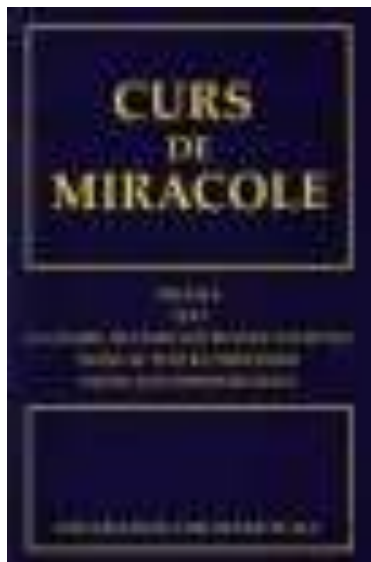


Un curs de miracole

“A Course in Miracles”

de Kenneth Wapnick



Cum a apărut — ce este — ce spune

1 : Cum a apărut

UN CURS ÎN MIRACOLE a început cu decizia spontană a doi oameni de a se uni pentru realizarea unui țel comun. Nu are importanță cine sunt ei, important este doar faptul că cele ce urmează demonstrează că toate lucrurile sunt posibile împreună cu Dumnezeu. Cei doi erau orice altceva, numai credincioși nu. Relațiile dintre ei erau dificile și de multe ori chiar încordate, fiind preocupați de acceptarea lor personală și

profesională, precum și de statutul lor personal și profesional. În general, ei investiseră considerabil în valori lumești. Viețile lor erau departe de a fi în acord cu ceea ce susține CURSUL. Iată cum se descrie pe sine cea care a receptat materialul:

"Psiholog, pedagog, conservatoare în teorie și ateistă în problema credinței, aveam o poziție prestigioasă și înalt academică.

Și atunci s-a întâmplat ceva ce a declanșat un lanț de evenimente la care nu m-aș fi așteptat niciodată... Conducătorul departamentului meu ... a anunțat pe neașteptate că s-a săturat de accesele de furie și agresivitate reflectate în atitudinile noastre și a concluzionat că "trebuie să existe o altă cale". Ca la un semn, am fost de acord să-l ajut să o găsească. Se pare că acest curs este cealaltă cale. " Deși intenția lor era serioasă, au întâmpinat mari dificultăți în pornirea aventurii lor comune. Dar ei îi dăduseră Sfântului Spirit acel "pic de bunăvoință" care, așa cum va evidenția CURSUL însuși iar și iar, este suficient pentru a-I da Lui posibilitatea să folosească orice situație pentru scopurile Sale și să-I confere puterea Sa. Să continuăm relatarea la persoana întâi:

"Scrisul în sine a fost precedat de trei luni uimitoare, timp în care prietenul meu mi-a sugerat să-mi notez visele și descrierile, foarte simbolice, ale imaginilor ciudate care îmi apăreau. Deși de la o vreme devenisem mai obișnuită cu neprevăzutul, am fost totuși foarte surprinsă când am scris: "Acesta este un curs în miracole..." Așa mi s-a prezentat Vocea. Ea nu scotea nici un sunet, dar părea să-mi dea un fel de dictare interioară rapidă, pe care am consemnat-o într-un carnet de stenografie. Scrisul nu a fost niciodată automat. Putea fi întrerupt oricând și reluat mai târziu. Mă făcea să mă simt foarte stânjenită, dar niciodată nu mi-a dat prin gând, în mod serios, să mă opresc. Părea să fie o funcție specială pe care am consimțit, cumva, undeva, să o îndeplinesc. Reprezenta o adevărată aventură de colaborare între prietenul meu și mine, și o bună parte din semnificația sa, sunt sigură, constă în acest lucru. Notam ceea ce "spunea" Vocea, îi citeam lui a doua zi, iar el scria la mașină după dictarea mea. Mă gândesc că avea și el sarcina lui specială. Fără încurajarea și sprijinul lui nu aș fi fost niciodată în

stare să mi-o îndeplinesc pe a mea. Întregul proces a durat în jur de șase ani. Mai întâi a venit TEXTUL, apoi EXERCITIILE ZILNICE PENTRU STUDENȚI și, în final, MANUALUL PENTRU ÎNVĂȚĂTORI. Au fost făcute numai câteva modificări minore. Titlurile capitolelor și subtitlurile au fost inserate în TEXT, și au fost omise unele din referințele personale care au apărut la început. Altfel, materialul a rămas substanțial neschimbat".

Numele colaboratorilor la punerea pe hârtie a CURSULUI nu apar în carte, deoarece CURSUL nu poate fi și nu trebuie să fie revendicat de cineva. El nu este hărăzit să devină baza a încă unui cult. Singurul său scop este de a arăta o cale pe care unii oameni vor putea să-și găsească propriul lor Învățător Lăuntric.

??: Ce este

Așa cum implică titlul, CURSUL este alcătuit, de la început până la sfârșit, drept un mijloc didactic. El constă din trei cărți:

- 1) un **Text** de 622 de pagini,
- 2) **Exercițiile zilnice pentru studenți** de 478 pagini și
- 3) un **Manual pentru Învățători**, de 88 de pagini.

Ordinea în care un student ar trebui să folosească aceste cărți și felul în care le studiază depind de nevoile și preferințele lui particulare.

Planul de învățare pe care îl propune CURSUL este conceput cu grijă și explicat, pas cu pas, atât la nivel teoretic cât și practic. El pune accentul mai mult pe aplicarea practică decât pe teorie, mai mult pe experiență decât pe teologie, afirmând anume că **"o teologie universală este imposibilă, dar o experiență, o trăire universală este nu numai posibilă, ci și necesară"** (Manual, pag. 73).

Deși creștinesc în formulare, CURSUL operează cu teme spirituale universale, subliniind faptul că nu este decât o versiune a planului didactic universal. Mai există multe altele, acesta fiind diferit de celelalte numai ca formă. Ele toate duc, în final, la Dumnezeu.

TEXTUL este în mare parte teoretic și dezvoltă conceptele pe care se bazează sistemul de gândire al CURSULUI.

Ideile sale conțin fundamentul pentru lecțiile din setul de EXERCITII PENTRU STUDENȚI. Fără aplicarea practică pe care o asigură acestea, TEXTUL ar rămâne numai o înșiruire de abstracțiuni care cu greu ar putea fi de ajuns pentru a determina inversarea gândirii spre care țintește CURSUL.

Setul de exerciții include 365 de lecții, una pentru fiecare zi a anului. Totuși, nu este nevoie ca lecțiile să fie făcute în acest ritm, unii dorind să rămână mai mult de o zi la o lecție de interes particular. Instrucțiunile insistă doar să nu se încerce mai mult de o lecție pe zi.

Natura practică a acestei cărți este subliniată în introducerea la lecțiile sale, care recomandă mai degrabă experiența prin aplicare decât o prealabilă angajare într-un țel spiritual:

"Unele dintre ideile prezentate în acest volum ți se vor părea greu de crezut, iar altele îți vor părea de-a dreptul alarmante. Nu contează. Tot ce ți se cere este să aplici ideile după cum ești îndrumat. Nu ți se cere să le judeci într-un fel sau altul, ci numai să le folosești. Tocmai folosirea lor le va face să capete sens pentru tine și îți va arăta că sunt adevărate.

Reține doar atât: nu e nevoie să dai crezare ideilor, nu e nevoie să le accepți, nu e nevoie nici măcar să saluți apariția lor. Pe unele dintre ele s-ar putea să le respingi energic. Nimic din toate acestea nu va conta, nici nu le va diminua eficacitatea. Nu-ți îngădui

însă să faci vreo excepție când aplici ideile din EXERCITIUL și, oricare ți-ar fi reacțiile față de acestea, folosește-le. Nu ți se cere nimic mai mult." (EXERCITIUL, pag. 2)

În sfârșit, MANUALUL PENTRU ÎNVĂȚĂTORI, care este scris sub formă de întrebare - răspuns, asigură răspunsul la câteva din posibilele întrebări pe care le-ar putea pune un student. De asemenea, include o clarificare a unui număr de termeni folosiți în CURS, pe care le explică în cadrul teoretic al TEXTULUI. CURSUL nu are pretenția finalizării, și nici EXERCITIILE nu sunt menite a aduce desăvârșirea procesului de învățare a studentului.

În final, cititorul este lăsat în mâinile propriului Învățător Lăuntric, care va direcționa toată învățătura viitoare așa cum consideră El că este mai bine. Pe când CURSUL are un orizont cuprinzător, adevărul nu poate fi limitat la nici o formă finită, așa cum se recunoaște foarte clar în afirmația care încheie VOLUMUL CU EXERCITIUL:

"Acest CURS este un început, nu un sfârșit... Nu se mai adaugă nici o lecție specifică, deoarece nu mai este nevoie de ele. De aici înainte, ascultă numai de Vocea care vorbește pentru Dumnezeu..."

Ea îți va direcționa eforturile, spunându-ți exact ce ai de făcut, cum să-ți îndrepti mintea și când să vii la El în liniștea tăcerii, cerându-I îndrumarea sigură și Cuvântul Său cert". (EXERCITIUL, pag. 477)

999: Ce spune

"Nimic real nu poate fi amenințat. Nimic ireal nu există. Într-aceasta stă pacea lui Dumnezeu."

Așa începe un CURS ÎN MIRACOLE. El face o distincție fundamentală între real și ireal; între cunoaștere și percepție.

Cunoașterea este adevăr, sub o singură lege, LEGEA IUBIRII, sau Dumnezeu. Adevărul este inalterabil, etern și neambiguu. Poate să nu fie recunoscut, dar nu poate fi schimbat. Se aplică la tot ce a creat Dumnezeu, și numai ceea ce El a creat este real. Este dincolo de învățare, pentru că e dincolo de timp și evoluție. Nu are opus; nici început și nici sfârșit. Pur și simplu, ESTE.

Lumea percepției, pe de altă parte, este lumea timpului, a schimbărilor, a începuturilor și sfârșiturilor. Este bazată pe interpretare, nu pe fapte. Este lumea nașterii și a morții, fondată pe credința în penurie, pierdere, separare și moarte. *Este mai degrabă învățată decât dată, selectivă în accentele sale perceptuale, instabilă în funcționare și inexactă în interpretările ei.*

Din cunoaștere și respectiv percepție apar două sisteme de gândire distincte care sunt opuse în toate privințele: în domeniul cunoașterii, nu există nici un gând separat de Dumnezeu, pentru că Dumnezeu și Creația Sa împărtășesc o singură Voie.

Lumea percepției este făcută din credința în voințe opuse și separate, în conflict perpetuu între ele și cu Dumnezeu. Ceea ce percepția vede și aude pare să fie real, pentru că accesul în conștiință este permis numai celor ce se conformează dorințelor celui ce percepe.

Aceasta conduce la o lume a iluziilor, o lume care are nevoie de continuă apărare tocmai pentru că ea nu este reală.

Odată ce un individ este prins în lumea percepției, el este prins într-un vis. Nu poate scăpa din ea fără ajutor, pentru că tot ceea ce simțurile sale îi arată nu constituie decât mărturii ale realității visului. Dumnezeu a oferit Răspunsul, este singura Cale de ieșire, adevăratul Ajutor. Tocmai aceasta este funcția Vocii Sale, a Sfântului Său Spirit, aceea de a media între două lumi. El o poate face pentru că, pe de o parte, El cunoaște adevărul, iar, pe de alta, El ne recunoaște iluziile, fără a crede însă în ele. Tocmai aceasta este țelul Sfântul Spirit, de a ne ajuta să scăpăm de lumea viselor, învățându-ne cum să ne inversăm gândirea și cum să ne dezvățăm de greșelile noastre. Iertarea este marele ajutor de care se folosește Sfântul Spirit pentru a ne învăța cum să realizăm această inversare a gândurilor. Totuși, CURSUL are propria sa definiție despre ceea ce este într-adevăr iertarea, așa cum și lumea o definește în felul său.

Lumea pe care o vedem nu face decât să reflecte propriul nostru cadru de referință interior: ideile, dorințele și emoțiile dominante din mințile noastre. "Proiecția face percepția". Mai întâi privim în interior, hotărâm ce fel de lume vrem să vedem, iar apoi proiectăm acea lume în afară, făcând din ea adevărul așa cum noi îl vedem.

Noi o facem adevărată prin interpretările noastre care stabilesc ceea ce vedem. Dacă folosim percepția pentru a ne justifica propriile greșeli - mânia, impulsurile de a ataca, lipsa de iubire, sub orice formă ar apare - vom vedea o lume a răului, a distrugerii, a maliției, invidiei și disperării. Toate acestea trebuie să învățăm a le ierta; nu fiindcă noi suntem "buni" și "caritabili", ci pentru că ceea ce vedem nu este adevărat. Noi am distorsionat lumea prin propriile noastre apărări contorsionate și de aceea vedem ce nu există de fapt. Pe măsură ce învățăm să ne recunoaștem erorile perceptuale, învățăm, de asemenea, să le trecem cu vederea sau să le "iertăm".

În același timp, ne iertăm pe noi înșine, privind dincolo de conceptele noastre distorsionate despre sine, către Sinele pe care l-a creat Dumnezeu în noi, ca fiind noi înșine.

Păcatul este definit ca "lipsă de iubire". De vreme ce iubirea este tot ce există, păcatul, așa cum este văzut de Sfântul Spirit, este mai degrabă o greșeală care trebuie corectată, decât un rău care trebuie pedepsit. Sentimentul nostru de nepotrivire, slăbiciune și neîmplinire provine din puternica investiție în "principiul penuriei" care guvernează întreaga lume a iluziilor. Din aceste punct de vedere, fiecare individ caută în alții ceea ce simte că lipsește în el însuși. El "iubește" pe altul pentru a căpăta ceva de la el. Aceasta este de fapt ceea ce trece iubire în lumea viselor. Nu poate exista o greșeală mai mare decât aceasta, pentru că iubirea este incapabilă să ceară ceva.

Numai mințile se pot împreuna realmente, iar "ce a împreunat Dumnezeu, omul nu poate despărți". Oricum, adevărata unire este posibilă numai la nivelul Minții Christice și nu a fost, de fapt, pierdută niciodată. "Micul eu" caută să se mărească prin confirmare externă, posesii externe, cât și prin "iubire" externă.

Sinele creat de Dumnezeu nu are nevoie de nimic. Este de-a pururea împlinit, ocrotit, iubit și iubitor, căutând mai degrabă să împărtășească decât să dobândească; mai

degrabă să extindă decât să proiecteze. Nu are nevoi și dorește să se împreuneze cu ceilalți, îndemnat de mutuala lor conștiință a abundenței.

Relațiile speciale ale lumii sunt distructive, egoiste și copilăresc de egocentrice. Cu toate acestea, dacă sunt predate Sfântului Spirit, aceste relații pot deveni cele mai sfinte lucruri de pe pământ, miracolele care arată calea întoarcerii în Cer. Lumea își folosește relațiile speciale ca pe o armă finală în sprijinul excluderii și ca o demonstrație a separării. Sfântul Spirit le transformă în lecții perfecte de iertare și de trezire din vis. Fiecare relație specială este o ocazie de a lăsa percepțiile să fie vindecate și erorile corectate.

Fiecare constituie o nouă șansă de a se ierta pe sine însuși, iertându-i pe ceilalți. Și fiecare devine o nouă invitație adresată Sfântului Spirit și aducerii aminte de Dumnezeu.

Percepția este o funcție a corpului și, de aceea, reprezintă o limită impusă conștiinței. Percepția vede prin ochii corpului și aude prin urechile corpului. Ea evocă reacțiile limitate de care dă dovadă corpul. Corpul apare ca fiind, în mare măsură, auto-motivat și independent, totuși el răspunde, de fapt, numai la intențiile minții.

Dacă mintea vrea să-l folosească pentru atac, într-o formă sau alta, corpul devine prada bolii, a îmbătrânirii și decăderii. Dacă, în schimb, mintea îi acceptă rostul conferit de Sfântul Spirit, corpul devine o cale utilă de comunicare cu ceilalți, invulnerabil atâta timp cât este nevoie de el, urmând a fi lăsat la o parte cu blândețe, atunci când folosirea lui a luat sfârșit. El însuși este neutru, așa cum este totul în lumea percepției. Dacă este folosit pentru țelurile egoului sau ale Sfântului Spirit, depinde în întregime de menirea pe care i-o conferă mintea.

Opusul vederii prin ochii corpului este viziunea lui Christos, care reflectă tărie și nu slăbiciune, unitate și nu separare, iubire și nu teamă. Opusul auzirii prin urechile corpului este comunicarea prin Vocea care vorbește pentru Dumnezeu, Sfântul Spirit, care sălășluiește în fiecare dintre noi. Vocea Sa pare îndepărtată și greu de auzit, deoarece ego-ul, care pledează pentru sinele mărunț și separat, pare să vorbească mult mai tare. De fapt, se întâmplă invers. Sfântul Spirit vorbește cu o claritate inconfundabilă și cu o duioșie copleșitoare. Oricine decide să nu se identifice cu corpul nu poate să fie surd la mesajele Sale de eliberare și speranță, nici n-ar putea să nu accepte cu bucurie viziunea lui Christos în schimbul mizerabilei imagini despre el însuși.

Viziunea lui Christos este darul Sfântului Spirit; alternativa lui Dumnezeu la iluzia separării și credința în realitatea păcatului, a vinei și a morții. Este corecția unică la toate erorile de percepție, reconcilierea contrariilor aparente pe care se bazează această lume.

Lumina Sa binevoitoare arată toate lucrurile dintr-un alt punct de vedere, reflectând sistemul de gândire care răsare din cunoaștere, făcând reîntoarcerea la Dumnezeu nu numai posibilă, ci și inevitabilă.

Ceea ce era privit ca o nedreptate făcută de cineva altcuiva, acum devine o chemare întru ajutor și unire. Păcatul, boala și atacul sunt văzute ca percepții greșite care așteaptă să fie remediate prin blândețe și iubire. Apărările sunt abandonate, pentru că acolo unde nu există atac, nu este nevoie de ele. Nevoile fraților noștri devin propriile

noastre nevoi, pentru că ei merg împreună cu noi în călătoria către Dumnezeu. Fără noi, ei s-ar rătăci, ar pierde calea.

Iertarea este necunoscută în Cer, unde nevoia de iertare ar fi de neconceput. Totuși, în această lume, ea este o corecție necesară la toate greșelile pe care le-am făcut. A oferi iertare este singura cale de a o avea, pentru că ea reflectă legea Cerului: a da și a primi este unul și același lucru. Cerul este starea firească a tuturor Fiilor lui Dumnezeu. Așa cum El i-a creat. Aceasta este realitatea pentru totdeauna. Ea nu s-a schimbat numai pentru că a fost uitată.

Iertarea este mijlocul prin care ne vom aduce aminte. Prin iertare, gândirea lumii este inversată. Lumea iertată devine poarta către Cer, pentru că prin binecuvântarea ei putem în sfârșit, să ne iertăm pe noi înșine. Prin faptul că nu mai ținem pe nimeni prizonier al vinovăției, noi devenim liberi. Recunoscând și mărturisind pe Christos în toți frații noștri Îi recunoaștem prezența în noi înșine.

Prin faptul că dăm uitării toate percepțiile noastre eronate, nepăstrând nimic din trecut care să ne țină înapoi, putem să ni-L reamintim pe Dumnezeu. Învățătura poate merge doar până aici. Când suntem gata, Dumnezeu Însuși va face ultimul pas în reîntoarcerea noastră la El.

Un curs în miracole

Acesta este un curs în miracole. Este un curs obligatoriu, voluntar fiind doar timpul când îl urmezi. Libera voință nu înseamnă că poți stabili planul de învățare; înseamnă doar că poți alege lecțiile pe care vrei să le înveți la un moment dat. Cursul nu își propune să propovăduiască înțelesul iubirii, aceasta fiind mai presus de ceea ce poate fi propovăduit. Își propune însă îndepărtarea obstacolelor care stau în calea conștientizării prezenței iubirii, moștenirea ta firească. Opusul iubirii este teama, dar ceea ce este atotcuprinzător nu are opus. *Acest curs poate fi rezumat foarte simplu, astfel:*

Nimic real nu poate fi amenințat.

Nimic ireal nu există.

În aceasta se află pacea lui Dumnezeu.

Exerciții zilnice pentru studenți

Introducere

O bază teoretică asemenea celei oferite de text constituie cadrul necesar care dă înțeles exercițiilor zilnice. Practicarea lor însă este cea care va face posibilă atingerea scopului acestui curs. O minte neantrenată nu poate realiza nimic. Scopul exercițiilor cursului este tocmai acela de a-ți antrena mintea să gândească de-a lungul liniilor trasate de text.

Exercițiile sunt foarte simple. Nu necesită mult timp și nu contează unde le faci. Perioada de antrenare este de un an. Exercițiile sunt numerotate de la 1 la 365. Nu-ți propune să faci mai mult de un set de exerciții pe zi.

Volumul de exerciții este împărțit în două secțiuni principale, cea dintâi ocupându-se cu desfacerea felului în care vezi acum, iar a doua cu dobândirea percepției adevărate. Cu excepția perioadelor de recapitulare, exercițiile zilnice sunt organizate în jurul unei singure idei centrale, care este formulată la început. Urmează o descriere a procedeeelor specifice prin care trebuie aplicată ideea zilei.

Scopul exercițiilor zilnice este să-ți antreneze mintea într-un mod sistematic în vederea obținerii unei percepții diferite a fiecărei ființe și a fiecărui lucru din lume. Exercițiile sunt concepute să te ajute la generalizarea lecțiilor în așa fel încât să înțelegi că fiecare dintre ele se poate aplica, în mod egal, la oricine și orice vezi.

Transferul antrenării în percepția adevărată nu se desfășoară la fel ca transferul antrenării caracteristic lumii. Dacă s-a realizat adevărata percepție în legătură cu vreo persoană, situație sau eveniment, transferul total către oricine și orice este sigur. Pe de altă parte, o singură excepție de la percepția adevărată duce la imposibilitatea realizării ei în general.

Așadar, singurele reguli generale care trebuie avute în vedere în permanență sunt: mai întâi, exercițiile să fie practicate cu mare specificitate, așa cum se va indica. Lucrul acesta te va ajuta să generalizezi ideile implicate, extinzându-le asupra fiecărei situații în care te găsești, la oricine și la orice din ea. În al doilea rând, încredințează-te că nu vei hotărî, în sinea ta, că există unele persoane, situații sau lucruri la care ideile sunt inaplicabile. S-ar împiedica astfel transferul antrenării. Adevărata percepție, prin însăși natura ei, nu are limite, fiind tocmai opusul felului în care vezi acum.

Scopul general al exercițiilor este acela de a-ți spori capacitatea de a extinde ideile pe care le vei practica, în așa fel încât să includă totul. Asta nu va solicita nici un efort din partea ta. Exercițiile în sine întrunesc condițiile necesare acestui tip de transfer. Unele din ideile prezentate în acest volum ți se vor părea greu de crezut, iar altele îți vor părea de-a dreptul alarmante. Nu contează. Tot ce ți se cere este să aplici ideile după cum ești îndrumat. Nu ți se cere să le judeci într-un fel sau altul, ci numai să le folosești. Tocmai folosirea lor le va face să capete sens pentru tine și îți va arăta că sunt adevărate.

Reține doar atât: nu e nevoie să dai crezare ideilor, nu este nevoie să le accepți, nu este nevoie nici măcar să saluți apariția lor. Pe unele dintre ele s-ar putea să le respingi energic. Nimic din toate acestea nu va conta, nici nu le diminua eficacitatea. Nu-ți îngădui să faci vreo excepție când aplici ideile din exerciții, și oricare ți-ar fi reacțiile față de ele, folosește-le. Nu ți se cere nimic mai mult.

Partea I

Lecția 1

"Tot ce văd în această cameră (pe această stradă, de la această fereastră, în acest loc) nu înseamnă nimic."

Privește acum pe îndelete în jur și exersează, aplicând această idee în mod foarte specific la orice lucru pe care îl vezi:

"Această masă nu înseamnă nimic."

"Acest scaun nu înseamnă nimic."

"Această mână nu înseamnă nimic."

"Acest picior nu înseamnă nimic."

"Acest stilou nu înseamnă nimic."

Privește apoi dincolo de imediata ta apropiere și aplică ideea, lărgind sfera de cuprindere:

"Ușa aceea nu înseamnă nimic."

"Corpul acela nu înseamnă nimic."

"Lampa aceea nu înseamnă nimic."

"Semnul acela nu înseamnă nimic."

"Umbra aceea nu înseamnă nimic."

Observă că aceste afirmații nu sunt aranjate într-o ordine anume și nu oferă posibilitatea unor diferențieri între diversele categorii de obiecte la care se aplică. Acesta este scopul exercițiului.

Nu trebuie decât să aplici afirmația la tot ce vezi. Exersând ideea zilei, folosește-o fără nici o discriminare. Nu încerca să o aplici la orice vezi, căci exercițiile nu trebuie să devină ritualice.

Încredințează-te numai că nimic din ceea ce vezi nu este exclus în mod specific. În ceea ce privește aplicarea ideii, orice lucru este la fel cu altul.

Fiecare din primele trei lecții nu trebuie făcută de mai mult de două ori pe zi, preferabil dimineața sau seara. Nu ar trebui încercate mai mult de aproximativ un minut, decât doar dacă se ivește senzația de grabă. Senzația de tihnă, de calm confortabil este esențială.

Lecția 2

"Eu am dat fiecărui lucru pe care îl văd în această cameră (pe această stradă, de la această fereastră, în acest loc) tot înțelesul pe care îl are pentru mine."

Exercițiile pe această idee sunt identice cu cele pentru prima idee. Începe cu lucrurile din imediata ta apropiere. Mărește apoi sfera de cuprindere. Întoarce capul pentru a putea include orice este de o parte și de alta. Dacă este posibil, întoarce-te și aplică ideea la ceea ce a fost în spatele tău. Rămâi cât mai nediscriminator cu putință în selectarea subiectelor pentru aplicare, nu te concentra asupra nici unui lucru în mod special și nu încerca să incluzi tot ce vezi într-o anumită zonă, pentru că vei provoca încordare.

Pur și simplu, privește lejer și destul de vioi în jurul tău, încercând să eviți orice selecție după mărime, strălucire, culoare, material sau importanță relativă pentru tine. Ia subiectele așa cum le vezi. Încearcă să aplici exercițiul cu egală ușurință la un corp sau la un nasture, o muscă sau la podea, un braț sau un măr. Singurul criteriu pentru aplicarea ideii la orice lucru este, pur și simplu, faptul că privirea ți-a căzut pe el. Nu încerca să incluzi ceva în mod particular, dar încredințează-te că nimic nu este exclus, în mod special.

Lecția 3

"Nu înțeleg nimic din ce văd în această cameră (pe această stradă, de la această fereastră, în acest loc)."

Aplică ideea la fel ca pe cele anterioare, fără a face nici un fel de distincții. Orice vezi devine un subiect ideal pentru aplicarea ideii.

Încredințează-te că nu pui la îndoială faptul că fiecare lucru este potrivit pentru aplicarea ideii. Acestea nu sunt exerciții de judecată.

Orice lucru este potrivit, de vreme ce îl vezi. Unele dintre lucrurile pe care le vezi ar putea avea pentru tine semnificații cu încărcare emoțională. Încearcă să lași deoparte aceste sentimente și, pur și simplu, folosește aceste lucruri exact cum l-ai folosi pe oricare altul.

Scopul exercițiilor este de a te ajuta să-ți limpezești mintea de toate asociațiile din trecut, de a vedea lucrurile exact așa cum îți apar acum și de a-ți da seama cât de puțin le înțelegi de fapt. De aceea, în selectarea lucrurilor la care va fi aplicată ideea de astăzi, este esențial să-ți păstrezi o minte perfect deschisă, neîngrădită de judecată. Pentru acest scop, un lucru este la fel ca celălalt; la fel de potrivit și, de aceea, la fel de folositor.

Lecția 4

"Acele gânduri nu înseamnă nimic. Ele sunt asemenea lucrurilor pe care le văd în această cameră (pe această stradă, de la această fereastră, în acest loc)."

Spre deosebire de cele precedente, aceste exerciții nu debutează cu ideea zilei. **Începe această perioadă de practică, remarcând gândurile care îți trec prin minte timp de aproximativ un minut. Apoi aplică-le ideea.** Dacă ești deja conștient de gânduri nefericite, folosește-le ca subiecte pentru idee. Totuși, nu selecta numai gândurile care crezi că sunt "rele". Îți vei da seama, dacă te antrenezi să-ți privești gândurile, că ele reprezintă un asemenea amestec, încât, într-un sens, nici unul dintre ele nu poate fi numit "bun" sau "rău". Iată de ce ele nu înseamnă nimic.

La alegerea subiectelor pentru aplicarea ideii de astăzi, obișnuita specificitate este obligatorie. Nu te teme să folosești atât gânduri "bune" cât și "rele". Nici unele, nici altele, nu reprezintă adevăratele tale gânduri pe care acestea le maschează. *Gândurile "bune" nu sunt decât umbre a ceea ce se află dincolo de ele, iar umbrele îngreunează văzul. Cele "rele" sunt piedici puse văzului, făcând vederea imposibilă. Tu ne le vrei pe nimicare.*

Acesta este un exercițiu important și va fi repetat, din când în când, într-o formă oarecum diferită. Intenția este antrenarea ta în primii pași spre țelul de a separa ceea ce nu are înțeles ca fiind în afara ta, și ceea ce are înțeles ca fiind înlăuntrul tău. Este, de asemenea, începutul antrenării minții tale în a recunoaște ce este identic și ce este diferit.

Folosindu-ți gândurile în aplicarea ideii pentru astăzi, identifică fiecare gând prin figura sau întâmplarea centrală pe care o conține, de exemplu: "Acest gând despre..... nu înseamnă nimic.

Este asemenea lucrurilor pe care le văd în această cameră, (pe această stradă, etc.)."

Poți, de asemenea, să folosești ideea pentru un gând anume pe care îl recunoști ca fiind dăunător. Această aplicare este folositoare, dar nu constituie o substituție pentru procedeele mai aleatorii ce trebuie urmate pentru exerciții. **Oricum, nu-ți examina mintea timp de mai mult de aproximativ un minut.** Ești încă prea neexperimentat ca să poți evita tendința de a deveni preocupat fără noimă.

Mai mult, aceste exerciții fiind primele de acest fel, s-ar putea să găsești suspendarea judecății față de gânduri ca fiind deosebit de dificilă. **Nu repeta exercițiile mai mult de trei sau patru ori de-a lungul zilei.** Vom reveni la ele mai târziu.

Lecția 5

"Nu sunt niciodată indispus din motivul presupus de mine."

Această idee, asemenea celei precedente, poate fi folosită în legătură cu orice persoană, situație sau întâmplare care consideri că îți provoacă suferință. Aplic-o în mod specific,

la orice crezi că este cauza indispoziției tale, folosind descrierea senzației în termenii care ți se par potriviți. **Indispoziția poate să pară a fi teamă, îngrijorare, deprimare, anxietate, supărare, ură, gelozie sau orice altă formă, fiecare dintre ele percepută, în mod neadevărat, ca fiind diferită.**

Totuși, până când înveți că forma nu contează, fiecare formă devine un subiect potrivit pentru exercițiile zilei. Aplicarea aceleiași idei la fiecare dintre ele în mod separat este primul pas spre recunoașterea, în cele din urmă, a faptului că ele sunt identice.

Când folosești ideea de astăzi pentru cauza unei indispoziții, percepută specific, indiferent de forma ei, folosește atât numele formei în care vezi indispoziția, cât și cauza pe care i-o atribui. De exemplu:

"Nu sunt supărat pe.... din motivul presupus de mine."

"Nu mă tem de din motivul presupus de mine."

Repet, acest exercițiu nu trebuie să substituie perioadele de practică în care îți scrutezi mai întâi mintea pentru a găsi "surse" de indispoziție în care crezi și forme de indispoziție care crezi că rezultă.

În aceste exerciții, mai mult decât în cele precedente, s-ar putea să-ți fie greu să fii nediscriminator și să eviți a da o mai mare greutate unor subiecte în detrimentul altora.

Ți-ar putea fi de ajutor să începi exercițiile cu afirmația:

"Nu există indispoziții minore. Toate îmi conturbă, în aceeași măsură, pacea minții."

Apoi cercetează-ți mintea nu mai mult de aproximativ un minut și încearcă să identifici un număr de forme diferite de indispoziție care te deranjează, indiferent de importanța relativă pe care ai putea să le-o acorzi. Aplică ideea de astăzi fiecăreia dintre ele, folosind atât numele sursei de indispoziție, cât și cel al sentimentului resimțit. Iată alte exemple:

"Nu sunt îngrijorat de..... din motivul presupus de mine."

"Nu sunt deprimat de..... din motivul presupus de mine."

De trei sau patru ori pe zi este suficient.

Lecția 6

"Sunt indispus pentru că văd ceva ce nu există. "

Exercițiile cu această idee sunt foarte asemănătoare celor precedente. Repet, pentru fiecare aplicare a ideii este necesar să numești, într-un mod foarte specific, atât forma indispoziției (supărare, teamă, îngrijorare, deprimare și așa mai departe), cât și sursa ei percepută. De exemplu:

"Sunt supărat pe..... pentru că văd ceva ce nu se află acolo."

Sunt îngrijorat în legătură cu..... pentru că văd ceva ce nu se află acolo."

Ideea pentru astăzi este utilă pentru aplicarea la orice pare să te indispună și poate fi folosită în mod profitabil, de-a lungul zilei, în acest scop. **Totuși, cele trei sau patru perioade de exersare obligatorii să fie precedate de aproximativ un minut de cercetare a minții și de aplicare a ideii fiecărui gând de indispoziție descoperit. Repet, dacă te împotrivești aplicării ideii la unele dintre gândurile care te indispun mai mult decât la altele, amintește-ți de cele două atenționări lansate în lecția trecută:**

*"Nu există indispoziții minore. Toate îmi conturbă, în aceeași măsură, pacea minții."
Și "Nu pot să păstrez această formă de indispoziție și, totodată, să mă dispensez de celelalte. Deci, având în vedere scopul acestor exerciții, le voi privi pe toate ca fiind identice."*

Lecția 7

"Văd numai trecutul."

Această idee este deosebit de greu de crezut la prima vedere, cu toate că este rațiunea de a fi a tuturor celor precedente.

Este motivul pentru care nimic din ce vezi nu înseamnă nimic.

Este motivul pentru care tu ai dat fiecărui lucru pe care îl vezi tot înțelesul pe care îl are pentru tine.

Este motivul pentru care nu înțelegi nimic din ceea ce vezi.

Este motivul pentru care gândurile tale nu înseamnă nimic și pentru care ele sunt asemenea lucrurilor pe care le vezi.

Este motivul pentru care nu ești niciodată indispus din motivul presupus de tine.

Este motivul pentru care ești indispus văzând ceva ce nu se află acolo.

Ideile vechi despre timp sunt greu de schimbat, pentru că tot ceea ce crezi este înrădăcinat în timp și depinde de faptul că nu îți însușești aceste idei noi despre timp.

Această primă idee despre timp nu este chiar atât de ciudată pe cât pare la început.

Privește, de exemplu, o ceașcă. Vezi chiar o ceașcă sau faci doar o retrospectivă a trăirilor tale trecute: iei o ceașcă în mână, ți-e sete, bei dintr-o ceașcă, simți buza ceștii lipită de buze, iei micul dejun și așa mai departe? Nu sunt cumva până și reacțiile tale estetice față de ceașcă bazate pe trăiri trecute? Cum altfel ai putea să știi dacă acest fel de ceașcă se sparge sau nu când o scapi din mână? Ce altceva știi despre această ceașcă în afara celor învățate în trecut? Fără învățatura ta din trecut, habar n-aveai ce este această ceașcă. Și atunci, o vezi cu adevărat?

Privește în jurul tău. Cele spuse sunt la fel de adevărate pentru orice privești.

Recunoaște acest lucru aplicând ideea de astăzi, fără nici o discriminare, la tot ce îți atrage privirea. De exemplu:

"Văd numai trecutul în acest stilou."

"Văd numai trecutul în acest pantof."

"Văd numai trecutul în această mână."

"Văd numai trecutul în corpul acela."

"Văd numai trecutul în fața aceea."

Nu stăruie asupra nici unui lucru în mod special, dar amintește-ți să nu omiți nimic în mod specific. Aruncă o privire scurtă asupra fiecărui subiect, apoi treci la următorul. Trei sau patru perioade de practică, de aproximativ un minut fiecare vor fi suficiente.

Lecția 8

"Mintea mea este preocupată de gânduri trecute."

Desigur, această idee este motivul pentru care vezi numai trecutul. Nimeni nu vede realmente ceva. Își vede numai propriile gânduri proiectate în exterior. Preocuparea minții cu trecutul este cauza concepției greșite despre timp de care suferă vederea ta.

Mintea ta nu poate pricepe prezentul, care este singurul timp existent. De aceea, nu poate înțelege nici timpul și nu poate, de fapt, să înțeleagă nimic.

Singurul gând pe de-a-ntregul adevărat pe care cineva îl poate susține referitor la trecut este că trecutul nu este aici. A te gândi la el câtuși de puțin înseamnă așadar a te gândi la iluzii. Foarte puțini și-au dat seama ce atrage după sine, de fapt, închipuirea trecutului sau anticiparea viitorului. Când face aceasta, mintea este realmente pustie, deoarece nu se gândește la nimic.

Scopul exercițiilor de astăzi este de a începe să-ți antrenezi mintea pentru a-și da seama când nu gândește deloc. În timp ce mintea îți este preocupată de idei negândite, adevărul este blocat. A recunoaște că mintea ta a fost și este pur și simplu pustie în loc să crezi că este plină de idei adevărate, este primul pas în deschiderea căii spre viziune.

Exercițiile de astăzi să fie făcute cu ochii închiși. Aceasta deoarece, realmente, nu poți vedea nimic, și este mai ușor să recunoști că, indiferent cât de viu ți-ai imagina un gând, nu vezi nimic. Cât mai neimplicat posibil, cercetează-ți mintea în timpul obișnuitului minut și ceva, remarcând pur și simplu gândurile pe care le întâlnești. Numește-l pe fiecare după figura sau tema centrală pe care o conține, și treci la următorul. Deschide perioada de exersare, spunând:

"Se pare că mă gândesc la"

Apoi numește, în mod specific, fiecare dintre gândurile tale, de pildă:

"Se pare că mă gândesc la... (numele unei persoane), la (numele unui obiect), la (numele unui sentiment)," și așa mai departe, conchizând, la sfârșitul perioadei de cercetare a minții:

"Dar mintea mea este preocupată de gânduri trecute."

Lucru acesta se poate face de patru sau cinci ori de-a lungul zilei, cu condiția să nu ajungi la iritare. Dacă ți-e greu, de trei sau patru ori este suficient. S-ar putea să consideri de folos, totuși, includerea iritării sau a oricărei emoții pe care ideea de astăzi ar putea s-o inducă în însuși procesul de cercetare a minții.

Lecția 9

"Nu văd nimic așa cum este acum."

Această idee decurge, evident, din cele două precedente. Numai că, deși s-ar putea să o accepți intelectualizește, este puțin probabil că va însemna ceva pentru tine deocamdată. Oricum, înțelegerea nu este necesară în acest stadiu. De fapt, a recunoaște

că nu înțelegi este o premisă pentru desfacerea ideilor tale false. Exercițiile acestea privesc practica și nu înțelegerea. Nu ai nevoie să exersezi ceea ce înțelegi deja. Ar fi un exemplu tipic de gândire circulară, să visezi înțelegerea și să presupui că o ai deja.

Minții neantrenate îi este greu să creadă că lucrurile cărora ea pare să le dea chip nu se află acolo. Această idee poate fi de-a dreptul răscolitoare și poate întâmpina o rezistență activă sub o mulțime de forme. Aceasta nu împiedică însă aplicarea ei. Nimic mai mult nu se cere pentru acest exercițiu sau oricare altul. Fiecare mic pas va risipi câte puțin din întuneric, iar înțelegerea va veni, în cele din urmă, să lumineze fiecare ungher al minții, curățat de reziduurile care îl întunecă.

Aceste exerciții, pentru care sunt suficiente trei sau patru perioade de exersare, implică să te uiți în jurul tău și să aplici ideea zilei la tot ce vezi, amintindu-ți nevoia aplicării ei în mod nediscriminator și regula esențială de a nu exclude nimic. De exemplu:

"Nu văd această mașină așa cum este acum."

"Nu văd acest telefon așa cum este acum."

"Nu văd acest braț așa cum este acum."

Începe cu lucrurile din imediata ta apropiere, apoi lărgeste sfera de cuprindere:

"Nu văd cuierul acela așa cum este acum."

"Nu văd ușa aceea așa cum este acum."

"Nu văd fața aceea așa cum este acum."

Se subliniază din nou că, așa cum trebuie încercată o includere completă, trebuie evitată excluderea specifică. Încredințează-te că ești onest cu tine însuși atunci când faci această distincție. Ai putea fi tentat să ți-o ascunzi.

Lecția 10

"Gândurile mele nu înseamnă nimic."

Această idee se aplică la toate gândurile de care ești conștient sau devii conștient în perioadele de exersare. Motivul pentru care ideea este aplicabilă la toate gândurile este că ele nu sunt adevăratele tale gânduri. Am mai făcut această distincție și o vom face din nou. Deocamdată nu ai o bază de comparație. Atunci când o s-o ai, nu vei avea nici o îndoială că ceea ce ai crezut odinioară că ar fi gândurile tale nu însemna nimic.

Este a doua oară când folosim acest fel de idee. Forma este numai puțin diferită. De data aceasta, ideea începe cu "gândurile mele" în loc de "aceste gânduri" și nu face nici o legătură vădită cu lucrurile din jurul tău. Accentul se pune acum pe lipsa de realitate a ceea ce socoți că gândești.

Acest aspect al procesului de corecție a început cu ideea că gândurile de care ești conștient sunt lipsite de înțeles, mai degrabă în afara ta decât înăuntru, iar apoi a fost susținută condiția lor mai degrabă trecută decât prezentă. Acum susținem că prezența acestor "gânduri" înseamnă că nu gândești. Nu e decât un alt mod de a repeta afirmația de mai sus, că mintea ta este realmente pustie. A recunoaște acest fapt înseamnă a recunoaște nimicul atunci când socoți că îl vezi. Ca atare, aceasta devine premiza viziunii.

Pentru aceste exerciții, închide ochii și începe, repetând în sinea ta, pe îndelete, ideea pentru astăzi. Apoi adaugă:

"Această idee mă va ajuta să fiu eliberat de tot ce cred acum."

Ca și mai înainte, exercițiile constau din cercetarea minții pentru aflarea tuturor gândurilor care îți sunt disponibile, fără selecție sau judecată. Încearcă să eviți orice fel de clasificare. De fapt, dacă simți că te ajută, îți poți închipui că privești cum trece o procesiune alcătuită în modul cel mai bizar, care are prea puțină semnificație personală pentru tine. În timp ce îți trec, unul către unul, prin minte, spune:

"Gândul meu despre nu înseamnă nimic."

"Gândul meu despre nu înseamnă nimic."

Evident, gândul de astăzi poate fi aplicat oricând la orice gând care te frământă. În plus, se recomandă cinci perioade de exersare, fiecare necesitând nu mai mult de **aproximativ un minut de cercetare a minții**. Nu este recomandabil să fie extinsă această perioadă de timp, iar dacă simți vreo jenă, va fi redusă la jumătate de minut. **Amintește-ți, totuși, să repeți ideea pe îndelete înainte de a o aplica în mod specific, iar apoi adaugă:**

"Această idee mă va ajuta să fiu eliberat de tot ce cred acum."

Lecția 11

"Gândurile mele lipsite de înțeles îmi arată o lume lipsită de înțeles".

*Iată prima dintre ideile folosite de noi care aparține unei faze majore a procesului de corecție: inversarea gândirii lumii. S-ar părea că lumea determină ceea ce percepi. **Ideea de astăzi introduce conceptul care susține că gândurile tale determină lumea pe care o vezi.** Bucură-te că practici ideea sub forma ei inițială, căci în această idee ți se asigură eliberarea. Cheia iertării se află în ea.*

Perioadele de exercițiu pentru ideea de astăzi urmează să fie abordate oarecum diferit de cele anterioare. **Începe cu ochii închiși și repetă rar ideea în sinea ta. Deschide ochii și privește împrejur, aproape și departe, sus și jos - oriunde. Pe durata celui aproximativ un minut de aplicare, repetă doar ideea în sinea ta, asigurându-te că o faci fără grabă și fără vreo senzație de urgență sau efort.**

Pentru a face aceste exerciții cu maximum de folos, privirea să se plimbe destul de repede de la un lucru la altul, fiindcă nu trebuie să poposească asupra nici unuia în mod special. Cuvintele însă să fie folosite într-o manieră lejeră, chiar tihnită. În special partea introductivă a acestei idei să fie practică într-un mod cât de poate de degajat. Ea conține temelia păcii, a relaxării și a eliberării de griji pe care ne străduim să le obținem.

În încheierea exercițiilor, închide ochii și, în sinea ta, rar, mai repetă odată ideea.

Trei perioade de exersare pe ziua de azi vor fi probabil suficiente. Totuși, dacă te simți numai ușor nerăbdător (sau nu ți-ai pierdut deloc răbdarea) și ești dispus să faci mai multe, pot fi încercate până la cinci. Mai mult de atât nu este recomandabil.

Lecția 12

"Sunt indispus pentru că văd o lume lipsită de înțeles."

Importanța acestei idei constă în faptul că ea conține o corecție adusă unei distorsiuni perceptive majore. Ești de părere că ceea ce te indispuie este o lume înfricoșătoare, sau o lume tristă, sau o lume violentă sau o lume dementă. Toate aceste atribute îi sunt conferite de tine. Lumea, în sine, este fără înțeles. *Aceste exerciții se fac cu ochii deschiși.* Privește în jurul tău, de data asta cât mai pe îndelete. Încearcă să-ți imprimi un ritm, așa încât deplasarea lentă a privirii tale de la un lucru la altul să se facă într-un interval de timp cât mai constant. Nu permite ca timpul deplasării să se lungească sau să se scurteze simțitor, dar încearcă, în schimb, să păstrezi un tempo egal, măsurat, până la capăt. Ceea ce vezi nu contează. Te deprinzi în timp cu aceasta, în timp ce acorzi fiecărui lucru asupra căruia ți se oprește privirea, atenție egală și timp egal. Iată un prim pas în a învăța să le conferim tuturor valoare egală.

Uitându-te împrejur, spune în sine ta:

"Mi se pare că văd o lume înfricoșătoare, o lume periculoasă, o lume ostilă, o lume tristă, o lume rea, o lume nebună."

și așa mai departe, folosind orice termen descriptiv care îți vine în minte. Dacă se nimerește să-ți vină termeni mai degrabă pozitivi decât negativi, include-i. S-ar putea, de pildă, să ți se pară "o lume bună" sau "o lume satisfăcătoare". Dacă asemenea termeni îți vin în minte, folosește-i alături de ceilalți. S-ar putea să nu înțelegi încă de ce aceste adjective "frumoase" aparțin de aceste exerciții, dar amintește-ți că "o lume bună" implică una "rea", iar o "lume satisfăcătoare" o implică pe cea "nesatisfăcătoare". Toți termenii care îți trec prin minte sunt subiecte potrivite pentru exercițiile de astăzi. Calitatea lor aparentă nu contează. Încredințează-te că nu modifici intervalele de timp între aplicarea ideii de astăzi la ce ți se pare plăcut și la ce ți se pare neplăcut. Având în vedere scopul acestor exerciții, între ele nu este nici o diferență. **La sfârșitul perioadei de exersare, adaugă:**

"Dar sunt indispus pentru că văd o lume lipsită de înțeles."

Ce este lipsit de înțeles nu este nici bun nici rău. De ce, atunci, te-ar indispuie o lume lipsită de înțeles? Dacă ai putea accepta lumea ca fiind lipsită de înțeles și ai lăsa să fie scris pe chipul ei adevărat, în loc să îl scrii tu, aceasta te-ar face nespus de fericit.

Dar, fiindcă este lipsită de înțeles, te simți îndemnat să scrii pe chipul ei ceea ce ai vrea tu să fie lumea. Și tocmai asta vezi în ea.

Tocmai asta este, într-adevăr, lipsit de înțeles. Sub cuvintele tale stă scris Cuvântul lui Dumnezeu. Adevărul te indispuie acum, dar când cuvintele tale vor fi șterse, le vei vedea pe ale Lui. Acesta este scopul ultim al acestor exerciții.

Este suficientă aplicarea de trei sau patru ori pentru astăzi, iar perioadele de exersare să nu depășească un minut. S-ar putea să ți se pară și acesta prea lung. Pune capăt exercițiilor de îndată ce simți încordare.

Lecția 13

" O lume lipsită de înțeles stârnește teamă."

Ideea de astăzi este de fapt o altă formă dată celei precedente, cu deosebirea că este mai specifică în ceea ce privește sentimentele stârnite. O lume lipsită de înțeles, este, de fapt, imposibilă. Ce nu are înțeles nu există. Cu toate acestea, nu rezultă de aici că nu vei crede că percepi ceva ce nu are înțeles. Dimpotrivă, vei fi îndeosebi de înclinat să crezi că îl percepi negreșit.

Recunoașterea lipsei de sens provoacă în toți cei separați o stare de anxietate. Ea reprezintă o situație în care Dumnezeu și ego-ul își "dispută" dreptul de a-și scrie propriul înțeles în spațiul gol pus la dispoziție de lipsa de înțeles. Ego-ul se năpustește cu disperare să-și stabilească acolo propriile idei, temându-se că altfel vidul ar putea fi folosit pentru a-i demonstra propria lui neputință și irealitate. Iată, de altfel, singura lui presupunere corectă.

De aceea, este esențial să înveți a recunoaște ce este lipsit de înțeles și să-l accepți fără teamă. Dacă ești temător, este sigur că vei înzestra lumea cu atribute pe care nu le posedă, ticsind-o cu imagini care nu există. Pentru ego, iluziile sunt mecanisme de protecție, ceea ce trebuie să fie și pentru tine, care te pui pe picior de egalitate cu ego-ul.

Exercițiile pentru astăzi, care vor fi făcute de trei sau patru ori timp de cel mult un minut de fiecare dată, urmează să fie aplicate într-un mod oarecum diferit de cele precedente. Cu ochii închiși, repetă ideea de astăzi în sinea ta. Deschide apoi ochii și privește fără teamă în jur, spunând:

"Privesc o lume lipsită de înțeles."

Repetă în sinea ta această afirmație în timp ce privești în jur. Apoi închide-ți ochii și încheie cu:

"O lume lipsită de înțeles stârnește teamă deoarece cred că mă iau la întrecere cu Dumnezeu."

S-ar putea să-ți fie greu să nu te împotrivești, într-o formă sau alta, acestei afirmații conclusive. Oricare ar fi forma împotrivirii, adu-ți aminte că ți-e de fapt teamă de un astfel de gând din cauza "răzbunării" din partea "vrăjmașului". Nu ți se cere să crezi această afirmație chiar acum și probabil că o vei clasa drept absurdă.

Oricum, remarcă atent orice semn de teamă ascunsă sau fățișă pe care o poate stârni.

Iată prima noastră încercare de a formula o relație explicită de tipul cauză-efect, un gen de relație pentru recunoașterea căruia ai foarte puțină experiență. Nu stărui asupra afirmației conclusive și încearcă măcar să nu te gândești la ea, în afara perioadei de exercițiu. Pentru moment, atât va fi suficient.

Lecția 14

"Dumnezeu nu a creat o lume lipsită de înțeles."

Ideea pentru astăzi este, desigur, motivul pentru care o lume lipsită de înțeles este imposibilă. Ceea ce Dumnezeu nu a creat nu există. Iar tot ce există cu adevărat există

asa cum l-a creat El. Lumea pe care o vezi nu are nimic de-a face cu realitatea. Ea este o plasmuire de-a ta și nu există.

Exercițiile de astăzi se vor practica în întregime cu ochii închiși. Perioada de cercetare a minții să fie scurtă, de cel mult un minut. Nu se recomandă mai mult de trei perioade de exersare, cu excepția cazului că le găsești liniștitoare. Dacă se întâmplă să fie așa, înseamnă că le înțelegi cu adevărat menirea.

Ideea pentru astăzi este un alt pas în învățarea abandonării gândurilor pe care le-ai scris pe chipul lumii pentru a vedea Cuvântul lui Dumnezeu în locul lor. Primii pași în această înlocuire, care poate fi numită, pe drept cuvânt, mântuire, pot fi destul de dificili și chiar dureroși. Unii dintre ei te vor împinge direct la frică. Dar nu vei fi lăsat acolo. O vei depăși, lăsând-o cu mult în urma ta. Îndrumarea noastră este spre siguranță și pace perfectă.

Gândește-te, cu ochii închiși, la toate ororile din lume care îți trec prin minte. Denumeste-o pe fiecare, imediat ce îți apare, iar apoi neagă-i realitatea. Dumnezeu nu a creat-o și, ca atare, nu e reală. Spune, de exemplu

"Dumnezeu nu a creat acel război. Deci, el nu e real."

"Dumnezeu nu a creat acel accident de avion. Deci, el nu e real."

"Dumnezeu nu a creat acel dezastru (specifică-l). Deci, el nu e real."

Subiecte potrivite pentru aplicarea ideii de astăzi pot include, de asemenea, orice lucru de care te temi că ți s-ar putea întâmpla ție sau oricui ți-e drag. În fiecare caz, denumește "dezastrul" în mod specific. Nu folosi termeni generali. De exemplu, nu spune: "Dumnezeu nu a creat boala", ci "Dumnezeu nu a creat cancerul" sau atacurile de cord, sau orice ți-ar putea stârni teamă.

Iată-te confruntat cu repertoriul tău personal de orori. Aceste lucruri fac parte din lumea pe care o vezi. Unele dintre ele sunt iluzii împărtășite, iar altele fac parte din iadul tău personal. Nu are nici o importanță. **Ceea ce Dumnezeu nu a creat se poate afla numai în propria-ți minte, izolată de a Lui. Prin urmare, nu are înțeles. Recunoscând acest fapt, încheie perioadele de exersare prin repetarea ideii de astăzi:**

"Dumnezeu nu a creat o lume lipsită de înțeles."

Desigur, ideea de astăzi poate fi aplicată oricărui lucru care te neliniștește de-a lungul zilei, în afara perioadelor de exersare. Fii foarte specific când o aplici. Spune:

"Dumnezeu nu a creat o lume lipsită de înțeles."

El nu a creat... (specifică situația care te neliniștește), prin urmare lucrul acesta nu e real."

Lecția 15

"Gândurile mele sunt imagini pe care eu le-am plasmuit."

Tocmai fiindcă gândurile pe care socoți că le gândești apar ca niște imagini, tu nu le recunoști ca fiind nimic. Socoți că le gândești și astfel socoți că le vezi. Iată cum s-a făcut "vederea" ta. Iată funcția pe care ai dat-o ochilor corpului tău. Asta nu este vedere, ci plasmuire de imagini, facere de chip, care ia locul vederii, înlocuind viziunea cu niște iluzii.

Această idee introductivă la procesul plăsmuirii de imagini pe care tu îl numești vedere, nu-ți va spune mare lucru. **Vei începe să o înțelegi după ce vei vedea mici contururi de lumină în jurul acelorași obiecte familiare pe care le vezi acum. Acesta este începutul viziunii adevărate. Odată ce a avut loc, poți fi sigur că viziunea adevărată va veni îndată.**

Pe măsură ce vom continua, poți avea multe "episoade luminoase". Ele pot lua multe forme diferite, unele dintre ele de-a dreptul neașteptate. Nu-ți fie teamă de ele. Sunt semne că, în sfârșit, îți deschizi ochii. Ele nu vor persista, deoarece nu sunt decât simple simboluri ale adevăratei percepții, neavând legătură cu cunoașterea. Aceste exerciții nu-ți vor revela cunoaștere. Vor pregăti însă calea spre ea.

Exersând ideea de astăzi, repet-o mai întâi în sinea ta, apoi aplic-o la orice lucru vezi în preajma ta, rostindu-i numele și oprindu-ți privirea asupra lui, în timp ce spui:

"Acest este o imagine pe care eu am plăsmuit-o."

"Aceasta este o imagine pe care eu am plăsmuit-o."

Nu este necesară includerea unui număr mare de obiecte distincte pentru aplicarea ideii de astăzi. Este necesar, însă, să stăruiești cu privirea asupra fiecărui obiect, în timp ce repeți ideea în sinea ta. Ideea poate fi totuși aplicată ori de câte ori este nevoie pe parcursul zilei.

Lecția 16

"Nu am nici un gând neutru."

Ideea de astăzi este un prim pas spre risipirea credinței că gândurile tale nu au nici un efect. Tot ce vezi este rezultatul gândurilor tale. Nu există nici o excepție. Gândurile nu sunt mărețe sau mărunte; puternice sau neputincioase. Ele sunt, pur și simplu, adevărate sau false. Cele adevărate creează după propria lor asemănare, iar cele false plăsmuiesc după a lor.

Nu există concept mai contradictoriu decât acela de "gânduri deșarte". Ceea ce iscă percepția unei lumi întregi nu poate fi numit deșert. Fiecare gând pe care îl ai contribuie la adevăr sau la iluzie; el fie extinde adevărul, fie multiplică iluziile. Desigur, poți multiplica nimicul, dar astfel nu îl vei extinde.

Pe lângă recunoașterea faptului că, niciodată, gândurile nu sunt deșarte, mântuirea îți cere și să recunoști că fiecare gând pe care îl ai aduce fie pace, fie război; fie iubire, fie teamă. Un rezultat neutru este imposibil, deoarece un gând neutru este imposibil. Există o asemenea tentație de a clasa gândurile de teamă ca neimportante, triviale și nevrednice de atenție, încât este esențial să le recunoști pe toate ca fiind la fel de distructive, dar și la fel de ireale. Vom exersa această idee sub numeroase forme până o s-o înțelegi cu adevărat.

Aplicând ideea de astăzi, cercetează-ți mintea cu ochii închiși timp de aproximativ un minut, și străduiește-te să nu treci cu vederea nici un gând "mărunt" care ar încerca să se sustragă cercetării. E destul de dificil până te obișnuiești. Îți vei da seama că îți este încă greu să nu faci distincții artificiale. Fiecare gând care îți vine în minte, indiferent

de însușirile pe care i le atribui, este un subiect potrivit pentru aplicarea ideii de astăzi.

În perioadele de exersare, repetă ideea mai întâi în sinea ta, iar apoi, pe măsură ce fiecare gând îți trece prin minte, fii conștient de el în timp ce îți spui:

"Acest gând despre nu este un gând neutru."

"Acest gând despre nu este un gând neutru."

Ca de obicei, folosește ideea zilei ori de câte ori ești conștient de un anumit gând care te neliniștește. În acest scop, se sugerează următoarea formulare:

"Acest gând despre nu este un gând neutru, pentru că nu am gânduri neutre."

Se recomandă patru sau cinci perioade aplicative, în cazul în care nu solicită efort. Dacă apare vreo încordare, trei perioade vor fi de ajuns. Se va reduce de asemenea lungimea perioadei aplicative dacă se resimte vreo senzație de disconfort.

Lecția 17

"Nu văd lucruri neutre."

Această idee este un alt pas în direcția identificării cauzei și efectului, așa cum ele cooperează în lume. Nu vezi lucruri neutre pentru că nu ai gânduri neutre. Întotdeauna apare mai întâi gândul, în ciuda tentației de a crede că este invers. Nu acesta este modul de a gândi al lumii, dar trebuie să înveți că este modul tău de a gândi.

De n-ar fi așa, percepția nu ar avea cauză și ar fi ea însăși cauza realității. Având în vedere natura ei foarte variabilă, lucrul acesta nu este nici pe departe probabil.

Aplicând ideea de astăzi, cu ochii deschiși, spune în sinea ta:

"Nu văd lucruri neutre pentru că nu am gânduri neutre."

Apoi privește în jur, oprindu-ți privirea asupra fiecărui lucru pe care îl remarci un timp suficient de lung pentru a spune:

"Nu văd un ... neutru, deoarece gândurile mele despre ... nu sunt neutre."

Ai putea spune, de exemplu:

"Nu văd un zid neutru, deoarece gândurile mele despre ziduri nu sunt neutre."

"Nu văd un corp neutru, deoarece gândurile mele despre corpuri nu sunt neutre."

Ca de obicei, este esențial să nu se facă distincții între ceea ce crezi că ar fi animat sau neanimat; plăcut sau neplăcut. Indiferent de ce ai putea crede, nu vezi nimic realmente viu sau realmente bucuros. Aceasta datorită faptului că deocamdată nu ești conștient de nici un gând realmente adevărat, și de aceea, de nici unul, realmente bucuros.

Se recomandă trei sau patru perioade distincte de exersare, și se impune nu mai puțin de trei pentru a obține folos maxim, chiar dacă simți împotrivire. În acest caz, durata perioadei de practicare poate fi redusă, totuși, la mai puțin de acel aproximativ un minut recomandat altminteri.

Lecția 18

"Nu resimt de unul singur efectele vederii mele. "

Ideea de astăzi este un alt pas în învățarea faptului că gândurile care iscă ce vezi, nu sunt niciodată neutre sau neimportante. De asemenea, se evidențiază ideea că mințile sunt împreunate, idee careia i se va da o importanță sporită mai târziu.

Ideea zilei nu se referă atât de mult la ceea ce vezi, cât la felul cum vezi. De aceea, exercițiile de astăzi scot în evidență acest aspect al percepției tale. În cele trei sau patru perioade de practicare recomandate, să se procedeze după cum urmează:

Privește în jur, selectând într-un mod cât mai aleator subiecte pentru aplicarea ideii de astăzi, ațintindu-ți privirea asupra fiecăruia suficient timp pentru a spune:

"Nu resimt de unul singur efectele felului cum văd ..."

Încheie fiecare perioadă de exersare prin repetarea afirmației mai generale:

"Nu resimt de unul singur efectele vederii mele."

Un minut sau chiar mai puțin va fi suficient pentru fiecare perioadă de practicare.

Lecția 19

"Nu resimt de unul singur efectele gândurilor mele."

Ideea de astăzi este, evident, motivul pentru care vederea ta nu te afectează numai pe tine. Vei observa că uneori ideile referitoare la gândire le preced pe cele referitoare la percepție, în timp ce alteori ordinea este inversată. Motivul este acela că ordinea nu contează. Gândirea și rezultatele ei sunt efectiv simultane, deoarece cauza și efectul nu sunt separate niciodată.

Astăzi subliniem din nou faptul că mințile sunt împreunate. Această idee este rareori salutăată cu toată bucuria la început. Deoarece pare să comporte un imens sentiment al responsabilității, putând fi privită chiar ca o "încălcare a intimității". Fapt este, însă, că nu există gânduri intime. În pofida rezistenței tale inițiale față de această idee, vei înțelege totuși că ea trebuie să fie adevărată dacă admitem că mântuirea este posibilă. Iar mântuirea trebuie să fie posibilă, deoarece este Voia lui Dumnezeu.

Cel aproximativ un minut de cercetare a minții reclamat de exercițiile de astăzi trebuie petrecut cu ochii închiși. Mai întâi se va repeta ideea de astăzi, iar apoi mintea va fi atent scrutată pentru gândurile pe care le conține în acel moment. În timp ce te gândești la fiecare, numește gândul în funcție de persoana sau tema centrală pe care o conține și, păstrând în continuare gândul în minte, spune:

"Nu resimt de unul singur efectele acestui gând despre ..."

Cerința de a fi cât se poate de nediscriminator în selectarea subiectelor pentru perioadele de practicare ar trebui să-ți fie deja familiară și nu va mai fi repetată în fiecare zi, deși va fi sporadic inclusă pentru aducere aminte. Nu uita, totuși, că alegerea

aleatoare rămâne în continuu esențială. Lipsa de ordine în această privință face ca, în cele din urmă, recunoașterea lipsei de ordine în miracole să capete sens pentru tine.

Pe lângă aplicarea "după nevoie" a ideii de astăzi, se impun cel puțin trei sau patru perioade de exersare. Dacă va fi necesar, timpul afectat acestora poate fi scurtat. Nu încerca mai mult de patru perioade.

Lecția 20

"Sunt hotărât să văd"

Am avut, până acum, o atitudine destul de lejeră în privința perioadelor de practicare. Nu s-a făcut, în fond, nici o încercare de a stabili programul de exerciții în timp, efortul solicitat a fost minimal și nu s-a cerut nici măcar cooperare activă sau interes. Această abordare a fost intenționată și foarte atent plănuită. Nu am pierdut din vedere importanța crucială a inversării gândirii tale. Mântuirea lumii depinde de ea. Și totuși nu vei vedea, dacă te consideri ca fiind constrâns și dacă cedezi în fața resentimentului și a opoziției.

Aceasta este prima noastră încercare de a introduce o structurare. Nu o interpreta greșit, ca pe un efort de a exercita forță sau presiuni. Vrei mântuirea. Vrei să fii fericit. Vrei pace. Nu ai parte de ele acum deoarece mintea ta este total nedisciplinată și nu poți distinge între bucurie și mâhnire, plăcere și durere, iubire și teamă. Acum ești pe cale să înveți cum să le deosebești. Și, adevărat, mare îți va fi răsplata.

Decizia ta de a vedea este tot ce îți pretinde viziunea. Ceea ce vrei îți aparține. Nu confunda micul efort care ți se cere cu indiciul că țelul nostru ar valora puțin. Poate fi oare mântuirea lumii un scop mărunț? Și poate fi mântuită lumea dacă tu nu ești mântuit? Dumnezeu are un Fiu, iar acesta este Învierea și Viața. Voia Sa se face fiindcă toată puterea îi este dată în Cer și pe Pământ. În hotărârea ta de a vedea îți este dată viziunea.

Exercițiile de astăzi constau din a-ți reaminti, de-a lungul zilei, că vrei să vezi. Ideea zilei de azi implică, de asemenea, în mod tacit, recunoașterea faptului că acum nu vezi. De aceea, repetând ideea, afirmi că ești hotărât să-ți schimbi starea de față cu una mai bună, una pe care o vrei cu adevărat.

Repetă idee zilei de azi rar și cu fermitate de cel puțin două ori pe oră de-a lungul zilei, încercând să o faci la fiecare jumătate de ceas. Nu te necăji dacă uiți, dar fă un efort real să-ți amintești.

Repetițiile suplimentare să fie aplicate la orice situație, persoană sau întâmplare care te indispuce. Poți să le vezi altfel și altfel le vei vedea. Ceea ce dorești vei vedea. Iată adevărata lege a cauzei și efectului operând în lume.

Lecția 21

"Sunt hotărât să văd lucrurile altfel."

Ideea de astăzi este evident o continuare și o prelungire a celei precedente. De data aceasta însă, pe lângă aplicarea ideii la diferite situații, pe măsură ce apar, sunt necesare perioade aparte de cercetare a minții. **Se recomandă insistent cinci perioade de exersare, de câte un minut fiecare.**

În perioadele de exersare, începe prin repetarea ideii în sinea ta. Apoi, închide-ți ochii și cercetează-ți atent mintea pentru a găsi situații trecute, prezente sau anticipate care îți stârnesc supărarea. Aceasta poate lua forma oricărei reacții, de la iritare ușoară la furie.

Gradul emoției pe care o trăiești nu contează. Vei deveni din ce în ce mai conștient de faptul că o ușoară tresărire de indispoziție nu este nimic altceva decât un vâl aruncat deasupra furiei intense.

De aceea, încearcă să nu lași să-ți scape, în perioadele de exersare, cele mai "mărunte" gânduri de supărare. **Adu-ți aminte că nu recunoști de fapt ceea ce îți stârnește supărarea, iar nimic din ce crezi în această privință nu înseamnă nimic.** Vei fi probabil tentat să stăruie asupra unor situații sau persoane mai mult decât asupra altora, pe falsul motiv că acestea ar fi mai "evidente". Nu este așa. Ai de a face doar cu un exemplu al credinței că unele forme de atac sunt mai justificate decât altele.

Cercetându-ți mintea pentru a găsi toate formele în care se prezintă gândurile de atac, reține-le pe fiecare în minte, în timp ce spui în sinea ta:

"Sunt hotărât să-l (s-o) văd pe (numele persoanei) altfel."

"Sunt hotărât să văd (specifică situația) altfel."

Încearcă să fii cât mai specific cu putință. Poți, de exemplu, să-ți concentrezi supărarea asupra unui anumit atribut al unei anumite persoane, crezând că supărarea este limitată la acest aspect. **Dacă percepția ta suferă de această formă de distorsiune, spune:**

"Sunt hotărât să văd (specifică atributul) la (numele persoanei) altfel."

Lecția 22

"Ceea ce văd este o formă de răzbunare."

Ideea de astăzi descrie cu acuratețe felul în care trebuie să vadă lumea oricine nutrește gânduri de atac. Deoarece și-a proiectat mânia asupra lumii, el vede răzbunarea gata să-l lovească. Propriul său atac este perceput astfel ca autoapărare. Aceasta devine un cerc din ce în ce mai vicios, până când el este dispus să-și schimbe felul în care vede. Altfel, gândurile de atac și contraatac îl vor preocupa și îi vor popula întreaga lui lume. Ce pace a minții este posibilă atunci pentru el?

Tocmai din această fantezie nebunească vrei să scapi. Oare nu sunt vești îmbucurătoare să auzi că fantezia nu este adevărată? Oare nu este o fericită descoperire să afli că poți scăpa? Tu ai făcut ceea ce vrei să distrugi; tot ce urăști și ai ataca și ai ucide. Tot ce te înfricoșează nu există.

Privește astăzi lumea din jurul tău de cel puțin cinci ori, timp de cel puțin un minut de fiecare dată. În timp ce privirea ți se strămută de la un obiect la altul, de la un corp la altul, spune în sinea ta:

"Văd numai ceea ce este perisabil."

"Nu văd nimic care ar putea dăinui."

"Ceea ce văd nu este real."

"Ceea ce văd este o formă de răzbunare."

La sfârșitul fiecărei perioade de exercițiu, întreabă-te:

"Aceasta este oare lumea pe care vreau s-o văd de fapt?"

Răspunsul este desigur evident.

Lecția 23

"Mă pot desprinde de lumea pe care o văd, renunțând la gândurile de atac."

Ideea de astăzi conține singura cale de ieșire din teamă care va duce vreodată la vreun rezultat. Nimic altceva nu va izbuti; orice altceva este lipsit de înțeles. Această cale însă nu poate da greș.

Fiecare gând pe care îl ai alcătuieste câte un segment din lumea pe care o vezi. Cu gândurile tale deci trebuie să lucrăm, dacă urmează să schimbăm felul tău de a percepe lumea.

Dacă gândurile de atac sunt cauza lumii pe care o vezi, trebuie să înveți că tocmai aceste gânduri nu le vrei. Nu are nici un rost să deplângi lumea. Nu are nici un rost să încerci să schimbi lumea. Ea nu se poate schimba, fiindcă este doar un efect. Ce are rost însă este să-ți schimbi gândurile despre lume. Astfel schimbi cauza. Efectul se va schimba automat. Lumea pe care o vezi este o lume răzbunătoare, și fiecare lucru din ea este un simbol a răzbunării. Fiecare percepție a "realității externe" este o reprezentare plastică a propriilor tale gânduri de atac. Ne putem întreba, pe bună dreptate, dacă putem numi asta vedere. Nu este oare fantezie un cuvânt mai bun pentru un asemenea proces, iar halucinație un termen mai potrivit pentru rezultat?

Vezi lumea pe care ai făcut-o, dar nu te vezi pe tine însuși ca fiind plăsmuitorul de imagini, făcătorul de chipuri. Nu poți fi scăpat sau mântuit de lume, dar te poți desprinde de cauza ei. Iată ce este mântuirea, căci unde este lumea pe care o vezi, când cauza ei a dispărut? Viziunea conține deja cele ce vor înlocui tot ce crezi că vezi acum. Frumusețea îți poate lumina imaginile, chipurile cioplite, transformându-le în așa fel încât să le iubești, cu toate că au fost plăsmuite din ură. Căci nu le vei plăsmui de unul singur.

Ideea de astăzi introduce gândul că nu ești prins în capcana lumii pe care o vezi, deoarece cauza ei poate fi schimbată. Această schimbare impune, mai întâi,

identificarea cauzei și apoi desprinderea de ea, pentru a putea fi înlocuită. Primii doi pași în acest proces îți solicită cooperarea, pasul final însă nu. Imaginile tale au fost deja înlocuite. Făcând primii pași, vei vedea că așa este.

Pe lângă folosirea ei de câte ori apare nevoia de-a lungul zilei, în aplicarea ideii de astăzi sunt necesare cinci perioade de exersare. Privind în jurul tău, repetă mai întâi rar ideea în sinea ta, apoi închide-ți ochii și dedică aproximativ un minut cercetării minții, pentru a depista toate gândurile de atac care se ivesc. În timp ce îți trece fiecare prin minte, spune:

"Mă pot desprinde de lumea pe care o văd, renunțând la gândurile de atac la adresa"

În timp ce spui aceasta, păstrează fiecare gând de atac în minte, iar apoi alungă-l și treci la următorul. În perioadele de exersare, încredințează-te că incluzi atât gândurile de atacare cât și cele de a fi atacat. Efectele lor sunt identice deoarece gândurile sunt identice. Încă nu îți dai seama de lucrul acesta, dar ți se cere acum numai să le tratezi la fel în perioadele de practică. Suntem încă la nivelul identificării cauzei lumii pe care o vezi. Când vei învăța, în cele din urmă, că gândurile de atacare și cele de atac nu sunt diferite, vei fi gata să te desprinzi de cauză.

Lecția 24

"Nu îmi percep propriile interese."

În nici o situație ce apare nu vezi limpede acea rezolvare care te-ar face fericit. De aceea nu ai nici un principiu călăuzitor pentru acțiune adevărată și nici posibilitatea de a judeca rezultatul. Ceea ce faci este determinat de felul cum percepi situația, iar această percepție este greșită. În mod inevitabil deci tu nu îți vei sluji propriile interese. Și totuși, ele sunt unicul tău țel în orice situație care este percepută corect. Altfel, nu îți vei da seama care sunt aceste interese.

Dacă ți-ai da seama că nu îți percepi propriile interese, ai putea fi învățat care sunt acestea. Dar în prezența convingerii tale că știi care sunt ele, nu poți învăța. **Ideea de astăzi este un pas spre deschiderea minții tale, astfel încât învățarea să poată începe.**

Exercițiile de astăzi necesită mult mai multă onestitate decât ești obișnuit să manifesti. Câteva subiecte, asupra cărora se va reflecta cu onestitate și atenție în fiecare din cele cinci perioade de exersare care vor fi întreprinse astăzi, vor fi mai utile decât o examinare mai pripită a unui mare număr de subiecte. Se sugerează câte două pentru fiecare din perioadele de cercetare pe care le presupun exercițiile.

Perioadele de exersare să înceapă cu repetarea ideii de astăzi, urmată de cercetarea minții, cu ochii închiși, pentru a depista situații nerezolvate de care ești preocupat în prezent. Accentul să fie pe descoperirea rezolvării pe care o dorești. Îți vei da repede seama că ai în minte o mulțime de țeluri care fac parte din rezolvarea dorită, și că aceste țeluri se află la nivele diferite și sunt adesea în conflict unele cu altele.

Aplicând ideea de astăzi, denumeste fiecare situație care îți vine minte, iar apoi enumeră cu băgare de seamă cât poți de multe țeluri care ți-ar plăcea să fie atinse în rezolvarea situației respective.

Formularea fiecărei aplicări să fie, în mare, după cum urmează:

În situația mi-ar place să se întâmple "și așa mai departe. Încearcă să acoperi toată mulțimea de soluții diferite care îți vin onest în minte, chiar dacă unele dintre ele par să fie direct legate de situație sau poate că nu-i sunt deloc proprii.

Dacă aceste exerciții sunt efectuate corect, vei recunoaște repede că ridici o mulțime de pretenții față de situație, care nu au nimic de-a face cu ea. Vei recunoaște, de asemenea, că multe țeluri sunt contradictorii, că nu te poți gândi la nici o rezolvare unitară și că vei fi dezamăgit în legătură cu unele dintre țelurile tale, oricum sar rezolva situația.

După parcurgerea listei cuprinzând cât mai multe țeluri râvnite pentru fiecare situație nerezolvată care îți vine în minte, spune-ți în sine ta:

"Nu-mi percep propriile interese în această situație." și treci la următoarea.

Lecția 25

"Nu cunosc menirea nici unui lucru."

Rostul înseamnă înțeles. Ideea de astăzi explică de ce nimic din ceea ce vezi nu înseamnă nimic. Nu-i cunoști menirea. De aceea pentru tine este lipsit de înțeles.

Totul este menit pentru interesele tale. Aceasta le este menirea; acesta le este rostul; acesta le este înțelesul. Tocmai prin recunoașterea acestui fapt, ceea ce vezi capătă înțeles.

Percepi lumea și tot ce este în ea ca având înțeles în funcție de scopurile ego-ului. Aceste scopuri nu au nimic de-a face cu propriile tale interese, ego-ul nefiind tu. Această identificare falsă te face incapabil să înțelegi menirea vreunui lucru. Ca rezultat, ești nevoit să îl folosești greșit. Când crezi lucrul acesta, vei încerca să îți retractezi scopurile pe care le-ai atribuit lumii, în loc să le întărești.

Un alt mod de a descrie scopurile pe care le percepi acum este să spui că ele toate sunt preocupate de interese "personale".

Întrucât nu ai interese personale, scopurile tale nu sunt, de fapt, preocupate de nimic. Prin urmare, dedicându-te lor, nu ai nici un scop. Și astfel nu cunoști menirea nici unui lucru. Înainte de a putea înțelege ceva din exercițiile de astăzi, să ne mai oprim asupra unui gând. La nivelele cele mai de suprafață, recunoști, desigur, rostul. Totuși, rostul nu poate fi înțeles la aceste nivele. De exemplu, poți înțelege că rostul telefonului este acela de a face posibilă o convorbire cu cineva care nu se află fizic în imediata ta apropiere. Ceea ce nu înțelegi este rostul încercării de a intra în legătură cu el, și tocmai lucrul acesta face contactul tău cu el semnificativ sau lipsit de înțeles.

Este de o importanță crucială pentru procesul tău de învățare să fii dispus să renunți la scopurile pe care le-ai fixat fiecărui lucru.

Recunoașterea faptului că ele sunt mai degrabă lipsite de înțeles decât "bune" sau "rele" este singurul mod de a realiza această renunțare. Ideea de astăzi este un pas în această direcție.

Sunt necesare șase perioade de exersare, fiecare având durata de două minute. Fiecare să înceapă cu o repetare lentă a ideii de astăzi, urmată de rotirea privirii în jur și

oprirea ei asupra oricărui obiect care îți atrage atenția, fie el apropiat sau depărtat, "important", sau "neimportant", "uman" sau "inuman". Cu ochii ațintiți asupra fiecărui subiect selectat astfel, spune, de exemplu:

"Nu cunosc menirea acestui scaun."

"Nu cunosc menirea acestui stilou."

"Nu cunosc menirea acestei mâini."

Rostește aceste cuvinte rar, fără a-ți lua ochii de la subiect până nu ai terminat afirmația despre el. Treci apoi la subiectul următor și aplică ideea de astăzi ca mai înainte.

Lecția 26

"Gândurile mele de atac îmi atacă invulnerabilitatea."

Este desigur evident faptul că, de vreme ce poți fi atacat, nu ești invulnerabil. Consideri atacul o amenințare reală. Aceasta deoarece crezi că tu poți să ataci cu adevărat. Iar ceea ce ar avea efect prin tine trebuie să aibă efect și asupra ta. Tocmai această lege te va mântui în cele din urmă, dar deocamdată o folosești greșit. De aceea, trebuie să înveți cum o poți folosi în serviciul propriilor tale interese, și nu împotriva lor.

Deoarece gândurile tale de atac vor fi proiectate, te vei teme de atac. Iar dacă te temi de atac, trebuie să crezi că nu ești invulnerabil. Gândurile de atac te fac, așadar, vulnerabil în propria minte, căci acolo se află gândurile de atac. Gândurile de atac și invulnerabilitatea nu pot fi acceptate împreună. Ele se contrazic reciproc.

Ideea de astăzi ne prezintă gândul că întotdeauna te ataci mai întâi pe tine însuți.

Dacă gândurile de atac trebuie să comporte credința că ești vulnerabil, efectul lor este acela de a te slăbi în proprii tăi ochi. Astfel ele ți-au atacat modul tău de a te percepe pe tine însuți, iar deoarece crezi în ele, nu mai poți crede în tine. O imagine falsă despre tine a ajuns să ia locul a ceea ce ești. **Punerea în practică a ideii de astăzi te va ajuta să înțelegi că vulnerabilitatea sau invulnerabilitatea sunt rezultatul propriilor tale gânduri. Nimic în afară de gândurile tale nu te poate ataca. Nimic în afară de gândurile tale nu te poate face să crezi că ești vulnerabil.**

Și nimic în afară de gândurile tale nu îți poate dovedi că toate acestea nu sunt așa.

În aplicarea ideii de astăzi sunt necesare șase perioade de exersare. Să se încerce două minute pentru fiecare din ele, deși perioada poate fi redusă dacă este prea mare disconfortul. Nu reduce însă mai mult decât atât.

Perioada de exersare să înceapă cu repetarea ideii pentru astăzi, continuând - cu ochii închiși - cu trecerea în revistă a întrebărilor rămase fără răspuns a căror rezolvare te îngrijorează. Îngrijorarea poate lua forma deprimării, supărării, senzației de a fi constrâns, temerii, presimțirii sau preocupării. Orice problemă încă nerezolvată care are tendința să-ți revină în gând de-a lungul zilei constituie un subiect potrivit. Nu vei putea folosi prea multe pentru fiecare perioadă de exersare în parte, fiindcă va trebui acordat fiecărei probleme mai mult timp decât de obicei. Ideea de astăzi să se aplice după cum urmează:

Mai întâi, denumeste situația:

"Sunt îngrijorat de"

Apoi ia în considerare fiecare rezolvare care-ți vine în minte în această privință și care ți-a pricinuit îngrijorare, referindu-te la fiecare în mod concret, spunând:

"Mă tem că se va întâmpla"

Dacă faci exercițiile cum se cuvine, ar trebui să ai la dispoziție vreo cinci sau șase alternative îngrijorătoare pentru fiecare situație de care te folosești și, foarte posibil, chiar mai multe. Este mult mai util să tratezi câteva situații în mod amănunțit, decât să parcurgi un număr mare de situații. Pe măsură ce lista rezolvărilor anticipate pentru fiecare situație se extinde, vei găsi, probabil, că pe unele din ele, mai ales pe cele care-ți vin în minte către sfârșit, le accepți mai puțin. Încearcă totuși, pe cât posibil, să le tratezi pe toate deopotrivă.

După ce ai denumit fiecare rezolvare de care ți-e teamă, spune în sine ta:

"Acest gând este un atac asupra mea."

Încheie fiecare perioadă de exersare repetându-ți încă odată ideea de astăzi.

Lecția 27

"Mai presus de toate, vreau să văd."

Ideea de astăzi exprimă ceva mai puternic decât o simplă hotărâre. Între toate dorințele tale, ea dă prioritate viziunii. S-ar putea să ai rețineri să folosești ideea, pe motivul că nu ești sigur dacă, într-adevăr, crezi ceea ce afirmi. Nu contează. Scopul exercițiilor de astăzi este de a aduce puțin mai aproape vremea când ideea va fi pe de-a-ntregul adevărată.

S-ar putea să fii foarte tentat să crezi că ți se cere vreun sacrificiu atunci când spui că, mai presus de orice, vrei să vezi. **Dacă te neliniștește absența oricărei rezerve pe care o implică o astfel de afirmație, adaugă:**

"Ea nu poate decât să binecuvânteze."

Ideea de astăzi are nevoie de multe repetări pentru ca folosul să fie maxim. Să se folosească la cel puțin fiecare jumătate de oră și, dacă se poate, de mai multe ori. Ai putea încerca s-o faci la fiecare 15 sau 20 de minute. Este recomandabil ca, atunci când te trezești sau la scurt timp după aceea, să stabilești un anumit interval de timp pentru folosirea ideii și să încerci să-l respecti de-a lungul zilei.

Nu va fi greu să o faci, chiar dacă vei fi angajat într-o conversație sau ocupat cu altceva în momentul respectiv. Chiar și atunci poți să repeți, în sine ta, o scurtă propoziție, fără a deranja.

Adevărata întrebare este: cât de des îți vei aduce aminte? Cât de mult îți dorești ca ideea de astăzi să fie adevărată? Răspunde la una din întrebări și ai răspuns și celeilalte. Vei sări, probabil, peste câteva aplicații, poate chiar peste mai multe. Nu te lăsa afectat, dar încearcă, totuși, să te ții de program de atunci înainte. Dacă simți măcar o dată, de-a lungul zilei, că ai fost perfect sincer în timp ce repetai ideea de astăzi, poți fi sigur că te-ai scutit de mulți ani de efort.

Lecția 28

"Mai presus de toate, vreau să văd altfel lucrurile."

Astăzi noi chiar dăm ideii de ieri o aplicare corectă. În aceste perioade îți vei lua o serie de angajamente precise. Întrebarea dacă le vei ține în viitor nu ne preocupă aici. Dacă ești dispus măcar să le iei acum, ai și pornit pe calea ținerii lor. Și suntem încă abia la început.

Poate te întrebi de ce este important să spui, de exemplu: "Mai presus de toate vreau să văd această masă altfel". În sine, nu are nici o importanță. Dar, ce este de sine stătător? Și ce înseamnă "în sine"? Vezi în jurul tău o mulțime de lucruri separate, ceea ce înseamnă că nu vezi deloc. Ori vezi, ori nu vezi. Odată ce ai văzut un lucru altfel, le vei vedea pe toate altfel. Lumina pe care o vei vedea în oricare dintre ele este aceeași lumină pe care o vei vedea în toate.

Atunci când spui: "Mai presus de toate, vreau să văd această masă altfel", îți iei angajamentul să îți retragi toate ideile tale preconceptuate despre masă, și să îți deschizi mintea către ceea ce este ea, către menirea ei. Nu o definești în funcție de trecut. Întrebi, mai degrabă, ce este, în loc să-i spui tu ce este. Nu îi legi rostul de experiența ta neînsemnată în privința meselor, nici nu îi limitezi menirea la măruntele tale gânduri personale.

Nu vei pune sub semnul întrebării ceea ce ai definit deja. **Iar scopul acestor exerciții este de a pune întrebări și de a primi răspunsurile. Spunând: "Mai presus de toate, vreau să văd această masă altfel", îți iei angajamentul să vezi. Nu este un angajament exclusiv. Este un angajament care se referă deopotrivă la masă, cât și la orice altceva, nici mai mult, nici mai puțin.**

De fapt, ai putea dobândi viziunea chiar numai de la această masă, dacă ți-ai retrage toate ideile proprii pe care ți le-ai format în privința ei și ai privi-o cu o minte perfect deschisă. Ea are să-ți arate ceva; ceva frumos și curat, de o infinită valoare, plin de fericire și speranță. Ascuns sub mormanul ideilor tale despre ea, stă rostul ei real, rost pe care îl împărtășești cu tot universul.

Prin faptul că folosești masa ca obiect pentru aplicarea ideii de astăzi, ceri de fapt să ți se dezvăluie rostul universului. Vei cere același lucru de la fiecare subiect pe care îl folosești în perioadele de exersare. Și îți iei angajamentul, față de fiecare dintre ele, că vei lăsa rostul lor să ți se dezvăluie, în loc să le încarci cu propria-ți judecată.

Vom avea astăzi șase perioade de exersare de câte două minute, în care ideea zilei este mai întâi formulată, apoi aplicată la orice vezi în jur. Subiectele nu numai că vor fi alese la întâmplare, dar se va și acorda fiecăruia aceeași sinceritate când i se aplică ideea zilei, într-o încercare de a recunoaște valoarea egală a tuturor, în contribuția la vederea ta.

Aplicațiile să includă, ca de obicei, numele subiectului asupra căruia se nimerește să-ți cadă privirea, care va zăbovi asupra lui în timp ce rostești următoarele:

"Mai presus de toate, vreau să văd acest altfel."

Fiecare aplicare să se facă foarte rar, pe cât se poate, cu luare aminte.

Lecția 29

"Dumnezeu este în tot ce văd."

Ideea de astăzi explică de ce poți vedea tot rostul în toate. Ea explică de ce nimic nu este separat, de sine stătător sau în sine. Și mai explică de ce nimic din ceea ce vezi nu înseamnă nimic. De fapt, ea explică fiecare idee pe care am folosit-o până acum, cât și pe cele următoare. Ideea de astăzi constituie întreaga bază pentru viziune.

Probabil că, în momentul de față, această idee ți se va părea foarte greu de priceput. Poate ți se pare prostească, necuviincioasă, lipsită de sens, nostimă sau chiar reprehensibilă. Desigur, Dumnezeu nu este într-o masă, de exemplu, așa cum o vezi. Totuși, am subliniat ieri ideea că o masă împărtășește rostul universului. Iar ceea ce împărtășește rostul universului împărtășește rostul Creatorului său.

Încearcă, deci, astăzi, să începi a învăța cum să privești toate lucrurile cu iubire, cu recunoștință, și cu mintea deschisă. Acum nu le vezi. Ai vrea să știi ce este în ele? Nimic nu este așa cum îți apare ție. Rostul lor sfânt stă dincolo de restrânsa ta sferă de cuprindere. Atunci când viziunea îți va arăta sfințenia care luminează lumea, vei înțelege perfect ideea de astăzi. Și nu vei înțelege cum de ai putut vreodată să ți se pară dificilă.

Cele șase perioade de exersare pentru astăzi, a câte două minute fiecare, vor urma un tipar deja familiar: începe repetând ideea în sinea ta, apoi aplic-o subiectelor din jurul tău, alese la întâmplare, denumindu-le pe fiecare în mod distinct. Încearcă să eviți tendința de a face o selecție autoimpusă, care poate fi mai ales tentantă în legătură cu ideea de astăzi, datorită naturii ei cu totul străine. Ține minte că orice ordine impusă de tine este la fel de străină realității.

De aceea, lista de subiecte să fie cât se poate de lipsită de autoselecție. **De exemplu, o listă potrivită ar putea include următoarele:**

"Dumnezeu este în acest umeraș."

"Dumnezeu este în această revistă."

"Dumnezeu este în acest deget."

"Dumnezeu este în această lampă."

"Dumnezeu este în acel corp."

"Dumnezeu este în ușa aceea."

"Dumnezeu este în coșul acela de gunoi."

În completarea perioadelor de practică fixate, repetă ideea de astăzi cel puțin o dată pe oră, privind încet în jur, în timp ce îți spui cuvintele în sinea ta, fără grabă. Ar trebui, cel puțin o dată sau de două ori, să fii pătruns de o senzație de odihnă, în timp ce le faci.

Lecția 30

"Dumnezeu este în tot ce văd, deoarece Dumnezeu este în mintea mea. "

Ideea de astăzi este trambulina care ne lansează spre viziune. **Din această idee, lumea se va deschide în fața ta și o vei privi, văzând în ea ce nu ai mai văzut niciodată. Iar ceea ce ai văzut înainte nu îți va mai fi deloc vizibil.**

Astăzi încercăm să folosim o nouă formă de "proiecție." Nu încercăm să ne debarasăm de ceea ce nu ne place, văzându-l în afară. În schimb, încercăm să vedem în lume ceea ce este în mintea noastră, ceea ce vrem să recunoaștem că este acolo. Astfel, încercăm să ne împreunăm cu ceea ce vedem, în loc să-l ținem departe de noi. Iată deosebirea fundamentală dintre viziune și modul tău de a vedea.

Ideea de astăzi urmează să se aplice cât se poate de des de-a lungul zilei. De câte ori ai o clipă de răgaz, repet-o, cu luare aminte, în sinea ta, privind în jur, încercând să realizezi că ideea este aplicabilă la tot ce vezi acum sau la tot ce ai putea vedea acum dacă s-ar afla în câmpul tău vizual.

Viziunea reală nu este limitată la concepte ca "aproape" sau "departe". Pentru a te ajuta să te obișnuiești cu această idee, încearcă să te gândești atât la lucruri din afara câmpului tău vizual, cât și la cele pe care le poți vedea efectiv, atunci când aplici ideea de astăzi.

Viziunea reală nu este numai nelimitată în timp și spațiu, dar nici nu depinde de ochii corpului. Mintea este singura ei sursă. Pentru a te ajuta să te obișnuiești mai mult cu această idee, dedică mai multe perioade de exersare aplicării ideii de astăzi cu ochii închiși, folosind orice subiecte îți vin în minte și privind mai degrabă înlăuntru decât în afară. Ideea de astăzi se aplică în mod egal la amândouă.

Lecția 31

"Nu sunt victima lumii pe care o văd."

Ideea de astăzi este introducerea la declarația ta de eliberare. **Și de data asta, ideea va fi aplicată atât lumii pe care o vezi în afara ta, cât și celei pe care o vezi lăuntric.** În aplicarea ideii, vom folosi o formă de exercițiu care va fi întrebuițată din ce în ce mai mult, cu modificări după cum se va indica. În general, această formă include două aspecte, unul în care aplici ideea într-un mod mai susținut, iar celălalt, care constă din aplicații frecvente ale ideii de-a lungul zilei.

Sunt necesare două perioade mai lungi cu ideea de astăzi, una dimineața și alta seara, recomandându-se între trei și cinci minute pentru fiecare. În acest timp, privește încet în jur, repetând ideea de două sau trei ori. Apoi, închide-ți ochii și aplică aceeași idee la lumea ta lăuntrică. Vei scăpa de ambele dintr-odată, deoarece lumea lăuntrică este cauza celei exterioare.

În timpul introspecției, nu fă altceva decât îngăduie oricărui gând care îți trece prin minte să se prezinte conștiinței tale, să-l iei pe fiecare în considerare pentru o clipă, iar apoi să-l înlocuiești cu următorul. Încearcă să nu stabilești vreun fel de ierarhie între ele. Privește-le cum vin și se duc, într-un mod cât se poate de impasibil. Nu stăruie asupra nici unuia în mod deosebit, ci lasă-le să curgă în mod constant și calm, fără a te implica în mod special. **În timp ce stai și îți privești liniștit gândurile, repetă ideea de astăzi în sinea ta, de câte ori crezi de cuviință, dar fără vreo senzație de grabă.**

În plus, repetă ideea de astăzi cât se poate de des de-a lungul zilei. Adu-ți aminte că faci o declarație de independență în numele propriei tale libertăți. Iar în libertatea ta stă libertatea lumii.

Ideea de astăzi este, de asemenea, una deosebit de folositoare ca răspuns la fiecare formă de tentație care s-ar putea ivi. Ea este o declarație că nu vei ceda în fața ei, înrobindu-te singur.

Lecția 32

"Eu am inventat lumea pe care o văd."

Astăzi, continuăm să dezvoltăm tema cauzei și a efectului. Nu ești victima lumii pe care o vezi, deoarece tu ai inventat-o. Poți să renunți la ea la fel de ușor cum ai născocit-o. O vei vedea sau nu o vei vedea, după cum dorești. Câtă vreme o dorești, o vei vedea; când nu o mai dorești, ea nu va mai fi acolo ca s-o vezi.

Ideea de astăzi, asemenea celor precedente, se aplică lumilor tale interioare și exterioare care, de fapt, sunt una și aceeași. Totuși, de vreme ce le vezi ca fiind diferite, perioadele de exersare pentru astăzi vor cuprinde din nou două faze, una implicând lumea pe care o vezi în afara ta, iar cealaltă, lumea pe care o vezi în mintea ta. Încearcă, în exercițiile de astăzi, să introduci gândul că ambele se află în propria ta imaginație.

Vom începe perioadele de exersare de dimineață și seară din nou prin repetarea, de două sau trei ori, a ideii de astăzi, în timp ce cuprindem cu privirea lumea pe care o vezi ca fiind în afara ta. Apoi, închide-ți ochii și cuprinde lumea ta lăuntrică. Încearcă să le tratezi pe amândouă cât mai egal posibil. Repetă, fără grabă, ideea de astăzi, de câte ori dorești, în timp ce privești imaginile de care te face conștient imaginația ta.

Pentru cele două perioade de exersare mai lungi se recomandă între trei și cinci minute, un minimum de trei minute fiind obligatoriu. Pot fi folosite mai mult de cinci minute, dacă exercițiul ți se pare odihnitor. Pentru a veni în întâmpinarea acestui lucru, alege o perioadă în care se prevăd distrageri puține și în care tu însuți să te simți gata.

Aceste exerciții se vor face și în continuare, de-a lungul zilei, de cât mai multe ori. Aplicațiile mai scurte constau din repetarea lentă a ideii, în timp ce îți inspecțezi fie lumea lăuntrică, fie pe cea din afară. Nu contează pe care din ele o alegi. **Ideea de astăzi urmează, de asemenea, să se aplice imediat oricărei situații care ar putea să te necăjească.** Aplică ideea, spunând în sinea ta: *"Eu am inventat această situație, așa cum o văd."*

Lecția 33

"Există un alt mod de a privi lumea."

Ideea de astăzi este o încercare de a recunoaște faptul că îți poți deplasa percepția lumii în ambele ei aspecte, cel interior și exterior. Cinci minute bune se vor consacra aplicațiilor de dimineață și seară.

În aceste perioade de exersare, ideea va fi repetată atât timp cât îți dă o stare bună, cu toate că esențiale sunt aplicările făcute fără grabă. Alternează inspectarea percepțiilor tale interioare cu cele exterioare, fără a isca însă o senzație de mutare abruptă.

Pur și simplu, aruncă o privire dezinvoltă spre lumea pe care o percepi ca fiindu-ți exterioară, apoi închide ochii și, cu egală dezinvoltură, inspectează gândurile lăuntrice. Încearcă să rămâi la fel de neimplicat în ambele și să-ți menții această detașare atunci când repeți ideea de-a lungul zilei.

Perioadele de exersare mai scurte să fie cât mai frecvente. Aplicări specifice ale ideii de astăzi se vor face de îndată ce se ivește vreo situație cu tentația de a te neliniști. Pentru aceste aplicări, spune:

"Există un alt mod de a privi asta."

Ține minte să aplici ideea de astăzi chiar în momentul în care devii conștient de vreun necaz. S-ar putea să ai nevoie de vreun minut ca să te așezi în liniște și să repeți ideea de câteva ori în sinea ta. Închiderea ochilor te va ajuta probabil la această formă de aplicare.

Lecția 34

"Aș putea vedea pace în loc de ce văd."

Ideea de astăzi începe să descrie condițiile care prevalează în celălalt mod de a vedea. Pacea minții este clar o chestiune lăuntrică. Ea trebuie să înceapă cu propriile tale gânduri, pentru ca apoi să se extindă înspre afară, căci din pacea minții tale răsare o percepție pașnică a lumii.

Exercițiile de astăzi necesită trei perioade de exersare mai lungi. Se recomandă una dimineața și alta seara, iar a treia se va întreprinde la acea oră dintre ele care pare să fie mai prielnică unei stări de disponibilitate. Toate aplicările se vor face cu ochii închiși, deoarece ideea de astăzi se va aplica lumii tale lăuntrice. Vreo cinci minute de cercetare a minții pentru fiecare din perioadele mai lungi de exersare sunt obligatorii. Cercetează-ți mintea pentru a afla gândurile de teamă, situațiile care provoacă anxietate, personajele sau întâmplările "ofensatoare" sau orice altceva în legătură cu care întreții gânduri neîubitoare. Într-un mod dezinvolt, ia cunoștință de toate, repetând rar ideea de astăzi, pe măsură ce le privești cum îți apar în minte. Și dă-le drumul, unul câte unul, pentru a face loc celui următor.

Dacă începi să ai dificultăți când e vorba să te gândești la anumite subiecte, continuă să repeți ideea, fără grabă, în sinea ta, fără a o aplica la un anumit lucru. Încredințează-te, totuși, că nu faci vreo excludere anume.

Aplicările mai scurte urmează să fie frecvente și se vor face oricând simți că pacea minții îți este amenințată într-un fel sau altul. Ele au ca scop să te ferească de tentații de-a lungul zilei. Dacă devii conștient de o anumită formă de tentație, exercițiul se va face sub această formă:

"Aș putea vedea pace în această situație, în loc să văd ceea ce văd acum în ea. "

Dacă violările păcii minții tale iau forma unor emoții adverse mai generalizate, cum ar fi deprimare, anxietate sau îngrijorare, folosește ideea în forma ei originală. Dacă vei constata că ai nevoie de mai mult de o aplicare a ideii de astăzi ca să îți vină mai ușor să

te răzgândești în orice context anume, încearcă să dedici câteva minute repetării ideii, până când începi să simți o oarecare senzație de ușurare. *Îți va fi de ajutor, dacă vei spune în sine ta,specificând:*

"Îmi pot înlocui sentimentele de deprimare, anxietate sau îngrijorare (sau gândurile mele în legătură cu această situație, persoană sau întâmplare) cu pace."

Lecția 35

"Mintea mea este parte din Mintea lui Dumnezeu.Sunt foarte sfânt."

Ideea de astăzi nu descrie modul în care te vezi acum. Ea descrie însă ceea ce-ți va arăta viziunea. Este greu, pentru oricine care gândește că se află în această lume, să creadă lucrul acesta despre sine. Dar, motivul pentru care socoate că se află în lumea aceasta este tocmai acela că nu crede ceea ce afirmă ideea de astăzi.

Vei crede, negreșit, că faci parte din ambianța în care socoți că te afli. Aceasta se întâmplă deoarece te înconjoară de mediul pe care îl dorești. Și îl dorești ca să îți protejeze imaginea (chipul) pe care ți-ai făcut-o despre tine însuși. Imaginea este parte din acest mediu înconjurător. Ceea ce vezi în timp ce crezi că te afli în acest mediu este văzut prin ochii imaginii. Asta nu este viziune. Imaginile nu pot vedea.

Ideea de astăzi prezintă o cu totul altă imagine despre tine.Stabilindu-ți Sursa, ea îți stabilește și Identitatea, și te descrie așa cum, de fapt, trebuie să fii într-adevăr. Vom folosi, pentru ideea de astăzi, un procedeu de aplicare oarecum diferit, fiindcă accentul cade astăzi mai degrabă pe cel care percepe, decât pe ceea ce percepe el însuși.

Începe fiecare din cele trei perioade de exersare a câte cinci minute fiecare pe ziua de astăzi cu repetarea, în sine ta, a ideii de astăzi, apoi închideți ochii și cercetează-ți mintea pentru tot felul de termeni descriptivi în care te vezi pe tine însuși. Include toate însușirile bazate pe ego, fie ele pozitive sau negative, dezirabile sau indezirabile, grandioase sau înjositoare. Ele toate sunt la fel de ireale, pentru că nu te privești prin ochii sfințeniei.În partea de început a perioadei de cercetare a minții, vei pune, probabil, accentul pe ceea ce consideri a fi aspectele mai negative ale propriei tale perceperi. Totuși, către partea finală a perioadei de exersare, s-ar putea, foarte bine, ca în minte să îți apară termeni descriptivi mai măgulitori la propria-ți adresă. Încearcă să recunoști că nu contează ce orientare au fanteziile tale despre tine însuși. Iluziile nu au nici o orientare în realitate. Ele, pur și simplu, nu sunt adevărate.

O listă potrivită pentru aplicarea ideii de astăzi, alcătuită la întâmplare, poate arăta după cum urmează:

"Mă văd ca fiind dominat."

"Mă văd ca fiind deprimat."

"Mă văd ca fiind ratat."

"Mă văd ca fiind primejduit."

"Mă văd ca fiind neajutorat."

"Mă văd ca fiind victorios."

"Mă văd ca fiind înfrânt."

"Mă văd ca fiind caritabil."

"Mă văd ca fiind plin de virtute."

Să nu te gândești la acești termeni într-un mod abstract. Ei îți vor veni în minte odată cu diferite situații, personaje și întâmplări în care tu figurezi. Alege la nimereală câte o situație specifică care îți vine în minte, identifică termenul sau termenii descriptivi care consideri că se potrivesc la reacțiile tale față de această situație, și folosește-i în aplicarea ideii de astăzi. **După ce ai denumit-o pe fiecare, adaugă:**

"Dar mintea mea este o parte din Mintea lui Dumnezeu.Sunt foarte sfânt."

În timpul perioadelor de exersare mai lungi, vor exista, probabil, intervale în care nu-ți trece nimic anume prin minte. Nu-ți scormoni mintea doar ca să umpli intervalul cu lucruri specifice, ci relaxează-te numai și repetă rar ideea de astăzi până când ceva îți vine în minte. Cu toate că nimic din ce se ivește nu trebuie omis din exerciții, nimic nu trebuie "dezgropat" prin efort. Nici forța, nici discriminarea nu trebuie folosite.

Cât mai des posibil de-a lungul zilei, alege-ți una sau mai multe însușiri pe care ți le atribui în momentul de față, aplicând ideea de astăzi în formularea de mai sus la fiecare dintre ele. Dacă nimic anume nu îți dă prin minte, repetă doar ideea în sinea ta, cu ochii închiși.

Lecția 36

"Sfințenia mea învăluie tot ce văd."

Ideea de astăzi o extinde pe cea de ieri de la cel ce percepe, la ceea ce este perceput. Ești sfânt deoarece mintea ta este parte din a lui Dumnezeu. Și pentru că ești sfânt, vederea ta trebuie să fie de asemenea sfântă. "Neprihănit" înseamnă fără de păcat. Nu poți fi mai mult sau mai puțin fără păcat. Ori ești neprihănit, ori ba. Dacă mintea ta este parte din Mintea lui Dumnezeu, trebuie să fii neprihănit, sau o parte din Mintea Lui ar fi păcătoasă. Văzul tău este în legătură cu sfințenia Lui, nu cu ego-ul tău, și, ca atare, nu cu corpul tău.

Pentru astăzi sunt necesare patru perioade de exersare a câte trei până la cinci minute. Încearcă să le distribui pe intervale relativ egale, recurgând frecvent la aplicările mai scurte, pentru a-ți asigura protecția de-a lungul zilei. Perioadele de exersare mai lungi se vor desfășura în această formă:

Mai întâi, închide-ți ochii și repetă de mai multe ori, rar, ideea de astăzi. Apoi deschide-ți ochii și privește fără grabă în jurul tău,aplicând ideea în mod specific la orice observi în această dezinvoltă trecere în revistă. Spune, de exemplu:

"Sfințenia mea învăluie carpeta aceea."

"Sfințenia mea învăluie peretele acela."

"Sfințenia mea învăluie aceste degete."

"Sfințenia mea învăluie scaunul acela."

"Sfințenia mea învăluie corpul acela."

"Sfințenia mea învăluie acest stilou."

De mai multe ori, în timpul acestor perioade de exersare,închide-ți ochii și repetă ideea în sinea ta. Apoi, deschide-ți ochii și continuă ca mai înainte.

Pentru perioadele de exersare mai scurte, închide ochii și repetă ideea; privește în jur în timp ce o repeți din nou; și încheie cu încă o repetare, având ochii închiși. Toate aplicările se vor face, bineînțeles, foarte rar, cu cea mai mare lipsă de efort și grabă.

Lecția 37

"Sfințenia mea binecuvântează lumea."

Această idee conține primele întrezăriri ale adevăratei tale funcții în lume sau ale rostului tău aici. **Menirea ta este să vezi lumea prin propria ta sfințenie.** Astfel tu și cu lumea sunteți împreună binecuvântați. Nu pierde nimeni; nimic nu se ia de la nimeni; fiecare câștigă prin viziunea ta sfântă. Această idee marchează sfârșitul sacrificiului, deoarece oferă fiecăruia din plin ceea ce i se cuvine.

Nu există nici o altă cale prin care ideea de sacrificiu să poată fi îndepărtată din gândirea lumii. Oricare alt mod de a vedea va pretinde, în mod inevitabil, o plată de la cineva sau ceva. Ca rezultat, cel care percepe va pierde. Și nici nu va bănuși măcar de ce pierde. Însă prin viziunea ta, întregimea este redată conștiinței sale. Sfințenia ta îl binecuvântează, necerându-i nimic. Cei care se văd ca fiind întregi nu au pretenții.

Sfințenia ta este mântuirea lumii. Ea te îndreptățește să adeverești lumii că este una cu tine, nu predicându-i, nu spunându-i ceva, ci pur și simplu, prin recunoașterea ta tăcută că în sfințenia ta toate lucrurile sunt binecuvântate împreună cu tine.

Cele patru perioade de exercițiu mai lungi ale zilei, din care fiecare va cuprinde trei până la cinci minute de exersare, încep cu repetarea ideii de astăzi și vor fi urmate de aproximativ un minut în care te uiți în jurul tău, în timp ce aplici ideea la cele văzute de tine:

"Sfințenia mea binecuvântează acest scaun."

"Sfințenia mea binecuvântează acea fereastră."

"Sfințenia mea binecuvântează acest corp."

Închide apoi ochii și aplică ideea la orice persoană care îți vine în minte, folosindu-i numele și spunând:

"Sfințenia mea te binecuvântează, (numele)."

Poți continua perioada de exersare cu ochii închiși; poți redeschide ochii și poți aplica ideea de astăzi la lumea ta exterioară, dacă așa dorești; poți alterna aplicarea ideii la cele pe care le vezi în jurul tău cu aplicarea ei la cele care se află în gândurile tale, sau poți recurge la orice combinație pe care o preferi între aceste două faze de aplicare. Perioada de exersare se va încheia cu o repetare a ideii cu ochii închiși și, urmându-i imediat, o alta, cu ochii deschiși. Exercițiile mai scurte constau din repetarea ideii de cât mai multe ori poți. A o aplica în tăcere la cei pe care îi întâlnești, rostindu-le concomitent numele, este deosebit de folositor. Este esențial să folosești ideea dacă cineva pare să-ți stârnească reacții adverse. Oferă-i de îndată binecuvântarea sfințeniei tale, căci astfel vei învăța să o păstrezi în propria-ți conștiință.

Lecția 38

"Nimic nu este cu neputință pentru sfințenia mea."

Sfințenia ta răstoarnă toate legile lumii. Ea transcende fiecare restricție impusă de timp, spațiu, distanță și limită de orice fel. Sfințenia ta este absolut nelimitată în puterea ei,

deoarece te consacră ca Fiu al lui Dumnezeu, una cu Mintea Creatorului său. Prin sfințenia ta, puterea lui Dumnezeu devine manifestă. Prin sfințenia ta, puterea lui Dumnezeu devine disponibilă. Iar pentru puterea lui Dumnezeu nimic nu este cu neputință. **Sfințenia ta poate, așadar, îndepărta toată durerea, ea poate pune capăt tuturor necazurilor și poate rezolva toate problemele.** Ea poate să le facă pe toate atât în ceea ce te privește pe tine, cât și în privința oricui. Ea este nepărtinitoare în puterea ei de a ajuta pe oricine, fiind nepărtinitoare în puterea ei de a mântui pe oricine. Dacă tu ești sfânt, atunci sfânt este tot ce a creat Dumnezeu. Ești sfânt pentru că toate lucrurile pe care le-a creat El sunt sfinte. Și toate lucrurile pe care le-a creat El sunt sfinte deoarece tu ești sfânt. **În exercițiile de astăzi, vom aplica puterea sfințeniei tale la toate problemele, dificultățile sau suferințele, indiferent de forma sub care îți vin în minte, fie că sunt în legătură cu tine însuși sau cu altcineva. Nu vom face deosebiri, pentru că nu există deosebiri. În cele patru perioade de exersare mai lungi, din care fiecare ar fi de preferat să dureze cinci minute încheiate, repetă ideea de astăzi, închide-ți ochii, apoi cercetează-ți mintea pentru a găsi orice senzație de împas sau nefericire, după cum vezi lucrurile. Încearcă să faci cât mai puțină deosebire între o situație dificilă pentru tine și una care e dificilă pentru altcineva. Identifică situația în mod concret și, de asemenea, numele persoanei implicate. Folosește această formulare când aplici ideea de astăzi:**

"În situația în care mă văd, nimic nu este cu neputință pentru sfințenia mea."

"În situația în care se vede, nimic nu este cu neputință pentru sfințenia mea."

Poate că vrei să variezi, din timp în timp, această procedură și să adaugi câte un gând relevant, formulat de tine însuși. Ai putea dori, de pildă, să incluzi gânduri ca:

"Nimic nu este cu neputință pentru sfințenia mea, pentru că în ea stă puterea lui Dumnezeu."

Introdu orice variații care ți se par potrivite, însă menține exercițiile focalizate asupra temei: *"Nimic nu este cu neputință pentru sfințenia mea."* Scopul exercițiilor de astăzi este de a începe să-ți insuflă sentimentul că ai stăpânire asupra tuturor lucrurilor deoarece ești ceea ce ești.

În aplicările frecvente mai scurte, aplică ideea în forma ei inițială, atât timp cât nu apare sau îți trece prin minte vreo problemă anume care te privește pe tine sau pe altcineva. În acest caz, folosește pentru aplicarea ideii forma mai specifică.

Lecția 39

"Sfințenia mea îmi este mântuirea."

Dacă vinovăția este iadul, care îi este opusul? Asemenea textului pentru care au fost scrise aceste exerciții zilnice, ideile folosite pentru exerciții sunt foarte simple, foarte clare și lipsite de ambiguitate. Nu ne preocupă isprăvile intelectuale, nici jocurile de logică. Ne ocupăm numai de ceea ce este bător la ochi, iar acesta a fost trecut cu vederea în ceața complexității în care socoți că gândești.

Dacă vinovăția este iadul, care îi este opusul? Desigur, răspunsul nu e greu. Ezitarea pe care o simți poate, răspunzând la întrebare, nu se datorează ambiguității întrebării. Dar crezi că vinovăția este iad? Dacă ai crede, ai vedea pe loc cât de direct și de simplu este

textul și nu ai mai avea deloc nevoie de exerciții zilnice. Nimeni nu are nevoie de exersare pentru a dobândi ceva ce îi aparține deja. Am afirmat deja că sfințenia ta este mântuirea lumii. Dar propria ta mântuire? Nu poți da ce nu ai. Un mântuitor trebuie să fie mântuit. Cum altfel ar putea el propovădui mântuirea? Exercițiile de astăzi ți se vor adresa ție, recunoscând faptul că mântuirea ta este de o importanță hotărâtoare pentru mântuirea lumii. Aplicând exercițiile la lumea ta, întreaga lume beneficiază de pe urma lor. Sfințenia ta este răspunsul la fiecare întrebare care s-a pus vreodată, care se pune acum sau care se va pune în viitor. Sfințenia ta înseamnă sfârșitul vinovăției și, astfel, sfârșitul iadului. Sfințenia ta este mântuirea lumii și a ta. Cum ai putea fi exclus de la ea tocmai tu, căruia îi aparține sfințenia ta? Dumnezeu nu cunoaște nesfințenia. Se poate ca El să nu-și cunoască Fiul? **Recomandăm insistent cinci minute încheiate pentru cele patru perioade mai lungi de exersare pe ziua de astăzi, încurajându-se tendințele de exersare mai lungi și mai frecvente. Dacă vrei să depășești cerințele minime, se recomandă mai degrabă ședințe mai numeroase decât mai lungi, cu toate că propunem și una și alta.**

Începe perioadele de exersare ca de obicei, repetând ideea de astăzi în sinea ta. Apoi, cu ochii închiși, caută gândurile neiubitoare, sub orice formă ar apare: sentimente de jenă, deprimare, mânie, teamă, îngrijorare, atac, nesiguranță și așa mai departe. Și, prin urmare, de ele este nevoie să fii mântuit.

Anumite situații, întâmplări sau persoane, pe care le asociezi cu gânduri neiubitoare de orice fel, constituie subiecte potrivite pentru exercițiile de astăzi. Este imperativ pentru salvarea ta să le vezi într-un mod diferit. Iar binecuvântarea pe care le-o dai te va mântui și îți va dăruia viziune.

Rar, fără vreo selecție conștientă și fără a da atenție necuvenită vreuneia dintre ele, cercetează-ți mintea pentru a găsi orice gând ce se pune între tine și mântuirea ta. Aplică ideea de astăzi la fiecare din ele, în felul următor:

"Gândurile mele neiubitoare despre mă țin în iad. Sfințenia mea îmi este mântuirea."

Aceste perioade de exersare îți vor părea, poate, mai ușoare, dacă vei intercala între ele mai multe perioade scurte, în care să repeți, în sinea ta, doar de câteva ori, fără grabă, ideea de astăzi.

De asemenea, s-ar putea să îți fie de ajutor să incluzi câteva intervale scurte, în timpul cărora să nu faci nimic altceva decât să te relaxezi și să nu te gândești, aparent, la nimic. La început, concentrarea susținută este foarte dificilă. Va deveni mult mai ușoară însă, pe măsură ce mintea îți va deveni mai disciplinată și atenția mai greu de abătut.

Până una alta, te poți considera liber să introduci varietate în perioadele de exersare, în orice formă ți se pare potrivit. Cu toate acestea, nu schimba ideea în sine atunci când variezi metoda în care o aplici. Oricum vei decide s-o folosești, ideea trebuie enunțată în așa fel încât înțelesul ei să fie faptul că sfințenia ta îți este mântuirea. **Încheie fiecare perioadă de exersare prin repetarea, încă o dată, a ideii în forma ei inițială și adaugă:**

"Dacă vinovăția este iadul, atunci care îi este opusul?" În timpul aplicărilor mai scurte, care urmează să se facă de vreo trei sau patru ori pe oră și chiar mai des, poți repeta ideea zilei și este de preferat să faci și una și alta. Dacă apar tentații, o formă deosebit de utilă a ideii este: "Sfințenia mea îmi este mântuirea de lucrul acesta."

Lecția 40

"Sunt binecuvântat ca Fiu al lui Dumnezeu."

Astăzi vom începe să afirmăm cu tărie câteva din fericirile care ți se cuvin, dat fiind ceea ce ești. Astăzi nu e nevoie de perioade lungi de exersare, însă sunt necesare perioade scurte și frecvente: *ar fi de dorit una la fiecare zece minute.* Ești, de asemenea, îndboldit să încerci acest program și să te ții de el oricând îți este posibil. Dacă uiți, încearcă din nou. Ori de câte ori îți amintești, încearcă din nou. Nu este nevoie să-ți închizi ochii pe durata perioadelor de exersare, deși s-ar putea să-ți vină mai ușor așa. Totuși, de-a lungul zilei, s-ar putea să te afli în unele situații în care închiderea ochilor poate că nu este fezabilă.

Exercițiile necesită timp puțin și nici un efort. *Repetă ideea pentru astăzi, apoi adaugă câteva din attributele pe care le asociezi cu faptul de a fi Fiu al lui Dumnezeu, aplicându-ți-le ție însuși. O perioadă de exersare ar putea consta, de pildă, din următoarele:*

"Sunt binecuvântat ca Fiu al lui Dumnezeu .

"Sunt fericit, pașnic, iubitor și mulțumit."

Alta, ar putea lua această formă:

"Sunt binecuvântat ca Fiu al Lui Dumnezeu .

Sunt calm, liniștit, sigur de mine și încrezător. "

Dacă nu ai la dispoziție decât o perioadă foarte scurtă, spune-ți că ești binecuvântat ca Fiu al Lui Dumnezeu și va fi de ajuns.

Lecția 41

"Dumnezeu merge cu mine oriunde mă duc."

Ideea de astăzi va birui pe de-a-ntregul, în cele din urmă, sentimentul de a fi singur și abandonat pe care îl încearcă cei separați. Deprimarea este o consecință inevitabilă a separării. La fel sunt și anxietatea, îngrijorarea, profunda senzație de neajutorare, sărăcia, suferința și intensă teamă de pierdere. Cei separați au inventat multe "leacuri" pentru ceea ce cred ei că ar fi "relele lumii". Dar singurul lucru pe care ei nu îl fac este să pună la îndoială realitatea problemei. Căci ea nu poate fi lecuită de efectele ei, problema nefiind reală. Ideea de astăzi are puterea de a isprăvi pentru totdeauna cu toată această nerozie. Căci nerozie este, în pofida formelor serioase și tragice pe care le-ar putea lua.

În adâncul tău lăuntric se află tot ce este perfect, gata să radieze prin tine afară înspre lume. Iată leacul pentru toată durerea, pentru tot chinul, pentru orice teamă și pierdere, căci el va vindeca mintea care a gândit că acestea sunt reale și a suferit din cauza devotamentului ei.

Nu poți fi niciodată depozitat de perfectă-ți sfintenție, deoarece Sursa ei merge cu tine, oriunde te duci. Nu poți suferi niciodată, pentru că Sursa a tot ce este bucurie merge cu tine, oriunde te duci. Nu poți fi niciodată singur, fiindcă Sursa a tot ce este viață merge