τώρα. Αυτά τα πράγματα είναι μέρος του κόσμου που βλέπεις. Μερικά απ' αυτά είναι κοινές ψευδαισθήσεις, και άλλα είναι κομμάτι της προσωπικής σου κόλασης. Δεν έχει σημασία. Ό,τι δεν δημιούργησε ο Θεός μπορεί να βρίσκεται μόνο στο δικό σου νου διαχωρισμένο από το δικό Του. Άρα, δεν έχει κανένα νόημα. Με την αναγνώριση αυτού του γεγονότος, τελείωσε την περίοδο άσκησης επαναλαμβάνοντας την σημερινή ιδέα:

Ο Θεός δεν δημιούργησε ένα κόσμο χωρίς νόημα.

Η ιδέα αυτή, φυσικά, μπορεί να εφαρμοστεί στο καθετί που σε ενοχλεί κατά την διάρκεια της ημέρας, πέρα από τις περιόδους πρακτικής. Να είσαι πολύ συγκεκριμένος όταν την εφαρμόζεις. Να λες:

Ο Θεός δεν δημιούργησε ένα κόσμο χωρίς νόημα.

Δεν δημιούργησε αυτή την κατάσταση (ονόμασε την κατάσταση που σε ενοχλεί), άρα δεν είναι πραγματική.



ΜΑΘΗΜΑ 15

Οι σκέψεις μου είναι εικόνες που εγώ έχω φτιάξει.

Επειδή οι σκέψεις που νομίζεις ότι σκέφτεσαι εμφανίζονται με την μορφή εικόνων, γι αυτό δεν τις αναγνωρίζεις ως ένα τίποτα. Νομίζεις ότι τις σκέφτεσαι, κι έτσι νομίζεις ότι τις βλέπεις. Έτσι δημιουργήθηκε η «όρασή» σου. Αυτή είναι η λειτουργία που έχεις δώσει στα μάτια του σώματός σου. Δεν είναι όραση. Είναι κατασκευή εικόνων. Αυτή παίρνει την θέση της όρασης, αντικαθιστώντας την με ψευδαισθήσεις.

Αυτή η εισαγωγική ιδέα στην διαδικασία της κατασκευής εικόνων την οποία ονομάζεις όραση δεν θα έχει και πολύ νόημα για σένα. Θα αρχίσεις να την καταλαβαίνεις όταν έχεις δει μικρές σπίθες φωτός γύρω από τα οικεία αντικείμενα τα οποία βλέπεις τώρα. Αυτή είναι η αρχή της

πραγματικής όρασης. Μπορείς να είσαι σίγουρος ότι η πραγματική όραση θα έρθει γρήγορα όταν έχει συμβεί αυτό.

Καθώς συνεχίζουμε, μπορεί να έχεις πολλά «επεισόδια φωτός». Μπορεί να πάρουν πολλές διαφορετικές μορφές, μερικές πολύ απρόσμενες. Μην φοβηθείς. Είναι σημάδια ότι ανοίγεις τα μάτια σου επιτέλους. Δεν θα επιμείνουν επειδή απλά συμβολίζουν την αληθινή αντίληψη, και δεν έχουν σχέση με τη γνώση. Αυτές οι ασκήσεις δεν θα σου αποκαλύψουν την γνώση. Αλλά θα προετοιμάσουν το δρόμο γι αυτή.

Εξασκώντας την σημερινή ιδέα, επανάλαβε την πρώτα στον εαυτό σου, και έπειτα εφάρμοσε την σε ό,τι βλέπεις γύρω σου, χρησιμοποιώντας το όνομα του και αφήνοντας τα μάτια σου να μείνουν επάνω σε αυτό όσο λες.

Αυτό το _____ είναι μια εικόνα που έχω φτιάξει εγώ.
Εκείνο το _____ είναι μια εικόνα που έχω φτιάξει εγώ.

Δεν είναι απαραίτητο να συμπεριλάβεις μεγάλο αριθμό αντικειμένων στην εφαρμογή αυτής της ιδέας. Όμως, είναι απαραίτητο να συνεχίσεις να κοιτάζεις κάθε αντικείμενο όσο επαναλαμβάνεις αυτή την ιδέα στον εαυτό σου. Την ιδέα θα πρέπει να την επαναλαμβάνεις αρκετά αργά κάθε φορά.

Παρόλο που προφανώς δεν θα μπορέσεις να εφαρμόσεις την ιδέα σε πάρα πολλά αντικείμενα κατά την διάρκεια του λεπτού που συνιστάται, προσπάθησε η επιλογή να είναι όσο τυχαία γίνεται. Λιγότερο από ένα λεπτό είναι αρκετό για τις περιόδους πρακτικής, αν αρχίσεις να αισθάνεσαι άβολα. Μην έχεις πάνω από τρεις εφαρμογές για την σημερινή ιδέα εκτός κι αν αισθάνεσαι πολύ άνετα με αυτή, αλλά μην υπερβείς τις τέσσερις. Όμως, η ιδέα μπορεί να εφαρμοστεί όσο χρειάζεται από την αρχή μέχρι το τέλος της ημέρας.



ΜΑΘΗΜΑ 15

Οι σκέψεις μου είναι εικόνες που εγώ έχω φτιάξει.

Επειδή οι σκέψεις που νομίζεις ότι σκέφτεσαι εμφανίζονται με την μορφή εικόνων, γι αυτό δεν τις αναγνωρίζεις ως ένα τίποτα. Νομίζεις ότι τις σκέφτεσαι, κι έτσι νομίζεις ότι τις βλέπεις. Έτσι δημιουργήθηκε η «όρασή» σου. Αυτή είναι η λειτουργία που έχεις δώσει στα μάτια του σώματός σου. Δεν είναι όραση. Είναι κατασκευή εικόνων. Αυτή παίρνει την θέση της όρασης, αντικαθιστώντας την με ψευδαισθήσεις.

Αυτή η εισαγωγική ιδέα στην διαδικασία της κατασκευής εικόνων την οποία ονομάζεις όραση δεν θα έχει και πολύ νόημα για σένα. Θα αρχίσεις να την καταλαβαίνεις όταν έχεις δει μικρές σπίθες φωτός γύρω από τα οικεία αντικείμενα τα οποία βλέπεις τώρα. Αυτή είναι η αρχή της πραγματικής όρασης. Μπορείς να είσαι σίγουρος ότι η πραγματική όραση θα έρθει γρήγορα όταν έχει συμβεί αυτό.

Καθώς συνεχίζουμε, μπορεί να έχεις πολλά «επεισόδια φωτός». Μπορεί να πάρουν πολλές διαφορετικές μορφές, μερικές πολύ απρόσμενες. Μην φοβηθείς. Είναι σημάδια ότι ανοίγεις τα μάτια σου επιτέλους. Δεν θα επιμείνουν επειδή απλά συμβολίζουν την αληθινή αντίληψη, και

δεν έχουν σχέση με τη γνώση. Αυτές οι ασκήσεις δεν θα σου αποκαλύψουν την γνώση. Αλλά θα προετοιμάσουν το δρόμο γι αυτή.

Εξασκώντας την σημερινή ιδέα, επανάλαβε την πρώτα στον εαυτό σου, και έπειτα εφάρμοσε την σε ό,τι βλέπεις γύρω σου, χρησιμοποιώντας το όνομα του και αφήνοντας τα μάτια σου να μείνουν επάνω σε αυτό όσο λες.

Αυτό το _____ είναι μια εικόνα που έχω φτιάξει εγώ.
Εκείνο το _____ είναι μια εικόνα που έχω φτιάξει εγώ.

Δεν είναι απαραίτητο να συμπεριλάβεις μεγάλο αριθμό αντικειμένων στην εφαρμογή αυτής της ιδέας. Όμως, είναι απαραίτητο να συνεχίσεις να κοιτάζεις κάθε αντικείμενο όσο επαναλαμβάνεις αυτή την ιδέα στον εαυτό σου. Την ιδέα θα πρέπει να την επαναλαμβάνεις αρκετά αργά κάθε φορά.

Παρόλο που προφανώς δεν θα μπορέσεις να εφαρμόσεις την ιδέα σε πάρα πολλά αντικείμενα κατά την διάρκεια του λεπτού που συνιστάται, προσπάθησε η επιλογή να είναι όσο τυχαία γίνεται. Λιγότερο από ένα λεπτό είναι αρκετό για τις περιόδους πρακτικής, αν αρχίσεις να αισθάνεσαι άβολα. Μην έχεις πάνω από τρεις εφαρμογές για την σημερινή ιδέα εκτός κι αν αισθάνεσαι πολύ άνετα με αυτή, αλλά μην υπερβείς τις τέσσερις. Όμως, η ιδέα μπορεί να εφαρμοστεί όσο χρειάζεται από την αρχή μέχρι το τέλος της ημέρας.



ΜΑΘΗΜΑ 17

Δεν βλέπω ουδέτερα πράγματα.

Αυτή η ιδέα είναι άλλο ένα βήμα προς την κατεύθυνση αναγνώρισης της αιτίας και του αποτελέσματος όπως πραγματικά λειτουργούν στον κόσμο. Δεν βλέπεις ουδέτερα πράγματα επειδή δεν έχεις ουδέτερες σκέψεις. Πάντα είναι η σκέψη που έρχεται πρώτη, παρά τον πειρασμό να πιστεύουμε ότι είναι το αντίθετο. Αυτός δεν είναι ο τρόπος που σκέφτεται ο κόσμος, αλλά πρέπει να μάθεις ότι αυτός είναι ο τρόπος που σκέφτεσαι εσύ. Αν δεν συνέβαινε αυτό, η αντίληψη δεν θα είχε καμία αιτία, και θα ήταν από μόνη της η αιτία της πραγματικότητας. Λαμβάνοντας υπόψη την πολύ ευμετάβλητη φύση της, αυτό δεν ισχύει καθόλου.

Εφαρμόζοντας τη σημερινή ιδέα, πες στον εαυτό σου, με ανοιχτά μάτια:

Δεν βλέπω ουδέτερα πράγματα επειδή δεν έχω ουδέτερες σκέψεις.

Έπειτα κοίταξε γύρω σου, αφήνοντας την ματιά σου σε κάθε πράγμα που παρατηρείς όσο χρόνο χρειάζεται για να πεις:

Δεν βλέπω ένα ουδέτερο _____, επειδή οι σκέψεις μου για _____ δεν είναι ουδέτερες.

Για παράδειγμα, μπορείς να πεις:

Δεν βλέπω έναν ουδέτερο τοίχο, επειδή οι σκέψεις μου για τους τοίχους δεν είναι ουδέτερες.

Δεν βλέπω ένα ουδέτερο σώμα, επειδή οι σκέψεις μου για τα σώματα δεν είναι ουδέτερες.

Ως συνήθως, είναι βασικό να μην κάνεις διαχωρισμούς ανάμεσα σε αυτό που πιστεύεις ότι είναι έμψυχο ή άψυχο* ευχάριστο ή δυσάρεστο. Άσχετα με το τι πιστεύεις, δεν βλέπεις πραγματικά τίποτα που να είναι πραγματικά ζωντανό ή αληθινά χαρμόσυνο. Και αυτό διότι ακόμα δεν έχεις γνώση για το ποιες σκέψεις είναι πραγματικά αληθινές, και ως εκ τούτου χαρούμενες.

Συνιστώνται τρεις ή τέσσερις περίοδοι πρακτικής, και τουλάχιστον τρεις είναι απαραίτητες για το μεγαλύτερο δυνατό όφελος, ακόμα και αν νιώσεις αντίσταση. Όμως, αν όντως νιώσεις αντίσταση, η διάρκεια της πρακτικής μπορεί να μειωθεί σε λιγότερο από περίπου ένα λεπτό.



ΜΑΘΗΜΑ 18

Δεν βιώνω μόνο εγώ τα αποτελέσματα της όρασής μου.

Η σημερινή ιδέα είναι άλλο ένα βήμα για να μάθεις ότι οι σκέψεις που προκαλούν αυτά που βλέπεις δεν είναι ποτέ ουδέτερες ή ασήμαντες. Επίσης τονίζει την σημασία της ιδέας ότι οι νόες είναι συνδεδεμένοι, στην οποία θα δοθεί μεγαλύτερη έμφαση αργότερα.

Η σημερινή ιδέα δεν αναφέρεται τόσο στο τι βλέπεις, όσο στο πώς το βλέπεις. Έτσι, αυτή η άσκηση για σήμερα δίνει έμφαση σε αυτή την πλευρά της αντίληψης. Οι τρεις ή τέσσερις περίοδοι πρακτικής θα πρέπει να γίνουν με τον ακόλουθο τρόπο:

Κοίταξε γύρω σου, επιλέγοντας αντικείμενα για την εφαρμογή της σημερινής ιδέας όσο το δυνατόν πιο τυχαία, και κράτησε την ματιά σου στο κάθε ένα όσο χρειάζεται για να πεις:

Δεν βιώνω μόνο εγώ το αποτέλεσμα που έχει ο τρόπος που βλέπω _____.

Στο τέλος κάθε περιόδου πρακτικής επανάλαβε την πιο γενική δήλωση:

Δεν βιώνω μόνο εγώ το αποτέλεσμα που έχει ο τρόπος που βλέπω τα πράγματα.

Περίπου ένα λεπτό, ή ακόμα και λιγότερο, θα είναι αρκετό για κάθε περίοδο πρακτικής.



ΜΑΘΗΜΑ 19

Δεν βιώνω μόνο εγώ τα αποτελέσματα των σκέψεών μου.

Η σημερινή ιδέα είναι προφανώς ο λόγος που αυτό που βλέπεις δεν επηρεάζει μόνο εσένα. Θα παρατηρήσεις ότι κάποιες φορές οι ιδέες που έχουν σχέση με την σκέψη προηγούνται αυτών που έχουν σχέση με την αντίληψη, ενώ κάποιες άλλες φορές συμβαίνει το ανάποδο. Ο λόγος είναι ότι η σειρά δεν έχει σημασία. Η σκέψη και τα αποτελέσματά της είναι στην πραγματικότητα ταυτόχρονα, διότι η αιτία και το αποτέλεσμα δεν είναι ποτέ διαχωρισμένα.

Σήμερα δίνουμε πάλι έμφαση στο γεγονός ότι όλοι οι νόες είναι συνδεδεμένοι. Αυτή η ιδέα στην αρχή σπάνια είναι ευπρόσδεκτη, εφόσον φαίνεται ότι φέρει μεγάλο βαθμό ευθύνης, και μπορεί ακόμα και να θεωρηθεί και σαν «παραβίαση της προσωπικής σου ζωής.» Ωστόσο, είναι γεγονός ότι δεν υπάρχουν ιδιωτικές σκέψεις. Παρά την αρχική σου αντίσταση σε αυτή την ιδέα, θα καταλάβεις ότι πρέπει να είναι αληθινή αν η σωτηρία είναι δυνατή. Και η σωτηρία πρέπει να είναι δυνατή γιατί είναι η Θέληση του Θεού.

Το περίπου ένα λεπτό διερεύνησης του νου που απαιτεί η σημερινή άσκηση πρέπει να γίνει με τα μάτια κλειστά. Στην αρχή πρέπει να επαναλάβεις την ιδέα, και έπειτα να διερευνήσεις προσεκτικά το νου σου για τις σκέψεις που περιλαμβάνει εκείνη την ώρα. Καθώς ερευνάς την κάθε μία, ονόμασέ την ανάλογα με το κεντρικό πρόσωπο ή το θέμα που περιλαμβάνει, και κρατώντας την στο νου σου, να λες:

Δεν βιώνω μόνο εγώ τα αποτελέσματα αυτής της σκέψης μου για _____.

Θα πρέπει ήδη να είσαι εξοικειωμένος με την ανάγκη να μην κάνεις όσο το δυνατόν καθόλου διακρίσεις στην επιλογή των θεμάτων για την εφαρμογή της άσκησης, και γι αυτό δεν θα το επαναλαμβάνουμε κάθε φορά, αν και περιστασιακά θα το υπενθυμίζουμε. Μην ξεχνάς, όμως, ότι είναι πολύ βασικό η επιλογή των θεμάτων για όλες τις περιόδους πρακτικής, να γίνεται τυχαία. Αν υπάρξει ελλιπής τάξη σε αυτό τον κανόνα, τότε θα υπάρχει και ελλιπής τάξη στα θαύματα που θα έχουν νόημα για σένα.

Στην εφαρμογή της σημερινής ιδέας, συνιστώνται τουλάχιστον τρεις περίοδοι πρακτικής, μειώνοντας την διάρκειά τους αν χρειαστεί. Μην επιχειρήσεις περισσότερες από τέσσερις.



ΜΑΘΗΜΑ 20.

Είμαι αποφασισμένος να δω.

Μέχρι τώρα ήμασταν αρκετά χαλαροί στις περιόδους πρακτικής. Δεν επιχειρήθηκε να δοθεί κατεύθυνση για την ώρα που πρέπει να γίνονται, απαιτήθηκε πολύ μικρή προσπάθεια, και ούτε καν ζητήθηκε ενεργή συνεργασία και ενδιαφέρον. Αυτή η προσέγγιση ήταν σκόπιμη, και πολύ προσεκτικά σχεδιασμένη. Δεν έχουμε ξεχάσει την ζωτική σημασία της μετατροπής της σκέψης σου. Η σωτηρία του κόσμου εξαρτάται από αυτήν. Όμως, δεν θα δεις αν θεωρείς ότι εξαναγκάζεσαι, και αν ενδώσεις σε δυσανασχέτηση και αντίδραση.

Αυτή είναι η πρώτη μας προσπάθεια να εισάγουμε κάποια δομή. Μην το παρερμηνεύσεις σαν προσπάθεια να ασκήσουμε εξαναγκασμό ή πίεση. Θέλεις την σωτηρία. Θέλεις να είσαι ευτυχισμένος. Θέλεις γαλήνη. Αυτά δεν τα έχεις τώρα διότι ο νους σου είναι εντελώς απείθαρχος, και δεν μπορείς να διακρίνεις ανάμεσα στην χαρά και την λύπη, την ευχαρίστηση και τον πόνο, την αγάπη και τον φόβο. Τώρα μαθαίνεις να τα ξεχωρίζεις. Και μεγάλη στ' αλήθεια θα είναι η ανταμοιβή σου.

Η απόφαση σου να δεις είναι όλα όσα χρειάζεται η όραση. Αυτό που θέλεις είναι δικό σου. Μην παρεξηγήσεις την μικρή προσπάθεια που σου ζητείται και νομίζεις ότι ο στόχος μας είναι μικρής αξίας. Είναι δυνατόν η σωτηρία του κόσμου να είναι ασήμαντος σκοπός; Και μπορεί να σωθεί ο κόσμος αν δεν σωθείς εσύ; Ο Θεός έχει έναν Υιό, και αυτός είναι η ανάσταση και η ζωή. Γίνεται το θέλημά του διότι του έχει δοθεί όλη η δύναμη στον Ουρανό και την γη. Με την απόφασή σου να δεις, σου δίνεται η όραση.

Η σημερινή άσκηση είναι να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου όλη την διάρκεια της ημέρας ότι θέλεις να δεις. Η σημερινή ιδέα δηλώνει σιωπηλά την αναγνώριση ότι τώρα δεν βλέπεις. Επομένως, καθώς επαναλαμβάνεις την ιδέα, δηλώνεις ότι είσαι αποφασισμένος να ανταλλάξεις την τωρινή σου κατάσταση με κάποια καλύτερη, κάποια που πραγματικά θέλεις

Επανάλαβε την σημερινή ιδέα αργά και σταθερά τουλάχιστον δύο φορές την ώρα σήμερα, προσπαθώντας να το κάνεις κάθε μισή ώρα. Μην απογοητευτείς αν ξεχαστείς κάποια φορά και δεν το κάνεις, αλλά να προσπαθείς πραγματικά να το πετύχεις. Καλό θα είναι να κάνεις επιπλέον επαναλήψεις εφαρμόζοντας την ιδέα σε όποια κατάσταση, ή πρόσωπο σε αναστατώνει. Μπορείς να τα δεις διαφορετικά, και θα το κάνεις. Αυτό που ποθείς θα το δεις. Αυτός είναι ο νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος που λειτουργεί στον κόσμο.

