

ΜΑΘΗΜΑ 31

Δεν είμαι το θύμα του κόσμου που βλέπω.

Η σημερινή ιδέα είναι η εισαγωγή της διακήρυξης της απελευθέρωσής σου. Πάλι, αυτή η ιδέα θα πρέπει να εφαρμοστεί και στον κόσμο που βλέπεις έξω και στον κόσμο που βλέπεις μέσα σου. Στην εφαρμογή αυτής της ιδέας θα χρησιμοποιήσουμε μια μορφή πρακτικής την οποία θα χρησιμοποιούμε όλο και περισσότερο από τώρα και στο εξής, με κάποιες αλλαγές που θα σου υποδείξουμε. Μιλώντας γενικά, η μορφή αυτή περιλαμβάνει δύο όψεις, μία κατά την οποία θα εφαρμόζεις την ιδέα με μια πιο σταθερή βάση, και η άλλη θα αποτελείται από συχνές εφαρμογές της ιδέας κατά την διάρκεια όλης της ημέρας.

Χρειάζονται δύο μεγαλύτερες περιόδους πρακτικής για την σημερινή ιδέα, μία το πρωί και μία τη νύχτα. Σου συνιστούμε τρία έως πέντε λεπτά για την κάθε μία. Εκείνη την ώρα, κοίταξε γύρω σου αργά όσο θα επαναλαμβάνεις την ιδέα δύο ή τρεις φορές. Έπειτα κλείσε τα μάτια σου, και εφάρμοσε την ιδέα στον εσωτερικό σου κόσμο. Θα ξεφύγεις και από τους δύο μαζί, διότι ο εσωτερικός κόσμος είναι η αιτία του εξωτερικού.

Καθώς ερευνάς τον εσωτερικό σου κόσμο, απλά άφησε όποιες σκέψεις περνούν από το νου σου να έρθουν στην επίγνωσή σου, μελετώντας την κάθε μια για μια στιγμή, και έπειτα να την αντικαθιστάς από την άλλη. Προσπάθησε να μην θέσεις κάποιο είδος ιεραρχίας ανάμεσά τους. Παρατήρησέ τις καθώς πηγαινοέρχονται με όση μεγαλύτερη απάθεια γίνεται. Μην παραμένεις σε καμιά ιδιαίτερα, παρά προσπάθησε να αφήσεις την ροή να κινείται ομαλά και ήρεμα, χωρίς καμιά προσωπική επένδυση από μέρους σου. Καθώς κάθεσαι και παρατηρείς τις σκέψεις σου ήρεμα, να επαναλαμβάνεις την σημερινή ιδέα από μέσα σου όσο πιο συχνά γίνεται, αλλά χωρίς βιασύνη.

Ακόμα, επαναλάμβανε την σημερινή ιδέα όσο πιο συχνά γίνεται κατά την διάρκεια της ημέρας. Υπενθύμιζε στον εαυτό σου ότι κάνεις μια διακήρυξη ανεξαρτησίας εν ονόματι της δικής σου ελευθερίας. Και στην δική σου ελευθερία βρίσκεται και η ελευθερία του κόσμου.

Η σημερινή ιδέα είναι επίσης ιδιαίτερα χρήσιμη ως απάντηση σε οποιαδήποτε μορφή πειρασμού που μπορεί να προκύψει. Είναι μια διακήρυξη ότι δεν θα ενδώσεις σε αυτόν, και ότι δεν θα υποδουλώσεις τον εαυτό σου.



ΜΑΘΗΜΑ 32

Εγώ έχω επινοήσει τον κόσμο που βλέπω.

Σήμερα συνεχίζουμε να αναπτύσσουμε το θέμα της αιτίας και του αποτελέσματος. Δεν είσαι το θύμα του κόσμου που βλέπεις επειδή εσύ τον επινόησες. Μπορείς να τον καταργήσεις όσο εύκολα τον κατασκεύασες. Θα τον βλέπεις ή δεν θα τον βλέπεις ανάλογα με την επιθυμία σου. Όσο τον θέλεις θα τον βλέπεις* όταν πια δεν θα τον θέλεις, δεν θα βρίσκεται πια εκεί για να τον δεις.

Η σημερινή ιδέα, όπως και οι προηγούμενες, ισχύει και για τον εσωτερικό και για τον εξωτερικό σου κόσμο, οι οποίοι είναι στην πραγματικότητα οι ίδιοι. Όμως, εφόσον τους βλέπεις σαν διαφορετικούς, οι περίοδοι πρακτικής σήμερα, πάλι θα περιλαμβάνουν δύο φάσεις, η μία για τον κόσμο που βλέπεις απ' έξω, και μια για τον κόσμο που βλέπεις μέσα στο νου σου. Στις σημερινές ασκήσεις προσπάθησε να εισάγεις την ιδέα ότι και οι δύο είναι στην δική σου φαντασία.

Πάλι θα αρχίσουμε τις περιόδους πρακτικής για το πρωί και το βράδυ επαναλαμβάνοντας την σημερινή ιδέα δύο ή τρεις φορές όσο κοιτάς γύρω σου στον κόσμο που βλέπεις σαν έξω από σένα. Έπειτα κλείσε τα μάτια σου και κοίταξε γύρω σου στον εσωτερικό σου κόσμο. Προσπάθησε να τους μεταχειρίζεσαι και τους δύο σαν ίσους όσο το δυνατόν περισσότερο. Επανάλαβε την σημερινή ιδέα χωρίς βιασύνη όσο συχνά επιθυμείς, καθώς παρατηρείς τις εικόνες που η φαντασία σου φέρνει στην επίγνωσή σου.

Για τις δύο μεγαλύτερες περιόδους, σας συνιστούμε τρία έως πέντε λεπτά, όχι λιγότερο από τρία. Πάνω από πέντε μπορούν να αξιοποιηθούν, αν βρίσκεις ότι η άσκηση σε χαλαρώνει. Για να διευκολύνεις κάτι τέτοιο, διάλεξε κάποια ώρα που νομίζεις ότι δεν θα έχεις πολλούς περισπασμούς, και αισθάνεσαι έτοιμος εσύ ο ίδιος.

Αυτές οι ασκήσεις επίσης πρέπει να συνεχιστούν κατά την διάρκεια της ημέρας, όσο πιο συχνά γίνεται. Οι πιο σύντομες εφαρμογές να περιλαμβάνουν την αργή επανάληψη της ιδέας, καθώς ερευνάς είτε τον εσωτερικό, ή τον εξωτερικό κόσμο. Δεν έχει σημασία ποιον από τους δύο επιλέγεις.

Η σημερινή ιδέα θα πρέπει επίσης να εφαρμοστεί άμεσα σε όποια κατάσταση μπορεί να σε στενοχωρεί. Εφάρμοσε την ιδέα λέγοντας στον εαυτό σου.

Εγώ έχω επινοήσει αυτήν την κατάσταση έτσι όπως την βλέπω.



ΜΑΘΗΜΑ 33

Υπάρχει ένας άλλος τρόπος να κοιτάξω τον κόσμο.

Η σημερινή ιδέα είναι μια προσπάθεια να αναγνωρίσεις ότι μπορείς να αλλάξεις την αντίληψή σου για τον κόσμο και στις εσωτερικές και εξωτερικές όψεις. Ένα ολόκληρο πεντάλεπτο θα πρέπει να αφιερωθεί το πρωί και το βράδυ. Σε αυτές τις περιόδους πρακτικής, θα πρέπει να επαναλαμβάνεις όσο συχνά μπορείς την σημερινή ιδέα αν και είναι σημαντικό αυτό να γίνεται χωρίς βιασύνη. Καλό είναι να εναλλάσσεσαι ανάμεσα στην έρευνα της εσωτερικής και της εξωτερικής σου αντίληψης, αλλά χωρίς αυτή η εναλλαγή να γίνεται απότομα.

Απλά κοίταξε τυχαία γύρω σου, τον κόσμο που βλέπεις έξω από σένα, έπειτα κλείσε τα μάτια σου και ερεύνησε τις σκέψεις μέσα σου με την ίδια ηρεμία. Προσπάθησε να παραμείνεις εξίσου ουδέτερος και στα δύο, και να διατηρήσεις αυτή την αποστασιοποίηση καθώς επαναλαμβάνεις αυτή την ιδέα κατά την διάρκεια της ημέρας.

Οι συντομότερες περίοδοι πρακτικής θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο συχνές. Ακόμα θα πρέπει να γίνονται και εξειδικευμένες εφαρμογές της σημερινής ιδέας άμεσα, όταν προκύπτει κάποια κατάσταση που σε βάζει στον πειρασμό να ενοχληθείς. Γι αυτές τις εφαρμογές, να λες:

Υπάρχει και άλλος τρόπος να κοιτάξω αυτό.

Να θυμάσαι να εφαρμόσεις την σημερινή ιδέα την στιγμή που αντιληφθείς ενόχληση. Μπορεί να χρειαστεί να αφιερώσεις περίπου ένα λεπτό για να καθίσεις με ηρεμία και να επαναλάβεις μόνος σου την σημερινή ιδέα αρκετές φορές. Αν κλείσεις τα μάτια σου πιθανόν να βοηθήσεις αυτή την μορφή εφαρμογής.



ΜΑΘΗΜΑ 34

Θα μπορούσα να δω ειρήνη αντί γι αυτό.

Η σημερινή ιδέα αρχίζει να περιγράφει τις συνθήκες που επικρατούν στον άλλο τρόπο οπτικής. Η γαλήνη του νου είναι ξεκάθαρα ένα εσωτερικό ζήτημα. Πρέπει να αρχίσει με τις δικές σου σκέψεις, και έπειτα να επεκταθεί προς τα έξω. Μέσα από την ειρήνη του νου είναι που ξεκινά η ειρηνική αντίληψη του κόσμου.

Σήμερα χρειάζονται τρεις μεγαλύτερες περίοδοι για τις σημερινές ασκήσεις. Σου συνιστούμε μια το πρωί και μια το βράδυ. Με άλλη μια οποιαδήποτε άλλη ώρα ενδιάμεσα που σου φαίνεται ότι είναι πιο κατάλληλη. Όλες οι εφαρμογές πρέπει να γίνονται με τα μάτια κλειστά. Η σημερινές εφαρμογές απευθύνονται στον εσωτερικό σου κόσμο.

Για τις μεγαλύτερες περιόδους χρειάζονται περίπου πέντε λεπτά. Ψάξε το νου σου για σκέψεις φόβου, για καταστάσεις που προκαλούν ανησυχία, «προσβλητικές» προσωπικότητες ή γεγονότα, ή οτιδήποτε άλλο για το οποίο διατηρείς σκέψεις μη αγάπης. Παρατήρησέ τις όλες με την ησυχία σου, επαναλαμβάνοντας την σημερινή ιδέα καθώς τις παρατηρείς να παρουσιάζονται στο νου σου, και άφησε την κάθε μια να φύγει και να αντικατασταθεί με την επόμενη.

Αν αρχίσεις να νιώθεις δυσκολία όταν σκέφτεσαι κάποια θέματα, συνέχισε να επαναλαμβάνεις από μέσα σου την σημερινή ιδέα με αβίαστο τρόπο, χωρίς να την εφαρμόζεις πουθενά συγκεκριμένα. Φρόντισε, όμως, να μην κάνεις συγκεκριμένες εξαιρέσεις.

Οι πιο σύντομες περίοδοι να είναι πιο συχνές, και να γίνονται όποτε νιώθεις ότι απειλείται η ειρήνη του νου σου με οποιοδήποτε τρόπο. Ο στόχος είναι να προστατέψεις τον εαυτό σου από τον πειρασμό κατά την διάρκεια όλης της ημέρας. Αν κάποια συγκεκριμένη μορφή πειρασμού παρουσιαστεί στην επίγνωσή σου, η άσκηση θα πρέπει να πάρει αυτή την μορφή:

Θα μπορούσα να δω ειρήνη σε αυτή την κατάσταση αντί γι αυτό που βλέπω τώρα.

Αν οι εσωτερικοί δρόμοι για την ειρήνη του νου σου παίρνουν την μορφή πιο γενικευμένων

αρνητικών συναισθημάτων, όπως μελαγχολία, ανησυχία ή ανυπομονησία, χρησιμοποίησε την ιδέα στην αρχική της μορφή. Αν δεις ότι χρειάζεσαι πάνω από μια εφαρμογή για την σημερινή ιδέα για να σε βοηθήσει να αλλάξεις το νου σου σε κάποιο συγκεκριμένο θέμα, προσπάθησε να αφιερώσεις αρκετά λεπτά στην επανάληψη της σημερινής ιδέας μέχρι που να νιώσεις κάποια ανακούφιση. Θα βοηθήσει αν λες στον εαυτό σου συγκεκριμένα:

Μπορώ να αντικαταστήσω τα συναισθήματα μελαγχολίας, ανυπομονησίας ή ανησυχίας (ή τις σκέψεις μου γι αυτή την κατάσταση, την προσωπικότητα ή γεγονός) με ειρήνη.



ΜΑΘΗΜΑ 35

Ο νους μου είναι μέρος του Θεού. Είμαι πολύ άγιος.

Η σημερινή ιδέα δεν περιγράφει το πώς βλέπεις τον εαυτό σου τώρα. Περιγράφει, όμως, τι θα σου δείξει η αληθινή όραση. Όποιος πιστεύει ότι είναι σε αυτόν τον κόσμο είναι δύσκολο να πιστέψει κάτι τέτοιο για τον εαυτό του. Όμως ο λόγος που πιστεύει ότι βρίσκεται σε αυτό τον κόσμο είναι ότι δεν το πιστεύει.

Θα πιστεύεις ότι είσαι μέρος του χώρου που πιστεύεις ότι βρίσκεσαι. Αυτό συμβαίνει διότι περιβάλλεις τον εαυτό σου με το περιβάλλον που θέλεις. Και θέλεις να προστατέψεις την εικόνα του εαυτού σου που έχεις φτιάξει. Η εικόνα είναι μέρος αυτού του περιβάλλοντος. Αυτό που βλέπεις όσο πιστεύεις ότι βρίσκεσαι μέσα σε αυτό, το βλέπεις μέσα από τα μάτια αυτής της εικόνας. Αυτό δεν είναι όραση. Οι εικόνες δεν μπορούν να βλέπουν.

Αυτή η σημερινή ιδέα παρουσιάζει μια πολύ διαφορετική άποψη για τον εαυτό σου. Η εδραίωση της Πηγής σου εδραιώνει την Ταυτότητά σου, και σε περιγράφει όπως πρέπει να είσαι αληθινά. Θα χρησιμοποιήσουμε ένα κάπως διαφορετικό είδος εφαρμογής για την σημερινή ιδέα διότι σήμερα δίνεται έμφαση σε αυτόν που αντιλαμβάνεται παρά σε αυτό που εκείνος αντιλαμβάνεται.

Για την κάθε μια από τις τρεις πεντάλεπτες περιόδους πρακτικής σήμερα, άρχισε επαναλαμβάνοντας από μέσα σου την σημερινή ιδέα, και έπειτα κλείσε τα μάτια σου και ερεύνησε στο νου σου για τα διάφορα είδη περιγραφικών όρων με τους οποίους βλέπεις τον εαυτό σου. Να συμπεριλάβεις και όλες τις εγωκεντρικές ιδιότητες που αποδίδεις στον εαυτό σου, θετικές ή αρνητικές, επιθυμητές ή ανεπιθύμητες, μεγαλειώδεις ή υποβαθμισμένες. Όλες τους είναι εξίσου αναληθείς, διότι δεν κοιτάς τον εαυτό σου με τα μάτια της αγιότητας.

Στην αρχή της διερευνητικής περιόδου του νου σου, πιθανόν να επικεντρωθείς σε αυτές τις ιδιότητες που θεωρείς ότι είναι αρνητικά στοιχεία του εαυτού σου. Προς το τέλος όμως αυτής της περιόδου, είναι πιθανόν να περάσουν από το νου σου και πιο κολακευτικές ιδιότητες του εαυτού σου. Προσπάθησε να αναγνωρίσεις ότι όποια κατεύθυνση και να πάρουν οι φαντασιώσεις που έχεις για τον εαυτό σου, δεν έχει σημασία. Οι ψευδαισθήσεις δεν κατευθύνονται στην πραγματικότητα. Απλά δεν είναι αληθινές.

Μερικά κατάλληλα τυχαία παραδείγματα για την εφαρμογή της σημερινής ιδέας μπορεί να είναι

κάπως έτσι:

*Βλέπω τον εαυτό μου σαν αντικείμενο εκμετάλλευσης.
Βλέπω τον εαυτό του μελαγχολικό.
Βλέπω τον εαυτό μου σαν αποτυχημένο.
Βλέπω τον εαυτό μου να βρίσκεται σε κίνδυνο.
Βλέπω τον εαυτό μου σαν αβοήθητο.*

*Βλέπω τον εαυτό μου σαν νικητή.
Βλέπω τον εαυτό μου σαν αδικημένο.
Βλέπω τον εαυτό μου σαν ευσπλαχνικό.
Βλέπω τον εαυτό μου ενάρετο.*

Δεν θα πρέπει να σκεφτείς γι αυτούς τους όρους με αφηρημένο τρόπο. Θα πρέπει να έρχονται στο νου σου σαν διάφορες καταστάσεις, προσωπικότητες και γεγονότα στις οποίες εμφανίζεσαι ο ίδιος. Διάλεξε όποια ειδική κατάσταση σου έρχεται στο νου, αναγνώρισε τους περιγραφικούς όρους που αισθάνεσαι ότι ισχύουν για τις αντιδράσεις σου σε συγκεκριμένες καταστάσεις, και εφάρμοσέ τους στην σημερινή ιδέα. Αφού ονομάσεις την κάθε μια ξεχωριστά, πρόσθεσε:

Αλλά ο νους μου είναι μέρος του Θεού. Είμαι πολύ άγιος.

Κατά την διάρκεια των πιο μεγάλων περιόδων άσκησης, πιθανόν να υπάρχουν διαλείμματα κατά τα οποία δεν θα σου έρχεται τίποτα στο νου. Μην πιεστείς να σκεφτείς κάτι για να γεμίσεις αυτά τα διαλείμματα, παρά απλά χαλάρωσε και επαναλάμβανε αργά την σημερινή ιδέα μέχρι κάτι να σου έρθει στο νου. Παρόλο που τίποτα από ό,τι σου έρχεται στο νου δεν πρέπει να παραλείπεται σε αυτές τις ασκήσεις, τίποτα δεν θα πρέπει να «ξεθάβεται» με προσπάθεια. Δεν πρέπει να χρησιμοποιήσεις ούτε εξαναγκασμό ούτε να κάνεις διακρίσεις.

Όσο το δυνατόν συχνότερα κατά την διάρκεια της ημέρας, διάλεγε κάποια ιδιότητα ή ιδιότητες που σου ταιριάζουν την συγκεκριμένη στιγμή και εφάρμοζε την σημερινή ιδέα πάνω τους, προσθέτοντας και την ιδέα με την ανωτέρω μορφή σε κάθε μια από αυτές. Αν τίποτα συγκεκριμένο δεν έρχεται στο νου σου, απλά επαναλάμβανε την ιδέα από μέσα σου, με κλειστά τα μάτια.



ΜΑΘΗΜΑ 36

Η αγιότητά μου περιλαμβάνει όλα όσα βλέπω.

Η σημερινή ιδέα επεκτείνει την χθεσινή ιδέα από αυτόν που αντιλαμβάνεται, στο αντικείμενο αντίληψης. Είσαι άγιος διότι ο νους σου είναι τμήμα του Θεού. Και επειδή είσαι άγιος, η όρασή σου πρέπει να είναι και αυτή άγια. «Αναμάρτητος» σημαίνει δίχως αμαρτία. Δεν μπορεί να είσαι λίγο αναμάρτητος. Είτε είσαι αναμάρτητος είτε όχι. Αν ο νους σου είναι τμήμα του Θεού τότε πρέπει να είσαι αναμάρτητος, γιατί αλλιώς ένα τμήμα του Νου Του θα ήταν αμαρτωλό. Η όρασή σου έχει σχέση με την αγιότητά Του, και όχι με το εγώ σου, ούτε λοιπόν με το σώμα σου.

Σήμερα χρειάζονται τέσσερις περίοδοι πρακτικής από τρία έως πέντε λεπτά. Προσπάθησε να τις μοιράσεις αρκετά όμοια, και κάνε τις πιο σύντομες πιο συχνά, έτσι ώστε να έχεις καλύτερη προστασία κατά την διάρκεια όλης της ημέρας. Οι μεγαλύτερες περίοδοι πρακτικής θα πρέπει να έχουν αυτή την μορφή:

Πρώτα κλείσε τα μάτια σου και επανέλαβε την ιδέα πολλές φορές αργά. Έπειτα άνοιξε τα μάτια σου και κοίταξε γύρω σου αρκετά αργά, εφαρμόζοντας την ιδέα ιδιαίτερα σε ό,τι παρατηρείς σε αυτή την ανέμελη έρευνά σου. Πες για παράδειγμα:

*Η αγιότητά μου περιλαμβάνει αυτό το χαλί.
Η αγιότητά μου περιλαμβάνει αυτόν τον τοίχο.
Η αγιότητά μου περιλαμβάνει αυτά τα δάχτυλα.
Η αγιότητά μου περιλαμβάνει αυτή την καρέκλα.
Η αγιότητά μου περιλαμβάνει αυτό το σώμα
Η αγιότητά μου περιλαμβάνει αυτό το στυλό.*

Αρκετές φορές κατά την διάρκεια αυτών των περιόδων πρακτικής, κλείσε τα μάτια σου και επανέλαβε την ιδέα από μέσα σου. Έπειτα άνοιξε τα μάτια σου και συνέχισε όπως πριν.

Για τις πιο σύντομες περιόδους πρακτικής, κλείνε τα μάτια σου και επαναλάμβανε την ιδέα* κοίτα γύρω σου καθώς την επαναλαμβάνεις πάλι* και κατέληξε με άλλη μια επανάληψη με τα μάτια κλειστά. Όλες οι εφαρμογές φυσικά, θα πρέπει να γίνονται αρκετά αργά, όσο το δυνατόν πιο αβίαστα και χωρίς προσπάθεια.



ΜΑΘΗΜΑ 37

Η αγιότητά μου ευλογεί τον κόσμο.

Αυτή η ιδέα περιέχει τις πρώτες αχνοφεγγιές της πραγματικής σου λειτουργίας στον κόσμο, ή του γιατί βρίσκεσαι εδώ. Ο σκοπός σου είναι να δεις τον κόσμο μέσα από την δική σου αγιότητα. Έτσι κι εσύ και ο κόσμος ευλογείτε μαζί. Κανένας δεν χάνει* τίποτα δεν χάνεται από κανέναν* όλοι κερδίζουν από την αγία σου όραση. Σηματοδοτεί το τέλος της θυσίας επειδή δίνει σε όλους όλα όσα δικαιούνται. Και δικαιούνται τα πάντα αφού είναι δικαίωμά τους από την γέννησή τους σαν Υιοί του Θεού.

Δεν υπάρχει άλλος τρόπος για να βγει η ιδέα της θυσίας από την σκέψη του κόσμου. Οποιοσδήποτε άλλος τρόπος αναπόφευκτα θα απαιτεί κάποια πληρωμή σε κάποιον ή σε κάτι. Το αποτέλεσμα είναι ότι ο παρατηρητής χάνει στο τέλος. Και δεν θα έχει ούτε καν ιδέα γιατί χάνει. Όμως η πληρότητά του επανορθώνεται στην επίγνωσή του μέσα από την δική σου όραση. Η αγιότητά σου τον ευλογεί με το να μην του ζητά τίποτα. Εκείνοι που βλέπουν τον εαυτό τους σαν ολοκληρωμένο και πλήρη δεν έχουν καθόλου απαιτήσεις.

Η αγιότητά σου είναι η σωτηρία του κόσμου. Σε αφήνει να διδάξεις τον κόσμο ότι είναι ένα με σένα, όχι με το να κάνεις κάποιο κήρυγμα, ούτε λέγοντας κάτι, παρά απλά και μόνο με την ήσυχη

αναγνώριση ότι μέσα στην αγιότητά σου όλα τα πράγματα ευλογούνται μαζί σου.

Οι σημερινές τέσσερις μεγαλύτερες περίοδοι πρακτικής, η κάθε μια από τρία έως πέντε λεπτά, αρχίζουν με την επανάληψη της σημερινής ιδέας, έπειτα κοιτάς γύρω σου για περίπου ένα λεπτό και εφαρμόζεις την ιδέα σε οτιδήποτε βλέπεις:

*Η αγιότητά μου ευλογεί αυτή την καρέκλα.
Η αγιότητά μου ευλογεί αυτό το παράθυρο.
Η αγιότητά μου ευλογεί αυτό το σώμα.*

Έπειτα κλείσε τα μάτια σου και εφάρμοσε την ιδέα σε όποιο πρόσωπο σου έρχεται στο νου, χρησιμοποιώντας το όνομά του και λέγοντας:

Η αγιότητά μου ευλογεί εσένα, (όνομα).

Μπορείς να συνεχίσεις την περίοδο πρακτικής με τα μάτια κλειστά× μπορείς να ανοίξεις τα μάτια σου ξανά και να εφαρμόσεις την ιδέα και στον εξωτερικό σου κόσμο αν αυτό επιθυμείς× μπορείς να εναλλάσσεσαι ανάμεσα στην εφαρμογή της ιδέας σε ό,τι βλέπεις γύρω σου και σε ό,τι βρίσκεται μέσα στις σκέψεις σου× ή μπορείς να χρησιμοποιείς ένα συνδυασμό αυτών των δύο φάσεων εφαρμογής όπως επιθυμείς. Οι περίοδοι πρακτικής θα πρέπει να καταλήγουν με μια επανάληψη της ιδέας με τα μάτια σου κλειστά, και με άλλη μια αμέσως, με τα μάτια ανοιχτά.

Στις πιο σύντομες ασκήσεις θα πρέπει να επαναλαμβάνεις την ιδέα όσο πιο συχνά μπορείς. Βοηθά πολύ να εφαρμόζεις την ιδέα σιωπηλά σε όποιον συναντάς, χρησιμοποιώντας το όνομά του καθώς το κάνεις. Είναι πολύ βασικό να χρησιμοποιήσεις την ιδέα όταν κάποιος σου δημιουργήσει κάποια αρνητική αντίδραση. Πρόσφερε του την ευλογία της αγιότητά σου αμέσως, έτσι ώστε να μάθεις να την κρατάς στην επίγνωσή σου.



ΜΑΘΗΜΑ 38

Δεν υπάρχει κάτι που η αγιότητά μου να μην μπορεί να κάνει.

Η αγιότητά σου αναιρεί όλους τους νόμους αυτού του κόσμου. Είναι πέρα από κάθε περιορισμό χρόνου, χώρου, απόστασης και οποιουδήποτε ορίου. Η αγιότητά σου είναι ολοκληρωτικά απεριόριστη στην δύναμή της διότι σε διασφαλίζει ως Υιό του Θεού, ο οποίος είναι ένα με το Νου του Δημιουργού του.

Μέσα από την αγιότητά σου εκδηλώνεται η δύναμη του Θεού. Μέσα από την αγιότητά σου η δύναμη του Θεού γίνεται προσιτή. Και δεν υπάρχει τίποτα που να μην μπορεί να κάνει η δύναμη του Θεού. Η αγιότητά σου, λοιπόν, μπορεί να διώξει κάθε πόνο, μπορεί να δώσει τέλος σε κάθε θλίψη, και μπορεί να λύσει όλα τα προβλήματα. Μπορεί να το κάνει αυτό σε σχέση με τον εαυτό σου και με οποιοδήποτε άλλον. Είναι ίση στην δύναμή της να βοηθήσει τον οποιοδήποτε διότι είναι ίση στην δύναμή της να σώσει οποιονδήποτε.

Αν εσύ είσαι άγιος, το ίδιο είναι και όλα όσα δημιούργησε ο Θεός. Είσαι άγιος διότι όλα τα

πράγματα που Αυτός δημιούργησε είναι άγια. Και όλα τα πράγματα που Αυτός δημιούργησε είναι άγια επειδή είσαι και εσύ. Στις σημερινές ασκήσεις θα εφαρμόσουμε την δύναμη της αγιότητάς σου σε όλα τα προβλήματα, τις δυσκολίες ή τα βάσανα σε όποια μορφή μπορεί να σκεφτείς, σε σένα ή σε κάποιον άλλο. Δεν θα κάνουμε καθόλου διακρίσεις επειδή δεν υπάρχουν διακρίσεις.

Στις τέσσερις μεγαλύτερες περιόδους πρακτικής, από τις οποίες η κάθε μια κατά προτίμηση να διαρκεί ένα πλήρες πεντάλεπτο, επαναλάμβανε την σημερινή ιδέα, κλείσε τα μάτια σου, και έπειτα ερεύνησε το νου σου για οποιαδήποτε αίσθηση απώλειας ή δυστυχίας σε όποια μορφή και να είναι. Προσπάθησε να μην κάνεις καθόλου διακρίσεις ανάμεσα σε μια κατάσταση που είναι δύσκολη για σένα και σε μια κατάσταση που είναι δύσκολη για κάποιον άλλο. Αναγνώρισε την κατάσταση εξειδικευμένα, καθώς και το όνομα του ατόμου που αφορά. Χρησιμοποίησε αυτή την μορφή για την εφαρμογή της σημερινής ιδέας:

Σε αυτή την κατάσταση _____ στην οποία βλέπω τον εαυτό μου, δεν υπάρχει κάτι που η αγιότητά μου να μην μπορεί να κάνει.

Σε αυτή την κατάσταση _____ στην οποία ο/η _____ βλέπει τον εαυτό του/ της δεν υπάρχει κάτι που να μην μπορεί να κάνει η αγιότητά μου.

Περιστασιακά μπορεί να θελήσεις να προσθέσεις λίγη ποικιλία σε αυτή τη διαδικασία, και να προσθέσεις κάποιες σχετικές σκέψεις δικές σου. Μπορεί να σου αρέσει για παράδειγμα, να συμπεριλάβεις σκέψεις όπως:

Δεν υπάρχει κάτι που να μην μπορεί να κάνει η αγιότητά μου επειδή η δύναμη του Θεού βρίσκεται σε αυτήν.

Μπορείς να βάλεις όποια ποικιλία σου αρέσει, αλλά κράτησε τις ασκήσεις επικεντρωμένες στο θέμα, «Δεν υπάρχει κάτι που να μην μπορεί να κάνει η αγιότητά μου». Ο σκοπός των σημερινών ασκήσεων είναι ν' αρχίσουν να σου εμψυθούν την αίσθηση ότι είσαι κυρίαρχος όλων των πραγμάτων εξαιτίας αυτού που είσαι.

Στις συχνές σύντομες εφαρμογές, να εφαρμόζεις την ιδέα στην αρχική της μορφή εκτός κι αν περάσει από το νου σου κάποιο πρόβλημα που αφορά εσένα ή κάποιον άλλο. Σε αυτή την περίπτωση, χρησιμοποίησε την πιο εξειδικευμένη μορφή της ιδέας.



ΜΑΘΗΜΑ 39

Η αγιότητά μου είναι η σωτηρία μου.

Αν η ενοχή είναι η κόλαση, τότε τι είναι το αντίθετο; Σαν το κείμενο για το οποίο γράφτηκε αυτό το βιβλίο εργασιών, οι ιδέες που χρησιμοποιούνται για τις ασκήσεις είναι πολύ απλές, πολύ ξεκάθαρες και καθόλου διφορούμενες. Δεν μας απασχολούν τα διανοητικά επιτεύγματα, ούτε τα παιχνίδια λογικής. Ασχολούμαστε μόνο με το πολύ προφανές, το οποίο έχεις παραβλέψει μέσα στο νέφος της πολυπλοκότητας που νομίζεις ότι σκέφτεσαι.

Αν η ενοχή είναι η κόλαση, τότε τι είναι το αντίθετό της; Σίγουρα δεν είναι δύσκολο να απαντήσεις.

Ο δισταγμός που νιώθεις στο να απαντήσεις δεν οφείλεται στο διφορούμενο της ερώτησης. Όμως πιστεύεις ότι η ενοχή είναι η κόλαση; Αν το πιστεύεις, τότε θα καταλάβαινες αμέσως πόσο άμεσο και απλό είναι το κείμενο, και δεν θα χρειαζόσουν καθόλου βιβλίο εργασιών. Κανένας δε χρειάζεται πρακτική για να αποκτήσει κάτι που είναι ήδη δικό του.

Έχουμε ήδη πει ότι η αγιότητά σου είναι η σωτηρία του κόσμου. Τι γίνεται όμως με τη δική σου σωτηρία; Δεν μπορείς να δώσεις κάτι που δεν έχεις. Ένας σωτήρας πρέπει πρώτα να έχει σωθεί ο ίδιος. Πώς αλλιώς μπορεί να διδάξει τη σωτηρία; Οι σημερινές ασκήσεις θα εφαρμοστούν σε σένα, και αφορούν την αναγνώριση ότι η σωτηρία σου είναι ζωτικής σημασίας για τη σωτηρία του κόσμου. Καθώς εφαρμόζεις τις ασκήσεις στον κόσμο σου, ο κόσμος ολόκληρος απολαμβάνει τα οφέλη.

Η αγιότητά σου είναι η απάντηση σε κάθε ερώτημα που ρωτήθηκε ποτέ, ρωτιέται τώρα, ή πρόκειται να ερωτηθεί στο μέλλον. Η αγιότητά σου σημαίνει το τέλος της ενοχής, άρα το τέλος της κόλασης. Η αγιότητά σου είναι η σωτηρία του κόσμου και η δική σου. Πώς μπορείς εσύ στον οποίο ανήκει η αγιότητά σου να αποκλείσεις από αυτήν; Ο Θεός δεν γνωρίζει την ανιερότητα. Μπορεί να μην γνωρίζει τον Υιό Του;

Συνιστώνται πέντε ολόκληρα λεπτά για τις τέσσερις μεγαλύτερες περιόδους πρακτικής σήμερα, και μεγαλύτερες και πιο συχνές πρακτικές κατά την διάρκεια της ημέρας. Αν θέλεις να υπερβείς τα ελάχιστα απαιτούμενα, σου συνιστούμε περισσότερες μεγαλύτερες πρακτικές, παρόλο που σου προτείνουμε και τα δύο.

Άρχισε τις περιόδους πρακτικής ως συνήθως, επαναλαμβάνοντας τη σημερινή ιδέα από μέσα σου. Έπειτα, με κλειστά μάτια, ψάξε για σκέψεις μη αγάπης όποια μορφή και να έχουν, ανησυχία, κατάθλιψη, θυμό, φόβο, άγχος, επίθεση, ανασφάλεια και ούτω καθεξής. Όποια μορφή και να έχουν, είναι μη αγάπης, άρα προκαλούν φόβο. Έτσι από αυτές είναι που πρέπει να σωθείς.

Εξειδικευμένες καταστάσεις, γεγονότα ή προσωπικότητες που συνδέεις με τις σκέψεις μη αγάπης είναι κατάλληλα αντικείμενα εφαρμογής των σημερινών ασκήσεων. Είναι επιτακτικό για την σωτηρία σου να τις δεις διαφορετικά. Και είναι η δική σου ευλογία πάνω σε αυτές που θα σε σώσει και θα σου δώσει την αληθινή όραση.

Αργά, χωρίς συνειδητή επιλογή ή αποκλεισμό και χωρίς υπερβολική έμφαση σε οτιδήποτε συγκεκριμένο, ερεύνησε το νου σου για κάθε σκέψη που παρεμβάλλεται ανάμεσα σε σένα και τη σωτηρία σου. Εφάρμοσε τη σημερινή ιδέα σε κάθε μια από αυτές με αυτό τον τρόπο:

Οι σκέψεις μη αγάπης που κάνω για _____ με κρατούν στην κόλαση. Η αγιότητά μου είναι η σωτηρία μου.

Μπορεί να σε διευκολύνει ανάμεσα σε αυτές τις σκέψεις να παρεμβάλλεις κάποιες σύντομες περιόδους που απλά επαναλαμβάνεις την σημερινή ιδέα αργά από μέσα σου. Μπορεί επίσης να σε βοηθήσει αν συμπεριλάβεις και κάποια σύντομα διαλλείματα στα οποία απλά χαλαρώνεις χωρίς να σκέφτεσαι τίποτα ιδιαίτερο. Στην αρχή είναι δύσκολο να κρατήσεις σταθερή την συγκέντρωσή σου. Θα γίνει πολύ πιο εύκολο όταν ο νους εκπαιδευτεί να είναι πιο πειθαρχημένος με λιγότερες αποσπάσεις.

Εντωμεταξύ, μπορείς να βάλεις κάποια ποικιλία στις περιόδους εξάσκησής σου, με όποια μορφή σου φαίνεται πιο ελκυστική. Μην αλλάξεις όμως την ιδέα, όσο και να ποικίλουν οι μέθοδοι που χρησιμοποιείς. Όπως και να επιλέξεις να την χρησιμοποιήσεις, θα πρέπει να δηλώνεις ξεκάθαρα την ιδέα έτσι ώστε η σημασία της να είναι ότι η αγιότητά σου είναι η σωτηρία σου. Στο τέλος κάθε περιόδου να επαναλαμβάνεις την ιδέα στην αρχική της μορφή για άλλη μια φορά, προσθέτοντας:

Αν η ενοχή είναι η κόλαση, τότε τι είναι το αντίθετό της;

Στις σύντομες πρακτικές, οι οποίες θα είναι καλό να γίνονται τρεις ή τέσσερις φορές την ώρα και

περισσότερο αν είναι δυνατόν, μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου αυτήν την ερώτηση, να επαναλάβεις την σημερινή ιδέα, και κατά προτίμηση και τα δύο. Αν προκύψουν πειρασμοί, μια ιδιαίτερα χρήσιμη μορφή της ιδέας είναι:

Η αγιότητά μου είναι η σωτηρία μου από αυτό.



ΜΑΘΗΜΑ 40

Είμαι ευλογημένος ως Υιός του Θεού.

Σήμερα θ' αρχίσουμε να επιβεβαιώνουμε κάποια από τα χαρμόσινα πράγματα στα οποία έχεις δικαιώματα, εφόσον είσαι αυτό που είσαι. Σήμερα δεν χρειάζονται μεγάλες χρονικές περίοδοι πρακτικής, όμως είναι απαραίτητες οι πολύ συχνές σύντομες. Μία κάθε δέκα λεπτά θα ήταν το ιδανικό, και σε συμβουλευουμε να ακολουθήσεις αυτό το πρόγραμμα όσο το δυνατόν πιο πιστά. Αν το ξεχάσεις, προσπάθησε πάλι.

Δεν χρειάζεται να κλείσεις τα μάτια σου στις περιόδους πρακτικής, παρόλο που κάτι τέτοιο μπορεί να σε βοηθήσει. Όμως, μπορεί να βρεθείς σε κάποιες καταστάσεις που δεν είναι εφικτό να έχεις κλειστά τα μάτια σου. Μη χάσεις περίοδο πρακτικής εξαιτίας αυτού. Μπορείς να εξασκείσαι το ίδιο καλά σε οποιαδήποτε κατάσταση, αν το θέλεις πραγματικά.

Οι σημερινές ασκήσεις παίρνουν λίγο χρόνο και καθόλου προσπάθεια. Επαναλάμβανε την σημερινή ιδέα, και έπειτα πρόσθεσε κάποιες ιδιότητες που θεωρείς ότι έχει ένας Υιός του Θεού, αποδίδοντας τες στον εαυτό σου. Για παράδειγμα, μια εφαρμογή θα μπορούσε να είναι κάπως έτσι:

Είμαι ευλογημένος ως Υιός του Θεού.

Είμαι χαρούμενος, γαλήνιος, στοργικός και ικανοποιημένος.

Μια άλλη θα μπορούσε να έχει αυτήν την μορφή:

Είμαι ευλογημένος ως Υιός του Θεού.

Είμαι ήρεμος, ήσυχος, βέβαιος και γεμάτος αυτοπεποίθηση.

Αν έχεις μόνο πολύ λίγη ώρα, είναι αρκετό απλά το να λες στον εαυτό σου ότι είσαι ευλογημένος ως Υιός του Θεού.

