

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα *Βήματα της Γνώσης* είναι ένα πρόγραμμα μελέτης ενός έτους και διαιρείται σε 365 βήματα ή μαθήματα που έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να δίνουν στους μαθητές την δυνατότητα να αποκτήσουν εμπειρία και να εφαρμόσουν την Γνώση του Εαυτού τους ή την Πνευματική τους Δύναμη, στον κόσμο. Τα *Βήματα της Γνώσης* επιτυγχάνουν αυτό τον σκοπό με ένα βήμα κάθε φορά καθώς οι μαθητές αρχίζουν να γνωρίζουν θεμελιώδεις ιδέες και πρακτικές οι οποίες καθιστούν δυνατή την εκπλήρωση του στόχου. Η καθημερινή πρακτική προσφέρει μια σίγουρη βάση εμπειρίας και αναπτύσσει τη σκέψη, την αντίληψη και τα κίνητρα που είναι απαραίτητα και για την υλική επιτυχία και για την πνευματική εξέλιξη.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΓΝΩΣΗ;

Στα *Βήματα της Γνώσης*, η Γνώση περιγράφεται ως εξής:

“Η Γνώση αντιπροσωπεύει τον Αληθινό σου Εαυτό, τον Αληθινό σου Νου και τις Αληθινές σου Σχέσεις στο σύμπαν. Εμπεριέχει επίσης το ευρύτερό σου κάλεσμα στον κόσμο και την τέλεια χρησιμοποίηση της φύσης σου, όλων των έμφυτων ικανοτήτων και δεξιοτήτων σου, ακόμα και των περιορισμών σου, όλα για να δοθούν για το καλό του κόσμου”. (ΒΗΜΑ 2)

Η Γνώση είναι ο βαθύτερος πνευματικός νους που ο Δημιουργός έχει δώσει σε κάθε άνθρωπο. Είναι η πηγή κάθε πράξης με ουσία, κάθε συνεισφοράς και κάθε σχέσης. Είναι το εσωτερικό σύστημα Καθοδήγησης κάθε ανθρώπου. Η πραγματικότητά της είναι μυστήρια, αλλά την εμπειρία της Παρουσίας της μπορεί να τη βιώσει κάποιος απευθείας. Η Γνώση είναι αξιοσημείωτα σοφή και αποτελεσματική στο να καθοδηγεί κάθε άνθρωπο για να βρει τις κατάλληλες σχέσεις, την κατάλληλη εργασία και την συνεισφορά του/της. Είναι εξίσου αποτελεσματική στο να προετοιμάσει κάποιον για να αναγνωρίσει τις παγίδες και τις δυσκολίες που υπάρχουν στη διαδρομή. Είναι η βάση για να δει, να γνωρίσει και να λειτουργήσει ο άνθρωπος με βεβαιότητα και δύναμη. Είναι η βάση της ζωής.

ΓΙΑ ΠΟΙΟΝ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ;

Τα Βήματα της Γνώσης έχουν δοθεί ως Δρόμος για τους ανθρώπους που αισθάνονται ότι υπάρχει ένα πνευματικό κάλεσμα και ένας πνευματικός σκοπός στη ζωή τους και οι οποίοι επιθυμούν να κατανοήσουν πλήρως τι σημαίνει αυτό. Συχνά αυτά τα άτομα έχουν προ πολλού αισθανθεί αυτό το κάλεσμα. Τα Βήματα προσφέρουν την βάση ώστε να ανταποκριθούν σε αυτό

το κάλεσμα. Το μόνο κριτήριο συμμετοχής είναι η αποφασιστικότητα για να ανακαλύψει κάποιος το σκοπό, το νόημα και τη κατεύθυνση της ζωής του.

ΤΙ ΕΧΟΥΝ ΣΧΕΔΙΑΣΘΕΙ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΟΥΝ;

Τα *Βήματα της Γνώσης* είναι και ένας δρόμος για το Θεό και ένας δρόμος συνεισφοράς στον κόσμο. Ο μαθητής στη διαδρομή λύνει τις δύο πιο θεμελιώδεις ερωτήσεις στη ζωή : Ποιος είμαι εγώ; και Γιατί είμαι εγώ εδώ; Τα Βήματα απαντούν σε αυτές τις ερωτήσεις μέσα στο πλαίσιο του σκοπού, των σχέσεων και της κοινότητας. Τονίζουν ότι κάθε άνθρωπος ψάχνει για αυτές τις απαντήσεις και ότι αυτή η αναζήτηση κρύβεται πίσω από όλες τις επιθυμίες και τις προσπάθειες που *στα Βήματα* θεωρούνται ότι έχουν ουσία και νόημα. Η εμπειρία του σκοπού, των σχέσεων και της κοινότητας δίνει σε κάθε άνθρωπο νόημα και ταυτότητα. Τα *Βήματα* λένε ότι αυτές οι ανάγκες είναι εσωτερικές σε κάθε άνθρωπο και ότι κάθε άνθρωπος έχει φέρει μαζί του από την Αρχαία Εστία τις απαντήσεις για αυτές. Έτσι, κάθε άνθρωπος φέρει μέσα του - μέσα στη Γνώση του Εαυτού του - χωρίς να το γνωρίζει, την ίδια του την εκπλήρωση.

Μέσα από πρακτική και αποκαλύψεις, τα *Βήματα της Γνώσης* δίνουν στους μαθητές την απαραίτητη δομή για να βρουν τη Γνώση, να συνδεθούν με την Γνώση και να ακολουθήσουν την Γνώση σε κάθε περίπτωση. Έτσι, αρχίζουν να βρίσκουν την αληθινή τους κατεύθυνση στη ζωή. Η καθημερινή μελέτη καλλιεργεί και αυξάνει την ικανότητα και την εμπιστοσύνη που μόνο η συνεπής εφαρμογή μπορεί να δώσει.

Η ανάκτηση και εφαρμογή της Γνώσης του Εαυτού είναι ο στόχος των Βημάτων και των διδασκαλιών. Σε κάθε βήμα η έμφαση είναι στην ανάπτυξη της εσωτερικής ζωής του μαθητή και της εξωτερικής παράλληλα. Αυτό γίνεται γιατί η Γνώση (Πραγμάτωση Εαυτού) και η Σοφία (Εμπειρία Εαυτού)) πρέπει να αναδυθούν μαζί. Έτσι, μελετώντας και εφαρμόζοντας τον Δρόμο της Γνώσης, ο μαθητής φυσικά αναπτύσσει αντικειμενικότητα, ενόραση, δύναμη, ανεκτικότητα και αίσθηση αυτοεκτίμησης.

ΠΩΣ ΔΟΘΗΚΑΝ

Τα *Βήματα της Γνώσης* δόθηκαν στο δάσκαλο Μάρσαλ Βιαν Σάμμερς την άνοιξη του 1989, μέσα σε 14 ημέρες αποκάλυψης και φώτισης, από μία ομάδα αόρατων πνευματικών δασκάλων οι οποίοι περιγράφουν τον εαυτό τους ως Δασκάλους της Ευρύτερης Κοινότητας. Το μήνυμά τους είναι σημαντικό και όμως οι μέθοδοί τους είναι μοναδικές για την εποχή μας και τον κόσμο μας.

ΓΙΑΤΙ ΓΡΑΦΤΗΚΑΝ

Ο κόσμος μας βρίσκεται στο κατώφλι της ανάδυσής του μέσα στην Ευρύτερη Κοινότητα νοήμονος ζωής στο σύμπαν γύρω μας. Επομένως, μία περισσότερο συμπαντική αντίληψη και οπτική των σχέσεων, της πνευματικότητας και της ανθρώπινης εξέλιξης χρειάζονται αυτή την εποχή. Τα *Βήματα της Γνώσης* δίδονται για εκείνους που φαίνεται ότι θα είναι οι πρώτοι που θα συνεισφέρουν σε αυτή την επόμενη μεγάλη εποχή της ανθρώπινης ιστορίας, όπου η ανθρωπότητα αρχίζει να συναντά άλλες νοήμονες φυλές της Ευρύτερης Κοινότητας. Αυτό είναι το πιο μεγάλο κατώφλι που έχουμε διαβεί ποτέ. Όμως, από την οπτική της Ευρύτερης Κοινότητας, είναι σαφές ότι η ανθρωπότητα δεν είναι έτοιμη. Αυτό έδωσε την αφορμή για να δοθεί στην ανθρωπότητα μία νέα πνευματική κατανόηση και διδασκαλία, αφού ο Δημιουργός δεν θα μας άφηνε μόνους και απροετοίμαστους στην ανάδυσή μας μέσα στην Ευρύτερη Κοινότητα. Έτσι, μία μοναδικού τύπου πνευματική προετοιμασία έχει δοθεί, η οποία μπορεί να βοηθήσει άνδρες και γυναίκες να αποκτήσουν δύναμη, συμπόνια και την ικανότητα να υπηρετούν ένα κόσμο σε μετάβαση. Για να ετοιμάσουν αυτά τα άτομα να βρουν το ευρύτερο κάλεσμα της ζωής τους, τα *Βήματα της Γνώσης* έχουν δοθεί ως οδηγός και πηγή.

ΠΩΣ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΕΙΤΕ ΜΕ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Παρακαλούμε να λάβετε υπόψη σας τις ακόλουθες συμβουλές ώστε να μπορέσετε να λάβετε τη μέγιστη ωφέλεια από την μελέτη των *Βημάτων της Γνώσης*:

☞ Τα *Βήματα της Γνώσης* είναι ένας πλήρες πρόγραμμα μελέτης. Κάθε βήμα σας πηγαίνει υψηλότερα και εγγύτερα στην ανακάλυψη του εαυτού σας. Επομένως, στοχεύστε να φτάσετε στο τέλος της διαδρομής και να κάνετε όλο τον δρόμο. Εάν δεν σταματήσετε, θα προοδεύσετε.

☞ Παρόλο που τα *Βήματα της Γνώσης* είναι ένα πρόγραμμα προσωπικής μελέτης, είναι καλό να βρείτε άλλους που τα ακολουθούν ώστε να μπορείτε να μοιραστείτε μαζί τους τις εμπειρίες και την πρακτική. Για αυτό, θα υπάρχουν συναντήσεις στις οποίες θα γίνεται συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών. Αυτό μεγιστοποιεί την ευκαιρία σας για μάθηση και προσφέρει νόημα για τη δημιουργία νέων σχέσεων.

☞ Ακολουθήστε τα «βήματα» στα *Βήματα της Γνώσης* ακριβώς όπως δίδονται. Μην αλλάξετε καθόλου τις πρακτικές. Αυτό είναι πολύ σημαντικό.

☞ Μην προσπεράσετε κάποιο μάθημα ή αλλάξετε τη σειρά των μαθημάτων πηγαίνοντας σε μαθήματα που σας φαίνονται ελκυστικά. Κάθε μάθημα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να σας προχωρά ένα βήμα την φορά. Αυτό προσφέρει μία ασφαλή και επιτυχή διέλευση προς την προσέγγιση της Γνώσης. Ακολουθήστε και χρησιμοποιήστε το βήμα της ημέρας. Είναι τέλειο για εκείνη την ημέρα.

☞ Διαβάστε το μάθημα και το πρωί και αργότερα μέσα στην ημέρα. Μπορείτε να διαβάσετε το μάθημα στο πρώτο πρόσωπο (π.χ. εγώ δεν έχω

γνώση, εγώ είμαι ανοιχτή στη μάθηση) όποτε θέλετε να κάνετε το μήνυμα προσωπικό για σας.

☞ Τα *Βήματα της Γνώσης* θα σας διδάξουν πώς να κάνετε πράξη και πώς να αναπτύξετε αποτελεσματικά τις συνήθειες μελέτης. Κάποιες φορές μπορεί να ανακαλύψετε ότι το να κάνετε την πρακτική είναι μία δοκιμασία. Όμως, θυμηθείτε ότι τα *Βήματα* θα αυξήσουν και τη δύναμή σας και την αυτοεπίγνώσή σας μέσα από αυτές τις πρακτικές. Είστε ικανοί να κάνετε αυτές τις πρακτικές και εάν τις κάνετε, θα εναρμονιστεί και θα μεταμορφωθεί η ζωή σας.

☞ Καθορίστε κάποιες συγκεκριμένες ώρες πρακτικής κάθε μέρα. Μην αφήσετε να καθορίσουν οι περιστάσεις τη διαθεσιμότητά σας για να κάνετε την πρακτική. Η πρακτική είναι σημαντική για να δημιουργήσετε ένα χώρο όπου η Γνώση μπορεί να αναδυθεί. Περίοδοι πρακτικής αναφέρονται στο τέλος κάθε βήματος για να σας βοηθήσουν να αφομοιώσετε την πρακτική μέσα στην ημέρα σας.

☞ Το να έχετε ένα ημερολόγιο είναι πολύ σημαντικό ώστε να μπορείτε να βλέπετε την πρόοδό σας και πώς κάθε βήμα παίζει ρόλο και σας υπηρετεί κάθε μέρα. Αυτό το ημερολόγιο είναι ένα πολύ δυνατό εργαλείο για την ανακάλυψη του εαυτού σας και θα σας βοηθήσει στην εφαρμογή των βημάτων. Εάν κρατάτε ημερολόγιο, θα σας βοηθήσει ιδιαίτερα όταν θα κάνετε την ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ που υπάρχει στο τέλος κάθε εβδομάδας.

☞ Να είστε υπομονετική/ος και, επιτρέψτε στα βήματα να «δουλέψουν» για σας! Είναι εντυπωσιακά δυνατά και αποτελεσματικά εάν ακολουθήσετε τη σειρά όπως δίδεται. Αυτό παίρνει χρόνο, αλλά ένα μεγάλο ταξίδι φτιάχνεται με μικρά βήματα. Κάθε βήμα είναι απαραίτητο.

☞ Εάν χάσετε μία μέρα, απλώς επιστρέψτε στη μελέτη. Μην κατακρίνετε τον εαυτό σας (ή το πρόγραμμα). Χρειάζεται μόνο να συνεχίσετε τα *Βήματα* για να πάρετε όλη τη ωφέλειά τους.

☞ Τα *Βήματα της Γνώσης* μπορεί να βάλουν σε δοκιμασία αγαπημένες σας πεποιθήσεις και συμπεράσματα. Εάν συμβεί αυτό, αποδεχθείτε τη δοκιμασία και δείτε τι φέρνει για σας. Πρέπει να δείτε πέρα από μία περιορισμένη οπτική για να αποκτήσετε μία μεγαλύτερη. Έτσι ακριβώς έρχεται η ικανοποίηση.

☞ Τα *Βήματα της Γνώσης* είναι ένα δώρο για σας από το Θεό μέσω των αόρατων δασκάλων που υπηρετούν την ανθρωπότητα. Είναι ένα δώρο για να το πάρετε και να το μεταδώσετε.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η δύναμη και ο σκοπός των *Βημάτων της Γνώσης* είναι τόσο μεγάλα όσο και ο σκοπός τους. Η Πηγή τους είναι πέρα από αυτό τον κόσμο. Διδάσκουν ότι ο κόσμος ετοιμάζεται να εισέλθει σε μία Ευρύτερη Κοινότητα Κόσμων. Προσφέρουν μία νέα πνευματική αντίληψη και ετοιμασία που χρειάζονται για να ενεργοποιηθούν οι πνευματικές και κοσμικές ικανότητες κάθε ανθρώπου. Αυτό θα φέρει την ανάκτηση του παρελθόντος κάθε ανθρώπου και θα τον ετοιμάσει για το μέλλον του. Τα *Βήματα της Γνώσης* μεταφέρουν μία

οπτική ευρύτερη από την καθαρά ανθρώπινη ως προς την κατανόηση των γεγονότων στο κόσμο και πέρα από αυτόν. Θα ήταν κατάλληλο να πούμε ότι η διαδικασία στα *Βήματα της Γνώσης* αντιπροσωπεύει την Συμπαντική Σοφία στην πιο αληθινή της έννοια.

Όπως συχνά αναφέρεται στα *Βήματα*, η Αλήθεια, όπως και αν εννοηθεί, πρέπει να βιωθεί πλήρως για να πραγματοποιηθεί και να εφαρμοστεί κατάλληλα. Αυτή είναι μία διαδικασία βήμα προς βήμα. Τα *Βήματα της Γνώσης* δόθηκαν για να υπηρετήσουν εκείνους που καλούνται να πραγματοποιήσουν την πνευματική τους κληρονομιά και τον πνευματικό τους σκοπό στον κόσμο αυτή την εποχή.

Βήμα 1

ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ ΧΩΡΙΣ ΓΝΩΣΗ ΤΩΡΑ.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ σε κάθε καθοριστική στιγμή εξέλιξης. Πρέπει να ξεκινήσεις από εκεί που είσαι, όχι από εκεί που θέλεις να είσαι. Ξεκινάς από εδώ, κατανοώντας ότι είσαι χωρίς Γνώση. Αυτό δεν σημαίνει ότι η Γνώση δεν είναι μαζί σου. Απλώς σημαίνει ότι εσύ δεν είσαι μαζί με τη Γνώση. Η Γνώση σε περιμένει να προχωρήσεις. Η Γνώση περιμένει να σου δοθεί. Επομένως, ξεκινάς τώρα την προετοιμασία για να έρθεις σε σύνδεση με τη Γνώση, την ευρύτερη πλευρά του νου που έφερές μαζί σου από την Αρχαία Εστία σου.

ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ ΣΗΜΕΡΑ ΔΙΕΘΕΣΕ 10 ΛΕΠΤΑ για να σκεφτείς τι είναι η Γνώση, όχι απλώς ανατρέχοντας σε δικές σου ιδέες ή παλαιότερες αντιλήψεις σου, αλλά συλλογισζόμενος τι είναι πραγματικά η Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 1: *Τρεις 10-λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 2

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ. ΕΓΩ ΠΟΥ ΕΙΜΑΙ;

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΑΠΟΛΥΤΑ, αλλά κατοικεί σε ένα μέρος του εαυτού σου στο οποίο δεν έχεις ακόμη αποκτήσει πρόσβαση. Η Γνώση αντιπροσωπεύει τον Αληθινό σου Εαυτό, τον Αληθινό σου Νου και τις αληθινές σου σχέσεις μέσα στο σύμπαν. Επίσης εμπεριέχει το ευρύτερο κάλεσμα της ύπαρξής σου στον κόσμο και μία τέλεια χρησιμοποίηση της φύσης σου, όλων των έμφυτων ικανοτήτων και δεξιοτήτων σου, ακόμα και των περιορισμών σου – όλα για να δοθούν για το καλό του κόσμου.

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ, ΑΛΛΑ ΕΣΥ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ; Σήμερα σκέψου εσύ που είσαι. Εάν δεν είσαι με την Γνώση, που είσαι; Επομένως, τρεις φορές σήμερα, από 10 λεπτά κάθε φορά, σκέψου πού είσαι, όχι απλώς σωματικά ή γεωγραφικά, αλλά που είσαι ως προς την επίγνωση του εαυτού σου στον κόσμο. Σκέψου πολύ, πολύ προσεκτικά. Μην επιτρέψεις στο μυαλό σου να σε αποσπάσει από αυτόν τον στόχο. Είναι σημαντικό τώρα, στην αρχή της προετοιμασίας σου, να ρωτήσεις αυτές τις ερωτήσεις πολύ σοβαρά.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 2 : *Τρεις 10-λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 3

ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΓΝΩΡΙΖΩ;

ΣΗΜΕΡΑ ΡΩΤΗΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ και διέκρινε αυτά που γνωρίζεις από αυτά που νομίζεις, ελπίζεις ή επιθυμείς για σένα και τον κόσμο, καθώς και από αυτά που φοβάσαι ή που αγαπάς ή που είναι σημαντικά για σένα. Διαχώρισε και διέκρινε εκείνα που εσύ γνωρίζεις, όσο καλύτερα μπορείς, και ρώτησε τον εαυτό σου «Τι πραγματικά γνωρίζω;» Κατόπιν, εξέτασε τις απαντήσεις σου σε αυτή την ερώτηση για να δεις εάν εκφράζουν τις δικές σου πεποιθήσεις και τα δικά σου συμπεράσματα ή τις πεποιθήσεις και τα συμπεράσματα άλλων ανθρώπων ή ίσως και της ανθρωπότητας γενικότερα.

ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ ΣΗΜΕΡΑ, ΓΙΑ 10 ΛΕΠΤΑ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ, ρώτησε αυτή την ερώτηση και σκέψου σοβαρά την απάντησή σου και το νόημα αυτής της ερώτησης «Τι πραγματικά γνωρίζω;»

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 3 : *Τρεις 10-λεπτες περιοδοι πρακτικής.*

Βήμα 4

ΘΕΛΩ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΝΟΜΙΖΩ ΟΤΙ ΞΕΡΩ.

Θ ΕΛΕΙΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΝΟΜΙΖΕΙΣ ΟΤΙ ΞΕΡΕΙΣ, και αυτό συνιστά το θεμέλιο της κατανόησης του εαυτού σου και του κόσμου σου. Για την ακρίβεια, αυτή είναι η βάση για όλα όσα αναγνωρίζεις. Όμως, εάν ειλικρινά το εξετάσεις, θα ανακαλύψεις ότι η κατανόησή σου βασίζεται κυρίως πάνω σε υποθέσεις και αυτές οι υποθέσεις δεν έχουν ως βάση την εμπειρία σου σε πολύ μεγάλο βαθμό, αν όχι καθόλου.

ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, συγκεντρώσου πλήρως προκειμένου να εξετάσεις τις υποθέσεις σου και σκέψου σχετικά με τα πράγματα που νομίζεις ότι πράγματι γνωρίζεις καθώς και τα πράγματα για τα οποία δεν έχεις αναρωτηθεί μέχρι τώρα – πράγματα που είσαι σίγουρος ότι γνωρίζεις. Η σημερινή λοιπόν άσκηση προχωρά πέρα από τα προηγούμενα βήματα, εκεί όπου αρχίζεις να βλέπεις τη διαφορά ανάμεσα σε αυτά που νομίζεις ότι ξέρεις και την ίδια την αληθινή Γνώση καθώς και τη σχέση ανάμεσα σ' αυτό που νομίζεις ότι είναι η Γνώση και τις δικές σου υποθέσεις, τις δικές σου πεποιθήσεις και ελπίδες για τα πράγματα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ είναι πολύ ουσιαστικό για σένα να σκεφτείς σχετικά με τα πράγματα που νομίζεις ότι ξέρεις. Όταν συνειδητοποιήσεις ότι αυτά βασίζονται κυρίως πάνω στις υποθέσεις σου, θα συνειδητοποιήσεις πόσο αδύναμη είναι η βάση σου στον κόσμο. Όταν το αντιληφθείς αυτό, μπορεί να αναστατωθείς και να νιώσεις πολύ άβολα, αλλά αυτή η διαδικασία είναι απολύτως ουσιαστική για σένα, γιατί θα σου δώσει την ώθηση και την επιθυμία να ανακαλύψεις την αληθινή σου βάση στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 4: *Τρεις 10-λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 5

ΠΙΣΤΕΥΩ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΩ.

ΑΥΤΗ Η ΔΗΛΩΣΗ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΑΝΟΗΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑΣ και τις πιο επικίνδυνες μορφές αυτο-εξαπάτησης της ανθρωπότητας. Οι πεποιθήσεις δημιουργούνται κυρίως με βάση αυτά που επιθυμεί κάποιος, όχι με βάση αυτά που πράγματι συμβαίνουν. ούτε με βάση αυτά που είναι αυθεντικά. Για την ακρίβεια, οι πεποιθήσεις μπορεί να εκφράζουν τα υψηλότερα ιδανικά της ανθρωπότητας και ως προς αυτό αποτελούν μία αληθινή έκφραση, αλλά στα καθημερινά και πρακτικά ζητήματα, οι άνθρωποι διαμορφώνουν τις πεποιθήσεις τους με βάση τις ελπίδες τους και όχι με βάση αυτά που όντως υπάρχουν. Πρέπει να κατανοήσεις πολύ καλά ότι η ανεύρεση οποιασδήποτε λύσης και εποικοδομητικής πρότασης πρέπει να βασίζεται στην τρέχουσα πραγματικότητα. Αυτό που είσαι και αυτό που έχεις σήμερα πρέπει να είναι το σημείο εκκίνησης σου.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, σκέψου αυτή τη δήλωση. Εξέτασε αυτά που πιστεύεις και κατόπιν εξέτασε αυτά που θέλεις. Θα ανακαλύψεις ότι ακόμα και οι φοβισμένες ή αρνητικές σου σκέψεις συνδέονται με τις φιλοδοξίες σου. Μόνο η προσεκτική πρακτική εφαρμογή της σημερινής πρακτικής θα στο αποκαλύψει αυτό.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 5: *Τρεις 10-λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 6

ΕΧΩ ΜΙΑ ΑΛΗΘΙΝΗ ΒΑΣΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ που υποκρύπτουν σαν μάσκες τους φόβους και τις αβεβαιότητές σου, υπάρχει για σένα μία αληθινή βάση στον κόσμο. Αυτή η βάση έχει χτιστεί από τη ζωή σου πέρα από αυτόν τον κόσμο, γιατί από εκεί έχεις έρθει και εκεί θα επιστρέψεις. Έχεις έρθει από ένα χώρο στον οποίο θα επιστρέψεις και δεν έχεις έρθει με άδεια χέρια.

ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΣΗΜΕΡΑ, ΔΙΕΘΕΣΕ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ των 15 με 20 λεπτών για να εξετάσεις ποια μπορεί να είναι η αληθινή σου βάση. Συλλογίσου όλες τις σκέψεις σου σχετικά μ' αυτό το θέμα. Αυτή η ερώτηση είναι πολύ σημαντική. Χρειάζεται να συνειδητοποιήσεις τη μεγάλη σου ανάγκη για αυτό, ώστε να κάνεις αυτή την ερώτηση με ειλικρίνεια και διαπεραστική βαθύτητα.

ΧΩΡΙΣ ΜΙΑ ΑΛΗΘΙΝΗ ΒΑΣΗ, τα αληθινά σου επιτεύγματα και η πρόοδος σου δεν θα φέρουν καμία ελπίδα. Είναι μεγάλη ευλογία λοιπόν ότι την έχεις, ακόμα κι αν δεν την γνωρίζεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 6: Δύο περίοδοι πρακτικής των 15-20 λεπτών.

Βήμα 7

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Σ ΤΙΣ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, επισκόπησε όλα όσα καλύψαμε μέχρι τώρα, ξεκινώντας από το πρώτο βήμα και συνεχίζοντας μέχρι και το βήμα της χθεσινής ημέρας. Κατόπιν, συλλογίσου συνολικά όλη τη σειρά των βημάτων. Είναι πολύ σημαντικό σε αυτή τη κομβική στιγμή να μην απαιτείς να έχεις καταλήξει σε συμπεράσματα, αλλά να διαμορφώνεις ερωτήματα και να συνειδητοποιείς το βαθμό στον οποίο έχεις αληθινή Γνώση. Εάν κάνεις με ειλικρίνεια τη σημερινή πρακτική, θα είναι πολύ προφανές ότι έχεις αυτή τη μεγάλη ανάγκη. Είσαι ευάλωτος χωρίς τις υποθέσεις σου, αλλά όμως έτσι είσαι σε θέση να λάβεις αλήθεια και βεβαιότητα στη ζωή.

ΔΙΕΘΕΣΕ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΗΜΕΡΑ, 30 λεπτά κάθε φορά, για να σκεφτείς αυτά τα πράγματα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 7: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 8

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΓΑΛΗΝΙΟΣ

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, εξασκήσου στην γαλήνη για 15 λεπτά. Ξεκίνησε παίρνοντας τρεις βαθιές ανάσες και κατόπιν εστίασου σε κάποιο εσωτερικό σημείο. Μπορεί να είναι ένα σημείο της φαντασίας σου ή μπορεί να είναι ένα σημείο μέσα στο υλικό σου σώμα. Με τα μάτια κλειστά, απλώς συγκέντρωσε πλήρως σ' αυτό την προσοχή σου, χωρίς κρίσεις και αξιολογήσεις. Μην αποθαρρυνθείς εάν οι πρώτες απόπειρες αποδειχθούν δύσκολες. Το ξεκίνημα οποιουδήποτε σημαντικού πράγματος στη ζωή μπορεί να είναι στην αρχή δύσκολο, αλλά εάν επιμένεις, θα επιτύχεις αυτό το μεγάλο στόχο, γιατί στη γαλήνη όλα τα πράγματα μπορούν να γίνουν γνωστά.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 8: Δύο 15-λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Βήμα 9

ΣΤΗΝ ΓΑΛΗΝΗ ΟΛΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΓΝΩΣΤΑ

Η ΓΑΛΗΝΗ ΤΟΥ ΝΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΣΕ ΕΝΑ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΝΟΥ ΝΑ ΑΝΑΔΥΘΕΙ και να αποκαλύψει τη Σοφία του. Όσοι ασκούνται στη γαλήνη και διψούν για Γνώση, ετοιμάζουν τους εαυτούς τους ώστε ευρύτερη αποκάλυψη και αληθινή ενόραση να αναδυθούν. Αυτή η ενόραση μπορεί να αναδυθεί κατά την πρακτική ή κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης δραστηριότητας. Το σημαντικό σ' αυτό είναι ότι έγινε η προετοιμασία.

ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΣΗΜΕΡΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕ ΤΗΝ ΧΘΕΣΙΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΓΑΛΗΝΗΣ, αλλά εφάρμοσέ την χωρίς να προσδοκάς αποτέλεσμα. Μην χρησιμοποιήσεις αυτή την πρακτική για να ρωτήσεις οποιοδήποτε είδους ερώτηση γιατί τώρα εξασκείσαι στην γαλήνη, όπου όλες οι υποθέσεις, όλες οι ερωτήσεις και όλες οι αναζητήσεις λήγουν. Για 15 λεπτά, δύο φορές σήμερα, εξασκήσου πάλι στη γαλήνη.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 9: *Δύο 15-λεπτες περίοδοι πρακτικής*

ΤΕΛΙΚΑ, ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΑΝΩ ΕΓΩ ΑΥΤΟ;

Πολύ καλή ερώτηση! Γιατί το κάνεις αυτό τελικά; Γιατί ρωτάς τέτοιες ερωτήσεις; Γιατί αναζητάς μεγαλύτερα πράγματα; Γιατί καταβάλλεις προσπάθεια; Αυτές οι ερωτήσεις είναι αναπόφευκτες. Τις περιμένουμε. Γιατί το κάνεις αυτό; Το κάνεις γιατί είναι ουσιαστικό. Εάν επιθυμείς να ζήσεις κάτι μεγαλύτερο από μία τελείως επιφανειακή και ασταθή ζωή, χρειάζεται να διεισδύσεις βαθύτερα και να μην νιώθεις βεβαιότητα βασισμένος σε αδύναμες υποθέσεις και ευσεβείς προσδοκίες. Υπάρχει ένα μεγαλύτερο δώρο που σε περιμένει, αλλά πρέπει να ετοιμάσεις τον εαυτό σου νοητικά, συναισθηματικά και σωματικά. Χωρίς Γνώση, δεν έχεις επίγνωση του σκοπού. Δεν έχεις επίγνωση της προέλευσής σου και του πεπρωμένου σου και θα περάσεις από την ζωή σαν να ήταν ένα ταραχώδες όνειρο και τίποτα άλλο.

Βήμα 10

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΓΝΩΣΗ;

ΑΣ ΠΟΥΜΕ ΟΤΙ Η ΓΝΩΣΗ δεν είναι τα πράγματα που συνήθως σχετίζονται με αυτήν. Δεν είναι ιδέες. Δεν είναι ένα σώμα πληροφοριών. Δεν είναι ένα σύστημα πεποιθήσεων. Δεν είναι μία διαδικασία αξιολόγησης του εαυτού. Είναι το μεγάλο μυστήριο της ζωής σου. Οι εξωτερικές της εκφράσεις είναι βαθιά διαίσθηση, μεγάλη ενόραση, ανεξήγητη γνώση, σοφή αντίληψη στο παρόν και στο μέλλον και σοφή κατανόηση του παρελθόντος. Αλλά παρόλα αυτά τα μεγάλα επιτεύγματα του νου, η Γνώση είναι ευρύτερη από αυτά. Είναι ο Αληθινός σου Εαυτός, ένας Εαυτός που δεν είναι διαχωρισμένος από τη ζωή.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 10: *Διάβασε το μάθημα τρεις φορές σήμερα.*

Βήμα 11

ΕΓΩ ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΞΕΧΩΡΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ.

ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ που χτίστηκαν με βάση την ατομικότητά σου και όλα όσα συνδέονται με εσένα προσωπικά – το σώμα σου, τις ιδέες σου, τις δυσκολίες σου, τους ιδιαίτερους τρόπους έκφρασής σου, τις ιδιοσυγκρασίες σου, τα ταλέντα σου – εσύ δεν είσαι ξεχωρός από την ζωή. Αυτό είναι τόσο προφανές, εάν κοιτάξεις τον εαυτό σου με απλότητα και συνειδητοποιήσεις ότι όλη η σύνθεση του σώματός σου, το υλικό της υλικής σου ζωής, είναι απόλυτα φτιαγμένο από αυτό που είναι η ζωή στον υλικό κόσμο. Είναι αρκετά προφανές ότι είσαι φτιαγμένος από το ίδιο «πράγμα» όπως όλα τα άλλα γύρω σου. Αυτό που είναι μυστηριώδες είναι το μυαλό σου. Φαίνεται ότι είναι ένας ξεχωριστός τύπος κατανόησης αλλά είναι και αυτό μέρος της ζωής όσο και το σωματικό σου υλικό. Είσαι ένα άτομο χωρίς επίγνωση της Πηγής σου και της πλήρους συμπερίληψής σου στη ζωή. Η ατομικότητά σου σου είναι τώρα βάρος, αλλά θα είναι μεγάλη ευτυχία για σένα όταν θα μπορεί να εκφράσει την ίδια την ζωή.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 11: *Διάβασε το μάθημα τρεις φορές σήμερα.*

Βήμα 12

Η ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΩ ΤΗΝ ΖΩΗ.

Ε ΔΩ Η ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΠΡΟΣΩΝ και μία πηγή χαράς, όχι πηγής επώδυνης αποξένωσης, ούτε πηγή επώδυνων κρίσεων ενάντια στον εαυτό σου και τους άλλους. Αυτή η διάκριση δεν σε ανυψώνει ούτε σε υποβιβάζει κάτω από κανένα άλλο. Απλά δείχνει τον αληθινό σκοπό πίσω από την ατομικότητά σου και τη μεγάλη της [ατομικότητας] υπόσχεση για το μέλλον. Είσαι εδώ για να εκφράσεις κάτι. Αυτή είναι η αληθινή έννοια της ατομικότητάς σου γιατί δεν θέλεις πια να είσαι χωριστά και ξέχωρος.

ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΣΗΜΕΡΑ, κάνε πρακτική δύο περιόδους σιωπής εφαρμόζοντας την πρακτική που έχουμε περιγράψει μέχρι τώρα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 12: *Δύο 15-λεπτοι περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 13

ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟΣ, ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ.

ΑΥΤΗ Η ΣΚΕΨΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ ΤΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΚΙΝΗΤΡΟ για την αποξένωση, όμως δεν είναι απαραίτητη. Δεν την αναφέρουμε εδώ ως θετική δήλωση αλλά ως έκφραση της τωρινής σου κατάστασης. Θέλεις να είσαι ξέχωρος γιατί έτσι προσδιορίζεις τον εαυτό σου. Ο εαυτός σου προσδιορίζεται με όρους αποξένωσης, όχι με όρους συμπερίληψης. Η αποξένωση είναι η πηγή όλου του πόνου σου και της σύγχυσης του μυαλού σου. Η υλική σου ζωή εκδηλώνεται σαν μία ξέχωρη ζωή αλλά μόνο από μία συγκεκριμένη οπτική. Από κάποια άλλη οπτική, δεν εκφράζει καθόλου αποξένωση. Δηλώνει την μοναδική έκφραση μίας Ευρύτερης Πραγματικότητας.

ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΣΗΜΕΡΑ, αφιέρωσε 15 λεπτά και συγκεντρώσου πάνω στην σημερινή ιδέα. Σκέψου σοβαρά τι σημαίνει αυτό το μάθημα και ανάτρεξε στη δική σου εμπειρία για να συλλογιστείς πόσο σχετίζεται με τη δική σου ζωή. Συλλογίσου πόσο σου κόστισε η επιθυμία σου για αποξένωση, σε χρόνο, ενέργεια και πόνο. Συνειδητοποίησε την τάση σου για αποξένωση και θα ξέρεις ότι θέλεις να είσαι ελεύθερος.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 13: *Δύο 15-λεπτοι περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 14

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΚΑΝΕ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΟΘΗΚΑΝ. Σε αυτή την Επισκόπηση ξαναδιάβασε τις οδηγίες που έχουν δοθεί σε κάθε βήμα. Επίσης επισκόπησε όλες τις περιόδους πρακτικής σου για να καθορίσεις το βάθος της ανάμιξής σου στην πρακτική και τα αποτελέσματα που έχεις δει. Σε όλη τη μελέτη σου, εξερευνάς το περιεχόμενο της δικής σου εμπειρίας. Αυτό θα αυτο-πολλαπλασιαστεί και σταδιακά θα σου αποκαλύψει την πραγματοποίηση της δικής σου Γνώσης.

ΔΙΕΘΕΣΕ ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΗΜΕΡΑ περίπου 45 λεπτών για να κάνεις επισκόπηση όλων των οδηγιών και των αποτελεσμάτων και της ποιότητας της πρακτικής σου. Αύριο θα αρχίσουμε το επόμενο στάδιο της προετοιμασίας μας μαζί.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 14: *Μία περίοδο πρακτικής 45 λεπτών.*

Βήμα 15

ΘΑ «ΑΚΟΥΣΩ» ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

Σ ΗΜΕΡΑ ΘΑ ΑΚΟΥΣΩ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΟΥ για να ανακαλύψω το περιεχόμενο του νου μου.

ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕ ΟΤΙ ΤΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΝΟΥ ΣΟΥ είναι θαμμένο κάτω από όλα όσα έμαθες από την ημέρα που γεννήθηκες. Αυτό το αληθινό περιεχόμενο επιθυμεί να εκφραστεί μέσα στο πλαίσιο της τωρινής σου ζωής και της τωρινής σου κατάστασης. Για να το διακρίνεις, χρειάζεται να ακούσεις προσεκτικά. Με τον καιρό θα αντιληφθείς τη διαφορά ανάμεσα στο αληθινό περιεχόμενο του νου σου και τα μηνύματά του προς εσένα, και όλες τις άλλες παρορμήσεις και επιθυμίες που αισθάνεσαι. Το να διακρίνεις τις σκέψεις από τη Γνώση είναι ένα από τα μεγαλύτερα επιτεύγματα που θα έχεις την ευκαιρία να γνωρίσεις σε αυτή την εργασία.

Η 45 ΛΕΠΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΗΜΕΡΑ θα αφιερωθεί στο να ακούς εσωτερικά. Αυτό θα απαιτήσει να μάθεις να ακούς χωρίς να κρίνεις τον εαυτό σου, ακόμα και αν το περιεχόμενο των σκέψεών σου είναι ενοχλητικό. Ακόμα και αν το περιεχόμενο των σκέψεών σου είναι δυσάρεστο, πρέπει να ακούς χωρίς να κρίνεις προκειμένου να επιτρέψεις στο νου σου να ανοίξει. Αφιερώνεις χρόνο για να ακούσεις κάτι βαθύτερο από το νου, αλλά πρέπει να πας πέρα από το νου για να φτάσεις εκεί.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 15: *Μία 45 λεπτη περίοδος πρακτικής.*

Βήμα 16

ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΥ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ Η ΓΝΩΣΗ

ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΥ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ Η ΓΝΩΣΗ, ο αληθινός πυρήνας της ύπαρξής σου, ο Αληθινός Εαυτός σου, όχι ο εαυτός που έχεις δομήσεις για να διαπραγματεύεσαι τον κόσμο, αλλά ο Αληθινός Εαυτός σου. Από αυτόν τον Αληθινό Εαυτό έρχονται σκέψεις και εντυπώσεις, τάσεις και κατεύθυνση. Τα περισσότερα από αυτά που σου επικοινωνεί ο Αληθινός Εαυτός σου δεν μπορείς να τα ακούσεις ακόμη, αλλά με τον καιρό θα μάθεις να ακούς καθώς ο νους σου δεν θα κινείται και καθώς εσύ θα αναπτύσσεις την απαραίτητη εκλέπτυνση στην ακοή και στη διάκριση.

ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΝΕ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΡΕΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΓΙΑ 15 ΛΕΠΤΑ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ. Άκουσε πιο προσεκτικά από χθες. Άκουσε τις βαθύτερες τάσεις. Και πάλι πρέπει να ακούσεις χωρίς να κρίνεις. Δεν πρέπει να επέμβεις σε τίποτα. Πρέπει να ακούσεις βαθιά ώστε να μπορέσεις να μάθεις να ακούς.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 16: *Τρεις 15-λεπτοι περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 17

ΣΗΜΕΡΑ ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΚΟΥΣΩ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ.

Η ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΝΑ ΑΚΟΥΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ είναι παράλληλα και μία διαδικασία και το αποτέλεσμα της αληθινής προετοιμασίας. Η ανάπτυξη της ικανότητας να ακούς και η επιθυμία να ακούσεις θα σου φέρει αυτό που αποζητάς. Η αλήθεια είναι απόλυτα ευεργετική για σένα, αλλά στην αρχή μπορεί να σε σοκάρει και να σε απογοητεύσει ως προς τα άλλα σχέδια και τους στόχους που μπορεί να έχεις. Πρέπει να πάρεις αυτό το ρίσκο εάν θέλεις να έχεις την βεβαιότητα και την ενδυνάμωση που η αλήθεια θα σου φέρει. Η αλήθεια πάντα φέρνει λύση των συγκρούσεων, πάντα προσφέρει εμπειρία του εαυτού, πάντα σου δίνει μία αίσθηση της τρέχουσας πραγματικότητας και πάντα σου δίνει την κατεύθυνση για να προχωρήσεις.

ΣΗΜΕΡΑ, ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ 15 ΛΕΠΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, εξασκήσου στο να ακούς την αλήθεια, προσπαθώντας να ακούσεις πέρα από το νου και τα συναισθήματα. Και πάλι, μην σε απασχολεί εάν το μόνο που ακούς είναι ο θόρυβος όλων των σκέψεών σου. Θυμήσου, αναπτύσσεις την ικανότητά σου να ακούς. Αυτό είναι το πιο σημαντικό πράγμα. Όπως όταν ασκείς ένα μυ του σώματός σου, έτσι τώρα ασκείς την ικανότητα του νου που ονομάζεται «ακοή». Επομένως, σήμερα εξασκήσου στο να ακούς, αφιερώνοντας τρεις περιόδους πρακτικής στον εαυτό σου ώστε να μπορέσεις να αισθανθείς την αλήθεια να αναδύεται μέσα σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 17: *Τρεις 15 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 18

ΣΗΜΕΡΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΝΑ ΑΝΑΔΥΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΜΟΥ.

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΙΩΘΕΙ ΠΛΗΡΩΣ ΩΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ. Δεν είναι απλώς μία ιδέα. Δεν είναι απλώς μία εικόνα, παρόλο που εικόνες και ιδέες μπορεί να την συνοδεύουν. Είναι μία εμπειρία και έτσι, είναι κάτι που το αισθάνεται κάποιος βαθιά. Μπορεί να εκδηλωθεί με ελαφρώς διαφορετικούς τρόπους σε εκείνους που αρχίζουν να τη διαπερνούν, αλλά πάντως η αλήθεια θα αναδυθεί. Είναι κάτι που πρέπει να το αισθανθείς. Για να αποκτήσεις μία αίσθηση κατεύθυνσης, ο νους σου πρέπει να είναι ήσυχος. Η αλήθεια είναι κάτι που θα νιώσεις σε όλο το σώμα σου, με όλη σου την ύπαρξη.

Η ΓΝΩΣΗ ΔΕΝ ΣΟΥ ΜΙΛΑ ΚΑΘΕ ΣΤΙΓΜΗ, αλλά πάντα έχει ένα μήνυμα για σένα. Το να πλησιάσεις την Γνώση σημαίνει ότι γίνεσαι όλο και περισσότερο σαν την ίδια την Γνώση – περισσότερο πλήρης, περισσότερο συνεπής, περισσότερο έντιμος, περισσότερο αφοσιωμένος, περισσότερο συγκεντρωμένος, περισσότερο αυτο-πειθαρχημένος και με περισσότερη αγάπη για τον εαυτό σου. Όλες αυτές οι ποιότητες αναπτύσσονται καθώς προσεγγίζεις αυτό που είναι η πηγή όλων αυτών των ποιητών.

ΠΡΟΣ ΑΥΤΗ ΤΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗ για να προχωρήσεις σήμερα καθώς αισθάνεσαι την αλήθεια να αναδύεται μέσα σου. Αυτό θα συνδέσει όλα τα μέρη του εαυτού σου και θα σου δώσει μία ενιαία εμπειρία του εαυτού σου. Στις τρεις 15 λεπτές περιόδους πρακτικής σου, συγκέντρωσε όλη την προσοχή σου στο να αισθανθείς την αλήθεια αναδυόμενη μέσα στον εαυτό σου. Εξασκήσου στη γαλήνη και μην αποθαρρυνθείς εάν είναι δύσκολο στην αρχή. Απλώς εξασκήσου και θα προχωρήσεις.

ΕΠΙΣΗΣ, ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ, επιδίωξε χωρίς αμφιβολία ή δισταγμό, τον αληθινό σου στόχο στη ζωή. Από αυτόν τον αληθινό στόχο θα έρθουν όλα τα σημαντικά πράγματα που χρειάζεσαι να εκπληρώσεις και η μεγάλη δύναμη του οράματος και της διάκρισης που θα σου επιτρέψουν να βρεις εκείνα τα άτομα που έχεις έρθει στον κόσμο να βρεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 18: *Τρεις 15 λεπτές περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 19

ΣΗΜΕΡΑ ΕΠΙΘΥΜΩ ΝΑ ΔΩ.

Η ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΝΑ ΔΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΣΑΝ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΕΙΣ. Και αυτή απαιτεί μία εκλέπτυνση των ποιοτήτων του νου σου. Το να δεις με καθαρή όραση σημαίνει ότι δεν βλέπεις με προτιμήσεις. Σημαίνει ότι είσαι ικανός να αντιληφθείς αυτό που συμβαίνει στην πραγματικότητα και όχι αυτό που θέλεις να βλέπεις. Υπάρχει κάτι που όντως συμβαίνει πέρα από τις επιθυμίες σου. Αυτό είναι πολύ αλήθεια. Η επιθυμία να δεις, λοιπόν, είναι η επιθυμία να δεις μία ευρύτερη αλήθεια. Αυτό απαιτεί μία μεγαλύτερη εντιμότητα και ένα μεγαλύτερο άνοιγμα του νου.

ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, εξασκήσου στο να κοιτάς ένα απλό συνηθισμένο αντικείμενο. Μην σηκώσεις τα μάτια σου από αυτό το αντικείμενο, αλλά κοίτα και εξασκήσου στο να κοιτάς συνειδητά. Δεν προσπαθείς να δεις κάτι. Απλώς κοιτάς με ανοιχτό μυαλό. Όταν ο νους είναι ανοιχτός, βιώνει την εμπειρία του δικού του βάθους καθώς και του βάθους του αντικειμένου που αντιλαμβάνεται.

ΕΠΕΛΕΞΕ ΕΝΑ ΑΠΛΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΗ ΣΗΜΑΣΙΑ για σένα και κοίταγε το δύο φορές σήμερα, από 15 λεπτά τουλάχιστον κάθε φορά. Επέτρεψε στο νου σου να μείνει ήσυχος. Να αναπνέεις βαθιά και ρυθμικά καθώς κοιτάς το αντικείμενο αυτό. Επέτρεψε στο νου σου να καθίσει βαθιά μέσα στον εαυτό του.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 19: *Δύο 15-λεπτοι περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 20

ΔΕΝ ΘΑ ΑΦΗΣΩ ΤΗΝ ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΓΧΥΣΗ ΝΑ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΜΟΥ

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΟΥ εκτός από τη δική σου αναποφασιστικότητα και τι μπορεί να θρέψει την αναποφασιστικότητα εκτός από ό,τι φέρνει σύγχυση στο νου; Έχεις ένα μεγαλύτερο στόχο ο οποίος περιγράφηκε στο πρόγραμμα της ετοιμασίας. Μην αφήσεις την αμφιβολία και τη σύγχυση να γίνουν εμπόδια για σένα. Το να είσαι ένας αληθινός μαθητής σημαίνει ότι κάνεις πολύ λίγες υποθέσεις και κατευθύνεις τον εαυτό σου με τέτοιο τρόπο που δεν καθοδηγείς εσύ τον εαυτό σου αλλά μία Ευρύτερη Δύναμη. Η Ευρύτερη Δύναμη επιθυμεί να σε ανυψώσει στο δικό της επίπεδο ικανοτήτων. Με αυτό τον τρόπο, λαμβάνεις το δώρο της ετοιμασίας ώστε να το δώσεις σε άλλους. Με αυτόν τον τρόπο, σου δίδεται αυτό που δεν μπορείς να δώσεις εσύ στον εαυτό σου. Πραγματώνεις την ατομική σου δύναμη και ικανότητα γιατί αυτά πρέπει να αναπτυχθούν προκειμένου να ακολουθήσεις ένα πρόγραμμα τέτοιας φύσης. Επίσης αντιλαμβάνεσαι ότι εμπεριέχεσαι στη ζωή καθώς η ζωή προσπαθεί να σε υπηρετήσει προς την αληθινή σου εξέλιξη.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ που έκανες χθες στις δύο περιόδους πρακτικής σου και μην αφήσεις την αμφιβολία και τη σύγχυση να σε παραπλανήσουν. Να είσαι αληθινός μαθητής σήμερα. Επέτρεψε στον εαυτό σου να συγκεντρωθεί στην πρακτική σου. Δώσε όλο σου το είναι στην πρακτική. Να είσαι αληθινός μαθητής σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 20: *Δύο 15-λεπτοι περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 21

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Σ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΣΟΥ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ, ξανακοίταξε όλα τα μαθήματα αυτής της εβδομάδας και τα αποτελέσματα αυτών των μαθημάτων. Εξασκήσου σήμερα στο να μη βγάλεις καθόλου συμπεράσματα αλλά απλώς αναγνώρισε την εξελικτική γραμμή και σημείωσε την πρόοδο που έχεις κάνει μέχρι στιγμής. Είναι πολύ νωρίς για να βγάλεις γνήσια συμπεράσματα, παρόλο που μπορεί να μπαίνεις σε αυτό τον πειρασμό. Οι αρχάριοι μαθητές δεν είναι σε θέση να κρίνουν το βιογραφικό τους. Αυτό το δικαίωμα πρέπει να το κερδίσεις και έρχεται αργότερα, εάν θέλεις οι κρίσεις σου να έχουν αληθινό αποτέλεσμα και να είναι σοφές.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΗ ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, επισκόπησε το τελευταίο τμήμα της πρακτικής (τα μαθήματα αυτής της εβδομάδας) και όλα όσα εμπειράθηκαν μέχρι τώρα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 14: *Μία περίοδο πρακτικής 45 λεπτών.*

Βήμα 22

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΤΟΥ ΘΕΟΥ

ΟΝΤΩΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΕΣΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΤΟΥ ΘΕΟΥ, οι οποίοι έχουν περάσει από μία εκπαίδευση που μοιάζει κατά πολύ με την εκπαίδευση που κάνεις εσύ τώρα. Παρότι τους είχε δοθεί [η εκπαίδευση] με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, σε διαφορετικές εποχές, σε διαφορετικούς κόσμους, πέρασαν και εκείνοι από μία παρόμοια εκπαίδευση η οποία ήταν εστιασμένη με σοφία στην τότε κατάσταση του νου τους και τις περιστάσεις της ζωής τους.

ΣΗΜΕΡΑ, ΣΤΙΣ ΔΥΟ 15 ΛΕΠΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, νιώσε την παρουσία των Δασκάλων του Θεού. Δεν μπορείς ακόμη να τους δεις με τα μάτια σου και δεν μπορείς ακόμη να τους ακούσεις με τα αυτιά σου επειδή αυτές οι ποιότητες αίσθησης δεν έχουν εκλεπτυνθεί επαρκώς ακόμη, αλλά μπορείς να νιώσεις την παρουσία τους, γιατί η παρουσία τους σε περιβάλλει και σε προστατεύει. Στην πρακτική σου, μην αφήσεις άλλες σκέψεις να μπουν στη μέση. Μην αφεθείς στην αμφιβολία ή τη σύγχυση, γιατί πρέπει να ετοιμαστείς για να λάβεις το δώρο που αποζητάς και πρέπει να γνωρίζεις ότι δεν είσαι μόνος στον κόσμο ώστε να έχεις την δύναμη, την εμπιστοσύνη και τις πληροφορίες της Σοφίας που είναι απαραίτητες για να εκπληρώσεις αυτό το οποίο σε έχουν στείλει να κάνεις εδώ.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΕΣΑΙ ΑΠΟ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΤΟΥ ΘΕΟΥ. Είναι εδώ για να σε αγαπούν, να σε υποστηρίζουν και να σε κατευθύνουν.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 22: Δύο 15 λεπτες περίοδοι πρακτικής

Βήμα 23

ΜΕ ΑΓΑΠΟΥΝ, ΜΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΥΝ ΚΑΙ ΜΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ, ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΤΟΥ ΘΕΟΥ

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΑΥΤΗ ΘΑ ΚΑΤΑΣΤΕΙ ΠΡΟΦΑΝΗΣ καθώς ετοιμάζεσαι, αλλά προς το παρόν μπορεί να απαιτήσει πολύ μεγάλη πίστη. Αυτή η ιδέα μπορεί να έρθει σε αντιπαράθεση με άλλες υπάρχουσες ιδέες ή πεποιθήσεις, αλλά εντούτοις είναι αλήθεια. Το Σχέδιο του Θεού είναι αόρατο και αναγνωρίζεται από πολύ λίγους γιατί πολύ λίγοι έχουν το άνοιγμα του νου και την ποιότητα της προσοχής που θα τους επιτρέψει να δουν αυτό που φανερά συμβαίνει γύρω τους, το οποίο αυτή τη στιγμή δεν είναι καθόλου προφανές σε αυτούς. Οι Δάσκαλοί σας σας αγαπούν, σας περιβάλλουν και σας υποστηρίζουν, γιατί αναδύεστε μέσα στη Γνώση. Αυτό τους καλεί στο πλευρό σας. Είσαι ένας από τους λίγους που φέρεις την υπόσχεση και την ευκαιρία να αναδυθείς από τον ύπνο της δικής σου φαντασίας και να βγεις μέσα στη χάρη της Πραγματικότητας.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, νιώσε αυτή την αγάπη, την υποστήριξη και τη κατεύθυνση. Είναι μία αίσθηση. Δεν είναι ιδέες. Είναι μία αίσθηση. Είναι κάτι που πρέπει να αισθανθείς. Η αγάπη είναι κάτι που πρέπει να αισθανθείς για να το γνωρίσεις. Όντως σε αγαπούν, σε περιβάλλουν και σε υποστηρίζουν οι Δάσκαλοι σου και αξίζεις πολύ το μεγάλο τους δώρο προς εσένα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 23: *Δύο 15-λεπτοι περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 24

ΑΞΙΩ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ

Ο ΝΤΩΣ ΑΞΙΖΕΙΣ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ. Για την ακρίβεια, είσαι όντως η αγάπη του Θεού. Χωρίς οποιουδήποτε είδους προσποιήσεις, στον ίδιο τον πυρήνα του εαυτού σου, αυτός είναι ο Αληθινός Εαυτός σου. Δεν είναι ο Εαυτός που ακόμα ζεις ως εμπειρία, και μέχρι όντως να τον ζήσεις ως εμπειρία, μην προσποιείσαι ότι αυτό είναι η εμπειρία σου. Όμως, να έχεις αληθινή επίγνωση ότι αυτός είναι ο αληθινός σου Εαυτός. Είσαι ένας άνθρωπος, αλλά είσαι πολλά περισσότερα από ένας άνθρωπος. Πώς μπορεί λοιπόν να είσαι ανάξιος της αγάπης του Θεού; Οι Δάσκαλοί σου σε περιβάλλουν και σου προσφέρουν αυτό που εσύ είσαι ώστε να μπορείς να βιώσεις τον εαυτό σου και την αληθινή σου σχέση με τη ζωή.

ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, εξασκήσου στο να λάβεις άλλη μία φορά την αγάπη, την υποστήριξη και τη κατεύθυνση των Δασκάλων σου και, εάν κάποια σκέψη σε εμποδίσει, εάν κάποια αίσθηση το αποτρέπει, υπενθύμισε στον εαυτό σου την πολύ μεγάλη αξία σου. Αξίζεις όχι για αυτά που έχεις κάνει στον κόσμο. Αξίζεις για αυτό που είσαι, από εκεί που ξεκίνησες και εκεί που πηγαίνεις. Η ζωή σου μπορεί να είναι γεμάτη λάθη και παραλείψεις, λάθος αποφάσεις και κακές επιλογές, αλλά αυτό δεν αλλάζει το ότι έχεις έρθει από το Αρχαίο σου Σπίτι στο οποίο θα επιστρέψεις. Για τον Θεό, η αξία σου παραμένει η ίδια. Χρειάζεται μόνο μεγάλη προσπάθεια για να επανορθώσεις τα λάθη σου ώστε να ζήσεις την εμπειρία του Αληθινού Εαυτού σου και να τον προσφέρεις στον κόσμο.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, εξασκήσου στη δεκτικότητα και στο να βιώσεις την αληθινή σου αξία. Μην αφήσεις καμία σκέψη να συγκρουστεί με την μεγαλύτερη αλήθεια της ζωής.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 24: Δύο 15 λεπτες περίοδοι πρακτικής

Βήμα 25

ΕΙΜΑΙ ΕΝΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ; Είναι κάτι που πρέπει να το βιώσεις ως εμπειρία, γιατί καμία μεγάλη αλήθεια δεν μπορεί να χωρέσει σε μία μόνο ιδέα, παρόλο που οι ιδέες μπορούν να την καθρεφτίσουν μέσα στην τωρινή σου εμπειρία. Η Μεγάλη αλήθεια είναι προϊόν μίας μεγαλειώδους σχέσης. Έχεις μία μεγαλειώδη σχέση με τη ζωή. Έχεις μία μεγαλειώδη σχέση με τους αληθινούς Δασκάλους σου που βρίσκονται μέσα σου. Σταδιακά θα βιώσεις την μεγαλειώδη σου σχέση με εκείνους που βρίσκονται στην εξωτερική ζωή σου, αλλά πρώτα πρέπει να βιώσεις την πηγή της μεγαλειώδους σου σχέσης που βρίσκεται ήδη στην πραγματική της θέση. Κατόπιν το θέμα είναι απλά να την μεταφέρεις στον κόσμο εκεί έξω, το οποίο θα έρθει φυσικά στον χρόνο.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, εξασκήσου στο να νιώσεις αυτή τη σχέση. Και πάλι σου ζητείται να λάβεις γιατί πρέπει να το λάβεις αυτό για να το δώσεις. Μόλις το λάβεις, η φυσική του συνέχεια θα είναι να βγει προς τα έξω. Μέσα σε αυτή τη διαδικασία, αποκαθίσταται η αξία σου γιατί αυτή είναι προφανής. Δεν χρειάζεσαι να παρουσιάζεις τον εαυτό σου διαφορετικό από ότι είναι, ούτε την εμπειρία σου. Το να μοιράζεσαι μία μεγάλη αγάπη έντιμα σημαίνει ότι πρέπει να τη βιώσεις. Αυτή την εμπειρία θέλουμε να σου δώσουμε σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 25: *Δύο 15 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 26

ΤΑ ΛΑΘΗ ΜΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΝΑ ΓΕΝΝΗΘΕΙ Η ΓΝΩΣΗ ΜΟΥ

ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΝΟΗΜΑ ΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΕΙΣ ΤΟ ΛΑΘΟΣ, όμως το λάθος μπορεί να σε οδηγήσει να εκτιμήσεις την αλήθεια και έτσι μπορεί να σε οδηγήσει στην αληθινή Γνώση. Αυτή είναι η μόνη πιθανή του αξία. Δεν επικροτούμε το λάθος, όμως εάν κάποιο λάθος συμβεί, επιθυμούμε να το κάνουμε να υπηρετήσει την πιο αληθινή σου ανάγκη ώστε να μπορέσεις να μάθεις από αυτό και να μην το επαναλάβεις. Το ζήτημα δεν είναι να ξεχάσεις εσύ τα λάθη σου, γιατί αυτό δεν μπορείς να το κάνεις. Το ζήτημα δεν είναι να δικαιολογήσεις τα λάθη σου, γιατί αυτό θα σε κάνει ανειλικρινή. Το ζήτημα δεν είναι να κοιτάξεις τα λάθη σου ως κάτι που καθαρά και μόνο σε υπηρετούσε, γιατί πράγματι ήταν επώδυνα. Το ζήτημα είναι να αναγνωρίζεις ότι το λάθος είναι λάθος και μετά να προσπαθείς να χρησιμοποιήσεις το «δίδαγμα» του προς όφελός σου. Ο πόνος του λάθους και η αναστάτωση του λάθους πρέπει να γίνουν αποδεκτά, γιατί αυτό θα σε διδάξει τι είναι αληθινό και τι δεν είναι, σε τι να δίνεις αξία και σε τι να μην δίνεις. Το να χρησιμοποιείς το λάθος σου για να εξελιχθείς, σημαίνει ότι έχεις αποδεχτεί το λάθος σου και τώρα εφαρμόζεις το δίδαγμα του προκειμένου να το αξιοποιήσεις. Γιατί μέχρι να ανακαλύψεις την αξία αυτού του λάθους, αυτό παραμένει μόνο ένα λάθος και θα είναι μία πηγή πόνου και δυσφορίας για σένα.

ΣΗΜΕΡΑ, ΣΤΙΣ ΔΥΟ 30 ΛΕΠΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, εξέτασε συγκεκριμένα λάθη που έχεις κάνει τα οποία ήταν οδυνηρά. Μην προσπαθήσεις να απομακρύνεις τον πόνο τους αλλά εξέτασε πώς στις τωρινές περιστάσεις στις ζωής σου μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις προς όφελός σου. Χρησιμοποιώντας τα λάθη με αυτό τον τρόπο, μπορείς να δεις τι χρειάζεται να κάνεις και ποιες διορθώσεις ή προσαρμογές χρειάζονται να γίνουν για να προάγουν την ποιότητα της ζωής σου. Θυμήσου ότι όλες οι λύσεις πάντα ενέχουν αληθινή αναγνώριση και αληθινή διάκριση στις σχέσεις.

ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΕΞΕΤΑΣΕ ΤΑ ΛΑΘΗ που σου έρχονται στο νου καθώς κάθεσαι σιωπηρά μόνος, και κατόπιν δες πώς μπορεί κάθε ένα να χρησιμοποιηθεί ώστε να σε ωφελήσει τώρα. Τι χρειάζεται να μάθεις από αυτά; Τι πρέπει να γίνει που δεν έχει γίνει; Τι δεν πρέπει να γίνει που είχε γίνει παλαιότερα; Πώς μπορείς να αναγνωρίζεις αυτά τα λάθη εκ των προτέρων; Ποια ήταν τα σημάδια που προηγήθηκαν των λαθών και πώς μπορείς να αναγνωρίζεις εκ των προτέρων σημάδια λαθών στο μέλλον;

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ για αυτή την διαδικασία ενδοσκόπησης και όταν τελειώσεις, μην μιλήσεις για τα αποτελέσματα σε κανένα άλλο πρόσωπο αλλά επέτρεψε να συνεχιστεί η διερεύνηση από μόνη της, όπως φυσικά θα συμβεί.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 26: Δύο 30-λεπτοι περίοδοι πρακτικής

Βήμα 27

ΕΧΩ ΣΟΦΙΑ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΕΠΙΘΥΜΩ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΩ

ΑΥΤΗ Η ΔΗΛΩΣΗ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΤΗΝ ΑΛΗΘΙΝΗ ΣΟΥ ΒΟΥΛΗΣΗ. Εάν δεν το αισθάνεσαι, σημαίνει ότι ασχολείσαι με κάτι που είναι ψεύτικο και χωρίς αληθινή βάση μέσα στην ύπαρξή σου. Εάν έχεις νιώσει ποτέ ότι η αλήθεια σε πρόδωσε, τότε δεν έχεις αναγνωρίσει την αξία της. Ίσως απογοήτευσε τα σχέδιά σου και τους στόχους σου. Ίσως έχασες κάτι που πραγματικά ήθελες. Ίσως σε εμπόδισε στο να επιζητήσεις κάτι που επιθυμούσες. Όμως σε όλες τις περιπτώσεις σε έσωσε από πόνο και δυστυχία. Μέχρι ν' αναγνωρίσεις την αληθινή σου λειτουργία, δεν μπορείς να εκτιμήσεις πώς η αλήθεια σε έχει υπηρετήσει, γιατί μέχρι να ανακαλύψεις τη λειτουργία σου, θα προσπαθήσεις να υποστηρίξεις και να υπερασπιστείς άλλες λειτουργίες. Εάν οι άλλες λειτουργίες αποθαρρύνονται ή απορρίπτονται από την αλήθεια, τότε, μπορεί να υπάρξει μεγάλη σύγχυση και σύγκρουση. Όμως, θυμήσου ότι η αλήθεια σε έσωξε κάθε φορά από ένα μεγαλύτερο λάθος που διαφορετικά θα είχες κάνει.

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΙΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΓΝΩΣΗ γιατί είναι απορροφημένοι σε σκέψεις και κρίσεις. Αυτές οι σκέψεις και οι κρίσεις δημιουργούν ένα κλειστό κόσμο για το άτομο, ένα κλειστό κόσμο από όπου δεν μπορεί να δει προς τα έξω. Μπορεί να δει μόνο το περιεχόμενο των σκέψεών του και αυτό χρωματίζει όλη την εμπειρία της ζωής του τόσο πολύ, που δεν μπορεί να δει τη ζωή καθόλου.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΙΣ ΔΥΟ 30 ΛΕΠΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, κοίτα να δεις πώς η αλήθεια σε έχει υπηρετήσει. Κοίτα τις εμπειρίες που ήταν ευχάριστες. Κοίτα τις εμπειρίες που ήταν επώδυνες. Ιδιαίτερα στις επώδυνες εμπειρίες, κοίτα πώς η αλήθεια σε έχει υπηρετήσει. Κοίτα με ανοιχτό μυαλό. Μην υπερασπιστείς μία προηγούμενη άποψή σου έστω και αν μεις σε αυτό τον πειρασμό. Εάν υπάρχει ακόμη πόνος από κάποια παλαιότερη απώλεια, αποδέξου αυτό τον πόνο και την αποθάρρυνση που φέρνει, όμως προσπάθησε να δεις και κοίταζε πώς αληθινά σε υπηρέτησε εκείνη η απώλεια.

ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΟΤΙ Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΟΥ σε έχει υπηρετήσει, πρέπει να την καλλιεργήσεις. Δεν συνιστά την εξήγηση της ίδιας της εμπειρίας. Κατανόησέ το αυτό. Απλώς σου δίνει μία ευκαιρία να χρησιμοποιήσεις την εμπειρία σου για την εξέλιξή σου και την ενδυνάμωσή σου. Η αλήθεια υπάρχει στον κόσμο των αυταπατών για να βοηθά εκείνους που στη ζωή τους ανταποκρίνονται στην αλήθεια. Εσύ ανταποκρίνεσαι στην αλήθεια, γιατί αλλιώς δεν θα είχες ξεκινήσει αυτό το πρόγραμμα ανάπτυξης. Έτσι, έχεις φτάσει στο κομβικό σημείο όπου φαίνεται ότι η αλήθεια ανταγωνίζεται με άλλα πράγματα και είναι, επομένως, πολύ δύσκολο να την αναγνωρίσεις. Σε αυτό το πρόγραμμα ανάπτυξης, η αλήθεια θα ξεχωρίζει από όλα τα άλλα με τέτοιο τρόπο που θα μπορείς να τη βιώσεις απευθείας και δεν θα μπερδεύεσαι από την όψη της ή την ευεργετική της ύπαρξη στη ζωή σου. Γιατί η αλήθεια είναι εδώ για να σε υπηρετήσει όπως και εσύ είσαι εδώ για να υπηρετήσεις την αλήθεια.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 27: Δύο 30-λεπτοι περίοδοι πρακτικής

Βήμα 28

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Θ Α ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΜΑΣ με μία ιδιαίτερη προσευχή.

«ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΜΟΥ ΩΣ ΔΩΡΟ ΑΠΟ ΤΟ ΘΕΟ. Αποδέχομαι τους Δασκάλους μου ως μεγαλύτερους αδελφούς και αδελφές μου. Αποδέχομαι τον κόσμο μου ως ένα τόπο όπου η Γνώση μπορεί να ανακτηθεί και πάλι, και να προσφερθεί. Αποδέχομαι το παρελθόν μου ως μία εκδήλωση ζωής χωρίς Γνώση. Αποδέχομαι τα θαύματα της ζωής μου ως εκδήλωση της παρουσίας της Γνώσης και αφοσιώνομαι για να καλλιεργήσω εκείνο το μέρος που έχει σχέση με το ανώτατο καλό μέσα μου ώστε να δοθεί στον κόσμο».

ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ, διαβάζοντας πάλι όλες τις οδηγίες και ξανακοιτώντας τι συνέβη κατά την πρακτική κάθε βήματος. Φρόντισε να ρωτήσεις τον εαυτό σου πόσο βαθιά μπήκες στην πρακτική – πόσο ήθελες να ψάξεις και να ερευνήσεις, πόσο προσεκτικά εξέτασες τη δική σου εμπειρία και σε ποια έκταση ένιωσες ότι ήθελες να διαπεράσεις όποιο εμπόδιο υπήρχε.

Η 45ΛΕΠΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΜΑΣ θα αρχίσει να σου δίνει μία οπτική της εξέλιξής σου σε αυτή την ετοιμασία. Αυτό είναι ευεργετικό όχι μόνο για σένα αλλά και για εκείνους τους οποίους θα υπηρετήσεις στο μέλλον, γιατί όπως εσύ λαμβάνεις τώρα, έτσι θα θελήσεις να δώσεις στο πλαίσιο και στη μορφή που είναι κατάλληλα για σένα. Πρέπει να κατανοήσεις πώς μαθαίνουν οι άνθρωποι και πώς οι άνθρωποι αναπτύσσονται. Αυτό πρέπει να έρθει από τη δική σου εμπειρία και πρέπει να αντιπροσωπεύει την αγάπη και την συμπόνια που είναι φυσικές εκπορεύσεις της Γνώσης σου. Και πάλι μην αφήσεις καμία αμφιβολία ή σύγχυση να σε αποσπάσει από την αληθινή σου εργασία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 28: *Μία περίοδος πρακτικής 45 λεπτών.*

Βήμα 29

ΘΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΝΩΣΗ

ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΗΜΕΡΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, παρατήρησε τον εαυτό σου σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, διατηρώντας επίγνωση των σκέψεών σου και της συμπεριφοράς σου όσο περισσότερο γίνεται. Για να αναπτύξεις αυτή την ποιότητα της παρατήρησης του εαυτού σου, πρέπει να έχεις απελευθερωθεί όσο περισσότερο γίνεται από την τάση και την συνήθεια να κρίνεις, γιατί οι κρίσεις σου στερούν την δυνατότητα να είσαι παρατηρητής. Πρέπει να μελετήσεις τον εαυτό σου σαν να ήσουν κάποιος άλλος με τον οποίο μπορείς να είσαι πολύ περισσότερο αντικειμενικός.

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑ ΩΡΑ. Κάθε ώρα θα πρέπει να ελέγχει για να δεις τις σκέψεις σου και την συμπεριφορά σου. Αυτός ο συνεχής αυτοέλεγχος θα σε βοηθήσει να βιώσεις πολύ βαθύτερα αυτή την εμπειρία και θα επιτρέψει στη Γνώση σου να ασκήσει την ευεργετική της επίδραση σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό. Η Γνώση γνωρίζει τι χρειάζεσαι και γνωρίζει πώς να σε υπηρετήσει, αλλά εσύ πρέπει να μάθεις πώς να λαμβάνεις. Με τον καιρό, θα πρέπει να μάθεις και πώς να δίνεις, γιατί έτσι θα μπορείς να λαμβάνεις ακόμη περισσότερα. Το να λαμβάνεις είναι σημαντικό αφού σου δίνει την δυνατότητα να μπορείς να δίνεις και το να δίνεις είναι ο πυρήνας για την πραγμάτωση μέσα στον κόσμο. Όμως, δεν μπορείς να δίνεις όταν είσαι σε ένδεια. Επομένως, το να δίνεις πρέπει να είναι γνήσιο, γεννημένο από την υπερχειλίζουσα δεκτικότητα που καλλιέργησες μέσα στον εαυτό σου, στις σχέσεις σου με τους άλλους και τη ζωή.

ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙ ΜΟΝΟ ΜΕΡΙΚΑ ΛΕΠΤΑ αλλά θα πρέπει να συγκεντρώσει την απόλυτη προσοχή σου. Δεν χρειάζεται να κλείσεις τα μάτια σου για να το κάνεις. Εντούτοις, εάν νιώθεις ότι επιθυμείς να κλείσεις τα μάτια σου, αυτό θα σε βοηθήσει. Μπορεί να κάνεις την πρακτική σου ενώ συζητάς με κάποιον άλλο. Η αλήθεια είναι ότι υπάρχουν ελάχιστες περιστάσεις που θα εμποδίσουν αυτό το λεπτό της ενδοσκόπησης. Κατά την πρακτική, απλώς ρωτάς τον εαυτό σου «Πώς αισθάνομαι;» και «Τι κάνω εγώ τώρα;» Αυτό είναι όλο. Κατόπιν, νιώσε εάν υπάρχει κάτι που πρέπει να κάνεις, το οποίο δεν το κάνεις. Εάν υπάρχει καμία διόρθωση που θέλεις να κάνεις, συνέχισε αυτό που κάνεις. Εάν χρειάζεται να γίνουν διορθώσεις, κάνε τις όσο πιο άμεσα γίνεται. Επέτρεψε στην εσωτερική σου καθοδήγηση να σε επηρεάσει, το οποίο και θα κάνει εάν δεν σε κυβερνούν οι παρορμήσεις, ο φόβος ή η φιλοδοξία. Παρατήρησε τον εαυτό σου σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 29: *Πρακτική ανά μία ώρα.*

Βήμα 30

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΟΥ

Σ ΗΜΕΡΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΟΥ, ακολουθώντας την ίδια πρακτική που έκανες χθες. Παρατήρησε τον κόσμο σου χωρίς να κρίνεις και παρατήρησε τι κάνεις στον κόσμο χωρίς κρίσεις. Κατόπιν, νιώσε εάν υπάρχει κάτι που χρειάζεται να κάνεις. Και πάλι, οι ανά ώρα πρακτικές θα σου πάρουν μόνο ελάχιστα λεπτά, και καθώς εξασκείσαι, θα γίνουν πιο γρήγορες, πιο οικείες και πιο αποτελεσματικές.

ΕΠΙΘΥΜΟΥΜΕ ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΝΑ ΔΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ χωρίς να κρίνεις, γιατί αυτό θα σου δώσει την ικανότητα να δεις τον κόσμο όπως πραγματικά είναι. Μην σκεφτείς ότι έχεις δει τον κόσμο όπως είναι στην πραγματικότητα, γιατί αυτό που έχεις δει είναι μόνο οι κρίσεις που κάνεις για τον κόσμο. Ο κόσμος που θα δεις όταν δεν θα κρίνεις είναι ένας κόσμος διαφορετικός από ό,τι έχεις δει μέχρι τώρα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 30 : *Πρακτική ανά μία ώρα*

Βήμα 31

ΕΠΙΘΥΜΩ ΝΑ ΔΩ ΕΝΑ ΚΟΣΜΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΩ ΔΕΙ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ

ΑΥΤΟ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΣΟΥ ΓΙΑ ΓΝΩΣΗ. Εκφράζει την επιθυμία σου για γαλήνη. Όλα είναι στην ουσία η ίδια επιθυμία. Αυτή η επιθυμία πηγάζει από την Γνώση σου. Μπορεί να ανταγωνίζεται με άλλες επιθυμίες. Μπορεί να απειλεί άλλα πράγματα, παρόλο που αυτό δεν είναι απαραίτητο να συμβαίνει. Επομένως, αυτή η δήλωση για σήμερα αντανακλά την αληθινή σου βούληση στη ζωή. Καθώς κάνεις αυτή τη δήλωση, αυτό γίνεται περισσότερο προφανές σε σένα και είσαι ικανός να το βιώσεις όλο και περισσότερο με τον καιρό.

ΣΗΜΕΡΑ, ΑΝΑ ΩΡΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, ΝΙΩΣΕ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΣΟΥ για να δεις ένα διαφορετικό κόσμο. Κοίτα τον κόσμο χωρίς κρίσεις και πες στον εαυτό σου «Επιθυμώ να δω ένα διαφορετικό κόσμο». Κάνε το αυτό κάθε ώρα. Προσπάθησε να μη χάσεις καμία πρακτική. Κάνε την πρακτική ανεξαρτήτως του πώς νιώθεις, ανεξαρτήτως του τι συμβαίνει. Είσαι ευρύτερος από τις συναισθηματικές σου καταστάσεις και για αυτό δεν χρειάζεται να τις αρνηθείς, παρόλο που θα χρειαστεί να τις ελέγξεις με τον καιρό. Είσαι ευρύτερος από τις εικόνες που σε περιβάλλουν, γιατί στο μεγαλύτερό τους μέρος εκπροσωπούν την κρίση σου για τον κόσμο. Κάνε πρακτική σήμερα κοιτώντας χωρίς κρίσεις και νιώθοντας καθώς κοιτάς.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 31 : *Πρακτική ανά ώρα*

Βήμα 32

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΗ ΝΙΩΣΩ

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ. ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΗ ΝΙΩΣΕΙΣ και εκείνη μπορεί να λάμψει μέσα στο νου σου και μέσα στα συναισθήματά σου εάν της το επιτρέψεις. Σήμερα συνέχισε την ετοιμασία σου αναπτύσσοντας την επιθυμία σου για αλήθεια και την ικανότητά σου να βιώσεις την αλήθεια.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, των 30 λεπτών καθεμία, κάθισε ήσυχα με κλειστά τα μάτια, αναπνέοντας βαθιά και ρυθμικά, κάνοντας προσπάθεια να αισθανθείς την αλήθεια πέρα από τη συνεχή κίνηση του νου σου. Χρησιμοποίησε την αναπνοή σου για να πας βαθύτερα, γιατί η ανάσα σου πάντα θα σε πάει πέρα από τις σκέψεις σου εάν διατηρήσεις την συγκέντρωσή σου σε αυτή συνειδητά. Μην αφήσεις τίποτα να σε αποσπάσει ή σε παραπλανήσει. Εάν κάτι σου έρθει στο νου και έχεις δυσκολία να το αφήσεις να φύγει, πες στον εαυτό σου ότι θα το σκεφτείς λίγο αργότερα και ότι τώρα παίρνεις σύντομη άδεια από το νου σου. Εξασκήσου στο να αισθανθείς την αλήθεια. Μην σκεφτείς την αλήθεια. Εξασκήσου να νιώσεις την αλήθεια.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 32: *Δύο 30-λεπτοι περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 33

ΕΧΩ ΜΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΝΑ ΕΚΠΛΗΡΩΣΩ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ

ΕΧΕΙΣ ΜΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΝΑ ΕΚΠΛΗΡΩΣΕΙΣ, μία αποστολή που σου δόθηκε προτού έρθεις εδώ, μία αποστολή την οποία θα επανεξετάσεις όταν θα έχεις φύγει από δω. Σχετίζεται με την επανάκτηση της Γνώσης και την κατάλληλη σχέση με άλλους για να επιφέρεις συγκεκριμένα αποτελέσματα στον κόσμο. Δεν είναι τόσο σημαντικό αυτή τη στιγμή να αξιολογήσεις την τρέχουσα ζωή σου για να δεις εάν εκφράζει αυτό τον ευρύτερο σκοπό, γιατί τώρα εργάζεσαι για την επανάκτηση της Γνώσης. Καθώς η Γνώση σου δυναμώνει, θα ακτινοβολήσει την μεγαλειότητά της πάνω σου και μέσα από σένα. Οι δραστηριότητές σου τότε θα προσαρμοστούν όπως θα είναι απαραίτητο. Έτσι, δεν χρειάζεται να κατηγορείς ή να συγχωρήσεις το παρελθόν ούτε τις τωρινές σου δραστηριότητες, γιατί τώρα αρχίζεις να αναπτύσσεσαι διατηρώντας μία πιο στενή σχέση με μία μεγαλύτερη δύναμη μέσα σου.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, παρέμεινε με την ιδέα ότι υπάρχει μία ευρύτερη αποστολή από αυτό που κάνεις τώρα στη ζωή. Σκέψου το. Μην πειστείς αμέσως από τις πρώτες σου αισθήσεις. Σκέψου το προσεκτικά. Σκέψου τι θα μπορούσε να σημαίνει αυτό. Σκέψου τις στιγμές της ζωής σου που το έχεις ξανασκεφτεί ή διασκέδαζες με αυτή την πιθανότητα. Στις δύο περιόδους πρακτικής σου, θα έχεις την ευκαιρία να το σκεφτείς αυτό, αλλά να έχεις επίγνωση - μην βγάλεις ακόμη συμπεράσματα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 33: *Δύο 30-λεπτοι περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 34

ΕΙΜΑΙ ΕΝΑΣ ΑΡΧΑΡΙΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ

ΕΙΣΑΙ ΕΝΑΣ ΑΡΧΑΡΙΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ. Ανεξάρτητα από το πόσο διαισθητικό μπορεί να θεωρείς τον εαυτό σου, ανεξάρτητα από το πόσο νοητικά ικανό μπορεί να θεωρείς τον εαυτό σου, ανεξάρτητα από το πόσο συναισθηματικά ειλικρινή θεωρείς τον εαυτό σου, ανεξάρτητα από το πόσο έχεις αναγνωρισθεί για την πρόοδό σου, είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης. Να είσαι ευτυχισμένος για αυτό, γιατί οι αρχάριοι μαθητές μπορούν να μάθουν όλα τα πράγματα και δεν χρειάζεται να υπερασπισθούν όσα έχουν καταφέρει. Δεν υποτιμούμε αυτά που έχεις καταφέρει αλλά αντίθετα επιθυμούμε να ρίξουμε το φως της αλήθειας πάνω στη μεγαλειότητα που περιμένει να ανακαλυφθεί μέσα σου, μία μεγαλειότητα που θα σου δώσει αληθινή ισότητα στη ζωή και που με τον καιρό θα αποκαλύψει αυτό που έχεις έρθει να κάνεις εδώ, ειδικά.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, ξεκίνησε αναγνωρίζοντας για τον εαυτό σου ότι είσαι αρχάριος μαθητής της Γνώσης και υπενθυμίζοντας στον εαυτό σου να μη βγάλει πρόωρα συμπεράσματα είτε για αυτή τη πορεία, είτε για τις ικανότητές σου ως μαθητή. Τέτοιες κρίσεις είναι πρόωρες και σπάνια εκφράζουν την αλήθεια. Συνήθως είναι ένας τρόπος αποθάρρυνσης του εαυτού και για αυτό δεν εξυπηρετούν κανένα σημαντικό σκοπό.

ΑΦΟΥ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ, και υπενθυμίσεις στον εαυτό σου να μην κρίνει, εξασκήσου για 15 λεπτά στην εσωτερική γαλήνη τις δύο περιόδους της πρακτικής σου. Προσπάθησε να νιώσεις την αλήθεια μέσα σου. Συγκέντρωσε το νου σου σε ένα σημείο, είτε υλικό είτε φανταστικό, εάν αυτό σε βοηθά. Άσε τα πάντα να ησυχάσουν μέσα σου. Άσε τον εαυτό σου να γίνει όσο πιο ήσυχος γίνεται, και μην αποθαρρυνθείς εάν υπάρχει κάποια δυσκολία. Είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης και έτσι μπορείς να μάθεις όλα τα πράγματα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 34: Δύο 15-λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Βήμα 35

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΘΑ ΣΟΥ ΔΩΣΕΙ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ να μάθεις κάτι για τον Δρόμο προς την Γνώση της Ευρύτερης Κοινότητας. Στις δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής σου, κάνε επισκόπηση τις οδηγίες της εβδομάδας που πέρασε και των εμπειριών της πρακτικής σου. Κάνε το αυτό με όσο λιγότερες κρίσεις είναι δυνατό. Απλώς κοίτα και δεξ τι σου διδάχθηκε, τι έκανες και ποιο ήταν το αποτέλεσμα. Αυτή η αντικειμενική επισκόπηση θα σου δώσει την μέγιστη πρόσβαση στην ενόραση και στην κατανόηση με ελάχιστο πόνο και αυτο-κακομεταχείριση. Τώρα μαθαίνεις να γίνεσαι αντικειμενικός σε σχέση με τη ζωή σου χωρίς να καταπιέζεις το περιεχόμενο των συναισθημάτων σου. Αντί να προσπαθείς να καταστρέφεις μία όψη του εαυτού σου, απλώς προσπαθείς να καλλιεργήσεις κάποια άλλη.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΟΥ, χρησιμοποίησε αυτή την φράση-οδηγό: «Θα κοιτάξω, αλλά δεν θα κρίνω». Με αυτό τον τρόπο, θα μπορέσεις να αναγνωρίσεις πράγματα. Θυμήσου πόσο ευκολότερο μπορεί να είναι για σένα να αποκτήσεις ενόραση για τη ζωή κάποιου άλλου και πόσο λιγότερη ενόραση μπορεί να έχεις για τη δική σου. Είναι δυνατό να έχεις μεγαλύτερη αντικειμενικότητα με άλλους γιατί δεν προσπαθείς να χρησιμοποιήσεις τη ζωή τους για κάποιος συγκεκριμένο σκοπό και ο βαθμός της αντικειμενικότητάς σου καθορίζει το πόσο ικανός είσαι να καταλάβεις τους άλλους, τη φύση τους, την εξέλιξή τους ή το πεπρωμένο τους. Επομένως, όσο λιγότερο προσπαθείς να χρησιμοποιήσεις τη ζωή σου, τόσο περισσότερο θα μπορείς να την καταλάβεις, να την εκτιμήσεις και να εργαστείς με τον εσωτερικό της μηχανισμό για την μεγαλύτερη σου εξέλιξη.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 35: *Δύο 30-λεπτοι περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 36

Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΠΡΟΣ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ

ΑΛΗΘΙΝΑ Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΥΣΤΗΡΙΟ και, ναι, αληθινά χρειάζεται να την εξερευνήσεις εάν θέλεις να κατανοήσεις το σκοπό της, τη σημασία της και αληθινή της κατεύθυνση. Αυτό είναι ουσιαστικό για την ευτυχία σου και την πραγμάτωσή σου στον κόσμο, γιατί εάν κοιτάγες προσεκτικά την ζωή σου, θα συνειδητοποιήσεις ότι δεν σε έχουν ευχαριστήσει τα μικρά πράγματα. Για σένα που αναζητάς τη Γνώση, πρέπει να δοθεί κάτι μεγαλύτερο. Πρέπει να διαπεράσεις την επιφάνεια των πραγμάτων, η οποία φαίνεται ότι προσφέρει ερεθίσματα που αρκούν για τους περισσότερους ανθρώπους. Πρέπει να αποδεχθείς την βαθύτερη ανάγκη σου αλλιώς θα προκαλέσεις στον εαυτό σου περιττή λύπη και σύγκρουση. Δεν είναι σημαντικό το τι θεωρούν οι άλλοι άνθρωποι σημαντικό αλλά το τι εσύ θεωρείς σημαντικό. Εάν αναζητάς να κατανοήσεις περισσότερο τη σημασία των πραγμάτων, την αληθινή τους σημασία και έννοια, πρέπει να διαπεράσεις την επιφάνεια του νου σου.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, συγκεντρώσου και πάλι κατά το διαλογισμό στο να αισθανθείς την παρουσία των Πνευματικών σου Δασκάλων. Αυτό δεν είναι κάτι που πρέπει να προσπαθήσεις να κάνεις. Αυτό σημαίνει απλά να χαλαρώσεις, να αναπνέεις και να επιτρέψεις στο νου σου να ανοίξει. Η ποιότητα της σχέσης σου με τους Δασκάλους σου είναι σημαντική για να σου δίνει δύναμη και ενθάρρυνση, γιατί μπορεί δίκαια να αμφισβητήσεις τις ικανότητές σου, αλλά έχεις σημαντικό λόγο για να εμπιστευέσαι τις ικανότητες των Δασκάλων σου που πέρασαν από αυτό το μονοπάτι πριν από σένα όταν και εκείνοι όδευαν προς την Γνώση. Γνωρίζουν τον δρόμο και τώρα αποζητούν να τον μοιραστούν μαζί σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 36: *Δύο 15 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 37

ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΔΡΟΜΟΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΕΙ ΠΡΟΣ ΤΗ ΓΝΩΣΗ.

ΠΩΣ ΘΑ ΗΤΑΝ ΔΥΝΑΤΟ ΝΑ ΜΗΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΓΝΩΣΗ, αφού αυτή είναι ο Αληθινός Εαυτός σου; Πως θα ήταν δυνατό να μην υπάρχει ένας τρόπος με τον οποίο η Γνώση θα εκφράσει τον εαυτό της όταν αυτή είναι η πιο φυσική μορφή έκφρασης; Πως είναι δυνατό να μην υπάρχει ένας τρόπος για να σε καθοδηγήσει η Γνώση στις σχέσεις όταν η Γνώση είναι η τέλεια πηγή όλων των σχέσεών σου; Υπάρχει ένας δρόμος προς τη Γνώση. Απαιτεί ικανότητες και επιθυμία. Και τα δύο θα πάρουν χρόνο για να αναπτυχθούν. Πρέπει να μάθεις να αποδίδεις αξία στα αληθινά και όχι στα ψεύτικα, και χρειάζεται κάποιον χρόνο για να μάθεις να ξεχωρίζεις τα δύο και να τα αναγνωρίζεις. Χρειάζεται χρόνος για να μάθεις ότι το ψεύτικο δεν σε ικανοποιεί και ότι το αληθινό πράγματι σε ικανοποιεί. Αυτό πρέπει να το μάθεις μέσα από δοκιμασίες και λάθη και αντιθέσεις. Καθώς πλησιάζεις τη Γνώση, η ζωή σου γίνεται περισσότερο πλήρης, περισσότερο βέβαιη και περισσότερο άμεση. Καθώς απομακρύνεσαι από τη Γνώση, ξαναμπαίνεις στη σύγχυση, την αναστάτωση και τον θυμό.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, που δεν θα είναι διαλογισμοί, δέθεσε τουλάχιστον 15 λεπτά για να σκεφτείς όλους τους τρόπους με τους οποίους μπορείς να αποκτήσεις πρόσβαση στη Γνώση. Γράψε σε ένα χαρτί όλους τους τρόπους για να φτάσεις στη Γνώση. Δέθεσε και τις δύο περιόδους πρακτικής σου κάνοντας αυτό και εξάντλησε όλες τις πιθανότητες που μπορείς να σκεφτείς. Προσπάθησε να είσαι πολύ συγκεκριμένος. Χρησιμοποίησε τη φαντασία σου και χαρτογράφησε όλους τους δρόμους που φαίνονται να είναι αρκετά αληθινοί και ουσιώδης για σένα. Με αυτό τον τρόπο, θα ξέρεις τι σκέφτεσαι για τον τρόπο με τον οποίο μπορείς να βρεις τον δρόμο για τη Γνώση, και από αυτό θα αντιληφθείς ότι ο Θεός γνωρίζει το δρόμο προς τη Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 37 : *Δύο 15 λεπτοι περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 38

Ο ΘΕΟΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΓΝΩΣΗ

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΣΟΥ ΟΤΑΝ ΕΧΕΙΣ ΧΑΘΕΙ; Πως μπορείς να γνωρίσεις την αίσθηση της βεβαιότητας όταν αποδίδεις τόση αξία στα προσωρινά; Πως μπορείς να γνωρίσεις την δύναμη της δικής σου ζωής όταν φοβάσαι τόσο πολύ τις απειλές για απώλεια ή καταστροφή; Η ζωή είναι καλή μαζί σου, γιατί δεν προσφέρει μόνο την ανταμοιβή αλλά το μονοπάτι για την ανταμοιβή. Εάν αυτό είχε ανατεθεί σε σένα, θα ήταν πράγματι σκληρό, γιατί θα έπρεπε να δοκιμάσεις κάθε μία πιθανότητα που θα μπορούσες να σκεφτείς, και επίσης θα είχες τις πιθανότητες που οι άλλοι έχουν σκεφτεί και ακόμη τις ευκαιρίες να προσεγγίσεις τη Γνώση που άλλοι επιτυχώς χρησιμοποίησαν αλλά οι οποίες μπορεί να μην αποδώσουν για σένα. Στο σύντομο κύκλο σου στον κόσμο, πώς μπορείς να τα επιτύχεις όλα αυτά και να διατηρείς παράλληλα τη ζωντάνια σου; Πώς μπορείς να διατηρείς την ενθάρρυνσή σου για Γνώση όταν τόσοι πολλοί δρόμοι θα σε απογοητεύσουν;

ΣΗΜΕΡΑ ΑΠΕΚΤΗΣΕ ΠΙΣΤΗ ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΟΤΙ Ο ΘΕΟΣ γνωρίζει το δρόμο για τη Γνώση, και εσύ χρειάζεται μόνο να ακολουθήσεις το δρόμο που σου δίδεται. Με αυτό τον τρόπο, η Γνώση απλά αναδύεται μέσα σου γιατί γίνεται η αναγνώριση και γιατί μόνο ο Θεός γνωρίζει τη Γνώση μέσα σου και μόνο η Γνώση μέσα σου γνωρίζει το Θεό. Καθώς τα δύο συνηχούν μαζί, και τα δύο γίνονται περισσότερο εμφανή. Σε αυτό, βρίσκεις τη γαλήνη.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΟΥ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, διάρκειας 30 λεπτών κάθε φορά, εξασκήσου ώστε να αισθανθείς την παρουσία του Θεού, σιωπηλά, σε γαλήνη. Μην σκέφτεσαι το Θεό, μην φαντάζεσαι τον Θεό, μην απορείς, μην αμφιβάλεις, αλλά απλά νιώσε. Δεν είναι φαντασίωση αυτό στο οποίο συγκεντρώνεσαι, παρόλο που έχεις συνηθίσει να συγκεντρώνεσαι σε φαντασιώσεις. Στη γαλήνη και στη σιωπή, τα πάντα γίνονται φανερά. Ο Θεός είναι πολύ γαλήνιος, γιατί ο Θεός δεν πάει πουθενά. Καθώς και εσύ μένεις γαλήνιος, θα αισθανθείς τη δύναμη του Θεού.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 38 : Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής

Βήμα 39

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ. Είναι μέσα στη Γνώση σου. Μάθε λοιπόν να ανακτάς τη Γνώση σου και θα μάθεις να ανακτάς τη δύναμη που σου έχει δώσει ο Θεός, και θα ανακτήσεις και τη δύναμή σου, γιατί η δύναμή σου θα σου είναι απαραίτητη για να προσεγγίσεις τη δύναμη του Θεού. Έτσι, ό,τι είναι γνήσια γεμάτο δύναμη και ό,τι είναι γνήσια καλό θα επιβεβαιωθεί μέσα σου και μέσα στο Θεό. Άσε, λοιπόν, η σημερινή μέρα να είναι μία ημέρα αφιερωμένη στο να βιώσεις αυτή την παρουσία και αυτή τη δύναμη στη ζωή σου. Δεν χρειάζεται να φανταστείς τον Θεό με τη φαντασία σου. Δεν χρειάζεται να έχεις εικόνες ή φωτογραφίες για να ενδυναμώσεις αυτή την κατανόηση ή την πίστη. Χρειάζεται μόνο να χρησιμοποιήσεις τις πρακτικές που δίδονται στο παρόν.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ 30ΛΕΠΤΕΣ ΒΑΘΙΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ, για άλλη μία φορά μπες στη γαλήνη και επέτρεψε στον εαυτό σου να αισθανθεί τη δύναμη του Θεού. Χρησιμοποίησε τη δική σου δύναμη για να κατευθύνεις το νου σου και μην αφήσεις αμφιβολίες ή φόβους να σε αποθαρρύνουν. Η δύναμη του Θεού εκπροσωπεί το μυστήριο της ζωής σου, γιατί εκπροσωπεί τη δύναμη που έχεις φέρει μαζί σου από το Θεό για να χρησιμοποιηθεί κατάλληλα στον κόσμο σύμφωνα με το Ευρύτερο Σχέδιο. Επέτρεψε στον εαυτό σου, λοιπόν, να αρχίσει την πρακτική με αφοσίωση, με απλότητα και με ταπεινότητα ώστε να μπορέσεις να αισθανθείς τη δύναμη του Θεού.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 39: *Δύο 30-λεπτοι περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 40

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΘΩ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΠΛΗΡΗΣ ΚΑΙ ΤΟΣΟ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΗ που διαχέεται παντού. Μόνο εκείνοι των οποίων ο νους είναι αποκομμένος και χαμένος στο να αξιολογεί τις δικές τους σκέψεις μπορούν πιθανώς να αποκοπούν από την μεγάλη αγαθότητα του Θεού. Όσοι έχουν ανταποκριθεί στον Θεό, γίνονται με τον καιρό, οι Αγγελιοφόροι του Θεού ώστε να μπορούν να δίνουν τα δώρα της Χάρης σε εκείνους που μένουν πίσω σε σύγχυση. Όλες οι φαινομενικές δυνάμεις του κόσμου σου – οι δυνάμεις της φύσης, το αναπόφευκτο του θανάτου, η συνεχής παρουσία της απειλής της ασθένειας, η απώλεια και η καταστροφή και όλες οι εμφανίσεις των συγκρούσεων – όλα είναι προσωρινές κινήσεις μέσα στην μεγαλειώδη γαλήνη του Θεού. Είναι αυτή η μεγαλειώδης γαλήνη που σε καλεί να επιστρέψεις στη γαλήνη και στην πλήρη ευχαρίστηση του Θεού, αλλά πρέπει να προετοιμαστείς.

ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΙΣ ΔΥΟ 30 ΛΕΠΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΕΤΟΙΜΑΖΕΣΑΙ. Σε σιωπηλό διαλογισμό, προσπάθησε να αισθανθείς την δύναμη του Θεού. Δεν χρειάζεται να έχεις μαγικές εικόνες γιατί αυτή η δύναμη είναι κάτι που μπορείς να αισθανθείς, γιατί υπάρχει παντού. Ανεξάρτητα από τις περιστάσεις σου ή τις συνθήκες σου, είτε είναι ευνοϊκές για την εξέλιξή σου είτε όχι, σήμερα μπορείς να αισθανθείς την δύναμη του Θεού.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 40: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 41

ΔΕΝ ΦΟΒΑΜΑΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ.

ΑΥΤΗ Η ΔΗΛΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΟΥ, γιατί πρέπει να μάθεις και πάλι να εμπιστευέσαι τη δύναμη της αγάπης και τη δύναμη του Θεού. Γι αυτό πρέπει να αφήσεις να φύγουν οι παλαιότερες ιδέες σου, τα παλαιότερα συμπεράσματά σου και οι αξιολογήσεις των περασμένων οδυνηρών εμπειριών. Είναι οδυνηρό να έχεις αποκοπεί από αυτό που αγαπάς πέρα και πάνω από όλα τα άλλα, και ο μόνος τρόπος για να διατηρήσεις αυτή την αποκοπή είναι να κακιώνεις με αυτό που αγαπάς, να του αποδίδεις κακή πρόθεση και μετά να γεννάς ενοχές μέσα στον εαυτό σου. Για να νιώσεις και να αποδεχθείς την αγάπη του Θεού, το κακό και οι ενοχές πρέπει να φύγουν από μέσα σου. Πρέπει να προχωρήσεις και να εξερευνήσεις εκείνο που είναι το πιο φυσικό. Είναι σαν να πατάς σε νέο έδαφος και ταυτόχρονα να επιστρέφεις σπίτι σου.

ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ ΛΟΙΠΟΝ, ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΣΗΜΕΡΑ νιώθοντας τη δύναμη του Θεού. Μην ζητάς απαντήσεις από τον Θεό. Δεν χρειάζεται καν να μιλήσεις, απλώς να είσαι παρών, γιατί καθώς μαθαίνεις να σχετίζεσαι με αυτό που είναι η πηγή όλων των σχέσεών σου οι πληροφορίες που χρειάζεσαι μπορούν να έρθουν εύκολα για να σε καθοδηγήσουν, να σε ανακουφίσουν και να σε διορθώσουν εάν αυτό είναι απαραίτητο. Αλλά πρώτα πρέπει να αισθανθείς την δύναμη του Θεού, και μέσα σε αυτή θα βρεις τη δική σου δύναμη.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 41: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 42

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Σ ΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΣΟΥ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ, ξανακοίταξε όλες τις οδηγίες που έχουν δοθεί αυτή την εβδομάδα και τις εμπειρίες σου από τις πρακτικές. Σήμερα πρόσεξε ιδιαίτερα να δεις πόσο βαθιά και πόσο προσεκτικά κάνεις τις πρακτικές. Βεβαιώσου ότι δεν αλλάζεις ούτε προσαρμόζεις τα μαθήματα ώστε να ανταποκρίνονται στα γούστα σου ή τις προσδοκίες σου. Θυμίσου ότι απλά χρειάζεται να ακολουθήσεις τις οδηγίες για να λάβεις τις ανταμοιβές τους. Το μέρος που σου αντιστοιχεί είναι μικρό. Το δικό μας είναι μεγάλο. Δίνουμε τα μέσα. Εσύ χρειάζεται να τα ακολουθήσεις, με πίστη και αληθινή προσδοκία. Κάνοντάς το, θα αναπτύξεις υπομονή, διάκριση, εμπιστοσύνη, συνέπεια και αυτο-εκτίμηση. Γιατί αυτο-εκτίμηση; Γιατί πρέπει να εκτιμάς τον εαυτό σου πολύ ώστε να επιτρέψεις στον εαυτό σου να προσεγγίσει τα μεγάλα δώρα της Γνώσης. Τίποτα άλλο δεν θα απομακρύνει το μίσος και την αμφιβολία για τον εαυτό σου πιο γρήγορα και πιο ολοκληρωτικά από το να λάβεις τα δώρα που προορίζονται για σένα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΗ ΜΙΑ ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, επανεξέτασε την πρακτική της εβδομάδας που πέρασε. Χωρίς κρίση κοίτα και δεξ τι προσφέρθηκε, τι έκανες και τι μπορεί πιθανόν να γίνει για να βαθύνει την πρακτική σου ώστε να μπορείς να λάβεις τα οφέλη της πιο άμεσα. Εάν έχεις δυσκολίες, αναγνώρισε τα προβλήματα και προσπάθησε να τα διορθώσεις. Αφοσιώσου [στο έργο που κάνεις] και ασχολήσου με μεγαλύτερο πάθος την εβδομάδα που έρχεται. Κάνοντάς το, θα διορθώσεις την αυτο-αμφισβήτηση και τη σύγχυση κατευθύνοντας απλώς την βούλησή σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 42: *Μία μακράς διάρκειας περίοδος πρακτικής.*

Βήμα 43

ΘΕΛΩ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΩ ΤΟ ΘΕΟ.

Η ΒΟΥΛΗΣΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΕΙΣ ΤΟ ΘΕΟ. Αυτή είναι η αληθινή σου βούληση. Οποιαδήποτε άλλη επιθυμία ή κίνητρο, έχει στόχο να σε απομακρύνει από αυτό το οποίο εκφράζει τη βούλησή σου. Είναι την ίδια τη βούλησή σου, που φοβάσαι. Φοβάσαι αυτό που γνωρίζεις και βαθιά αισθάνεσαι. Αυτό σε κάνει να βρίσκεις καταφύγιο σε άλλα πράγματα που δεν σε αντιπροσωπεύουν, και έτσι χάνεις την ταυτότητά σου και προσπαθείς να οικοδομήσεις μία ταυτότητα που σχετίζεται με αυτά τα πράγματα τα οποία χρησιμοποίησες για να ξεφύγεις. Στην απομόνωση είσαι δυστυχημένος αλλά ξαναβρίσκεις την ευτυχία όταν ανοίγεις στη σχέση σου με τη ζωή.

Η ΒΟΥΛΗΣΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΕΙΣ ΤΟ ΘΕΟ. Μην φοβάσαι τη βούλησή σου. Δημιουργήθηκες από το Θεό. Η βούληση του Θεού είναι να γνωρίσει εσένα. Η δική σου βούληση είναι να γνωρίσεις το Θεό. Δεν υπάρχει καμία άλλη βούληση. Ό,τι άλλο σε παρακινεί εκτός από αυτό γεννιέται μόνο από σύγχυση και φόβο. Το να γνωρίσεις το Θεό, δίνει δύναμη στο Θεό και δίνει και σε σένα δύναμη.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, σε σιωπηλό διαλογισμό, εξασκήσου στο να νιώσεις τη δύναμη της δικής σου βούλησης. Μην αφήσεις το φόβο και την αμφιβολία να θολώσουν το νου σου. Δεν χρειάζεται να προσπαθήσεις να αισθανθείς τη βούληση του Θεού. Αυτή απλά υπάρχει. Χρειάζεται απλώς η προσοχή σου ώστε να την αναγνωρίσεις. Επομένως, εξασκήσου βαθιά με το να είσαι απλά παρών/παρούσα σε αυτή την εμπειρία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 43: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 44

ΘΕΛΩ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΩ ΤΗ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΔΥΝΑΜΗ.

ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΗ ΘΕΩΡΗΣΕΙΣ ΠΟΛΥ ΑΠΟΔΕΚΤΗ λόγω της άμεσης ανάγκης σου για να γνωρίσεις τη δύναμή σου στη τωρινή σου κατάσταση. Όμως, η δήλωση είναι πολύ πιο βαθιά από ό,τι μπορεί στην αρχή να καταλάβεις. Έχεις πολύ μεγαλύτερο σθένος από αυτό που έχεις συνειδητοποιήσει, αλλά δεν μπορεί να υλοποιηθεί πλήρως μέχρι η διαδικασία της εφαρμογής του να κατευθύνεται κατά τέτοιο τρόπο που να σε αναζωογονεί και να αναδεικνύει τις αληθινές σου ικανότητες.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΟΥ όταν νιώθεις αδύναμος και αβοήθητος, όταν νιώθεις ότι δεν αξίζεις, εάν σε βαραίνουν ενοχές ή σύγχυση ή με θυμό κατηγορείς άλλους για τις δικές σου προφανείς αδυναμίες; Το να αξιώσεις τη δύναμή σου σημαίνει να απελευθερώσεις και να αφήσεις να φύγουν όλα αυτά που σε κρατούν πίσω. Δεν αφήνεις να φύγουν τα εμπόδια απλώς λέγοντας ότι δεν υπάρχουν. Τα αφήνεις να φύγουν γιατί υπάρχει κάτι άλλο το οποίο έχει για σένα μεγαλύτερη αξία. Τα εμπόδια είναι απλώς το σημάδι ότι πρέπει να περάσεις μέσα από αυτά για να προχωρήσεις. Τότε, καλλιεργείται η δική σου δύναμη. Ζητάς τη δύναμή σου, και τη χρησιμοποιείς για να βρεις τη δύναμή σου. Επιθυμούμε για σένα να γνωρίσεις τη δύναμή σου και να τη χρησιμοποιήσεις για σένα.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, στη σιωπή και τη γαλήνη, προσπάθησε να νιώσεις τη δική σου δύναμη. Μην αφήσεις τις σκέψεις από μόνες τους να σε αποθαρρύνουν, γιατί οι φόβοι και οι αμφιβολίες είναι σκέτες σκέψεις – νεφελώματα που περνούν από το νου σου σαν σύννεφα. Πέρα από τα σύννεφα του νου σου υπάρχει το μεγαλειώδες σύμπαν της Γνώσης. Επομένως, μην αφήσεις τα σύννεφα να εμποδίσουν τη θέα σου προς τα αστέρια που υπάρχουν πέρα από αυτά.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 44 : Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής

Βήμα 45

ΜΟΝΟΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΙΠΟΤΑ.

ΜΟΝΟΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ. Ποτέ κανείς στον κόσμο δεν κατάφερε κάτι μόνος, ακόμα και στο δικό σου κόσμο. Τίποτα δεν έχει δημιουργηθεί ποτέ μόνο του, ούτε καν στο νου σου. Δεν κερδίζεις κανένα βραβείο κάνοντας κάτι μόνος σου. Τα πάντα είναι μία κοινή προσπάθεια. Τα πάντα είναι το προϊόν σχέσεων.

ΣΕ ΥΠΟΒΙΒΑΖΕΙ ΑΥΤΟ ΩΣ ΑΤΟΜΟ; Σίγουρα όχι. Σου παρέχει το περιβάλλον και τη κατανόηση για να πραγματοποιήσεις τα αληθινά σου επιτεύγματα. Είσαι μεγαλύτερος από την ατομικότητά σου, και έτσι μπορείς να είσαι ελεύθερος από τους περιορισμούς της. Εργάζεσαι μέσω του μεμονωμένου ατόμου που είσαι προσωπικά εσύ, αλλά είσαι ευρύτερος από αυτό. Αποδέξου τους περιορισμούς ενός περιορισμένου εαυτού, και μην ζητάς από ένα περιορισμένο εαυτό να είναι Θεός γιατί θα τον φορτώσεις με μεγάλα βάρη και μεγάλες προσδοκίες και στη συνέχεια θα τον τιμωρήσεις για τις αποτυχίες του. Αυτό οδηγεί στο να μισείς τον εαυτό σου. Αυτό σε οδηγεί να απεχθάνεσαι την υλική ζωή και να φέρεσαι βίαια στον εαυτό σου, συναισθηματικά και σωματικά. Αποδέξου τους περιορισμούς σου ώστε να μπορείς να αποδεχθείς το μεγαλείο στη ζωή σου.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, με τα μάτια σου ανοικτά, συγκεντρώσου τώρα στους περιορισμούς σου. Αναγνώρισέ τους. Μην τους κρίνεις ως καλούς ή κακούς. Απλώς αναγνώρισέ τους. Αυτό σου δίνει ταπεινότητα, και μέσα στην ταπεινότητα είσαι σε θέση να λάβεις το μεγαλείο. Εάν υπερασπίζεσαι τους περιορισμούς σου, πώς μπορείς να λάβεις αυτό που τους υπερβαίνει;

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 45 : *Δύο 15 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 46

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΜΙΚΡΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΜΕΓΑΛΕΙΩΔΗΣ.

ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΝΤΙΦΑΣΗ ΤΟ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΙΚΡΟΣ για να είσαι μεγαλειώδης; Δεν είναι μία αντίφαση εάν κατανοείς το νόημά της. Η αναγνώριση των περιορισμών σου σου επιτρέπει να εργαστείς με μεγάλη επιτυχία σε ένα περιορισμένο πλαίσιο. Αυτό κάνει εμφανή μία ευρύτερη πραγματικότητα που δεν μπορούσες να αντιληφθείς πρωτότερα. Το μεγαλείο σου δεν πρέπει να βασίζεται μόνο σε ελπίδες ή μεγάλες προσδοκίες. Δεν πρέπει να έχει ως βάση τον ιδεαλισμό αλλά τις αληθινές εμπειρίες. Επέτρεψε στον εαυτό σου να είναι μικρός και θα νιώσεις ότι το μεγαλείο είναι μαζί σου και ότι το μεγαλείο είναι ένα μέρος από σένα.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, επέτρεψε στον εαυτό σου να είναι περιορισμένος αλλά χωρίς να κρίνεις. Δεν υπάρχει καμία επίκριση. Ενεργά βάλε το νου να εστιάσει στους περιορισμούς. Συγκεντρώσου χωρίς να καταδικάζεις. Κοίτα αντικειμενικά. Προορισμός σου είναι να είσαι ένα όχημα ώστε μία Ευρύτερη Πραγματικότητα να εκφράσει τον εαυτό της σε αυτό τον κόσμο. Το δικό σου όχημα για έκφραση είναι αρκετά περιορισμένο, αλλά είναι πλήρως κατάλληλο για να εκπληρώσει την αποστολή που εσύ έχεις να εκπληρώσεις. Αποδεχόμενος τους περιορισμούς του, μπορείς να κατανοήσεις τους μηχανισμούς του και να μάθεις να εργάζεσαι μαζί του δημιουργικά. Τότε, δεν είναι πλέον ένας περιορισμός αλλά ένα τρόπος χαρούμενης έκφρασης για σένα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 46: *Δύο 15λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 47

ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ;

Η Α ΚΑΝΕΙΣ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΡΓΑ Ή ΓΡΗΓΟΡΑ και ίσως σε πολλές περιστάσεις. Γεννιέται από τις προσδοκίες που έχεις από τον εαυτό σου, αυτή η ερώτηση. Όμως, εάν κοιτάξεις προσεκτικά τη ζωή σου, θα δεις ότι χρειάστηκε να σε διδάξουν όλα όσα έχεις μάθει. Ίσως πράγματα που έχεις νιώσει μέσα σου, φάνηκαν ότι δημιουργήθηκαν από σένα, αλλά ακόμα και αυτά, είναι το αποτέλεσμα διδασκαλίας. Μέσα από σχέσεις προετοιμάστηκες για όλα όσα έχεις μάθει, είτε ήταν μία πρακτική δεξιότητα είτε μία βαθύτερη ενόραση. Για να το συνειδητοποιήσεις αυτό χρειάζεται να νιώθεις μεγάλη εκτίμηση για τις σχέσεις και μία πλήρη αναγνώριση της δύναμης της συνεισφοράς στον κόσμο.

ΕΑΝ ΕΙΧΕΣ ΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ ΝΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΜΕ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ κάθε τέχνης ή δεξιότητας, πρώτα θα πρέπει να αναγνωρίσεις πόσα πολλά δεν γνωρίζεις, κατόπιν να αναγνωρίσεις πόσο πολλά χρειάζεσαι να μάθεις, και τέλος να αναζητήσεις την καλύτερη δυνατή διδασκαλία. Αυτό πρέπει να εφαρμοστεί και για την ανάκτηση της Γνώσης. Πρέπει να συνειδητοποιήσεις πόσα λίγα γνωρίζεις, πόσα πολλά χρειάζεσαι να μάθεις και κατόπιν να λάβεις τη διδασκαλία που δίνεται. Είναι αδυναμία να χρειάζεσαι δάσκαλο; Όχι. Είναι μία ειλικρινής αναγνώριση που βασίζεται πάνω σε μία ειλικρινή εκτίμηση. Εάν συνειδητοποιήσεις πόσα λίγα γνωρίζεις και πόσα πολλά χρειάζεσαι να μάθεις και τη δύναμη της ίδιας της Γνώσης, θα καταλάβεις πόσο προφανές είναι. Πώς μπορείς να δώσεις σε εκείνους που πιστεύουν ότι ήδη έχουν, όταν στην πραγματικότητα είναι φτωχοί; Δεν μπορείς. Και η φτώχεια τους θα έχει αυτο-επιβληθεί και αυτο-διατηρηθεί.

ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΕΝΑ ΔΑΣΚΑΛΟ; Γιατί χρειάζεσαι να μάθεις. Και χρειάζεσαι να ξεμάθεις αυτά που έχεις μάθει και τα οποία σε κρατούν πίσω στην εξέλιξη. Στις δύο περιόδους πρακτικής σου σήμερα, με τα μάτια σου κλειστά στο διαλογισμό, σκέψου γιατί χρειάζεσαι ένα Δάσκαλο. Παρατήρησε τις σκέψεις σου που φαίνονται ότι σου υποδεικνύουν ότι θα μπορούσες να το κάνεις μόνος σου εάν ήσουν αρκετά έξυπνος ή αρκετά δυνατός ή είχες κάποια άλλα προσόντα. Εάν εμφανιστούν αυτές οι προσδοκίες, αναγνώρισέ τις για αυτό που είναι. Είναι μία εμμονή για να παραμείνεις σε άγνοια ανακηρύσσοντας τον εαυτό σου κατάλληλο εκπαιδευτή. Δεν μπορείς να διδάξεις στον εαυτό σου αυτά που δεν γνωρίζεις και η προσπάθεια να το κάνεις αυτό, ουσιαστικά ανακυκλώνει παλαιές πληροφορίες και σε δεσμεύει πιο πολύ σε αυτό που είσαι τώρα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ την ανάγκη σου για αληθινή διδασκαλία και την αντίστασή σου, εάν υπάρχει, στην παρουσία μίας αληθινής διδασκαλίας που σου προσφέρεται τώρα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 47: Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Βήμα 48

ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΑΛΗΘΙΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

ΑΛΗΘΙΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΥΠΑΡΧΕΙ. Σε περίμενε μέχρι να φτάσεις στο σημείο της ωριμότητας όπου συνειδητοποιείς την αναγκαιότητά της στη ζωή σου. Αυτό γεννά αληθινά κίνητρα για μάθηση. Γεννιέται από την αναγνώριση των περιορισμών σου μπροστά στη γνώση αυτού που είναι η αληθινή σου ανάγκη. Πρέπει να αγαπάς τον εαυτό σου για να γίνεις μαθητής της Γνώσης και συνεχώς να αγαπάς τον εαυτό σου για να προχωρήσεις. Δεν υπάρχει κανένα άλλο εμπόδιο για τη γνώση παρά μόνο αυτό. Χωρίς αγάπη υπάρχει φόβος, γιατί τίποτα άλλο δεν μπορεί να αντικαταστήσει την αγάπη. Αλλά η αγάπη δεν έχει αντικατασταθεί και υπάρχει αληθινή υποστήριξη για σένα.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, προσπάθησε να αισθανθείς την παρουσία αυτής της αληθινής βοήθειας. Στη γαλήνη και τη σιωπή, νιώσε την μέσα στη ζωή σου και γύρω σου. Αυτές οι πρακτικές διαλογισμού θα αρχίσουν να σε κάνουν πιο ευαίσθητο μέσα σου, μία τελείως νέα αίσθηση. Θα αρχίσεις να διακρίνεις πράγματα που παρουσιάζονται, παρότι δεν μπορείς να τα δεις. Θα μπορείς να ανταποκρίνεσαι σε ιδέες και πληροφορίες, παρότι δεν μπορείς ακόμη να ακούσεις την πηγή του μηνύματος. Αυτή είναι η ουσιαστική διαδικασία της δημιουργικής σκέψης, γιατί οι ιδέες έρχονται στους ανθρώπους· δεν τις δημιουργούν. Είσαι μέρος μίας ευρύτερης ζωής. Η προσωπική σου ζωή είναι το όχημα για την έκφρασή της. Η ατομικότητά σου, λοιπόν, γίνεται περισσότερο καλλιεργημένη και περισσότερο χαρούμενη, όχι πια μία φυλακή για σένα, αλλά η μορφή της χαρούμενης έκφρασής σου.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΛΗΘΙΝΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ. Σήμερα εξασκήσου νιώθοντας την διαρκή της παρουσία στη ζωή σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 48: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 49

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Σ ΗΜΕΡΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΤΑΙ Η ΕΒΔΟΜΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ της πρακτικής σου. Σε αυτή την Επισκόπηση, σου ζητείται να ξανακοιτάξεις όλες τις επτά προηγούμενες εβδομάδες πρακτικής, να ξανακοιτάξεις όλες τις οδηγίες και να θυμηθείς τις εμπειρίες σου από την χρήση κάθε μίας. Αυτό μπορεί να απαιτήσει μερικές μεγαλύτερης διάρκειας περιόδους πρακτικής, αλλά είναι αρκετά σημαντικό για σένα ώστε να αποκτήσεις μία κατανόηση του τι σημαίνει να είσαι μαθητής και πως επιτυγχάνεται η μάθηση στην πραγματικότητα.

ΠΡΟΣΕΞΕ ΠΟΛΥ ΝΑ ΜΗΝ ΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΩΣ ΜΑΘΗΤΗ.

Δεν είσαι σε θέση να κρίνεις τον εαυτό σου ως μαθητή. Δεν έχεις τα κριτήρια, γιατί δεν είσαι δάσκαλος της Αυτο Γνωσίας. Θα ανακαλύψεις καθώς θα προχωράς ότι κάποιες από τις αποτυχίες σου θα οδηγήσουν σε μεγαλύτερες επιτυχίες, και ότι κάποιες από αυτές που θεωρούσες επιτυχίες μπορεί να οδηγήσουν σε αποτυχίες. Αυτό επιβεβαιώσει το νέο σύστημα αξιολογήσεων που έχεις και θα σε οδηγήσει σε μία μεγαλύτερη κατανόηση. Αυτό θα σε βοηθήσει να είσαι πιο συμπονετικός με τον εαυτό σου και με άλλους, οι οποίοι ξέρεις ότι κάνουν κρίσεις για τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους.

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΕ, ΛΟΙΠΟΝ, ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΑΡΑΝΤΑ ΟΚΤΩ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ. Προσπάθησε να θυμηθείς πως ανταποκρίθηκες σε κάθε βήμα και πόσο βαθιά ασχολήθηκες. Προσπάθησε να δεις τις επιτυχίες σου, τα επιτεύγματά σου και τα εμπόδιά σου. Έφτασες τόσο μακριά. Συγχαρητήρια! Πέρασες το πρώτο τεστ. Σε ενθαρρύνουμε τώρα να συνεχίσεις, γιατί η Γνώση είναι μαζί σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 49: *Μερικές μεγάλης διάρκειας περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 50

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΣΗΜΕΡΑ ώστε να έχεις τη βεβαιότητα και την δύναμη της Γνώσης διαθέσιμη για σένα. Επέτρεψε στη Γνώση να σου προσφέρει την αίσθηση της εσωτερικής ηρεμίας. Επέτρεψε στη Γνώση να σου δώσει δύναμη και ικανότητα. Επέτρεψε στη Γνώση να σε διδάξει. Επέτρεψε στη Γνώση να αποκαλύψει το σύμπαν όπως είναι στην πραγματικότητα, όχι όπως το κρίνεις ότι είναι.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ, εξασκήσου στη γαλήνη νιώθοντας τη δύναμη της Γνώσης. Μην θέτεις ερωτήματα. Αυτό δεν είναι απαραίτητο τώρα. Μην αντιδικείς με τον εαυτό σου για τον ρεαλισμό της επιδίωξής σου, γιατί αυτό είναι άχρηστο και ανούσιο. Δεν μπορείς να γνωρίζεις παρά μόνο αφού λάβεις, και για να λάβεις πρέπει να εμπιστευτείς την κλίση σου για να μάθεις.

ΣΗΜΕΡΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ. Στις περιόδους πρακτικής σου, μην αφήσεις τίποτα να σε αποσπάσει. Χρειάζεσαι μόνο να είσαι χαλαρός και παρών. Από αυτές τις πρακτικές μία ευρύτερη παρουσία θα αναγνωριστεί, και αυτό θα αρχίσει να διώχνει τους φόβους σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 50: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 51

ΑΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΩ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΜΟΥ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΩ ΝΑ ΔΩ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟΥΣ

ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΟΥΝ προκειμένου να δεις πέρα από αυτά. Εάν αγνοηθούν ή απορριφθούν, εάν προστατευτούν ή ονομαστούν με άλλα ονόματα, δεν θα αντιληφθείς την φύση του περιορισμού σου. Δεν θα κατανοήσεις αυτό που σε καταπιέζει. Η ζωή δεν έχει γεννηθεί από το φόβο. Η Πηγή σου δεν έχει γεννηθεί από το φόβο. Για να είσαι ικανός να αναγνωρίσεις το φόβο σου σημαίνει ότι πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι είσαι μέρος από κάτι ευρύτερο. Συνειδητοποιώντας το, μπορείς να μάθεις να είσαι αντικειμενικός για τη ζωή σου και να καταλάβεις την παρούσα σου κατάσταση χωρίς να αυτο-κατηγορείσαι, γιατί μέσα σε αυτές τις καταστάσεις πρέπει εσύ να καλλιεργήσεις τον εαυτό σου. Πρέπει να ξεκινήσεις από εκεί που είσαι. Για να το κάνεις αυτό χρειάζεται να καταγράψεις τις δυνάμεις και τις αδυναμίες σου.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, αξιολόγησε την ύπαρξη των φόβων σου και υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι η πραγματικότητά σου βρίσκεται πέρα από αυτούς, αλλά ότι πρέπει να τους αναγνωρίσεις για να καταλάβεις την επιζήμια παρουσία τους στη ζωή σου. Κλείσε τα μάτια σου και επανέλαβε την ιδέα για σήμερα. Στη συνέχεια, σκέψου κάθε φόβο που έρχεται στο νου σου. Θύμησε στον εαυτό σου ότι η αλήθεια βρίσκεται πέρα από αυτό το συγκεκριμένο φόβο. Επέτρεψε σε όλους τους φόβους να εμφανιστούν και έτσι, να αξιολογηθούν.

ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΕΧΕΙΣ ΦΟΒΟ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ ΤΟ ΦΟΒΟ – το μηχανισμό του, την επίδραση στους ανθρώπους και το αποτέλεσμα του στον κόσμο. Αυτό πρέπει να το αναγνωρίσεις χωρίς αυταπάτη και χωρίς προτίμηση. Είσαι ένα μεγαλειώδες ον που εργάζεσαι μέσα σε ένα περιορισμένο πλαίσιο, σε ένα περιορισμένο περιβάλλον. Κατανόησε τους περιορισμούς του περιβάλλοντός σου και κατανόησε τους περιορισμούς του οχήματός σου, και δεν θα μισείς πια τον εαυτό σου επειδή είσαι περιορισμένος.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 51 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 52

ΕΙΜΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΝΑ ΒΡΩ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΜΟΥ

Η ΠΗΓΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΣΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΣΑ ΣΟΥ και πέρα από σένα επίσης. Δεν υπάρχει διαφορά για τη πηγή της Γνώσης όπου και αν βρίσκεται, γιατί βρίσκεται παντού. Η ζωή σου σώθηκε γιατί ο Θεός φύτεψε τη Γνώση μέσα σου. Αλλά δεν θα συνειδητοποιήσεις τη σωτηρία σου μέχρι να έχει επιτραπεί στη Γνώση να αναδυθεί και να δώσει τα δώρα της σε σένα. Ποια άλλη ελευθερία είναι ελεύθερη εκτός από αυτή που καθιστά δυνατό το να λάβεις το δώρο της αληθινής σου ζωής; Όλες οι άλλες ελευθερίες είναι οι ελευθερίες να είσαι χαοτικός, οι ελευθερίες να βλάπτεις τον εαυτό σου. Η μεγάλη ελευθερία είναι να βρεις τη Γνώση σου και να της επιτρέψεις να εκφράσει τον εαυτό της μέσα από σένα. Σήμερα είσαι ελεύθερος να βρεις τη πηγή της Γνώσης σου.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ, λάβε τη πηγή της Γνώσης σου. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι είσαι ελεύθερος να το κάνεις. Ανεξάρτητα από φόβους ή αγωνία, ανεξάρτητα οποιασδήποτε αίσθησης ενοχής ή ντροπής, επέτρεψε στον εαυτό σου να λάβει το δώρο της Γνώσης. Είσαι ελεύθερος να λάβεις τη πηγή της Γνώσης σου σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 45 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 53

ΤΑ ΔΩΡΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

ΤΑ ΔΩΡΑ ΣΟΥ ΠΡΟΟΡΙΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΔΟΘΟΥΝ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ, αλλά πρώτα πρέπει να αναγνωρίσεις τα δώρα σου και να τα διακρίνεις από τις ιδέες που τα περιορίζουν, τα αλλοιώνουν ή τα αρνούνται. Πώς μπορείς να καταλάβεις τον εαυτό σου εάν όχι μέσα στο πλαίσιο της συνεισφοράς προς τους άλλους; Μόνος σου δεν μπορείς να κάνεις τίποτα. Μόνος σου δεν έχεις νόημα. Και αυτό συμβαίνει γιατί δεν είσαι μόνος σου. Αυτό θα θεωρηθεί ως βάρος ή απειλή μέχρι να συνειδητοποιήσεις τη μεγάλη σημασία που έχει και το δώρο που στην πραγματικότητα είναι. Είναι η σωτηρία της ζωής σου. Όταν η ζωή σε ανακτά, εσύ ανακτάς τη ζωή και λαμβάνεις όλα τα δώρα της, τα οποία κατά πολύ ξεπερνούν οτιδήποτε θα μπορούσε εσύ να δώσεις. Η αξία της ζωής σου ολοκληρώνεται και πλήρως καταδεικνύεται μέσω της συνεισφοράς σου προς τους άλλους γιατί μέχρι να υπάρξει η συνεισφορά, μόνο μερικώς μπορείς να πραγματοποιήσεις / υλοποιήσεις τον εαυτό σου – την αξία σου, το σκοπό σου, τη σημασία σου και την κατεύθυνσή σου.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, νιώσε την επιθυμία σου να συνεισφέρεις στους άλλους. Δεν χρειάζεται να καθορίσεις τώρα, αυτό που επιθυμείς να συνεισφέρεις. Αυτό δεν είναι τόσο σημαντικό όσο η επιθυμία σου να συνεισφέρεις, γιατί ο τύπος της συνεισφοράς θα σου γίνει προφανής με τον καιρό και επίσης θα εξελιχθεί. Η επιθυμία σου να συνεισφέρεις, η οποία γεννιέται από αυτό που αληθινά σε κινητοποιεί, είναι αυτή που θα σου δώσει χαρά σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 53: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Βήμα 54

ΔΕΝ ΘΑ ΖΗΣΩ ΜΕ ΙΔΕΑΛΙΣΜΟ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΙΔΕΑΛΙΣΜΟΣ, ΕΑΝ ΟΧΙ ΙΔΕΕΣ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΛΠΙΖΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ βασισμένος σε απογοητεύσεις; Ο ιδεαλισμός σου περιλαμβάνει τον εαυτό σου, τις σχέσεις σου και τον κόσμο στον οποίο ζεις. Περιλαμβάνει τον Θεό και τη ζωή και όλα τα βασίλεια της εμπειρίας που μπορείς να φανταστείς. Χωρίς εμπειρία, υπάρχει ιδεαλισμός. Ο ιδεαλισμός μπορεί να βοηθή στην αρχή, γιατί μπορεί να σε κάνει να κινητοποιηθείς προς κάποιο στόχο, αλλά δεν πρέπει να στηρίζεις τα συμπεράσματά σου ή την ταυτότητά σου πάνω του, γιατί μόνο η εμπειρία μπορεί να σου δώσει αυτό που είναι αληθινό για σένα και αυτό που μπορείς πλήρως να αποδεχθείς. Μην αφήσεις να σε οδηγήει ο ιδεαλισμός, γιατί η Γνώση είναι εδώ να σε καθοδηγήσει.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, αναγνώρισε την έκταση του δικού σου ιδεαλισμού. Παρατήρησε προσεκτικά πώς θέλεις ο εαυτός σου να είναι, πώς θέλεις τον κόσμο σου να είναι και πώς θέλεις οι σχέσεις σου να είναι. Επανέλαβε την σημερινή ιδέα και, με τα μάτια κλειστά, εξέτασε κάθε ένα από τα ιδανικά σου. Παρότι που τα ιδανικά σου μπορεί να φαίνονται ωφέλιμα και να φαίνεται ότι εκφράζουν την επιθυμία σου για αγάπη και αρμονία, στην πραγματικότητα σε κρατούν «πίσω», γιατί αντικαθιστούν αυτό που θα σου έδινε αληθινά τα δώρα που αναζητάς.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 54: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 55

ΘΑ ΑΠΟΔΕΧΘΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ

Ο ΙΔΕΑΛΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΑΠΟΔΕΧΘΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ. Αποτελεί την δικαιολογία σου για την ανάγκη σου να κατηγορείς και να καταδικάζεις. Εγκαθιδρύει προσδοκίες για μία ζωή που δεν υπάρχει ακόμα και έτσι σε κάνει ευάλωτο για βαριές απογοητεύσεις. Ο ιδεαλισμός σου ενισχύει την ανάγκη σου για να καταδικάζεις.

ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ, όχι όπως θέλεις να είναι. Με την αποδοχή έρχεται η αγάπη, γιατί δεν μπορείς να αγαπήσεις ένα κόσμο που θέλεις να υπάρχει. Μπορείς μόνο να αγαπήσεις ένα κόσμο που υπάρχει όπως είναι. Αποδέξου τον εαυτό σου τώρα όπως είσαι, και αληθινή επιθυμία για αλλαγή και πρόοδο θα αναδυθεί μέσα σου. Ο ιδεαλισμός δικαιολογεί τις ανάγκες για «καταδίκες». Αναγνώρισε αυτή τη μεγάλη αλήθεια, και θα αρχίσεις να έχεις μία πιο άμεση και βαθιά εμπειρία της ζωής και αυτού που είναι γνήσιο και όχι βασισμένο σε ελπίδες ή προσδοκίες αλλά πάνω σε αληθινή συμμετοχή.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΙΣ ΔΥΟ 30 ΛΕΠΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, συγκεντρώσου στο να αποδεχθείς τα πράγματα ακριβώς όπως είναι. Κάνοντάς το, δεν υποστηρίζεις την βία, την σύγκρουση ή την άγνοια. Απλώς αποδέχεσαι την κατάσταση όπως είναι ώστε να μπορέσεις να εργαστείς εποικοδομητικά σε σχέση με αυτήν. Χωρίς αυτή την αποδοχή, δεν έχεις σημείο εκκίνησης για αληθινή συμμετοχή. Επέτρεψε στον κόσμο να είναι ακριβώς όπως είναι, γιατί αυτός είναι ο κόσμος που έχεις έρθει να υπηρετήσεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 55: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 56

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΣΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ, ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΕ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ και τη συμμετοχή σου σε αυτά. Προσπάθησε να κατανοήσεις ότι παρόλο που η πρόοδος μπορεί να φαίνεται αργή στην αρχή, αυτό που είναι αργό και ομαλό θα εξελιχθεί πολύ. Η συμμετοχή που με συνέπεια εφαρμόζεται θα σε πάει σε ευθεία γραμμή προς την ολοκλήρωσή σου.

ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΟΥ, ΣΟΥ ΘΥΜΙΖΟΥΜΕ ΠΑΛΙ να απέχεις από οποιαδήποτε αυτο-κριτική εάν δεν έχεις ανταποκριθεί στις προσδοκίες σου. Απλώς συνειδητοποίησε αυτό που απαιτείται για να ακολουθήσεις τις οδηγίες όπως δίδονται και ασχολήσου με αυτές όσο πιο πλήρως μπορείς. Θυμήσου ότι μαθαίνεις πώς να μαθαίνεις, και θυμήσου ότι μαθαίνεις να ανακτάς την αξία του εαυτού σου και τις αληθινές σου ικανότητες.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 56: *Μία μεγάλης διάρκειας περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 57

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΣΟΥ και περιμένει να γεννηθεί μέσα σε σένα, περιμένει να την αναζητήσεις και να την αποδεχθείς, περιμένει να τη ζήσεις και να την εφαρμόσεις και περιμένει να την τιμήσεις και να την ακολουθήσεις. Εσύ που έχεις ζήσει κάτω από το βάρος της φαντασίας σου, εσύ που έχεις υπάρξει δέσμιος των σκέψεών σου και των σκέψεων των άλλων, εσύ που έχεις φοβηθεί και αισθάνεσαι ότι απειλείσαι από αυτόν τον κόσμο, τώρα έχεις ελπίδα γιατί η αληθινή ελευθερία βρίσκεται μέσα σου. Σε περιμένει. Την έχεις φέρει από το Αρχαίο σου Σπίτι. Την μεταφέρεις μέσα σου κάθε μέρα, κάθε στιγμή.

Μέσα στο παρόν πρόγραμμα εξέλιξης, μαθαίνεις να στρέφεις προς την ελευθερία και να απομακρύνεσαι από τον φόβο και το σκοτάδι της δικής σου φαντασίας. Μέσα στην ελευθερία, θα βρεις σταθερότητα και συνέπεια. Αυτό θα σου προσφέρει την βάση πάνω στην οποία θα μπορείς να χτίσεις την αγάπη σου και την αίσθηση της αυτοεκτίμησής σου, και αυτή η βάση δεν θα κλονιστεί από τον κόσμο, γιατί είναι μεγαλύτερη από τον κόσμο. Δεν έχει γεννηθεί μέσα από τον διαχωρισμό. Γεννιέται από την αλήθεια ότι περιλαμβάνεται πλήρως στη ζωή.

ΚΑΘΕ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ και για ένα λεπτό νιώσε ότι η ελευθερία είναι μαζί σου. Καθώς πλησιάζεις πιο κοντά την ελευθερία κατά τη διάρκεια της ημέρας, θα μπορείς να αναγνωρίσεις όλο και πιο καθαρά τι είναι αυτό που σε κρατά πίσω. Θα συνειδητοποιήσεις ότι αυτό που σε κρατά πίσω είναι η προσκόλληση που εσύ έχεις στις σκέψεις σου. Είναι το ενδιαφέρον που εσύ έχεις για τη δική σου φαντασία που σε κρατά πίσω. Αυτό θα ελαφρύνει το φορτίο σου και θα συνειδητοποιήσεις ότι μία πραγματική επιλογή προσφέρεται. Αυτή η συνειδητοποίηση θα σου δώσει τη δύναμη να έρθεις στην ελευθερία σήμερα.

ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΒΑΘΕΙΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ, επανέλαβε τη σημερινή ιδέα και προσπάθησε να επιτρέψεις στο μυαλό σου να παραμείνει σε γαλήνη. Έτσι ξεκινά η δική του ελευθερία. Αυτή η πρακτική στη γαλήνη θα δώσει στο μυαλό σου τη δυνατότητα να απελευθερωθεί από τις αλυσίδες που το δεσμεύουν : την αδυναμία του να συγχωρήσει το παρελθόν, την αγωνία του για το μέλλον και την ανάγκη του να αποφύγει το παρόν. Μέσα στη γαλήνη το μυαλό σου αναδύεται πάνω από όλα εκείνα που το κρατούν μικρό, κρυμμένο και απομονωμένο μέσα στο σκοτάδι του. Πόσο κοντά σου είναι η ελευθερία σήμερα που το μόνο που χρειάζεσαι είναι να μείνεις σε γαλήνη για να τη λάβεις. Και πόσο μεγάλη είναι η ανταμοιβή σου, για σένα που έχεις έρθει στον κόσμο, γιατί η ελευθερία είναι μαζί σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 57: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 58

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ

Σ ΗΜΕΡΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ στη ζωή σου. Ανά μία ώρα κάνε αυτή την επιβεβαίωση και κατόπιν για ένα λεπτό προσπάθησε να νιώσεις αυτή την παρουσία. Πρέπει να την αισθανθείς. Δεν μπορείς μόνο να την αντιληφθείς νοητικά, γιατί η Γνώση πρέπει να βιωθεί ως εμπειρία. Σε όποιες περιστάσεις και αν βρεθείς σήμερα, επανέλαβε αυτή την επιβεβαίωση κάθε μία ώρα και προσπάθησε να αισθανθείς το νόημά της. Θα ανακαλύψεις ότι υπάρχουν πολλές καταστάσεις, τις οποίες δεν θεωρούσες πρόσφορες για να κάνεις πρακτική, στις οποίες θα μπορέσεις να κάνεις πρακτική. Με αυτό τον τρόπο, θα ανακαλύψεις ότι έχεις τη δύναμη να καθορίσεις εσύ το πλαίσιο της εμπειρίας σου ώστε να ανταποκρίνεται στις αληθινές σου κλίσεις και θα ανακαλύψεις ότι οποιαδήποτε περίσταση αποτελεί ένα κατάλληλο περιβάλλον για αληθινή ετοιμασία και εφαρμογή του εαυτού σου.

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑ ΩΡΑ. Παρέμεινε συνειδητή/ος του χρόνου. Εάν χάσεις κάποια ώρα, μην ανησυχήσεις, αλλά αφοσιώσου και πάλι στην πρακτική για την υπόλοιπη ημέρα. Η Γνώση είναι μαζί σου σήμερα. Σήμερα να είσαι με τη Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 58 : *Πρακτική ανά ώρα*

Βήμα 59

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΜΑΘΩ ΥΠΟΜΟΝΗ

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΔΥΣΚΟΛΟ ΓΙΑ ΤΟ ΝΟΥ ΠΟΥ ΥΠΟΦΕΡΕΙ, να έχει υπομονή. Είναι πολύ δύσκολο για το νου που είναι ανήσυχος, να έχει υπομονή. Είναι πολύ δύσκολο για το νου που αποζητά να βρει την αξία του σε εφήμερα πράγματα, να έχει υπομονή. Μόνο όταν επιδιώκεται κάτι μεγαλύτερο, η υπομονή είναι απαραίτητη γιατί τότε χρειάζεται να χρησιμοποιηθούν ευρύτερες ικανότητες. Σκέψου τη ζωή σου σε ένα πλαίσιο μακροπρόθεσμης ανάπτυξης, όχι στο πλαίσιο της ανάγκης για άμεση αίσθηση και κέρδος. Η Γνώση δεν είναι απλώς ένα ερέθισμα. Είναι το βάθος της δύναμης που είναι συμπαντική και αιώνια και το μεγαλείο της σου δίδεται για να το λάβεις και να το δώσεις.

ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΝΕ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑ ΩΡΑ, επιβεβαιώνοντας ότι θα μάθεις να είσαι υπομονετικός, ότι θα γίνεις παρατηρητής της ζωής σου και ότι δεν θα κάνεις κρίσεις για τη ζωή σου. Επιβεβαίωσε ότι θα γίνεις αντικειμενικός σε σχέση με τις ικανότητές σου και τις περιστάσεις σου ώστε να μπορείς να έχεις μεγαλύτερη βεβαιότητα ως προς αυτές.

ΜΑΘΕ ΤΗΝ ΥΠΟΜΟΝΗ ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΜΕ ΥΠΟΜΟΝΗ ΜΑΘΕ. Με αυτό τον τρόπο, θα προχωρήσεις πιο γρήγορα, με μεγαλύτερη βεβαιότητα και περισσότερη αγάπη.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 59 : *Πρακτική ανά ώρα*

Βήμα 60

ΔΕΝ ΘΑ ΚΡΙΝΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ

Ο ΤΑΝ ΔΕΝ ΚΑΝΕΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ, η Γνώση μπορεί να σου δείξει τι πρέπει να κάνεις και τι πρέπει να καταλάβεις. Η Γνώση αντιπροσωπεύει μία ευρύτερη κρίση, αλλά είναι μία κρίση πολύ διαφορετική από τη δική σου, γιατί δεν έχει γεννηθεί από φόβο. Δεν έχει μέσα της θυμό. Πρόθεσή της είναι πάντα να υπηρετεί και να τρέφει. Είναι δίκαιη γιατί αληθινά αναγνωρίζει την παρούσα κατάσταση κάθε ανθρώπου χωρίς να μειώνει την σημασία του ή το πεπρωμένο του.

ΜΗΝ ΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ ώστε να μπορέσεις να δεις τον κόσμο όπως είναι. Μην κρίνεις τον κόσμο σήμερα ώστε να μπορέσεις να αποδεχθείς τον κόσμο όπως είναι. Επέτρεψε στον κόσμο να είναι ακριβώς όπως είναι ώστε να μπορέσεις να τον αναγνωρίσεις. Μόλις αναγνωρίσεις τον κόσμο, θα συνειδητοποιήσεις πόσο πολύ σε χρειάζεται και πόσο πολύ εσύ θα θέλεις να δώσεις στον κόσμο. Ο κόσμος δεν χρειάζεται επίκριση. Χρειάζεται υπηρεσία. Χρειάζεται αλήθεια. Και πάνω από όλα, χρειάζεται Γνώση.

ΚΑΘΕ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ, ΓΙΑ ΕΝΑ ΛΕΠΤΟ κοίτα τον κόσμο χωρίς κρίσεις. Επανέλαβε την σημερινή δήλωση και διέθεσε ένα λεπτό για να κοιτάξεις τον κόσμο χωρίς κρίσεις. Ανεξάρτητα του τι μπορείς να δεις, εάν σου αρέσει ή δεν σου αρέσει, εάν τον βρίσκεις όμορφο ή άσχημο, εάν πιστεύεις ότι αξίζει ή δεν αξίζει, κοίτα τον χωρίς κρίσεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 60: *Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 61

Η ΑΓΑΠΗ ΔΙΝΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΜΕΝΑ

Η ΑΓΑΠΗ ΔΙΝΕΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΕΝΑ, όταν εσύ είσαι έτοιμος να είσαι το όχημα για την έκφρασή της. Δεν χρειάζεται να προσπαθείς να φέρεσαι με γλυκύτητα και αγάπη για να κατευνάξεις την αίσθηση της αυτο-ανεπάρκειας ή της ενοχής. Δεν χρειάζεται να προσπαθείς να φέρεσαι με γλυκύτητα και αγάπη, προκειμένου να κερδίσεις την επιδοκιμασία των άλλων. Μην ενισχύεις την αίσθηση ότι είσαι αβοήθητος ή την αίσθηση ότι δεν αξίζεις προσπαθώντας να «ντύσεις» αυτές τις αισθήσεις με ένα χαρούμενο ή καλοκάγαθο συναίσθημα. Η αγάπη μέσα σου θα εκφράσει τον εαυτό της, γιατί γεννιέται από τη Γνώση μέσα σου, της οποίας αποτελεί μέρος.

ΚΑΘΕ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ, ΚΑΘΩΣ ΚΟΙΤΑΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, αναγνώρισε ότι η αγάπη μέσα σου θα μιλήσει για τον εαυτό της. Εάν δεν κάνεις κρίσεις, εάν είσαι ικανός να είσαι με τον κόσμο όπως αληθινά ο κόσμος είναι και εάν είσαι ικανός να είσαι παρών με άλλους όπως αληθινά εκείνοι είναι, η αγάπη μέσα σου θα μιλήσει για τον εαυτό της. Μην προσπαθήσεις να κάνεις την αγάπη να μιλήσει για σένα. Μην προσπαθείς να κάνεις την αγάπη να εκφράσει τις δικές σου επιθυμίες ή τις ανάγκες σου, γιατί η ίδια η αγάπη θα μιλήσει μέσα από σένα. Εάν είσαι παρών στην αγάπη, τότε θα είσαι παρών στον κόσμο, και η αγάπη θα μιλήσει μέσα από σένα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 61: *Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 62

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΜΑΘΩ ΝΑ ΑΚΟΥΩ ΤΗ ΖΩΗ

ΕΑΝ ΕΙΣΑΙ ΠΑΡΩΝ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, θα μπορείς να ακούς τον κόσμο. Εάν είσαι παρών στη ζωή, θα μπορείς να ακούς τη ζωή. Εάν είσαι παρών στο Θεό, θα μπορείς να ακούς το Θεό. Εάν είσαι παρών στον εαυτό σου, θα μπορείς να ακούς τον εαυτό σου.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΤΟ ΝΑ ΑΚΟΥΣ. Ανά μία ώρα εξασκήσου στο να ακούς τον κόσμο γύρω σου και τον κόσμο μέσα σου. Επανάλαβε την δήλωση και κατόπιν εφάρμοσέ τη. Χρειάζεται μόνο ένα λεπτό. Θα ανακαλύψεις ότι ανεξαρτήτως των συνθηκών, υπάρχει πάντα ένας τρόπος για να κάνεις εξάσκηση σήμερα. Μην αφήσεις τις περιστάσεις σου να σε καθορίσουν. Μπορείς να κάνεις πρακτική μέσα σε αυτές τις περιστάσεις. Μπορείς να βρεις ένα τρόπο να κάνεις πρακτική, ο οποίος δεν ενοχλεί ούτε είναι ακατάλληλος για τους άλλους. Είτε είσαι μόνος σου είτε βρίσκεσαι μαζί με άλλους, σήμερα μπορείς να κάνεις την πρακτική σου. Κάνε πρακτική ανά μία ώρα. Εξασκήσου στο να ακούς. Εξασκήσου στο να είσαι παρών. Το να ακούς αληθινά, σημαίνει ότι δεν κρίνεις. Σημαίνει ότι παρατηρείς. Θυμήσου ότι αναπτύσσεις μία ικανότητα του νου που θα σου είναι απαραίτητη για να μπορείς να δίνεις και να λαμβάνεις το μεγαλείο της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 62: *Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 63

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Ο ΠΩΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΦΟΡΕΣ, ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΟΥ, επισκόπησε την εβδομάδα που πέρασε και ανακάλυψε την έκταση της αφοσίωσής σου και πώς αυτή μπορεί να αυξηθεί και να αναπτυχθεί. Αυτή την εβδομάδα, η πρακτική σου διευρύνθηκε. Την πήρες μαζί σου στον κόσμο για να την εφαρμόσεις σε όλες τις περιστάσεις, ανεξάρτητα από τις συναισθηματικές σου καταστάσεις, ανεξάρτητα από την συναισθηματική κατάσταση εκείνων που είναι γύρω σου και σε επηρεάζουν, και ανεξάρτητα από το που βρίσκεσαι και τι κάνεις. Με αυτόν τον τρόπο, τα πάντα γίνονται μέρος της πρακτικής σου. Τότε, ο κόσμος, αντί να είναι ένας τόπος που φοβάσαι και σε καταπιέζει, γίνεται ένας τόπος χρήσιμος για να καλλιεργήσεις τη Γνώση.

ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΣΟΥ ΔΙΔΕΤΑΙ όταν μπορείς να κάνεις πρακτική ανεξάρτητα από τις συναισθηματικές σου καταστάσεις, γιατί είσαι ευρύτερος από τα συναισθήματά σου και δεν χρειάζεται να τα καταπιέζεις για να το καταλάβεις αυτό. Για να είσαι αντικειμενικός με τις δικές σου εσωτερικές καταστάσεις, πρέπει να λειτουργήσεις από μία θέση όπου μπορείς να τις παρατηρήσεις και όπου εκείνες δεν σε κυριαρχούν. Αυτό θα σου επιτρέψει να είσαι παρών στον εαυτό σου και θα σου δώσει αληθινή συμπόνια και κατανόηση. Έτσι, δεν θα είσαι ο τύραννος του εαυτού σου και η τυραννία στη ζωή σου θα λήξει.

ΣΤΗ ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ, αξιολόγησε την εβδομάδα που πέρασε όσο πιο προσεκτικά μπορείς, χωρίς κρίσεις και κατηγορίες. Θυμήσου ότι μαθαίνεις πώς να κάνεις πρακτική. Θυμήσου ότι μαθαίνεις να εξελίξεις τις ικανότητές σου. Θυμήσου ότι είσαι μαθητής. Να είσαι αρχάριος μαθητής, γιατί ο αρχάριος μαθητής βγάζει λίγα συμπεράσματα και επιθυμεί να μάθει τα πάντα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 63: *Μία μεγάλης διάρκειας περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 64

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΑΚΟΥΣΩ ΚΑΠΟΙΟΝ ΑΛΛΟ

Σ Ε ΤΡΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΣΗΜΕΡΑ, εξασκήσου στο να ακούσεις κάποιον άλλο. Άκουσε χωρίς να αξιολογείς και χωρίς να κρίνεις. Άκουσε χωρίς να αποσπάται το μυαλό σου. Απλώς άκουσε. Σήμερα, κάνε αυτή την εξάσκηση με τρία διαφορετικά άτομα. Εξασκήσου στο να ακούς. Να είσαι ήρεμος και γαλήνιος όταν ακούς. Προσπάθησε να ακούσεις πέρα από τα λόγια τους. Προσπάθησε να δεις πέρα από την εμφάνισή τους. Μην προβάλλεις εικόνες. Απλώς άκουσε.

ΣΗΜΕΡΑ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΤΟ ΝΑ ΑΚΟΥΣ ΚΑΠΟΙΟΝ ΑΛΛΟ. Μην αρχίσεις να «κολλάς» σε αυτά που λένε. Δεν χρειάζεται να τους φερθείς με ακατάλληλο τρόπο, εάν σου μιλάνε άμεσα, προκειμένου να κάνεις πρακτική με αυτούς. Όλο σου το μυαλό θα είναι στη συζήτησή σου. Για αυτό, αφιέρωσε χρόνο στο να ακούς χωρίς να μιλάς. Επέτρεψε σε άλλους να εκφράσουν τον εαυτό τους σε εσένα. Θα ανακαλύψεις ότι έχουν μία ευρύτερη επικοινωνία με εσένα από εκείνη που μπορεί αρχικά να περίμενες. Δεν χρειάζεται να το εξερευνήσεις αυτό. Απλώς σήμερα εξασκήσου στο να ακούς ώστε να μπορέσεις να ακούσεις την παρουσία της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 64: *Τρεις περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 65

ΕΧΩ ΕΡΘΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΩ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΕΧΕΙΣ ΕΡΘΕΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΕΙΣ. Έχεις έρθει στον κόσμο για να μάθεις και να συνεισφέρεις. Έχεις έρθει από ένα χώρο ανάπαυσης, σε ένα χώρο εργασίας. Όταν τελειώσει η εργασία, πηγαίνεις «σπίτι» σου, σε ένα χώρο ανάπαυσης. Αυτό μπορείς μόνο να το αισθανθείς μέσα σου και η Γνώση σου θα στο αποκαλύψει, όταν είσαι έτοιμος.

ΓΙΑ ΤΩΡΑ, ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Πες στον εαυτό σου ότι έχεις έρθει στον κόσμο για να εργαστείς, και μετά, για ένα λεπτό νιώσε αυτή την αλήθεια. Η εργασία σου είναι σημαντικότερη από την τωρινή σου δουλειά. Η εργασία σου είναι πιο σημαντική από αυτό που τώρα προσπαθείς να κάνεις με τους ανθρώπους και για τους ανθρώπους. Η εργασία σου είναι πιο σημαντική από αυτό που προσπαθείς να κάνεις για τον εαυτό σου. Κατάλαβε ότι δεν γνωρίζεις ποια είναι η εργασία σου. Αυτό θα σου αποκαλυφθεί και θα υπάρξει εξέλιξη για σένα, αλλά σήμερα κατανόησε ότι έχεις έρθει στον κόσμο για να εργαστείς. Αυτό θα σου επιβεβαιώσει τη δύναμή σου, το σκοπό σου και το πεπρωμένο σου. Αυτό θα σου επιβεβαιώσει την πραγματικότητα του Αληθινού σου Σπιτιού, από το οποίο έφερές τα δώρα σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 65 : *Πρακτική ανά ώρα*

Βήμα 66

ΘΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΩ ΝΑ ΓΚΡΙΝΙΑΖΩ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΟΤΑΝ ΓΚΡΙΝΙΑΖΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, ΣΗΜΑΙΝΕΙ ότι ο κόσμος δεν ανταποκρίνεται στον ιδεαλισμό σου. Όταν γκρινιάζεις για τον κόσμο σημαίνει ότι δεν έχεις αναγνωρίσει ότι έχεις έρθει εδώ για να εργαστείς. Η γκρίνια σου για τον κόσμο δεν σε βοηθά να καταλάβεις τις δυσκολίες του. Όταν γκρινιάζεις για τον κόσμο σημαίνει ότι δεν καταλαβαίνεις τον κόσμο όπως είναι τώρα. Τα παράπονά σου δείχνουν ότι κάποια προσδοκία σου δεν εκπληρώθηκε. Αυτές οι απογοητεύσεις (των προσδοκιών σου) είναι απαραίτητες για να αρχίσεις να καταλαβαίνεις τον κόσμο όπως ακριβώς είναι και τον εαυτό σου όπως αληθινά είσαι.

ΣΗΜΕΡΑ, ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΚΑΝΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ προς τον εαυτό σου και στη συνέχεια εφάρμοσέ την. Κάθε μία ώρα, διέθεσε ένα λεπτό όπου δεν θα γκρινιάζεις για τον κόσμο. Μην αφήσεις να περάσουν οι ώρες ασυνείδητα. Να είσαι παρών κατά την πρακτική. Αναγνώρισε το βαθμό στον οποίο άλλοι γκρινιάζουν για τον κόσμο και πόσο λίγο αυτό τους προσφέρει (στον εαυτό τους) και πόσο λίγο αυτό προσφέρει στον κόσμο. Ο κόσμος έχει ήδη καταδικαστεί από όσους κατοικούν μέσα στον κόσμο. Εάν ο κόσμος είναι να αγαπηθεί και να καλλιεργηθεί, τότε οι δυσκολίες του πρέπει να αναγνωριστούν και οι ευκαιρίες του να γίνουν αποδεκτές. Ποιος μπορεί να γκρινιάζει όταν του δίδεται ένας χώρος όπου η Γνώση μπορεί να ανακτηθεί και να προσφερθεί; Ο κόσμος χρειάζεται μόνο τη Γνώση και τις εκφάνσεις της Γνώσης. Πώς μπορεί να αξίζει καταδίκης;

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 66 : *Πρακτική ανά ώρα*

Βήμα 67

ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΤΙ ΘΕΛΩ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΔΕΝ ΞΕΡΕΙΣ ΤΙ ΘΕΛΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ γιατί δεν καταλαβαίνεις τον κόσμο, και ακόμη δεν έχεις μπορέσει να δεις τις δυσκολίες του. Όταν συνειδητοποιήσεις ότι δεν γνωρίζεις τι θέλεις για τον κόσμο, αυτό σου δίνει το κίνητρο και την ευκαιρία να παρατηρήσεις τον κόσμο, να κοιτάξεις και πάλι. Αυτό είναι ουσιώδες για να καταλάβεις. Είναι ουσιαστικό για την ευζωία σου. Ο κόσμος θα σε απογοητεύσει μόνο εάν τον έχεις παρανοήσει. Εσύ θα απογοητεύσεις τον εαυτό σου μόνο εάν σε έχεις παρανοήσει. Έχεις έρθει στον κόσμο για να εργαστείς. Αναγνώρισε την ευκαιρία που αυτό σου δίνει.

ΣΗΜΕΡΑ, ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ. Πες τη δήλωση και μετά προσπάθησε να συνειδητοποιήσεις την αλήθεια της δήλωσης. Δεν ξέρεις τι θέλεις για τον κόσμο, αλλά η Γνώση σου ξέρει τι πρέπει να συνεισφέρει. Όταν εσύ δεν προσπαθείς να αντικαταστήσεις τη Γνώση με τα δικά σου σχέδια για τον κόσμο, τότε η Γνώση θα εκφραστεί ελεύθερα, χωρίς εμπόδια, και εσύ και ο κόσμος θα είστε οι μεγάλοι ευεργετούμενοι από τα δώρα της.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 67: *Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 68

ΔΕΝ ΘΑ ΧΑΣΩ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ ΜΟΥ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

ΜΗΝ ΧΑΣΕΙΣ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ ΣΟΥ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ. Συνέχισε την πρακτική σου. Διατήρησε την πρόθεσή σου για να μάθεις. Μην βγάλεις συμπεράσματα. Διατήρησε αυτό το άνοιγμα μέσα σου και την κατάσταση όπου είσαι ευάλωτος. Η αλήθεια υπάρχει χωρίς προσπάθεια οχύρωσης του εαυτού σου. Επέτρεψε στον εαυτό σου να είναι παραλήπτης της.

ΣΗΜΕΡΑ, ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΟΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ότι δεν θα χάσεις την πίστη σου στον εαυτό σου σήμερα. Μην χάσεις την πίστη σου στη Γνώση, στην παρουσία των Δασκάλων σου, στην αγαθότητα της ζωής ή στην αποστολή σου στον κόσμο. Επέτρεψε σε όλα αυτά να επιβεβαιωθούν ώστε να μπορέσουν πλήρως να αποκαλύψουν τον εαυτό τους σε εσένα με τον καιρό. Εάν είσαι παρών σε αυτά, αυτά θα γίνουν τόσο φανερά σε εσένα που θα τα βλέπεις και θα τα αισθάνεσαι σε όλα τα πράγματα. Το δικό σου όραμα του κόσμου θα μεταμορφωθεί. Η δική σου εμπειρία του κόσμου θα μεταμορφωθεί. Και όλη η δύναμη και η ενέργειά σου θα ενωθούν για να εκφράσουν τον εαυτό τους.

ΜΗΝ ΧΑΣΕΙΣ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 68: *Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 69

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΑΣΚΗΘΩ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ 30 ΛΕΠΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, εξασκήσου στη γαλήνη. Επέτρεψε να είναι βαθύς ο διαλογισμός σου. Δώσε τον εαυτό σου στον διαλογισμό. Μην μπαίνεις σε διαλογισμό με απαιτήσεις και αιτήματα. Μπες στον διαλογισμό για να δώσεις τον εαυτό σου. Ο διαλογισμός είναι ο ναός του Αληθινού Πνεύματος μέσα σου στον οποίο οδηγείς τον εαυτό σου. Στις σημερινές περιόδους πρακτικής σου, να είσαι παρών και γαλήνιος. Επέτρεψε στον εαυτό σου να λουστεί στην πολυτέλεια του κενού. Γιατί η παρουσία του Θεού βιώνεται πρώτα ως εμπειρία κενού γιατί δεν έχει κίνηση και στη συνέχεια, μέσα σε αυτό το κενό, αρχίζεις να νιώθεις την παρουσία που διαπερνά όλα τα πράγματα και δίνει όλο το νόημα στη ζωή.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ ΣΗΜΕΡΑ ώστε να μπορέσεις να ξέρεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 69: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Βήμα 70

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Σ ΗΜΕΡΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΑ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ. Συγχαρητήρια! Έφτασες τόσο μακριά. Το να είσαι ένας αληθινός μαθητής της Γνώσης σημαίνει ότι ακολουθείς τα βήματα ακριβώς όπως δίδονται. Για να το κάνεις αυτό σημαίνει ότι πρέπει να μάθεις να τιμάς τον εαυτό σου, να τιμάς την πηγή των οδηγιών σου, να αναγνωρίζεις τους περιορισμούς σου και να θεωρείς πολύτιμο το μεγαλείο σου. Και έτσι είναι που η σημερινή ημέρα είναι μία ημέρα τιμής και μία ημέρα αναγνώρισης για σένα.

ΚΑΝΕ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΙΩΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ. Ξαναδιάβασε τις οδηγίες και θυμήσου κάθε περίοδο πρακτικής. Θυμήσου τι έδωσες και τι δεν έδωσες. Τίμησε την συμμετοχή σου και προσπάθησε να την δυναμώσεις σήμερα. Κάνε ακόμα βαθύτερη την απόφασή σου να έχεις Γνώση και κάνε βαθύτερη την εμπειρία του να ακολουθείς αληθινά ώστε στο μέλλον να μπορέσεις να μάθεις να είσαι αληθινός ηγέτης. Κάνε βαθύτερη την εμπειρία του να είσαι αληθινός λήπτης ώστε να μπορέσεις να γίνεις αληθινός δότης.

ΑΣ ΕΙΝΑΙ Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΗΜΕΡΑ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗΣ, μία ημέρα τιμής για σένα και μία ημέρα που δυναμώνει την αποφασιστικότητά σου. Με ειλικρίνεια αξιολόγησε τη συμμετοχή σου. Εκτίμησε τις φανερές σου επιτυχίες και αποτυχίες. Οι επιτυχίες θα σε ενθαρρύνουν, και οι αποτυχίες σου θα σε διδάξουν αυτά που χρειάζεσαι να κάνεις για να βαθύνεις την εμπειρία σου. Σήμερα είναι μία ημέρα τιμής για σένα που σε τιμούμε.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 70: *Μερικές μεγάλης διάρκειας περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 71

ΕΙΜΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΗΣΩ ΕΝΑΝ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΣΚΟΠΟ

ΕΙΣΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΗΣΕΙΣ ΕΝΑ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΣΚΟΠΟ, πέρα από την επιβίωση και την απόκτηση των πραγμάτων που μπορεί να νομίζεις ότι θέλεις. Αυτό είναι αλήθεια γιατί η φύση σου είναι πνευματική. Η προέλευσή σου είναι πνευματική και έχεις ένα πνευματικό πεπρωμένο. Η αποτυχία σου σε αυτή τη ζωή είναι η αποτυχία να ανταποκριθείς στην πνευματική σου φύση, η οποία έχει διαστρεβλωθεί και κακοποιηθεί από τις θρησκείες του κόσμου σου, η οποία έχει παραμεληθεί και απορριφθεί από την επιστήμη του κόσμου σου. Η φύση σου είναι πνευματική. Έχεις ένα ευρύτερο σκοπό να υπηρετήσεις. Όταν εμπιστεύεσαι την φυσική σου τάση ως προς αυτό τον σκοπό, μπορείς να τον προσεγγίσεις ακόμα περισσότερο. Όταν είσαι βέβαιος ότι αυτός εκπροσωπεί μία γνήσια πηγή αγάπης, τότε θα αρχίσεις να ανοίγεις τον εαυτό σου σε αυτόν [τον σκοπό] και αυτός θα είναι για σένα μία εκπληκτική επιστροφή στο «σπίτι» σου.

ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ, επέτρεψε στον εαυτό σου να ανοίξει στην παρουσία της αγάπης στη ζωή σου. Σιωπηρά καθισμένος και αναπνέοντας βαθιά, επέτρεψε στον εαυτό σου αληθινά να αισθανθεί την παρουσία της αγάπης, το οποίο σημαίνει την παρουσία ενός ευρύτερου σκοπού στη ζωή σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 71: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 72

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΩ ΤΙΣ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΔΙΑΘΕΣΕΙΣ ΜΟΥ

ΕΜΠΙΣΤΕΥΣΟΥ ΤΙΣ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΔΙΑΘΕΣΕΙΣ ΣΟΥ γιατί είναι αξιόπιστες. Όμως, χρειάζεται να μάθεις να τις διακρίνεις και να διαχωρίζεις από τις τόσες άλλες επιθυμίες, παρορμήσεις και προσδοκίες που νιώθεις και οι οποίες σε επηρεάζουν. Αυτό μπορείς να το μάθεις μόνο μέσω της εμπειρίας. Μπορείς να το μάθεις γιατί οι πιο βαθιές σου προδιαθέσεις σε οδηγούν πάντα σε σχέσεις ουσίας και σε απομακρύνουν από την απομόνωση ή τις διχαστικές σχέσεις. Αυτό πρέπει να το εξασκήσεις ώστε να το μάθεις, και θα πάρει καιρό, αλλά κάθε ένα βήμα που κάνεις προς αυτή την κατεύθυνση θα σε φέρει κοντύτερα στην πηγή της αγάπης στη ζωή σου και θα σου καταδείξει την Ευρύτερη Δύναμη που υπάρχει μέσα σου την οποία πρέπει να υπηρετείς και την οποία πρέπει να μάθεις να λαμβάνεις.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, στη σιωπή και στη γαλήνη, λάβε αυτή την Ευρύτερη Δύναμη και εμπιστεύσου τις βαθύτερες διαθέσεις σου καθώς το κάνεις. Επέτρεψε στον εαυτό σου να συγκεντρώσει όλη την προσοχή σου σε αυτές τις δύο πρακτικές περιόδους, βάζοντας στην άκρη όλα τα άλλα πράγματα για να σκεφτείς αργότερα. Επέτρεψε στον εαυτό σου να αναγνωρίσει τις βαθύτερές σου διαθέσεις, τις οποίες χρειάζεται να μάθεις να εμπιστεύεσαι.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 72 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 73

ΘΑ ΕΠΙΤΡΕΨΩ ΤΑ ΛΑΘΗ ΜΟΥ ΝΑ ΜΕ ΔΙΔΑΞΟΥΝ

ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΝΑ ΔΙΔΑΧΘΕΙΣ ΑΠΟ ΤΑ ΛΑΘΗ ΣΟΥ, θα δώσεις αξία στα λάθη σου. Αλλιώς, αυτά δεν θα είχαν καμία αξία και θα ήταν στοιχεία εναντίον σου όταν θα αξιολογούσες τον εαυτό σου. Όταν λοιπόν χρησιμοποιείς τα λάθη ως διδασκαλία, επωφελείσαι των ίδιων των περιορισμών σου ώστε να κινηθείς προς τον δρόμο που οδηγεί στο μεγαλείο. Ο Θεός επιθυμεί εσύ να μάθεις από τα λάθη σου ώστε να μπορέσεις να μάθεις για το μεγαλείο του Θεού. Αυτό δεν γίνεται για να σε υποβαθμίσει αλλά για να σε ανυψώσει. Υπάρχουν πολλά λάθη που έχεις κάνει, και υπάρχουν λάθη τα οποία θα κάνεις ακόμα. Εμείς θέλουμε να σε διδάξουμε τώρα, προκειμένου να αποφύγεις να επαναλάβεις καταστροφικά λάθη και να μάθεις από τα λάθη.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ, επανέλαβε στον εαυτό σου ότι επιθυμείς να μάθεις από τα λάθη σου και να νιώσεις για μία στιγμή τι σημαίνει αυτό. Έτσι, μέσα από τις πολλές περιόδους πρακτικής σήμερα, θα αρχίσεις να καταλαβαίνεις τη δήλωση που κάνεις και τότε ίσως μπορείς να καταλάβεις πώς μπορεί να πραγματοποιηθεί. Εάν είσαι πρόθυμος να μάθεις από τα λάθη σου, δεν θα φοβάσαι τόσο να τα αναγνωρίσεις. Τότε, θα επιθυμείς να τα καταλάβεις, όχι να τα αρνηθείς, όχι να βρίσκεις δικαιολογίες για αυτά, όχι να τα «βαπτίζεις» με άλλα ονόματα, αλλά να τα παραδέχεσαι για το δικό σου όφελος. Από αυτή την αναγνώριση, θα μπορείς να βοηθάς άλλους ώστε να ανακτήσουν την Γνώση, γιατί και εκείνοι πρέπει να μάθουν πώς να διδάσκονται από τα λάθη τους.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 73 : *Πρακτική ανά ώρα*

Βήμα 74

Η ΓΑΛΗΝΗ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

ΣΗΜΕΡΑ Η ΓΑΛΗΝΗ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΣΟΥ. Μείνε με την γαλήνη και λάβε τις ευλογίες της. Βρες την γαλήνη για όλα όσα σε απασχολούν. Έλα, μαζί με το βαρύ φορτίο σου. Έλα, χωρίς να ζητάς απαντήσεις. Έλα, χωρίς να ζητάς κατανόηση. Έλα, ζητώντας τις ευλογίες της. Η γαλήνη δεν μπορεί να παρέμβει σε μία ζωή γεμάτη συγκρούσεις, αλλά εσύ μπορείς να μπεις σε μία ζωή γαλήνης. Έρχεσαι στη γαλήνη, η οποία σε περιμένει, και μέσα από αυτή τη διαδικασία το βάρος θα φύγει από πάνω σου.

ΣΗΜΕΡΑ, ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, εξασκήσου στη γαλήνη, λαμβάνοντας ειρήνη. Επέτρεψε στον εαυτό σου να λάβει αυτό το δώρο, και εάν κάποια σκέψη σε αποπλανήσει, υπενθύμισε στον εαυτό σου την μεγάλη σου αξία – την αξία της Γνώσης σου και την αξία του εαυτού σου. Να έχεις γνώση τώρα ότι επιθυμείς να μάθεις από τα λάθη σου και ότι δεν χρειάζεται να ταυτίζεσαι με τα λάθη σου αλλά να τα χρησιμοποιείς μόνο ως μία πολύτιμη πηγή για την ανάπτυξή σου, γιατί τέτοια μπορούν να γίνουν για σένα.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΛΟΙΠΟΝ, ΣΤΟ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ. Σήμερα άνοιξε λίγο περισσότερο. Βάλε στην άκρη πράγματα που σε απασχολούν για να τα σκεφτείς αργότερα, εάν αυτό είναι απαραίτητο. Η γαλήνη είναι μαζί σου σήμερα. Σήμερα μείνε με τη γαλήνη.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 74: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 75

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΑΦΟΥΓΚΡΑΣΤΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Σ ΗΜΕΡΑ ΑΚΟΥ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ, όχι τον μικρό εαυτό μέσα σου ο οποίος παραπονιέται και ανησυχεί και απορεί και θέλει, αλλά τον Ευρύτερο Εαυτό μέσα σου. Αφουγκράσου τον Ευρύτερο Εαυτό μέσα σου, ο οποίος είναι Γνώση, ο οποίος είναι ενωμένος με τους Πνευματικούς Δασκάλους σου, ο οποίος είναι ενωμένος με την Πνευματική σου Οικογένεια και ο οποίος περιέχει τον σκοπό σου και το κάλεσμά σου στη ζωή. Μην ακούς για να κάνεις ερωτήσεις, αλλά για να μάθεις να ακούς. Και καθώς ακούς όλο και βαθύτερα με τον καιρό, ο Αληθινός σου Εαυτός θα σου μιλήσει όποτε είναι απαραίτητο, και τότε θα μπορείς να ακούς και να ανταποκρίνεσαι χωρίς σύγχυση.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, εξασκήσου στο να ακούς τον Εαυτό σου. Δεν υπάρχουν ερωτήσεις για να θέσεις. Αυτό δεν είναι απαραίτητο. Υπάρχει η ίδια η ικανότητα του να ακούς για να την αναπτύξεις. Άκου τον Αληθινό σου Εαυτό σήμερα ώστε να μπορέσεις να μάθεις αυτό που ο Θεός γνωρίζει και αγαπά.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 75: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 76

ΣΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΘΑ ΚΡΙΝΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

ΧΩΡΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ, ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΔΕΙΣ. Χωρίς κρίσεις, μπορείς να μάθεις. Χωρίς κρίσεις, ο νούς σου ανοίγει. Χωρίς κρίσεις, κατανοείς τον εαυτό σου. Χωρίς κρίσεις, μπορείς να κατανοήσεις τους άλλους.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ, επανέλαβε τη δήλωση καθώς παρατηρείς τον εαυτό σου και τον κόσμο γύρω σου. Επανέλαβε αυτή τη δήλωση και νιώσε την επίδρασή της. Για λίγες στιγμές, άσε να φύγουν όλες οι κρίσεις σου, και νιώσε την αντίθεση και την εμπειρία που αυτό θα σου φέρει. Μην κρίνεις τους άλλους σήμερα. Επέτρεψε στους άλλους να αποκαλύψουν τον εαυτό τους σε σένα. Χωρίς κρίσεις, δεν θα υποφέρεις με το δικό σου αγκάθινο στεφάνι. Χωρίς κρίσεις, θα νιώσεις την παρουσία των Δασκάλων σου που σε βοηθούν.

ΕΠΕΤΡΕΨΕ ΟΙ ΑΝΑ ΩΡΑ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ. Εάν χάσεις κάποια πρακτική, συγχώρησε τον εαυτό σου και αφοσιώσου και πάλι. Τα λάθη γίνονται για να σε διδάξουν, να σε δυναμώσουν και να σου δείξουν αυτό που χρειάζεται να μάθεις.

ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΤΟΥ ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΛΛΟΣ, ανεξάρτητα του πώς αυτός ή αυτή μπορεί να προσβάλλει τις ευαισθησίες σου, τις ιδέες σου ή τις αξίες σου, μην κρίνεις τους άλλους σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 76: *Πρακτική ανά μία ώρα*

Βήμα 77

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Σ ΗΜΕΡΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ, για άλλη μία φορά επισκόπησε τις πρακτικές και τις οδηγίες της εβδομάδας που πέρασε. Για άλλη μία φορά εξέτασε τα χαρακτηριστικά μέσα στον εαυτό σου τα οποία σε βοηθούν στην ετοιμασία και τα χαρακτηριστικά μέσα στον εαυτό σου τα οποία δυσκολεύουν την ετοιμασία σου. Παρατήρησε αυτά τα πράγματα αντικειμενικά. Μάθε να δυναμώνεις εκείνα τα μέρη του εαυτού σου που ενθαρρύνουν και αυξάνουν την συμμετοχή σου στην ανάκτηση της Γνώσης, και μάθε να προσαρμόζεις ή να διορθώνεις εκείνες τις ποιότητες οι οποίες παρεμβαίνουν. Πρέπει να αναγνωρίσεις και τα δύο για να έχεις Σοφία. Πρέπει να μάθεις για την αλήθεια και πρέπει να μάθεις για το λάθος. Πρέπει να το κάνεις αυτό για να προοδεύσεις και πρέπει να το κάνεις αυτό για να υπηρετήσεις άλλους. Μόνο εάν έχεις μάθει για τα λάθη και μπορείς να τα δεις αντικειμενικά και να καταλάβεις πώς προέκυψαν και πώς μπορούν να διορθωθούν – μόνο εάν έχεις μάθει αυτά τα πράγματα – θα μάθεις πώς να υπηρετείς άλλους και τα λάθη τους δεν θα σε θυμώνουν ούτε θα σε αναστατώνουν. Με τη Γνώση, οι προσδοκίες σου θα βρίσκονται σε αρμονία με τη φύση των άλλων. Με τη Γνώση θα μάθεις πώς να υπηρετείς και θα ξεχάσεις πώς να καταδικάζεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 77: *Μία μεγάλης διάρκειας περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 78

ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΙΠΟΤΑ ΜΟΝΟΣ

ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ ΜΟΝΟΣ, γιατί δεν είσαι μόνος. Μεγαλύτερη αλήθεια δεν θα βρεις. Και, δεν θα βρεις κάποια άλλη αλήθεια που να απαιτεί βαθύτερη περισυλλογή και εξέταση. Μην την προσεγγίσεις επιφανειακά, γιατί αυτή η αλήθεια είναι πολύ μεγαλειώδης. Είναι απαραίτητο να την μελετήσεις.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ και σκέψου το εύρος της επίδρασής της. Κάνε το κάτω από όλες τις συνθήκες, γιατί με τον καιρό θα ανακαλύψεις πώς να μαθαίνεις σε οποιοσδήποτε συνθήκες και αν είσαι, πώς να εξασκείσαι σε κάθε περίπτωση, πώς η κάθε περίπτωση μπορεί να ωφελήσει την πρακτική σου και πώς η πρακτική σου μπορεί να ωφελήσει την κάθε περίπτωση.

ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ ΜΟΝΟΣ, και στην πρακτική σου σήμερα θα λάβεις την βοήθεια των Πνευματικών σου Δασκάλων, οι οποίοι θα σου δώσουν από τη δύναμή τους. Αυτό θα το αισθανθείς όταν θα δίνεις την δική σου δύναμη. Θα συνειδητοποιήσεις ότι μία δύναμη ευρύτερη από τη θέλησή σου σε βοηθά να μπορείς να προχωρήσεις, να διαπεράσεις το πέπλο της παρανόησης και να αντιληφθείς την πηγή της Γνώσης σου και την πηγή των σχέσεών σου στη ζωή. Αποδέξου τους περιορισμούς σου, γιατί μόνος δεν μπορείς να κάνεις τίποτα, ενώ στη ζωή όλα σου δίνονται για να υπηρετήσεις. Με τη ζωή, η αληθινή σου φύση τιμάται και δοξάζεται για την υπηρεσία της προς άλλους.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 78: *Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 79

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΠΙΤΡΕΨΩ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ

ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙΣ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ, σημαίνει ότι υπάρχει μεγάλη πίστη. Αυτό σημαίνει ότι κάποια άλλη μορφή βεβαιότητας αναδύεται. Όταν επιτρέπεις να υπάρχει αβεβαιότητα, σημαίνει ότι γίνεσαι ειλικρινής, γιατί στην πραγματικότητα είσαι αβέβαιος. Επιτρέποντας να υπάρχει αβεβαιότητα, γίνεσαι υπομονετικός, γιατί χρειάζεται υπομονή για να ανακτήσεις την βεβαιότητά σου. Επιτρέποντας να υπάρχει αβεβαιότητα, γίνεσαι ανεκτικός. Κάνεις ένα βήμα πίσω από τις κρίσεις και γίνεσαι παρατηρητής της ζωής μέσα σου και της ζωής γύρω σου. Αποδέξου σήμερα την αβεβαιότητα ώστε να μπορέσεις να μάθεις. Χωρίς συμπέρασμα, θα αναζητήσεις Γνώση. Χωρίς κρίσεις, θα αντιληφθείς την δική σου αληθινή ανάγκη.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ, επανέλαβε τη σημερινή δήλωση και εξέτασε τι σημαίνει. Εξέτασέ το σε σχέση με τα αισθήματά σου και εξέτασέ το σε σχέση με ό,τι βλέπεις στον κόσμο γύρω σου. Η αβεβαιότητα υπάρχει μέχρι να είσαι βέβαιος. Εάν το επιτρέψεις αυτό, μπορείς να επιτρέψεις στο Θεό να σε υπηρετήσει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 79 : *Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 80

ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΞΑΣΚΗΘΩ

ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΣ. Η ζωή είναι εξάσκηση. Στην ουσία απλώς επανακατευθύνουμε την εξάσκησή σου ώστε να σε υπηρετεί και ώστε να μπορέσει να υπηρετήσει άλλους. Εξασκείσαι όλη την ώρα, επανειλημμένα, ξανά και ξανά. Κάνεις εξάσκηση στη σύγχυση, κάνεις εξάσκηση στις κρίσεις, κάνεις εξάσκηση στην προβολή των κατηγοριών, κάνεις εξάσκηση στις ενοχές, κάνεις εξάσκηση στην αποσύνδεση και κάνεις εξάσκηση στην ασυνέχεια. Ενδυναμώνεις τις κρίσεις σου όταν συνεχίζεις να τις κάνεις. Ενδυναμώνεις τις αβεβαιότητές σου όταν συνεχίζεις να τους δίνεις έμφαση. Κάνεις εξάσκηση στο να μισείς τον εαυτό σου όταν συνεχίζεις να ασχολείσαι με αυτό.

ΕΑΝ ΚΟΙΤΑΞΕΙΣ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΑ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ για μία μόνο στιγμή, θα δεις ότι όλη σου η ζωή είναι εξάσκηση. Επομένως, θα εξασκείσαι ασχέτως του εάν έχεις ένα πρόγραμμα εξέλιξης και ωφέλειας ή όχι. Για αυτό, δίνουμε το πρόγραμμα βάσει του οποίου μπορείς τώρα να κάνεις πρακτική εξάσκηση. Θα αντικαταστήσει την πρακτική που σε μπέρδευε και σε έκανε να νιώθεις μικρός, που σε οδήγησε σε συγκρούσεις και σε λάθη και σε κίνδυνο. Σου δίνουμε μία ευρύτερη εξάσκηση [πρακτική] ώστε να μην εξασκείσαι σε αυτά τα πράγματα που υπονομεύουν την αξία σου και την βεβαιότητά σου.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, επανέλαβε τη δήλωση ότι μπορείς μόνο να εξασκείσαι, και στη συνέχεια εξασκήσου στη γαλήνη και την δεκτικότητα. Δυνάμωσε την εξάσκησή σου, και θα επιβεβαιώσεις αυτό που σου λέμε. Μπορείς μόνο να εξασκείσαι. Επομένως, εξασκήσου καλά.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 80 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 81

ΔΕΝ ΘΑ ΕΞΑΠΑΤΗΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

ΚΑΝΕ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑ ΩΡΑ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ και νιώθοντας την επίδρασή της. Δυνάμωσε την αφοσίωσή σου στη Γνώση. Μην πέσεις στην παγίδα της φαινομενικής ευκολίας της αυτο-απάτης. Μην νιώθεις άνετα αρκούμενος σε συμπεράσματα ή σε πεποιθήσεις άλλων. Μην αποδέχεσαι γενικότητες ως αλήθειες. Μην αποδέχεσαι ό,τι φαίνεται ως αντιπροσωπευτικό της πραγματικότητας κάποιου άλλου. Μην αποδέχεσαι μόνο το πώς φαίνεται ο εαυτός σου. Όταν κάνεις αυτά τα πράγματα, σημαίνει ότι δεν εκτιμάς τον εαυτό σου ή τη ζωή σου και ότι είσαι πολύ νωθρός για να κάνεις κάποιες προσπάθειες για τον εαυτό σου.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΠΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΗ ΓΝΩΣΗ.

Τι σημαίνει αυτό; Αυτό απλώς σημαίνει ότι αφήνεις στην άκρη τα αναληθή συμπεράσματα, τις βολικές ιδέες και την πολυτέλεια του να κατηγορείς τον εαυτό σου. Γιατί είναι πολυτέλεια το να κατηγορείς τον εαυτό σου; Γιατί είναι εύκολο και δεν σε αναγκάζει να εξετάσεις την αλήθεια. Το αποδέχεσαι γιατί είναι αποδεκτό στον κόσμο, και σου δίνει πολλή τροφή για να έχεις να συζητήσεις με τους φίλους σου. Προκαλεί την συμπάθεια. Επομένως, είναι εύκολο και αδύναμο.

ΜΗΝ ΕΞΑΠΑΤΗΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ. Επέτρεψε στον εαυτό σου να εξετάσει το μυστήριο και την αλήθεια της ζωής σου. Ανά ώρα σήμερα, επανέλαβε τη σημερινή δήλωση και νιώσε τι σημαίνει. Επίσης σήμερα, στις δύο μεγάλες πρακτικές περιόδους, επανέλαβε τη δήλωση και στη συνέχεια αφοσιώσου στη γαλήνη και την δεκτικότητα. Τώρα πια, έχεις μάθει πώς να ετοιμάζεις τον εαυτό σου για στη γαλήνη – χρησιμοποιώντας την αναπνοή σου, συγκεντρώνοντας τον νου σου, αφήνοντας στην άκρη τις σκέψεις και υπενθυμίζοντας στον εαυτό σου ότι αξίζεις αυτή την προσπάθεια. Υπενθύμισε στον εαυτό σου τον στόχο που προσπαθείς να προσεγγίσεις. Μην εξαπατήσεις τον εαυτό σου σήμερα. Μην παραδοθείς σε ό,τι είναι εύκολο και επώδυνο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 81: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 82

ΔΕΝ ΘΑ ΚΡΙΝΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ, το οποίο θα επαναλαμβάνουμε σε τακτά διαστήματα. Κάθε κρίση είναι μία απόφαση να μην γνωρίσεις. Είναι μία απόφαση να μην κοιτάξεις. Είναι μία απόφαση να μην ακούσεις. Είναι μία απόφαση να μην μείνεις εσωτερικά σιωπηρός. Είναι μία απόφαση να ακολουθήσεις ένα βολικό τρόπο σκέψης που κρατά το νου σου κοιμισμένο και που σε κρατά χαμένο μέσα στον κόσμο. Ο κόσμος είναι γεμάτος λάθη. Πώς θα μπορούσε να μην είναι; Επομένως, δεν χρειάζεται την καταδίκη σου αλλά την εποικοδομητική σου βοήθεια.

ΜΗΝ ΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΣΗΜΕΡΑ. Υπενθύμισέ το στον εαυτό σου κάθε ώρα και σύντομα συλλογίσου το. Υπενθύμισέ το στον εαυτό σου στις δύο πρακτικές του διαλογισμού σου αφού πεις αυτή τη δήλωση και μπεις στη γαλήνη και την δεκτικότητα. Μην κρίνεις τους άλλους σήμερα ώστε να μπορείς να είσαι ευτυχισμένος.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 82: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 83

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ Ο,ΤΙ ΠΙΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟ

ΕΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΕΣ ΝΑ ΒΙΩΣΕΙΣ ΤΟ ΒΑΘΟΣ ΚΑΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ αυτής της δήλωσης, θα σε απελευθέρωνε από όλες τις μορφές των δεσμών. Θα έσβηνε όλες τις συγκρούσεις στις σκέψεις σου. Θα έδινε τέλος ολοκληρωτικά σε όλα αυτά που σε προβληματίζουν και σε μπερδεύουν. Δεν θα έβλεπες τις σχέσεις ούτε ως μία μορφή κυριαρχίας, ούτε ως μία μορφή τιμωρίας. Αυτό θα σου πρόσφερε μία τελείως νέα βάση κατανόησης για τη συμμετοχή σου με τους άλλους. Θα σου πρόσφερε ένα πλαίσιο αναφοράς μέσα στο οποίο θα μπορούσες να αναπτύξεις τον εαυτό σου νοητικά και σωματικά, διατηρώντας μία ευρύτερη οπτική καθώς το κάνεις. Τι σε έχει απογοητεύσει εάν όχι η λάθος χρήση των ικανοτήτων σου; Τι σε λυπεί και σε θυμώνει εάν όχι η λάθος χρήση των ικανοτήτων των άλλων ανθρώπων;

ΝΙΩΣΕ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΤΗ ΓΝΩΣΗ. Είναι πέρα από την κατανόησή σου. Ακολούθησε τη Γνώση. Σε οδηγεί με τρόπους που δεν έχεις βιώσει ποτέ μέχρι τώρα. Εμπιστεύσου τη Γνώση. Σε παραδίνει πίσω στον εαυτό σου. Η εμπιστοσύνη έρχεται πριν την κατανόηση, πάντα. Η συμμετοχή έρχεται πριν την εμπιστοσύνη, πάντα. Επομένως, να συμμετέχεις με τη Γνώση.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Προσπάθησε να είσαι συνεπής. Μην ξεχάσεις σήμερα να τονίσεις ότι για σένα η Γνώση έχει μεγαλύτερη αξία από όλα τα άλλα πράγματα. Στις δύο πρακτικές του διαλογισμού σου, κάνε αυτή τη δήλωση ως επιβεβαίωση και μετά, στη γαλήνη, επέτρεψε στον εαυτό σου να λάβει. Μην χρησιμοποιήσεις αυτές τις πρακτικές για να πάρεις απαντήσεις ή πληροφορίες, αλλά επέτρεψε στον εαυτό σου να ησυχάσει, γιατί ένα ήσυχο μυαλό μπορεί να μάθει τα πάντα και να γνωρίσει τα πάντα. Οι λέξεις είναι ένας μόνο τρόπος επικοινωνίας. Τώρα μαθαίνεις να επικοινωνείς, γιατί το μυαλό σου τώρα ανοίγει σε μία μεγαλύτερη σύνδεση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 83: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Πρακτική ανά μία ώρα

Βήμα 84

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΚΑΝΕ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΤΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ της εβδομάδας που πέρασε. Κάνε επισκόπηση της προόδου σου αντικειμενικά. Απέκτησε αντίληψη του πόσο σημαντική πρέπει να είναι η μάθησή σου. Τα βήματά σου τώρα είναι μικρά, αλλά ουσιαστικά. Μικρά βήματα σε φτάνουν μακριά. Δεν υπάρχει προσδοκία να κάνεις μεγάλα άλματα, όμως κάθε μικρό βήμα θα φαίνεται σαν ένα μεγάλο άλμα, γιατί θα σου δώσει τόσο πολλά περισσότερα από όσα είχες μέχρι τώρα. Επέτρεψε στην εξωτερική σου ζωή να αναδιευθετηθεί καθώς η εσωτερική σου ζωή αρχίζει να αναδύεται και να ρίχνει το φως της επάνω σου. Διατήρησε την εστίασή σου και αποδέξου την αλλαγή στην εξωτερική σου ζωή, γιατί γίνεται για το δικό σου όφελος. Μόνο εάν παραβιαστεί η Γνώση, θα υπάρξει καταφανής ένδειξη του λάθους για να το αντιληφθείς. Αυτό θα σε οδηγήσει σε αποτελεσματική δράση. Εάν η Γνώση δεν προσβάλλεται από την αλλαγή γύρω σου, τότε, ούτε εσύ χρειάζεται να προσβάλλεσαι. Με τον καιρό, θα αποκτήσεις την γαλήνη της Γνώσης. Θα μοιράζεσαι τη γαλήνη της, την βεβαιότητά της και τα αληθινά της δώρα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΟΥ σε μία μεγάλης διάρκειας περίοδο πρακτικής σήμερα. Κάνε επισκόπηση με έντονο ενδιαφέρον και διάκριση. Μην επιτρέψεις στον εαυτό σου να χάσει την αναγνώριση της δικής σου διαδικασίας μάθησης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 84: *Μία μεγάλης διάρκειας περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 85

ΒΡΙΣΚΩ ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΗΜΕΡΑ

Θ Α ΒΡΕΙΣ ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ γιατί η ευτυχία είναι μαζί σου. Θα βρεις ευτυχία στα μικρά πράγματα γιατί μαθαίνεις να είσαι εσωτερικά γαλήνιος και να παρατηρείς. Θα βρεις ευτυχία στα μικρά πράγματα γιατί ο νους σου γίνεται δεκτικός. Θα βιώσεις ευτυχία στα μικρά πράγματα γιατί είσαι παρούσα/ων στις τωρινές σου περιστάσεις. Τα μικρά πράγματα μπορούν να μεταφέρουν μεγάλα μηνύματα εάν τα προσέχεις. Τότε, τα μικρά πράγματα δεν θα σε εκνευρίζουν.

ΕΝΑΣ ΓΑΛΗΝΙΟΣ ΝΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΝΟΥΣ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ. Ένας γαλήνιος νους είναι ένας νους που μαθαίνει να έχει ειρήνη. Η ειρήνη δεν είναι παθητική κατάσταση. Είναι η κατάσταση της μεγαλύτερης κινητικότητας, γιατί γεμίζει τη ζωή σου με ευρύτερο σκοπό και ένταση, ενεργοποιώντας όλες τις δυνάμεις σου και δίνοντάς τους ενιαία κίνηση και κατεύθυνση. Αυτό πηγάζει από την γαλήνη. Ο Θεός είναι γαλήνιος, αλλά όσα γεννιούνται από το Θεό κινούνται με εποικοδομητική και ενιαία κίνηση. Αυτό είναι που δίνει μορφή και κατεύθυνση σε όλες τις σχέσεις ουσίας. Για αυτό οι Δάσκαλοι σου είναι μαζί σου, γιατί υπάρχει ένα Σχέδιο.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΣΗΜΕΡΑ ΣΕ ΒΑΘΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ. Κάνε τη δήλωση του μαθήματος ανά μία ώρα και σύντομα συλλογίσου το. Επέτρεψε όλη η ημέρα σου να δοθεί στην πρακτική, ώστε η πρακτική να διαποτίσει όλες τις άλλες δραστηριότητές σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 85: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 86

ΤΙΜΩ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΜΟΥ ΕΔΩΣΑΝ

ΟΤΑΝ ΤΙΜΑΣ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΕΔΩΣΑΝ ΣΕ ΕΣΕΝΑ, γεννιέται μέσα σου ευγνωμοσύνη, η οποία είναι η αρχή της αληθινής αγάπης και εκτίμησης. Σήμερα στις δύο βαθιές περιόδους πρακτικής σου, σου ζητείται να σκεφτείς εκείνους τους ανθρώπους που έδωσαν σε εσένα, να σκεφτείς αυτούς και τίποτα άλλο κατά την περίοδο της πρακτικής σου. Σου ζητείται να σκεφτείς πολύ βαθιά τι έκαναν εκείνοι για σένα. Με εκείνους με τους οποίους είσαι θυμωμένος και ενοχλημένος, προσπάθησε να δεις πώς ακόμα και εκείνοι, σου πρόσφεραν υπηρεσία για την ανάκτηση της Γνώσης. Μην προσποιηθείς ότι έχεις άλλα συναισθήματα, αλλά παρά τα συναισθήματά σου για αυτούς, εάν είναι δυσάρεστα συναισθήματα, προσπάθησε επίσης να αναγνωρίσεις την υπηρεσία τους προς εσένα. Γιατί μπορεί να είσαι όντως θυμωμένος ή ενοχλημένος από κάποιον που αναγνωρίζεις ότι σου προσέφερε υπηρεσία, και συχνά αυτό συμβαίνει. Ίσως θα θυμώσεις ακόμα και με αυτό το πρόγραμμα που το μόνο που ζητά είναι να σε υπηρετήσει. Γιατί θα θύμωνες με αυτό το πρόγραμμα; Γιατί η Γνώση βγάζει στην επιφάνεια όλα όσα στέκονται στο δρόμο της. Για αυτό κάποιες φορές είσαι θυμωμένος και δεν ξέρεις καν γιατί.

ΕΠΕΤΡΕΨΕ ΟΙ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΕΠΑΡΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ. Συγκεντρώσου. Χρησιμοποίησε τη δύναμη του νου σου. Σκέψου εκείνα τα άτομα που σε υπηρέτησαν. Εάν σου έρθουν στο νου άτομα που δεν είχες σκεφτεί ποτέ ότι σε έχουν υπηρετήσει, σκέψου πώς και εκείνοι επίσης σε υπηρέτησαν. Επέτρεψε να είναι αυτή η ημέρα μία ημέρα αναγνώρισης. Επέτρεψε να είναι αυτή η ημέρα, μία ημέρα αποκατάστασης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 86 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 87

ΔΕΝ ΘΑ ΦΟΒΗΘΩ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΞΕΡΩ

ΑΝΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ και συλλογίσου το νόημά της. Ανά μία ώρα θα μάθεις να αφήνεις να φύγει ο φόβος από τη ζωή σου, γιατί η Γνώση θα διαλύσει όλους τους φόβους και εσύ θα διαλύσεις τους φόβους για να δώσεις στη Γνώση το δικαίωμά της να εκφράσει τον εαυτό της. Εμπιστεύσου αυτά που ξέρεις. Είναι για το μέγιστο καλό. Μπορείς να νιώθεις θυμό και αμφισβήτηση για τον εαυτό σου, αλλά αυτός δεν στρέφεται ενάντια στη Γνώση. Αυτός στρέφεται κατά του προσωπικού σου νου, ο οποίος δεν μπορεί πιθανώς να καταλάβει τον ευρύτερό σου σκοπό. Δεν μπορεί πιθανώς να απαντήσει στα μέγιστα ερωτήματά σου ή να σου προσφέρει βεβαιότητα, σκοπό, νόημα και κατεύθυνση στη ζωή σου. Συγχώρεσε ό,τι δεν είναι αλάθητο. Τίμησε ό,τι είναι αλάθητο. Και μάθε να διακρίνεις ανάμεσα στα δύο.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, εξασκήσου στο να αφήνεις να φύγει ο φόβος ώστε να μπορέσεις να μάθεις. Το να επιτρέψεις στο νου σου να παραμείνει γαλήνιος και δεκτικός χωρίς να έχει απαιτήσεις, θα είναι μία απόδειξη ότι αρχίζεις να εμπιστεύεσαι τη Γνώση. Θα σε ανακουφίσει από τις κακίες και τις έχθρες αυτού του κόσμου. Έτσι, θα αρχίσεις να βλέπεις ένα διαφορετικό κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 87 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 88

Ο ΑΝΩΤΕΡΟΣ ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ

ΣΥΧΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΓΧΥΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΩΤΕΡΟ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ και τους Πνευματικούς σου Δασκάλους. Αυτό είναι δύσκολο να αποσαφηνιστεί υπό το πρίσμα του διαχωρισμού. Αλλά όταν σκεφτείς τη ζωή ως ένα δίκτυο που περιλαμβάνει όλες τις εξελισσόμενες σχέσεις, τότε αρχίζεις να βιώνεις και να αναγνωρίζεις ότι ο Ανώτερος Εαυτός σου είναι όντως μέρος του ευρύτερου πλέγματος σχέσεων. Είναι το μέρος σου που δεν είναι διαχωρισμένο αλλά το οποίο είναι ενωμένο με νόημα και ουσία με τους άλλους. Επομένως, ο δικός σου Ανώτερος Εαυτός είναι ενωμένος με τον Ανώτερο Εαυτό των Δασκάλων σου. Αυτοί τώρα δεν έχουν διττότητα, γιατί δεν έχουν κάποιον άλλο εαυτό. Εσύ έχεις δύο εαυτούς: τον Εαυτό που έχει δημιουργηθεί και τον εαυτό που εσύ έχεις δημιουργήσει. Όταν οδηγείς τον εαυτό που εσύ δημιούργησες να υπηρετήσει τον Αληθινό Εαυτό σου, τους ενώνεις μαζί σε ένα γάμο γεμάτο ουσία σκοπού και υπηρεσίας και αυτό δίνει τέλος στην εσωτερική σύγκρουση για πάντα.

ΣΗΜΕΡΑ, ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗΝ ΔΗΛΩΣΗ ΣΟΥ και νιώσε την επίδρασή της. Στις δύο μεγάλες περιόδους πρακτικής σου, χρησιμοποίησε τη δήλωσή σου ως εισαγωγή για να μπεις στην πρακτική της γαλήνης και της δεκτικότητας.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 88: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 89

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΝΑΤΡΕΨΟΥΝ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΜΟΥ

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΕ ΤΡΑΒΟΥΝ ΣΑΝ ΔΥΝΑΤΟΙ ΑΝΕΜΟΙ. Σε τραβούν από τη μία μεριά στην άλλη. Ίσως, με τον καιρό, να μπορέσεις να καταλάβεις τον μηχανισμό τους πιο ξεκάθαρα. Η πρακτική μας σήμερα είναι να τονίσουμε ότι δεν ελέγχουν την Γνώση. Η Γνώση δεν χρειάζεται να καταστρέψει τα συναισθήματά σου. Θέλει μόνο να συνεισφέρει προς αυτά. Με τον καιρό, θα καταλάβεις πολλά περισσότερα για τα συναισθήματά σου και θα αντιληφθείς ότι τα συναισθήματά σου μπορούν να υπηρετήσουν ένα ευρύτερο σκοπό, όπως και ο νους σου και το σώμα σου. Όλα τα πράγματα που υπήρξαν πηγή πόνου, δυσκολίας και αποσύνδεσης, όταν οδηγούνται στην υπηρεσία μίας δύναμης – η οποία είναι η Μία Δύναμη – τότε θα γίνουν οχήματα έκφρασης που υπηρετούν ένα ευρύτερο σκοπό. Ακόμη και ο θυμός υπηρετεί ένα ευρύτερο σκοπό εδώ, γιατί σου δείχνει ότι έχεις παραβιάσει τη Γνώση. Παρότι ο θυμός σου μπορεί να μην κατευθύνεται προς κάποιον άλλο, είναι απλώς το σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά και ότι χρειάζεται διόρθωση. Θα καταλάβεις την πηγή της λύπης, και θα καταλάβεις την πηγή όλων των συναισθημάτων με τον καιρό.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΑΝΑ ΩΡΑ και στην αρχή των δύο μεγάλων περιόδων διαλογισμού σου, επανέλαβε την σημερινή ιδέα και μετά μπες στην γαλήνη. Σήμερα μάθε να εκτιμάς αυτό που είναι βέβαιο και να κατανοείς αυτό που είναι αβέβαιο, να αναγνωρίζεις αυτό που είναι η αιτία και αυτό που εμποδίζει την αιτία αλλά το οποίο μπορεί με τον καιρό να υπηρετήσει την ίδια την αιτία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 89: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 90

ΣΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΘΑ ΚΑΝΩ ΚΑΜΙΑ ΥΠΟΘΕΣΗ

ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΜΙΑ ΥΠΟΘΕΣΗ καθώς αφοσιώνεσαι για άλλη μία ημέρα στην ανάκτηση της Γνώσης. Μην κάνεις καμία υπόθεση για την πρόδό σου στη μάθηση. Μην κάνεις καμία υπόθεση για τον κόσμο σου. Σήμερα εξασκήσου να έχεις ένα ανοιχτό μυαλό που παρατηρεί τα γεγονότα και που αποζητά να μάθει. Απόλαυσε την ελευθερία που υπάρχει όταν δεν κάνεις υποθέσεις, γιατί για σένα το μυστήριο θα είναι πιο πολύ η πηγή της χάρης παρά η πηγή του φόβου και της αγωνίας καθώς μαθαίνεις να την λαμβάνεις.

ΣΤΗΝ ΑΝΑ ΩΡΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ και στους δύο μεγάλους διαλογισμούς σου σήμερα, όπου εξασκείσαι στη γαλήνη και τη δεκτικότητα, μπορείς να βιώσεις την αξία και την δύναμη αυτών των λέξεων. Μην κάνεις υποθέσεις σήμερα. Κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας, υπενθύμισέ το στον εαυτό σου, γιατί η εξαγωγή υποθέσεις είναι απλώς μία συνήθεια και όταν η συνήθεια παύσει, ο νους μπορεί να ασκήσει τη φυσική του λειτουργία χωρίς τους πρωτότερους περιορισμούς του.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 90: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Πρακτική ανά μία ώρα

Βήμα 91

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Η ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΜΑΣ ΘΑ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΘΕΙ ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ στις οδηγίες και τις πρακτικές σου της εβδομάδας που πέρασε. Αφιέρωσε αυτό το χρόνο για να ζήσεις και πάλι αυτά που συνέβαιναν κάθε μέρα και κοίταξέ τα υπό το πρίσμα της τωρινής σου εμπειρίας. Μάθε πώς να μαθαίνεις. Μάθε για τη διαδικασία της μάθησης. Μην χρησιμοποιείς τη μάθηση ως ένα τρόπο επίδειξης. Μην χρησιμοποιείς τη μάθηση για να προσπαθήσεις να αποδείξεις την αξία σου στον εαυτό σου. Δεν μπορείς να αποδείξεις την αξία σου. Είναι πέρα από τις προσπάθειές σου για να την αποδείξεις. Η αξία σου θα καταδείξει τον εαυτό της όταν εσύ το επιτρέψεις, το οποίο τώρα μαθαίνεις να το κάνεις. Εξασκήσου ώστε να εξασκηθείς. Κάποιες μέρες θα είναι πιο εύκολες. Κάποιες ημέρες θα είναι πιο δύσκολες. Κάποιες ημέρες θα θέλεις να κάνεις πρακτική. Άλλες ημέρες μπορεί να μην θέλεις να κάνεις πρακτική. Κάθε μέρα εξασκείται γιατί εκφράζει μία Ευρύτερη Βούληση. Αυτό καταδεικνύει συνέπεια, η οποία καταδεικνύει δύναμη. Αυτό καταδεικνύει μία ευρύτερη αφοσίωση. Αυτό σου δίνει βεβαιότητα και σταθερότητα και σου επιτρέπει να διαχειριστείς με συμπόνια όλα όσα είναι ήσσονος δύναμης.

Η ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ θα είναι μία εξέταση της διαδικασίας μάθησης που ακολουθείς. Θυμίσου να μην κρίνεις τον εαυτό σου ώστε να μπορείς να μάθεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 91: *Μία μεγάλης διάρκειας περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 92

ΕΧΩ ΚΑΠΟΙΟ ΡΟΛΟ ΝΑ ΠΑΙΞΩ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΕΧΕΙΣ ΕΡΘΕΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΕ ΜΙΑ ΚΡΙΣΙΜΗ ΕΠΟΧΗ. Έχεις έρθει να υπηρετήσεις τον κόσμο και τις τωρινές του ανάγκες. Έχεις έρθει για να κάνεις την προετοιμασία για τις μελλοντικές γενεές. Έχουν όλα αυτά νόημα για σένα τώρα; Ίσως όχι, γιατί εργάζεσαι για το παρόν και για το μέλλον. Εργάζεσαι για τη ζωή που θα ζήσεις και για τις ζωές που θα ακολουθήσουν την δική σου. Αυτό σου φέρνει πληρότητα γιατί αυτό είναι το δώρο σου, το οποίο έχεις έρθει να δώσεις. Χωρίς προσχήματα και χωρίς αβεβαιότητα, αυτό θα αναδυθεί από εσένα με φυσικότητα και θα δοθεί στον κόσμο. Η δημιουργική σύνδεση της ζωής σου με τη ζωή άλλων με ένα πολύ συγκεκριμένο τρόπο έχει σκοπό να ανυψώσει εσένα και όλους εκείνους με τους οποίους έρχεσαι σε επαφή. Το Σχέδιο είναι μεγαλύτερο από τη προσωπική σου φιλοδοξία και μόνο η προσωπική σου φιλοδοξία μπορεί να θολώσει την όρασή σου ως προς το τι πρέπει να κάνεις. Να είσαι ευχαριστημένος σήμερα που έχεις κάποιο ρόλο να εκπληρώσεις στον κόσμο. Έχεις έρθει στον κόσμο για να εκπληρώσεις αυτό το ρόλο – για την δική σου πραγμάτωση, για την πρόοδο του κόσμου σου και για υπηρεσία προς την Πνευματική σου Οικογένεια.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, συγκεντρώσου και επιβεβαίωσε ότι έχεις ένα ρόλο να παίζεις. Μην προσπαθήσεις να βρεις ποιος είναι αυτός ο ρόλος με βάση τις ιδέες και τις επιθυμίες σου, αλλά επέτρεψε αυτός ο ρόλος να εκπληρωθεί μόνος του, γιατί η Γνώση είναι μαζί σου και θα τον εκπληρώσει μόλις είσαι έτοιμος. Στη γαλήνη και στην αποδοχή, επιβεβαίωσε ότι έχεις ένα ρόλο να παίζεις στον κόσμο και βίωσε τη δύναμη και την αλήθεια αυτής της μεγάλης ιδέας.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 92: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 93

ΜΕ ΕΧΟΥΝ ΣΤΕΙΛΕΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΣΚΟΠΟ

ΕΧΕΙΣ ΣΤΑΛΕΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΣΚΟΠΟ, για να συνεισφέρεις τα δώρα σου τα οποία θα πηγάζουν από τη Γνώση. Έχεις έρθει εδώ για κάποιο σκοπό, για να θυμηθείς το Αληθινό σου Σπίτι ενώ βρίσκεσαι στον κόσμο. Ο μεγάλος σκοπός τον οποίο έχεις, βρίσκεται μαζί σου αυτή τη στιγμή και θα αναδυθεί σταδιακά καθώς κάνεις την προετοιμασία που σου προσφέρουμε. Αυτός ο σκοπός είναι μεγαλύτερος από όλους τους σκοπούς που έχεις φανταστεί για τον εαυτό σου. Είναι μεγαλύτερος συνολικά από όλους τους σκοπούς για τους οποίους κάποτε πίστεψες ότι αξίζει να ζήσεις. Δεν χρειάζεται την φαντασία σου ή τις δημιουργίες σου, γιατί θα αυτο-εκπληρωθεί μέσω εσού και θα σε ολοκληρώσει τέλεια καθώς αυτό θα συμβαίνει. Έχεις ένα σκοπό να εκπληρώσεις στον κόσμο. Τώρα ετοιμάζεσαι, βήμα προς βήμα, να βιώσεις και να μάθεις να τον αποδέχεσαι ώστε αυτός να μπορέσει να σου δώσει τα μεγάλα του δώρα.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ, επιβεβαίωσε την αλήθεια αυτής της δήλωσης. Στη γαλήνη και τη δεκτικότητα, επέτρεψε στο νου σου να βρει το χώρο της αληθινής του λειτουργίας. Επέτρεψε στον εαυτό σου να είναι μαθητής, το οποίο σημαίνει ότι θα επιτρέψεις στον εαυτό σου να είναι δεκτικός και υπεύθυνος ως προς τη χρήση αυτού που του δίδεται. Ας είναι η σημερινή ημέρα, μία ημέρα κατάφασης και επιβεβαίωσης της αληθινής σου ζωής στον κόσμο, όχι της ζωής που εσύ ζεις τώρα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 93 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 94

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΩ ΤΟΝ ΣΚΟΠΟ ΜΟΥ

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ εάν δεν είναι το να σε βοηθήσει να ανακαλύψεις τον σκοπό σου και να τον εκπληρώσεις; Χωρίς σκοπό, η ελευθερία είναι το δικαίωμα να είσαι χαοτικός, το δικαίωμα να ζεις χωρίς εξωτερικό περιορισμό. Αλλά χωρίς εξωτερικό περιορισμό, θα εκδηλώσεις μόνο τη σκληρότητα του εσωτερικού σου περιορισμού. Είναι βελτίωση αυτό; Σε συνολική θεώρηση, δεν είναι μία βελτίωση παρόλο που μπορεί να οδηγήσει σε ευκαιρίες αυτο-ανακάλυψης.

ΜΗΝ ΑΠΟΚΑΛΕΙΣ ΤΟ ΧΑΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, γιατί αυτό δεν είναι ελευθερία. Μη νομίζεις πως βρίσκεσαι σε μία ιδιαίτερη (ανώτερη) κατάσταση επειδή οι άλλοι δεν σε περιορίζουν. Συνειδητοποίησε ότι η ελευθερία σου υπάρχει για να σου δώσει τη δυνατότητα να βρεις τον σκοπό σου και να τον εκπληρώσεις. Εάν κατανοήσεις την ελευθερία με αυτή την οπτική, θα μπορέσεις να χρησιμοποιήσεις όλες τις πλευρές της ζωής σου – τη τωρινή σου κατάσταση, τις σχέσεις σου, τις διασυνδέσεις σου, τις επιτυχίες σου, τα λάθη σου, τα χαρακτηριστικά σου και τους περιορισμούς σου – τα πάντα για να ανακαλύψεις τον σκοπό σου. Γιατί, όταν ένας μεγαλύτερος σκοπός αρχίζει να εκφράζει τον εαυτό του μέσα από εσένα με τέτοιο τρόπο που εσύ μπορείς να τον αναγνωρίζεις και να τον αποδέχεσαι, θα νιώσεις επιτέλους ότι η ζωή σου είναι πλήρως ολοκληρωμένη. Δεν θα είσαι πολλά διαφορετικά άτομα μέσα σου, αλλά ένα άτομο, πλήρες και ενοποιημένο, με όλες τις πλευρές του εαυτού σου ενωμένες για να υπηρετήσουν αυτό τον ένα σκοπό.

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΛΑΘΗ ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΤΗΡΙΑ ΣΟΥ. Τα λάθη μπορούν να γίνονται κάτω από οποιοσδήποτε περιστάσεις και η ελευθερία μπορεί να βρεθεί κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες. Επομένως, επιδίωξε να μάθεις για την ελευθερία. Η Γνώση θα εκφράσει τον εαυτό της όταν είναι ελεύθερη και όταν εσύ, σαν άνθρωπος, έχεις εξελιχθεί επαρκώς ώστε να είσαι ικανός να εκπληρώσεις τη μεγάλη της αποστολή στον κόσμο. Οι Πνευματικοί Δάσκαλοι που βρίσκονται μαζί σου πέρα από τη φυσική σου όραση, βρίσκονται εδώ για να σε μυήσουν στη Γνώση. Έχουν τη δική τους μέθοδο για να το κάνουν αυτό, γιατί κατανοούν την αληθινή σημασία της ελευθερίας και τον αληθινό της σκοπό στον κόσμο.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ για άλλη μία φορά επιβεβαιώνουμε καταφατικά τη δύναμη αυτής της δήλωσης και σου δίνουμε δύο ευκαιρίες για να τη βιώσεις βαθιά μέσα σου. Δεν χρειάζεται να προσπαθήσεις να βρεις την άκρη με το μυαλό σου, απλώς χαλάρωσε ώστε να μπορέσεις να τη βιώσεις. Εστίασε το νου σου πλήρως ώστε να του επιτρέψεις να βιώσει το μεγαλείο της παρουσίας του Θεού που βρίσκεται μαζί σου και μέσα σου, γιατί έτσι στρέφεται προς την κατεύθυνση της ελευθερίας όπου αληθινά βρίσκεται η ελευθερία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 94 : Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής

Βήμα 95

ΠΩΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΕΓΩ ΝΑ ΕΚΠΛΗΡΩΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ;

ΠΩΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕΣ ΕΣΥ ΝΑ ΕΚΠΛΗΡΩΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ όταν δεν γνωρίζεις ποιος είσαι, όταν δεν γνωρίζεις από πού έχεις έρθει ή που πας, όταν δεν γνωρίζεις ποιος σε έστειλε και ποιος θα σε περιμένει όταν επιστρέψεις; Πώς μπορείς μόνος να εκπληρώσεις τον εαυτό σου όταν είσαι μέρος της ίδιας της ζωής; Μπορείς να εκπληρώσεις τον εαυτό σου ξέχωρα από τη ζωή; Μόνο στη φαντασία και στην φαντασίωση μπορεί πιθανόν να σου περάσει η ιδέα ότι θα εκπληρώσεις τον εαυτό σου. Όμως, σε αυτή την περίπτωση, δεν υπάρχει εκπλήρωση. Υπάρχει μόνο σύγχυση. Καθώς τα χρόνια περνούν, θα νιώθεις μία αυξανόμενη μαυρίλα μέσα σου, σαν να χάθηκε μία μεγάλη ευκαιρία. Μην χάσεις αυτή την ευκαιρία να πραγματώσεις τη ζωή όπως αυτή αληθινά υπάρχει και να λάβεις την πληρότητα που αληθινά σου προσφέρεται.

ΜΟΝΟ ΣΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΚΠΛΗΡΩΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ με άλλους τρόπους και η φαντασία δεν είναι πραγματικότητα. Η αποδοχή αυτής της δήλωσης μπορεί να φανεί αρχικά περιοριστική και απογοητευτική, γιατί ήδη έχεις σχέδια και κίνητρα για τη προσωπική σου εκπλήρωση είτε τα έχεις βιώσει είτε όχι. Όλα τα σχέδια που έχεις για την εκπλήρωσή σου πρέπει τώρα να τεθούν υπό αμφισβήτηση, όχι για να αποστρατηθείς κάτι αξιόλογο, αλλά για να απελευθερωθείς από ένα δεσμό που μόνο να σε εξασπατήσει και να σε απογοητεύσει στο μέλλον μπορεί. Επομένως, το να αποδεχθείς ότι η προσπάθειά σου να εκπληρώσεις τον εαυτό σου δεν είχε πιθανότητες να πραγματοποιηθεί, τελικά σε ανοίγει για να δεχθείς το μεγάλο δώρο που βρίσκεται στη διάθεσή σου και το οποίο σε περιμένει. Αυτό το μεγάλο δώρο προορίζεται για να δοθεί από εσένα στον κόσμο με ένα τρόπο που είναι συγκεκριμένος για την ευτυχία σου και για την ευτυχία εκείνων που με φυσικό τρόπο θα νιώσουν την έλξη να έρθουν κοντά σου.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΚΠΛΗΡΩΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ; Ανά μία ώρα σήμερα, επανέλαβε αυτή την ερώτηση και για ένα λεπτό συλλογίσου σοβαρά, ανεξαρτήτως συνθηκών. Καθώς εξασκείσαι ανά ώρα, κοίτα τον κόσμο και δες πώς οι άνθρωποι προσπαθούν να εκπληρώσουν τους εαυτούς τους μέσα στις ήδη υπάρχουσες καταστάσεις καθώς και στις καταστάσεις που ελπίζουν ότι θα πραγματοποιηθούν. Κατανόησε πόσο πολύ αυτό τους διαχωρίζει από την ζωή όπως η ζωή αληθινά υπάρχει. Κατανόησε πώς αυτό τους διαχωρίζει από το μυστήριο της δικής τους ύπαρξης και το θαύμα της ζωής που είναι ελεύθεροι για να συναντήσουν κάθε λεπτό της κάθε μέρας. Μην αφήσεις τον εαυτό σου να το στερηθεί αυτό. Η φαντασία θα ζωγραφίζει πάντα μία μεγάλη εικόνα για σένα, αλλά αυτή δεν θα έχει βάση στην πραγματικότητα. Μόνο εκείνοι που επιχειρούν να ενισχύσουν τις φαντασιώσεις ο ένας του άλλου, θα τείνουν να σχετισθούν μεταξύ τους για αυτό το σκοπό, και η απογοήτευσή τους θα είναι αμοιβαία, και για αυτό θα έχουν την τάση να κατηγορήσουν ο ένας τον άλλο. Μην ζητάς λοιπόν αυτό που μόνο δυστυχία μπορεί να σου φέρει και καταστροφή της μεγάλης ευκαιρίας σου για ανάκτηση των αληθινών σου σχέσεων.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ. Στις δύο περιόδους πρακτικής σου, μπες στη γαλήνη και τη δεκτικότητα ώστε να μπορέσεις να μάθεις να λαμβάνεις πληρότητα και εκπλήρωση όπως αυτή αληθινά υπάρχει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 95: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 96

Η ΒΟΥΛΗΣΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΕΧΩ ΒΑΡΗ

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΤΗΡΙΑ ΣΟΥ και για την ενδυνάμωσή σου είναι να σε ξαλαφρώσει από πράγματα που δεν είναι απαραίτητα για την ευτυχία σου, να σε ξαλαφρώσει από πράγματα που δεν μπορούν πιθανόν να σε ικανοποιήσουν, να σε ξαλαφρώσει από πράγματα που μόνο πόνο μπορούν να σου προκαλέσουν και να άρει από το κεφάλι σου το αγκάθινο στεφάνι που φοράς, το οποίο αντιπροσωπεύει την προσπάθειά σου να εκπληρωθείς στον κόσμο. Μία Ευρύτερη Βούληση υπάρχει μέσα σου που επιθυμεί να εκφραστεί. Όταν το βιώσεις αυτό, θα αισθανθείς τελικά ότι γνωρίζεις τον εαυτό σου. Τελικά θα βιώσεις αληθινή ευτυχία, γιατί επιτέλους η ζωή σου θα έχει ολοκληρωθεί. Πρέπει να μην έχεις για να μπορέσεις να το ανακαλύψεις αυτό. Τίποτα αξίας δεν πρόκειται να στερηθείς. Ο Θεός δεν έχει πρόθεση να σε κάνει να είσαι μόνος και δυστυχισμένος, αλλά να σου δώσει την ευκαιρία να συνειδητοποιήσεις την αληθινή υποσχέση που φέρεις μέσα σου ώστε να μπορέσεις να προχωρήσεις με δύναμη και αληθινά κίνητρα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ του να σε ξαλαφρώσει από τις άνευ ελπίδας συγκρούσεις που επιχειρείς να επιλύσεις, από τις ανούσιες επιδιώξεις που δεν σε οδηγούν πουθενά, από ψεύτικες υποσχέσεις αυτού του κόσμου και από το δικό σου ιδεαλισμό που ζωγραφίζει μία εικόνα που ο κόσμος δεν μπορεί να προσφέρει. Με απλότητα και ταπεινότητα, το μεγαλείο της ζωής θα ανατείλει για σένα και τότε θα ξέρεις ότι δεν έχασες τίποτα ενώ έλαβες κάτι μεγαλύτερης αξίας.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ και σκέψου την. Παρατήρησε το νόημά της σε σχέση με τις τωρινές σου συνθήκες. Παρατήρησε πώς εκδηλώνεται στις ζωές των ανθρώπων γύρω σου. Παρατήρησε πόσο ισχύει για τη δική σου ύπαρξη, την οποία τώρα μαθαίνεις να παρατηρείς αντικειμενικά.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, προσπάθησε να συγκεντρωθείς σε αυτή την ιδέα και εφάρμοσέ την ειδικά στη δική σου ζωή. Ενεργοποίησε το μυαλό σου και προσπάθησε να σκεφτείς το νόημα αυτής της δήλωσης ως προς τις τωρινές σου φιλοδοξίες, τα τωρινά σου σχέδια κ.λπ. Πολλά μπορεί να τεθούν σε αμφισβήτηση καθώς το κάνεις αυτό, αλλά συνειδητοποίησε ότι η Γνώση δεν επηρεάζεται από τα σχέδια και τα πλάνα σου ή από τις ελπίδες και τις απογοητεύσεις σου. Περιμένει μόνο τη στιγμή που θα μπορεί να αναδυθεί με φυσικότητα μέσα σου και εσύ θα είσαι ο πρώτος λήπτης αυτών των μεγάλων δώρων.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 96: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 97

ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ

ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΑΥΤΗ Η ΔΗΛΩΣΗ ΠΑΡΑΔΟΧΗ ΑΔΥΝΑΜΙΑΣ; Είναι μήπως παράδοση στην απελπισία; Όχι δεν είναι. Είναι το ξεκίνημα της πραγματικής ειλικρίνειας. Όταν αντιληφθείς πόσο λίγα καταλαβαίνεις και παράλληλα αντιληφθείς τη μεγάλη προσφορά της Γνώσης που σου είναι διαθέσιμη, μόνο τότε θα αρπάξεις αυτή την ευκαιρία με μεγάλο θάρρος και αφοσίωση. Μπορείς μόνο να φανταστείς την εκπλήρωση, αλλά μέσα σου η Γνώση της εκπλήρωσης ζει και η φλόγα της είναι άσβεστη. Αυτή είναι μία φλόγα που δεν μπορείς να σβήσεις. Αυτή είναι μία φλόγα που υπάρχει μέσα σου τώρα. Αυτό αντιπροσωπεύει τη μεγαλύτερή σου δίψα για εκπλήρωση, για ένωση και για συνεισφορά. Πολύ πιο βαθιά, κάτω από όλες τις ελπίδες και τις φιλοδοξίες σου, αυτή η φλόγα καίει τώρα. Οπότε, άσε τις ιδέες σου για την εκπλήρωση, αλλά μην νιώθεις απελπισμένος, γιατί βάζεις τον εαυτό σου σε μία θέση όπου μπορείς να λάβεις τα δώρα που προορίζονται για σένα. Έφερες αυτά τα δώρα μαζί σου στον κόσμο. Είναι κρυμμένα μέσα σου, εκεί που δεν μπορείς να τα βρεις.

ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ. Τα ευχάριστα ερεθίσματα μόνα τους δεν μπορούν να αποτελέσουν εκπλήρωση, γιατί η εκπλήρωση είναι μία κατάσταση ησυχίας. Είναι μία κατάσταση εσωτερικής αποδοχής. Είναι μία κατάσταση πλήρους ολοκλήρωσης. Είναι μία διαχρονική κατάσταση που εκφράζει τον εαυτό της στον χρόνο. Πώς μπορεί να σου δώσει ακόμα και το πιο ευχάριστο ερέθισμα, την ουσία που υπάρχει μέσα σε κάθε περίπτωση και η οποία δεν παύει όταν παύσει το ερέθισμα; Δεν θέλουμε να σου στερήσουμε τα ευχάριστα ερεθίσματα, γιατί μπορεί να είναι πολύ καλά, αλλά είναι στιγμιαία και μπορούν να σου δώσουν μόνο μία φευγαλέα αίσθηση της ευρύτερης δυνατότητας. Σε αυτό το σημείο επιθυμούμε να σε οδηγήσουμε κατευθείαν στην υψηλότερη δυνατότητα καλλιεργώντας τις μεγάλες ικανότητες του νου σου και διδάσκοντάς σου ένα τρόπο να βλέπεις τον κόσμο έτσι ώστε να μπορέσεις να μάθεις τον αληθινό του σκοπό.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ, επανέλαβε τη σημερινή ιδέα και σκέψου την σοβαρά σε σχέση με τον εαυτό σου και τον κόσμο γύρω σου. Σήμερα, στις δύο μεγάλες περιόδους πρακτικής σου, για άλλη μία φορά διέθεσε χρόνο για να σκεφτείς σοβαρά αυτή την ιδέα. Θυμήσου να σκεφτείς για τη δική σου ζωή κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων πρακτικής και εφαρμόσε τη σημερινή ιδέα στα σχέδια που έχεις κάνει για την εκπλήρωσή σου. Αυτοί οι διαλογισμοί σκέψης απαιτούν νοητική εργασία. Σε αυτούς δεν θα είσαι ακίνητος εσωτερικά. Θα κάνεις έρευνα. Θα εξερευνήσεις. Θα ενεργοποιήσεις το μυαλό σου για να υπερπηδήσεις τα εμπόδια που αναγνωρίζεις ότι υπάρχουν. Αυτή είναι μία ώρα για σοβαρή ενδοσκόπηση. Όταν συνειδητοποιήσεις ότι αυτό που νόμιζες ότι ήξερες ήταν μόνο μία μορφή φαντασίωσης, τότε θα συνειδητοποιήσεις τη μεγάλη σου ανάγκη για Γνώση.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ ΤΙ ΕΧΕΙΣ προκειμένου να μάθεις να λαμβάνεις περισσότερα. Εάν πιστεύεις ότι έχεις περισσότερα από αυτά που πράγματι έχεις, τότε εξαθλιώνεσαι χωρίς καν να το αντιληφθείς και δεν θα καταλάβεις το Ευρύτερο Σχέδιο που έχει δημιουργηθεί για λογαριασμό σου. Πρέπει να ξεκινήσεις από εκεί που βρίσκεσαι, γιατί έτσι θα μπορείς να προχωρήσεις, ένα βήμα κάθε φορά, με βάση το αμέσως προηγούμενο βήμα. Τότε, δεν θα υπάρχει οπισθοχώρηση, γιατί θα στέκεσαι σταθερά στο μονοπάτι της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 90: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής. Πρακτική ανά μία ώρα

Βήμα 98

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΟΥ, ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΚΑΝΕ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ όλων των οδηγιών των μαθημάτων και όλων των εμπειριών σου κατά την τελευταία εβδομάδα πρακτικής. Με ειλικρίνεια αξιολόγησε την ενασχόλησή σου με τα μαθήματα αυτά και αναγνώρισε τι σου απέδωσαν ως προς την κατανόηση. Προσπάθησε να είσαι δίκαιος κατά την εκτίμηση αυτή. Θυμήσου ότι είσαι μαθητής. Μην ισχυρίζεσαι ότι έχεις συνειδητοποιήσει περισσότερα από αυτά που έχεις βιώσει ως εμπειρίες.

Η ΑΠΛΟΤΗΤΑ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ μπορεί να φαίνεται προφανής, αλλά για πολλούς ανθρώπους είναι πολύ δύσκολο να το επιτύχουν, γιατί είναι τόσο συνηθισμένοι να σκέφτονται ότι έχουν περισσότερα από ότι έχουν ή λιγότερα από ότι έχουν, που τελικά είναι δύσκολο για αυτούς να εκτιμήσουν τις πραγματικές τους περιστάσεις παρόλο που οι περιστάσεις είναι αρκετά προφανείς.

ΣΤΗ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, λοιπόν, ανασκόπησε τα μαθήματά σου και συλλογίσου τα σε βάθος, ενθουμούμενος τι έκανες σε κάθε μάθημα και την κατανόηση που είχες. Ανασκόπησε κάθε ένα από τα προηγούμενα έξι βήματα πολύ προσεκτικά και πρόσεχε να μην βγάλεις συμπεράσματα που δεν εκφράζουν την αληθινή σου εμπειρία. Είναι καλύτερα να είσαι αβέβαιος παρά να βγάλεις λάθος συμπεράσματα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 98: *Μία μεγάλης διάρκειας περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 99

ΔΕΝ ΘΑ ΚΑΤΗΓΟΡΗΣΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ

Σ ΗΜΕΡΑ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΤΟ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, να μην κρίνεις τα προφανή του λάθη και να μην αναλαμβάνεις ευθύνη ούτε να αποδίδεις ευθύνη σε άλλους για αυτά τα λάθη. Κοίτα τον κόσμο σιωπηλά. Επέτρεψε στο νου σου να είναι γαλήνιος.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και κοίτα τον κόσμο με τα μάτια ανοικτά. Στις δύο περιόδους πρακτικής σου, εξασκήσου επίσης στο να κοιτάς τον κόσμο με τα μάτια ανοικτά. Δεν έχει σημασία τι είναι αυτό που κοιτάς, γιατί τα πάντα είναι το ίδιο. Η εστίαση της συγκέντρωσής σου σήμερα θα είναι το να κοιτάξεις χωρίς κρίσεις γιατί έτσι θα αναπτύξεις τις αληθινές ικανότητες του νου.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, εξασκήσου κοιτάζοντας με τα μάτια ανοικτά, κοιτάζοντας χωρίς κρίση. Κοίτα το άμεσο περιβάλλον σου. Κοίτα μόνο τα αντικείμενα που αληθινά υπάρχουν. Μην αρχίσεις να φαντάζεσαι. Μην αφήσεις τις σκέψεις σου να περιπλανηθούν στο παρελθόν ή στο μέλλον. Παρατήρησε μόνο ό,τι είναι εκεί. Καθώς εμφανίζονται σκέψεις που αποτελούν κρίσεις, απλώς άφησέ τις να φύγουν χωρίς να τις σκέφτεσαι γιατί σήμερα εξασκείσαι στο να κοιτάς – να κοιτάς χωρίς κρίσεις ώστε να μπορείς να δεις αυτό που πραγματικά υπάρχει εκεί.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 99: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 100

ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΜΑΙ ΕΝΑΣ ΑΡΧΑΡΙΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ

ΕΙΣΑΙ ΕΝΑΣ ΑΡΧΑΡΙΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ. Αποδέξου αυτή τη θέση ως θέση εκκίνησης. Μην έχεις μεγαλύτερες απαιτήσεις για τον εαυτό σου, αφού δεν καταλαβαίνεις το δρόμο προς τη Γνώση. Εάν πορευθείς το δρόμο που οδηγεί σε περισσότερα συμπεράσματα και δεδομένα, μπορεί να επιφυλάσσεις για τον εαυτό σου μεγάλες ανταμοιβές, όμως αυτό σε οδηγεί προς μία άλλη κατεύθυνση από εκείνη του δρόμου προς την Γνώση, όπου όλα τα πράγματα που δεν είναι αληθινά απορρίπτονται και όλα τα πράγματα που είναι γνήσια αγκαλιάζονται. Ο δρόμος προς τη Γνώση δεν είναι ένας δρόμος που οι άνθρωποι έχουν οραματιστεί για τον εαυτό τους, γιατί δεν γεννιέται από τη φαντασία.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΝΑΣ ΑΡΧΑΡΙΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ.

Ανά μία ώρα επανέλαβε αυτή τη δήλωση και σκέψου την σοβαρά. Ανεξαρτήτως του πως βλέπεις τον εαυτό σου, είτε τον υποτιμάς είτε τον εκτιμάς πολύ, ανεξαρτήτως του τι έχεις επιτύχει μέχρι αυτή τη στιγμή, ανεξαρτήτως του ποια θεωρείς ότι είναι τα επιτεύγματά σου, είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης. Ως αρχάριος μαθητής της Γνώσης θα θέλεις να μάθεις τα πάντα, ό,τι μπορείς να μάθεις, και δεν θα νιώθεις υποχρεωμένος να υπερασπιστείς αυτά που θα νόμιζες ότι έχεις ήδη ανακτήσει. Αυτό θα ελαφρώσει σημαντικά το βάρος στη ζωή σου και θα σου δώσει τη δυνατότητα να αποκτήσεις αληθινά κίνητρα και ενθουσιασμό, τα οποία τώρα σου λείπουν.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΝΑΣ ΑΡΧΑΡΙΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ. Άρχισε τις δύο περιόδους πρακτικής σου κάνοντας αυτή τη δήλωση και αφήνοντας τον εαυτό σου να μείνει εσωτερικά γαλήνιος και να λάβει. Χωρίς αιτήματα, χωρίς ερωτήσεις και χωρίς προσδοκίες ή απαιτήσεις, επέτρεψε στο νου σου να μείνει ήσυχος γιατί είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης και δεν ξέρεις ακόμη τι να ζητήσεις ή τι να περιμένεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 100 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 101

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΑΛΛΑ ΕΓΩ ΘΑ ΠΕΡΙΜΕΝΩ

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΟΤΑΝ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ; Αυτό φαίνεται ασυνεπές σε σχέση με τη διδασκαλία που σου παρουσιάζουμε; Στην πραγματικότητα, δεν είναι καθόλου ασυνεπές εάν καταλαβαίνεις το νόημά του. Αφού ο κόσμος σε χρειάζεται, το να περιμένεις μπορεί να φαίνεται άδικο και ανεύθυνο. Είναι αυτό ασυνεπές σε σχέση με αυτά που σου διδάσκουμε; Όχι, δεν είναι ασυνεπές εάν καταλαβαίνεις το νόημά του. Εάν έχεις σκεφτεί σοβαρά τι σου έχουμε δώσει μέχρι στιγμής στη προετοιμασία σου, θα συνειδητοποιήσεις ότι από μόνη της, η Γνώση μέσα σου θα ανταποκριθεί στον κόσμο και εσύ θα νιώσεις να προσφέρεις κάπου και δεν θα νιώσεις να προσφέρεις αλλού. Αυτή η μεγάλη ανταπόκριση μέσα σου δεν θα γεννηθεί από προσωπική αδυναμία, προσωπική ανασφάλεια ή την ανάγκη για αποδοχή ή αναγνώριση. Δεν θα είναι ένας τρόπος αποφυγής ή ενοχής. Για την ακρίβεια, δεν έχει καμία σχέση με εσένα. Για αυτό είναι πολύ μεγάλη, γιατί δεν προορίζεται να θεραπεύσει τη μικρότητά σου αλλά να καταδείξει τη δύναμη της Γνώσης που υπάρχει στον κόσμο ώστε να μπορείς να είσαι μάρτυρας της ύπαρξής της και όχημα για την έκφρασή της.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΟΤΑΝ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ; Γιατί ακόμη δεν είσαι έτοιμος να δώσεις. Γιατί να περιμένεις όταν ο κόσμος σε χρειάζεται; Γιατί δεν κατανοείς ακόμη την ανάγκη του. Γιατί να περιμένεις όταν ο κόσμος σε χρειάζεται; Γιατί θα δώσεις από λάθος αιτίες και θα ενισχύσεις τα διλήμματά σου. Θα έρθει η ώρα για να δώσεις και η ζωή σου θα δώσει από μόνη της και εσύ θα είσαι έτοιμος/η να το αποδεχθείς, να ανταποκριθείς και να ακολουθήσεις τη καθοδήγηση της Γνώσης που υπάρχει μέσα σου. Εάν είναι να δώσεις αληθινή υπηρεσία στον κόσμο, πρέπει να είσαι έτοιμη/ος και αυτό αναλαμβάνουμε εμείς τώρα.

ΜΗΝ ΕΠΙΤΡΕΨΕΙΣ ΟΙ ΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ να σου δημιουργήσουν μεγάλο άγχος. Μην αφήσεις τις απειλές της καταστροφής να ενισχύσουν το φόβο σου. Μην αφήσεις τις αδικίες του κόσμου να διεγείρουν το θυμό σου, γιατί εάν το κάνουν, θα κοιτάς χωρίς Γνώση. Τότε θα κοιτάς το δικό σου ιδεαλισμό που απέτυχε. Αυτός δεν είναι ο τρόπος για να κοιτάς, και αυτός δεν είναι ο δρόμος για να δίνεις. Έχεις σταλεί για να δώσεις και το να δίνεις σου είναι έμφυτο. Δεν χρειάζεται να το ελέγχεις, γιατί θα δώσει μόνο του όταν είσαι έτοιμη/ος. Επομένως, η υπηρεσία σου στον κόσμο αυτή τη στιγμή είναι η ετοιμασία σου για να συνεισφέρεις και παρόλο που αυτό δεν θα ικανοποιήσει άμεσα την ανάγκη σου να δώσεις, θα χαράξει το δρόμο ώστε να μπορέσει να δοθεί μία ευρύτερη υπηρεσία.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, ενεργητικά σκέψου τη σημερινή ιδέα και σκέψου τη σε σχέση με τη συμπεριφορά σου, τις τάσεις σου, τις ιδέες σου και τις πεποιθήσεις σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 101 : Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής

Βήμα 102

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΜΑΘΩ

Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΣΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ, γεμάτη από τις δικές σου απαιτήσεις και φιλοδοξίες, γεμάτη από τους δικούς σου φόβους και γεμάτη από τις δικές σου επιπλοκές. Έτσι, το όχημα που έχεις για να δίνεις έχει επιβαρυνθεί και φορτωθεί και η ενέργειά σου χρησιμοποιείται κυρίως με λάθος τρόπους. Για αυτό το πρώτο βήμα του Θεού είναι να σε ξαλαφρώσει. Μέχρι να συμβεί αυτό, εσύ απλώς θα προσπαθείς να λύσεις το θέμα χωρίς όμως να γνωρίζεις τι να κάνεις, χωρίς να καταλαβαίνεις τη δυσχέρειά σου και χωρίς να αποδέχεσαι τη βοήθεια που σίγουρα κάποια στιγμή θα χρειαστείς. Επομένως, αποδέξου τη διαδικασία να ξεμάθεις, γιατί αυτό θα σε ξαλαφρώσει και θα σου δώσει επιβεβαίωση ότι μία ευρύτερη ζωή είναι δυνατή και αναπόφευκτη για σένα, που έχεις έρθει εδώ για να δώσεις.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ και συλλογίσου την. Σκέψου την σε σχέση με την θεώρηση που έχεις για τον κόσμο. Στις δύο μεγαλύτερες περιόδους πρακτικής σου, για άλλη μία φορά εξασκήσου στη νοητική γαλήνη με σιωπή, όπου δεν κάνεις προσπάθεια για τίποτα και όπου τίποτα δεν αποφεύγεις. Απλώς οδηγείς το νου σου να είναι ήσυχος ώστε να μπορέσει να μάθει να ανταποκρίνεται μόνος του σε αυτό που τον καλεί. Με κάθε βήμα που κάνεις στο να ξεμάθεις, η Γνώση θα πληρώσει το κενό που θα αφήσουν εκείνα που την είχαν αντικαταστήσει. Αυτό γίνεται αυτοστιγμεί, γιατί εάν κατευθύνεις τον εαυτό σου προς μία θέση όπου μπορείς να λάβεις, τότε θα μπορείς να δώσεις γενναιόδωρα, γνήσια και νιώθοντας εκπλήρωση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 102: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 103

Ο ΘΕΟΣ ΜΕ ΤΙΜΑ

Ο ΘΕΟΣ ΣΕ ΤΙΜΑ, και όμως αυτή η δήλωση μπορεί να αναζωπυρώσει την αίσθηση αβεβαιότητας που έχεις, μπορεί να φουντώσει την αίσθηση των ενοχών σου, να φέρει σύγχυση στην αίσθηση της υπερηφάνειας σου και να εγείρει όλα τα είδη συγκρούσεων που υπάρχουν μέσα σου τώρα. Στο παρελθόν είχες προσπαθήσει να είσαι κάτι μη αληθινό και απέτυχες. Τώρα φοβάσαι να είσαι οτιδήποτε γιατί ο φόβος εκείνης της αποτυχίας θα σε κυνηγήσει πάλι. Έτσι, το μεγαλείο φαίνεται να είναι μικρότητα και η μικρότητα φαίνεται να είναι μεγαλείο, και όλα τα πράγματα τα βλέπεις ανάποδα ή αντίθετα ως προς την αληθινή τους σημασία.

Ο ΘΕΟΣ ΣΕ ΤΙΜΑ είτε μπορείς να το αποδεχθείς είτε όχι. Αυτό είναι αλήθεια ανεξάρτητα από τις ανθρώπινες εκτιμήσεις, γιατί μόνο τα πράγματα που είναι πέρα από εκτίμηση είναι αληθινά. Σε πηγαίνουμε πέρα από τα γνωστά όρια, εκεί όπου υπάρχει η μέγιστη δυνατή ανακάλυψη αυτής της ζωής ή όλων των ζώων.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ και σκέψου τη σοβαρά. Στις δύο περιόδους πρακτικής σου, επέτρεψε στο νου σου για άλλη μία φορά να είναι γαλήνιος και δεκτικός ώστε να μπορέσεις να μάθεις να λαμβάνεις τη τιμή που ο Θεός έχει για σένα. Σίγουρα, αυτή η τιμή πρέπει να κατευθυνθεί προς ένα μέρος του εαυτού σου, του οποίου έχεις ελάχιστη επίγνωση. Δεν τιμάται η συμπεριφορά σου. Δεν τιμάται ο ιδεαλισμός σου. Ούτε οι πεποιθήσεις σου, τα συμπεράσματά σου, οι απαιτήσεις σου ή οι φόβοι σου. Αυτά μπορεί να είναι για το καλό ή για το κακό. Αυτά μπορεί να σε υπηρετήσουν ή να σε προδώσουν. Όμως, η τιμή που σου επιφυλάσσεται αφορά κάτι ευρύτερο, το οποίο τώρα μαθαίνεις να αναγνωρίζεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 103: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 104

Ο ΘΕΟΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΑΠ' ΟΤΙ ΕΓΩ

Ο ΘΕΟΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΑΠΟ ΟΤΙ ΕΣΥ. Αυτό πρέπει να σου είναι προφανές εάν έχεις δει τον εαυτό σου με ειλικρίνεια. Και όμως, συλλογίσου τις επιπλοκές αυτής της δήλωσης. Εάν ο Θεός γνωρίζει περισσότερα για σένα από ότι εσύ, τότε δεν θα ήθελες να μάθεις να ερευνάς την εκτίμηση του Θεού; Σίγουρα ναι. Και τότε, η δική σου εκτίμηση δεν θα ήταν αναγκαστικά λάθος; Μόνο ως προς αυτό έχεις αμαρτήσει, γιατί αμάρτημα είναι απλώς ένα λάθος. Το λάθος καλεί για διόρθωση, όχι για καταδίκη. Εσύ θα καταδικάζεις τον εαυτό σου και θα φανταζόσουν ότι και ο Θεός θα έκανε το ίδιο: ότι θα σε καταδικάζε ακόμα πιο αυστηρά. Για αυτό οι άνθρωποι έχουν φτιάξει τον Θεό κατ' εικόνα τους και για αυτό πρέπει να ξεμάθεις αυτά που έχεις μάθει, ώστε να μπορέσεις να βρεις αυτά που γνωρίζεις και ώστε οι δημιουργίες σου σε αυτό τον κόσμο να είναι για το καλό και να έχουν αξία που διαρκεί.

Ο ΘΕΟΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΑΠΟ ΟΤΙ ΕΣΥ. Μην προσποιείσαι ότι μπορείς να δημιουργήσεις τον εαυτό σου, γιατί ήδη είσαι δημιουργημένος και αυτό που πράγματι έχει δημιουργηθεί είναι κατά πολύ ευρύτερο και ευτυχέστερο από ό,τι έχεις υλοποιήσει μέχρι τώρα. Είναι η δυστυχία σου που σε φέρνει στην αλήθεια, γιατί σε οδηγεί σε μία γνήσια λύση. Αυτό, φυσικά, είναι αλήθεια.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ και σκέψου τη σοβαρά. Καθώς το κάνεις, παρατήρησε τον κόσμο γύρω σου ώστε να μπορέσεις να μάθεις τη σημασία που έχει η σημερινή ιδέα για τον κόσμο. Στις περιόδους πρακτικής σου στη γαλήνη, επέτρεψε στο νου σου να ησυχάσει ώστε να μπορέσει να μάθει να χαίρεται το μεγαλείο του. Δώσε του αυτή την ευκαιρία για ελευθερία, και εκείνος για ανταπόδοση θα σου δώσει ελευθερία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 104: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Πρακτική ανά μία ώρα*

Βήμα 105

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΟΥ, ακολούθησε τον ήδη γνωστό τρόπο και επισκόπησε τις οδηγίες και τις πρακτικές της εβδομάδας. Σήμερα δώσε ιδιαίτερη σημασία στις ιδέες που παρουσιάσαμε. Κατανόησε ότι πρέπει να προσεγγίσεις και να βιώσεις αυτές οι ιδέες σε διάφορες φάσεις εξέλιξης. Η σημασία τους είναι πολύ βαθιά και πολύ μεγάλη για να σου είναι τώρα προφανής, όμως θα λειτουργήσουν ως υπενθύμιση ότι η Γνώση είναι μαζί σου και ότι έχεις έρθει για να δώσεις Γνώση στον κόσμο.

ΕΤΣΙ Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΑΣ ΘΑ ΑΠΛΟΠΟΙΗΣΕΙ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ, και θα επιλυθούν όλες οι συγκρούσεις που τώρα έχεις και έτσι δεν θα υπάρχει ανάγκη για αντιδικίες στο μέλλον. Γιατί, στο βαθμό που είσαι μαζί με τη Γνώση, συγκρούσεις δεν υπάρχουν. Μία ζωή χωρίς συγκρούσεις είναι η μέγιστη συνεισφορά που μπορείς να δώσεις στον κόσμο, γιατί αυτή είναι μία ζωή που θα πυροδοτήσει το ξεκίνημα της Γνώσης σε όλες τις άλλες, μία φλόγα που μπορεί να μεταφερθεί στο μέλλον πολύ πέρα από την ατομική σου ζωή. Αυτή είναι η μεγαλειώδης φλόγα που προορίζεσαι να δώσεις στον κόσμο, γιατί τότε η συνεισφορά σου δεν θα έχει τέλος και θα υπηρετήσει τη τωρινή γενεά καθώς και τις γενεές που θα ακολουθήσουν.

ΟΙ ΕΥΛΟΓΙΕΣ ΠΟΥ ΤΩΡΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ στον κόσμο σου είναι το αποτέλεσμα των δονήσεων που περνούν από γενεά σε γενεά καθώς η Γνώση διατηρείται ζωντανή στον κόσμο. Η δυνατότητα για να έχεις Γνώση γεννιέται από την προσφορά εκείνων που έζησαν πριν από εσένα, όπως η δική σου προσφορά θα δώσει την ευκαιρία για ελευθερία σε εκείνους που θα ακολουθήσουν. Αυτός είναι ο ευρύτερος σκοπός της ζωής σου: να διατηρήσεις τη Γνώση ζωντανή στον κόσμο. Όμως, πρώτα πρέπει να μάθεις για τη Γνώση – να μάθεις πώς να την αναγνωρίζεις, να μάθεις πώς να την αποδέχεσαι, να μάθεις πώς να τη διακρίνεις από άλλες παρορμήσεις του νου σου και να μάθεις τα πολλά στάδια της εξέλιξης που απαιτούνται όταν ακολουθείς τη Γνώση προς μία ευρύτερη εκπλήρωση. Αυτός είναι ο λόγος που είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης.

ΣΤΗ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, προχώρησε στην Επισκόπησή σου με όσο περισσότερες λεπτομέρειες μπορείς. Επέτρεψε να έχεις σύγχυση και αβεβαιότητα, γιατί αυτό είναι απαραίτητο σε αυτή τη φάση έρευνας. Να είσαι λοιπόν ευχαριστημένος για όλα όσα μπορούν αληθινά να αναγνωριστούν και να ξέρεις ότι η Γνώση είναι μαζί σου, οπότε είσαι ελεύθερος να είσαι αβέβαιος.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 105: *Μία μεγάλης διάρκειας περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 106

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΕΓΑΛΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΕΝ ΖΩΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΕΓΑΛΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΕΝ ΖΩΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, γιατί αυτή η ιδιότητα (mastery) αποκτάται πέρα από αυτόν τον κόσμο. Υπάρχουν προχωρημένοι μαθητές. Υπάρχουν μαθητές που έχουν μεγαλουργήσει. Όμως δεν υπάρχουν Μεγάλοι Δάσκαλοι εν ζωή στον κόσμο. Τελειότητα δεν μπορεί να βρεθεί εδώ, μόνο η συνεισφορά. Όποιος μένει στον κόσμο, μένει για να μάθει τα μαθήματα του κόσμου. Τα μαθήματα του κόσμου πρέπει να τα μάθει κάποιος όχι μόνο στην ατομική του ζωή, αλλά επίσης και σε μία ζωή συνεισφοράς επίσης. Η πραγματική εκπαίδευσή σου κατά πολύ ξεπερνά αυτά που έχεις πραγματοποιήσει μέχρι τώρα. Δεν είναι μόνο η διόρθωση των λαθών. Είναι η συνεισφορά των δώρων.

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΕΓΑΛΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΕΝ ΖΩΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. Επομένως, μπορείς να απαλλάξεις τον εαυτό σου από το βάρος του να θέλεις ή να προσπαθήσεις να γίνεις Μεγάλος Δάσκαλος. Εσύ δεν μπορείς να είσαι Μεγάλος Δάσκαλος, γιατί η ζωή είναι ο Μεγάλος Δάσκαλος. Αυτή είναι η μεγάλη διαφορά που θα κάνει μεγάλη διαφορά όταν φτάσεις να καταλάβεις το αληθινό της νόημα και όφελος.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, σκέψου όλα τα άτομα που θεώρησες ότι είναι Μεγάλοι Δάσκαλοι – άτομα που συνάντησες, άκουσες ή φαντάστηκες, άτομα του παρελθόντος και άτομα που είναι εν ζωή. Σκέψου όλα τα χαρακτηριστικά που τους έκαναν Μεγάλους Δασκάλους και πώς τα χρησιμοποίησες για να κρίνεις τον εαυτό σου και να αξιολογήσεις τη ζωή σου και τη συμπεριφορά σου. Δεν είναι ο στόχος των προχωρημένων μαθητών να αποτελούν τα κριτήρια για αυτο-καταδίκη εκείνων που έχουν λιγότερες ικανότητες. Αυτό δεν είναι το δώρο τους, παρόλο πρέπει να κατανοήσουν εν καιρώ ότι τα δώρα τους θα παρερμηνευτούν.

ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΤΗΝ ΑΠΑΛΛΑΓΗ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΑΡΟΣ καθώς σου υπενθυμίζουμε ότι δεν υπάρχουν Μεγάλοι Δάσκαλοι στον κόσμο. Στις δύο μεγαλύτερες περιόδους πρακτικής σου, προσπάθησε να το συνειδητοποιήσεις αυτό. Προσπάθησε να συνειδητοποιήσεις την ανακούφιση που σου δίδεται. Και μην κάνεις το λάθος να σκεφτείς ότι αυτό οδηγεί σε παθητικότητα εκ μέρους σου, γιατί μεγαλύτερη από ποτέ θα είναι η συμμετοχή σου στην ανάκτηση της Γνώσης. Μεγαλύτερη από ποτέ θα είναι η δέσμευσή σου στην ανάδυση της Γνώσης. Τώρα η συμμετοχή σου και η δέσμευσή σου μπορούν να κινηθούν πιο γρήγορα, γιατί απαλλάσσονται από το βάρος του ιδεαλισμού σου, ο οποίος μπορεί να σε οδηγήσει σε λάθος δρόμο μόνο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 106: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 107

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΜΑΘΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ

ΤΟ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΑ ΤΟ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ. Το να μάθεις να είσαι ευτυχισμένος είναι απλά το να αποδεχθείς τη Γνώση σήμερα. Η Γνώση είναι ευτυχισμένη σήμερα. Εάν εσύ δεν είσαι ευτυχισμένος, δεν είσαι μαζί με τη Γνώση. Η ευτυχία δεν σημαίνει πάντα ότι πρέπει να χαμογελάς. Δεν είναι ένα είδος συμπεριφοράς. Η γνήσια ευτυχία είναι μία αίσθηση του εαυτού, μία αίσθηση πληρότητας και μία ικανοποίηση. Εάν κάποια απώλεια έχει συμβεί στη ζωή σου, απώλεια κάποιου αγαπημένου, μπορείς εντούτοις να είσαι ευτυχισμένος παρόλο που μπορεί να κλαις. Δεν υπάρχει πρόβλημα στο να κλαις γιατί το κλάμα δεν προδίδει μία ευρύτερη ευτυχία μέσα σου, γιατί τα δάκρυα μπορούν να είναι και δάκρυα χαράς επίσης. Η ευτυχία δεν είναι μία μορφή συμπεριφοράς. Ας στο υπενθυμίσουμε. Είναι μία αίσθηση εσωτερικής ικανοποίησης. Η Γνώση θα στην προσφέρει γιατί θα απλοποιήσει τη ζωή σου και θα επιτρέψει στο νου σου να συγκεντρωθεί σε εκείνο που του ανατίθεται να κάνει στην πραγματικότητα. Αυτό θα σε ενδυναμώσει, θα σε απλοποιήσει και θα σου δώσει μία ευρύτερη αρμονία από αυτή που έχεις γνωρίσει μέχρι τώρα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, άσε το νου σου να μπει στη γαλήνη για άλλη μία φορά. Αυτή είναι μία ώρα ησυχίας. Αυτή δεν είναι μία ώρα πρακτικής στις νοητικές έρευνες, αλλά μία πρακτική στη νοητική γαλήνη.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 107 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 108

Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΩ ΕΚ ΝΕΟΥ

ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΤΩΡΑ ΝΑ ΕΠΑΝΑΞΙΟΛΟΓΗΘΟΥΝ. Τα πάντα πρέπει τώρα να τα δεις από την αρχή, γιατί υπάρχει η όραση με Γνώση και υπάρχει η όραση χωρίς Γνώση. Αποφέρουν διαφορετικά αποτελέσματα. Ενθαρρύνουν διαφορετικές εκτιμήσεις και διαφορετικές ανταποκρίσεις. Είπαμε ότι η ευτυχία δεν είναι μία μορφή συμπεριφοράς, γιατί είναι πολύ βαθύτερη από αυτό. Επομένως, μην προσπαθήσεις να χρησιμοποιήσεις αυτή την ιδέα για να κερδίσεις την εύνοια των άλλων ή να δείξεις στον εαυτό σου ότι είσαι πιο ευτυχισμένος από ότι πραγματικά είσαι. Δεν θέλουμε να επικαλυφθεί η τωρινή σου εμπειρία με μία επίπλαστη συμπεριφορά. Θέλουμε να σε οδηγήσουμε σε εκείνη τη συμπεριφορά η οποία είναι γνήσια για τη δική σου φύση και η οποία εκφράζει τη δική σου φύση και η οποία συνεισφέρει τη δική σου φύση στη ζωή.

ΜΑΘΕ ΛΟΙΠΟΝ ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ. Στις δύο περιόδους πρακτικής σου, βάλε το νου να ερευνήσει. Συλλογίσου τις ιδέες σου για την ευτυχία και τις μορφές της συμπεριφοράς που πιστεύεις ότι αντιπροσωπεύουν. Σκέψου όλους τους τρόπους με τους οποίους προσπάθησες να είσαι πιο ευτυχισμένος από ότι είσαι. Σκέψου όλες τις προσδοκίες και τις απαιτήσεις που έχεις θέσει για να είσαι ευτυχισμένος και για να αποδείξεις στον εαυτό σου και τους άλλους την αξία σου. Καθώς αναγνωρίζεις αυτά τα πράγματα, συνειδητοποίησε ότι χωρίς αυτή την προσπάθεια, η ευτυχία θα αναδυθεί από μόνη της, γιατί η φύση σου είναι ευτυχισμένη. Χωρίς περιορισμούς, η ευτυχία σου θα αναδυθεί μόνη της, χωρίς να την επιβάλλεις στο νου σου και στο σώμα σου. Χωρίς επιβολή, η ευτυχία θα αναδυθεί μόνη της. Σκέψου το αυτό σήμερα, αλλά μην ικανοποιηθείς με απλά συμπεράσματα, γιατί είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης και τα μεγάλα συμπεράσματα θα έρθουν αργότερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 108 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 109

ΣΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΘΑ ΒΙΑΖΟΜΑΙ

ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΝΕ ΚΑΘΕ ΒΗΜΑ ΜΕ ΧΑΡΗ. Μην βιάζεσαι. Δεν χρειάζεται να βιάζεσαι γιατί βρίσκεσαι με τη Γνώση. Μπορείς να τηρήσεις τα ραντεβού που έχεις και το πρόγραμμά σου, όμως μέσα σου μην είσαι βιαστικός. Μπορεί να αποζητάς Γνώση, πληρότητα και συνεισφορά, αλλά μην βιάζεσαι. Όταν βιάζεσαι, παραμελείς το τωρινό σου βήμα για άλλα βήματα που σου είναι πιο επιθυμητά. Τα άλλα βήματα γίνονται πιο επιθυμητά μόνο όταν αγνοείς το βήμα που βρίσκεται τώρα ακριβώς μπροστά σου. Χρειάζεται να κάνεις μόνο το βήμα που βρίσκεται ακριβώς μπροστά σου και το επόμενο θα εμφανιστεί με φυσικό τρόπο. Μην βιάζεσαι. Δεν μπορείς να πας γρηγορότερα από ότι μπορείς. Μην χάνεις όλα αυτά που σου δίνουμε για εξάσκηση, τα οποία όμως απαιτούν να μην βιάζεσαι.

ΣΕ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΣΗΜΕΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ανά μια ώρα να μην βιάζεσαι. Πες στον εαυτό σου «Δεν θα βιάζομαι σήμερα» και σκέψου το για ένα λεπτό. Μπορείς να ανταποκριθείς στις εγκόσμιες υποχρεώσεις σου χωρίς να βιάζεσαι. Μπορείς να ανταποκριθείς στους απώτερους στόχους σου χωρίς να βιάζεσαι. Ανακουφίσου με τη σκέψη ότι είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης, γιατί οι αρχάριοι μαθητές δεν γνωρίζουν που πάνε επειδή βρίσκονται σε θέση που λαμβάνουν, όχι που κυβερνούν. Αυτό είναι μεγάλη ευλογία για σένα τώρα και θα σου δώσει τη δύναμη με τον καιρό να κυβερνήσεις στο νου σου και στις σχέσεις σου με τη Γνώση. Θα είσαι ένας καλοσυνάτος κυβερνήτης που δεν θα καταδικάζει τα λάθη και δεν θα τιμωρεί τους αμαρτωλούς, όπως τώρα φαντάζεσαι ότι κάνει ο Θεός.

Η ΓΝΩΣΗ ΔΕΝ ΒΙΑΖΕΤΑΙ. Γιατί τότε να βιάζεσαι εσύ; Η Γνώση μπορεί να σε κινήσει γρήγορα ή αργά. Τότε μπορείς να κινηθείς γρήγορα ή αργά, αλλά μέσα σου να μη βιάζεσαι. Αυτό είναι μέρος του μυστηρίου της ζωής το οποίο τώρα μπορείς να μάθεις να ανακαλύπτεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 109: *Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 110

ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

Σ ΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ, αναγνωρίζοντας αυτά που πράγματι ξέρω και αυτά που απλώς πιστεύω ή ελπίζω. Δεν θα προσποιηθώ ότι ξέρω πράγματα που δεν ξέρω. Δεν θα προσποιηθώ ότι είμαι πλουσιότερος από ότι είμαι ούτε φτωχότερος από ότι είμαι. Θα προσπαθήσω να είμαι ακριβώς εκεί που είμαι σήμερα.

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ ΣΗΜΕΡΑ. Να είσαι απλός. Να είσαι χαλαρός. Παρατήρησε τον κόσμο γύρω σου. Ανταποκρίσου σε όλες τις εγκόσμιες υποχρεώσεις σου. Μην ανυψώνεις τον εαυτό σου. Μην μειώνεις τον εαυτό σου. Σήμερα επέτρεψε να γίνουν όλα όπως πράγματι γίνονται, χωρίς να προσπαθείς να ελέγξεις ή να χειραγωγήσεις τον εαυτό σου. Η μόνη εξαίρεση σε αυτό είναι το να χρησιμοποιήσεις την αυτο-πειθαρχία σου ώστε να μπορέσεις να κάνεις τις σημερινές πρακτικές σου.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, επανέλαβε την σημερινή δήλωση και μπες στη γαλήνη. Εδώ θα πρέπει να ασκήσεις τη δύναμη του νου σου. Εδώ δεν αποπειράσαι κάτι που είναι απατηλό η κάτι που δεν είναι αληθινό. Επιτρέπεις στο νου σου να εισέλθει στη φυσική του κατάσταση, στη κατάσταση της γαλήνης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 110: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 111

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΧΑΛΑΡΟΣ

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΧΑΛΑΡΟΣ ΣΗΜΕΡΑ ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΟΤΙ Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ, γνωρίζοντας ότι οι Δάσκαλοί σου είναι μαζί σου και γνωρίζοντας ότι η Πνευματική σου Οικογένεια είναι μαζί σου. Μην αφήσεις τα άγχη ή τα βάρη από τις έγνοιες να σε απομακρύνουν σήμερα από την πρακτική σου.

ΚΑΘΩΣ ΚΙΝΕΙΣΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ, εξασκούμενος ανά ώρα, υπενθύμισε στον εαυτό σου να είναι χαλαρός, γιατί η Γνώση σου είναι τώρα ο οδηγός σου. Εάν εκείνη δεν έχει προβλήματα ούτε εσύ χρειάζεται να έχεις προβλήματα. Απάλλαξε τον εαυτό σου από τις συνήθειες έγνοιες σου και από τα συνήθη δεσμά σου. Ενίσχυσε την αποφασιστικότητά σου να το κάνεις και αυτό θα γίνει ευκολότερο με τον καιρό. Μετά θα συμβεί απλά και από μόνο του με τον πιο φυσικό τρόπο. Το μυαλό σου έχει συνήθειες σκέψεων. Αυτή είναι η αλήθεια. Καθώς αυτές αντικαθίστανται από νέες συνήθειες, η Γνώση θα αρχίσει να λάμπει μέσα από τη δομή που εσύ δημιούργησες στο μυαλό. Εδώ η Γνώση θα αρχίσει να ακτινοβολεί, να καθοδηγεί τις πράξεις σου, να σε οδηγεί σε ενοράσεις και σημαντικές ανακαλύψεις και να σου δίνει μία ευρύτερη δύναμη και βεβαιότητα από ότι είχες γνωρίσει μέχρι τώρα.

ΣΤΙΣ ΑΝΑ ΩΡΑ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ, επομένως, χρησιμοποίησε την αυτο-πειθαρχία σου για τον εαυτό σου. Στους δύο διαλογισμούς σου, παρέμεινε πολύ επάγρυπνος αλλά εντούτοις διατήρησε το νου σου ήσυχο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 111: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Πρακτική ανά μία ώρα*

Βήμα 112

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Σ ΗΜΕΡΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΟΥ, θα κάνουμε κάτι διαφορετικό. Ανά μία ώρα υπενθύμισε στον εαυτό σου να θυμηθεί τη Γνώση. Επανάλαβε στον εαυτό σου «Θα θυμηθώ τη Γνώση. Θα θυμηθώ τη Γνώση» έχοντας κατά νου σε όλη τη διάρκεια της ημέρας ότι ακόμη δεν ξέρεις τι είναι η Γνώση, όντας εντούτοις βέβαιος ότι είναι μαζί σου. Γεννιέται από το Θεό. Είναι η Βούληση του Θεού μέσα σου. Είναι ο Αληθινός Εαυτός σου. Έτσι, μαθαίνεις να ακολουθείς αυτό που είναι μεγαλειώδες. Μέσα στη περιορισμένη σου κατάσταση, αποκτάς πρόσβαση σε αυτό που δεν έχει όρια. Έτσι, γίνεσαι μία γέφυρα για τη Γνώση σήμερα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ότι θα θυμηθείς τη Γνώση. Μην ξεχάσεις σήμερα την πρακτική σου ώστε να μπορέσεις να ενδυναμώσεις και να ενισχύσεις τον εαυτό σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 112: *Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 113

ΔΕΝ ΘΑ ΜΕ ΠΕΙΣΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Ο ΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΥΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΑΠΟΦΑΣΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ μπορεί να σε πείσει και να σε επηρεάσει. Δεν υπάρχει τίποτα το μυστηριώδες σε αυτό. Αυτό είναι απλώς το αποτέλεσμα ενός νου που είναι πιο εστιασμένος ή συγκεντρωμένος από κάποιον άλλο. Τα μυαλά έχουν διάφορες διαβαθμίσεις επίδρασης το ένα στο άλλο, ανάλογα με τη συγκέντρωσή τους και ανάλογα με το είδος της επίδρασης που ασκούν. Άσε τη Γνώση να σε πείσει, γιατί αυτό είναι το μεγαλείο που φέρεις. Μην αφήσεις τις γνώμες των άλλων ή τη βούληση των άλλων να σε πείσουν. Άσε μόνο τη Γνώση τους να σε επηρεάσει, γιατί μόνο αυτή μπορεί να επηρεάσει τη δική σου Γνώση. Αυτό διαφέρει πολύ από το να νιώθεις ότι άλλοι σε κυβερνούν, χειραγωγούν ή πείθουν.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΜΕΙΝΕ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ. Ακολούθησε τη Γνώση. Εάν κάποιος προσφέρει ερέθισμα στη Γνώση σου, τότε δώσε προσοχή σε αυτό το άτομο ώστε να μπορέσεις να μάθεις τις αληθινές δυνάμεις της πειθούς. Όμως, μην αφήσεις τις επιρροές αυτού του κόσμου – τις λύπες του, τα αγαπημένα του ιδανικά, τις ηθικές του, τις απαιτήσεις του ή τους συμβιβασμούς του – να σε επηρεάσουν, γιατί εσύ ακολουθείς τη Γνώση, και δεν χρειάζεσαι καθόλου τις επιρροές αυτού του κόσμου.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ ανά μία ώρα και εξασκήσου βαθιά στη γαλήνη κατά τους δύο διαλογισμούς σου σήμερα. Επέτρεψε μόνο στη Γνώση να σε πείσει, γιατί μόνο αυτό χρειάζεσαι να ακολουθήσεις στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 113: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά μία ώρα πρακτική.

Βήμα 114

ΟΙ ΑΛΗΘΙΝΟΙ ΜΟΥ ΦΙΛΟΙ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ. ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΟΣ

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ ΟΤΑΝ ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ; Ποιον αληθινότερο φίλο έχεις εκτός από εκείνον ή εκείνη που είναι μαζί με τη Γνώση σου; Αυτές οι φίλιες δεν γεννιούνται σε αυτόν τον κόσμο. Έχουν δημιουργηθεί πέρα από αυτόν τον κόσμο, και υπάρχουν για να σε υπηρετήσουν τώρα. Θα νιώσεις την παρουσία εκείνων που βρίσκονται μαζί σου μόλις ο νους σου καταλαγιάσει. Μόλις πάψεις να σκέφτεσαι με ένταση τις δικές σου διακαείς επιθυμίες και φόβους, θα αρχίσεις να νιώθεις αυτή την παρουσία που έχει τόση χάρη, τόση ευγένεια και τόση επιβεβαίωση.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ, υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι οι φίλοι σου είναι μαζί σου. Στις δύο βαθιές σου πρακτικές, επέτρεψε στο νου σου να λάβει τη παρουσία τους ώστε να μπορέσεις να καταλάβεις την αληθινή φύσης της σχέσης στον κόσμο. Με την εξάσκηση, αυτή η κατανόηση θα γίνει τόσο δυνατή που θα μπορείς να λαμβάνεις ιδέες, ενθάρρυνση και την διόρθωση από εκείνους που είναι πιο δυνατοί από εσένα, και οι οποίοι υπάρχουν για να σε υπηρετούν στην αληθινή σου λειτουργία στον κόσμο. Είναι οι μυητές σου στη Γνώση και έχουν σχέση με τη Γνώση σου, γιατί η Γνώση σου περιέχει τις αληθινές σου σχέσεις με όλη τη ζωή.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 114 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 115

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΑΚΟΥΣΩ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ

Σ ΗΜΕΡΑ ΑΚΟΥΣΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ. Απαιτείται η προσοχή σου. Απαιτείται η επιθυμία σου. Απαιτείται το άφεμα των θεμάτων που σε απασχολούν και σε προβληματίζουν, των θεμάτων που δεν μπορείς να λύσεις μόνος σου. Άκουσε τη Γνώση σήμερα ώστε να μπορέσει να σε ανακουφίσει και να είναι μαζί σου. Μέσα στη σιωπή της, θα βρεις στερεή επιβεβαίωση και εμπιστοσύνη επίσης. Γιατί, εάν η Γνώση είναι σιωπηλή, εσύ δεν χρειάζεται να έχεις άγχος για τη ζωή σου, και, εάν η Γνώση μιλήσει, χρειάζεται μόνο να ακολουθήσεις ώστε να μπορέσεις να μάθεις τη δύναμη της Γνώσης μέσα σου.

ΜΕΝΕΙΣ ΓΑΛΗΝΙΟΣ ΓΙΑΤΙ Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΓΑΛΗΝΙΑ. Γίνεσαι ικανός για να κινηθείς γιατί η Γνώση είναι ικανή να κινηθεί. Μαθαίνεις να μιλάς με απλότητα γιατί η Γνώση μιλά με απλότητα. Μαθαίνεις να είσαι χαλαρός γιατί η Γνώση είναι χαλαρή. Μαθαίνεις να δίνεις γιατί η Γνώση δίνει. Για να επανασυνδέσεις τη σχέση σου με την Γνώση σου ακολουθείς τώρα αυτό το πρόγραμμα εξέλιξης.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ, υπενθύμισε στον εαυτό σου να ακούει τη Γνώση και διέθεσε ένα λεπτό για αυτό κάτω από οποιοδήποτε συνθήκες και εάν βρεθείς. Η πρώτη σου δραστηριότητα για να ακούσεις είναι η γαλήνη. Εξασκήσου σε αυτό με μεγαλύτερο βάθος στους δύο σημερινούς σου διαλογισμούς όπου θα εξασκηθείς στην γαλήνη και τη δεκτικότητα γιατί επιθυμείς να ακούσεις τη Γνώση σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 115 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 116

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΟΣ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΟΣ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ώστε να μπορέσεις να ακολουθείς τη Γνώση. Η Γνώση είναι πολύ περισσότερο γαλήνια από εσένα. Είναι πολύ περισσότερο δυνατή από εσένα. Είναι πολύ περισσότερο βέβαιη από ότι είσαι εσύ και όλες οι πράξεις της είναι βαθιές και γεμάτες ουσία. Υπάρχει μόνο μία αντίθεση ανάμεσα σε σένα και τη Γνώση γιατί εσύ ζεις μέσα στον εαυτό που έφτιαξες για σένα, και έχεις προσωρινά χάσει την επαφή σου με τη Γνώση. Όμως η Γνώση κατοικεί μέσα σου, γιατί δεν μπορείς ποτέ να την αφήσεις. Θα είναι πάντα εκεί για να σε σώσει, να σε αποδώσει στον εαυτό σου, γιατί είναι ο Αληθινός σου Εαυτός. Μην αφήσεις πεποιθήσεις και συμπεράσματα να μασκαρευτούν σαν Γνώση. Επέτρεψε στο νου σου να μείνει πολύ ήσυχος και γαλήνιος καθώς εκτελείς τις σημερινές δραστηριότητες.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και στους δύο βαθείς σου διαλογισμούς, άσε τον εαυτό σου να μπει στη γαλήνη και τη βεβαιότητα που η Γνώση έχει για σένα. Με αυτόν τον τρόπο, ο νους σου θα συνηχήσει με το Νου του σύμπαντος και θα αρχίσεις να ανακτάς τις αρχαίες σου ικανότητες και τις αρχαίες σου μνήμες. Έτσι, η ιδέα της Πνευματικής Οικογένειας θα αρχίσει να αποκτά νόημα για σένα και θα συνειδητοποιήσεις ότι έχεις έρθει στον κόσμο για να υπηρετήσεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 116: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 117

ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΑΠΛΟΣ ΠΑΡΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΦΤΩΧΟΣ

Η ΑΠΛΟΤΗΤΑ ΣΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΗ ΖΩΗ και να απολαμβάνεις την αγαθότητά της κάθε στιγμή. Η πολυπλοκότητα είναι μία κατάσταση αυτο-αποσύνδεσης η οποία σε καθιστά ανίκανο να απολαμβάνεις τη ζωή και να αντιληφθείς το ρόλο σου μέσα της. Αυτή είναι η αιτία όλης της μεγάλης φτώχειας, γιατί δεν υπάρχει κανένα ανθρώπινο επίτευγμα και κανένα εγκόσμιο απόκτημα που να μπορεί να αναχαιτίσει αυτή την αίσθηση απομόνωσης και ένδειας που συνοδεύει την αποσύνδεση.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ ΠΙΟ ΒΑΘΙΑ από πριν ώστε να μπορέσεις να βιώσεις τη δύναμη της Γνώσης που υπάρχει μέσα σου και μαζί σου. Επέτρεψε στον εαυτό σου να είναι απλός γιατί στην απλότητα όλα τα πράγματα μπορούν να δοθούν σε εσένα. Εάν θεωρείς πολύπλοκο τον εαυτό σου, ή πιστεύεις ότι τα προβλήματά σου είναι πολύπλοκα, ο λόγος είναι ότι προσεγγίζεις τον εαυτό σου και τα προβλήματά σου χωρίς Γνώση και έτσι είσαι χαμένος μέσα στις εκτιμήσεις σου. συγχέεις πράγματα μεγαλύτερης αξίας με πράγματα μικρότερης αξίας, πράγματα υψηλότερης προτεραιότητας με πράγματα κατώτερης προτεραιότητας. Η αλήθεια πρέπει να φέρνει πάντα απλότητα, γιατί η απλότητα φέρνει λύση και ορθή κατανόηση και εγκαθιδρύει γαλήνη και εμπιστοσύνη σε εκείνους που μπορούν να τη λάβουν.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΒΑΘΙΑ ΣΗΜΕΡΑ. Επανέλαβε τη σημερινή ιδέα ανά μία ώρα, και στους δύο βαθείς διαλογισμούς σου, υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι η Γνώση είναι μαζί σου και μετά μπες στη σιωπή. Επέτρεψε στον εαυτό σου να είναι απλός και εμπιστεύσου ότι η Γνώση θα σε καθοδηγήσει με όλους τους τρόπους.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 117: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 118

ΣΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΘΑ ΑΠΟΦΥΓΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΟΓΟΣ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ γιατί ο κόσμος δεν μπορεί να αποκτήσει κυριαρχία πάνω σου όταν εσύ είσαι μαζί με τη Γνώση. Όταν είσαι μαζί με τη Γνώση, είσαι εδώ για να υπηρετήσεις τον κόσμο. Ο κόσμος, τότε, δεν είναι πια μία φυλακή. Δεν είναι μία συνεχής πηγή δυσφορίας και απογοήτευσης. Σου προσφέρει τη δυνατότητα να δώσεις και την ευκαιρία να επανεγκαθιδρύσεις την αληθινή σου κατανόηση. Μην αναζητάς καταφύγιο στα πνευματικά θέματα, γιατί ο σκοπός σου είναι να δώσεις στον κόσμο. Επέτρεψε στον κόσμο να είναι όπως είναι, και έτσι η καταδίκη σου του κόσμου δεν θα επιστρέψει να σε κυνηγά σαν φάντασμα. Γιατί χωρίς καταδίκη, υπάρχει μόνο η ευκαιρία για να προσφέρεις. Αυτό θα έλξει σε σένα τη Γνώση, η οποία θα προσφέρει από την ύπαρξή της και εσύ θα είσαι το όχημα για την προσφορά της.

ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ. Στις δύο περιόδους πρακτικής σου, επέτρεψε στον εαυτό σου να ζήσει την εμπειρία της παρουσίας της Γνώσης στη ζωή σου. Μην της ζητάς τίποτα. Μην ζητάς να την ρωτήσεις. Μόνο άσε τον εαυτό σου να ζήσει την εμπειρία της, γιατί έτσι όλα αυτά που ζητάς θα επιστρέψουν με φυσικό τρόπο σε σένα χωρίς προσπάθεια. Χρησιμοποίησε την αυτο-πειθαρχία σου μόνο για να κατευθύνεις το νου σου προς τη σωστή κατεύθυνση. Μόλις γίνει αυτό, ο νους σου θα επιστρέψει στη Γνώση από μόνος του. Γιατί αυτός είναι ο προορισμός του, αυτή είναι η αγάπη του, αυτή είναι ο αληθινός του σύντροφος και αυτός είναι ο αληθινός του γάμος στη ζωή.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 118: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 119

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ, κάνε επισκόπηση των προηγούμενων δύο εβδομάδων πρακτικής, μελετώντας κάθε οδηγία και ενθουμούμενος κάθε ημέρα πρακτικής. Προσπάθησε να θυμηθείς πόσο σοβαρά σκέφτηκες κάθε πρακτική και πόσο καλά χρησιμοποίησες αυτή την πρακτική. Μην σκεφτείς ότι δίκαια μπορείς να παραπονεθείς για αυτή την προετοιμασία παρά μόνο εάν τη χρησιμοποιείς στην πλήρη της έκταση. Ο ρόλος σου εδώ είναι να ακολουθήσεις τα βήματα όπως δίνονται και να μην τα αλλάξεις σύμφωνα με τις προτιμήσεις σου. Με αυτό τον τρόπο, βάζεις τον εαυτό σου σε θέση να λάβει, που είναι η θέση που χρειάζεται να έχεις για τον εαυτό σου.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, όπου η κάθε μία θα αφορά μία εβδομάδα πρακτικής, επισκόπησε τις περασμένες δύο εβδομάδες. Προσπάθησε να είσαι καλοσυνάτος με τον εαυτό σου αλλά αναγνώρισε εάν υπολείπεσαι των απαιτούμενων και μην εξαπατήσεις τον εαυτό σου ως προς αυτό. Επαναφοσιώσου στο να εμβαθύνεις την πρακτική σου και την αποφασιστικότητά σου, υπενθυμίζοντας στον εαυτό σου την απλότητα της ζωής σου και την αληθινή αξία που σου δίνεται. Με αυτό τον τρόπο θα μάθεις ένα νέο τρόπο ζωής. Θα μάθεις πώς να λαμβάνεις και πώς να δίνεις, και η ζωή σου θα είναι ελεύθερη από το σκοτάδι της πολυπλοκότητας. Γιατί η απλότητα πρέπει πάντα να έχει φως. Πρέπει πάντα να είναι από το καλό.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΑΦΟΣΙΩΣΟΥ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ώστε να μπορέσεις να καταλάβεις πώς μαθαίνεις. Αυτές οι Επισκοπήσεις θα σου καταδείξουν τους δικούς σου τρόπους μάθησης και τις δικές σου προδιαθέσεις στη μάθηση. Θα σου διδάξουν τα απαραίτητα πράγματα που χρειάζεσαι να ξέρεις στο μέλλον όταν θα μπορείς να βοηθάς άλλους να μαθαίνουν.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 119: *Δύο μεγάλες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 120

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΘΥΜΗΘΩ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΜΟΥ

ΣΗΜΕΡΑ ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΣΟΥ. Θυμήσου ότι είναι μαζί σου ανεξαρτήτως του που πας ή τι κάνεις. Θυμήσου ότι έχει δοθεί σε σένα για να σε υπηρετήσει, να σε θρέψει και να σε ανυψώσει. Θυμήσου ότι δεν χρειάζεται να ενοχλείσαι με τον κόσμο γιατί μπορείς να αποδεχθείς τον κόσμο όπως είναι. Θυμήσου ότι αποδέχεσαι τον κόσμο όπως είναι ώστε να μπορέσεις να του προσφέρεις, γιατί ο κόσμος εξελίσσεται όπως εξελίσσεσαι και εσύ. Θυμήσου ότι η Γνώση είναι μαζί σου και το μόνο που χρειάζεσαι είναι να είσαι με τη Γνώση ώστε να πραγματοποιήσεις το πλήρες της δυναμικό.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ότι η Γνώση είναι μαζί σου και για ένα λεπτό σκέψου το αυτό. Μην αφήσεις εξαγριωμένα συναισθήματα ή τη βαθιά κατάθλιψη να σκιάσει την πρακτική σου, γιατί η πρακτική σου είναι μεγαλύτερη από τις συναισθηματικές σου καταστάσεις, οι οποίες αλλάζουν σαν τους ανέμους και τα σύννεφα που όμως δεν μπορούν να κρύψουν το σύμπαν που βρίσκεται πάνω από αυτά.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗ ΜΙΚΡΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΣΟΥ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ και το μεγαλείο της Γνώσης. Με αυτό τον τρόπο, η Γνώση θα ισορροπήσει τις συναισθηματικές σου καταστάσεις και θα σου αποκαλύψει την πηγή των δικών σου συναισθημάτων, που είναι η πηγή της έκφρασής σου στον κόσμο. Αυτό είναι το μυστήριο της ζωής που τώρα μαθαίνεις να εξερευνάς.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 120: *Ανά μία ώρα πρακτική.*

Βήμα 121

ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΜΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΝΑ ΔΩΣΩ

ΕΙΣΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΝΑ ΔΩΣΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ γιατί η ζωή σου γίνεται πιο απλή και οι ανάγκες σου καλύπτονται. Αυτό σε απελευθερώνει ως προς το να δίνεις, γιατί από τη στιγμή που έχεις λάβει, το μόνο που θέλεις είναι να δώσεις.

ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ ΜΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ δύο φορές σήμερα όπου θα σκεφθείς κάποιον που έχει ανάγκες και θα τους δώσεις μία ποιότητα που θα ήθελες ο ίδιος να λάβεις. Στείλε σε αυτό το άτομο, αυτή την ποιότητα. Στείλτε τους αγάπη ή δύναμη ή πίστη ή ενθάρρυνση ή αποφασιστικότητα ή παράδοση ή αποδοχή ή αυτο-πειθαρχία - οτιδήποτε χρειάζονται για να φέρουν την λύση στα προβλήματα της ζωής τους. Σήμερα είσαι ελεύθερος να το δώσεις, γιατί οι δικές σου ανάγκες έχουν καλυφθεί.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΕ ΚΑΘΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ, με τα μάτια κλειστά, φέρε στο νου σου άτομα και δώσε τους αυτό που ξέρεις ότι χρειάζονται. Μην προσπαθήσεις να λύσεις τα προβλήματά τους. Μην προσπαθήσεις να ενδυναμώσεις το επιθυμητό αποτέλεσμα, γιατί συνήθως δεν μπορείς να γνωρίζεις τη σωστή έκβαση για κανένα άτομο. Όμως πάντα μπορείς να δίνεις σθένος και να ενδυναμώνεις τις ικανότητες του νου τους. Αυτό θα σου δώσει μία αίσθηση του σκοπού σου και θα επαναβεβαιώσει αυτές τις ποιότητες μέσα σου, γιατί πρέπει να τις έχεις προκειμένου να τις δώσεις και δίνοντάς τις συνειδητοποιείς ότι ήδη τις έχεις.

ΚΑΘΩΣ ΕΞΑΣΚΕΙΣΑΙ ΣΗΜΕΡΑ, μην έχεις αμφιβολία ότι αυτό που κάνεις για τους άλλους, οι άλλοι θα το λάβουν για τη δική τους πορεία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 121 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 122

ΣΗΜΕΡΑ ΔΙΝΩ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΧΑΝΩ

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΟΥ ΖΗΤΕΙΤΑΙ ΝΑ ΔΩΣΕΙΣ μόνο να αυξηθεί μπορεί καθώς το δίνεις. Δεν είναι κάτι υλικό, αυτό που δίνεις, παρόλο που τα υλικά πράγματα μπορούν να δοθούν για το καλό. Δεν είναι κάτι που μπορείς να ανάγεις σε ποσότητα, γιατί δεν γνωρίζεις καθόλου το περιεχόμενό του. Δίνεις σθένος και ενθάρρυνση.

ΣΗΜΕΡΑ, ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, συνέχισε να δίνεις σε άλλους. Αυτή είναι μία ενεργή μορφή προσευχής. Μην σκεφτείς ότι εκείνοι στους οποίους συγκεντρώνεσαι, δεν λαμβάνουν τη δύναμή της. Σήμερα θυμήσου να μην προσπαθήσεις να καθορίσεις την έκβαση του διλήμματός τους ή της ανάγκης τους, αλλά μόνο να τους ενθαρρύνεις και να τους ενδυναμώσεις ώστε να προχωρήσουν με τις δικές τους ικανότητες. Επιθυμείς να αφυπνίσεις τη Γνώση μέσα τους όπως η Γνώση αφυπνίζεται τώρα μέσα σε σένα. Αυτό το δόσιμο, λοιπόν, δεν θα έχει την προσδοκία κάποιας ανταπόδοσης, γιατί δίνεις αυτό που βοηθά τους άλλους να είναι δυνατοί στη ζωή τους. Δεν είσαι σε θέση να κρίνεις την έκβαση, γιατί η έκβαση του δοσίματός σου θα αποκαλυφθεί αργότερα αφού το δώρο έχει ληφθεί και έχει βρει τη θέση του μέσα στον λήπτη. Επομένως, δώσε ελεύθερα χωρίς προσδοκία και δώσε προκειμένου να ζήσεις την εμπειρία της δύναμης του δώρου σου σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 122 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 123

ΣΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΘΑ ΛΥΠΗΘΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΛΥΠΑΣΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ όταν η Γνώση είναι μαζί σου; Ο οίκτος μόνο ενδυναμώνει την παλαιότερη ιδέα που είχες για τον εαυτό σου, η οποία στερείται παντελώς αλήθειας, ελπίδας ή ουσιαστικής βάσης. Μην οικτρίεις τον εαυτό σου σήμερα, γιατί δεν είσαι αξιολύπητος. Εάν η σημερινή ημέρα έχει λύπη ή σύγχυση, αυτό συμβαίνει γιατί έχασες την επαφή σου με τη Γνώση και μπορείς να εξασκηθείς σήμερα ώστε να επανασυνδεθείς.

ΚΑΘΩΣ ΕΞΑΣΚΕΙΣΑΙ ΣΗΜΕΡΑ, να έχεις επίγνωση των πολλών ανεπαίσθητων τρόπων αυτο-οικτιρισμού που μπορείς να χρησιμοποιήσεις. Να έχεις επίγνωση των πολλών αδιόρατων τρόπων χειραγώγησης άλλων καθώς επιχειρείς να τους κάνεις να σε συμπαθήσουν ή να σε αποδεχθούν σύμφωνα με την οπτική που εσύ έχεις για τον εαυτό σου την οποία επιχειρείς να εμφανίσεις ως πραγματικότητα. Όταν είσαι με τη Γνώση, δεν χρειάζεσαι να διακηρύσσεις την παρουσία σου, δεν χρειάζεται να επιδεικνύεις τον εαυτό σου, δεν χρειάζεσαι να ελέγχεις άλλους να σε συμπαθήσουν ή να σε αποδεχθούν, γιατί η Γνώση είναι μαζί σου.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΜΗΝ ΟΙΚΤΙΡΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ, γιατί δεν είναι αξιολύπητος. Σήμερα να είσαι αρχάριος μαθητής της Γνώσης, γιατί αυτό οτιδήποτε άλλο εκτός από το να είσαι αξιολύπητος. Είναι ένας τόσο ευρύτερος χώρος οπτικής που δεν μπορείς να το φανταστείς.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΛΟΙΠΟΝ, ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ. Επέτρεπέ της να μπει μέσα στο νου σου και σκέψου την για ένα λεπτό. Στις δύο περιόδους πρακτικής σου, επανέλαβε αυτή τη δήλωση και μετά μπες στη γαλήνη. Κανένα αξιολύπητο ον δεν μπορεί να μπει στην σιωπή, γιατί η σιωπή είναι η εμπειρία βαθιάς σχέσης, και η γαλήνη είναι η αποδοχή βαθιάς αγάπης. Ποιος μπορείς να είναι αξιολύπητος σε αυτές τις συνθήκες;

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 123: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 124

ΣΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΟΣΠΟΙΗΘΩ ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ

Δ ΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΠΟΙΕΙΣΑΙ ΟΤΙ ΕΙΣΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ, γιατί αυτό θα καλύψει σαν μάσκα τον αυτο-οικτιρμό, θα κάνει πιο έντονη την σύγχυσή σου και θα βαθύνει το δίλημμά σου. Σήμερα, να είσαι ο εαυτός σου, να είσαι παρατηρητής του εαυτού σου, και να θυμάσαι ότι η Γνώση είναι μαζί σου καθώς ταλαντεύεσαι μπρος – πίσω, κοντύτερα και πιο μακριά από τη Γνώση την ίδια. Επειδή η Γνώση δεν ταλαντεύεται, είναι μία πηγή βεβαιότητας, συνέπειας και σταθερότητας για σένα. Επειδή δεν φοβάται τον κόσμο, είναι μια πηγή θάρρους για σένα. Δεν είσαι αξιολύπητος, οπότε δεν χρειάζεται να προσποιείσαι.

ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΟΙΕΙΣΑΙ ΣΗΜΕΡΑ ΟΤΙ ΕΙΣΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ, γιατί εκείνος ή εκείνη που είναι αληθινά ικανοποιημένος μπορεί να πάρει οποιαδήποτε έκφραση για τον κόσμο, όμως μέσα στην έκφρασή τους θα υπάρχει η δύναμη της Γνώσης. Αυτό είναι το πιο σημαντικό. Η Γνώση δεν είναι ένας τρόπος συμπεριφοράς. Είναι μία έντονη εμπειρία της ζωής. Επομένως, μην προσπαθείς να πείσεις τον εαυτό σου ή τους άλλους συμπεριφερόμενος με συγκεκριμένο τρόπο, γιατί αυτό δεν είναι απαραίτητο.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και νιώσε τη δύναμή της και το δώρο της ελευθερίας. Επέτρεψε στον εαυτό σου να είναι ακριβώς όπως νιώθεις ότι είσαι σήμερα. Στους δύο βαθείς διαλογισμούς σου, επέτρεψε στον εαυτό σου να μπει στη γαλήνη, γιατί όταν δεν προσπαθείς να είσαι κάποιος, μπορείς να έχεις την πολυτέλεια της γαλήνης που είναι η πολυτέλεια της αγάπης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 124: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 125

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΕΙΣΑΙ ΗΔΗ ΚΑΠΟΙΟΣ, οπότε γιατί να προσπαθήσεις να είσαι κάποιος; Είναι καλύτερα να είσαι ο άνθρωπος που ήδη είσαι. Το πρόσωπο που ήδη είσαι είναι η δύναμη της Γνώσης που μεταφέρεται με ένα όχημα με ατομική φύση. Αυτό έχει συμβεί ήδη και εξελίσσεται τώρα. Γιατί να προσπαθήσεις να είσαι κάτι σήμερα όταν είσαι ήδη κάτι; Γιατί να μην είσαι αυτό που είσαι; Ανακάλυψε τι είσαι. Αυτό θέλει μεγάλο κουράγιο, γιατί πρέπει να ρισκάρεις να απογοητεύσεις την ιδεαλιστική εικόνα που έχεις ο ίδιος για τον εαυτό σου και τον κόσμο. Αυτό χρειάζεται ενθάρρυνση γιατί πρέπει να ρισκάρεις να απαρνηθείς το μίσος για τον εαυτό σου το οποίο είναι ο τρόπος που αποκόπτεις και διαχωρίζεις τον εαυτό σου από τη ζωή.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΟΠΩΣ ΕΙΣΑΙ. Υπενθύμισέ το στον εαυτό σου ανά μία ώρα. Και στις δύο διαλογιστικές σου πρακτικές, επέτρεψε στον εαυτό σου να μείνει γαλήνιος και να λάβει, γιατί σήμερα δεν προσπαθείς να είσαι κάποιος.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 125: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 126

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ θα επικεντρωθεί στην τελευταία εβδομάδα πρακτικής. Θα δώσουμε έμφαση για άλλη μία φορά στο ότι μαθαίνεις να μαθαίνεις. Μαθαίνεις να καταλαβαίνεις πώς να μαθαίνεις. Μαθαίνεις να καταλαβαίνεις τις δυνάμεις σου και τις αδυναμίες σου. Μαθαίνεις να καταλαβαίνεις τις προδιαθέσεις σου – αυτές τις ποιότητες του εαυτού σου που πρέπει να καλλιεργήσεις και εκείνες τις ποιότητες που πρέπει να σταματήσεις και να φέρεις υπό το συνειδητό σου έλεγχο. Μαθαίνεις να παρατηρείς τον εαυτό σου. Έτσι, μαθαίνεις τελικά να είσαι αντικειμενικός με τον εαυτό σου. Αυτή η αντικειμενικότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική γιατί σου επιτρέπει να χρησιμοποιήσεις αυτό το οποίο υπάρχει για να σε υπηρετεί χωρίς την καταδίκη σου. Με αυτό τον τρόπο, η υπηρεσία σου προς τον εαυτό σου γίνεται άμεση και αποτελεσματική.

ΕΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ, μπορείς να μάθεις πώς να είσαι αντικειμενικός με τον κόσμο. Αυτό θα επιτρέψει στη Γνώση να ακτινοβολήσει από μέσα σου, γιατί δεν θα προσπαθείς να κάνεις τον κόσμο να είναι αυτό που θέλεις εσύ να είναι, και δεν θα προσπαθείς να κάνεις τον εαυτό σου να είναι αυτό που εσύ θέλεις να είναι. Αυτή είναι η αρχή της αληθινής λύσης και της αληθινής ευτυχίας, αλλά ακόμη πιο σημαντικό από αυτό, είναι η αρχή της γνήσιας συνεισφοράς.

ΣΤΗ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, κάνε επισκόπηση της περασμένης εβδομάδας έχοντας κατά νου όλα αυτά. Ενδυνάμωσε την εμπειρία που έχεις με τη Γνώση σήμερα υποστηρίζοντας τις προς τα έξω εκδηλώσεις της και μη αμφισβητώντας τη δύναμη που έχει αυτή η προετοιμασία στο να σε φέρει στην Γνώση την ίδια.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 126: *Μία μεγάλη περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 127

ΣΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΩ ΝΑ ΕΚΔΙΚΗΘΩ ΤΟΝ ΘΕΟ

ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΙΣ ΝΑ ΕΚΔΙΚΗΘΕΙΣ ΤΟ ΘΕΟ με το να γίνεις ένας μίζερος άνθρωπος γιατί ο Θεός σε ξέρει μόνο σαν μέρος της Δημιουργίας. Μην προσπαθήσεις να εκδικηθείς το Θεό κάνοντας τον κόσμο φτωχό γιατί ο Θεός δημιούργησε ένα κόσμο ομορφιάς και ευκαιριών. Μην προσπαθήσεις να εκδικηθείς το Θεό αρνούμενος να αγαπήσεις ή να αποδεχθείς τον εαυτό σου, γιατί ο Θεός συνεχίζει να σε ξέρει όπως εσύ είσαι. Μην προσπαθήσεις να εκδικηθείς το Θεό σήμερα καταστρέφοντας τις σχέσεις σου για τους εγωιστικούς σου λόγους γιατί ο Θεός καταλαβαίνει τις σχέσεις σου όπως είναι στην πραγματικότητα και καταλαβαίνει και την μεγαλύτερη υπόσχεση που φέρουν. Δεν μπορείς να εκδικηθείς τον Θεό. Μόνο να βλάψεις τον εαυτό σου μπορείς.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΧΑΣΕΙ ΤΗ ΜΑΧΗ κατά του Θεού. Μέσα στην ήττα σου υπάρχει η μεγαλύτερή σου νίκη, γιατί ο Θεός δεν σε έχασε ποτέ παρόλο που εσύ κάποιες φορές στη φαντασία σου τον έχασες. Η αγάπη σου για το Θεό είναι τόσο βαθιά που ακόμη την φοβάσαι γιατί αυτή εκπροσωπεί τη μέγιστη δύναμη μέσα σου που μπορείς ποτέ να έχεις. Αυτό πρέπει να το μάθεις με άμεση εμπειρία. Επομένως, μην προσπαθήσεις να εκδικηθείς το Θεό σήμερα ενδυναμώνοντας πάλι την ιδέα που έχεις για τον εαυτό σου που είναι βασισμένη μόνο σε λάθος υποθέσεις, γιατί η Γνώση είναι μαζί σου. Είσαι ο ευτυχισμένος νικητής μέσα στην ίδια σου την ήττα.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, επανέλαβε αυτή την ιδέα και στη συνέχεια προσπάθησε να τη σκεφτείς. Οι πρακτικές μας σήμερα θα καλέσουν το μυαλό σου να εργαστεί για να εξερευνήσει και να αναλύσει. Αυτή είναι μία χρήσιμη εφαρμογή για το μυαλό σου. Σκέψου αυτό το μήνυμα και όλες τις ιδέες που σχετίζονται με αυτό, και θα αρχίσεις να καταλαβαίνεις το τωρινό σου σύστημα πεποιθήσεων. Θα αρχίσεις να το καταλαβαίνεις αντικειμενικά. Τότε, θα μπορείς να εργαστείς μαζί του, γιατί το μυαλό σου είναι κολλημένο σε μία συγκεκριμένη δομή μέχρι να χρησιμοποιηθεί για άλλους σκοπούς. Μην αποδεχθείς αυτή τη δομή ως πραγματικότητά σου γιατί η προς τα έξω εκδήλωση του μυαλού σου είναι μία δομή που εσύ του έχεις επιθέσει. Όμως, η αληθινή εσωτερική του αρμονία και φύση επιζητούν μόνο να εκφραστούν. Για να γίνει αυτό πρέπει να έχεις μία κατάλληλη δομή στο μυαλό σου ώστε αυτό να μπορέσει να εκφράσει τον εαυτό του στον υλικό κόσμο χωρίς περιορισμούς ή διαστρεβλώσεις. Είναι λοιπόν προς αυτή την κατεύθυνση που θα εργαστούμε σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 127: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Βήμα 128

ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ. ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΦΟΒΑΜΑΙ

ΟΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΣΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ και δεν έχεις λόγο να φοβάσαι. Εάν έχεις αρκετή εμπιστοσύνη στη Γνώση, βασισμένη σε αληθινή εμπειρία, και αρκετή εμπιστοσύνη στην παρουσία των Δασκάλων σου, βασισμένη σε αληθινή εμπειρία, αυτά θα σου προσφέρουν μία βεβαιότητα και πίστη στη ζωή που θα εξουδετερώσουν όλο τον φόβο που δεν είναι απαραίτητος. Αυτό θα αφήσει το μυαλό σου ήσυχο.

ΜΟΝΟ Η ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΟΤΙ Η ΓΝΩΣΗ ΣΟΥ παραβιάζεται θα πηγάζει από τη Γνώση και τότε μόνο για να σου δείξει την ανάγκη να επανεκτιμήσεις τις πράξεις σου και τις ιδέες σου. Η Γνώση έχει την ποιότητα της αυτοδιόρθωσης. Για αυτό και αποτελεί την Εσωτερική σου Καθοδήγηση. Εάν κινείσαι ενάντια στη Γνώση σου, δεν θα νιώθεις ήσυχος με τον εαυτό σου, και αυτό θα δώσει αφορμή για να αρχίσει η ανησυχία. Οι περισσότεροι φόβοι που βιώνεις είναι απλώς ένα δημιούργημα δικό σου, η δική σου αρνητική φαντασία. Από την άλλη, υπάρχει ο φόβος που γεννιέται από την παραβίαση της Γνώσης. Αυτό είναι περισσότερο μία αίσθηση που σε κάνει να νιώθεις άβολα παρά φόβος, γιατί σπανίως ενέχει στοιχεία φαντασίας, παρόλο που μπορεί να σου έρθουν ιδέες σαν ένα είδος προειδοποίησης εάν προσπαθήσεις να φερθείς κάπως ή να μπεις σε ένα σκεπτικό που είναι επικίνδυνο ή καταστροφικό.

Ο ΦΟΒΟΣ ΠΟΥ ΓΕΝΝΙΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ εμπεριέχει το μεγαλύτερο μέρος από τους φόβους με τους οποίους ασχολείσαι. Χρειάζεται να μάθεις να το εξουδετερώνεις αυτό, γιατί είναι μία ακατάλληλη χρήση του μυαλού σου. Σε αυτή την περίπτωση δημιουργείς μία εμπειρία για τον εαυτό σου, την ζεις και μετά την ονομάζεις πραγματικότητα. Εντωμεταξύ, δεν είσαι καθόλου παρών στην ζωή. Ήσουν σε μία φαντασίωση μέσα στον εαυτό σου. Η αρνητική φαντασία σε απομυζά συναισθηματικά, σωματικά και νοητικά. Μπορεί να φτάσει σε τέτοια κλιμάκωση που μπορεί να κυβερνά όλο τον τρόπο σκέψης σου. Πώς αλλιώς άλλωστε θα μπορούσες να είσαι μόνος και χωριστά μέσα στο σύμπαν εάν όχι όταν βρίσκεσαι μέσα στις δικές σου σκέψεις; Στην πραγματικότητα δεν μπορείς να είσαι ξέχωρος από τον Θεό. Στην πραγματικότητα δεν μπορείς να είσαι ξέχωρος από τη Γνώση. Μπορείς μόνο να κρυφτείς μέσα στις σκέψεις σου και να τις υφάνεις μαζί ώστε να δημιουργήσεις μία χωριστή ταυτότητα και εμπειρία για τον εαυτό σου η οποία, παρόλο που είναι εντυπωσιακή, στην πραγματικότητα είναι μόνο μία αυταπάτη.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, για άλλη μία φορά μπες στη γαλήνη. Σήμερα δεν θα υπάρχει νοητική εργασία ή δραστηριότητα, γιατί το μυαλό για άλλη μία φορά θα αναπαυθεί ώστε να μπορέσει να βιώσει την πραγματικότητά του. Μην αφήσεις το φόβο ή την αγωνία να σε παραπλανήσουν. Θυμήσου, αυτά είναι μόνο η αρνητική σου φαντασία. Μόνο η Γνώση μπορεί να σου δείξει εάν κάνεις κάτι ακατάλληλο και αυτό θα το δεις από τα άμεσα γεγονότα. Θα ανακαλύψεις ότι αυτό είναι αρκετά διαφορετικό από την αρνητική φαντασία και θα απαιτήσει από εσένα μία διαφορετική διαχείριση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 128 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Βήμα 129

ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ. ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΚΙ ΕΓΩ ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ

ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ. Δεν σου μιλούν παρά μόνο σε σπάνιες περιπτώσεις και τότε, μόνο εάν είσαι ικανός να τους ακούσεις. Από καιρό σε καιρό θα σου στέλνουν τις σκέψεις τους στο μυαλό σου, και αυτό θα το βιώσεις ως την δική σου σπίθα έμπνευσης. Ακόμη δεν έχεις επίγνωση του πώς το μυαλό σου συνδέεται με τα όλα τα άλλα μυαλά, αλλά με τον καιρό θα αρχίσεις να έχεις αυτή την εμπειρία στο πλαίσιο του δικού σου κόσμου. Αυτό θα φανεί τόσο κατάδηλα που θα αναρωτιέσαι πώς μπόρεσες ποτέ να το αμφισβήτησες.

ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ και σήμερα στις δύο μεγάλες περιόδους πρακτικής σου, εξασκήσου στο να είσαι μαζί τους. Δεν χρειάζεται να δημιουργήσεις μία εικόνα τους προκειμένου να μπορείς να έχεις αυτή την εμπειρία. Δεν χρειάζεται να ακούσεις μία φωνή ή να δεις ένα πρόσωπο, γιατί η παρουσία τους είναι αρκετή για να σου δώσει μία πλήρη εμπειρία ότι είστε στην πραγματικότητα μαζί. Όταν θα είσαι γαλήνιος, ανέπνευσε βαθιά και μην φτιάξεις φαντασιώσεις – ούτε φαντασίες ευτυχίας ούτε φαντασίες φόβου – θα μπορείς να αρχίσεις να βιώνεις αυτό που πράγματι υπάρχει εκεί. Οι Δάσκαλοί σου είναι εκεί. Και σήμερα μπορείς να εξασκηθείς στο να είσαι μαζί τους.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 129 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 130

ΣΧΕΣΕΙΣ ΘΑ ΕΡΘΟΥΝ ΣΕ ΜΕΝΑ ΟΤΑΝ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΠΙΔΙΩΚΕΙΣ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ όταν οι αληθινές σχέσεις θα έρθουν σε σένα καθώς ετοιμάζεσαι; Για να το καταλάβεις αυτό, θα πρέπει να έχεις μεγάλη πίστη στη δύναμη της Γνώσης μέσα σε σένα και μέσα στους άλλους. Καθώς αυτή η επίγνωση αυξάνεται, η βάση των επιδιώξεών σου και των απελπισμένων σου προσπαθειών θα καταρρεύσει, κάνοντας έτσι δυνατή για σένα την αληθινή ειρήνη και εκπλήρωση.

ΘΑ ΕΡΘΟΥΝ ΣΕ ΣΕΝΑ ΑΤΟΜΑ με μυστήριους τρόπους γιατί καλλιεργείς τη Γνώση. Καθώς σχετίζεστε ο ένας με τον άλλο σε προσωπικό επίπεδο, έτσι σχετίζεστε και στο επίπεδο της Γνώσης. Είναι αυτό το επίπεδο που θα αρχίσεις τώρα να βιώνεις, σε μικρές δόσεις στην αρχή. Σταδιακά, εάν συνεχίσεις τις ετοιμασίες σου κατάλληλα, αυτή η εμπειρία θα αυξηθεί και θα γίνει πολύ βαθιά για σένα.

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΠΟΖΗΤΑΣ ΣΧΕΣΕΙΣ. Χρειάζεται μόνο να δοθείς στην ετοιμασία και να έχεις εμπιστοσύνη ότι οι άνθρωποι θα έρθουν σε σένα όταν τους χρειαστείς. Αυτό θα απαιτήσει να έχεις αντιληφθεί τις ανάγκες σου σε αντίθεση με τις επιθυμίες σου. Εάν οι επιθυμίες σου δεν εκπροσωπούν τις γνήσιες ανάγκες σου, τότε θα μπερδέψεις πάρα πολύ την ζωή σου. Θα βάλεις επάνω σου και επάνω σε εκείνους με τους οποίους βρίσκεσαι ένα βάρος που μόνο θα καταπιέσει και εκείνους και εσένα. Χωρίς αυτή την καταπίεση, οι άνθρωποι είναι ελεύθεροι να έρθουν σε σένα όταν αληθινά τους χρειάζεσαι.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΤΟ ΑΥΤΟ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ, και στις δυο μεγαλύτερης διάρκειας πρακτικές σου επέτρεψε στο νου σου να μπει στη δεκτικότητα. Επέτρεψε στον εαυτό σου να νιώσει την παρουσία των Δασκάλων σου. Μην επιδεινώνεις την κατάσταση με επιθυμίες για σχέσεις και τις απαιτήσεις σου για πρόσωπα ή αυτά που μπορεί να έχουν. Να έχεις εμπιστοσύνη σήμερα ότι η Γνώση θα τραβήξει όλους τους ανθρώπους κοντά σου όταν εσύ αληθινά τους χρειάζεσαι.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 130: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 131

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΠΙΖΗΤΗΣΩ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΑΛΗΘΙΝΟΥ ΣΚΟΠΟΥ ΣΤΗ ΖΩΗ

ΕΠΙΖΗΤΗΣΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΑΛΗΘΙΝΟΥ ΣΚΟΠΟΥ. Αυτό προσφέρει τη βάση για όλες τις σχέσεις ουσίας. Μην επιζητάς σχέσεις έξω από αυτό το πλαίσιο, γιατί θα στερούνται βάσης και, παρόλο που μπορεί να είναι δελεαστικές, θα αποδειχθούν ότι είναι πολύ δύσκολες για σένα. Είτε επιζητάς το γάμο, μία μεγάλη φιλία ή κάποιον να σε βοηθά στη δουλειά σου, θυμήσου ότι η Γνώση θα έλξει προς σένα όλα τα άτομα που αληθινά χρειάζεσαι.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΟΥ ΣΤΟΝ ΣΚΟΠΟ και όχι στη σχέση. Όσο μεγαλύτερη είναι η εμπειρία του σκοπού, τόσο περισσότερο θα αντιληφθείς την σχέση. Παρόλο που θα βλέπεις ότι οι άνθρωποι συναντιόνται για να διασκεδάσουν και να έχουν ερεθίσματα, υπάρχει ένα πολύ ουσιαστικότερο στοιχείο στις συναντήσεις τους. Λίγοι άνθρωποι το αντιλαμβάνονται αυτό, αλλά αυτό σου δίνεται για να το αναγνωρίσεις μέσα από την πρακτική και την εμπειρία. Να είσαι βέβαιος ότι εάν δεν προσπαθείς να φτιάξεις τους ανθρώπους ώστε να ταιριάζουν στη δική σου άποψη για το σκοπό, ότι θα ανοίξεις τον εαυτό σου στην αληθινή εμπειρία του ίδιου του σκοπού. Καθώς αρχίζεις να παρατηρείς τον εαυτό σου με αντικειμενικότητα, θα αρχίσεις να βλέπεις τις εκδηλώσεις της δικής σου βούλησης σε αντίθεση με τη Γνώση, και αυτό θα είναι πολύ ουσιαστικό για τη μάθησή σου.

ΣΗΜΕΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ την πρόθεσή σου να πραγματοποιήσεις το σκοπό σου. Ας είναι η σημερινή ημέρα ένα βήμα προς αυτή την κατεύθυνση – ένα βήμα που σου σώζει έτη και έτη χρόνου, ένα βήμα που θα σε προχωρήσει για πάντα προς το στόχο της Γνώσης, γιατί η Γνώση σε έλκει προς αυτήν. Στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου, επέτρεψε στη Γνώση να σε έλξει. Νιώσε την βαθιά έλξη μέσα σου, την οποία με φυσικό τρόπο θα αισθανθείς εάν δεν σε απασχολούν τα μικρά πράγματα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 131: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 132

ΑΦΗΣΤΕ ΜΕ ΝΑ ΜΑΘΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΕΤΕΧΩ

Η ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΣΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ – τις παλαιές σου κρίσεις, τις παλαιές σου σχέσεις, τους παλαιούς σου πόνους, τις παλαιές σου πληγές και τις παλαιές σου δυσκολίες – σου δίνει ανεξαρτησία στο παρόν. Αυτό δεν συμβαίνει για να παγιώσει τον διαχωρισμό σου ή για να τον ολοκληρώσει, αλλά για να μπορέσεις να συμμετέχεις με ουσία στις σχέσεις. Άσε να γίνει αυτό σιωπηρά κατανοητό. Δεν μπορείς να κάνεις τίποτα στον κόσμο χωρίς να σχετιστείς. Τίποτα δεν μπορείς να καταφέρεις. Δεν μπορείς να προχωρήσεις προς καμία κατεύθυνση. Δεν μπορείς να πραγματοποιήσεις καμία αλήθεια. Δεν μπορείς να συνεισφέρεις τίποτα αξίας χωρίς να σχετιστείς. Καθώς η ανεξαρτησία σου από το παρελθόν αυξάνει, έτσι και η υπόσχεση που φέρεις μέσα σου να συμπεριέχεσαι στο παρόν και το μέλλον αυξάνουν επίσης. Γιατί η ελευθερία έχει σκοπό να σε ενδυναμώσει ώστε να συμμετάσχεις.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και σκέψου τη ενόψει όλων των σημερινών σου εμπειριών. Στους δύο διαλογισμούς σου, επέτρεψε στην ελκτική δύναμη της Γνώσης να σε τραβήξει βαθύτερα μέσα στον εαυτό σου. Επέτρεψε στον εαυτό σου να ζήσει αυτή την εμπειρία ελευθερίας.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 132: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 133

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Σ ΗΜΕΡΑ ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ. Επισκόπησέ την αντικειμενικά χωρίς καταδίκες, για άλλη μία φορά συνειδητοποιώντας τις προόδους σου και τους περιορισμούς σου και ενδυναμώνοντας την αποφασιστικότητά σου. Γιατί θέλουμε να καλλιεργήσουμε την επιθυμία σου για Γνώση καθώς και την ικανότητά σου. Είναι η ορθή σκέψη, η ορθή δράση και η αληθινή ενεργοποίηση που θα σε προχωρήσουν με φυσικό τρόπο προς την κατεύθυνση την οποία προορίζεσαι να πάρεις. Κάθε βήμα εμπρός θα σου δώσει μία μεγαλύτερη αίσθηση σκοπού, έννοιας και κατεύθυνσης στη ζωή και θα σε ελευθερώσει από το να προσπαθείς να λύσεις θέματα που δεν χρειάζονται λύση και να προσπαθείς να καταλάβεις πράγματα από φόβο και αγωνία. Όσο περισσότερο είσαι σε γαλήνη με την φύση σου, τόσο περισσότερο η φύση σου θα μπορεί να εκφράσει το μεγαλείο που έφερες μαζί σου. Έτσι, θα γίνεις ένα φως για όλους γύρω σου, και θα μένεις έκθαμβος με τα γεγονότα της ζωής σου, που από μόνη της θα είναι ένα θαύμα.

ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, κάνε την επισκόπησή σου σε βάθος και με ειλικρίνεια. Μην αφήσεις τίποτα να σε αποσπάσει από την πρακτική σου σήμερα. Η πρακτική σου είναι το δώρο σου προς το Θεό, γιατί δίνεις τον εαυτό σου στην πρακτική σου και παίρνεις το δώρο σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 133: *Μία μεγάλη περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 134

ΔΕΝ ΘΑ ΚΑΘΟΡΙΣΩ ΕΓΩ ΤΟΝ ΣΚΟΠΟ ΜΟΥ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΘΟΡΙΣΕΙΣ ΕΣΥ ΤΟ ΣΚΟΠΟ ΣΟΥ αφού στην κατάλληλη στιγμή ο σκοπός σου με απλότητα θα αναδυθεί και γίνει γνωστός σε σένα. Μην ζεις με ορισμούς. Ζήσε με εμπειρία και αντίληψη. Δεν χρειάζεται να καθορίσεις τον σκοπό σου και, εάν προσπαθήσεις να το κάνεις, να θυμάσαι πάντα ότι αυτό είναι ένα προσωρινό εργαλείο. Μην το θεωρήσεις πολύ αξιόπιστο. Έτσι, ο κόσμος δεν θα σε θυμώνει γιατί τι άλλο μπορεί να σου κάνει ο κόσμος πέρα από το να υπονομεύσει τον ορισμό που δίνεις στον εαυτό σου; Εάν δεν ζεις με βάση τους ορισμούς σου, ο κόσμος δεν μπορεί να σε βλάψει γιατί δεν μπορεί να ακουμπήσει τον χώρο της Γνώσης που υπάρχει μέσα σου. Μόνο η Γνώση μπορεί να ακουμπήσει την Γνώση. Μόνο η Γνώση μέσα σε κάποιον άλλο μπορεί να ακουμπήσει την Γνώση μέσα σε σένα. Μόνο η Γνώση μέσα σου μπορεί να ακουμπήσει την Γνώση μέσα σε κάποιον άλλο.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΜΗΝ ΟΡΙΣΕΙΣ ΤΟΝ ΣΚΟΠΟ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ. Μείνε χωρίς ορισμούς ώστε να μπορέσει να μεγαλώσει η εμπειρία του σκοπού. Και καθώς αυτός μεγαλώνει, θα σου δώσει το περιεχόμενο του σκοπού, χωρίς διαστρέβλωση ή απάτη. Δεν θα χρειαστεί να το υπερασπιστείς αυτό στον κόσμο παρά μόνο να το μεταφέρεις σαν κόσμημα στην καρδιά σου.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ να μην καθορίσεις τον σκοπό σου, και με βάση τις εμπειρίες του παρελθόντος σου σκέψου το κόστος που θα υπάρχει εάν το κάνεις. Στους δύο διαλογισμούς σου σήμερα, επέτρεψε στον εαυτό σου να μείνει εσωτερικά γαλήνιος. Με κάθε εκπνοή, πες τη λέξη PAXN, PAXN, PAXN¹. Το μόνο που χρειάζεται είναι να πεις τη λέξη PAXN σε κάθε εκπνοή κατά τον διαλογισμό σου. Ας συγκεντρωθείς μόνο σε αυτό. Αυτή η λέξη θα βοηθήσει στην ενεργοποίηση Αρχαίας Γνώσης μέσα σου και θα σου δώσει τη δύναμη που χρειάζεσαι περισσότερο αυτή τη στιγμή.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 134: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

¹ Το Α στη λέξη PAXN να προφέρεται βαθιά και συρτά ώστε να δημιουργεί ένα απόηχο.

Βήμα 135

ΔΕΝ ΘΑ ΚΑΘΟΡΙΣΩ ΤΟ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

Ο ΠΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΣΚΟΠΟ ΣΟΥ, ΤΟ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ ΣΟΥ παραμένει πέρα από τον ορισμό σου. Το μόνο που χρειάζεται είναι να κάνεις ένα βήμα προς την κατεύθυνσή του για να νιώσεις την αυξανόμενη παρουσία της Γνώσης στη ζωή σου. Όσο πιο κοντά στη Γνώση είσαι, τόσο περισσότερο τη βιώνεις. Όσο περισσότερο τη βιώνεις, τόσο πιο κοντά θα θέλεις να είσαι γιατί αυτή είναι μία φυσική έλξη. Αυτή είναι αληθινή αγάπη, η έλξη των ομοίων μεταξύ τους. Αυτό δίνει στο σύμπαν όλο του το νόημα. Αυτό είναι που ενώνει πλήρως όλη τη ζωή. Να είσαι ελεύθερος αυτή την ημέρα των ορισμών και άσε το μυαλό σου να πάρει τη φυσική του μορφοποίηση. Άσε την καρδιά σου να ακολουθήσει τη φυσική της πορεία. Άσε τη Γνώση να εκφράσει τον εαυτό της μέσα από το μυαλό σου, του οποίου η εξωτερική δομή τώρα ανοίγει και ελευθερώνεται.

ΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Στους δύο βαθείς διαλογισμούς σου σήμερα, συνέχισε την πρακτική του PAN, λέγοντας τη λέξη PAN σε κάθε εκπνοή. Επέτρεψε να νιώσεις την παρουσία της δικής σου ζωής, την παρουσία των Δασκάλων σου και το βάθος της δικής σου Γνώσης. Άσε την αυτοπειθαρχία σου σήμερα να εφαρμοστεί με νόημα ώστε να συνδεθεί με αυτό τον τρόπο με το μυαλό σου. Γιατί καθώς το μυαλό προσεγγίζει τον αληθινό του προορισμό, θα κινηθεί ανάλογα και τα πάντα θα ακολουθήσουν την φυσική τους πορεία. Τότε, θα νιώσεις ότι η Χάρη είναι μαζί σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 135 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 136

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΝΑΚΤΗΣΩ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΜΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΕΨΩ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΤΕΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΑΥΤΟ ΘΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΟΥ σχετικά με το σκοπό σου. Καθώς ακολουθείς αυτό το σκοπό, το κάλεσμά σου στη ζωή – που είναι ένας συγκεκριμένος ρόλος που θα σου ζητηθεί να παίξεις – θα αναδυθεί με φυσικότητα βήμα προς βήμα. Δεν θα χρειαστεί να το ορίσεις. Απλώς θα αναδυθεί και θα το καταλάβεις πιο βαθιά και πιο ολοκληρωμένα με κάθε βήμα, γιατί κάθε βήμα θα το εκπληρώνει ακόμη περισσότερο.

Η ΓΝΩΣΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΣΟΥ. Υπενθύμισέ το αυτό στον εαυτό σου ανά μία ώρα και να είσαι χαρούμενος που μία απάντηση σου δόθηκε. Όμως, η απάντηση δεν είναι μία ιδέα. Είναι μία ευκαιρία για προετοιμασία, γιατί όλες οι αληθινές απαντήσεις σε όλες τις γνήσιες ερωτήσεις είναι ένα είδος προετοιμασίας. Η προετοιμασία είναι αυτό που ζητάς και όχι οι απαντήσεις μόνο. Το μυαλό σου είναι γεμάτο απαντήσεις ήδη και τι σου έχουν προσφέρει εκτός από το να βαραίνουν ακόμα περισσότερο τις σκέψεις σου; Ακολούθησε λοιπόν την ετοιμασία που δίδεται σήμερα και κάθε μέρα μέσα στο πρόγραμμά μας ώστε να μπορέσεις να λάβεις την απάντηση στην ερώτησή σου. Ο σκοπός σου είναι η ανάκτηση της Γνώσης και αυτό είναι που θα κάνουμε σήμερα.

ΠΑΛΙ, ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΟΥ ανά μία ώρα. Κατά τη διάρκεια της ημέρας σκέψου την ώστε να μπορεί είναι η μόνη εστίαση για την κατανόησή σου σήμερα. Στις δύο μεγαλύτερης διάρκειας πρακτικές σου, συνέχισε να επαναλαμβάνεις το ΠΑΝ, το οποίο θα ενεργοποιήσει την Αρχαία Γνώση μέσα σου. Δεν χρειάζεσαι να καταλάβεις τη δύναμη αυτής της πρακτικής για να λάβεις όλο το όφελός της. Για να λάβεις όλο το όφελός της χρειάζεται μόνο να κάνεις την πρακτική όπως σου δίνεται.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 136 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 137

ΘΑ ΑΠΟΔΕΧΘΩ ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ

Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΥΣΤΗΡΙΟ. Η προέλευσή σου, ο σκοπός σου εδώ και ο προορισμός σου όταν φύγεις είναι πολύ μυστήρια. Για να τα αντιληφθείς, χρειάζεται να τα βιώσεις εμπειρικά. Πώς μπορείς, αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή, να καταλάβεις το μυστήριο της ζωής σου; Θα έπρεπε να βρίσκεσαι στο τέλος της ζωής σου για να καταλάβεις τι συνέβη μέχρι τώρα και δεν βρίσκεσαι στο τέλος της ζωής σου στον κόσμο. Θα έπρεπε να δεις τον κόσμο από το Αρχαίο σου Σπίτι για να καταλάβεις το νόημα του κόσμου. Τώρα είσαι στον κόσμο, οπότε πρέπει να είσαι παρών στον κόσμο. Όμως, αυτό το μυστήριο μπορεί να βιωθεί ως εμπειρία και πρέπει να βιωθεί. Τώρα δεν μπορείς να το καταλάβεις αλλά αυτή τη στιγμή μπορείς να το βιώσεις πλήρως. Μέσα σε αυτή την εμπειρία, θα σου μεταφέρει όλα τα πράγματα που χρειάζεσαι για να κάνεις τώρα το ζωτικό βήμα που σε περιμένει.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΜΗΝ ΒΑΡΑΙΝΕΙΣ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ με την απαίτηση να καταλάβεις, γιατί ζητάς το αδύνατο και θα μπερδευτείς και θα προσθέσεις και άλλο βάρος στις σκέψεις σου. Είναι προτιμότερο, να αφηθείς πλήρως στην εμπειρία του μυστηρίου της ζωής σου με θαυμασμό και εκτίμηση που ο κόσμος είναι πολύ μεγαλύτερος από αυτό που σου ανέφεραν οι αισθήσεις σου και που η ζωή σου είναι πολύ μεγαλύτερη από το συμπέρασμα των κρίσεων που έκανες.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και εξασκήσου στο διαλογισμό του PAN δύο φορές σήμερα με μεγάλο βάθος και ειλικρίνεια. Επέτρεψε στην πρακτική σου σήμερα να επαναβεβαιώσει την αφοσίωσή σου στη Γνώση γιατί το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να ακολουθήσεις τα βήματα όπως δίνονται.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 137: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 138

ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΟΠΩΣ ΔΙΝΟΝΤΑΙ

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΔΗΛΩΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΠΟΛΥ ΦΑΝΕΡΗ, εάν σκεφθείς όλα αυτά που έμαθες απλώς ακολουθώντας τα βήματα της προετοιμασίας. Το να μην συμμετέχεις και να προσπαθήσεις να καταλάβεις είναι τελείως άσκοπο, τελείως ενοχλητικό και χωρίς ένα ευχάριστο ή ικανοποιητικό αποτέλεσμα. Σε ετοιμάζουμε για να συμμετέχεις στη ζωή, όχι να την κρίνεις, γιατί η ζωή θα φέρει μεγαλύτερη υπόσχεση από ότι θα μπορούσαν ποτέ οι κρίσεις σου να σου αποκαλύψουν. Η κατανόησή σου γεννιέται από τη συμμετοχή και είναι το αποτέλεσμα της προετοιμασίας. Έτσι, μάθε να συμμετέχεις και μετά να κατανοείς, γιατί αυτή είναι η αληθινή σειρά των πραγμάτων.

ΣΗΜΕΡΑ ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΙΣ ΑΝΑ ΩΡΑ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ και άσε να είναι βαθύτεροι οι δύο διαλογισμοί σου. Μην επιτρέψεις καμία σκέψη φόβου, αγωνίας ή αυτοαμφισβήτησης να σε παραπλανήσει από την μεγαλύτερη δραστηριότητά σου. Η ικανότητά σου για εξάσκηση ανεξαρτητως της συναισθηματικής σου κατάστασης δείχνει ότι η παρουσία της Γνώσης βρίσκεται μέσα σου, γιατί η Γνώση είναι πέρα από όλες τις συναισθηματικές καταστάσεις και δεν επηρεάζεται από αυτές. Εάν θέλεις να δεις τα αστέρια, πρέπει να κοιτάξεις πέρα από τα σύννεφα. Τι άλλο είναι οι φόβοι εκτός από σύννεφα που περνούν μέσα από το μυαλό σου; Αλλάζουν μόνο τη διαμόρφωση της επιφάνειας του μυαλού σου, όμως το βάθος του μυαλού σου παραμένει αναλλοίωτο πάντα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 138: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 139

ΕΧΩ ΕΡΘΕΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΗΣΩ

ΕΧΕΙΣ ΕΡΘΕΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΗΣΕΙΣ, όμως πρώτα πρέπει να λάβεις. Πρώτα, πρέπει να ξεμάθεις ό,τι δίδαξες στον εαυτό σου ώστε να μπορέσεις να ανακτήσεις αυτό που έφερες μαζί σου. Αυτή η ετοιμασία είναι ουσιαστική για την επιτυχία σου και για την ευτυχία σου επίσης. Μην νομίζεις ότι μόνο με τη κατανόηση θα μπορείς να αναγνωρίσεις και να δώσεις τα αληθινά σου δώρα. Η συμμετοχή σου είναι η ετοιμασία σου γιατί ετοιμάζεσαι για να συμμετέχεις στη ζωή. Έτσι, σε τραβάμε όλο και περισσότερο μέσα στο μυστήριο της ζωής και την εκδήλωση της ζωής. Έτσι, θα μπορείς να χειριστείς το μυστήριο σαν μυστήριο με θαυμασμό και θα μπορείς να χειριστείς την εκδήλωση της ζωής με πρακτικότητα και αντικειμενικότητα. Έτσι, θα μπορείς να είσαι μία γέφυρα ανάμεσα στο Αρχαίο σου Σπίτι και τον κόσμο της εκδήλωσης. Κατά μήκος αυτής της γέφυρας, η Σοφία της Γνώσης μπορεί να εκφράσει τον εαυτό της και μπορείς να βρεις τη μέγιστη εκπλήρωσή σου.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ ΠΑΝ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΣΗΜΕΡΑ με πολύ βάθος και συγκέντρωση και θυμήσου αυτή την ιδέα ανά μία ώρα ώστε να μπορέσεις να χρησιμοποιήσεις όλα όσα συμβούν σήμερα προς όφελός σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 139: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 140

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Σ ΗΜΕΡΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΙΣ ΕΙΚΟΣΙ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ. Έφτασες τόσο μακριά και από εδώ θα προχωρήσεις με περισσότερο σθένος και βεβαιότητα, γιατί η Γνώση θα αρχίσει να σε καθοδηγεί και να σε κινητοποιεί όλο και περισσότερο καθώς την αφογκράζεσαι. Θέλεις να είσαι ο υπηρέτης και ο Αφέντης μονομιάς γιατί ο υπηρέτης είναι μέσα σου και ο Αφέντης είναι μέσα σου. Εσύ προσωπικά δεν είσαι ο Αφέντης αλλά ο Αφέντης είναι μέσα σου. Εσύ προσωπικά είσαι ένας υπηρέτης αλλά έχεις σχέση με τον Αφέντη και έτσι η ένωσή σου είναι πλήρης. Έτσι, όλα τα μέρη του εαυτού σου βρίσκουν τη δικαιοματική τους θέση. Όλα τα πράγματα έρχονται σε ευθυγράμμιση και αρμονία με ένα σκοπό και ένα στόχο. Η ζωή σου είναι απλή γιατί βρίσκεται σε αρμονία και ισορροπία. Η Γνώση θα δείξει όλα τα πράγματα που χρειάζονται να γίνουν για σένα – σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά = για να αναπτύξεις αυτή την ισορροπία και να τη διατηρήσεις στις τωρινές σου περιστάσεις. Μην σκεφτείς πως κάτι ζωτικό θα παραβλεφθεί ή δεν θα τακτοποιηθεί.

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΠΕΤΥΧΕΣ μέχρι εδώ. Επισκόπησε τις τελευταίες έξι μέρες της πρακτικής και στάθμισε την κατανόηση της προόδου σου κατάλληλα. Άσε τον εαυτό σου να είναι ένας αρχάριος μαθητής Γνώσης ώστε να μπορείς να λάβεις το περισσότερο. Θα προχωρήσεις από αυτό το σημείο με μεγαλύτερη βεβαιότητα και ταχύτητα και ακόμα μεγαλύτερη αφοσίωση και σύνδεση καθώς μαθαίνεις να χρησιμοποιείς όλα τα πράγματα προς όφελός σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 140: *Μία μεγάλη περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 141

ΘΑ ΕΧΩ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΗΜΕΡΑ.

Σ ΗΜΕΡΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΟΤΙ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΕ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ στο δρόμο για τη Γνώση. Να έχεις αυτοπεποίθηση σήμερα ότι η Γνώση είναι μαζί σου και κατοικεί μέσα σου και ότι τώρα μαθαίνεις βήμα προς βήμα να λαμβάνεις τη χάρη της, τη βεβαιότητά της και την κατεύθυνσή της. Να έχεις αυτοπεποίθηση σήμερα ότι γεννιέσαι από την αγάπη του Θεού και ότι η ζωή σου σε αυτό τον κόσμο, αυτή η σύντομη επίσκεψη εδώ, είναι μία ευκαιρία για να επανεγκαθιδρύσεις την αληθινή σου ταυτότητα σε ένα μέρος όπου αυτή έχει ξεχαστεί. Να έχεις αυτοπεποίθηση σήμερα ότι οι προσπάθειες που τώρα κάνεις για λογαριασμό σου θα σε οδηγήσουν σε ένα μεγαλύτερο στόχο τον οποίο έχεις έρθει για να αναζητήσεις γιατί αυτή η προετοιμασία έρχεται από το Αρχαίο σου Σπίτι για να σε υπηρετήσει ενώ είσαι στον κόσμο, γιατί έχεις έρθει στον κόσμο για να υπηρετήσεις.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και σκέψου την ενόψει όλων όσων συμβούν σήμερα. Στις δύο μεγαλύτερης διάρκειας περιόδους πρακτικής σου, επανέλαβε τη δήλωση και μετά επέτρεψε στον εαυτό σου να μπει στην γαλήνη και την ακινησία. Επέτρεψε στην αυτοπεποίθησή σου να ξεορκίσει το φόβο, την αμφιβολία και την αγωνία. Υποστήριξε τις προσπάθειές σου σήμερα, γιατί αυτές χρειάζονται την υποστήριξή σου για τη μεγαλύτερη βεβαιότητα που τώρα μαθαίνεις να λαμβάνεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 141: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 142

ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΣΥΝΕΠΗΣ ΣΗΜΕΡΑ.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΜΕ ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΣΗΜΕΡΑ ανεξαρτήτως του τι συμβαίνει μέσα σου ή έξω από σένα. Αυτή η συνέπεια αντιπροσωπεύει μία Μεγαλύτερη Δύναμη μέσα σου. Αυτή η συνέπεια θα σου δώσει βεβαιότητα και σταθερότητα στην αντιμετώπιση όλων των ενοχλήσεων, όλων των εξωτερικών γεγονότων και όλων των εσωτερικών συναισθηματικών σου καταστάσεων. Αυτή η συνέπεια θα σταθεροποιήσει και θα σε ισορροπήσει και στη κατάλληλη στιγμή θα φέρει τα πάντα μέσα σου στη σωστή θέση. Εξασκείσαι στη συνέπεια ώστε να μπορείς να τη μάθεις και να τη ζήσεις. Καθώς το κάνεις αυτό, αυτό θα σου δώσει την ενδυνάμωση που χρειάζεσαι για να συνεισφέρεις στον κόσμο.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΜΕ ΣΥΝΕΠΕΙΑ. Εξασκήσου ανά ώρα υπενθυμίζοντας στον εαυτό σου να είναι συνεπής. Στους δύο διαλογισμούς σου, εξασκήσου στο να διατηρείς το μυαλό σου σταθερό και εστιασμένο, επιτρέποντάς του να «κάθεται βολικά» μέσα στον εαυτό του ώστε να μπορεί να έχει την εμπειρία της δικής του φύσης. Μην καταπιέζεις αυτά που συμβαίνει μέσα σου. Μην κοντρολάρεις αυτό που συμβαίνει έξω από σένα. Απλώς διατήρησε τη συνέπεια και όλα τα πράγματα θα βρουν τη σωστή ισορροπία και σχέση ως προς αυτό. Έτσι, φέρνεις στην επιφάνεια τη Γνώση μέσα στη κόσμο, γιατί η Γνώση είναι απόλυτα συνεπής. Αυτό θα σε κάνει ένα άνθρωπο μεγάλης παρουσίας και δύναμης. Οι άλλοι θα έρχονται για να νιώσουν τη συνέπειά σου καθώς όλο και περισσότερο λαμβάνεται και αναπτύσσεται από εσένα. Θα βρουν καταφύγιο στη συνέπειά σου και αυτό θα τους θυμίσει το δικό τους σκοπό, ο οποίος περιμένει για να τον ανακαλύψουν.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 142 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 143

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΑΚΙΝΗΤΟΣ.

NA ΕΙΣΑΙ ΑΚΙΝΗΤΟΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ ώστε να μπορείς να λάβεις τη παρουσία της Γνώσης μέσα σου. Στην ανά ώρα πρακτική σου μείνε για ένα λεπτό στην ακινησία ώστε να μπορείς να αναγνωρίσεις που είσαι και τι κάνεις. Με αυτό τον τρόπο, μπορεί να μπεις στην ανώτερη πλευρά του νου ώστε να μπορεί να σε υπηρετήσει ανά μία ώρα για να μπορείς να την φέρεις στον κόσμο. Να είσαι εσωτερικά ακίνητος σήμερα ώστε να μπορείς να παρατηρείς τον κόσμο. Να είσαι εσωτερικά ακίνητος σήμερα ώστε να μπορείς να ακούς τον κόσμο. Κάνε τις καθημερινές σου δουλειές όμως μέσα σου να είσαι ακίνητος. Έτσι, η Γνώση θα εμφανίσει τον εαυτό της και τότε θα αρχίσει να σε καθοδηγεί όπως έχει προορισμό να κάνει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 143 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 144

ΘΑ ΤΙΜΗΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

ΤΙΜΗΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΣΟΥ, για το πεπρωμένο σου και για το σκοπό σου. Τίμησε τον εαυτό σου γιατί η ζωή σε τιμά. Τίμησε τον εαυτό σου γιατί ο Θεός τιμάται μέσα στη Δημιουργία του Θεού μέσα σου. Αυτό επισκιάζει όλες τις αξιολογήσεις που έχεις κάνει για τον εαυτό σου. Αυτό είναι ευρύτερο από οποιαδήποτε κριτική που έχεις ασκήσει κατά του εαυτού σου. Αυτό είναι ευρύτερο από οποιαδήποτε υπερηφάνεια έχεις χρησιμοποιήσει για να αντισταθμίσεις τον πόνο σου.

ΜΕ ΑΠΛΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ανά μία ώρα να τιμήσει τον εαυτό σου. Στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου σήμερα, επέτρεψε στον εαυτό σου να βιώσει την παρουσία της Γνώσης γιατί αυτό σε τιμά και τιμά και τη Γνώση. Τίμησε τον εαυτό σου σήμερα ώστε η Γνώση να μπορεί να τιμηθεί, γιατί στην πραγματικότητα εσύ είσαι η Γνώση. Αυτός είναι ο Αληθινός σου Εαυτός, όμως είναι ένας Εαυτός που μόλις τώρα αρχίζεις να ανακτάς.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 144: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 145

ΘΑ ΤΙΜΗΣΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ.

ΤΙΜΗΣΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ, γιατί είναι ένας τόπος όπου έχεις έρθει να ανακτήσεις τη Γνώση και να δώσεις τα δώρα της. Έτσι, ο κόσμος στην ομορφιά του και στην ταραχή του προσφέρει το σωστό περιβάλλον για σένα για να εκπληρώσεις το σκοπό σου. Τίμησε τον κόσμο γιατί ο Θεός είναι μέσα στον κόσμο τιμώντας τον κόσμο. Τίμησε τον κόσμο γιατί η Γνώση είναι μέσα στον κόσμο τιμώντας τον κόσμο. Τίμησε τον κόσμο γιατί χωρίς τις κρίσεις σου θα συνειδητοποιήσεις ότι είναι ένας τόπος χάρης, ένας τόπος ομορφιάς και ένας τόπος που σε ευλογεί καθώς μαθαίνεις να τον ευλογείς.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Στις δύο μεγαλύτερης διάρκειας περιόδους πρακτικής σου, βίωσε την αγάπη για τον κόσμο. Επέτρεψε στη Γνώση να δώσει τη χάρη της. Δεν χρειάζεται να προσπαθήσεις να νιώθεις αγάπη, απλώς να είσαι ανοικτός και να αφήσεις τη Γνώση να εκφράσει τη μεγάλη της τρυφερότητα.

ΤΙΜΗΣΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ ώστε να μπορείς να τιμηθείς που είσαι στον κόσμο, γιατί ο κόσμος σε τιμά καθώς εσύ τιμάς τον κόσμο. Ο κόσμος αναγνωρίζεται καθώς εσύ αναγνωρίζεις τον εαυτό σου. Ο κόσμος χρειάζεται την αγάπη σου και τις ευλογίες σου. Χρειάζεται και την καλή σου εργασία επίσης. Έτσι, τιμάσαι, γιατί έχεις έρθει εδώ για να δώσεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 145: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 146

ΘΑ ΤΙΜΗΣΩ ΤΟΥΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΣΟΥ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΥΣΤΗΡΙΩΔΕΙΣ και οι οποίοι ζουν πέρα από το ορατό, είναι μαζί σου ενώ εσύ βρίσκεσαι στον κόσμο. Τώρα που άρχισες τα βήματα προς την ανάκτηση της Γνώσης, η δράση τους στη ζωή σου θα γίνει πιο έντονη και πιο προφανής. Θα αρχίσεις να δίνεις τη προσοχή σου σε αυτό και η ανάγκη τους για να αναπτυχθείς περισσότερο θα γίνεται μεγαλύτερη καθώς και η ανάγκη σου για εκείνους θα είναι επίσης μεγαλύτερη.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, θυμήσου τους Δασκάλους σου και ενεργά σκέψου τους. Τίμησε τους Δασκάλους σου, λοιπόν, γιατί αυτό δηλώνει ότι οι αρχαίες σου σχέσεις είναι πράγματι ζωντανές και είναι παρούσες τώρα για να σου δώσουν ελπίδα, βεβαιότητα και ενδυνάμωση. Τίμησε τους Δασκάλους σου ώστε να μπορείς να νιώσεις το βάθος της δικής σου σχέσης μαζί τους. Μέσα στη σχέση σου με τους Δασκάλους σου υπάρχει η σπίθα της μνήμης σου που σου υπενθυμίζει το Αρχαίο σου Σπίτι και το αληθινό σου πεπρωμένο. Τίμησε τους Δασκάλους σου ώστε να μπορείς να τιμηθείς εσύ, γιατί είναι τη δική σου τιμή που πρέπει να ανακτήσεις. Παρά τα οποιαδήποτε λάθη που μπορεί να έχεις κάνει, είναι τη δική σου τιμή που πρέπει να ανακτήσεις. Εάν αυτό γίνει αληθινά, θα γίνει με ταπεινότητα και απλότητα, γιατί καθώς τιμάς τον εαυτό σου, τιμάς το μεγαλείο της ζωής, της οποίας είσαι ένα μικρό αλλά αναπόσπαστο μέρος.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 146: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 147

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ επέτρεψε στον εαυτό σου να συνειδητοποιήσει τα μαθήματα που σου παρουσιάζονται. Δώσε ιδιαίτερη προσοχή να αναγνωρίσεις την ενδυνάμωση που σου προσφέρεται καθώς ασκείς τη βούλησή σου για το καλό. Παρατήρησε επίσης την προϋπόθεση της αποδοχής του εαυτού σου πέρα από την τωρινή σου κατανόηση, της τιμής προς τον εαυτό σου πέρα από την τωρινή σου εκτίμηση για τον εαυτό σου και της εμπειρίας της ζωής πέρα από τις δικές σου σκέψεις και προκαταλήψεις. Αναγνώρισε την ευκαιρία που σου δίνεται και συνειδητοποίησε ότι κάθε στιγμή που περνάς με αληθινή εκτίμηση αυξάνει την εξέλιξή σου πάρα πολύ και δημιουργεί μία μόνιμη πρόοδο για σένα. Εάν αναλογιστείς τι θα ήθελες να δώσεις στον κόσμο, δώσε την πρόοδό σου. Από αυτήν όλα τα καλά πράγματα που έχεις έρθει να δώσεις, σύμφωνα με τη φύση σου και το σχέδιό σου, θα δοθούν ολοκληρωτικά. Έτσι, το δώρο σου προς τον κόσμο τώρα είναι η ετοιμασία σου ώστε να μπορείς να μάθεις να δίνεις.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ, επισκόπησε την εβδομάδα που πέρασε – τα μαθήματά σου, τις πρακτικές σου, τις εμπειρίες σου, τις επιτυχίες σου και τις δυσκολίες σου. Κοίτα τις αντικειμενικά και προσδιόρισε πώς μπορείς να αφοσιωθείς στις πρακτικές σου πιο ολοκληρωτικά στο μέλλον.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 147: *Μία μεγάλη περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 148

Η ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΩΡΟ ΜΟΥ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΘΕΟ.

Η ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΩΡΟ ΣΟΥ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΘΕΟ, γιατί ο Θεός θέλει εσύ να λάβεις Γνώση ώστε να μπορέσεις να τη δώσεις στον κόσμο. Έτσι, εσύ τιμάσαι ως λήπτης και ως όχημα για τη Γνώση, ο Θεός τιμάται ως πηγή της Γνώσης και όλοι όσοι τη λάβουν θα τιμώνται επίσης. Αυτό είναι το δώρο σου τώρα – να ξεκινήσεις να κάνεις την αληθινή προετοιμασία στην οποία συμμετέχεις.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΝΙΩΣΕ ΚΑΘΕ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΣΗΜΕΡΑ ως ένα τρόπο για να δώσεις. Ανά μία ώρα, αφοσιώσου στην περίπτωση στην οποία βρίσκεσαι και κάνε εξάσκηση. Στους δύο βαθείς διαλογισμούς σου, αφοσιώσου ολοκληρωτικά. Μην έρχεσαι ζητιανεύοντας για ιδέες ή πληροφορίες, αλλά έλα για να λάβεις και έλα για να δώσεις. Καθώς δίνεις τον εαυτό σου, θα λάβεις και έτσι θα μάθεις τον αρχαίο νόμο ότι το να δίνεις είναι να λαμβάνεις. Αυτό πρέπει να γεννηθεί πλήρως μέσα στην εμπειρία σου ώστε να μπορέσεις πλήρως να αντιληφθείς το νόημά του και την εφαρμογή του στον κόσμο.

Η ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΩΡΟ ΣΟΥ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΘΕΟ. Η εξάσκησή σου είναι το δώρο σου προς τον εαυτό σου. Σήμερα, έλα στην εξάσκησή σου για να δώσεις, γιατί δίνοντας θα συνειδητοποιήσεις το βάθος των δικών σου πόρων.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 148: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 149

Η ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΩΡΟ ΜΟΥ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΠΡΟΣΦΕΡΕΙΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΟΤΑΝ Ο ΙΔΙΟΣ ΕΞΕΛΙΣΣΕΣΑΙ, γιατί ετοιμάζεται για να δώσεις ένα μεγαλύτερο δώρο από αυτά που έχεις δώσει μέχρι τώρα. Έτσι, κάθε μέρα που κάνεις την πρακτική σύμφωνα με κάθε βήμα που δίνεται, δίνεις ένα δώρο προς τον κόσμο. Γιατί είναι έτσι; Αυτό ισχύει γιατί αναγνωρίζεις την αξία σου. Αναγνωρίζεις το Αρχαίο σου Σπίτι και το Αρχαίο σου Πεπρωμένο. Αναγνωρίζεις εκείνους που σε έστειλαν και εκείνους που θα σε υποδεχθούν όταν θα φύγεις από αυτό τον κόσμο. Όλα αυτά δίνονται στον κόσμο κάθε φορά που εσύ εξασκείσαι με ειλικρίνεια, κάθε μέρα, κάθε ώρα. Αυτό είναι ένα μεγαλύτερο δώρο προς τον κόσμο που ακόμη δεν καταλαβαίνεις, αλλά με τον καιρό θα δεις την απόλυτη ανάγκη που αυτό καλύπτει.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, Η ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΔΩΡΟ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, γιατί δίνει αυτό που επιβεβαιώνεις μέσα στον εαυτό σου. Αυτό που επιβεβαιώνεις μέσα στον εαυτό σου, το επιβεβαιώνεις για όλα τα άτομα, σε όλες τις περιστάσεις, με όλες τις λέξεις και σε όλες τις κατευθύνσεις. Έτσι, επιβεβαιώνεις την πραγματικότητα της Γνώσης. Έτσι, επιβεβαιώνεις το Αρχαίο σου Σπίτι ενόσω είσαι εδώ.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΔΩΣΕ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ μέσω της εξάσκησης σου. Υπενθύμισέ το στον εαυτό σου αυτό. Στις δύο μεγαλύτερες περιόδους πρακτικής, δώσε τον εαυτό σου ολοκληρωτικά στην ακινησία και την σιωπή. Δώσε από την καρδιά σου και δώσε από το μυαλό σου. Δώσε όλα όσα αντιλαμβάνεσαι ότι μπορείς να δώσεις γιατί αυτό είναι ένα δώρο προς τον κόσμο. Παρόλο που ακόμη δεν μπορείς να δεις το αποτέλεσμα, να έχεις εμπιστοσύνη ότι αυτό το δόσιμο θα επεκταθεί πέρα από το δικό σου μυαλό και θα ακουμπήσει όλα τα μυαλά στο σύμπαν, γιατί όλα τα μυαλά είναι στην πραγματικότητα αληθινά ενωμένα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 149 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΜΑΘΩ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΩ.

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ. Μαθαίνεις να μαθαίνεις γιατί χρειάζεσαι να μάθεις. Χρειάζεσαι να μάθεις πώς να μαθαίνεις ώστε η μάθησή σου να είναι αποτελεσματική και γρήγορη, να έχει βάθος και συνέπεια και να συνιστά μία σημαντική πρόοδο στην οποία να μπορείς να βασίζεσαι σε όλες τις περιστάσεις στο μέλλον. Μην σκεφτείς ότι ήδη κατανοείς τη διαδικασία της μάθησης, γιατί τώρα την μαθαίνεις καθώς κατανοείς τη σημασία της προόδου, τη σημασία της αποτυχίας, τη σημασία της ενθάρρυνσης, τη σημασία της αποθάρρυνσης, τη σημασία του ενθουσιασμού και τη σημασία της απουσίας ενθουσιασμού. Γι αυτό στο τέλος κάθε εβδομάδας κάνεις επισκόπηση στις πρακτικές ώστε να μπορέσεις να καταλάβεις την πρόοδό σου και να καταλάβεις επίσης το μηχανισμό της μάθησης. Αυτό είναι ουσιαστικό να το αντιληφθείς, γιατί μέχρι να το αντιληφθείς, θα παρερμηνεύεις τα βήματά σου, θα παρανοείς τις πράξεις σου και δεν θα καταλαβαίνεις πώς να ακολουθείς ένα πρόγραμμα και δεν θα μάθεις ποτέ πώς να διδάσκεις ο ίδιος ένα πρόγραμμα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ. Αυτό σε βάζει στη θέση του αρχάριου μαθητή της Γνώσης, το οποίο σου δίνει όλα τα δικαιώματα και όλη την ενθάρρυνση για να μάθεις τα πάντα όσα είναι απαραίτητα, χωρίς συμπεράσματα, χωρίς απάτη, χωρίς άρνηση και χωρίς ψεύδη οποιουδήποτε είδους. Καθώς μαθαίνεις να μαθαίνεις, θα αντιληφθείς το μηχανισμό της μάθησης. Αυτό θα σου δώσει Σοφία και συμπόνια στις συνδιαλλαγές σου με τους ανθρώπους. Δεν μπορείς να διδάξεις τους ανθρώπους από ιδεαλισμό, γιατί τότε θα τους επιβαρύνεις με τις δικές σου προσδοκίες. Ζητάς από αυτούς αυτό που ούτε η ίδια η ζωή δεν μπορεί να προσφέρει. Όμως η βεβαιότητα της δικής σου εμπειρίας και η Γνώση σου, την οποία θα δώσεις στους άλλους, θα είναι γερή και εκείνοι θα μπορούν να τη λάβουν και να τη χρησιμοποιήσουν με το δικό τους τρόπο. Τότε, δεν θα θέτεις τις προσωπικές σου απαιτήσεις πάνω κατά τη μάθησή τους, αλλά θα επιτρέπεις στη Γνώση μέσα σου να δώσει στη Γνώση μέσα τους. Τότε θα είσαι παρατηρητής των οδηγιών και της μάθησης επίσης.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΜΑΘΗΣΗ και μάθε να μαθαίνεις. Ανά μία ώρα, υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι μαθαίνεις να μαθαίνεις. Στους δύο διαλογισμούς σου, άσε τον εαυτό σου να μπει στην ακινησία και την γαλήνη. Παρατήρησε τον εαυτό σου όταν προχωρείς μπροστά και όταν τον κρατάς πίσω. Άσκησε τη βούλησή σου για τον εαυτό σου με συμπόνια και σταθερότητα, και μην κρίνεις την πρόοδό σου γιατί δεν είσαι σε θέση να κρίνεις, γιατί μαθαίνεις να μαθαίνεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 150 : *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικης.*
Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 151

ΔΕΝ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΤΟ ΦΟΒΟ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΩ ΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΜΟΥ.

ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΟ ΦΟΒΟ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΙΣ ΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΣΟΥ για τον εαυτό σου και τον κόσμο, γιατί αυτές οι κρίσεις γεννιούνται από την αβεβαιότητά σου και την αγωνία σου. Οπότε, δεν έχουν τη βάση της Γνώσης. Οπότε, δεν έχουν νόημα και ουσία που μόνο η Γνώση μπορεί να δώσει. Μην βασίζεσαι πάνω στις κρίσεις που έχεις κάνει για τον εαυτό σου και τον κόσμο. Καθώς αποτραβιέσαι από αυτές, θα αντιληφθείς ότι πηγή τους είναι ο φόβος, γιατί εσύ προσπαθούσες να ανακουφίσεις τον εαυτό σου με τις κρίσεις σου, να του προσφέρεις ψεύτικη βεβαιότητα, σταθερότητα και ταυτότητα, τα οποία νιώθεις ότι σου λείπουν. Επομένως, μείνε χωρίς υποκατάστατο της Σοφίας και της Γνώσης και επέτρεψε στη Σοφία και τη Γνώση να αναδυθούν με φυσικό τρόπο.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΟΥ, και σκέψου την ενόψει όλων των πραγμάτων που συμβαίνουν σήμερα. Στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου, συλλογίσου το νόημα της σημερινής ιδέας καθώς τη σκέφτεσαι προσεκτικά. Θέσε το νου σου σε κατάσταση εργασίας καθώς προσπαθείς να διαπεράσεις το νόημα του σημερινού μαθήματος. Μην αφεθείς να ανακουφιστείς από πρώιμα συμπεράσματα. Εξερεύνησε βαθιά με το νου σου κατά τις πρακτικές σου. Χρησιμοποίησε το νου σου ενεργά: Συλλογίσου πολλά πράγματα μέσα σου ενώ διατηρείς τη συγκέντρωσή σου στη σημερινή ιδέα. Εάν το κάνεις, θα καταλάβεις πολλά πράγματα για τη Σοφία και την άγνοια, και η κατανόησή σου θα γεννηθεί από συμπόνια και αληθινή αυτοεκτίμηση. Γιατί μόνο από ένα χώρο αυτο-αγάπης μπορείς να προσφέρεις διόρθωση προς τον εαυτό σου και τους άλλους.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 151: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

ΔΕΝ ΘΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ ΤΟ ΦΟΒΟ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

Η ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ ΚΥΒΕΡΝΑΤΑΙ ΑΠΟ ΚΥΜΑΤΑ ΦΟΒΟΥ που τραβούν τους ανθρώπους από εδώ και από εκεί, κύματα φόβου που κυριαρχούν τις πράξεις τους, τις σκέψεις τους, τα συμπεράσματά τους, τις πεποιθήσεις τους και τις υποθέσεις τους. Μην ακολουθήσεις τα κύματα του φόβου που διασχίζουν αυτό τον κόσμο. Αντίθετα, παρέμεινε σταθερός και ακίνητος με Γνώση. Επέτρεψε στον εαυτό σου να παρατηρήσει τον κόσμο από αυτό το σημείο της ακινησίας και της βεβαιότητας. Μην σε παρασύρουν τα κύματα του φόβου. Έτσι, θα μπορείς να συνεισφέρεις στον κόσμο και όχι να είσαι μόνο το θύμα του. Βρίσκεσαι εδώ για να δώσεις, όχι να κρίνεις και όταν βρίσκεσαι στην ακινησία δεν κάνεις κρίσεις για τον κόσμο. Αναγνώρισε λοιπόν τα κύματα του φόβου, αλλά μην τα αφήσεις να σε αγγίξουν, γιατί μέσα στη Γνώση δεν μπορούν να σε αγγίξουν γιατί η Γνώση είναι πέρα από το φόβο.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και σκέψου τη κάτω από το πρίσμα όλων των σημερινών σου εμπειριών. Στις δύο μεγαλύτερης διάρκειας πρακτικές σου, βάλε το μυαλό σου ενεργά θα προσπαθήσει να κατανοήσει το σημερινό μάθημα. Και πάλι, αυτό είναι ένα είδος νοητικής εφαρμογής. Δεν θα κάνουμε εξάσκηση στην ακινησία και τη νοητική σιωπή σήμερα. Θα κάνουμε νοητική εφαρμογή ώστε να μπορέσεις να μάθεις να σκέφτεσαι εποικοδομητικά. Θα πρέπει να είναι μία εξερεύνηση. Μην επαναπαυτείς σε πρόωρα συμπεράσματα. Μην βασιστείς σε βολικές ιδέες. Άσε τον εαυτό σου να είναι ευάλωτος σήμερα, γιατί γίνεσαι ευάλωτος στην Γνώση. Όμως, η Γνώση θα σε προστατεύσει σαν ασπίδα από όλα τα πράγματα που μπορεί να σε βλάψουν σε αυτό τον κόσμο και θα σου προσφέρει την ανακούφιση και την σταθερότητα ότι ο κόσμος δεν μπορεί να αλλάξει. Μάθε το αυτό σήμερα ώστε να μπορείς να είσαι πηγή Γνώσης μέσα στον κόσμο, ώστε η Πηγή σου να μπορεί να εκφράσει τον εαυτό της μέσα από σένα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 152: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

**Η ΠΗΓΗ ΜΟΥ ΕΠΙΘΥΜΕΙ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΕΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΗΣ
ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΜΕΝΑ.**

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΙΑ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΗΓΗΣ ΣΟΥ. Δημιουργήθηκες για να είσαι μία προέκταση της Πηγής σου. Δημιουργήθηκες για να είσαι ένα μέρος της Πηγής σου. Η ζωή σου είναι επικοινωνία, γιατί η επικοινωνία είναι ζωή. Η επικοινωνία είναι η προέκταση της Γνώσης. Δεν είναι η ανταλλαγή μικρών ιδεών από ένα αποκομμένο μυαλό προς ένα άλλο. Η επικοινωνία είναι πολύ μεγαλύτερη, γιατί η επικοινωνία δημιουργεί ζωή και προεκτείνει ζωή, και μέσα της υπάρχει όλη η χαρά και η εκπλήρωση. Μέσα της είναι το βάθος όλου του νοήματος. Εδώ το σκοτάδι και το φως αναμειγνύονται και σταματούν το διαχωρισμό τους. Εδώ όλα τα αντίθετα ενώνονται και λιώνουν το ένα μέσα στο άλλο. Αυτή είναι η ενότητα όλης της ζωής.

ΕΠΕΤΡΕΨΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ, ΛΟΙΠΟΝ, ΝΑ ΕΧΕΙ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ ως οχήματος για επικοινωνία και γνώριζε ότι αυτό που αληθινά θέλεις να επικοινωνήσεις θα εκφραστεί επίσης πλήρως, γιατί ο εαυτός που αληθινά είσαι είναι μία προέκταση του Εαυτού που είναι η ίδια η ζωή. Μέσα σε αυτό θα επιβεβαιωθεί πλήρως και η ζωή γύρω σου θα επιβεβαιωθεί. Τα δώρα σου θα ληφθούν και αφομοιωθούν από τη ζωή, γιατί αυτού του είδους το δόσιμο μόνο μεγαλύτερο αποτέλεσμα μπορεί να φέρει, πέρα από την κατανόηση της ανθρωπότητας.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ότι προορισμός σου ήταν να εκφράσεις τη βούληση της Πηγής σου. Μέσα στις δύο πρακτικές σου σήμερα, επέτρεψε στον εαυτό σου να μπει στην ακινησία και την γαλήνη για άλλη μία φορά. Επέτρεψε στον εαυτό σου να είναι ένα ανοικτό όχημα μέσα από το οποίο η ζωή μπορεί να κυλήσει ελεύθερα, μέσα από το οποίο η ζωή μπορεί να εκφράσει τον εαυτό της σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 153: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 154

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΕ ΤΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ. Επισκόπησε όλες τις οδηγίες που σου δόθηκαν και τις πρακτικές σου. Σκέψου πόσο βαθιά μπήκες στη γαλήνη. Σκέψου πόσο βαθιά χρησιμοποίησες το νου σου για έρευνα. Θυμήσου ότι η εξάσκησή σου είναι μία μορφή δοσίματος. Επομένως, δώσε τον εαυτό σου για να κάνεις επισκόπηση των πρακτικών σου. Δες πώς το δόσιμό σου μπορεί να είναι πιο ολοκληρωμένο και βαθύτερο ώστε να μπορείς να λάβεις μεγαλύτερες και μεγαλύτερες ανταμοιβές, για τον εαυτό σου και τον κόσμο.

ΣΤΗ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, επισκόπησε την εβδομάδα της εξάσκησης που μόλις ολοκληρώθηκε. Θυμήσου να μην κρίνεις τον εαυτό σου. Θυμήσου να είσαι παρατηρητής στη μάθησή σου. Θυμήσου ότι η πρακτική σου είναι μία μορφή δοσίματος.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 154: *Μία μεγάλη περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 155

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΕΥΛΟΓΕΙ ΚΑΘΩΣ ΛΑΜΒΑΝΩ.

ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΤΩΡΑ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ. Ο κόσμος σε ευλογεί καθώς μαθαίνεις να λαμβάνεις γιατί η Γνώση θα ρεύσει μέσα σου καθώς γίνεσαι ανοιχτό δοχείο για τη Γνώση. Και θα έλξεις αυτό που είναι η ίδια η ζωή σε σένα, γιατί η ζωή έλκεται πάντα προς εκείνους που δίνουν.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΕ ΤΟ ΑΥΤΟ ΣΤΟ ΠΛΗΡΕΣ ΒΑΘΟΣ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ καθώς ανά ώρα υπενθυμίζεις στον εαυτό σου ότι η ζωή σου δίνει καθώς εσύ είσαι ακίνητος. Στους δύο διαλογισμούς σου, μπες στην ακινησία για άλλη μία φορά και νιώσε τη ζωή που έλκεται προς εσένα. Αυτή είναι μία φυσική έλξη. Καθώς το δόσιμό σου και η ακινησία σου γίνονται μεγαλύτερα, θα νιώσεις τη ζωή που έλκεται προς εσένα, γιατί κάποια στιγμή θα γίνεις πηγή που θρέφει τη ζωή.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 155: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

ΔΕΝ ΘΑ ΝΟΙΑΣΤΩ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

Η ΕΓΓΝΟΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΟΡΦΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ ΣΚΕΨΗΣ, που γεννιέται από την αρνητική φαντασία και από λάθη που δεν έχουν διορθωθεί. Αυτό αυξάνει την αίσθηση σου για αποτυχία και έτσι επηρεάζει την έλλειψη αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης. Το μάθημά μας σήμερα λοιπόν είναι να ενισχύσουμε αυτό που είναι γνήσιο μέσα σου. Εάν είσαι μαζί με τη Γνώση, η Γνώση θα φροντίσει για όλα τα πράγματα που χρειάζονται την προσοχή σου. Μην σκεφτείς ότι κάτι θα μείνει αφρόντιστο. Όλες οι ανάγκες της ανώτερης πνευματικής φύσης και της πιο γήινης και καθημερινής φύσης, όλες θα φροντιστούν και θα τις κατανοήσεις, γιατί η Γνώση δεν έχει αμέλεια. Εσύ που είσαι συνηθισμένος να αμελείς, που δεν έχεις χρησιμοποιήσει κατάλληλα το μυαλό σου στο παρελθόν, που δεν είχες μπορέσει να δεις ή να ακούσεις τον κόσμο, τώρα μπορείς να ανακουφιστείς γιατί σήμερα δεν χρειάζεται να νοιάζεσαι για τον εαυτό σου.

ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΕΚΤΕΙΝΕΙΣ ΤΗ ΠΙΣΤΗ ΣΟΥ και την εμπιστοσύνη σου ότι η Γνώση θα φροντίσει για σένα. Αυτό με τον καιρό θα σου επιτρέψει να λάβεις το δώρο της Γνώσης το οποίο θα ξεορκίσει όλες τις αμφιβολίες και τη σύγχυση. Πρέπει να ετοιμαστείς για αυτή την εμπειρία. Σε αυτό, πρέπει να προεκτείνεις την πίστη και την εμπιστοσύνη σου. Να έχεις αυτοπεποίθηση σήμερα. Αναγνώρισε εκείνα τα πράγματα που απαιτούν την προσοχή σου, ακόμα και εάν είναι καθημερινής φύσης και φρόντισέ τα καλά γιατί η Γνώση δεν επιζητά να σε απομακρύνει από τον κόσμο αλλά να σε φέρει στον κόσμο γιατί έχεις έρθει εδώ για να προσφέρεις.

ΕΝΙΣΧΥΣΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ επαναλαμβάνοντάς την ανά μία ώρα και αφιερώνοντας ένα λεπτό για αληθινή περισυλλογή. Ενίσχυσε την υπομονή σου σήμερα χρησιμοποιώντας την στις βαθύτερες πρακτικές σου όταν μπαίνεις στην ακινησία και την σιωπή. Μπορείς να μπεις στην ακινησία και τη σιωπή μόνο εάν δεν έχεις έγνοιες για τον εαυτό σου. Έτσι, η δέσμευσή σου να δοθείς στην πρακτική σου είναι μία επιβεβαίωση της ασφάλειας και της βεβαιότητας που κατοικούν μέσα σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 156 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 157

ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΟΣ ΣΤΟ ΣΥΜΠΑΝ.

ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ ΣΤΟ ΣΥΜΠΑΝ γιατί είσαι μέρος του σύμπαντος. Δεν είσαι μόνος στο σύμπαν γιατί το μυαλό σου είναι ενωμένο με όλα τα μυαλά. Δεν είσαι μόνος στο σύμπαν γιατί το σύμπαν είναι μαζί σου. Τώρα μαθαίνεις να είσαι μαζί με το σύμπαν ώστε η σχέση σου με τη ζωή να μπορεί να ανακτηθεί πλήρως και ώστε να μπορέσει να εκφράσει τον εαυτό της στον κόσμο σου. Ο κόσμος αποτελεί φτωχό παράδειγμα για αυτό, γιατί η ανθρωπότητα έχει χάσει τη σχέση της με τη ζωή και τώρα επιζητά απεγνωσμένα μέσα στους κόσμους της φαντασίας και της φαντασίωσης να βρει αυτό που χάθηκε. Να είσαι χαρούμενος σήμερα, λοιπόν, που τα μέσα για την ανάκτηση της ζωής σου έχουν δοθεί ώστε να μπορείς να δώσεις τον εαυτό σου στην πρακτική σου και στο πεπρωμένο σου. Έτσι, επιβεβαιώνεσαι. Δεν είσαι μόνος στο σύμπαν. Το βάθος αυτής της ιδέας είναι πολύ μεγαλύτερο από ότι φαίνεται στην αρχή. Είναι μία δήλωση απόλυτης αλήθειας, αλλά πρέπει πρώτα να βιωθεί εμπειρικά για να γίνει κατανοητή.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ αυτή τη δήλωση. Προσπάθησε να τη νιώσεις σε οποιοσδήποτε συνθήκες και αν βρεθείς. Στους δύο μεγαλύτερης διάρκειας διαλογισμούς σου, προσπάθησε να βιώσεις την πλήρη περίληψή σου στη ζωή. Δεν χρειάζεται να σκεφτείς ιδέες ή να δεις εικόνες αλλά μόνο να νιώσεις την παρουσία της ζωής της οποίας αποτελεις μέρος. Βρίσκεσαι εντός της ζωής. Είσαι βαθιά μέσα στη ζωή. Η ζωή σε αγκαλιάζει. Πέρα από οτιδήποτε εικόνες μπορεί να παρουσιάσει ο κόσμος, πέρα από οποιοσδήποτε πράξεις μπορεί να εκδηλώσει ο κόσμος, βρίσκεσαι μέσα στην γεμάτη αγάπη αγκαλιά της ζωής.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 157 : Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

ΕΙΜΑΙ ΠΛΟΥΣΙΟΣ ΟΠΟΤΕ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΙΝΩ.

ΜΟΝΟ ΟΙ ΠΛΟΥΣΙΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΔΩΣΟΥΝ, ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΡΟΙ. Μόνο οι πλούσιοι μπορούν να δώσουν γιατί δεν νιώθουν καλά με κάποιο αντικείμενό τους παρά μόνο αφού το δώσουν. Μόνο οι πλούσιοι μπορούν να δώσουν, γιατί δεν μπορούν να καταλάβουν αυτό που έχουν, παρά μόνο αφού το δώσουν. Μόνο οι πλούσιοι μπορούν να λάβουν, γιατί επιθυμούν να βιώσουν την ευγνωμοσύνη ως τη μόνη τους ανταμοιβή.

ΕΙΣΑΙ ΠΛΟΥΣΙΟΣ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΔΩΣΕΙΣ. Κατέχεις ένα πλούτο Γνώσης ήδη και αυτό είναι το μεγαλύτερο δυνατό δώρο. Οποιαδήποτε άλλη πράξη, οποιαδήποτε άλλη χάρη, οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο που είναι ένα δώρο έχει νόημα μόνο στο βαθμό που έχει διαποτιστεί από τη Γνώση. Αυτή είναι η αόρατη ουσία όλων των αληθινών δώρων και του αληθινού δοσίματος. Είσαι πλούσιος πέρα από επίγνωσή σου. Ακόμα και εάν είσαι οικονομικά φτωχός, ακόμα κι αν πιστεύεις ότι είσαι μόνος, είσαι πλούσιος. Το δόσιμό σου θα το αποδείξει αυτό σήμερα. Το δόσιμό σου θα δείξει την πηγή, το βάθος και το νόημα του πλούτου σου και θα διαποτίσει όλο το δόσιμο με την ουσία την ίδια του δοσίματος. Θα ανακαλύψεις με τον καιρό ότι θα δίνεις χωρίς προσπάθεια και ότι η ζωή σου η ίδια θα είναι ένα δώρο. Τότε, η ζωή σου θα δείξει τον πλούτο που κάθε άνθρωπος έχει αλλά τον οποίο δεν έχουν μάθει ακόμα να λαμβάνουν.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και στους δύο μεγαλύτερης διάρκειας διαλογισμούς σου, βίωσε την εμπειρία του δικού σου πλούτου. Βίωσε την παρουσία και το βάθος της Γνώσης. Γίνε ο παραλήπτης της Γνώσης και δώσε τον εαυτό σου στη Γνώση, γιατί δίνοντας τον εαυτό σου στην εξάσκηση, επιβεβαιώνεις το δικό σου πλούτο ο οποίος χρειάζεται μόνο την επιβεβαίωση για να πραγματοποιηθεί πλήρως.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 158: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 159

ΟΙ ΦΤΩΧΟΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΔΙΝΟΥΝ. ΕΓΩ ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΦΤΩΧΟΣ.

ΟΙ ΦΤΩΧΟΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΔΙΝΟΥΝ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΡΟΙ. Χρειάζονται να λαμβάνουν. Εσύ δεν είσαι άπορος γιατί το δώρο της Γνώσης είναι μαζί σου. Επομένως, βρίσκεσαι σε θέση όπου μπορείς να δίνεις και με το δόσιμο θα αντιληφθείς την αξία σου και οποιαδήποτε αίσθηση φτώχειας θα σε εγκαταλείψει. Να έχεις βεβαιότητα ότι η Γνώση θα σου προσφέρει όλα τα υλικά πράγματα που αληθινά σου χρειάζονται. Παρόλο που μπορεί να μην σου προσφέρει αυτό που επιθυμείς, θα σου προσφέρει αυτό που χρειάζεσαι και στην κατάλληλη ποσότητα. Έτσι, θα έχεις αυτό που χρειάζεσαι για να συνεισφέρεις σύμφωνα με τη φύση σου και το κάλεσμά σου στον κόσμο. Όμως δεν θα έχεις το βάρος αυτού που μόνο να σε επιβαρύνει μπορεί. Θα έχεις ακριβώς αυτά που χρειάζεσαι, και ο κόσμος δεν θα σε βαραίνει με την έλλειψή του ή το πλεόνασμά του. Έτσι, τα πάντα είναι σε τέλεια ισορροπία. Η Γνώση θα σου δώσει ό,τι χρειάζεσαι και ό,τι χρειάζεσαι είναι αυτό που αληθινά θέλεις. Ακόμη δεν μπορείς να εκτιμήσεις τις ανάγκες σου, γιατί είσαι χαμένος μέσα σε αυτά που θέλεις. Όμως, οι ανάγκες σου θα αποκαλυφθούν μέσω της Γνώσης, και με τον καιρό θα καταλάβεις τη φύση της ανάγκης και πώς αυτή μπορεί να εκπληρωθεί.

ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΦΤΩΧΟΣ, ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ. Επανέλαβε τη σημερινή δήλωση ανά μία ώρα και σκέψου τη ενώ παρατηρείς τους άλλους. Στις βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου, άσε τον εαυτό σου να ζήσει την εμπειρία του πλούτου της Γνώσης που τώρα έχεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 159: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 160

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΦΤΩΧΟΣ, ΑΛΛΑ ΕΓΩ ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ.

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΦΤΩΧΟΣ, ΑΛΛΑ ΕΣΥ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΦΤΩΧΟΣ. Ανεξαρτήτως των συνθηκών στις οποίες βρίσκεσαι, αυτό είναι αλήθεια γιατί ανακτάς τον πλούτο της Γνώσης. Κατανόησε, λοιπόν, το νόημα της φτώχειας. Κατανόησε, λοιπόν, το νόημα του πλούτου. Μην σκέφτεσαι ότι εκείνοι που έχουν περισσότερα αντικείμενα από εσένα είναι πιο πλούσιοι από εσένα, γιατί χωρίς τη Γνώση είναι εξαθλιωμένοι και θα αποκτούν πράγματα μόνο για να αντισταθμίσουν την φτώχεια και την αβεβαιότητά τους. Έτσι, η εξαθλίωσή τους επαυξάνεται με τα αποκτήματά τους.

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΦΤΩΧΟΣ, ΑΛΛΑ ΕΣΥ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ, γιατί έχεις φέρει τη Γνώση μαζί στον κόσμο όπου η Γνώση έχει ξεχαστεί και απορριφθεί. Έτσι, με την ανάκτηση του δικού σου πλούτου, ο κόσμος θα ανακτήσει τον πλούτο του, γιατί θα ενεργοποιήσεις τη Γνώση σε όλους και ο πλούτος τους θα αρχίσει να αποκαλύπτεται με την παρουσία σου και την παρουσία της Γνώσης που σε καθοδηγεί.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΜΗΝ ΖΗΤΑΣ ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ εκτός από ελάχιστα υλικά πράγματα που χρειάζεσαι για να εκπληρώσεις τη λειτουργία σου. Αυτό είναι ένα μικρό αίτημα σε σχέση με αυτό που έχεις έρθει να δώσεις. Και εάν οι απαιτήσεις σου δεν είναι περισσότερες από αυτά που χρειάζεσαι, ο κόσμος με χαρά θα τις ικανοποιήσει σε αντάλλαγμα για το μεγάλο δώρο που κατέχεις.

ΣΚΕΨΟΥ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Μην αφήσεις να περάσει κάποια ώρα χωρίς αυτή την αναγνώριση. Ενίσχυσε την απόφασή σου να εφαρμόζεις κάθε πρακτική σε όλες τις περιστάσεις της ημέρας έτσι ώστε η ζωή σου να μπορεί να έχει νόημα σε όλα τα γεγονότα της. Στις δύο μεγαλύτερης διάρκειας πρακτικές σου σήμερα, μπες στη σιωπή και την γαλήνη για να μάθεις περισσότερα για τον πλούτο που κατέχεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 160: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 161

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, ΣΚΕΨΟΥ ΚΑΘΕ ΜΑΘΗΜΑ και κάθε πρακτική κάθε ημέρας της εβδομάδας που πέρασε. Μάθε περισσότερα για τη διαδικασία μάθησης. Συνειδητοποίησε ότι για να το μάθεις αυτό δεν μπορεί να βλέπεις τη ζωή σου με καταδίκη γιατί μαθαίνεις να μαθαίνεις. Συνειδητοποίησε ότι ο πλούτος είναι προφανής στη ζωή σου λόγω των πρακτικών που κάνεις, τις οποίες δεν θα μπορούσες να κάνεις εάν ήσουν χωρίς Γνώση. Αναλαμβάνεις αυτή την ετοιμασία λόγω της Γνώσης και κάθε ημέρα αφοσιώνεσαι στην πρακτική σου λόγω της Γνώσης. Κάθε ημέρα επιτυγχάνεις την πρακτική σου λόγω της Γνώσης. Έτσι, χωρίς την άρνησή σου ή την μεσολάβησή σου, η Γνώση η ίδια θα σε καθοδηγήσει στην ετοιμασία σου και θα αναδυθεί καθώς κάνεις κάθε βήμα. Πόσο εύκολη είναι η επιτυχία με αυτό τον τρόπο. Πόσο απλό είναι να λαμβάνεις χωρίς άρνηση ή επιμονή εκ μέρους σου. Γιατί, χωρίς φαντασία, η ζωή είναι προφανής. Η ομορφιά της είναι προφανής. Η χάρη της είναι προφανής. Ο σκοπός της είναι προφανής. Η εργασία που χρειάζεται να κάνεις είναι προφανής. Οι ανταμοιβές της είναι προφανείς. Ακόμη και οι δυσκολίες του κόσμου είναι προφανείς. Τα πάντα γίνονται προφανή καθώς το μυαλό σου μένει ακίνητο και διαυγές.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΗ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, επισκόπησε τις πρακτικές της εβδομάδας. Αφοσιώσου με μεγάλη προσοχή. Συγκεντρώσου με όλη σου την ύπαρξη στην πρακτική σου και να ξέρεις ότι η Γνώση που είναι μέσα σου σε ωθεί.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 161: *Μία μεγάλη περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 162

ΔΕΝ ΘΑ ΦΟΒΗΘΩ ΣΗΜΕΡΑ.

Σ ΗΜΕΡΑ ΜΗΝ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΟ ΦΟΒΟ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ. Μην αφήσεις τη συνήθεια της αρνητικής φαντασίας να τραβήξει την προσοχή σου και τα συναισθήματά σου. Να ζεις τη ζωή όπως αυτή αληθινά είναι, την οποία μπορείς να αντιληφθείς εάν δεν καταδικάζεις. Ο φόβος είναι σαν ασθένεια που έρχεται και σε καταλαμβάνει. Όμως δεν χρειάζεται να παραδίνεσαι στο φόβο γιατί η πηγή και οι ρίζες σου είναι βαθιά φυτεμένες στη Γνώση και τώρα γίνεσαι πιο δυνατός στη Γνώση.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ να μην αφήσεις να σε καταλάβει ο φόβος. Όταν αρχίσεις να νιώθεις την επίδρασή του, με οποιοδήποτε τρόπο αυτός ασκεί την επιρροή του επάνω σου, αποτραβήξου από αυτό και ενίσχυσε την συμμαχία σου με τη Γνώση. Δώσε την εμπιστοσύνη σου στη Γνώση. Στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου σήμερα, δώσε τον εαυτό σου στη Γνώση. Δώσε το νου σου και την καρδιά σου ώστε να ενισχύσεις αυτή τη βεβαιότητα όπου ο φόβος δεν μπορεί ποτέ να εισέλθει. Η απουσία του φόβου μέσα σου στο μέλλον δεν θα πρέπει να είναι προσχηματική, αλλά γεννημένη από τη βεβαιότητά σου για τη Γνώση. Με αυτό τον τρόπο, θα είσαι ένα καταφύγιο γαλήνης και μία πηγή πλούτου για τους άλλους. Αυτός είναι ο προορισμός σου. Για αυτό έχεις έρθει στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 162: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 163

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΝΙΩΣΩ ΤΗ ΓΝΩΣΗ.

ΝΙΩΣΕ ΤΗΝ ΕΝΥΠΙΑΡΧΟΥΣΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ, η οποία σου είναι πάντα διαθέσιμη πέρα από τις σκέψεις σου και τις έγνοιες σου. Ανά μία ώρα, νιώσε τη Γνώση σήμερα. Επανέλαβε τη σημερινή ιδέα και για ένα λεπτό νιώσε την παρουσία της. Η παρουσία της Γνώσης είναι κάτι που μπορείς να πάρεις μαζί όπου κι αν πιάς, σε κάθε συνάντηση, σε κάθε περίπτωση. Είναι κατάλληλη παντού. Σε αυτή, θα μπορείς να δεις κάθε περίπτωση και γεγονός. Θα μπορείς να ακούς. Θα μπορείς να δίνεις. Θα μπορείς να κατανοήσεις. Αυτή τη σταθερότητα την έχει μεγάλη ανάγκη ο κόσμος και εσύ που είσαι πλούσιος με τη Γνώση το έχεις για να το δώσεις.

ΝΙΩΣΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΙΣ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ. Δώσε όλο τον εαυτό σου σε αυτό, γιατί αυτό είναι το δώρο σου προς το Θεό και τον κόσμο. Άσε αυτή η ημέρα να είναι μία ημέρα δυνάμωσης και επιβεβαίωσης. Μην αφήσεις καμία μικρή αποτυχία σήμερα να σε παραπλανήσει από τον ευρύτερο στόχο σου. Συνειδητοποίησε ότι όλες οι αντιξοότητες μπορούν μόνο να σταματήσουν την πρόοδό σου και εσύ χρειάζεσαι μόνο να ακολουθήσεις τα βήματα που σου δίδονται εδώ για να επιτύχεις τα αποτελέσματα αυτής της προετοιμασίας. Πόσο απλό είναι το μονοπάτι της Γνώσης. Πόσο καθαρός είναι ο δρόμος όταν ακολουθήσεις τις οδηγίες της βήμα προς βήμα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 163 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 164

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΤΙΜΗΣΩ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΞΕΡΩ.

ΤΙΜΗΣΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΞΕΡΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ. Μείνε πιστός σε αυτά που ξέρεις. Επέτρεψε στη Γνώση σου να σε καθοδηγήσει συγκεκριμένα. Μην προσπαθήσεις να χρησιμοποιήσεις τη Γνώση για να εκπληρώσεις τον εαυτό σου, γιατί εάν το κάνεις θα έχεις χρησιμοποιήσει μόνο αυτό εσύ νομίζεις ότι είναι η Γνώση και για άλλη μία φορά θα υφάνεις μία αυταπάτη για τον εαυτό σου που θα σε παγιδέψει και σου ρουφήξει ζωή, ενθουσιασμό και βεβαιότητα. Άσε τη Γνώση να σε κινήσει σήμερα. Κάνε τις συνηθισμένες σου δουλειές. Ακολούθησε όλες τις διαδικασίες της ζωής που είναι τα καθήκοντά σου αλλά άσε τη Γνώση να είναι μέσα σου ώστε να μπορεί να δώσει τα μυστήρια δώρα της παντού όπου πας και να δώσει και σε σένα συγκεκριμένη κατεύθυνση όταν αυτή πραγματικά χρειάζεται.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και σκέψου ενόψει των άμεσων περιστάσεών σου. Στις βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου σήμερα, για άλλη μία φορά δώσε τον εαυτό σου στην ακινησία και την ειρήνη. Τίμησε τη Γνώση σήμερα δίνοντας τον εαυτό σου στη Γνώση και μένοντας με τη Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 164 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 165

ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΑ. Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΗ.

ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΣΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΑ. Υπάρχουν για να διασφαλίσουν κάποιες συνθήκες που χρειάζεσαι στον υλικό κόσμο και για να διατηρήσεις κάποιες συμμαχίες με άλλους που είναι ευεργετικές για την ευζωία σου και τη δική τους ευζωία επίσης. Αυτά τα καθήκοντα είναι σημαντικά, αλλά η αποστολή σου είναι μεγαλύτερη. Μην υπονομεύεις την ικανότητά σου να λάβεις την αποστολή σου επειδή δεν ανταποκρίνεσαι υπεύθυνα στα καθήκοντά σου. Αυτή είναι μόνο μία μορφή αποφυγής του εαυτού σου. Εκτέλεσε τα καθήκοντά σου σήμερα ειδικά εκείνα που αφορούν την εργασία σου και τις δεσμεύσεις σου προς τους άλλους. Μην τα μπερδέψεις με την αποστολή σου που είναι κάτι πολύ ευρύτερο που μόλις τώρα αρχίζεις να λαμβάνεις και να βιώνεις. Έτσι, τα καθήκοντά σου θα προσφέρουν μία βάση για σένα καθώς αναλαμβάνεις την ετοιμασία για την ανάκτηση και την συνεισφορά της Γνώσης.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΟΤΙ ΟΛΗ Η ΣΥΓΧΥΣΗ είναι η σύγχυση των διαφορετικών επιπέδων. Μην μπερδέψεις την αποστολή με το καθήκον. Αυτή είναι μία πολύ σημαντική διάκριση που πρέπει να κάνεις. Τα καθήκοντα που έχεις στον κόσμο είναι συγκεκριμένα, αλλά η αποστολή σου είναι πολύ μεγαλύτερη. Καθώς η αποστολή σου αρχίζει να εκφράζει τον εαυτό της μέσα σε σένα που αρχίζεις να την λαμβάνεις, αυτή θα δημιουργήσει μία περισσότερη συγκεκριμένη επίδραση πάνω στα καθήκοντά σου επίσης. Αυτό είναι σταδιακό και απόλυτα φυσικό για σένα. Αυτό απλώς σου ζητά να είσαι αυτο-πειθαρχημένος, συνεπής και να εμπιστεύεσαι αρκετά ώστε να ακολουθείς τα βήματά του.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΕΚΤΕΛΕΣΕ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ώστε να μπορείς να είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης. Θύμησε στον εαυτό σου την ανά ώρα πρακτική σου και στις δύο μεγαλύτερες περιόδους πρακτικής, ενεργά βάλε το νου σου να σκεφτεί τη σημερινή ιδέα. Η αληθινή έννοια δεν είναι επιφανειακή και πρέπει να την ερευνήσεις για να καταλάβεις όλη την αξία της. Μην ικανοποιηθείς με πρώιμα συμπεράσματα. Μην σταθείς στο εξωτερικό όριο της Γνώσης και μην αποπειραθείς να το κρίνεις. Μπες μέσα του ώστε να μπορείς σήμερα να είσαι μαθητής, γιατί τώρα είσαι μαθητής της Γνώσης. Τώρα δίνεις τον εαυτό σου στον κόσμο κατά τη προετοιμασία σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 165: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 166

Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΗ. ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΕΙΜΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ.

ΜΟΝΟ ΣΤΙΣ ΜΕΓΑΛΟΠΡΕΠΕΙΣ ΣΟΥ ΣΚΕΨΕΙΣ, που είναι ένα κάλυμμα για το φόβο, το άγχος και την απελπισία, θα απέφευγες τα μικρά πράγματα που σου ζητείται να κάνεις στον κόσμο. Και πάλι, μην μπερδέψεις το μεγαλείο της αποστολής σου με τη μικρότητα των καθηκόντων σου. Το μεγαλείο εκφράζει τον εαυτό του στα μικρά πράγματα, στις μικρότερες πράξεις, στην πιο φευγαλέα σκέψη, στην πιο απλή χειρονομία και στις πιο κοινότυπες συνθήκες. Έτσι, διατήρησε τις μικρές πράξεις σου στον κόσμο ώστε να μπορέσει η Γνώση να εκφράσει εν καιρώ τον εαυτό της μέσα από αυτές. Οι πράξεις στον κόσμο είναι μικρές συγκρινόμενες με το μεγαλείο της Γνώσης. Πριν από την ετοιμασία σου, ο κόσμος θεωρείτο πολύ μεγάλος και η Γνώση μικρή, αλλά τώρα μαθαίνεις ότι το αντίθετο είναι η αλήθεια – ότι η Γνώση είναι μεγάλη και ο κόσμος μικρός. Αυτό σημαίνει επίσης ότι και οι δραστηριότητές σου στον κόσμο είναι μικρές, αλλά είναι οχήματα μέσα από τα οποία η Γνώση μπορεί να εκφράσει τον εαυτό της.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΜΕΝΟΣ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. Να είσαι απλός και ταπεινός στον κόσμο ώστε αυτό το μεγαλείο να μπορεί να ρέει μέσα από σένα χωρίς εμπόδια.

ΑΥΤΗ Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΠΑΙΤΕΙ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ανά μία ώρα και βαθιά περισυλλογή στις δύο μεγαλύτερες πρακτικές περιόδους σου, όπου θα βάλεις το μυαλό σου ενεργά να κατανοήσει το νόημα της σημερινής ιδέας. Χρησιμοποίησε το νου σου για διερεύνηση. Επέτρεψε στον εαυτό σου να σκεφτεί αυτά τα θέματα. Μην βασιστείς σε συμπεράσματα αλλά συνέχισε τη διερεύνησή σου. Αυτή είναι η σωστή χρήση του νου σου που μπορεί να σε οδηγήσει σε μεγαλύτερη κατανόηση. Εδώ ο νους δεν ασχολείται με το να υφαίνει οράματα και αυταπάτες για να απομακρυνθεί από το ίδιο το άγχος του. Εδώ ο νους εξετάζει το ίδιο το δικό του περιεχόμενο. Εδώ ο νους εργάζεται για λογαριασμό της Γνώσης, όπως είναι ο προορισμός του.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 166: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 167

ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΕΙΜΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΕΙΣΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. Είσαι ελεύθερος να συμμετέχεις. Είσαι ελεύθερος να φύγεις. Είσαι ελεύθερος να κάνεις συμφωνίες. Είσαι ελεύθερος να ολοκληρώσεις και να τροποποιήσεις συμφωνίες. Είσαι ελεύθερος να παραδώσεις τον εαυτό σου. Είσαι ελεύθερος να ξεμπλέξεις τον εαυτό σου. Στην Γνώση είσαι ελεύθερος.

ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΙΣ ΤΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΝΟΗΜΑ αυτής της δήλωσης και να συνειδητοποιήσεις την άμεση αξία της για τη ζωή σου στις τωρινές σου συνθήκες, πρέπει να καταλάβεις ότι δεν μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη Γνώση για να εκπληρώσεις τον εαυτό σου. Αυτή η κατανόηση πρέπει να είναι ξεκάθαρη. Ποτέ μην το ξεχάσεις αυτό, γιατί εάν νομίζεις ότι χρησιμοποιείς τη Γνώση για να εκπληρώσεις τον εαυτό σου, θα παρερμηνεύσεις τη Γνώση και δεν θα ζήσεις την εμπειρία της. Θα προσπαθήσεις απλώς να ενισχύσεις τις αυταπάτες σου και τις προσπάθειές σου για να διαφύγεις. Αυτό μπορεί μόνο να κάνει πιο σκούρα τα σύννεφα που τώρα είναι από πάνω σου. Αυτό μόνο να σε απογοητεύσει μπορεί ως μία μορφή προσωρινού ενθουσιασμού και να συμπυκνώσει περισσότερο την αίσθηση της απομόνωσης και μιζέριας σου.

ΣΤΗΝ ΓΝΩΣΗ ΕΙΣΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ. Δεν υπάρχει τώρα κανένας περιορισμός, γιατί η Γνώση θα σε δώσει εκεί που είναι ο προορισμός σου να δοθείς και θα εκφράσει τον εαυτό της μέσα από εσένα εκεί όπου είναι ο προορισμός να εκφραστεί. Αυτό θα σε ελευθερώσει από όλες τις ακατάλληλες δεσμεύσεις και σχέσεις και θα σε οδηγήσει σε εκείνα τα άτομα που σε περιμένουν. Αυτό θα σε οδηγήσει σε εκείνες τις συνθήκες που συνδέονται με το μέγιστο όφελός σου και το όφελος των άλλων που εμπλέκονται. Εδώ η Γνώση είναι ο οδηγός. Εδώ είσαι ο λήπτης. Εδώ είσαι ο συνεισφέρων. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ελευθερία από αυτή, γιατί σε αυτό είσαι ελεύθερος.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και, στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, για άλλη μία φορά μπες στην ακινησία και τη σιωπή. Για άλλη μία φορά επέτρεψε στο νου σου να μείνει ήσυχος, γιατί σε αυτό είσαι ελεύθερος. Ετοίμασε τον εαυτό σου για τις πρακτικές σου επαναλαμβάνοντας την ιδέα και αφιερώνοντας τον εαυτό σου στην πρακτική σου. Χωρίς τη δική σου κυριαρχία, ο νους σου θα είναι ελεύθερος και θα βιώσει το δικό του βάθος τη Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 167: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 168

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ. Επισκόπησε κάθε μάθημα όπως σου δόθηκε και κάθε πρακτική που βίωσες. Επισκόπησε όλη την εβδομάδα ώστε να μπορείς να ενισχύσεις τη μάθηση που τώρα αναλαμβάνεις. Θυμήσου ότι μαθαίνεις να μαθαίνεις. Θυμήσου ότι είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης. Θυμήσου ότι η αξιολόγησή σου, εάν δεν γεννιέται στη Γνώση, δεν θα σε βοηθήσει. Χωρίς αυτή την αξιολόγηση, θα είναι προφανές το πώς θα δυναμώσεις την συμμετοχή σου, πώς θα δυναμώσεις την ετοιμασία σου και πώς θα κάνεις τις προσαρμογές στην εξωτερική σου ζωή για να σε υποστηρίξουν στην προσπάθειά σου. Αυτό μπορεί να γίνει χωρίς αυτοκατηγορίες. Μπορεί να γίνει γιατί είναι απαραίτητο και εσύ μπορείς να ανταποκριθείς σε αυτό που είναι απαραίτητο χωρίς να τιμωρείς τον εαυτό σου ή τον κόσμο. Αυτή η ετοιμασία είναι απαραίτητη, γιατί εκπροσωπεί την θέλησή σου.

ΣΤΗ ΜΑΚΡΑ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, επισκόπησε την εβδομάδα με ειλικρίνεια και βάθος. Δώσε της την πλήρη προσοχή μου ώστε να μπορέσεις να λάβεις τα δώρα που τώρα ετοιμάζεις για να λάβεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 168: *Μία μεγάλη περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 169

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΣΑ ΜΟΥ. ΑΥΤΟ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΩ.

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΣΑ ΣΟΥ. Μπορείς να το νιώσεις. Μέσα από τη Γνώση μπορείς να νιώσεις την παρουσία όλων των σχέσεων. Αυτή είναι η εμπειρία του Θεού. Αυτός είναι ο λόγος που οι σχέσεις ουσίας με άλλα άτομα φέρουν μεγάλη υπόσχεση, γιατί στην γνήσια ένωση με κάποιον άλλο μπορείς να αρχίσεις να βιώνεις την ένωση με όλη τη ζωή. Αυτός είναι ο λόγος που αληθινά αποζητάς σχέσεις. Αυτό είναι το αληθινό κίνητρο στις σχέσεις – να βιώσεις την ένωση και να εκφράσεις το σκοπό σου. Οι άνθρωποι πιστεύουν ότι οι σχέσεις τους υπάρχουν για να εκπληρώνουν τις φαντασίες τους και για να δυναμώνουν τον εαυτό τους σε σχέση με το δικό τους άγχος. Αυτό πρέπει να το ξεμάθεις ώστε ο αληθινός σκοπός των σχέσεων να μπορεί να αποκαλυφθεί και να γίνει αντιληπτός. Έτσι, το να ξεμάθεις είναι η αρχή της διαδικασίας της μάθησης. Έτσι, μαθαίνεις πώς να μαθαίνεις. Έτσι, μαθαίνεις πώς να λαμβάνεις.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ενθυμούμενος αυτή την ιδέα. Σήμερα, στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, για άλλη μία φορά χρησιμοποίησε τη λέξη PAN για να πας βαθύτερα μέσα στο βάθος της Γνώσης. Επανάλαβε την ιδέα στην αρχή κάθε πρακτικής σου και μετά, σε κάθε εκπνοή, επανάλαβε τη λέξη PAN σιωπηρά στον εαυτό σου. Επέτρεψε να κεντράρει αυτό τον νου σου. Επέτρεψε του να σε συνδέσει με το βάθος της Γνώσης. Τώρα πηγαίνεις βαθύτερα απ' ότι είχες πάει μέχρι τώρα. Έτσι, θα ανακαλύψεις όλα όσα ζητάς και δεν θα έχεις σύγχυση όσον αφορά τον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 169: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

ΣΗΜΕΡΑ ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΤΕΛΕΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ.

ΑΥΤΗ Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΕΧΕΙΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ είναι αρχαία ως προς την προέλευσή της. Χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες σε αυτό τον κόσμο και σε άλλους κόσμους επίσης. Έχει προσαρμοσθεί μόνο ως προς τη γλώσσα της και την σύνδεσή της με την τωρινή εποχή, κι όμως προετοιμάζει τον νου με τον ίδιο τρόπο που πάντα προετοιμαζόταν ο νους για τον Δρόμο της Γνώσης, γιατί η Γνώση δεν αλλάζει και οι προετοιμασίες μόνο προσαρμόζονται στα τωρινά γεγονότα και στην τωρινή αντίληψη ώστε να μπορούν να αναφερθούν σε αυτές οι λήπτες. Όμως, ο αληθινός μηχανισμός για την ετοιμασία είναι ο ίδιος.

ΕΧΕΙΣ ΑΝΑΛΑΒΕΙ ΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑ ΤΕΛΕΤΗ για την ανάκτηση της Γνώσης. Γεννημένη από την Μεγάλη Βούληση του Σύμπαντος, αυτή η ετοιμασία έχει δημιουργηθεί για την εξέλιξη των μαθητών της Γνώσης. Εργάζεσαι σε σύνδεση τώρα μαζί με πολλά άλλα άτομα, και μέσα σε αυτό τον κόσμο και μέσα σε άλλους κόσμους επίσης. Γιατί η Γνώση διδάσκεται σε όλους τους κόσμους όπου υπάρχει ζωή με ευφυΐα. Έτσι, οι προσπάθειές σου υποστηρίζονται και ενδυναμώνονται από τις προσπάθειες εκείνων που ετοιμάζονται μαζί με σένα. Ως προς αυτό, αντιπροσωπεύετε μία κοινότητα μαθητών. Οπότε, μην σκέφτεσαι ότι οι προσπάθειές σου είναι ατομικές. Οπότε, μην σκέφτεσαι ότι είσαι μόνος στον κόσμο που έχεις ξεκινήσει την ανάκτηση της Γνώσης. Οπότε, μην σκέφτεσαι ότι δεν είσαι μέλος μίας κοινότητας μαθητών. Αυτό με τον καιρό θα είναι πιο φανερό καθώς θα αρχίσεις να αναγνωρίζεις εκείνους που ετοιμάζονται μαζί σου. Αυτό με τον καιρό θα είναι πιο φανερό καθώς η εμπειρία της παρουσίας των Δασκάλων σου θα βαθιάνει. Αυτό με τον καιρό θα είναι πιο φανερό καθώς τα αποτελέσματα της Γνώσης σου θα γίνονται φανερά σε σένα. Αυτό με τον καιρό θα είναι πιο φανερό καθώς θα αντιλαμβάνεσαι τη ζωή σου ως μέρος της Ευρύτερης Κοινότητας των Κόσμων.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Στις βαθύτερες πρακτικές σου στην ακινησία, λάβε το όφελος όλων όσων εξασκούνται μαζί σου. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι δεν είσαι μόνος και ότι οι ανταμοιβές τους δίνονται σε σένα όπως οι δικές σου δίνονται σε εκείνους. Έτσι, μοιράζεστε τα επιτεύγματά σας μαζί. Η δύναμη της δικής σου προσπάθειας υποστηρίζεται τόσο απίστευτα πολύ από την προσπάθεια και το δόσιμο των άλλων που κατά πολύ ξεπερνά τις δικές σου ικανότητες. Όταν το αντιληφθείς αυτό, θα σου δώσει τόση ενθάρρυνση και θα εκδιώξει για πάντα την ιδέα ότι δεν είσαι επαρκής για τα καθήκοντα που σου έχουν ανατεθεί. Γιατί το δόσιμό σου

υποστηρίζεται από το δόσιμο των άλλων και αυτό αντιπροσωπεύει τη Βούληση του Θεού στο σύμπαν.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 170 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 171

ΤΟ ΝΑ ΔΙΝΩ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΛΟΥΤΟΥ ΜΟΥ.

ΤΟ ΝΑ ΔΙΝΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΛΟΥΤΟΥ ΣΟΥ γιατί δίνεις από το δικό σου πλούτο. Δεν μιλάμε για το δόσιμο αντικειμένων, γιατί μπορεί να δώσεις όλα τα αποκτήματά σου και μετά να μην έχεις τίποτα. Όμως, όταν δίνεις Γνώση, η Γνώση αυξάνει. Και όταν διαποτίζεις το δώρο ενός αντικειμένου με Γνώση, η Γνώση αυξάνει. Για αυτό τον λόγο όταν λαμβάνεις Γνώση, θα θέλεις να τη δώσεις γιατί αυτή είναι η φυσική έκφραση της δικής σου δεκτικότητας.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΞΑΝΤΛΗΣΕΙΣ ΤΗ ΓΝΩΣΗ όταν η Γνώση είναι η δύναμη και η Βούληση του σύμπαντος; Πόσο μικρό το όχημά σου, πόσο μεγάλη η ουσία που εκφράζεται μέσα από σένα. Πόσο μεγάλη η σχέση σου με τη ζωή και πόσο μεγάλος, λοιπόν, είσαι εσύ που είσαι μαζί με τη ζωή. Δεν υπάρχει καμία αλαζονεία εδώ. Δεν υπάρχει καμία έπαρση εδώ γιατί αντιλαμβάνεσαι ότι είσαι μικρός και μεγάλος ταυτόχρονα και αναγνωρίζεις την αξία της μικρότητάς σου και την αξία της μεγαλειότητάς σου. Αναγνωρίζεις όλη τη ζωή, λοιπόν, και τίποτα δεν μένει απ' έξω από την μεγάλη εκτίμηση του εαυτού σου που γεννιέται από αγάπη και αληθινή κατανόηση. Αυτή λοιπόν είναι η κατανόηση που πρέπει να αναπτύξεις με τον καιρό συνειδητοποιώντας ότι οι προσπάθειές σου για το κάνεις αυτό δυναμώνονται από τις προσπάθειες των άλλων που είναι επίσης μαθητές της Γνώσης στον κόσμο σου. Ακόμα και μαθητές σε άλλους κόσμους δυναμώνουν τις προσπάθειές σου γιατί στη Γνώση δεν υπάρχει χρόνος και απόσταση. Έτσι, έχεις μεγάλη υποστήριξη διαθέσιμη για σένα τώρα και έτσι συνειδητοποιείς την αληθινή σου σχέση με τη ζωή.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, επέτρεψε στη λέξη PAN να σε πάει στη Γνώση. Σιωπηρά και στην ακινησία, καθώς βυθίζεσαι στα βάθη της Γνώσης, λάβε την γαλήνη και την επιβεβαίωση που είναι το εκ γενετής δικαίωμά σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 171 : Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΚΤΗΣΩ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΜΟΥ.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΚΤΗΣΕΙΣ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΣΟΥ. Δεν πρόκειται για μία προτίμηση ανταγωνιστική με άλλες προτιμήσεις. Το γεγονός ότι είναι μία απαίτηση της ζωής του δίνει την αναγκαιότητα και την σημαντικότητα που αληθινά αξίζει. Μην σκεφτείς ότι με κάποιο τρόπο η ελευθερία σου εμποδίζεται από αυτή την αναγκαιότητα, γιατί η ελευθερία σου είναι το αποτέλεσμα αυτής της αναγκαιότητας και θα γεννηθεί από αυτή την αναγκαιότητα. Εδώ εισέρχεσαι σε ένα κόσμο ζωτικής κατεύθυνσης παρά συνήθων επιλογών. Εδώ δραστήρια συνδέεσαι με τη ζωή όχι σαν απόμακρος παρατηρητής που μπορείς να παρατηρήσεις μόνο τις δικές σου ιδέες.

Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ, λοιπόν, είναι η σημασία που αυτή έχει για σένα και για τον κόσμο σου. Οπότε, καλοδέξου την αναγκαιότητα γιατί σε ελευθερώνει από τον εκνευρισμό και την ανικανότητα της αμφιθυμίας. Σε σώζει από ανούσιες επιλογές και σε κατευθύνει προς εκείνο που είναι αληθινά ζωτικό για την ευζωία σου και την ευζωία του κόσμου. Η Γνώση είναι μία αναγκαιότητα. Η ζωή σου είναι μία αναγκαιότητα. Η σημασία της δεν αφορά μόνο εσένα αλλά όλο τον κόσμο.

ΕΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΝΤΙΛΗΦΘΕΙΣ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ, αυτή θα παραμερίσει οποιαδήποτε αισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης ή νωθρότητας έχεις ακόμη. Γιατί εάν η ζωή σου είναι μία αναγκαιότητα, τότε έχει σκοπό, νόημα και κατεύθυνση. Εάν η ζωή σου είναι αναγκαιότητα, τότε όλες οι άλλες ζωές είναι επίσης αναγκαιότητα. Έτσι, δεν θα θέλεις να βλάψεις κανένα αλλά αντίθετα θα θέλεις να επιβεβαιώσεις τη Γνώση σε όλους. Αυτή η αναγκαιότητα, λοιπόν, φέρει μαζί της τη δύναμη και τη κατεύθυνση που αναζητάς και σου προσφέρει τη χάρη και το βάθος που πρέπει να λάβεις για τον εαυτό σου. Μία αναγκαία ζωή είναι μία ζωή με νόημα. Η Γνώση είναι μία αναγκαιότητα. Δώσε τον εαυτό σου στην αναγκαιότητά σου και θα νιώσεις ότι είσαι ο ίδιος μία αναγκαιότητα. Αυτό θα ξορκίσει οποιοδήποτε αίσθημα χαμηλής αυτοεκτίμησης και ενοχής έχεις και θα σε επαναφέρει στη σχέση με τη ζωή.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, και στους δύο διαλογισμούς σου άσε την λέξη PAN να σε πάει βαθύτερα στην παρουσία της Γνώσης της ίδιας. Η δύναμη αυτής της λέξης, μία λέξη άγνωστη μέσα στη γλώσσα σου, θα συνηχίσει με τη Γνώση σου και θα την ενεργοποιήσει. Έτσι, οι τρόποι είναι μυστηριώδεις αλλά το αποτέλεσμα συγκεκριμένο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 172: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΚΑΝΩ Ο,ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΟ.

ΤΟ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ Ο,ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΟ θα σε κάνει να συμμετέχεις με ζωτικότητα στη ζωή, γιατί η ζωή στον κόσμο, σε όλες τις μορφές της, αφορά ό,τι είναι αναγκαίο. Αυτό στην αρχή φαίνεται καταπιεστικό για τους ανθρώπους γιατί έχουν συνηθίσει να ζουν στην φαντασία, όπου τα πάντα είναι θέμα επιλογής και τίποτα στην πραγματικότητα δεν είναι αναγκαίο.

ΟΜΩΣ, ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΚΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΑΝΑΓΚΑΙΟ ΣΤΗ ΖΩΗ, τότε, ακόμα και εάν είναι μία έσχατη περίπτωση, οι άνθρωποι νιώθουν ικανοί να απελευθερώσουν τον εαυτό τους στιγμιαία από τις φαντασίες τους και να νιώσουν σκοπό, νόημα και κατεύθυνση. Έτσι λοιπόν, αυτό είναι ένα δώρο για την ανθρωπότητα αλλά οι άνθρωποι συνήθως δίνουν αυτό το δώρο μόνο κάτω από δύσκολες συνθήκες.

ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΟ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ πρέπει τώρα να μάθετε να λαμβάνετε αυτό το δώρο και να καλωσορίζετε την αναγκαιότητα ως μία σωτήρια χάρη στη ζωή σας, γιατί θέλετε να χρειάζεστε, θέλετε να συμπεριληφθείτε, θέλετε να είστε ζωτικοί και θέλετε να είστε ένα ουσιώδες μέρος της κοινότητας. Όλα αυτά είναι αναγκαία. Δεν είναι απλώς μία προτίμηση εκ μέρους σας. Δεν μπορεί να γεννηθεί από συνήθη επιλογή αλλά από βαθύτερη πεποίθηση, γιατί το ευρύτερο δόσιμό μας πρέπει να γεννηθεί από βαθιά πεποίθηση εάν είναι να είναι μεγάλο και πλήρες. Αλλιώς, με τη θέα της πρώτης δυσκολίας ή απογοήτευσης, θα βρεθείτε πίσω στη φαντασία και την αυταπάτη.

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΕ ΛΟΙΠΟΝ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ. Κάνε μικρά πράγματα χωρίς να παραπονιέσαι γιατί είναι μικρά. Ακολούθησε τη διαδικασία της προετοιμασίας σήμερα γιατί είναι απαραίτητη και μεγάλη. Μην μπερδέψεις το μεγάλο με το μικρό, γιατί το μικρό μπορεί μόνο να εκφράσει το μεγάλο. Μην προσπαθήσεις να κάνεις το μικρό μεγάλο ή το μεγάλο μικρό. Κατανόησε την αληθινή σχέση του ενός με το άλλο, γιατί μέσα σου υπάρχουν και το μεγάλο και το μικρό. Μέσα σου, το μεγάλο επιθυμεί να εκφράσει τον εαυτό του μέσω του μικρού.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΕΚΤΕΛΕΣΕ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΟΥ ΑΣΧΟΛΙΕΣ ΣΗΜΕΡΑ. Κάνε ό,τι είναι αναγκαίο σήμερα. Ανά μία ώρα θύμισε στον εαυτό σου την σημερινή ιδέα και δώσε τον εαυτό σου στην πρακτική σου ώστε η μέρα σου να είναι μία μέρα που δίνεις και λαμβάνεις. Στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, μπες στην ακινησία χρησιμοποιώντας τη λέξη PAN για να σε πάει βαθιά στο

διαλογισμό. Κάνε το γιατί είναι αναγκαίο. Κάνε το με αναγκαιότητα και θα νιώσεις τη δύναμη της δικής σου βούλησης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 173: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 174

Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΑ.

Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΑ. Δεν είναι ένα βιολογικό ατύχημα. Δεν είναι απλώς μία τυχαία περίπτωση το γεγονός ότι γεννήθηκες σε αυτό τον κόσμο. Η ζωή σου είναι αναγκαία. Εάν μπορούσες να θυμηθείς τι πέρασες για να έρθεις στον κόσμο και την ετοιμασία που απαιτήθηκε – και μέσα στον κόσμο αυτό και πέρα από αυτόν – για να αναδυθείς εδώ, τότε θα καταλάβαινες τη σημασία της παρουσίας σου εδώ και τη σημασία της Γνώσης που φέρεις μέσα σου. Η ζωή σου είναι αναγκαία. Δεν υπάρχει κανενός είδους λάθος εδώ. Είναι απλώς μία αναγνώριση της αλήθειας. Κατά την εκτίμηση του εαυτού σου, η ζωή σου είτε είναι αξιόλυπη είτε είναι μεγαλειώδης. Όμως, η αναγκαιότητα της ζωής σου δεν έχει τίποτα κοινό με τις εκτιμήσεις σου, παρόλο που μπορεί οι εκτιμήσεις σου να σε φέρουν πιο κοντά ή πιο μακριά από αυτή τη μία αληθινή αναγνώριση.

Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΑ. Κατανόησέ το και αυτό θα διαλύσει το αίσθημα αυτοκριτικής σου και καταδίκης σου. Κατανόησέ το και αυτό θα φέρει ταπεινότητα στην μεγαλειώδεις ιδέες για τον εαυτό σου. Κατανόησέ το αυτό και τα σχέδια σου μπορεί με τον καιρό να προσαρμοστούν στην ίδια την Γνώση, γιατί η ζωή σου είναι αναγκαία.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και σκέψου τη άσχετα με τα συναισθήματά σου, τις περιστάσεις σου και τις όποιες σκέψεις κυριαρχούν στο μυαλό σου, γιατί η Γνώση είναι μεγαλύτερη από τις σκέψεις και είναι για να τις κυβερνά. Στους δύο διαλογισμούς σου, άσε τη λέξη PAN να σε πάει σε βαθιά πρακτική. Νιώσε την αναγκαιότητα της δικής σου ζωής - την αξία της και τη σημασία της. Αυτό είναι κάτι που μπορείς να το βιώσεις με αμεσότητα. Δεν απαιτεί την εκτίμησή σου. Δεν απαιτεί το να θεωρείς τον εαυτό σου μεγαλύτερο από τους άλλους. Είναι απλώς μία βαθιά εμπειρία της πραγματικότητας, γιατί η ζωή σου είναι αναγκαία. Είναι αναγκαία για σένα. Είναι αναγκαία για τον κόσμο σου. Είναι αναγκαία για την ίδια την ζωή.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 174: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 175

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ για άλλη μία φορά συνειδητοποίησε την αξία του να δοθεί στην πρακτική. Όταν δίνεις στην πρακτική, κάνεις το πρώτο βήμα για να αντιληφθείς το αληθινό νόημα του δοσίματος και το αληθινό νόημα του σκοπού στον κόσμο.

ΣΤΗ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, επισκόπησε την εβδομάδα που μόλις πέρασε. Επισκόπησε την αφοσίωσή σου στην πρακτική της κάθε μέρας και σκέψου το νόημα της ιδέας κάθε μέρας. Δώσε σε αυτό την απόλυτη προσοχή σου κατά την πρακτική σου σήμερα και συνειδητοποίησε καθώς παρατηρείς τη δική σου εξέλιξη ότι ετοιμάζεις τον εαυτό σου για να δώσεις σε άλλους.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 175: *Μία μεγάλη περίοδο πρακτικής.*

Βήμα 176

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ ΤΗ ΓΝΩΣΗ.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ βίωσε την εμπειρία σου του εαυτού που ακολουθεί τη Γνώση. Πάρε μικρές αποφάσεις για μικρά πράγματα όπως είναι αναγκαίο, αλλά μην πάρεις καμία μεγάλη απόφαση χωρίς Γνώση. Έχεις ένα προσωπικό νου για να παίρνεις μικρές, ασήμαντες αποφάσεις. Αλλά οι μεγαλύτερες αποφάσεις πρέπει να ληφθούν με Γνώση.

ΣΗΜΕΡΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Επέτρεψε στη γαλήνη της και τη βεβαιότητά της να είναι μαζί σου. Επέτρεψε να διακρίνεις τη συνολική της κατεύθυνση. Επέτρεψε την αποτελεσματικότητά της να σε επηρεάσει. Επέτρεψε της να δώσει τον εαυτό της σε σένα καθώς τώρα μαθαίνεις να δίνεις τον εαυτό σου σ' αυτήν.

ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, χρησιμοποιώντας τη λέξη PAN, μπες βαθιά μέσα στη Γνώση. Μπες βαθιά στην παρουσία της ζωής. Μπες βαθιά σε αυτή την εμπειρία. Συνέχισε να κατευθύνεις το νου σου προς αυτό το επίτευγμα. Συνέχισε να παραμερίζεις οτιδήποτε σε επηρεάζει ή σε αναχαιτίζει. Έτσι, εκπαιδεύεις το νου και τον ετοιμάζεις για αυτό που είναι το πιο φυσικό να συμβεί.

ΣΗΜΕΡΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ. Εάν η Γνώση δίνει ένδειξη για κάτι και είσαι πολύ σίγουρος για αυτό, ακολούθησέ το και παρατήρησε. Κοίτα τι συμβαίνει και προσπάθησε να μάθεις να διακρίνεις τη Γνώση από τις παρορμήσεις σου, τις επιθυμίες σου, τους φόβους σου και τις αποφυγές σου. Αυτό μαθαίνεται μέσα από την εμπειρία. Έτσι, η Γνώση και ό,τι προσποιείται πως είναι Γνώση διαχωρίζονται σε αντίθετες πλευρές. Αυτό θα σου προσφέρει μεγαλύτερη βεβαιότητα και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, πράγματα που θα χρειαστείς τον καιρό που ακολουθήσει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 176: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 177

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΜΑΘΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ ΠΟΥ ΣΕ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΝΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ. Υπάρχει μία μεγαλύτερη ειλικρίνεια που πρέπει να χρησιμοποιήσεις για τον εαυτό σου. Δεν είναι αρκετό απλώς να ξέρεις πώς νιώθεις. Είναι ένα μεγαλύτερο απαιτούμενο να νιώθεις τι ξέρεις. Αυτή είναι μία μεγαλύτερη ειλικρίνεια και μία ειλικρίνεια που βρίσκεται σε αρμονία με την ίδια την ζωή, μία ειλικρίνεια που αντανακλά την αληθινή πρόοδο όλων των όντων στον κόσμο. Αυτό δεν αφορά την έκφραση και το αίτημα να υλοποιηθεί η προσωπική σου πρόθεση. Αντίθετα, είναι ένα αίτημα η αναγκαιότητα της ζωής μέσα σου να εκφράσει τον εαυτό της με ένα τρόπο που είναι γνήσιος για την ίδια την ζωή. Η μορφή και ο τρόπος αυτής της έκφρασης θα περιέχεται στα μηνύματα που θα χρειαστεί να μεταφέρεις προς άλλους όταν έρθει η ώρα για να συμβεί αυτό.

ΜΑΘΕ ΛΟΙΠΟΝ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΤΙ ΞΕΡΕΙΣ. Αυτή είναι μία μεγαλύτερη ειλικρίνεια. Απαιτεί και άνοιγμα και περιορισμό. Απαιτεί ενδοσκόπηση. Απαιτεί αντικειμενικότητα για τη ζωή σου. Απαιτεί ακινησία και γαλήνη καθώς και την ικανότητα να ενεργοποιείς το νου σου σε εξερεύνηση. Έτσι, όλα όσα έχεις μάθει μέχρι τώρα συνεισφέρονται και χρησιμοποιούνται στη σημερινή πρακτική.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ και σοβαρά σκέψου την ό,τι κι αν κάνεις. Στις μεγαλύτερης διάρκειας πρακτικές σήμερα, μπες πάλι στην ακινησία και βάλε το νου σου σε αυτή τη γεμάτη νόημα διαδικασία. Ο νους πρέπει να έρθει κοντά στο Αρχαίο του Σπίτι για να βρει ανακούφιση και γαλήνη. Αυτό απαιτεί αυτοπειθαρχία αλλά μόλις συμβεί, η διαδικασία γίνεται από μόνη της με φυσικότητα.

ΜΑΘΕ ΝΑ ΓΙΝΕΣΑΙ ΠΙΟ ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ ΣΗΜΕΡΑ. Μάθε να διακρίνεις ένα μεγαλύτερο επίπεδο ειλικρίνειας, ένα γνήσιο επίπεδο ειλικρίνειας που βεβαιώνει την ίδια την φύση σου και δεν προδίδει τον ύψιστο σκοπό σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 177 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 178

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΘΥΜΗΘΩ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΕΔΩΣΑΝ ΣΕ ΜΕΝΑ.

ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΗΜΕΡΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ γνήσιων σχέσεων στη ζωή σου. Είναι μία ιδιαίτερη μέρα αναγνώρισης των δώρων που σου δόθηκαν. Είναι μία μέρα προορισμένη για ευγνωμοσύνη.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΛΟΙΠΟΝ, ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ και θυμήσου για ένα λεπτό θυμήσου εκείνους που έδωσαν σε σένα. Προσπάθησε να σκεφτείς πολύ προσεκτικά τα άτομα που σε ωφέλησαν και μέσω της Σοφίας τους και των λαθών τους. Σκέψου εκείνους που σου έδειξαν τον δρόμο για να προχωρήσεις και τον δρόμο για να μην ακολουθήσεις. Καθώς προχωράς βαθύτερα σε αυτό κατά τις δύο μεγαλύτερης διάρκειας πρακτικές σου σήμερα, προσπάθησε να σκεφτείς πιο προσεκτικά και επέτρεψε σε κάθε άτομο που σου έρχεται στο νου να είναι το υποκείμενο της έρευνάς σου. Αυτή είναι μία ώρα ενεργούς πρακτικής στους διαλογισμούς σου.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, επανέλαβε τη δήλωση στην αρχή της πρακτικής και επέτρεψε να έρθουν σε σένα άτομα. Μάθε να αναγνωρίζεις τη συνεισφορά τους για την ανάκτηση της Γνώσης. Μάθε να αναγνωρίζεις τη συνεισφορά τους για την υλική και συναισθηματική σου ευζωία. Μάθε να αναγνωρίζεις πώς σε υπηρέτησαν. Έτσι, όλη η αντίληψή σου για το δόσιμο και την υπηρεσία στον κόσμο μπορούν να διευρυνθούν και να αναπτυχθούν. Αυτό θα σου δώσει μία αληθινή οπτική του κόσμου ώστε να μπορείς να μάθεις να είσαι συμπονετικός με τον εαυτό σου και τους άλλους.

ΣΗΜΕΡΑ ΛΟΙΠΟΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗΣ και μία μέρα ευγνωμοσύνης. Επέτρεψε οι πρακτικές σου να είναι γεμάτες νόημα και αποτέλεσμα ώστε να μπορείς να λάβεις την ανταμοιβή τους.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 178 : Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

**ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ
ΓΙΑΤΙ ΜΕ ΔΙΔΑΞΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ.**

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΤΟ ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΦΑΥΛΟΤΗΤΑ ΤΟΥ σε διδάσκει πού να αποδίδεις αξία και να αναγνωρίζεις τι είναι αληθινό. Η αντίθεση πρέπει να είναι εμφανής κατά τη μάθηση ώστε να μπορείς να διακρίνεις. Για να διακρίνεις τι είναι αληθινό και τι είναι ψεύτικο και τι είναι αυτό που έχει νόημα από αυτό που είναι ανούσιο, πρέπει να υπάρχει αντίθεση στη μάθηση. Πρέπει να νιώσεις τη γέυση του ανούσιου για να βρεις την αληθινή του φύση και περιεχόμενο, και πρέπει να γευτείς το ουσιώδες για να βρεις την αληθινή του φύση και περιεχόμενο. Ο κόσμος συνέχεια σου παρέχει την ευκαιρία να κάνεις και τα δύο.

ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΩΡΑ Η ΑΝΑΓΚΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΓΕΥΤΕΙΣ ΤΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ, και γι αυτό δίνουμε σ' αυτό έμφαση στη καθημερινή σου πρακτική τώρα. Έχεις ήδη απορροφηθεί από το ψεύτικο αρκετά ώστε αυτό να κυριαρχεί το μυαλό σου και την προσοχή σου. Τώρα σε ταίζουμε την αλήθεια αλλά πρέπει να μάθεις επίσης το όφελος από αυτά που σου έδωσε το ψεύτικο. Μετά δεν θα χρειάζεται πια να εξερευνήσεις το ψεύτικο. Το ψεύτικο σου έχει ήδη παρουσιαστεί. Τώρα μαθαίνεις να αναγνωρίζεις την παρουσία του και να χρησιμοποιείς το όφελος που αυτό μπορεί να σου προσφέρει. Το μόνο όφελος που μπορεί να σου προσφέρει το ψεύτικο είναι να μάθεις να αναγνωρίζεις το έλλειμμα ουσίας που έχει ώστε να μπορείς να επιθυμείς να γνωρίσεις αυτό που είναι αληθινό και να έχεις μεγαλύτερη ικανότητα να το λάβεις.

ΕΤΣΙ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ ΠΟΥ ΣΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ, για το μεγαλείο του και τη φαυλότητά του, για τις στιγμές της έμπνευσής του και για την μεγάλη παρουσίαση της αυταπάτης. Ο κόσμος που βλέπεις μέχρι τώρα αποτελείται κατά πολύ από την φαντασία των ατόμων αλλά υπάρχει ένας μεγαλύτερος κόσμος για σένα να δεις, ένας κόσμος που υπάρχει αληθινά εκεί, ένας κόσμος που θα αναδείξει μέσα σου Γνώση, εκτίμηση και αληθινή αυτοεκτίμηση επίσης. Γιατί είναι ο σκοπός σου να υπηρετείς την εξέλιξη αυτού του κόσμου όπως είναι σκοπός αυτού του κόσμου να υπηρετεί τη δική σου εξέλιξη.

ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, εξερεύνησε αυτή την ιδέα ενεργά με το νου σου. Χρησιμοποίησε το νου σου για να κατανοήσεις πώς σε υποστήριξε αυτός ο κόσμος. Σκέψου το αυτό πολύ προσεκτικά. Αυτή δεν είναι μία επιφανειακή έρευνα. Είναι μία έρευνα που πρέπει να κάνεις με αναγκαιότητα και σοβαρότητα, γιατί θα καθορίσει την εμπειρία σου στη ζωή, και στο παρόν και στο μέλλον.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΘΥΜΗΣΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ για σήμερα και συγκράτησέ τη στο μυαλό σου όταν κοιτάς τον κόσμο. Μην αφήσεις να χαθεί η σημερινή μέρα για σένα. Σήμερα είναι μία μέρα αναγνώρισης, μία μέρα ευγνωμοσύνης και μία μέρα Σοφίας.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 179: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 180

ΠΑΡΑΠΟΝΙΕΜΑΙ ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΕΧΩ ΓΝΩΣΗ.

ΟΤΑΝ ΠΑΡΑΠΟΝΙΕΣΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ, ζητάς τη Γνώση. Η Γνώση έχει τη δική της δήλωση για τη ζωή, αλλά είναι πολύ διαφορετική από τη θρηνολογία που ακούς μέσα σου και γύρω σου. Επομένως, καθώς πλησιάζεις τη Γνώση σήμερα, αναγνώρισε τη φύση του παράπονου – πώς δίνει έμφαση στις αδυναμίες σου και την κυριαρχία του κόσμου πάνω σου και πόσο πολύ βρίσκεται σε αντίθεση με αυτό που μαθαίνεις τώρα. Τώρα μαθαίνεις πώς να ανακαλύπτεις το μεγαλείο σου και την κυριαρχία σου πάνω στον κόσμο. Έχεις σχέση με τον κόσμο. Άσε αυτή τη σχέση να γίνει υγιής και ουσιαστική. Άσε τη συνεισφορά του κόσμου να δοθεί σε σένα. Άσε τη συνεισφορά σου να δοθεί στον κόσμο.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΣΗΜΕΡΑ για αυτά που σου έχει δώσει. Στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου σήμερα, μπες στην ακινησία και τη σιωπή. Χρησιμοποίησε τη λέξη PAN για να σε βοηθήσει να πας βαθύτερα. Χρησιμοποίησε τη λέξη PAN για να κατευθύνεις το νου σου και τη σκέψη σου ώστε ο νους σου να ενοποιηθεί με τον ήχο αυτής της μίας αρχαίας λέξης.

ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗΣ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑΣ. Μην παραπονιέσαι για τη σημερινή μέρα. Αναγνώρισε ότι όλα όσα συμβαίνουν είναι μία ευκαιρία για σένα να εφαρμόσεις την πρακτική σου και να αναπτύξεις τις αληθινές ικανότητες του νου σου. Το παράπονό σου θα ήταν μόνο μία άρνηση της συνεισφοράς του κόσμου προς εσένα. Επομένως, μην το αρνηθείς αυτό. Μην παραπονεθείς για τον κόσμο σήμερα ώστε να μπορείς να λάβεις τα δώρα του.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 180: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 181

ΣΗΜΕΡΑ ΛΑΜΒΑΝΩ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ.

Η ΓΝΩΣΗ ΚΑΤΕΧΕΙ ΤΟΝ ΑΛΗΘΙΝΟ ΣΠΟΡΟ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ, όχι αγάπη που είναι μόνο ένα αίσθημα, όχι αγάπη που είναι μία μορφή τοξίνωσης και περιβάλλει μία επείγουσα επιθυμία που γεννιέται από φόβο. Η Γνώση είναι ένας σπόρος αληθινής αγάπης, όχι αγάπης που ζητά να κατακτήσει, να αποκτήσει και να κυριαρχήσει, αλλά αγάπης που ζητά να υπηρετήσει, να ενδυναμώσει και να ελευθερώσει τον άλλο. Γίνε λήπτης αυτής της αγάπης σήμερα ώστε αυτή να μπορεί να ρεύσει μέσα από σένα στον κόσμο, γιατί χωρίς την άρνησή σου είναι πολύ σίγουρο ότι αυτό θα κάνει.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ και νιώσε όλο της το αντίκτυπο, ασχέτως των συνθηκών στις οποίες μπορεί να βρεθείς. Επέτρεψε κάθε περίπτωση να υποστηρίξει την πρακτική σου, και θα ανακαλύψεις ότι η πρακτική σου θα έχει ένα αυξανόμενο δυναμικό αποτέλεσμα πάνω στην εξωτερική σου ζωή. Στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου σήμερα, μπες στη παρουσία της Γνώσης και λάβε την αγάπη της. Ενδυνάμωσε την αξία σου και τη δεκτικότητά σου. Άσε τα συμπεράσματά σου για τον εαυτό σου και τον κόσμο, και επέτρεψε στον εαυτό σου να ζητήσει μία εμπειρία που θα δείξει την αλήθεια πέρα από οποιοδήποτε συμπέρασμα. Αυτή είναι η πρακτική σου σήμερα. Αυτό είναι το δώρο σου στον εαυτό σου, στον κόσμο και στον Δημιουργό ώστε να μπορείς να λάβεις το δώρο της αγάπης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 181: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 182

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΣΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙ ΕΝΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΟΡΟΣΗΜΟ στην ετοιμασία σου. Η σημερινή μέρα σηματοδοτεί την ολοκλήρωση της πρώτης φάσης της ετοιμασίας σου και το ξεκίνημα μίας νέας φάσης. Σε μία μεγάλης διάρκειας περίοδο πρακτικής, επισκόπησε την περασμένη εβδομάδα και μετά διέθεσε χρόνο για να σκεφτείς πόσο μακριά έχεις φτάσει και πόσο μακριά χρειάζεσαι να πας. Αναγνώρισε την αυξανόμενη δύναμη και το σθένος σου. Σκέψου την εξωτερική σου ζωή και αναγνώρισε πόσα πολλά χρειάζονται να γίνουν εκεί, και για σένα και για το καλό των άλλων. Αναγνώρισε πόσα λίγα γνωρίζεις και πόσα πολλά σου είναι διαθέσιμα. Μην αφήσεις την αυτοαμφισβήτηση να σε παραπλανήσει στο έργο που ανέλαβες, γιατί χρειάζεται μόνο να συμμετέχεις για να λάβεις το μεγαλύτερο δώρο που η ζωή μπορεί να δώσει.

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΕ ΤΗΝ ΠΕΡΑΣΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΑΙ ΣΚΕΨΟΥ ΤΩΡΑ τι συνέβη μέχρι τώρα κατά την ετοιμασία σου. Παρατήρησε την ανάπτυξη που έλαβε χώρα μέσα σου αυτούς τους περασμένους λίγους μήνες – την αυξανόμενη αίσθηση παρουσίας, την αυξανόμενη αίσθηση εσωτερικής βεβαιότητας, την αυξανόμενη αίσθηση εσωτερικής δύναμης. Επέτρεψε το γεγονός ότι η εξωτερική σου ζωή έχει αρχίσει να ανοίγει. Ορισμένα πράγματα που ήταν πάγια μέχρι τώρα, έχουν τώρα χαλαρώσει ώστε να μπορούν να αναδιαρθρωθούν για σένα. Επέτρεψε να αναδιαρθρωθεί η εξωτερική σου ζωή, τώρα που δεν επιζητάς να έχεις απόλυτο έλεγχο πάνω της για τη προσωπική σου προστασία. Καθώς μία μεγαλύτερη βεβαιότητα αναδύεται μέσα σου, οι εξωτερικές περιστάσεις πρέπει να αναδιαρθρωθούν για σένα. Έτσι, γίνεσαι μία πηγή αλλαγής και όχι μόνο ένας λήπτης της.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΠΟΣΟ ΜΑΚΡΙΑ ΕΧΕΙΣ ΦΤΑΣΕΙ, αλλά θυμίσου ότι είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης. Επέτρεψε να είναι αυτό το σημείο εκκίνησής σου ώστε να μπορείς να υποθέτεις λίγα και να λαμβάνεις πολλά. Από αυτό το σημείο αναφοράς, θα μπορείς να δεις πέρα από την προκατάληψη και την καταδίκη της ανθρωπότητας. Θα μπορείς να δεις πέρα από κάποια προσωπική οπτική και να έχεις μία οπτική του κόσμου που ο κόσμος απελπισμένα ζητά να λάβει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 182: *Μία μεγάλη περίοδο πρακτικής.*

≪ ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ ≫

ΣΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ θα αναλάβουμε να εξερευνήσουμε νέους χώρους ώστε να καλλιεργήσουμε περαιτέρω την εμπειρία σας της Γνώσης και να σας ετοιμάσουμε να γίνετε κάποιος που συνεισφέρει Γνώση στον κόσμο. Στις επόμενες ημέρες θα εξερευνήσουμε πράγματα που σας είναι οικεία και πράγματα που δεν σας είναι οικεία, πράγματα που έχετε ήδη αναγνωρίσει και πράγματα που δεν έχετε δει μέχρι τώρα. Το μυστήριο της ζωής σας σας καλεί γιατί από το μυστήριο προέρχονται όλα τα πράγματα συμπαγούς αξίας στον κόσμο.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ, δώσε τον εαυτό σου με αυξημένη αφοσίωση. Άσε τις αμφιβολίες σου. Επέτρεψε στον εαυτό σου να προχωρήσει με μεγαλύτερη βεβαιότητα. Μόνο η συμμετοχή σου απαιτείται, γιατί καθώς ενεργοποιείς τη Γνώση, η Γνώση θα αναδυθεί μόνη της. Θα αναδυθεί από μόνη της όταν οι νοητικές και οι υλικές συνθήκες της ζωής σου θα έχουν κατάλληλα ετοιμασθεί και προσαρμοστεί.

ΑΣ ΠΡΟΧΩΡΗΣΟΥΜΕ ΤΩΡΑ με το επόμενο βήμα της ετοιμασίας σου.

Βήμα 183

ΕΠΙΖΗΤΩ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΟΧΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ.

Σ ΗΜΕΡΑ ΕΠΙΖΗΤΗΣΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ, γιατί η εμπειρία θα δώσει απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα και θα καταστήσει περιττές τις ερωτήσεις. Σήμερα επιζήτησε την εμπειρία ώστε αυτή να μπορέσει να σε οδηγήσει σε μεγαλύτερες και μεγαλύτερες εμπειρίες. Είναι καλύτερα για σένα να ρωτάς ερωτήσεις Γνώσης και μετά να λαμβάνεις την εμπειρία που μπορεί η Γνώση να σου δώσει. Είσαι συνηθισμένος να λαμβάνεις τόσο λίγα σε ανταπόκριση των ερωτήσεών σου. Μία απάντηση είναι τόσο μα τόσο λίγη. Μια αληθινή απάντηση πρέπει να είναι μία πρόσκληση για να συμμετέχεις σε μία μεγαλύτερη ετοιμασία, σε μία ετοιμασία που δεν ετοίμασες εσύ για τον εαυτό σου αλλά η οποία ετοιμάστηκε για σένα. Επομένως, μην ζητάς λίγα πράγματα που μπορούν να σου δώσουν στιγμιαία ανακούφιση ή βολή. Ζήτα αυτό που είναι η βάση της ζωής σου, το οποίο μπορεί να δώσει ζωή σε σένα όπως ποτέ μέχρι σήμερα.

ΣΗΜΕΡΑ, ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ, γίνε δεκτικός για αυτή την εμπειρία. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις πάλι τη λέξη ΡΑΧΝ εάν σε βοηθά, αλλά μπες βαθύτερα μέσα στην εμπειρία της Γνώσης. Μη ζητήσεις απαντήσεις. Ιδέες θα σου έρθουν στην ώρα τους και με τον δικό τους τρόπο. Μπορείς να είσαι σίγουρος για αυτό. Καθώς ο νους σου ετοιμάζεται, θα γίνει αληθινά δεκτικός και αληθινά ικανός για να κάνει αυτά που λαμβάνει. Αυτή είναι η αναγνώριση που χρειάζεσαι. Πρέπει να γεννηθεί από την μεγάλη εμπειρία.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ, και συνειδητοποίησε ότι ζητάς την γνήσια εμπειρία και όχι απαντήσεις μόνο. Ο νους σου είναι γεμάτος απαντήσεις και αυτές δεν έχουν απαντήσει τα ερωτήματά σου μέχρι τώρα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 183: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 184

ΟΙ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΠ' ΟΤΙ ΕΙΧΑ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕΙ.

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΛΗΘΙΝΑ ΡΩΤΑΣ είναι πολύ ευρύτερο από αυτά με τα οποία είχες ασχοληθεί μέχρι τώρα. Παρόλο που οι ερωτήσεις μπορεί να δημιουργήθηκαν από άμεσες περιστάσεις, ζητάς τόσα πολλά περισσότερα από την άμεση επίλυση άμεσων πραγμάτων. Άμεση επίλυση θα δοθεί, αλλά από μία Ευρύτερη Πηγή. Αυτή, την Ευρύτερη Πηγή αποζητάς, γιατί αποζητάς να πραγματοποιήσεις τη φύση σου εδώ και αποζητάς να βρεις την ετοιμασία που θα σου δώσει την ικανότητα να συνεισφέρεις τα δώρα σου ώστε η εργασία σου στον κόσμο να μπορεί να ολοκληρωθεί. Επομένως, κατανόησε ότι βρίσκεσαι εδώ για να υπηρετήσεις. Είσαι εδώ για να δώσεις. Και κάνοντάς το, θα βρεις εκπλήρωση. Αυτό θα σου φέρει ευτυχία.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, για άλλη μία φορά μπες στη γαλήνη και τη σιωπή, ενθυμούμενος ότι η γαλήνη καλλιεργεί το νου να λαμβάνει. Στη γαλήνη ανακαλύπτεις ότι πράγματα είναι ήδη γνωστά που μέχρι στιγμής τα έχεις αμελήσει. Από αυτές τις περιόδους πρακτικής ο νους σου θα γίνει πιο εκλεπτυσμένος και θα έχει μεγαλύτερο βάθος, μεγαλύτερη συγκέντρωση και μεγαλύτερη εστίαση σε όλους τους τομείς της ζωής σου.

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΠΙΖΗΤΑΣ ΣΗΜΕΡΑ είναι κάτ ευρύτερο από ό,τι είχες σκεφτεί μέχρι τώρα. Επιζητάς να μάθεις τη σημασία της Γνώσης σου μέσω της εκδήλωσής της.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 184 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.*

ΕΧΩ ΕΡΘΕΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΚΟΠΟ.

ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΟΥΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΑΛΗΘΕΙΑ, η οποία θα μάθεις από τη δική σου Γνώση ότι είναι αλήθεια. Ανεξαρτήτως του τωρινού επιπέδου της προσωπικής σου εξέλιξης, η πραγματικότητα του σκοπού σου στη ζωή παραμένει αληθινή. Επομένως, ανά διαστήματα επαναλαμβάνουμε κάποια μαθήματα που είναι ουσιαστικά για την ευζωία σου και την ανάπτυξή σου. Χρησιμοποιούμε διαφορετικές λέξεις από καιρού σε καιρό ώστε να μπορείς να έχεις μία όλο και μεγαλύτερη εμπειρία τους. Με αυτό τον τρόπο, μπορούν να βρουν το δρόμο για την καρδιά σου ώστε η καρδιά σου να μπορέσει να βρει το δρόμο της μέσα στη συνειδητότητά σου.

ΕΙΣΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΗΣΕΙΣ. Είσαι εδώ για να δώσεις. Είσαι εδώ γιατί είσαι πλούσιος στη Γνώση. Ανεξάρτητα από τις συνθήκες σου στη ζωή, η δική σου αίσθηση φτώχειας θα εξαφανισθεί για πάντα καθώς η Γνώση αναδύεται μέσα σου, γιατί δεν μπορεί να υπάρχει καμία αίσθηση στέρησης όταν η Γνώση βιώνεται και εκφράζεται. Αυτή είναι η υπόσχεση αυτού του προγράμματος προετοιμασίας. Αυτή είναι η υπόσχεση της ζωής σου. Αυτό είναι το πεπρωμένο σου και η αποστολή σου εδώ. Από αυτό, το συγκεκριμένο σου κάλεσμα στον κόσμο θα σου δοθεί. Θα είναι αρκετά συγκεκριμένο για τις δραστηριότητές σου και τη συμπεριφορά σου. Πριν συμβεί αυτό, ο νους σου πρέπει να καλλιεργηθεί και η ζωή σου πρέπει να αναδιαρθρωθεί και έρθει σε γνήσια ισορροπία ώστε να αντανakλά τη Γνώση σου και όχι τους φόβους σου και τις επιθυμίες σου μόνο. Μία ευρύτερη ζωή πρέπει να έρθει από μία Ευρύτερη Πηγή μέσα σου. Μία ευρύτερη ζωή γίνεται δυνατή για σένα τώρα.

ΕΙΣΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΗΣΕΙΣ αλλά πρέπει να υπηρετήσεις για να λάβεις. Στις μεγαλύτερες διάρκειας περιόδους πρακτικής σου σήμερα, εξασκήσου στη δεκτικότητα. Πήγαινε βαθύτερα στην πρακτική της γαλήνης. Καλλιέργησε αυτή την πρακτική. Τώρα μαθαίνεις ειδικές δεξιότητες που θα σε βοηθήσουν να το κάνεις. Όταν βιωθεί η βούλησή σου, οι μέθοδοι θα ακολουθήσουν με φυσικότητα. Δίνουμε τόση μεθοδολογία μόνο όση είναι απαραίτητη για να κατευθύνουμε το νου σου προς τη σωστή κατεύθυνση. Από εδώ μπορείς να εκλεπτύνεις την πρακτική σου για να ανταποκριθεί στις ανάγκες σου χωρίς να προδίδεις τις οδηγίες που δίδονται σε αυτό το μάθημα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ που δίδονται και κάνε μικρές προσαρμογές όπου είναι απαραίτητο. Όταν μαθαίνεις να εργάζεσαι με τη φύση σου θα μάθεις να τη χρησιμοποιείς για σένα. Εξασκήσου ανά ώρα ώστε η

πρακτική σου να μπορεί να είναι μαζί σου παντού και ώστε ό,τι συμβεί σε σένα σήμερα θα είναι μέρος της πρακτικής σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 185 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

ΕΧΩ ΓΕΝΝΗΘΕΙ ΑΠΟ ΑΡΧΑΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΕΧΕΙΣ ΓΕΝΝΗΘΕΙ ΑΠΟ ΑΡΧΑΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ. Αυτό θα αναδυθεί με φυσικότητα στο νου σου, παρόλο που είναι πέρα από λέξεις και πέρα από περιγραφή. Στην ουσία είναι καθαρή εμπειρία της ζωής και της συμπεριλήψης σου. Αυτό που θυμάσαι σε αυτή την εμπειρία είναι εκείνες οι σχέσεις που έχεις καλλιεργήσει μέχρι τώρα στην εξέλιξή σου. Μόνο η ανάκτηση των σχέσεων μπορεί να μεταφερθεί πέρα από τη ζωή σου σε αυτόν τον κόσμο. Τα άτομα που έχεις ανακτήσει στον εαυτό σου ως την Πνευματική σου Οικογένεια τώρα υπάρχουν ως η Πνευματική σου Οικογένεια. Αποτελούν το διευρυνόμενο σώμα της Γνώσης και της συμπεριλήψης στη ζωή που τώρα είσαι ικανός να βιώσεις.

ΕΙΣΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, τη μικρή ομάδα μάθησης που εργάζεται μαζί εδώ και πολλούς αιώνες και περιστάσεις προκειμένου να καλλιεργήσει και να εξελίξει τα μέλη της ώστε η δική σου ομάδα να μπορεί να ενωθεί με άλλες ομάδες κ.ο.κ. Σαν ποταμάκια που ενώνονται μαζί σε όλο και μεγαλύτερα σώματα κινούμενου νερού, ακολουθείς την αναπόφευκτη πορεία προς τη πηγή της ζωής σου. Αυτός είναι ο φυσικός τρόπος, ο γνήσιος τρόπος, ο τρόπος που υπάρχει πέρα από όλες τις πιθανολογήσεις και τη φιλοσοφία, πέρα από όλους τους φόβους και τις φιλοδοξίες της ανθρωπότητας. Έτσι είναι τα πράγματα – για πάντα μυστήρια, πέρα από την κατανόησή σου και όμως πλήρως διαθέσιμα να σε υπηρετούν στις άμεσες περιστάσεις της ζωής σου. Τέτοιο είναι το μεγαλείο του μυστηρίου της ζωής σου και τέτοια είναι η εφαρμογή του σε ακόμα μεγαλύτερες λεπτομέρειες στη ζωή σου. Έτσι, η ζωή σου εδώ είναι πλήρης.

ΕΧΕΙΣ ΓΕΝΝΗΘΕΙ ΑΠΟ ΑΡΧΑΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ. Έτσι, το μεγαλείο σου είναι μαζί σου λόγω των σχέσεών σου. Λάβε αυτή την Κληρονομιά στη γαλήνη στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου σήμερα και αναγνώρισέ τη ανά μία ώρα. Επέτρεψε η σημερινή ημέρα να δείξει και την πραγματικότητα και την άρνηση αυτής της αλήθειας, γιατί καθώς βλέπεις τον κόσμο μέσα στην άρνησή του να προσπαθεί να δράσει με τα υποκατάστατα της Γνώσης, θα μάθεις να εκτιμάς τη Γνώση και να αντιλαμβάνεσαι ότι η Γνώση είναι ήδη εδώ.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 186: Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 187

ΕΙΜΑΙ ΠΟΛΙΤΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΥΤΕΡΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΚΟΣΜΩΝ.



ΕΝ ΕΙΣΑΙ ΑΠΛΩΣ ΕΝΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΠΛΑΣΜΑ σε αυτόν τον ένα κόσμο. Είσαι ένας πολίτης της Ευρύτερης Κοινότητας των Κόσμων. Αυτό είναι το υλικό σύμπαν που αναγνωρίζεις μέσω των αισθήσεών σου. Είναι πολύ μεγαλύτερο από ό,τι μπορείς τώρα να κατανοήσεις. Το μέγεθος των σχέσεών του είναι κατά πολύ μεγαλύτερο από ό,τι μπορείς να φανταστείς, γιατί η πραγματικότητα είναι πάντα μεγαλύτερη από τη φαντασία.

ΕΙΣΑΙ ΠΟΛΙΤΗΣ ΤΟΥ ΕΥΡΥΤΕΡΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΟΣ. Αυτό αναγνωρίζει όχι μόνο την Καταγωγή σου και την Κληρονομιά σου αλλά επίσης το σκοπό σου στη ζωή τώρα, γιατί ο κόσμος της ανθρωπότητας μεγαλώνει μέσα στη ζωή της Ευρύτερης Κοινότητας των Κόσμων. Αυτό σου είναι γνωστό, παρόλο που οι πεποιθήσεις σου μπορεί να μην μπορούν να το αποδεχθούν ακόμα.

ΣΗΜΕΡΑ, ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, επιβεβαίωσε την ιδιότητά του πολίτη στην Ευρύτερη Κοινότητα των Κόσμων, γιατί αυτό επιβεβαιώνει μία ευρύτερη ζωή που τώρα αρχίζεις να ανακαλύπτεις. Στους δύο διαλογισμούς σου, για άλλη μία φορά μπες στη γαλήνη και τη σιωπή. Αυτή η διευρυνόμενη εμπειρία γαλήνης θα σου δώσει την ικανότητα να καταλάβεις όλα τα πράγματα, γιατί ο νους σου δημιουργήθηκε για να αφομοιώσει τη Γνώση και έτσι έρχεται η κατανόηση. Η συσσώρευση ιδεών και η συσσώρευση θεωριών δεν συνιστούν Γνώση ούτε κατανόηση, γιατί η κατανόηση γεννιέται από την αληθινή εσωτερική οικειότητα και την εμπειρία. Ως προς αυτό, δεν υπάρχει κάτι ανάλογο στον κόσμο και έτσι μπορεί να υπηρετεί τον κόσμο που αντιλαμβάνεσαι.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 187: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

**Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ
ΑΠ' ΟΤΙ ΕΧΩ ΑΝΤΙΛΗΦΘΕΙ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ.**

ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΗ ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΜΕΓΑΛΕΙΩΔΗΣ; Όχι, δεν είναι. Προδίδει η ιδέα αυτή την ανάγκη σου για ταπεινότητα; Όχι, δεν την προδίδει. Είσαι εδώ για ένα μεγαλύτερο σκοπό απ' ό,τι έχεις φανταστεί, γιατί η φαντασία σου δεν περιέχει το νόημα του σκοπού σου στη ζωή. Στη ζωή υπάρχει μόνο σκοπός και όλα τα πράγματα που είναι υποκατάστατα αυτού του σκοπού, που γεννιούνται από φοβισμένη φαντασία. Βρίσκεσαι εδώ για να ζήσεις μία ευρύτερη ζωή απ' ό,τι έχεις αντιληφθεί μέχρι τώρα, και αυτό το μεγαλείο είναι που μεταφέρεις μέσα σου. Μπορεί να εκφραστεί με τη απλή ζωή και την πιο απλή δραστηριότητα. Οι δραστηριότητες είναι μεγαλειώδεις λόγω της ουσίας που μεταφέρουν, όχι λόγω της έντασης που μπορεί να προκαλέσουν σε άλλους ανθρώπους.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΕ ΠΟΛΥ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗ και θα έχεις αρχίσει να μαθαίνεις να διακρίνεις το μεγαλείο από τη μικρότητα και να μαθαίνεις πώς η μικρότητα μπορεί να υπηρετεί το μεγαλείο. Αυτό θα αφομοιώσει όλα τα μέρη του εαυτού σου γιατί ένα μέρος σου είναι μεγαλειώδες και ένα μέρος σου είναι μικρό. Ο προσωπικός σου νους και το υλικό σου σώμα είναι μικρά και προορίζονται να υπηρετούν το μεγαλείο της Γνώσης. Αυτό σε αφομοιώνει. Αυτό είναι που αφομοιώνει και την ζωή επίσης. Δεν υπάρχει ανισότητα εδώ, γιατί τα πάντα εργάζονται μαζί για να υπηρετήσουν ένα ευρύτερο σκοπό, τον οποίο έχεις έρθει να υπηρετήσεις.

ΣΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, βάλε το νου σου ενεργά να προσπαθήσει να καταλάβει αυτά τα πράγματα. Η κατανόησή σου θα γεννηθεί από την έρευνά σου και όχι από τις ιδέες που σε ανακουφίζουν ή σου είναι προσωπικά ευχάριστες. Χρησιμοποίησε το νου σου για να εξερευνήσεις. Με τα μάτια κλειστά, σκέψου αυτά τα πράγματα. Συγκεντρώσου πολύ προσεκτικά και όταν η συγκέντρωσή σου φτάσει σε ένα τέλος, απελευθέρωσε όλες τις ιδέες και μπες στη γαλήνη και τη σιωπή. Έτσι, ο νους σου σκόπιμα ενεργοποιείται και μετά οδηγείται στη γαλήνη. Αυτές είναι δύο λειτουργίες του νου τις οποίες θα εξασκήσεις σήμερα.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ ανά μία ώρα και χρησιμοποίησε αυτή τη μέρα για την εξέλιξή σου, που είναι το δώρο σου στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 188: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΟΠΟΥΣ.

Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠ' Ο,ΤΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΕΙΣ. Υπάρχει σε πολλούς κόσμους. Η επιρροή της είναι παντού. Γι αυτό είναι τόσο ανούσιο θα θεωρείς ότι ο εαυτός σου είναι μόνος όταν είσαι μέρος σε κάτι τόσο μεγάλο που υπηρετεί το μέγιστο από όλους τους σκοπούς. Πρέπει να αφήσεις την αυτοκαταδίκη σου και την αίσθηση μικρότητας για να μπορέσεις να το γνωρίσεις αυτό, γιατί έχεις ταυτίσει τον εαυτό σου με τη συμπεριφορά σου στον κόσμο, που είναι μικρή. Έχεις ταυτιστεί με τον προσωπικό σου νου και το υλικό σου σώμα, που είναι μικρά. Όμως, τώρα αρχίζεις να συνειδητοποιείς τη σχέση με την ίδια τη ζωή μέσω της Γνώσης, το οποίο είναι μεγαλειώδες. Αυτό γίνεται χωρίς να τιμωρείται ο προσωπικός νους ή το υλικό σώμα, γιατί γίνονται χρήσιμα και ευχάριστα καθώς μαθαίνουν να υπηρετούν ένα ευρύτερο σκοπό. Τότε το σώμα έχει υγεία και ο προσωπικός νους χρησιμοποιείται, αποδίδοντάς τους νόημα που τώρα το στερούνται.

Η ΥΛΙΚΗ ΣΟΥ ΑΝΑΓΚΗ ΕΙΝΑΙ Η ΥΓΕΙΑ, αλλά η υγεία σου είναι να υπηρετείς ένα ευρύτερο σκοπό. Χρειάζεσαι σωστή χρήση του προσωπικού σου νου, κάτι που θα του δώσει νόημα και αξία, γιατί το μόνο που ζητά είναι να συμπεριληφθεί σε αυτό που έχει νόημα. Αυτό που καθιστά ικανό τον προσωπικό σου νου και το υλικό σου σώμα να βρουν τη δικαιοματική τους θέση στη ζωή σου είναι η Γνώση, η οποία δίνει σκοπό, νόημα και κατεύθυνση σε σένα.

ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΚΟΣΜΟΥΣ. Αυτό είναι αλήθεια σε όλο το υλικό σύμπαν του οποίου είσαι πολίτης. Διεύρυνε την οπτική του εαυτού σου ώστε να μάθεις να είσαι αντικειμενικός για τον κόσμο σου. Μην τοποθετείς ανθρώπινες αξίες, συμπεράσματα και στόχους πάνω στον κόσμο σου, γιατί αυτό σε τυφλώνει ως προς τον σκοπό του κόσμου και την εξέλιξη και καθιστά πολύ δύσκολη την εκ μέρους σου εκτίμηση του γεγονότος ότι είσαι πολίτης μίας ευρύτερης ζωής.

ΣΗΜΕΡΑ, ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ, ενεργά βάλε το νου σου να ερευνήσει αυτή την ιδέα. Διέθεσε τα πρώτα δεκαπέντε λεπτά απασχολούμενος σε αυτή την έρευνα και στις δύο περιόδους πρακτικής. Προσπάθησε να εξερευνήσεις σοβαρά το νόημα της σημερινής ιδέας. Μετά, όταν η έρευνά σου ολοκληρωθεί, επέτρεψε στο νου σου να ξανα-μπει στη γαλήνη. Συνειδητοποίησε την αντίθεση ανάμεσα στην ενεργή νοητική απασχόληση και την νοητική ακινησία. Κατανόησε ότι και τα δύο είναι σημαντικά και

συμπληρώνουν το ένα το άλλο. Ανά μία ώρα επανέλαβε την ιδέα και σκέψου την καθώς κοιτάς τον κόσμο γύρω σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 189: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 190

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΑΝΑΔΥΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΟΣΜΩΝ ΚΑΙ ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΗΡΘΑ ΕΔΩ.

ΕΧΕΙΣ ΕΡΘΕΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ σε μία ιστορική καμπή, μία αλλαγή της οποίας μόνο ένα μέρος θα δεις στη δική σου ζωή. Είναι μία ιστορική καμπή όπου ο κόσμος αποκτά επαφή με τους κόσμους που βρίσκονται κοντά του. Αυτή είναι η φυσική εξέλιξη της ανθρωπότητας, καθώς είναι η φυσική εξέλιξη όλης της νοήμονος ζωής σε όλους τους κόσμους. Ο κόσμος σου αναζητά την Ευρύτερη Κοινότητα. Αυτό θα απαιτήσει την ενοποίηση της εσωτερικής κοινότητας του κόσμου σου. Αυτό είναι επίσης μέρος της εξέλιξης όλης της νοήμονος ζωής σε όλους τους κόσμους. Έχετε έρθει εδώ για να υπηρετήσετε αυτό το σκοπό. Υπάρχουν πολλά επίπεδα υπηρεσίας και πολλά πράγματα που χρειάζεται να εισφερθούν – σε προσωπικό, κοινοτικό και παγκόσμιο επίπεδο. Είστε μέρος αυτής της μεγάλης κίνησης της ζωής, γιατί δεν είστε εδώ μόνο για τους δικούς σας σκοπούς. Είστε εδώ για να υπηρετήσετε τον κόσμο, και έτσι θα υπάρξει υπηρεσία και προς εσάς.

ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ, ερεύνησε την σημερινή ιδέα. Σκέψου τη σοβαρά, παρατηρώντας εκείνες τις ιδέες που βρίσκονται σε αρμονία μαζί της και εκείνες τις ιδέες που διαφωνούν μαζί της. Εξέτασε τα αισθήματά σου και υπέρ και κατά αυτής της ιδέας. Εξέτασε τις προτιμήσεις σου, τις προκαταλήψεις σου, τις πεποιθήσεις σου, τις ελπίδες σου, τους φόβους σου κ.ο.κ. Αυτό αποτελεί το μισό μέρος κάθε περιόδου πρακτικής. Στο επόμενο μισό, μπες στη γαλήνη και τη σιωπή, χρησιμοποιώντας τη λέξη ΡΑΧΝ εάν σε βοηθά. Θυμήσου ότι και οι δύο νοητικές δραστηριότητες είναι απαραίτητες και συμπληρωματικές, καθώς θα μάθεις στο μέλλον. Ανά μία ώρα επανέλαβε την ιδέα για σήμερα. Επέτρεψέ της να σου προσφέρει αυτό που χρειάζεσαι για να δεις τον κόσμο με ένα νέο τρόπο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 190: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 191

Η ΓΝΩΣΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ ΜΟΥ.

Η ΓΝΩΣΗ ΣΟΥ ΓΕΝΝΙΕΤΑΙ ΑΠΟ ΣΥΜΠΛΑΝΤΙΚΗ ΖΩΗ. Επισκιάζει την ανθρωπότητά σου αλλά δίνει στην ανθρωπότητά σου αληθινό νόημα. Η Ευρύτερη Ζωή επιθυμεί να εκφράσει τον εαυτό της στον κόσμο σου, στην εποχή σου και στις περιστάσεις που αληθινά υφίστανται τώρα. Έτσι, το μεγάλο εκφράζει τον εαυτό του μέσω του μικρού, και το μικρό αποκτά την εμπειρία του εαυτού του ως το μεγάλο. Αυτός είναι ο τρόπος της ζωής. Η ανθρωπότητά σου δεν έχει νόημα εκτός εάν υπηρετεί ένα ευρύτερο πλαίσιο και είναι μέρος μίας Ευρύτερης Πραγματικότητας. Χωρίς αυτό, είναι περισσότερο μία μορφή δέσμευσης – ένας περιορισμός, μία φυλάκιση και επιβολή πάνω στη φύση σου παρά μία επιβεβαίωση της φύσης σου.

Η ΓΝΩΣΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ ΣΟΥ. Έτσι, η ανθρωπότητά σου μπορεί να έχει νόημα γιατί έχει κάτι να υπηρετήσει. Χωρίς υπηρεσία, η ανθρωπότητά σου είναι μόνο ένας περιορισμός, κάτι που σε περιορίζει και σε φυλακίζει. Αλλά η ανθρωπότητά σου έχει προορισμό να υπηρετεί μία Ευρύτερη Πραγματικότητα την οποία φέρεις μέσα σου σήμερα. Αυτή η Πραγματικότητα βρίσκεται μέσα σου αλλά δεν είναι ιδιοκτησία σου. Δεν μπορείς να την χρησιμοποιήσεις για τη δική σου προσωπική εκπλήρωση. Μπορείς μόνο να την λάβεις και να της επιτρέψεις να εκφράσει τον εαυτό της. Εκείνη θα εκφράσει τον εαυτό της μέσω της ανθρωπότητάς σου και θα σου δώσει μία ευρύτερη εμπειρία του εαυτού σου.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, επέτρεψε στον εαυτό σου να μπει για άλλη μία φορά στη γαλήνη και ανά μία ώρα επανέλαβε τη σημερινή ιδέα ώστε να μπορέσεις να σκεφτείς το αληθινό της νόημα. Μην δεχτείς απλές υποθέσεις ή πρόωρα συμπεράσματα, γιατί η σημερινή ιδέα θα απαιτήσει τη βαθιά σου συμμετοχή. Η ζωή έχει βάθος. Πρέπει να το διαπεράσεις. Πρέπει να εισέλθεις μέσα του. Πρέπει να το λάβεις και να ρωτήσεις μέσα σου. Τότε, θα είσαι ενεργός στη φυσική σου σχέση με τη ζωή.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 191 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 192

ΔΕΝ ΘΑ ΠΑΡΑΜΕΛΗΣΩ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΗΝ ΠΑΡΑΜΕΛΗΣΕΙΣ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΗΜΕΡΑ που είναι απαραίτητα να τα κάνεις. Το να κάνεις μικρά πράγματα δεν σημαίνει με κανένα τρόπο ότι είσαι μικρός. Εάν δεν ταυτιστείς με τη συμπεριφορά σου και τις δραστηριότητές σου, μπορείς να επιτρέψεις το μεγαλείο σου να υπάρχει καθώς τα κάνεις. Κάποιος που είναι μεγαλειώδης μπορεί να κάνει μικρά πράγματα χωρίς παράπονο. Κάποιος που είναι με τη Γνώση μπορεί να αναλάβει κοινότυπες δραστηριότητες χωρίς καμία αίσθηση ευτελισμού. Οι δραστηριότητες είναι μόνο δραστηριότητες. Δεν συνιστούν την αληθινή σου φύση ή ύπαρξη. Η αληθινή σου φύση ή ύπαρξη είναι η πηγή της ζωής σου, η οποία θα εκφράσει τον εαυτό της μέσω των μικρών δραστηριοτήτων σου καθώς εσύ μαθαίνεις να τη λαμβάνεις και να τη βλέπεις με την κατάλληλη οπτική.

ΜΗΝ ΠΑΡΑΜΕΛΗΣΕΙΣ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ. Να νοιάζεσαι για τα μικρά πράγματα ώστε η ζωή σου στον κόσμο να είναι σταθερή και να μπορεί να προχωρήσει όμορφα. Σήμερα, στις βαθύτερες πρακτικές σου, μπες πάλι στο μεγαλείο και στο βάθος της Γνώσης. Επειδή φρόντισες τα μικρά πράγματα, μπορείς τώρα να διαθέσεις αυτή την ώρα αφοσίωσης και δοσίματος. Με αυτό τον τρόπο, η εξωτερική σου ζωή διευθύνεται καταλλήλως, και η εσωτερική σου ζωή φροντίζεται επίσης, γιατί είσαι ένας ενδιάμεσος ανάμεσα στη ζωή του μεγαλείου και τη ζωή του κόσμου. Έτσι, φροντίζεις τα μικρά και λαμβάνεις τα μεγάλα. Αυτή είναι η αληθινή λειτουργία σου, γιατί είσαι εδώ για να δώσεις Γνώση στον κόσμο.

ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΠΡΙΝ, ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ ΑΝΑ ΩΡΑ. Πάρε την μαζί σου. Μην ξεχάσεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 192 : *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 193

ΘΑ ΑΚΟΥΣΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ.

ΑΚΟΥΣΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ. Η Γνώση θα σου δώσει την ένδειξη εάν αυτά που λένε έχουν αξία ή όχι. Αυτό θα το κάνει χωρίς καμία μορφή καταδίκης, χωρίς καμία σύγκριση και χωρίς καμία αξιολόγηση εκ μέρους σου. Η Γνώση έλκεται προς τη Γνώση, και δεν έλκεται από αυτό το οποίο δεν είναι Γνώση. Επομένως, μπορείς να βρεις το δρόμο σου χωρίς να επιβαρύνεις με κρίσεις ή μίσος τον κόσμο. Αυτό είναι το σύστημα της Εσωτερικής σου Καθοδήγησης που σε υπηρετεί. Θα σε οδηγήσει εκεί όπου χρειάζεται να είσαι και θα σε οδηγήσει να συνεισφέρεις εκεί όπου οι συνεισφορές σου μπορούν να έχουν τη μεγαλύτερη αξία. Εάν ακούσεις τους άλλους χωρίς κρίσεις, θα ακούσεις και τη Γνώση και το κάλεσμα για Γνώση. Θα δεις που υπάρχει Γνώση και που υπάρχει άρνησή της. Αυτό είναι φυσικό. Δεν χρειάζεται να κρίνεις τους ανθρώπους για να κάνεις αυτή τη διαπίστωση. Είναι απλώς γνωστό.

ΑΚΟΥΣΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΣΗΜΕΡΑ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ του εαυτού σου που ακούει, γιατί δεν είναι αποστολή σου να κρίνεις τον κόσμο ή να καθορίσεις που και πώς πρέπει να δοθούν τα δώρα σου. Η δική σου αποστολή είναι να έχεις την εμπειρία του εαυτού σου στη ζωή και να επιτρέψεις στη Γνώση να αναδυθεί, γιατί η Γνώση θα δώσει τον εαυτό της όταν και όπου είναι κατάλληλο. Αυτό σου επιτρέπει να έχεις γαλήνη, γιατί δεν προσπαθείς να ελέγξεις τον κόσμο.

ΕΠΕΤΡΕΨΕ ΣΤΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΒΑΘΙΕΣ. Εξασκήσου ανά μία ώρα όπως και πριν. Άκουσε τους άλλους σήμερα ώστε να μπορέσεις να έχεις την εμπειρία του εαυτού σου στη σχέση μαζί τους, ώστε να μπορέσει το αληθινό τους μήνυμα να σου δοθεί και να γίνει κατανοητό. Αυτό θα σου επιβεβαιώσει την παρουσία της Γνώσης και την ανάγκη για Γνώση στον κόσμο αμέσως.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 193: *Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 194

ΘΑ ΠΑΩ ΟΠΟΥ ΜΕ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΣΗΜΕΡΑ.

ΕΠΕΤΡΕΨΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΠΑΕΙ ΕΚΕΙ ΟΠΟΥ ΣΕ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΣΗΜΕΡΑ, εκεί όπου χρειάζεσαι να πας. Αυτή η αναγκαιότητα στη δράση θα δώσει αξία και νόημα στις δραστηριότητές σου και θα επιβεβαιώσει την αξία σου σε όλες τις ασχολίες σου σήμερα. Πήγαινε εκεί όπου σε χρειάζονται, εκεί όπου χρειάζεσαι να πας. Διέκρινε την αληθινή κινητοποίηση γι αυτό και διέκρινέ την από οποιαδήποτε αίσθηση ενοχής ή υποχρέωσής προς άλλους. Μην θέσεις τεχνητές απαιτήσεις στον εαυτό σου. Μην επιτρέψεις άλλους να θέσουν τεχνητές απαιτήσεις σε σένα πέρα από τα απλά σου καθήκοντα σήμερα. Πήγαινε εκεί όπου αληθινά σε χρειάζονται.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΤΟ ΑΥΤΟ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, γιατί το νόημά του πρέπει να διαπεραστεί για να βιωθεί. Εάν έχεις συνηθίσει στις ενοχές και την υποχρέωση, η σημερινή ιδέα θα φανεί ότι επιτείνει τη δυσκολία σου. Όμως, η σημερινή ιδέα είναι στην πραγματικότητα μία επιβεβαίωση Γνώσης μέσα σου, που προσφέρει μία ευκαιρία στη Γνώση να σε καθοδηγήσει και να σου καταδείξει την αξία της. Δεν έχει καμία σχέση με εξάρτηση, γιατί χρειάζεται να είσαι ανεξάρτητος από ψεύτικα πράγματα για να ακολουθήσεις αυτό που είναι αληθινό. Αυτή είναι η αξία της ανεξαρτησίας.

ΣΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ, πήγαινε βαθιά στη Γνώση. Και όταν είσαι στον κόσμο, κράτησε αυτή την ιδέα ζωντανή. Επέτρεψε στον εαυτό σου να νιώσει μία βαθύτερη παρουσία μέσα σου καθώς είσαι έξω στον κόσμο των κοινότυπων πραγμάτων, καθώς είσαι έξω στον κόσμο των μικρών σκέψεων. Το μεγαλείο βρίσκεται εδώ για να υπηρετήσει το μικρό. Θυμήσου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 194: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 195

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΗ ΑΠ' Ο,ΤΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΩ.

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΗ ΑΠ' Ο,ΤΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΕΙΣ. Είναι επίσης πιο υπέροχη απ' ότι συνειδητοποιείς. Ακόμα τη φοβάσαι λόγω της μεγάλης της δύναμης. Δεν είσαι βέβαιος εάν θα σε κυριαρχήσει ή θα σε ελέγχει, αβέβαιος για το που θα σε πάει και τι θα πρέπει να κάνεις και αβέβαιος για το ποιο θα είναι το αποτέλεσμα όλων αυτών. Όμως, καθώς απομακρύνεσαι από τη Γνώση, ξανα-μπαίνεις στη σύγχυση και στον κόσμο της φαντασίας. Καθώς έρχεσαι εγγύτερα στη Γνώση, εισέρχεσαι στη βεβαιότητα, την επιβεβαίωση και τον κόσμο της πραγματικότητας και του σκοπού. Πώς μπορείς να γνωρίσεις τη Γνώση από απόσταση; Πώς μπορείς να καθορίσεις το νόημά της χωρίς να λάβεις τα δώρα της;

ΕΛΑ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΣΗΜΕΡΑ. Επέτρεψέ της σιωπηρά να είναι μαζί σου, καθώς μαθαίνεις σιωπηρά να είσαι μαζί της. Τίποτα δεν θα μπορούσε να είναι πιο κεντρικό στην φυσική σου εμπειρία από την εμπειρία της Γνώσης. Να είσαι χαρούμενος που είναι ευρύτερη απ' ό,τι αντιλαμβάνεσαι, γιατί η εκτίμησή σου είναι μικρή. Να είσαι χαρούμενος που δεν μπορείς ακόμα να την καταλάβεις γιατί η κατανόησή σου μόνο θα την περιόριζε και θα περιόριζε και την χρησιμότητά της για σένα. Επέτρεψε στο μεγάλο να είναι μαζί σου ώστε το δικό σου μεγαλείο να μπορεί να καταδειχθεί και να βιωθεί σήμερα.

ΠΑΡΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΚΑΙ ΕΞΑΣΚΗΣΕ ΤΗΝ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Έχε την στο νου σου όλη την μέρα. Στις δύο μεγαλύτερης διάρκειας πρακτικές σου, επέτρεψε στον εαυτό σου να βιώσει το βάθος της Γνώσης. Νιώσε τη δύναμη της Γνώσης. Ενδυνάμωσε την απόφασή σου να το κάνεις. Αφιέρωσε την αυτοπειθαρχία σου γιατί εδώ η αυτοπειθαρχία σοφά ενεργοποιείται. Η Γνώση είναι μεγαλύτερη απ' ό,τι αντιλαμβάνεσαι. Επομένως, πρέπει να μάθεις να λαμβάνεις το μεγαλείο της.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 195: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 196

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ.

Σ ΗΜΕΡΑ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΕ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΤΗΣ ΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ. Διάβασε τις οδηγίες της κάθε μέρας και μετά επισκόπησε την εμπειρία σου από την πρακτική εκείνης της ημέρας. Ξεκίνησε με τη πρώτη μέρα της διεβδομαδιαίας περιόδου, και ακολούθησε κάθε μέρα βήμα προς βήμα. Τώρα θα κάνεις επισκόπηση της προετοιμασίας σου ανά δύο εβδομάδες. Αυτό σου δίδεται τώρα να κάνεις γιατί η αντίληψή σου και η κατανόησή σου αρχίζουν να γίνονται μπουμπούκια και να μεγαλώνουν.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΚΑΘΕ ΗΜΕΡΑ. Προσπάθησε να θυμηθείς την πρακτική σου και την εμπειρία σου. Τα ίδια τα μαθήματα θα σου θυμίσουν την εμπειρία εάν εσύ την έχεις ξεχάσει. Προσπάθησε να δεις την πρόοδο της μάθησης ώστε να μπορείς να κατανοήσεις πώς να μαθαίνεις. Προσπάθησε να δεις αυτό που επιβεβαιώνει τη Γνώση και αυτό που αρνείται τη Γνώση μέσα σου ώστε να μπορείς να μάθεις να εργάζεσαι με αυτές τις τάσεις.

ΤΟ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ απαιτεί μεγαλύτερη αυτοπειθαρχία, μεγαλύτερη συνέπεια στην εφαρμογή και μεγαλύτερη αποδοχή της αξίας από οτιδήποτε έχεις αναλάβει μέχρι τώρα. Το να ακολουθείς σε ετοιμάζει να είσαι ηγέτης, γιατί όλοι οι μεγάλοι ηγέτες είναι μεγάλοι ακόλουθοι. Εάν η πηγή της ηγεσίας σου εκπροσωπεί την καλοσύνη και την αλήθεια, τότε σίγουρα πρέπει να μάθεις να την ακολουθείς. Και για να την ακολουθείς, πρέπει να μάθεις πώς να μάθεις από αυτή, πώς να τη λαμβάνεις και πώς να τη δίνεις.

ΑΣΕ ΤΗΝ ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, η οποία μπορεί να ξεπεράσει τις δύο ώρες απασχόλησης, να είναι μία επισκόπηση των περασμένων δύο εβδομάδων, έχοντας όλα αυτά κατά νου. Γίνε αντικειμενικός ως προς τη ζωή σου. Δεν υπάρχει καμία καταδίκη που να είναι απαραίτητη εδώ, γιατί μαθαίνεις να μαθαίνεις, μαθαίνεις να ακολουθείς και μαθαίνεις να χρησιμοποιείς Γνώση, όπως η Γνώση σίγουρα θα χρησιμοποιήσει εσένα. Εδώ η Γνώση και εσύ έρχεστε μαζί σε αληθινό γάμο και αληθινή αρμονία. Μετά η Γνώση είναι πιο δυνατή και εσύ είσαι πιο δυνατός. Δεν υπάρχει ανισότητα εδώ, και όλα τα πράγματα βρίσκουν τη φυσική πορεία έκφρασής τους.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ για να διευρύνεις και να βαθύνεις την κατανόηση της ετοιμασίας σου, έχοντας κατά νου ότι η κατανόηση έρχεται πάντα ως εκ των υστέρων αναλαμπή. Αυτή είναι μία μεγάλη αλήθεια για το Δρόμο της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 196: *Μία μεγάλη περίοδος πρακτικής.*

.Βήμα 197

Η ΓΝΩΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΙΩΘΕΙ ΩΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΩΘΕΙ.

Σ ΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΘΑ ΣΚΕΦΤΩ ΟΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ τη Γνώση με τη διάνοιά μου ή ότι μπορώ να συλλάβω με το νου μου το μεγαλείο της ζωής. Δεν θα σκεφτώ σήμερα ότι με μία απλή ιδέα ή συμπέρασμα μπορώ να αποκτήσω πλήρως πρόσβαση στην ίδια τη Γνώση. Αντιλαμβανόμενος αυτό, θα κατανοήσω τι απαιτείται από εμένα και τι πρέπει να δώσω στις πρακτικές μου, γιατί πρέπει να δώσω από τον εαυτό μου.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ. Δεν μπορείς απλώς να σκέφτεσαι ιδέες και να ελπίζεις ότι θα καλύψουν τη μέγιστη ανάγκη σου. Αντιλαμβανόμενος αυτό σήμερα, επανέλαβε την πρακτική σου ανά μία ώρα και στους βαθύτερους διαλογισμούς σου δώσε τον εαυτό σου ολοκληρωτικά στην εμπειρία της Γνώσης. Μπες στη γαλήνη. Επέτρεψε στον εαυτό σου να μπει σε αυτό πλήρως. Με αυτό θα εξασκήσεις τη δύναμη του δικού σου μυαλού για λογαριασμό σου. Μετά θα συνειδητοποιήσεις ότι έχεις τη δύναμη να αποδιώξεις τους περισπασμούς. Έχεις τη δύναμη να αποδιώξεις το φόβο. Έχεις τη δύναμη να αποδιώξεις τα εμπόδια γιατί η βούλησή σου είναι να μάθεις τη Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 197: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 198

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ.

NA ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ ΣΗΜΕΡΑ. Ακολούθησε το πλάνο που σου δίδεται. Μην κρατάς πίσω τον εαυτό σου και μην αλλάζεις τις οδηγίες με κανένα τρόπο. Δεν μπορείς να κόψεις δρόμο εδώ. Υπάρχει μόνο ο άμεσος δρόμος. Σου δίδονται τα βήματα. Ακολούθησέ τα. Να είσαι δυνατός σήμερα. Μόνο οι ιδέες του εαυτού σου για τον εαυτό σου μιλούν για αδυναμίες. Μόνο η εκτίμηση του εαυτού σου λέει ότι είσαι παθητικός, ανίκανος ή ανεπαρκής. Πρέπει να έχεις πίστη στη δύναμή σου και να ασκήσεις αυτή την πίστη για να πραγματοποιήσεις τη δύναμή σου.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ και προσπάθησε να τη βιώσεις σε οποιαδήποτε περίσταση βρεθείς. Στις δύο μεγαλύτερης διάρκειας πρακτικές σου σήμερα, χρησιμοποίησε τη δύναμή σου για να συνδεθείς πλήρως με τη γαλήνη. Επέτρεψε στο νου σου να ελευθερωθεί από τις αλυσίδες των δικών του ιδεών. Επέτρεψε στο σώμα σου να ελευθερωθεί από το ταραγμένο μυαλό σου. Έτσι, ο νους και το σώμα σου θα αναπαυτούν στη φυσική τους λειτουργία και όλα τα πράγματα θα έρθουν στη σωστή τους θέση μέσα σου. Η Γνώση τότε θα βρει έκφραση μέσα από το νου σου και μέσα από το σώμα σου. Από αυτό θα μπορέσεις να φέρεις στον κόσμο αυτό που είναι μεγαλύτερο από τον κόσμο, και το αποτέλεσμα θα είναι η επιβεβαίωση της ζωής σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 198 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 199

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΠΟΥ ΒΛΕΠΩ ΑΝΑΔΥΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΟΣΜΩΝ.

ΧΩΡΙΣ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΜΙΑΣ ΚΑΘΑΡΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ, θα μπορείς να δεις την εξέλιξη του κόσμου σου σε ένα μεγαλύτερο πλαίσιο. Βλέποντας τον κόσμο χωρίς τη στρέβλωση των προσωπικών σου επιθυμιών και φόβων, θα μπορείς να παρατηρείς την ευρύτερή του κίνηση και να διακρίνεις τη συνολική σου κατεύθυνση. Είναι ουσιαστικό, λοιπόν, να αντιληφθείς τη κατεύθυνση του κόσμου σου γιατί αυτό είναι το πλαίσιο που δίνει νόημα στο σκοπό σου και στο ειδικό σου κάλεσμα ενώ βρίσκεσαι εδώ σε αυτό τον κόσμο. Γιατί έχεις έρθει να υπηρετήσεις τον κόσμο στη τωρινή του εξέλιξη και τα δώρα σου προορίζονται για να τον υπηρετήσουν στη επικείμενη ζωή του.

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΟΥ ΕΤΟΙΜΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΕΛΘΕΙ στην Ευρύτερη Κοινότητα. Υπάρχουν αποδείξεις για αυτό παντού, εάν θέλεις να κοιτάξεις. Χωρίς πεποίθηση ή άρνηση, τα πράγματα μπορούν απλά να αναγνωριστούν. Έτσι, οι εκδηλώσεις της ζωής είναι προφανείς και δεν χρειάζεται να διακριθούν από πολυπλοκότητες. Αυτό που κάνει τη ζωή πολύπλοκη είναι ότι οι άνθρωποι θέλουν η ζωή να είναι αυτό που η ζωή δεν είναι, θέλουν οι ίδιοι να είναι αυτό που δεν είναι και θέλουν το πεπρωμένο τους να είναι αυτό που δεν είναι. Μετά, προσπαθούν να αποκτήσουν από τη ζωή αυτό που επιβεβαιώνει το δικό τους ιδεαλισμό και επειδή η ζωή δεν μπορεί να το επιβεβαιώσει αυτό, τα πάντα γίνονται καταθλιπτικά, συγκρουόμενα και πολύπλοκα. Ο μηχανισμός της ζωής μπορεί να είναι πολυσύνθετος στις πολύ μικρές του λεπτομέρειες, αλλά το νόημα της ζωής είναι άμεσα προφανές σε όποιον κοιτά χωρίς τη στρέβλωση της κρίσης ή της προτίμησης.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΟΤΙ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΟΥ ΕΤΟΙΜΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΝΑΔΥΘΕΙ στην Ευρύτερη Κοινότητα. Κάνε το χωρίς να εμβαπτίσεις αυτή την αναγνώριση με την φαντασία σου. Δεν χρειάζεται να δώσεις μορφή στο μέλλον. Μόνο κατανόησε την τωρινή πορεία του κόσμου σου. Έτσι, η σημασία των έμφυτων ικανοτήτων σου και της μελλοντικής τους χρήσης θα γίνει ακόμα πιο προφανής για σένα.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ και σκέψου τη σοβαρά, γιατί είναι η απόλυτη βάση της ζωής σου και είναι απαραίτητο να το καταλάβεις. Δεν είναι απλώς μία πεποίθηση. Είναι μία εξέλιξη του κόσμου. Μέσα στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου σήμερα, βάλε το νου σου ενεργητικά να σκεφτεί αυτή την ιδέα. Κοίτα τις πεποισθήσεις που μιλούν υπέρ ή κατά αυτής της ιδέας. Κοίτα τα αισθήματά σου ως προς αυτό. Εξέτασε αντικειμενικά τον εαυτό

σου καθώς αποπειράσαι να διεργαστείς αυτήν τη πολύ δυνατή ιδέα. Αυτός είναι χρόνος για νοητική ενασχόληση. Χρησιμοποίησε τις περιόδους πρακτικής σου με απόλυτη αφοσίωση και αφοσιώσου ολοκληρωτικά. Επέτρεψε στο νου σου να διαπεράσει το επιφανειακό των ίδιων των ιδεών του.

ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΓΑΛΗΝΙΑ ΚΑΙ ΗΣΥΧΑ.

Τα πάντα γίνονται γνωστά. Εδώ αρχίζεις να διακρίνεις τη διαφορά μεταξύ του κέντρου το να γνωρίζεις και να σκέφτεσαι. Συνειδητοποιείς πως το να σκέφτεσαι μπορεί μόνο να εξυπηρετήσει την προετοιμασία για τη Γνώση, αλλά η Γνώση κατά πολύ ξεπερνά το φάσμα και το αντιληπτό των σκέψεων οποιουδήποτε ατόμου. Εδώ θα καταλάβεις πως το μυαλό μπορεί να υπηρετήσει τη πνευματική σου φύση. Εδώ θα καταλάβεις την εξέλιξη του κόσμου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 199 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής. Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 200

ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΧΩΡΕΣΟΥΝ ΤΗ ΓΝΩΣΗ.

ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΕΣ, η Γνώση είναι μεγαλύτερη. Οι πεποιθήσεις σου είναι πολύ στενές, η Γνώση είναι μεγαλύτερη. Επομένως, φέρσου στη Γνώση με μυστήριο και μην προσπαθείς να δημιουργήσεις μία φόρμα για αυτή, γιατί είναι μεγαλύτερη από αυτό και θα ξεπεράσει τις προσδοκίες σου. Επέτρεψε λοιπόν, να είναι η Γνώση μυστήρια ώστε να μπορεί να σου δώσει τα δώρα της χωρίς περιορισμούς. Επέτρεψε στις σκέψεις σου και τις ιδέες σου να ισχύουν για τον ορατό κόσμο που βλέπεις, γιατί εδώ οι σκέψεις σου μπορεί να αναπτυχθούν με χρήσιμο τρόπο καθώς κατανοείς το μηχανισμό της υλικής ζωής σου και την σχέση σου με τους άλλους. Όμως, επέτρεψε στη Γνώση να είναι πέρα από τη μηχανική εφαρμογή του μυαλού σου ώστε να μπορεί να ρέει μέσα σε κάθε κατάσταση, να την ευλογεί και να της δίνει σκοπό, νόημα και κατεύθυνση.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ανά μία ώρα και σκέψου τη σοβαρά σε οποιαδήποτε περίσταση βρεθείς. Στους δύο διαλογισμούς σου σήμερα, επέτρεψε στον εαυτό να μπει για άλλη μία φορά στη γαλήνη, χρησιμοποιώντας τη λέξη ΡΑΧΝ εάν αυτό σε βοηθά. Επέτρεψε στον εαυτό σου να πάει πέρα από ιδέες. Επέτρεψε στον εαυτό σου να πάει πέρα από συνήθειες τρόπους σκέψης. Επέτρεψε στο μυαλό σου να γίνει αυτό που είναι, γιατί φτιάχτηκε για να υπηρετεί τη Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 200: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 201

ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ ΦΤΙΑΧΤΗΚΕ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΕΙ ΤΗ ΓΝΩΣΗ.

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΑΥΤΟ, ΘΑ ΑΝΤΙΛΗΦΘΕΙΣ ΤΗΝ ΑΞΙΑ του μυαλού σου, και δεν θα το αποδοκιμάζει. Κατανοώντας αυτό, θα καταλάβεις την αξία του σώματός σου και δεν θα το αποδοκιμάζεις. Γιατί το μυαλό σου και το σώμα σου δεν είναι παρά οχήματα για να εκφράσουν τη Γνώση. Με αυτά, γίνεσαι λήπτης της Γνώσης. Με αυτά, θυμάσαι τη μεγάλη σου Κληρονομιά. Με αυτά, ανακουφίζεσαι με τη επιβεβαίωση του μεγάλου σου πεπρωμένου.

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΥΤΑΠΑΤΗ ΕΔΩ. Δεν υπάρχει αυτο-παραπλάνηση εδώ. Εδώ όλα τα πράγματα βρίσκουν τη σωστή τους σειρά. Εδώ καταλαβαίνεις την αληθινή αναλογία όλων των πραγμάτων. Εδώ καταλαβαίνεις την αξία του μυαλού σου και δεν θα θέλεις να του αναθέσεις καθήκοντα για τα οποία δεν είναι ικανό. Έτσι, το μυαλό σου δημιουργικά αποδίδει και θα είναι ξαλαφρωμένο από το να προσπαθεί το αδύνατο. Κατανοώντας αυτό, θα δεις ότι το σώμα σου έχει φτιαχτεί για να υπηρετεί το μυαλό σου και θα καταλάβεις την αξία του σώματός σου και τη μεγάλη του χρήση ως ένα εργαλείο επικοινωνίας. Εδώ, θα αποδεχθείς τους περιορισμούς του, γιατί περιορισμένο πρέπει να είναι. Επίσης θα εκτιμήσεις το μηχανισμό του. Θα εκτιμήσεις όλες τις συναντήσεις που έχεις με άλλα άτομα σε αυτό τον κόσμο. Θα είσαι χαρούμενος, λοιπόν, που έχεις ένα μυαλό και ένα σώμα ώστε να μπορείς να επικοινωνείς τη δύναμη και την ουσία της Γνώσης.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και σκέψου τη. Στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου επέτρεψε στο νου σου να μείνει γαλήνιος ώστε να μπορεί να μάθει να υπηρετεί. Θα πρέπει να ξαναμάθεις αυτό που είναι φυσικό για σένα, γιατί έχεις μάθει το αφύσικο το οποίο τώρα πρέπει να ξεμάθεις. Στη θέση του θα καλλιεργηθεί το φυσικό γιατί όταν καλλιεργείται το φυσικό, εκφράζεται. Τότε το μυαλό επανασυνδέεται με την αληθινή του λειτουργία και όλα τα πράγματα βρίσκουν την αληθινή τους αξία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 201: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

ΒΛΕΠΩ ΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΔΕΙΣ ΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ, γιατί ζεις καταμεσής της Ευρύτερης Κοινότητας. Επειδή βρίσκεσαι στην επιφάνεια του κόσμου, απασχολημένος με ανθρώπινες εργασίες και περιορισμένος από τον χρόνο και τον χώρο, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς να δεις το μεγαλείο της Ευρύτερης Κοινότητας. Μπορείς να το δεις κοιτώντας τον ουρανό επάνω και κοιτώντας τον κόσμο κάτω. Μπορεί να το αντιληφθείς κατανοώντας τη σχέση της ανθρωπότητας με το σύμπαν εν γένει και συνειδητοποιώντας ότι η ανθρωπότητα είναι μία ακόμα φυλή εξελισσόμενη για αναπτύξει την ευφυΐα της και τη Γνώση της ώστε να μπορέσει να βρει μία αληθινή συμμετοχή καθώς αναδύεται μέσα στην Ευρύτερη Κοινότητα. Κοιτώντας με αυτό τον τρόπο αποκτάς μία ευρύτερη οπτική. Κοιτώντας με αυτό τον τρόπο μπορείς να καταλάβεις τη φύση της αλλαγής στον κόσμο. Κοιτώντας με αυτό τον τρόπο μπορείς να έχεις συμπόνια για τον εαυτό σου και τους άλλους ανθρώπους, γιατί η συμπόνια γεννιέται από Γνώση. Η Γνώση δεν καταδικάζει αυτά που συμβαίνουν αλλά προσπαθεί να τα επηρεάσει για το καλό.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΚΕΨΟΥ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΣΗΜΕΡΙΝΗΣ ΙΔΕΑΣ. Κοίτα έξω προς τον κόσμο και θεώρησε τον εαυτό του σαν ένα αυτόπτη μάρτυρα της Ευρύτερης Κοινότητας. Σκέψου τον κόσμο σου σαν ένα από τους πολλούς, πολλούς κόσμους που βρίσκονται σε παρόμοια φάση εξέλιξης. Μην βασανίζεις το μυαλό σου προσπαθώντας να δώσεις σχήμα σε αυτό που είναι πέρα από το φάσμα της αντίληψής σου. Επέτρεψε στον εαυτό σου να ζήσει σε ένα μεγάλο και μυστήριο σύμπαν που μόλις τώρα αρχίζεις να κατανοείς.

ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ, επέτρεψε στον εαυτό σου να σκεφτεί ενεργά συλλογιζόμενος αυτή την ιδέα. Προσπάθησε να δεις τη ζωή σου από ένα σημείο πέρα από την καθαρά ανθρώπινη οπτική, γιατί από μία καθαρά ανθρώπινη οπτική θα δεις μόνο μία ανθρώπινη ζωή, ένα ανθρώπινο κόσμο και ένα ανθρώπινο σύμπαν. Δεν ζεις σε ένα ανθρώπινο σύμπαν. Δεν ζεις σε ένα ανθρώπινο κόσμο. Δεν ζεις μία καθαρά ανθρώπινη ζωή. Κατάλαβε ότι η ανθρωπότητά σου δεν απορρίπτεται αλλά συμπεριλαμβάνεται σε μία ευρύτερη ζωή. Έτσι, η ανθρωπότητά σου γίνεται μία πηγή και ένα εργαλείο έκφρασης παρά ένας περιορισμός που επιβάλλεις στον εαυτό σου. Επέτρεψε οι βαθύτερες περίοδοι πρακτικής σου να είναι πολύ ενεργές. Χρησιμοποίησε εποικοδομητικά το μυαλό σου. Χρησιμοποίησε το μυαλό σου αντικειμενικά. Κοίτα τις ιδέες σου. Μην αφήνεσαι απλώς να σε σύρουν. Κοίτα τις πεπειθήσεις σου. Μην απλώς τις ακολουθείς ή τις αρνείσαι. Μάθε το αυτό αντικειμενικά και θα μάθεις να βλέπεις με Γνώση, γιατί η Γνώση κοιτά όλα τα νοητικά και υλικά πράγματα με ψυχική γαλήνη.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 202: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 203

Η ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΠΟΥ ΒΛΕΠΩ.

ΕΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΠΟΔΕΧΘΕΙΣ ΟΤΙ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΟΣ της Ευρύτερης Κοινότητας, το οποίο είναι καταφανές εάν απλά κοιτάξεις, τότε πρέπει να αποδεχθείς ότι ο κόσμος επηρεάζεται από την Ευρύτερη Κοινότητα, γιατί ο κόσμος είναι ένα μέρος της Ευρύτερης Κοινότητας και δεν μπορεί να είναι ανεξάρτητος από αυτήν. Το πώς η Ευρύτερη Κοινότητα επηρεάζει τον κόσμο σου είναι πέρα από την τωρινή σου ικανότητα αντίληψης. Όμως η κατανόηση του γεγονότος ότι ο κόσμος επηρεάζεται, σου επιτρέπει να τον δεις από μία ευρύτερη οπτική, που δεν θα μπορούσες να το κατορθώσεις από μία καθαρά ανθρώπινη οπτική, γιατί μία καθαρά ανθρώπινη οπτική δεν επιτρέπει την ύπαρξη άλλης νοήμονος ζωής. Η παράνοια αυτής της οπτικής γίνεται αρκετά προφανής όταν αρχίζεις να κοιτάς το σύμπαν αντικειμενικά. Αυτό θα εμπνεύσει σε σένα θαυμασμό, μεγάλο ενδιαφέρον και επιφύλαξη επίσης. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί ο κόσμος επηρεάζεται από την Ευρύτερη Κοινότητα και εσύ είσαι μέρος του κόσμου που επηρεάζεται.

ΚΑΘΩΣ Ο ΥΛΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΟΠΟΥ ΖΕΙΣ επηρεάζεται από ευρύτερες φυσικές δυνάμεις πέρα από το ορατό σου φάσμα, έτσι επηρεάζεται νοητικά ο κόσμος από νοήμονες ζωές που συμμετέχουν στον κόσμο σου. Αυτές οι νοήμονες ζωές αντιπροσωπεύουν δυνάμεις για καλό και δυνάμεις άγνοιας επίσης. Γι αυτό πρέπει να φτάσεις να κατανοήσεις μία θεμελιώδη αλήθεια: Τα αδύναμα μυαλά επηρεάζονται από πιο δυνατά μυαλά. Αυτό είναι αλήθεια στον κόσμο σου και σε άλλους κόσμους. Πέρα από το υλικό, αυτό δεν ισχύει ως αλήθεια, αλλά στον υλικό κόσμο έτσι είναι. Αυτός είναι ο λόγος που τώρα ασχολείσαι για να δυναμώσεις το μυαλό σου και να μάθεις να ανταποκρίνεσαι στη Γνώση, η οποία αντιπροσωπεύει τη δύναμη για το καλό παντού στο σύμπαν. Καθώς γίνεσαι πιο δυνατός, φτάνεις να κατανοήσεις και να αντιληφθείς περισσότερα και περισσότερα. Έτσι, το μυαλό σου πρέπει να καλλιεργηθεί στη Γνώση ώστε να γίνει πιο ισχυρό για να μπορεί να υπηρετεί ένα αληθινό σκοπό.

ΣΗΜΕΡΑ, ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, επανέλαβε τη σημερινή ιδέα και στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, προσπάθησε να συγκεντρωθείς στα λόγια που σου δίνουμε εδώ. Χρησιμοποίησε ενεργά το μυαλό σου. Μην το αφήσεις να περιπλανάται και να βρίσκει καταφύγιο σε ανούσια και μικρά πράγματα. Σκέψου το μεγαλείο αυτών των ιδεών, αλλά μην τις σκεφτείς με φόβο, γιατί ο φόβος δεν χρειάζεται. Αυτό που χρειάζεται είναι η αντικειμενικότητα ώστε να μπορέσεις να αντιληφθείς το μεγαλείο του κόσμου σου, του σύμπαντός σου και της ευκαιρίας σου μέσα σε αυτό.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 203: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 204

ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΓΑΛΗΝΗ ΣΗΜΕΡΑ.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΓΑΛΗΝΗ ΣΗΜΕΡΑ. Μην αφήσεις την αρνητική φαντασία σου να φτιάξει εικόνες χαμού και καταστροφής. Μην αφήσεις το άγχος σου να καταλάβει τη συγκέντρωσή σου στη Γνώση. Το να συλλογιστείς αντικειμενικά τον κόσμο σου και την Ευρύτερη Κοινότητα στην οποία ζεις, δεν θα έπρεπε να σου δημιουργεί φόβους αλλά σεβασμό – σεβασμό για τη δύναμη της εποχής στην οποία ζεις και τη σημασία της για το μέλλον, σεβασμό για τις δικές σου αναδυόμενες ικανότητες και την χρησιμότητά τους στο κόσμο που αντιλαμβάνεσαι, σεβασμό για το μεγαλείο του υλικού σύμπαντος και σεβασμό για τη δύναμη της Γνώσης που είναι ευρύτερη ακόμα και από το σύμπαν που αντιλαμβάνεσαι.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΓΑΛΗΝΗ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Χρησιμοποίησε το σθένος σου και την αφοσίωσή σου γι αυτό. Δώστο αυτό στον εαυτό σου. Στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, χρησιμοποίησε τη λέξη ΡΑΧΝ εάν είναι απαραίτητο, άσε το μυαλό σου να μείνει γαλήνιο ώστε να μπορέσει να εισέλθει στο μεγαλείο της Γνώσης, την οποία προορισμός του είναι να υπηρετεί. Να είσαι σε γαλήνη σήμερα, γιατί η Γνώση είναι μαζί σου. Να είσαι σε γαλήνη σήμερα, γιατί μαθαίνεις να είσαι μαζί με τη Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 204: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

ΔΕΝ ΘΑ ΚΡΙΝΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΗΝ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ ΝΑ ΕΠΙΚΡΙΝΕΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ προβάλλοντας κατηγορίες κατά του κόσμου. Με κατηγορίες, ο κόσμος παρανοείται και το μυαλό σου γίνεται ένα βάρος και όχι ένα εργαλείο για σένα. Η σημερινή ιδέα απαιτεί εξάσκηση, πειθαρχία και εφαρμογή γιατί το μυαλό σου και όλα τα μυαλά μέσα στον κόσμο έχουν παρανοηθεί, έχουν χρησιμοποιηθεί με λάθος τρόπους και έχουν λάβει λάθος κατεύθυνση. Έτσι, τώρα μαθαίνεις να χρησιμοποιείς το μυαλό θετικά δίνοντάς του μία αληθινή λειτουργία σε υπηρεσία προς τη Γνώση.

ΜΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΗΣΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ. Μην κρίνεις τον κόσμο σήμερα. Άσε το μυαλό σου να μείνει γαλήνιο καθώς κοιτάς τον κόσμο. Η Γνώση για τον κόσμο αναδύεται σταδιακά. Αναδύεται με φυσικότητα. Μία ιδέα μπορεί να σου μιλήσει γι αυτό, αλλά μία ιδέα δεν μπορεί να το περιέχει. Η Γνώση αντιπροσωπεύει μία συνολική αλλαγή στην οπτική σου, μία συνολική αλλαγή στην εμπειρία σου, μία συνολική αλλαγή στην έμφασή σου και μία συνολική μεταμόρφωση του συστήματος αξιών σου. Αυτή είναι η απόδειξη της Γνώσης.

ΜΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ. Δεν ευθύνεται γιατί απλώς καταδεικνύει ότι η Γνώση δεν ακολουθείται. Τι άλλο μπορεί να κάνει εκτός από λάθη και ανοησίες; Τι άλλο μπορεί να κάνει εκτός από το να σπαταλά τις μεγάλες πηγές του; Η ανθρωπότητα μόνο σε λάθος δρόμο μπορεί να βρίσκεται χωρίς τη Γνώση. Μόνο φαντασίες μπορεί να δημιουργεί. Μόνο σε χάσιμο μπορεί να σε εμπλέξει. Επομένως, δεν αξίζει τις κατηγορίες. Αξίζει την εφαρμογή της Γνώσης.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΤΟ ΝΑ ΜΗΝ ΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. Μην αφήσεις να περάσει κάποια ώρα χωρίς τη συμμετοχή σου. Αφιέρωσε αυτή τη μέρα στο να υπηρετήσεις τον κόσμο με αυτό τον τρόπο, γιατί χωρίς τη δική σου καταδίκη, η αγάπη για τον κόσμο θα αναδυθεί με φυσικότητα και θα εκφραστεί. Στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, άσε το μυαλό σου να μπει στη γαλήνη. Χωρίς κατηγορίες και κρίσεις, η γαλήνη είναι προσιτή γιατί είναι φυσική. Χωρίς την επιβολή των καταδικών σου, το μυαλό σου μπορεί να είναι ήσυχο. Στη γαλήνη δεν υπάρχει καταδίκη ούτε κρίση. Στη γαλήνη η αγάπη θα ρεύσει από σένα προς όλες τις κατευθύνσεις και θα συνεχίσει πολύ πέρα από ότι μπορείς να αντιληφθείς με τις αισθήσεις σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 205 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 206

Η ΑΓΑΠΗ ΡΕΕΙ ΑΠΟ ΜΕΝΑ ΤΩΡΑ.

Η ΑΓΑΠΗ ΑΝΑΔΥΕΤΑΙ ΑΠΟ ΣΕΝΑ, και σήμερα μπορείς να προσπαθήσεις να το βιώσεις και να αφήσεις εκείνα τα πράγματα που το εμποδίζουν. Χωρίς κρίσεις, χωρίς αυταπάτες, χωρίς φαντασία και χωρίς τους περιορισμούς μίας καθαρά ανθρώπινης οπτικής, θα δεις ότι η αγάπη ρέει από σένα. Θα δεις ότι ο εκνευρισμός σου στη ζωή είναι η ανικανότητά σου να βιώσεις και να εκφράσεις αυτή την αγάπη που επιθυμεί να ρεύσει από σένα. Ανεξαρτήτως των συνθηκών στις οποίες ο εκνευρισμός σου αναδύεται, αυτό συμβαίνει πάντα γιατί δεν μπορείς να εκφράσεις αγάπη. Η εκτίμηση που κάνεις για τις δυσκολίες και τα διλήμματα σίγουρα μπορούν να κρύψουν αυτό το γεγονός αλλά δεν μπορούν να αρνηθούν την ύπαρξή του.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΕΤΡΕΨΕ ΣΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΝΑ ΡΕΥΣΕΙ ΑΠΟ ΣΕΝΑ, συνειδητοποιώντας ότι δεν χρειάζεται να φερθείς με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο συμπεριφοράς, γιατί η αγάπη θα αναδυθεί με φυσικότητα από σένα σαν άρωμα λουλουδιού. Στις βαθύτερες πρακτικές σου, επέτρεψε στο νου σου να μείνει γαλήνιος ώστε η αγάπη να μπορεί να ρεύσει από σένα. Με αυτό θα συνειδητοποιήσεις τη φυσική λειτουργία του μυαλού σου και το μεγαλείο της Γνώσης, το οποίο βρίσκεται μέσα σου αλλά δεν είναι δικό σου για να σου ανήκει.

ΜΗΝ ΑΦΗΣΕΙΣ ΟΠΟΙΕΣΔΗΠΟΤΕ ΙΔΕΕΣ ΑΥΤΟ-ΚΑΤΑΚΡΙΣΗΣ ή αυτο-αμφισβήτησης να σε παραπλανήσουν από αυτή την ευκαιρία σήμερα. Χωρίς τη παρέμβασή σου, η αγάπη θα ρεύσει με φυσικότητα από σένα. Δεν χρειάζεται να προσποιηθείς τίποτα. Δεν χρειάζεται να υιοθετήσεις κανενός είδους συμπεριφορά για να συμβεί αυτό. Η συμπεριφορά σου με τον καιρό θα αντιπροσωπεύσει αυτό που ρέει από σένα με φυσικότητα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 206 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

ΣΥΓΧΩΡΩ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΜΕ ΠΛΗΓΩΣΑΝ.

ΑΥΤΗ Η ΔΗΛΩΣΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ ΤΗ ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΟΥ να έχεις Γνώση, γιατί η μη συγχώρεση είναι η εκτόξευση κατηγοριών για μία κατάσταση στην οποία δεν μπορούσες να καταλάβεις ή να εφαρμόσεις τη Γνώση. Όλες οι αποτυχίες σου είναι επομένως δικές σου. Αυτό μπορεί να φαίνεται σαν επίκριση στην αρχή, μέχρι να αντιληφθείς την μεγαλύτερη ευκαιρία που σου προσφέρει. Γιατί, εάν όλες οι αποτυχίες είναι δικές σου, τότε θα αντιληφθείς ότι όλες οι επανορθώσεις σου δίδονται για να τις εφαρμόσεις. Η αποτυχία κάποιου άλλου δεν είναι δική σου, αλλά η επίκρισή σου γι αυτό είναι δική σου αποτυχία. Επομένως, οποιαδήποτε αποτυχία δημιουργεί μη συγχώρεση μέσα σου είναι η αποτυχία σου, γιατί η αποτυχία του άλλου δεν χρειάζεται να γεννά μη συγχώρεση μέσα σου ή επίκριση οποιουδήποτε είδους. Για την ακρίβεια, οι αποτυχίες των άλλων θα γεννήσουν τη συμπόνια σου και την εφαρμογή της Γνώσης στο μέλλον και δεν χρειάζεται να δίνουν αφορμή για να επικρίνεις ή να είσαι δυστυχισμένος μέσα σου.

Η ΓΝΩΣΗ ΔΕΝ ΣΟΚΑΡΕΤΑΙ ΟΤΑΝ ΚΟΙΤΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. Η Γνώση δεν συντρίβεται από απελπισία. Η Γνώση δεν αποθαρρύνεται. Η Γνώση δεν αισθάνεται προσβεβλημένη. Η Γνώση αντιλαμβάνεται το μικρό του κόσμου και τα λάθη του κόσμου. Το αντιλαμβάνεται αυτό γιατί γνωρίζει μόνο τον εαυτό της και ό,τι δεν είναι Γνώση είναι απλώς η ευκαιρία για επανεφαρμογή της Γνώσης Έτσι, η μη συγχώρεσή σου είναι απλώς η ευκαιρία για να επανεφαρμόσεις τη Γνώση.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και μην υποτιμήσεις την αξία της για σένα που τώρα αναζητάς να ελαφρωθείς από τη λύπη και τη δυστυχία. Στις δύο βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου, σκέψου εκείνους, ένα προς ένα, τους οποίους νιώθεις ότι δεν μπορείς να συγχωρήσεις - άτομα που έχεις γνωρίσει προσωπικά και άτομα για τα οποία έχεις ακούσει ή σκεφτεί, άτομα με τα οποία έχει συνδεθεί η αποτυχία. Θα έρθουν στο μυαλό σου καθώς τους αναζητάς, γιατί όλοι περιμένουν να τους συγχωρήσεις. Επέτρεψε τους τώρα να εμφανιστούν ένας προς ένα. Καθώς το κάνουν αυτό, συγχώρεσε τον εαυτό σου για την αποτυχία σου να εφαρμόσεις τη Γνώση σου. Υπενθύμισέ τους καθώς σου εμφανίζονται ότι τώρα μαθαίνεις να εφαρμόζεις τη Γνώση και ότι δεν θα υποφέρεις για εκείνους και εκείνοι, επομένως, δεν χρειάζεται να υποφέρουν για σένα. Η δέσμευση να συγχωρέσεις λοιπόν, είναι η δέσμευση να πραγματώσεις τη Γνώση και να εφαρμόσεις τη Γνώση, γιατί η Γνώση διώχνει την μη συγχώρεση όπως το φως διώχνει το σκοτάδι. Γιατί μόνο Γνώση υπάρχει και η ανάγκη για Γνώση. Αυτό είναι όλα όσα πιθανόν μπορείς να αντιληφθείς στο σύμπαν.

ΟΙ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΕΠΟΜΕΝΩΣ είναι αφιερωμένες στο να αντικρίσεις εκείνους που κατηγορήσες και να συγχωρέσεις τον εαυτό σου που απέτυχε να εφαρμόσει στη σχέση σας και στη κατανόησή τους τη Γνώση. Κάνε το αυτό χωρίς κανενός είδους ενοχή ή αυτο-επίκριση, γιατί πώς θα μπορούσες να μην έχεις αποτύχει εάν η Γνώση δεν σου ήταν διαθέσιμη ή εάν εσύ δεν ήσουν διαθέσιμος στη Γνώση. Αποδέξου λοιπόν τους προηγούμενους περιορισμούς σου και αφοσίωσε τον εαυτό σου τώρα στο να αντιληφθείς από την αρχή τον κόσμο, χωρίς επικρίσεις και με το μεγαλείο της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 207: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

**ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΑΛΗΘΙΝΑ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΘΑ ΕΚΦΡΑΣΤΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗ ΓΝΩΣΗ.**

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΗ ΑΞΙΑ στην ανθρώπινη ζωή – η αγάπη, η υπομονή, η αφοσίωση, η ανεκτικότητα, η συγχώρεση, η αληθινή επιτυχία, το κουράγιο και η πίστη – όλα αναδύονται φυσικά από τη Γνώση, γιατί η Γνώση είναι η πηγή τους. Δεν είναι παρά η εξωτερική έκφραση ενός νου που υπηρετεί τη Γνώση. Έτσι, δεν χρειάζεται να επιβληθούν σε κάποιον μέσα από σκληρή αυτο-πειθαρχία. Αναδύονται με φυσικότητα, γιατί ο νους που υπηρετεί τη Γνώση μπορεί μόνο να αποτελέσει παράδειγμα του δικού του μεγαλείου και των δικών του ικανοτήτων. Αυτό που απαιτεί αυτο-πειθαρχία είναι ο επαναπροσανατολισμός της εστιάσής σου, ο επαναπροσανατολισμός της αφοσίωσής σου και ο επαναπροσανατολισμός της υπηρεσίας σου. Είτε υπηρετείς τη Γνώση είτε υπηρετείς τα υποκατάστατα της Γνώσης, γιατί σε όλα πρέπει να υπηρετείς.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ προς τον εαυτό σου ώστε να μπορέσεις να τη σκεφτείς κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας. Στις δύο βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου, βάλε το νου σου ενεργά να σκεφτεί το βάθος αυτής της ιδέας. Γι αυτό το σκοπό πρέπει να σκεφτείς εποικοδομητικά. Μην απλώς υφάνεις εικόνες για τον εαυτό σου που σου είναι ευχάριστες. Μην απλώς κάνεις κρίσεις που τις βρίσκεις τραχιές για τον εαυτό σου ή τους άλλους. Μάθε πάλι μέσω της πρακτικής να γίνεσαι αντικειμενικός κατά την εφαρμογή του νου σου. Επέτρεψε στο νου σου να βαθύνει τη συμμετοχή του. Μην ικανοποιηθείς με απλές απαντήσεις που σου είναι βολικές.

ΣΚΕΨΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΙ ΑΥΤΟ ΓΙΑ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΜΙΛΗΣΑΜΕ ΣΗΜΕΡΑ, γιατί υπάρχουν παραδείγματα που μπορείς να εντοπίσεις. Όλα τα πράγματα που αληθινά έχουν αξία για σένα θα πηγάζουν από τη Γνώση, γιατί η Γνώση είναι η πηγή τους.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 208: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 209

ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΣΚΛΗΡΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΗΝ ΕΙΣΑΙ ΣΚΛΗΡΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ προσπαθώντας να φορέσεις το αγκάθινο στεφάνι σου το οποίο αντιπροσωπεύει το σύστημα των πεπειθησέων σου και των συμπερασμάτων σου. Μην προβάλλεις επάνω σου το βάρος της επίκρισης και της μη συγχώρεσης. Μην προσπαθήσεις να αναγκάσεις το νου σου να επιδείξει εκείνες τις ποιότητες που σου είναι αγαπητές, γιατί θα αναδυθούν με φυσικότητα από τη Γνώση.

ΑΝΤΙΘΕΤΑ, ΜΠΕΣ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ στις δύο βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου, συνειδητοποιώντας για άλλη μία φορά ότι όλα τα πράγματα τα οποία έχουν την πιο μεγάλη αξία θα καταδειχθούν με φυσικότητα μέσω της Γνώσης. Όλα τα πράγματα που θεωρείς απεχθή θα μαραζώσουν και θα φύγουν. Ένας νους που έχει απελευθερωθεί έτσι, μπορεί να δώσει το μέγιστο δυνατό δώρο στον κόσμο.

ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΑΥΤΟ, ΛΟΙΠΟΝ, ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ καθώς προσπαθείς να εφαρμόσεις τη σημερινή ιδέα σε όλα όσα βλέπεις, ακούς και κάνεις. Μην είσαι σκληρός με τον εαυτό σου σήμερα, γιατί δεν υπάρχει καμία δικαιολογία γι αυτό. Επέτρεψε στον εαυτό σου να είναι ευλογημένος ώστε να μπορείς να ευλογήσεις τον κόσμο. Επέτρεψε στον εαυτό σου να ευλογήσει τον κόσμο ώστε και εσύ ο ίδιος να είσαι ευλογημένος.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 209: *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 210

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ.

Σ ΗΜΕΡΑ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΕ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΤΗΣ ΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ, διαβάζοντας κάθε μάθημα όπως δίδεται και ενθυμούμενος την πρακτική κάθε μέρας. Στην μακρά περίοδο πρακτικής σου σήμερα για άλλη μία φορά ξεκίνησε να εκτιμάς την πρόοδο των γεγονότων και όλων των πρακτικών σου. Άρχισε να διακρίνεις ότι υπάρχει μία σχέση ανάμεσα στο πώς εφαρμόζεις το νου σου και τι βιώνεις εμπειρικά ως αποτέλεσμα. Δες τη ζωή σου αντικειμενικά, χωρίς ενοχές ή επικρίσεις, ώστε να μπορέσεις να καταλάβεις πώς η ζωή σου αληθινά αναδύεται.

Η ΜΑΚΡΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ θα σε βρει να δραστηριοποιείς το νου σου ενεργά για λογαριασμό του. Μαθαίνεις να γίνεσαι αντικειμενικός για την πρόδοό σου σαν μαθητής. Μαθαίνεις να γίνεσαι αντικειμενικός για τη φύση της μάθησης την ίδια. Μαθαίνεις να γίνεσαι αντικειμενικός ώστε να μπορείς να δεις. Επέτρεψε σε αυτή την Επισκόπηση λοιπόν, να σου δώσει ευρύτερη οπτική για την εργασία της Γνώσης στον κόσμο και τη παρουσία της Γνώσης στη ζωή σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 210: *Μία μεγάλη περίοδος πρακτικής.*

Βήμα 211

ΕΧΩ ΠΟΛΥ ΚΑΛΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΣΜΟ.

ΕΧΕΙΣ ΠΟΛΥ ΚΑΛΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΣΜΟ. Γι αυτό η ανθρωπότητα επιζητά να εισέλθει στην Ευρύτερη Κοινότητα, γιατί η Ευρύτερη Κοινότητα αντιπροσωπεύει ένα ευρύτερο φάσμα των αληθινών της σχέσεων. Έχεις αληθινούς φίλους πέρα από τον κόσμο αυτό γιατί δεν είσαι μόνος στον κόσμο και δεν είσαι μόνος μέσα στην Ευρύτερη Κοινότητα των Κόσμων. Έχεις φίλους πέρα από αυτό τον κόσμο γιατί η Πνευματική σου Οικογένεια έχεις αντιπροσώπους της παντού. Έχεις φίλους πέρα από αυτό τον κόσμο γιατί εργαζεσαι όχι μόνο για την εξέλιξη του κόσμου σου αλλά για την εξέλιξη του σύμπαντος επίσης. Πέρα από τη φαντασία σου, πέρα από τις ικανότητες αντίληψης που έχεις, αυτό είναι σίγουρα αλήθεια.

ΝΙΩΣΕ, ΛΟΙΠΟΝ, ΤΟ ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΟΣ στο οποίο ζεις. Νιώσε, λοιπόν, την ευκαιρία που έχεις να υπηρετήσεις την Ευρύτερη Κοινότητα, μέρος της οποίας αποτελεί ο κόσμος σου. Υπηρετείς τους μεγάλους φίλους σου μέσα στον κόσμο και τους φίλους σου πέρα από αυτόν, γιατί η εργασία της Γνώσης γίνεται παντού. Είναι η έλξη του Θεού. Είναι η εφαρμογή του καλού. Είναι η δύναμη που διασώζει όλα τα διαχωρισμένα μυαλά και δίνει σκοπό, νόημα και κατεύθυνση στο σύμπαν. Ασχέτως του μηχανισμού της υλικής ζωής, η αξία της καθορίζεται από την πηγή της και το πεπρωμένο της, τα οποία είναι και τα δύο πέρα από την κατανόησή σου. Συνειδητοποιώντας ότι η Γνώση είναι ο τρόπος που ο κόσμος ωθείται προς την αληθινή του κατεύθυνση, μπορείς τότε να εκτιμήσεις και να λάβεις αυτό που δίνει στη ζωή νόημα, σκοπό και κατεύθυνση.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ σκέψου ότι έχεις φίλους πέρα από αυτό τον κόσμο, και σε άλλους κόσμους και πέρα από το ορατό φάσμα επίσης. Σκέψου ότι έχεις αυτή τη ευρύτερη σύνδεση. Στις δύο βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου σήμερα, άσε το νου σου να μπει στη γαλήνη ώστε αυτά τα πράγματα να μπορούν να βιωθούν. Μην μείνεις με αυτά στη φαντασία σου, αλλά αντίθετα επέτρεψε το μυαλό σου να μείνει γαλήνιο ώστε να μπορεί να φέρει Γνώση στην επίγνωσή σου και την εμπειρία σου. Έχεις φίλους πέρα από αυτό τον κόσμο και εκείνοι κάνουν εξάσκηση μαζί σου σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 211: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 212

ΠΑΙΡΝΩ ΔΥΝΑΜΗ ΑΠΟ ΟΛΟΥΣ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΟΥΝΤΑΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΜΕΝΑ.

ΟΝΤΩΣ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗ ΑΠΟ ΟΛΟΥΣ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΟΥΝΤΑΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΣΕΝΑ, γιατί κάθε νους που προσπαθεί να ασχοληθεί με τη Γνώση δυναμώνει όλους τους άλλους που κάνουν το ίδιο. Έτσι, ασκείς την επιρροή σου πάνω στον κόσμο. Έτσι, όλοι οι άλλοι που επιζητούν να υπηρετήσουν ένα αληθινό σκοπό ασκούν την επιρροή τους πάνω σε σένα. Αυτό εξισορροπεί αντισταθμιστικά τις δυνάμεις του κόσμου που βρίσκονται σε άγνοια. Αυτό εξισορροπεί αντισταθμιστικά τις καταστροφικές δυνάμεις στο κόσμο. Αυτό ασκεί την επιρροή του πάνω σε όλα τα μυαλά για να αρχίσουν να αφυπνίζονται.

ΛΑΒΕ ΠΙΣΤΗ ΛΟΙΠΟΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ, γιατί θα σου δώσει πίστη καθώς αντιλαμβάνεσαι ότι η δική σου πρακτική εφαρμογή τόσο πολύ υποβοηθάται από την πρακτική εφαρμογή των άλλων. Αυτό υπερβαίνει οποιαδήποτε αίσθηση ανεπάρκειας μπορεί να έχεις. Αυτό θα σε βοηθήσει να ξεπεράσεις οποιαδήποτε αίσθηση αμφιθυμίας μπορεί να έχεις σχετική με την αληθινή σου ετοιμασία, γιατί όλα τα άλλα μυαλά που ασχολούνται με την ανάκτηση της Γνώσης σου είναι διαθέσιμα για να σε βοηθήσουν εδώ και τώρα.

ΕΤΣΙ, ΤΟ ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ, το μεγαλείο της Γνώσης και το μεγαλείο όλων εκείνων που επιζητούν να ανακτήσουν τη Γνώση. Μαζί τους μοιράζεσαι ένα αληθινό σκοπό, γιατί ο αληθινός σου σκοπός είναι να διατηρήσεις τη Γνώση ζωντανή στον κόσμο. Από τη Γνώση, όλα τα πράγματα του καλού, είτε είναι πνευματικής φύσης είτε υλικής φύσης, δίδονται στις κοινότητες για τις οποίες προορίζονται.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ, και στις δύο βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου προσπάθησε να λάβεις την επιρροή όλων εκείνων που προσπαθούν να ανακτήσουν τη Γνώση. Επίτρεψε το δώρο τους να εισέλθει στο νου σου ώστε να μπορείς να βιώσεις αληθινή ευγνωμοσύνη για τη ζωή και να αρχίσεις να καταλαβαίνεις το νόημα και την αποτελεσματικότητα των δικών σου προσπαθειών ως μαθητής της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 212 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 213

ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. Μόνο ασχολείσαι με κρίσεις για τον κόσμο και μετά προσπαθείς να καταλάβεις τις κρίσεις που έκανες. Ο κόσμος θα σου αποκαλυφθεί καθώς κοιτάς χωρίς αυτούς τους περιορισμούς και τους όρους. Έτσι, θα ανακαλύψεις ότι οι πεποιθήσεις σου μπορεί να είναι χρήσιμες γιατί σου επιτρέπουν να κάνεις κάθε επόμενο βήμα στη ζωή. Δεν χρειάζεται να περιορίσουν την αντίληψη που έχεις για το σύμπαν. Δεν μπορείς να βρίσκεσαι στον κόσμο χωρίς πεποιθήσεις ή συμπεράσματα. Όμως, ο προορισμός των πεποιθήσεων και των συμπερασμάτων σου είναι το να αποτελέσουν εργαλεία που θα υπηρετούν το νου σου, θα του δώσουν προσωρινή δομή και θα του επιτρέψουν να χρησιμοποιήσει τις φυσικές του ικανότητες με ένα θετικό τρόπο.

ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ. Να είσαι χαρούμενος γι αυτό, γιατί η επίκρισή σου είναι αβάσιμη. Δεν καταλαβαίνεις τον κόσμο σήμερα. Αυτό σου δίνει την ευκαιρία να είσαι παρατηρητής του κόσμου.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ καθώς κοιτάς τον κόσμο. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι δεν καταλαβαίνεις αυτά που βλέπεις, και έτσι είσαι ελεύθερος να κοιτάξεις πάλι. Εάν δεν είσαι ελεύθερος να ξανακοιτάξεις, αυτό απλώς σημαίνει ότι προσπαθείς να δικαιολογήσεις τις δικές σου κρίσεις. Αυτό δεν είναι όραση. Αυτό είναι απλώς να δημιουργείς τις δικές φανταστικές καταστάσεις. Στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου σήμερα, επέτρεψε στο νου σου να μείνει γαλήνιο, γιατί χωρίς το βάρος της προσπάθειας να δικαιολογήσεις τις φαντασίες σου, ο νους σου φυσικά θα αναζητήσει την αληθινή του θέση στην υπηρεσία της Γνώσης. Δεν κατανοείς τον κόσμο σήμερα, και έτσι δεν κατανοείς τον εαυτό σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 213 : Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 214

ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ.

ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΔΗΛΩΣΗ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ Ή ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ. Είναι απλώς μία δήλωση για να σε απελευθερώσει από τα δικά σου εμπόδια. Πώς είναι δυνατό να καταλαβαίνεις τον εαυτό σου εάν η Γνώση δεν σου αποκαλύπτει όλα τα πράγματα; Πώς είναι δυνατό να καταλαβαίνεις τον κόσμο όταν η Γνώση δεν σου αποκαλύπτει τον κόσμο; Αυτή είναι γνήσια εμπειρία, πέρα από όλες τις ιδέες και τις πεποιθήσεις, γιατί οι ιδέες και οι πεποιθήσεις μπορούν μόνο να ακολουθήσουν την εμπειρία και να προσπαθήσουν να παρέχουν μία δομή όπου η εμπειρία μπορεί πάλι να αναδυθεί. Δεν υπάρχει κανένας τρόπος με τον οποίο οι πεποιθήσεις, τα συμπεράσματα ή οι ιδέες να μπορούν να μιμηθούν την ίδια τη Γνώση.

ΦΥΣΙΚΑ ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ή τον κόσμο, γιατί το μόνο που καταλαβαίνεις είναι οι ιδέες σου και αυτές δεν είναι παντοτινές. Επομένως, δεν μπορούν να παρέχουν μία γερή βάση πάνω στην οποία να μπορείς να μάθεις να στέκεσαι. Έτσι, το μόνο που μπορούν να κάνουν είναι να σε απογοητεύσουν και να σε παραπλανήσουν εάν βασιστείς πάνω τους, και όχι πάνω στη Γνώση, για να σου αποκαλύψουν τον εαυτό σου και τον κόσμο.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ότι δεν καταλαβαίνεις τον εαυτό σου. Απελευθέρωσε τον εαυτό σου από το βάρος της αιτιολόγησης των δικών σου κρίσεων. Κοίτα τον εαυτό σου τις δύο βαθύτερες περιόδους διαλογισμού και υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι δεν καταλαβαίνεις τον εαυτό σου. Τώρα είσαι ελεύθερος να μπει στη γαλήνη, γιατί δεν προσπαθείς να χρησιμοποιήσεις την εμπειρία σου για να δικαιολογήσεις τις φαντασίες που έχεις για τον εαυτό σου. Εδώ ο νους σου απελευθερώνεται για να είναι αυτό που είναι και εσύ ελευθερώνεσαι για να μπορέσεις να εκτιμήσεις τον εαυτό σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 214: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ. ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΟΣ.

ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ, στο φόντο. Είναι πολύ προσεκτικοί να μην ασκούν την επιρροή τους επάνω σου πολύ δυνατά, γιατί ακόμα δεν μπορείς να τη λάβεις και να τη χρησιμοποιήσεις από μόνος σου. Οπότε, συνειδητοποίησε ότι ταξιδεύεις στη ζωή με μεγάλη υποστήριξη, γιατί οι Δάσκαλοί σου είναι μαζί σου για να σε βοηθήσουν να αντιληφθείς και να καλλιεργήσεις τη Γνώση.

ΠΡΩΤΑ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΣΟΥ για Γνώση, γιατί η ανάγκη σου για Γνώση πρέπει να έχει πλήρως εδραιωθεί προτού μπορέσεις να συμμετέχεις στην ανάκτηση της Γνώσης. Πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι χωρίς Γνώση η ζωή είναι χωρίς ελπίδα, γιατί είσαι χωρίς σκοπό, νόημα και κατεύθυνση. Τότε, μόνο τα λάθη σου μπορούν να σε διδάξουν και μόνο αυτά μπορούν να στηρίξουν τη αδυναμία σου να συγχωρήσεις.

ΕΑΝ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΤΩΝ ΙΔΕΩΝ ΣΟΥ ως προς το να είναι υποκατάστατα της Γνώσης, τότε, μπορείς να στραφείς προς τη Γνώση και να γίνεις ένας ευτυχισμένος λήπτης των αληθινών της δώρων. Εδώ, όλα τα πράγματα που έχεις αληθινά αναζητήσει θα ικανοποιηθούν με νόημα και ουσία. Εδώ, θα έχεις μία αληθινή βάση στη ζωή. Εδώ, ο Παράδεισος και η Γη θα ενωθούν μαζί μέσα σου και όλη η αποκοπή θα λήξει. Εδώ, μπορείς να δεχτείς τους περιορισμούς της υλικής σου ύπαρξης και το μεγαλείο της πνευματικής σου ύπαρξης. Το να στραφείς προς τη Γνώση, επομένως, είναι προς το μέγιστο όφελός σου.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ανά μία ώρα και στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου σήμερα μπες στη γαλήνη χρησιμοποιώντας τη λέξη ΡΑΧΝ εάν σε βοηθά. Να είσαι χαρούμενος σήμερα γιατί μπορείς να λάβεις αυτό που σε ελευθερώνει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 215: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 216

ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ.

Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ υπάρχει πάντα μαζί σου, πάντα διαθέσιμη για σένα και πάντα σου υπενθυμίζει να κοιτάξεις πέρα από τις δικές σου κρίσεις. Σου προσφέρει πάντα υποστήριξη, βοήθεια και την απαραίτητη καθοδήγηση για να ελαχιστοποιήσεις τη λανθασμένη χρήση του νου σου και να ενδυναμώσεις την ορθή εφαρμογή του νου σου ώστε να επιτρέψεις στη Γνώση να αναδυθεί μέσα σου.

ΤΩΡΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ και να σέβεσαι την Πνευματική Παρουσία και με τον καιρό θα αντιληφθείς τη μεγαλειώδη της σημασία για σένα και τον κόσμο. Αυτό θα φέρει μεγαλείο και ταπεινότητα ταυτόχρονα μέσα σου, γιατί θα αντιληφθείς ότι δεν είσαι η πηγή του μεγαλείου σου, αλλά το όχημα για την έκφρασή της. Αυτό θα σε κρατήσει στις σωστές αναλογίες και σχέσεις ως προς αυτό το οποίο υπηρετείς. Στις σχέσεις λαμβάνεις όλα τα οφέλη αυτών που διεκδικείς ότι σου ανήκουν. Εντούτοις, με τη Γνώση δεν θα μεγαλοποιηθεί ο εαυτός σου γιατί θα αντιληφθείς τους δικούς σου περιορισμούς και το βάθος της δικής σου ανάγκης για γνώση. Έχοντας αυτή την κατανόηση, θα αντιληφθείς και θα δεχθείς τη πηγή της ζωής. Έτσι, θα αντιληφθείς ότι βρίσκεσαι στον κόσμο για να υπηρετήσεις τη Γνώση και ότι ο κόσμος προορίζεται να είναι ο λήπτης της Γνώσης.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. Νιώσε την ανά μία ώρα καθώς επαναλαμβάνεις τη σημερινή ιδέα. Στις δύο βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου μπες βαθιά σ'αυτή τη Παρουσία, γιατί αυτή η Παρουσία είναι πολύ σίγουρο ότι βρίσκεται μαζί σου και επιθυμεί να σου δοθεί σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 216: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 217

ΔΙΝΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΣΗΜΕΡΑ.



ΩΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΣΗΜΕΡΑ κάνοντας τη σημερινή πρακτική με αληθινή αφοσίωση και συμμετοχή, μην αφήνοντας καμία ψεύτικη ή αυτο-περιοριστική ιδέα να παρέμβει στη γνήσια επιδίωξή σου. Έτσι, δίνεις τον εαυτό σου στη Γνώση επιτρέποντας στη Γνώση να δώσει τον εαυτό της σε σένα. Πόσο μικρό λοιπόν είναι αυτό που σου ζητείται και πόσο μεγάλη είναι η ανταμοιβή σου. Γιατί κάθε λεπτό που περνάς βιώνοντας τη γαλήνη ή δραστηριοποιώντας το νου σου με νόημα, η Γνώση γίνεται πιο ισχυρή και ακόμα πιο παρούσα μέσα σου. Μπορεί να αναρωτηθείς «Ποιο είναι το δώρο μου για τον κόσμο;» Το δώρο σου είναι αυτό που λαμβάνεις εδώ σήμερα. Δώσε τον εαυτό σου στη Γνώση ώστε εκείνη να μπορεί να δώσει τον εαυτό της σε σένα.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και μπες στη Γνώση στις δύο βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου. Σε όλες τις πρακτικές σου σήμερα, δείξε την πρόθεσή σου να δώσεις τον εαυτό σου στη Γνώση, κάτι που θα απαιτήσει γαλήνη και αυτο-αποδοχή.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 217: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 218

ΘΑ ΚΡΑΤΗΣΩ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΜΕΣΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΕΡΧΕΤΑΙ Η ΣΟΦΙΑ του πώς να χρησιμοποιήσεις τη Γ+νώση στον κόσμο. Έτσι, η Γνώση είναι η πηγή της κατανόησής σου και η Σοφία είναι το να μαθαίνεις πώς να την εφαρμόσεις με νόημα και εποικοδομητικά στον κόσμο. Ακόμη δεν είσαι σοφός, οπότε κράτησε τη Γνώση μέσα σου σήμερα. Επίτρεψέ της να ενδυναμώσει τον εαυτό της. Επίτρεψέ της να μεγαλώσει. Θα δώσει τον εαυτό της με φυσικότητα, χωρίς τη δική σου προσπάθεια να την πιέσεις να εκφραστεί. Με τον καιρό, θα μάθεις να γίνεσαι σοφός, και μέσα από αυτά που η Γνώση θα δείξει και μέσα από τα δικά σου λάθη. Έχεις ήδη κάνει αρκετά λάθη ώστε να καταστήσεις προφανή όλα αυτά που σου λέμε.

ΚΡΑΤΗΣΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΜΕΣΑ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ώστε να μπορέσει να μεγαλώσει και να γίνει δυνατή μέσα σου. Επίτρεψέ της να διευρύνει την παρουσία της μόνο προς ένα ή δύο άτομα που αναγνωρίζεις ότι μπορεί να την εκτιμήσουν, γιατί η επίγνωση που έχεις της Γνώσης έχει ακόμα τρυφερές ρίζες μέσα σου και δεν μπορεί να αντέξει τα σκαμπανεβάσματα αυτού του κόσμου. Δεν έχει δυναμώσει αρκετά στην κατανόησή σου ώστε να αντιμετωπίσει τον οργισμένο φόβο και το μίσος που ρέουν στον κόσμο. Η Γνώση μπορεί να τα αντέξει αυτά χωρίς δυσκολία, αλλά εσύ που τώρα μαθαίνεις να γίνεσαι λήπτης της και όχημα για Γνώση δεν είσαι ακόμη αρκετά δυνατός.

ΕΠΙΤΡΕΨΕ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΝΑ ΚΡΑΤΗΘΕΙ ΜΕΣΑ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ώστε να μπορεί να μεγαλώσει. Υπενθύμισέ το αυτό στον εαυτό σου ανά μία ώρα καθώς μεταφέρεις αυτό το διαμάντι μέσα στη καρδιά σου. Στις δύο βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου, που είναι για σένα ώρες απελευθέρωσης από τον περιορισμό, επέτρεψε στον εαυτό σου να επιστρέψει στη μεγάλη σου αγάπη ώστε να μπορέσεις να εισέλθεις σε αληθινή σχέση με τη Γνώση. Με τον καιρό, όλοι οι περιορισμοί στην έκφραση της Γνώσης θα αρθούν καθώς μαθαίνεις να εφαρμόζεις σοφά στην πράξη την επικοινωνία της στον κόσμο. Αλλά προς το παρόν, κράτησε τη Γνώση μέσα στην καρδιά σου ώστε να μπορεί να δυναμώσει όλο και περισσότερο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 218: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 219

ΔΕΝ ΘΑ ΑΦΗΣΩ ΤΗ ΦΙΛΟΔΟΞΙΑ ΝΑ ΜΕ ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΣΕΙ ΣΗΜΕΡΑ.

ΚΑΘΩΣ Η ΓΝΩΣΗ ΤΩΡΑ ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΓΕΝΝΑ μέσα σου, μην αφήσεις τη φιλοδοξία σου να σε παραπλανήσει. Η φιλοδοξία σου γεννιέται από την προσωπική σου ανάγκη για αναγνώριση και επιβεβαίωση. Είναι μία προσπάθεια αντιστάθμισης του φόβου με το να ελέγχεις τη γνώμη των άλλων. Η φιλοδοξία σου εδώ είναι καταστροφική, αλλά όπως όλες οι άλλες ποιότητες του νου που τώρα χρησιμοποιούνται λάθος, το ίδιο και εκείνη με τον καιρό μπορεί να υπηρετήσει το μεγαλείο της Γνώσης. Δεν βρίσκεσαι σε αυτό το επίπεδο ακόμα. Επομένως, μην προσπαθείς να κάνεις οτιδήποτε με τη Γνώση σου, γιατί δεν είσαι κατάλληλο τώρα για σένα να χρησιμοποιήσεις τη Γνώση αλλά να λάβεις τη Γνώση. Είναι μέσα από τη δεκτικότητά σου στη Γνώση που θα ανακαλύψεις ότι η Γνώση είναι ύψιστης υπηρεσίας και χρησιμότητας για σένα.

ΜΗΝ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΗ ΦΙΛΟΔΟΞΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΡΑΒΗΞΕΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΚΕΙ ΟΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΑΣ. Μην την αφήσεις να κακοχρησιμοποιήσει τη ζωτικότητά σου και την ενέργειά σου. Μάθε να γίνεσαι υπομονετικός και ήρεμος με τη Γνώση, γιατί η Γνώση έχει το δικό της στόχο και κατεύθυνση στη ζωή, που τώρα μαθαίνεις να ακολουθείς.

ΚΑΘΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑ ΩΡΑ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ και στους βαθύτερους διαλογισμούς σου επίσης, επέτρεψε στον εαυτό σου να είναι χωρίς φιλοδοξία, γιατί δεν ξέρεις τι να κάνεις με τη Γνώση. Στις μεγαλύτερης διάρκειας πρακτικές σου, επέτρεψε αυτό να σε απελευθερώσει ώστε να μπορείς να παραμείνεις σε γαλήνη και να φύγεις από τον κόσμο των υλικών πραγμάτων.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 219 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 220

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΑΥΤΟΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗ ΩΣΤΕ ΤΟ ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕΙ ΜΕΣΑ ΜΟΥ.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΕΚΕΙΝΕΣ ΤΙΣ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ που αναγνωρίζεις ως επιζήμιες ή αποδυναμωτικές για την ανάκτηση της Γνώσης. Περίορισε σκόπιμα τον εαυτό σου ώστε η Γνώση να μπορέσει να μεγαλώσει μέσα σου. Αυτός δεν ένας περιορισμός που επιβάλλεις στον εαυτό σου. Αντίθετα, είναι μία ουσιώδης χρήση του νου σου και το σθένος να καλλιεργήσεις μία επίγνωση της Ευρύτερης Δύναμης μέσα σου και να της επιτρέψεις να αναδυθεί, να σε καθοδηγήσει και να σε κατευθύνει.

ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΙΝΟ ΜΑΘΗΜΑ, ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΕΡΑΣΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ, μαθαίνεις να αναγνωρίζεις την πηγή της Γνώσης και το όχημα για τη Γνώση και να μη τα μπερδεύεις μεταξύ τους. Μάθε τον περιορισμό σήμερα ώστε η Γνώση να μπορεί να μεγαλώσει μέσα σου. Μην σκεφτείς ότι η αυτοσυγκράτηση αναφέρεται απλώς στη παρελθούσα συμπεριφορά σου όπου περιόριζες αυτό που ήταν γνήσιο μέσα σου. Όχι, η εστίασή σου σήμερα είναι να μάθεις τον τρόπο της σκόπιμης συγκράτησης που αντιπροσωπεύει μία έκφραση της δύναμής σου και της αυτοπειθαρχίας σου. Η δύναμή σου και αυτοπειθαρχία σου πρέπει τώρα να εξασκηθούν ώστε να δυναμώσουν, γιατί το μυαλό σου και το σώμα σου είναι οχήματα για τη Γνώση, και ως οχήματα, πρέπει να αναπτυχθούν και να ενδυναμωθούν.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, όπως και στις ανά ώρα πρακτικές σου, περίορισε εκείνους τους τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς που προδίδουν τη Γνώση σου ώστε να μπορέσεις να μπεις στη Γνώση με ησυχία και γαλήνη. Με αυτή την αυτοσυγκράτηση θα ανακαλύψεις την ελευθερία, γιατί η ελευθερία βρίσκεται πέρα από αυτό τον κόσμο και έρχεται σε αυτό τον κόσμο, γιατί η ελευθερία είναι το δώρο της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 220 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 221

ΕΙΜΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΝΑ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΣΕ ΣΥΓΧΥΣΗ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΗ ΔΕΙΣ ΤΗ ΣΥΓΧΥΣΗ ΣΟΥ ΩΣ ΑΠΟΤΥΧΙΑ. Μη δεις τη σύγχυσή σου σαν κάτι που σε θέτει σε κίνδυνο ή σε υποβιβάζει. Η σύγχυση εδώ είναι απλώς ένα σημάδι ότι συνειδητοποιείς τους περιορισμούς των δικών σου ιδεών και συμπερασμάτων. Πρέπει να απαλλαγείς από αυτούς για να επιτρέψεις στη Γνώση να γίνει ορατή σε σένα, γιατί ενόψει όλων των σημαντικών αποφάσεων που απαιτούν την προσοχή σου σήμερα, η Γνώση έχει ήδη προσφέρει μία απάντηση. Δεν είναι μία απάντηση που μπορείς να βρεις ανάμεσα στις πολλές απαντήσεις που δίνεις εσύ για τον εαυτό σου ή που υποθέτεις ότι άλλοι δίνουν για σένα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΑΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ να φύγουν από σένα. Επίτρεψε στον εαυτό σου να είναι σε σύγχυση, γιατί μέσα στη γνήσια σύγχυσή σου η Γνώση θα αναδυθεί φυσικά. Αυτό, λοιπόν, αντιπροσωπεύει την ελευθερία σου, γιατί στην ελευθερία είσαι ελεύθερος να είσαι σε σύγχυση.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ανά μία ώρα και μην ικανοποιηθείς με απλές εξηγήσεις ή συμπεράσματα για το μεγάλο της νόημα για σένα. Πρέπει να τη σκεφτείς βαθιά και να αντιληφθείς ότι το αληθινό νόημα που έχει για σένα θα αποκαλυφθεί με τον καιρό. Σήμερα επέτρεψε στον εαυτό σου να είναι μπερδεμένος, γιατί είσαι μπερδεμένος, και πάντα πρέπει να ξεκινάς από εκεί όπου είσαι. Η Γνώση είναι μαζί σου. Είσαι ελεύθερος να είσαι σε σύγχυση. Στις δύο μεγαλύτερες πρακτικές σου περιόδους σήμερα, μπες στη γαλήνη είτε είσαι σε σύγχυση είτε όχι, γιατί η ησυχία, η χάρη και η γαλήνη είναι πάντα διαθέσιμες σε σένα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 221: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 222

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΣΥΓΧΥΣΗ. ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΝ ΚΑΤΑΚΡΙΝΩ.

Η ΜΟΝΗ ΚΡΙΣΗ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ είναι ότι βρίσκεται σε σύγχυση. Αυτή η κρίση δεν χρειάζεται θυμό, λύπη, απώλεια, αποστροφή, εχθρότητα ή εκδίκηση. Δεν καλεί για κανενός είδους επίθεση. Ο κόσμος είναι μπερδεμένος. Μην τον κρίνεις. Πώς μπορείς ο κόσμος να έχει βεβαιότητα όταν ο κόσμος είναι χωρίς Γνώση; Μπορεί να κοιτάξεις τη ζωή σου μέχρι τώρα και να συνειδητοποιήσεις την έκταση της δικής σου σύγχυσης. Πώς θα μπορούσε να είναι διαφορετικά όταν εσύ ήσουν χωρίς Γνώση; Η Γνώση είναι μαζί σου τώρα, όπως ήταν τότε. Άρχισες να ανακτάς τη Γνώση οπότε η βεβαιότητά της μπορεί να εκφράσει τον εαυτό της μέσω εσού όλο και περισσότερο. Αυτό είναι το μεγάλο δώρο που τώρα μαθαίνεις να λαμβάνεις. Είναι ένα δώρο που ο κόσμος θα μάθει να λαμβάνει μέσα από σένα.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΚΑΘΩΣ ΚΟΙΤΑΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ και όλες τις δραστηριότητές του, μην τον κρίνεις, γιατί απλώς βρίσκεται σε σύγχυση. Εάν σήμερα δεν νιώθεις καλά, μην κρίνεις τον εαυτό σου, γιατί απλώς βρίσκεσαι σε σύγχυση. Στις βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου σήμερα, επέτρεψε στον εαυτό σου να μπει στη γαλήνη. Μπαίνεις στη γαλήνη απλώς επιθυμώντας να μπει στη γαλήνη. Είναι ένα δώρο που επιτρέπεις στον εαυτό σου. Για να το κάνεις αυτό, δίνεις τον εαυτό σου για να λάβεις το δώρο. Εδώ δεν υπάρχει δότης και λήπτης του δώρου, γιατί το δώρο αντηχεί ανάμεσα σε σένα και την Πηγή σου. Η Γνώση και το όχημά της απλώς επιβεβαιώνουν ο ένας τον άλλο.

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΠΕΡΔΕΜΕΝΟΣ. Είναι χωρίς Γνώση. Αλλά εσύ είσαι ένα δώρο για τον κόσμο, γιατί μαθαίνεις να λαμβάνεις τη Γνώση σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 222: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 223

ΘΑ ΛΑΒΩ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΣΗΜΕΡΑ.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΛΑΒΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ. Στις δύο βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου, λάβε τη Γνώση. Δώσε τον εαυτό σου στο να λάβεις τη Γνώση. Αυτή είναι η πρακτική σου για σήμερα. Όλα τα άλλα είναι απλώς ένα είδος σύγχυσης. Δεν υπάρχει κανένα γεγονός στην εξωτερική σου ζωή σήμερα που να πρέπει να αντικαταστήσει την εξάσκησή σου σήμερα, γιατί η Γνώση ευλογεί όλα τα πράγματα μέσα σου και έξω. Εκδιώκει αυτά που δεν είναι απαραίτητα και σκόπιμα σε βάζει να συμμετέχεις σε αυτό που είναι απαραίτητο και έχει αληθινό δυναμικό για σένα.

ΕΠΙΣΤΡΕΨΕ, ΛΟΙΠΟΝ, ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ, ανεξαρτήτως των συνθηκών της εξωτερικής σου ζωής. Λάβε τη Γνώση ώστε να μπορείς να έχεις βεβαιότητα στον κόσμο και ώστε να μπορείς να καταλάβεις τη δική σου αξία και τη δική σου σημασία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 223: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 224

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ.

Σ ΗΜΕΡΑ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ των τελευταίων δύο εβδομάδων πρακτικής. Για άλλη μία φορά, διάβασε κάθε μάθημα κάθε ημέρας και θυμήσου την πρακτική εκείνης της ημέρας. Ξεκίνησε με την πρώτη πρακτική της δι-εβδομαδιαίας περιόδου, και μετά προχώρησε βήμα προς βήμα σε κάθε επόμενη ημέρα. Ενδυνάμωσε την ικανότητά σου να παρατηρείς την πρόοδό σου αντικειμενικά. Κοίτα τι συμβαίνει τις ημέρες που είσαι δυνατός στην εξάσκηση και τις μέρες που είσαι αδύναμος. Καθώς το κάνεις αυτό, για μία στιγμή φαντάσου ότι κοιτάς μέσα από τα μάτια των Δασκάλων σου που παρακολουθούν τη ζωή σου από ψηλά πάνω. Δεν έχουν καμία επίκριση. Απλώς καταγράφουν το σθένος σου και τις αδυναμίες σου, ενδυναμώνοντας το πρώτο και ελαχιστοποιώντας τις επιδράσεις του δεύτερου. Καθώς μαθαίνεις να βλέπεις τη ζωή σου αντικειμενικά, θα μάθεις να βλέπεις τη ζωή σου μέσα από τα μάτια των Δασκάλων σου. Αυτό σημαίνει το να κοιτάς με Γνώση. Αυτό είναι το κοιτάς χωρίς κρίση. Με αυτό το δεδομένο, ο νους γίνεται όχημα για τη Γνώση και η Γνώση θα φέρει σε σένα όλες τις ιδέες και τις δραστηριότητες που είναι αληθινά ωφέλιμες για σένα.

ΕΠΙΤΡΕΨΕ ΟΙ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ να έχουν πλήρη συμμετοχή από τη δική σου πλευρά. Χρησιμοποίησε το νου σου με σκοπό και μην του επιτρέψεις να περιπλανάται. Σπάσε τη συνήθεια να σκέφτεσαι αφηρημένα. Σπάσε τη συνήθεια να απασχολείς τον εαυτό σου με ανόητα και ανούσια πράγματα. Επίτρεψε η σημερινή σου Επισκόπηση να σου δείξει ότι είσαι ένας αληθινός μαθητής της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 224: *Μία μεγάλη περίοδος πρακτικής.*

Βήμα 225

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΣΟΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΛΑΦΡΟΣ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ.

Δ ΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΤΙΦΑΣΗ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΙΝΟ ΜΗΝΥΜΑ για σένα εάν το μήνυμα γίνει κατανοητό. Το να παίρνεις τη ζωή σου σοβαρά σημαίνει ότι λαμβάνεις την αληθινή της χάρη, που θα σε κάνει ευτυχισμένο. Επομένως, πρέπει να είσαι πολύ σοβαρός με τον εαυτό σου καθώς μαθαίνεις τώρα να γίνεσαι όχημα για τη Γνώση, και μπορείς να είσαι χαρούμενος και ανάλαφρος που η Γνώση είναι μαζί σου. Αυτό, λοιπόν, είναι η αληθινή πρακτική εφαρμογή του νου σου, γιατί είσαι ανάλαφρος με αυτό που είναι ανάλαφρο, και είσαι σοβαρός με αυτό που είναι σοβαρό. Ένας νους που είναι σοβαρός στην εξωτερική του κατεύθυνση και ανάλαφρος στην εσωτερική του ευχαρίστηση θα είναι ένας νους που είναι πλήρως ενοποιημένος. Αυτός θα είναι ένας νους όπου ο Παράδεισος και η Γη έρχονται σε απτή επαφή.

Η ΧΑΡΗ ΠΟΥ ΘΑ ΛΑΒΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ θα γεννήσει ευτυχία και αληθινή εκτίμηση, όμως απαιτεί στην πρακτική εφαρμογή να συμμετέχεις σοβαρά, να έχεις ελικρινή αφοσίωση και γνήσια πρακτική εξάσκηση των νοητικών και σωματικών σου χαρακτηριστικών. Εδώ οι δυνάμεις σου αντιπροσωπεύουν την ευτυχία σου, και η ευτυχία σου ισχυροποιείται από την εφαρμογή των αληθινών σου ικανοτήτων.

ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΑΥΤΟ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ καθώς επαναλαμβάνεις τη σημερινή ιδέα. Καθώς κάνεις τις βαθύτερες πρακτικές διαλογισμού, σοβαρά ενεργοποίησε το νου σου ώστε να μπορέσει να βιώσει το ανάλαφρο και τη μεγάλη χαρά της Γνώσης. Έτσι, θα δεις ότι η σημερινή ιδέα είναι απόλυτα ενιαία στο νόημά της. Έτσι, δεν θα μπερδεύεις αυτό που είναι χαρούμενο με αυτό που είναι σοβαρό. Αυτό θα σου δώσει μία μεγαλύτερη κατανόηση του κόσμου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 225: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 226

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ. ΔΕΝ ΘΑ ΦΟΒΑΜΑΙ.

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ και όταν είσαι μαζί με τη Γνώση, δεν θα φοβάσαι. Με τον καιρό, ο φόβος θα γίνεται όλο και πιο εξωτερικός ως προς την αληθινή σου εμπειρία καθώς μαθαίνεις να μένεις μαζί με τη Γνώση. Η αξία της σημερινής ιδέας πρέπει να αναγνωρισθεί κάτω από την οπτική του γεγονότος ότι το μυαλό σου είναι από συνήθεια απασχολημένο με το φόβο τόσο πολύ που φαίνεται ότι δυσκολεύει πολύ την ανάκτηση της Γνώσης και την εφαρμογή της Γνώσης για σένα. Αυτό φαίνεται δύσκολο μόνο γιατί το μυαλό σου έχει συνηθίσει να ασχολείται με το φόβο στο παρελθόν. Οι συνήθειες μπορούν να κοπούν. Νέες συνήθειες σκέψης και συμπεριφοράς μπορούν να δημιουργηθούν και να ενδυναμωθούν. Είναι απλώς το αποτέλεσμα της εφαρμογής του νου σου. Είναι το αποτέλεσμα εξάσκησης.

ΣΗΜΕΡΑ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΤΟ ΝΑ ΜΕΙΝΕΙΣ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ, το οποίο θα αναιρέσει όλες τις συνήθειες που έχουν ριζι τον εαυτό τους επάνω σου και επάνω στον κόσμο. Το να βρίσκεσαι στη ζωή είναι εξάσκηση και είναι πάντα μία μορφή υπηρεσίας. Σήμερα εξασκήσου στην αλήθεια και υπηρέτησε την αλήθεια, και έτσι όλα τα λάθη εξασθενίζουν. Η βάση τους απομακρύνεται και στη θέση της θα αρχίσεις να μαθαίνεις ένα νέο τρόπο για να είσαι στον κόσμο, ένα νέο τρόπο για να συμμετέχεις με τον κόσμο και θα έχεις μία ευρύτερη δομή για να εφαρμόζεις τις νοητικές και σωματικές σου ικανότητες.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΠΑΡΕΜΕΙΝΕ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ. Εόρκισε το φόβο και υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι η Γνώση είναι μαζί σου. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι οι Δάσκαλοι σου είναι μαζί σου. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι οι μαθητές παντού, οι οποίοι συμμετέχουν στην ανάκτηση της Γνώσης είναι μαζί σου. Έτσι, ο κόσμος θα γίνει μικρός και εσύ θα γίνεις μεγάλος. Στις βαθύτερες πρακτικές σου, επέτρεψε στον εαυτό σου την ελευθερία της εμπειρίας της Γνώσης. Μπες σε μεγάλο βάθος και ακινησία νου, καθώς αυτός αναδύεται μέσα στην παρουσία της αγάπης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 226: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 227

ΔΕΝ ΘΑ ΣΚΕΦΤΩ ΟΤΙ ΞΕΡΩ ΣΗΜΕΡΑ.

ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. Μόνο ασχολείσαι με κρίσεις για τον κόσμο και μετά προσπαθείς να καταλάβεις τις κρίσεις που έκανες. Ο κόσμος θα σου αποκαλυφθεί καθώς κοιτάς χωρίς αυτούς τους περιορισμούς και τους όρους. Έτσι, θα ανακαλύψεις ότι οι πεποιθήσεις σου μπορεί να είναι χρήσιμες γιατί σου επιτρέπουν να κάνεις κάθε επόμενο βήμα στη ζωή. Δεν χρειάζεται να περιορίσουν την αντίληψη που έχεις για το σύμπαν. Δεν μπορείς να βρίσκεσαι στον κόσμο χωρίς πεποιθήσεις ή συμπεράσματα. Όμως, ο προορισμός των πεποιθήσεων και των συμπερασμάτων σου είναι το να αποτελέσουν εργαλεία που θα υπηρετούν το νου σου, θα του δώσουν προσωρινή δομή και θα του επιτρέψουν να χρησιμοποιήσει τις φυσικές του ικανότητες με ένα θετικό τρόπο.

ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ. Να είσαι χαρούμενος γι αυτό, γιατί η επίκρισή σου είναι αβάσιμη. Δεν καταλαβαίνεις τον κόσμο σήμερα. Αυτό σου δίνει την ευκαιρία να είσαι παρατηρητής του κόσμου.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ καθώς κοιτάς τον κόσμο. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι δεν καταλαβαίνεις αυτά που βλέπεις, και έτσι είσαι ελεύθερος να κοιτάξεις πάλι. Εάν δεν είσαι ελεύθερος να ξανακοιτάξεις, αυτό απλώς σημαίνει ότι προσπαθείς να δικαιολογήσεις τις δικές σου κρίσεις. Αυτό δεν είναι όραση. Αυτό είναι απλώς διασκέδαση των δικών σου φαντασιών. Στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου σήμερα, επέτρεψε στο νου σου να μείνει σε ακινησία, γιατί χωρίς το βάρος της προσπάθειας να δικαιολογήσεις τις φαντασίες σου, ο νους σου με φυσικότητα θα αναζητήσει την αληθινή του θέση στην υπηρεσία της Γνώσης. Δεν κατανοείς τον κόσμο σήμερα, και έτσι δεν κατανοείς τον εαυτό σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 227: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΦΤΩΧΟΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΦΤΩΧΟΣ, ΓΙΑΤΙ Η ΦΤΩΧΕΙΑ δεν είναι ούτε η κληρονομιά σου ούτε το αληθινό σου πεπρωμένο. Μην είσαι φτωχός σήμερα, γιατί η Γνώση είναι ο μεγάλος πλούτος και μόλις της επιτραπεί να αναδυθεί μέσα σε κάποιο νου, αρχίζει να γεννά τη παρουσία της με φυσικό τρόπο στον κόσμο. Αρχίζει να ισορροπεί και να εναρμονίζει το νου ο οποίος είναι το όχημά της, και αρχίζει να προσφέρει συγκεκριμένα σε κάποια άτομα με συγκεκριμένους τρόπους. Αυτή είναι η ευφυΐα που υπάρχει μέσα σου. Πώς μπορείς να είσαι φτωχός όταν έχεις ένα τέτοιο δώρο; Μόνο οι ιδέες υποτίμησης του εαυτού σου και των τρόπων της συμπεριφοράς σου μπορούν να προκαλέσουν φτώχεια.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΝΑ ΚΟΙΤΑΣ ΠΙΟ ΒΑΘΙΑ εκείνα τα πράγματα που είναι μορφές εμποδίων για σένα. Σκέψου το αυτό ανά μία ώρα. Στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου, βάλε το νου σου να δουλέψει ενεργά προσπαθώντας να διακρίνει συγκεκριμένους τρόπους εξαπάτησης του εαυτού σου και παρεμπόδισης του εαυτού σου. Κάνε το αυτό χωρίς να καταδικάζεις, με την αντικειμενικότητα που είναι απαραίτητη για να δεις καθαρά τον εαυτό σου. Μην απελπιστείς σκεπτόμενος ότι υπάρχουν πολλοί λεπτοφυείς τρόποι εξαπάτησης του εαυτού. Κατ' ουσία είναι μικρές παραλλαγές κάποιων πολύ απλών θεμάτων. Η φαινομενική τους πολυπλοκότητα και αριθμός δεν είναι σημαντικά πέρα από τη δική σου αναγνώριση. Όλοι γεννιούνται από το φόβο και τη προσπάθεια να αντισταθμιστεί ο φόβος χρησιμοποιώντας μία αυταπάτη και προσπαθώντας να κάνουν τους άλλους να υποστηρίξουν την αυταπάτη. Όλες οι ιδέες που δεν έχουν Γνώση υπηρετούν αυτό το σκοπό, είτε άμεσα είτε έμμεσα. Όμως, ο αληθινός σκοπός είναι η μεγάλη δύναμη πίσω από τις ιδέες που υπάρχουν για αληθινή υπηρεσία, καθώς αυτή είναι η μεγάλη δύναμη πίσω από όλες τις μορφές δράσης και συμπεριφοράς που προσφέρουν αληθινή υπηρεσία.

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΚΟΙΤΑΞΟΥΜΕ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ, όμως όχι χωρίς ντροπή, ενοχή ή άγχος. Κοίτα μόνο να δυναμώσεις τη παρουσία και την εφαρμογή της Γνώσης και μόνο να ετοιμάσεις τον εαυτό σου για να γίνει ένα μεγαλύτερο όχημα για τη Γνώση στον κόσμο. Αυτός είναι ο σκοπός της σημερινής πρακτικής. Επομένως, εξασκήσου με αληθινή πρόθεση. Είσαι μεγαλύτερος από τα λάθη που αντιλαμβάνεσαι και αυτά δεν μπορούν να σε εξαπατήσουν εάν τα κοιτάξεις αντικειμενικά.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 228: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

ΔΕΝ ΘΑ ΚΑΤΗΓΩΡΙΣΩ ΚΑΠΟΙΟΝ ΑΛΛΟ ΓΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΥΠΟΦΕΡΩ.

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΜΙΑ ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΑΛΛΑΓΗ στη κατανόηση. Όμως, πρέπει να γεννηθεί από Γνώση για να έχει αληθινή αποτελεσματικότητα. Το νόημά της είναι άμεσα προφανές, γιατί σύντομα θα ανακαλύψεις ότι υπάρχουν πολλές περιστάσεις στις οποίες άλλοι φαίνονται απόλυτα υπεύθυνοι για το δικό σου πόνο. Θα είναι πολύ δύσκολο να αρνηθείς ότι οι άλλοι είναι όντως η αιτία που υποφέρεις, λόγω του συνήθους τρόπου σκέψης σου και των συμπερασμάτων με βάση τα οποία ζεις. Η Γνώση όμως δεν σε βλέπει έτσι και πρέπει να μάθεις να μη βλέπεις τον εαυτό σου έτσι.

Ο ΠΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΜΙΑ ΑΠΟΦΑΣΗ ΠΟΥ ΕΣΥ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ανταποκρινόμενος σε ερεθίσματα του περιβάλλοντός σου. Το σώμα θα πονά εάν υπάρξει η αντίστοιχη πρόκληση, αλλά αυτή ουσιαστικά μία ανταπόκριση των αισθητηρίων οργάνων. Δεν είναι ο αληθινός πόνος που σε πληγώνει. Ο πόνος που σε πληγώνει είναι το αγκάθινο στεφάνι των δικών σου ιδεών και συμπερασμάτων, των δικών σου λάθος προσφορών και πληροφοριών και της δικής σου αδυναμίας συγχώρεσης προς τον εαυτό σου και τον κόσμο. Αυτό δημιουργεί πόνο και στο μυαλό σου και στο σώμα σου επίσης. Αυτός είναι ο πόνος που επιθυμούμε να ελαφρύνουμε σήμερα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΚΕΨΟΥ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ ΩΣ ΜΙΑ ΜΟΡΦΗ ΦΑΡΜΑΚΟΥ κατά του πόνου. Εάν κάποιος άλλος είναι η αιτία του πόνου σου, δεν έχεις άλλο φάρμακο εκτός από το να του επιτεθείς ή να τον αλλάξεις. Ακόμα και η προσπάθειά σου να τους αλλάξεις για το καλό είναι μία μορφή επίθεσης, γιατί κάτω από τον αλτρουισμό σου θα υπάρχει μίσος και αποστροφή. Επομένως, δεν υπάρχει φάρμακο για το πόνο εάν η αιτία του είναι πέρα από σένα. Όμως υπάρχει φάρμακο για όλους τους πόνους γιατί η Γνώση είναι μαζί σου.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΟΛΟΣ Ο ΠΟΝΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕΙ ως το αποτέλεσμα των δικών σου αποφάσεων. Πρέπει να αναγνωριστεί ως το αποτέλεσμα των δικών σου ερμηνειών. Μπορεί να νιώσεις ότι Από κάποιον άλλο ή από τον κόσμο. Αυτή η αίσθηση είναι στην πραγματικότητα παρούσα στο νου σου, οπότε δεν υπάρχει ανάγκη άρνησης αλλά πρέπει να κοιτάξεις πέρα από αυτό, στη πηγή του, και στο μηχανισμό δημιουργίας του. Για να το κάνεις αυτό, λοιπόν, πρέπει να χρησιμοποιήσεις τις δικές σου ικανότητες. Αυτό θα σου δώσει μεγάλη δύναμη. Θα είσαι ικανός να το κάνεις γιατί η Γνώση είναι μαζί σου

και γιατί με τη Γνώση μπορείς να κάνεις τα πάντα όσα σου ζητά η Γνώση να κάνεις.

ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΟΝ ΚΑΤΗΓΟΡΕΙΣ, Ο ΚΟΣΜΟΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΕΤΑΙ τόσο που αρχίζει να αναρρώνει. Επομένως, ανά μία ώρα επανέλαβε αυτή την ιδέα και σκέψου το νόημά της. Πήγαινε βαθιά μέσα της για να ανακαλύψεις τι αληθινά περιέχει για σένα. Στις βαθύτερες πρακτικές σου, μπες στην ακινησία και τη γαλήνη, γιατί όταν δεν κατηγορείς τον κόσμο και τον εαυτό σου, ο νους είναι ήδη σε γαλήνη.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 229: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 230

ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΟΤΙ ΥΠΟΦΕΡΩ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΧΥΣΗ.

ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΟΤΙ ΥΠΟΦΕΡΕΙΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΣΥΓΧΥΣΗ. Επέτρεψε στον εαυτό σου να βρίσκεται σε σύγχυση ώστε να μπορέσεις να αναγνωρίσεις το αληθινό μονοπάτι της ανάκτησης. Σου προκαλεί σύγχυση αυτή η ιδέα; Μπορεί να προκαλεί σύγχυση γιατί οι άνθρωποι δεν δέχονται τη σύγχυσή τους. Θα πουν ψέματα για το θέμα, λέγοντας ότι είναι σίγουροι ενώ είναι σε σύγχυση, κατηγορώντας άλλους για να δικαιολογήσουν τους εαυτούς τους ή κατηγορώντας τον εαυτό τους για να δικαιολογήσουν τους άλλους. Όλα αυτά αντιπροσωπεύουν σύγχυση.

ΟΤΑΝ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΕΙΣ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΣΥΓΧΥΣΗ, τότε μπορείς να αξιώσεις τα μέσα για την ανάκτηση της βεβαιότητάς σου. Εάν δεν δεχθείς ότι έχεις σύγχυση, θα επιβαρύνεις τον εαυτό σου και τον κόσμο με υποκατάστατα της βεβαιότητας και έτσι θα απομακρυνθείς από τη πιθανότητα να λάβεις αυτή τη βεβαιότητα. Γι αυτό το λόγο πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι η σύγχυσή σου είναι η αιτία που υποφέρεις, και πρέπει να επιτρέψεις να βρίσκεσαι σε σύγχυση για να αναγνωρίσεις την αληθινή σου πάθηση. Αναγνωρίζοντας την αληθινή σου πάθηση, θα δεις την μεγάλη ανάγκη για Γνώση, και αυτό θα γεννήσει μέσα σου αφοσίωση και την διάθεση για πρακτική εφαρμογή που είναι απαραίτητη για να λάβεις αυτό που είναι η κληρονομιά σου.

ΣΗΜΕΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και μην το ξεχάσεις. Στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου, βάλε το νου σου ενεργά να προσπαθήσει να κατανοήσει το βάθος και το νόημα της σημερινής ιδέας. Αναγνώρισε αντικειμενικά όλα τα αισθήματα και τις σκέψεις που υποστηρίζουν αυτή την ιδέα και όλα τα αισθήματα και τις σκέψεις που αντιτίθενται σε αυτή. Φρόντισε ιδιαίτερα να αναγνωρίσεις οποιαδήποτε αντίρρηση μπορεί να έχεις σε σχέση με τη σημερινή ιδέα. Μετά, αναγνώρισε τη δύναμη αυτής της ιδέας μέσα στο ίδιο το μυαλό σου. Αυτό θα σου προσφέρει μία αναγνώριση της σημερινής ιδέας και του αληθινού της νοήματος. Αυτό θα σε βοηθήσει επίσης να αναγνωρίσεις αντικειμενικά την παρούσα δομή του μυαλού σου. Όλα αυτά αποτελούν μέρος της εκπαίδευσής σου ως μαθητή της Γνώσης. Δώσε τον εαυτό σου στη περισυλλογή της σημερινής ιδέας και μην ικανοποιηθείς με απλές απαντήσεις και εξηγήσεις, γιατί η σημερινή ιδέα περιέχει ένα δώρο που δεν έχεις βιώσει ακόμη.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 230: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής. Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 231

ΕΧΩ ΕΝΑ ΚΑΛΕΣΜΑ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΕΧΕΙΣ ΕΝΑ ΚΑΛΕΣΜΑ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. Δεν είναι αυτό που νομίζεις. Θα αναδυθεί από τη Γνώση σου μόλις επιτραπεί στη Γνώση σου να αναδυθεί μέσα στο νου σου. Έχεις ένα κάλεσμα σε αυτό τον κόσμο γιατί έχεις έρθει εδώ για να κάνεις κάποια συγκεκριμένα πράγματα. Ο σκοπός σου σε αυτό τον κόσμο είναι να ανακτήσεις τη Γνώση σου και να επιτρέψεις στη Γνώση σου να εκφράσει τον εαυτό της. Αυτή είναι μία πολύ απλή δήλωση του σκοπού σου, αλλά είναι μία δήλωση που περιέχει πολύ μεγάλο βάθος και πολλά που πρέπει να γίνουν στον καιρό τους.

ΕΧΕΙΣ ΕΝΑ ΚΑΛΕΣΜΑ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ γιατί σε έστειλαν εδώ για να κάνεις κάτι. Αυτός είναι ο λόγος που ο νους σου είναι όπως είναι και έχεις μία συγκεκριμένη φύση που διαφέρει από των υπολοίπων. Καθώς το κάλεσμά σου αναδύεται, θα καταλάβεις γιατί σκέφτεσαι και ενεργείς με τον τρόπο που το κάνεις, και όλα αυτά θα έρθουν σε ισορροπία και αρμονία. Αυτό θα διαγράψει όλες τις αιτίες για τις οποίες κατηγορείς τον εαυτό σου, γιατί η φύση σου εκφράζει μία χρησιμότητα την οποία δεν έχεις ακόμα αντιληφθεί. Με άλλα λόγια, έχεις δημιουργηθεί ειδικά για κάτι συγκεκριμένο που δεν έχεις ακόμα κατανοήσει. Πριν συμβεί αυτό, θα αντιδράς στη φύση σου, σκεπτόμενος ότι αποτελεί ένα περιορισμό για σένα. Με τον καιρό, θα αντιληφθείς ότι είναι ένα ανεκτίμητο εφόδιο για εκπλήρωση, γιατί έχεις ένα κάλεσμα στον κόσμο.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΤΟ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ και υπενθύμισε επίσης στον εαυτό σου ότι ακόμα δεν γνωρίζεις ποιο είναι το κάλεσμά σου. Χωρίς υποθέσεις, θα είσαι σε θέση να ανακαλύψεις την αλήθεια. Στις σημερινές βαθύτερες πρακτικές σου, μπες στην ακινησία και τη γαλήνη για άλλη μία φορά, χρησιμοποιώντας τη λέξη PAN εάν αυτό σε βοηθά. Η σημερινή μέρα είναι ημέρα προετοιμασίας για να καταλάβεις το αληθινό σου κάλεσμα στον κόσμο. Είναι μία μέρα δοσμένη στη Γνώση και μία μέρα που αποχωρισμένη από λανθασμένα συμπεράσματα και αυταπάτες. Μία μέρα δοσμένη στη Γνώση σε φέρει πιο κοντά στη κατανόηση του καλέσματός σου, το οποίο θα αναδυθεί με φυσικότητα χωρίς τις υποθέσεις σου μόλις εσύ και εκείνοι με τους οποίους πρέπει να ενεργήσεις από κοινού είστε έτοιμοι.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 231: Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

ΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ ΜΟΥ ΣΤΗ ΖΩΗ ΠΡΟΪΠΟΘΕΤΕΙ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ.

ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΔΥΘΕΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ ΣΟΥ, δεν είναι μόνο η δική σου εξέλιξη που είναι ουσιαστική, αλλά και η εξέλιξη άλλων με τους οποίους θα άμεσα θα συνδεθείς. Επειδή ο σκοπός σου στη ζωή σου εμπεριέχει τη σύνδεσή σου με άλλους, δεν είναι μία ατομική επιδίωξη. Δεν είναι μία ατομική εκπλήρωση. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει κανένα άτομο που να είναι τελείως αποχωρισμένο από άλλα άτομα γιατί η ατομικότητα έχει νόημα μόνο προκειμένου να εκφραστεί αυτό που δεσμεύει και ενώνει όλη τη ζωή.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΑΝΕΠΤΥΞΕ ΤΗ ΣΟΦΙΑ και τη κατανόηση ότι η αληθινή σου επιτυχία εξαρτάται από την επιτυχία των άλλων. Μην σκεφτείς ότι ξέρεις ποιοι είναι αυτοί οι άλλοι, γιατί δεν τους έχεις συναντήσει ακόμα. Μερικοί είναι σε αυτό τον κόσμο, και μερικοί είναι πέρα από αυτό τον κόσμο. Μπορεί να μην βρίσκονται καν μέσα στη σφαίρα της προσωπικής σου ζωής.

ΠΩΣ, ΛΟΙΠΟΝ, ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΡΟΧΩΡΗΣΕΙΣ όταν η επιτυχία σου εν μέρει εξαρτάται από άλλους; Προχωράς δίνοντας τον εαυτό σου στην ετοιμασία σου. Η δύναμη αυτής της διαδικασίας που θα κάνεις, θα δυναμώσει εκείνους με τους οποίους θα συνδεθείς στο κάλεσμα της ζωής σου. Επειδή η δική σου πρακτική εφαρμογή δυναμώνει τους άλλους, ήδη σχετίζεσαι με εκείνους, ήδη επηρεάζετε ο ένας τον άλλο. Όσο πιο κοντά πλησιάζεις στο σημείο όπου η Γνώση αναδύεται, τόσο πιο κοντά θα έρθουν και εκείνοι. Όσο καθυστερείς, τόσο καθυστερούν και εκείνοι. Δεν μπορείς να δεις το μηχανισμό αυτό ενώ βρίσκεσαι στον κόσμο, γιατί πρέπει να είσαι πέρα από τον κόσμο για να δεις πώς δουλεύεις. Αλλά μπορείς να καταλάβεις την ιδέα ότι όλα τα μυαλά επηρεάζουν το ένα το άλλο, ειδικά εκείνα τα μυαλά που έχουν προορισμό να συνδεθούν ειδικά το ένα με το άλλο στη ζωή.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, Η ΠΡΟΟΔΟΣ ΣΟΥ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ από τις δικές σου προσπάθειες και τις προσπάθειες των άλλων. Όμως, οι προσπάθειες των άλλων υποστηρίζονται ενισχυτικά και δυναμώνονται από τις δικές σου προσπάθειες. Επομένως, αυτό που είναι το δικό σου επίτευγμα σου έχει δοθεί για να το πετύχεις, και η δική σου επίτευξη θα σε ενώσει με τη ζωή και θα βαθύνει το περιεχόμενο και την εμπειρία των σχέσεων πέρα από αυτά που μέχρι τώρα μπορούσες να βιώσεις.

ΣΤΙΣ ΑΝΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕΣ ΣΟΥ και στους μεγαλύτερης διάρκειας διαλογισμούς σου στην ακινησία σήμερα, επέτρεψε οι προσπάθειές σου να υποστηρίξουν ενισχυτικά τις προσπάθειες των άλλων, το οποίο θα ενισχύσει τις προσπάθειές σου. Επέτρεψε το συνδυασμό της αμοιβαίας σας αφοσίωσης, λοιπόν, να είναι η πηγή της δύναμης που θα βιώσεις σήμερα και η οποία θα βιωθεί από εκείνους τους οποίους δεν έχεις ακόμα συναντήσει σε αυτή τη ζωή.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 232: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

ΕΙΜΑΙ ΜΕΡΟΣ ΜΙΑΣ ΕΥΡΥΤΕΡΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΑΥΤΗ Η ΔΗΛΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΑΛΗΘΙΝΗ, παρόλο που από μία αποκομμένη οπτική μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να την καταλάβει κάποιος. Δεν προσδοκούμε ότι θα καταλάβεις τη σημερινή ιδέα, αλλά σου δίδεται προκειμένου να έχεις την εμπειρία της δύναμής της και της αποτελεσματικότητάς της, γιατί όντας αντιπροσωπευτική της αλήθειας, μπορεί να σε οδηγήσει στην αλήθεια, που είναι το βίωμα της εμπειρίας της Γνώσης. Αυτή είναι η μέγιστη δυνατότητα οποιασδήποτε ιδέας – γιατί μπορεί να είναι μία πύλη για τη Γνώση.

ΑΥΤΗ Η ΙΔΕΑ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΤΕΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ. Πρέπει να αντιληφθείς τους περιορισμούς μίας αποκομμένης οπτικής και να μην προσπαθήσεις να κρίνεις την αξία της σημερινής ιδέας. Δεν μπορείς να την κρίνεις. Μπορείς μόνο να ανταποκριθείς σε αυτήν ή να την απορρίψεις γιατί η αλήθεια της είναι μεγαλύτερη από τη τωρινή σου ερμηνεία. Αναγνωρίζοντας τους τωρινούς περιορισμούς σου ως προς αυτό, αποκτάς πρόσβαση στο μεγαλείο, γιατί όταν δεν προστατεύεις αυτό που σε εξασθενίζει, μπορείς να βρεις το δρόμο σου προς αυτό που σε δυναμώνει και που σου δίνει σκοπό, νόημα και κατεύθυνση.

ΕΙΣΑΙ ΜΕΡΟΣ ΜΙΑΣ ΕΥΡΥΤΕΡΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟ, γιατί αυτή η δύναμη συμπορεύεται και κατευθύνεται από τη Γνώση. Η Γνώση λοιπόν είναι πέρα από οτιδήποτε κάποιο άτομο μπορεί να κατέχει. Επομένως, δεν υπάρχει η δική «σου» Γνώση και η δική «μου» Γνώση. Υπάρχει μόνο Γνώση. Υπάρχουν μόνο η δική σου ερμηνεία και η δική μου ερμηνεία, και ως προς αυτό μπορεί να υπάρχουν διαφωνίες, αλλά η Γνώση είναι η Γνώση. Οδηγεί τους ανθρώπους να βρεθούν μαζί. Απομακρύνει ανθρώπους μεταξύ τους. Εάν αληθινά έχει γίνει κατανοητή μέσα από την ακινησία και την αντικειμενικότητα, η αληθινή της κατεύθυνση μπορεί να γίνει αντιληπτή και να την ακολουθήσεις.

ΠΑΡΕ ΔΥΝΑΜΗ ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΘΩΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ανά μία ώρα. Να ξέρεις ότι όλες οι προσπάθειές σου για λογαριασμό της Γνώσης υποστηρίζονται ενισχυόμενες από εκείνους που εξασκούνται μαζί σου – εκείνους που μπορείς να δεις και εκείνους που δεν μπορείς να δεις. Στις βαθύτερες πρακτικές σου επέτρεψε η αυτοπειθαρχία σου, που σε προετοιμάζει για να μπεις στην ακινησία και τη γαλήνη, να υποστηριχθεί ενισχυόμενη και αυτή επίσης. Έτσι, η επιτυχία σου σήμερα να έχει υποστηριχθεί ενισχυτικά από τις

προσπάθειες των άλλων που εξασκούνται, εκείνων που ξεμαθαίνουν το ψεύτικο και εκείνων που μαθαίνουν το αληθινό μαζί σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 233 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 234

Η ΓΝΩΣΗ ΥΠΗΡΕΤΕΙ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ ΜΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ.

Η ΓΝΩΣΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ για το καλό. Κατευθύνει όλων των ειδών τις προσωπικές επιδιώξεις που γίνονται για το καλό της ανθρωπότητας. Στις τέχνες, στις επιστήμες, σε όλες τις προσπάθειες, στις πιο απλές χειρονομίες, και στις πιο μεγαλειώδεις πράξεις, η Γνώση δείχνει μία ευρύτερη ζωή και δυναμώνει όλες τις ύψιστες ποιότητες των ατόμων που συνδέονται μαζί της.

ΕΠΕΙΔΗ Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΕΙΩΔΗΣ, δεν χρειάζεσαι να τη συνδέεις μόνο με μεγαλειώδη πράγματα, γιατί η έκφραση της Γνώσης μπορεί να διαπεράσει ακόμα και τη πιο μικρή λέξη και την ελάχιστη χειρονομία. Έτσι, ακόμα και αυτές μπορούν να έχουν μέγιστη επίδραση σε άλλους. Η δύναμη της Γνώσης μέσα σε ένα άτομο είναι να ενεργοποιήσει τη δύναμη της Γνώσης μέσα σε άλλα άτομα και έτσι να προκαλέσει και να υποστηρίξει την αναγέννηση της ζωής μέσα σε μυαλά που ζουν σε διαφορετικές φαντασίες. Μέσα στον κόσμο δεν μπορείς να δεις τη συνολική αποτελεσματικότητα αυτού που λέμε, αλλά μπορείς να το βιώσεις εμπειρικά στη δική σου ζωή και να το δεις να εκδηλώνεται μέσα στο πλαίσιο των σχέσεων που έχεις.

ΜΗΝ ΣΚΕΦΤΕΙΣ ΟΤΙ ΞΕΡΕΙΣ. Είτε ξέρεις είτε δεν ξέρεις. Θυμήσου το αυτό, γιατί η ευκαιρία για αυταπάτη υπάρχει ακόμα μέσα σου επειδή δεν είσαι ακόμα πρόθυμος να αντικρίσεις τον εαυτό σου πλήρως, φοβούμενος ότι αυτό που θα ανακαλύψεις θα σε αποθαρρύνει ή θα σε καταστρέψει. Όμως, όταν αντικρίσεις πλήρως τον εαυτό σου, το μόνο που θα ανακαλύψεις είναι η Γνώση.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, επέτρεψε στον εαυτό σου να μπει στην ακινησία πάλι, χρησιμοποιώντας τις μεθόδους που έχεις μάθει μέχρι τώρα. Μην αφήσεις τίποτα να σε αποσπάσει από το σκοπό σου. Είσαι μέρος μίας Ευρύτερης Δύναμης, και αυτή η Ευρύτερη Δύναμη σε υποστηρίζει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 234: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 235

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΡΟΦΑΝΗΣ ΣΕ ΜΕΝΑ.

ΘΑ ΠΑΡΕΙ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΙΣ τη δύναμη της Γνώσης, γιατί τόσο πολύ μεγαλύτερη από οτιδήποτε έχεις φανταστεί. Εντούτοις, είναι πολύ απλούστερη και πολύ πιο λεπτοφυής από οτιδήποτε έχεις μέχρι στιγμής κατανοήσει. Μπορεί να τη δεις στην αθωότητα των ματιών ενός παιδιού, μπορεί να τη φανταστείς στο μεγαλείο της κίνησης των γαλαξιών. Στην πιο απλή μορφή ή τη πιο μεγαλειώδη πράξη, μπορεί να εκδηλώσει τον εαυτό της.

ΕΠΕΤΡΕΨΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΔΕΧΘΕΙΣ ΟΤΙ ΜΟΛΙΣ ΑΡΧΙΖΕΙΣ να αντιλαμβάνεσαι τη παρουσία της Γνώσης στη ζωή σου και στη ζωή γενικά. Αυτό καθορίζεται από την ικανότητά σου για Γνώση, την οποία μαζί με την επιθυμία σου για Γνώση, τώρα καλλιεργείς. Γι αυτό το λόγο μέρα με τη μέρα εξασκείσαι στην ακινησία και τη γαλήνη και διακόπτεις αυτές τις πρακτικές μόνο για να εξασκηθείς στην ενεργή απασχόληση του μυαλού σου για μεγαλύτερους σκοπούς. Έτσι χτίζεις την ικανότητά σου καθώς και την επιθυμία σου, γιατί κάθε μέρα πρέπει να εξασκείσαι λόγω της επιθυμίας για Γνώση και κάθε πρακτική αναπτύσσει την ικανότητά σου να βιώσεις την εμπειρία της Γνώσης.

ΑΡΧΙΖΕΙΣ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΙΣ τη παρουσία της Γνώσης, τη δύναμη της Γνώσης και τις αποδείξεις της Γνώσης. Υπενθύμισέ το αυτό στον εαυτό σου ανά μία ώρα και μη το ξεχνάς. Για άλλη μία φορά, μέσα στο βάθος των μεγαλύτερων πρακτικών σου, δώσε τον εαυτό σου πλήρως για να μπει σε ακινησία και γαλήνη, γιατί αυτό θα αναιρέσει μέσα σου όλες τις κατηγορίες και τη αδυναμία συγχώρεσης και θα σου δείξει τη δύναμη της Γνώσης την οποία τώρα μαθαίνεις να δέχεσαι.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 235: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 236

ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΘΑ ΞΕΡΩ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ.

ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΘΑ ΞΕΡΕΙΣ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ και η βεβαιότητά σου θα είναι τόσο ισχυρή που θα είναι δύσκολο για σένα να την αμφισβητήσεις ή να διαφωνήσεις. Έτσι θα πρέπει να είσαι έτοιμος να ενεργήσεις και να ενεργήσεις με θάρρος. Εάν το κύριό σου μέλημα είναι να προστατέψεις τις ιδέες σου και το σώμα σου, τότε θα φοβάσαι τη Γνώση, φοβούμενος ότι θα σε οδηγήσει να κάνεις κάτι που θα είναι επικίνδυνο ή βλαπτικό για σένα. Η Γνώση μπορεί μόνο να καταδειχθεί. Η αγαθότητά της πρέπει να βιωθεί. Μπορεί να βιωθεί μόνο όταν γίνει αποδεκτή η παρουσία της και ακολουθηθεί η κατεύθυνσή της.

ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΘΑ ΞΕΡΕΙΣ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ και η βεβαιότητά σου θα ξεπερνά κατά πολύ όλα τα προσχήματα που έχεις χρησιμοποιήσει για βεβαιότητα μέχρι τώρα. Η αυτοαμφισβήτηση μπορεί να συνεχίσει να υπάρχει παρόλη τη Γνώση, αλλά η Γνώση είναι τόσο πιο μεγαλειώδης γιατί όλη σου η ύπαρξη θα είναι δραστηριοποιημένη. Μόνο η μικρότητα των αμφισβήτησής σου, γεννημένη από τις δικές σου ψεύτικες πεποιθήσεις, μπορεί να διαφωνήσει μαζί της. Όμως, τα επιχειρήματα αυτά είναι ανούσια και αξιολύπητα και δεν έχουν βάθος και πεποίθηση.

Η ΓΝΩΣΗ ΘΑ ΚΙΝΗΘΕΙ ΜΕΣΑ ΣΟΥ ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ γιατί στην ακινησία παρατηρεί όλα τα πράγματα μέχρι να είναι έτοιμη να ενεργήσει και όταν δρα, δρα! Έτσι θα μάθεις με τη Γνώση να είσαι γαλήνιος στον κόσμο, και όταν θέλεις να δράσεις, θα δρας με αποτελεσματικότητα και με μεγάλα αποτελέσματα. Με αυτό τον τρόπο, μπορείς να είσαι ένα άτομο δράσης και περισυλλογής ταυτόχρονα, γιατί η περισυλλογή σου θα είναι βαθιά και γεμάτη ουσία, και η δράση σου θα είναι βαθιά και γεμάτη ουσία επίσης.

ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΘΑ ΞΕΡΕΙΣ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ. Μη σκεφτείς ότι ξέρεις τι να κάνεις εκτός εάν είσαι μαζί τη Γνώση και η Γνώση σου υποδεικνύει να κάνεις κάτι με μεγάλη δύναμη. Μην κάνεις μικρές προσπάθειες για να λύσεις τα προβλήματά σου, γιατί χωρίς Γνώση οι προσπάθειές σου θα είναι ανούσιες και θα επιφέρουν αναστάτωση.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ και σκέψου τη. Στο βάθος των δύο μεγαλύτερων πρακτικών σου, χρησιμοποίησε τις ικανότητες που έχεις καλλιεργήσει μέχρι τώρα για να μπεις στην ακινησία. Εάν η Γνώση είναι ακίνητη, μπορείς και εσύ να είσαι ακίνητος. Έτσι, όταν η Γνώση προκαλεί δράση,

θα μπορείς να δράσεις, και κάνοντάς το, η αποφασιστικότητά σου θα είναι τόσο μεγαλύτερη από οτιδήποτε θα μπορούσες ποτέ να φανταστείς.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 236: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 237

ΤΩΡΑ ΑΡΧΙΖΩ ΝΑ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΑΙ ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ.

ΤΩΡΑ ΑΡΧΙΖΕΙΣ ΝΑ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΕΣΑΙ ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ. Αυτό θα αναδυθεί με φυσικότητα στην κατανόησή σου χωρίς να προσπαθείς να το καταλάβεις νοητικά. Το νόημα και ο σκοπός της ζωής σου με απλότητα θα αναδυθούν και θα εκφραστούν σήμερα και αύριο και τις επόμενες ημέρες, γιατί η Γνώση είναι έτσι απλή και θεμελιώδης. Έτσι, η διάνοιά σου μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διαχειρίζεται τα υλικά απαραίτητα της ζωής, τα σχετικά με τη ζωή σου και το μηχανισμό της ζωής σου, γιατί αυτή είναι η πρακτική εφαρμογή της διάνοιας. Όμως, το μεγαλείο της Γνώσης προσφέρει σκοπό, νόημα και κατεύθυνση, τα οποία η διάνοια δεν μπορεί να προσφέρει. Επομένως, η διάνοια είναι μία ποιότητα που έχει αληθινή λειτουργία εδώ, γιατί υπηρετεί το μεγαλείο της Γνώσης.

ΤΩΡΑ ΑΡΧΙΖΕΙΣ ΝΑ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΕΣΑΙ ΤΟ ΝΟΗΜΑ της Γνώσης και τη φύση της Γνώσης. Μην σκεφτείς ότι τα συμπεράσματά σου μέχρι τώρα είναι επαρκή για τις ανάγκες σου, γιατί είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης και ως αρχάριος μαθητής, δεν θα κάνεις το σφάλμα να βασιστείς μόνο πάνω στα συμπεράσματά σου. Γιατί οι αρχάριοι μαθητές βγάζουν λίγα συμπεράσματα και είναι πρόθυμοι να μάθουν όλα όσα είναι απαραίτητα γι αυτούς. Σήμερα να είσαι ένας αρχάριος μαθητής. Αναγνώρισε πόσα λίγα ξέρεις και πόσο πολλά πρέπει να μάθεις. Έχεις μία ολόκληρη ζωή για να το μάθεις αυτό, και όμως όλη σου η ζωή πρέπει να ενεργοποιηθεί και να δυναμωθεί πέρα από αυτά που έχεις αντιληφθεί μέχρι τώρα. Με τον καιρό, το μεγαλείο που φέρεις θα εκφράσει τον εαυτό του μέσα από σένα με πράξεις και μεγάλες και μικρές.

ΣΗΜΕΡΑ, ΣΤΙΣ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ όταν μπεις στην ακινησία, επέτρεψε να καλλιεργηθεί περαιτέρω η επίγνωση που έχεις για τη Γνώση. Φρόντισε την πρακτική σου σαν υπομονετικός κηπουρός ο οποίος δεν απαιτεί να έχουν καρπό όλα τα δένδρα σήμερα γιατί καταλαβαίνει τις εποχές της ανάπτυξης και της αλλαγής. Επέτρεψε στον εαυτό σου να αποκτήσει αυτή την κατανόηση γιατί με τον καιρό θα καταλάβεις αντικειμενικά το πώς αναπτύσσονται και μεγαλώνουν τα ανθρώπινα όντα και τι φέρουν μέσα τους. Όταν θα φύγεις από αυτό τον κόσμο, εάν πετύχεις στη καλλιέργεια της Γνώσης και στο να επιτρέψεις όλα τα δώρα της να δοθούν στον κόσμο, τότε θα μπορείς να γίνεις ένας Δάσκαλος για εκείνους που μένουν πίσω. Έτσι, θα ολοκληρώσεις τη μάθησή σου στον κόσμο συνεισφέροντας στους άλλους όλα όσα έχεις

αποκτήσει στον κόσμο. Έτσι, το δώρο σου εκπληρώνεται και το δικό τους μεγαλώνει.

ΤΩΡΑ ΑΡΧΙΖΕΙΣ ΝΑ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΕΣΑΙ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ. Σήμερα δυνάμωσε την εμπειρία που έχεις από τη Γνώση ώστε η κατανόηση αυτών των λέξεων να βαθύνει μέσα σου. Ανά μία ώρα επανέλαβε τη σημερινή ιδέα ώστε όλες οι δραστηριότητές σου και όλες οι ασχολίες σου, σε οποιοδήποτε περιβάλλον κι αν βρεθείς, να είναι υποστηρικτικές της πρακτικής σου. Γιατί δεν υπάρχει κανένα γεγονός ή συναλλαγή τα οποία η Γνώση δεν μπορεί να ευλογήσει και εναρμονίσει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 237: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 238

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ.

ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΠΙΚΛΗΣΗ:

«ΕΧΩ ΣΤΑΛΕΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΗΣΩ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ η οποία υπηρετεί αυτό τον κόσμο και όλους τους κόσμους στο υλικό σύμπαν. Είμαι μέρος μίας Ευρύτερης Δύναμης για το καλό και είμαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης. Είμαι ευγνώμων για το δώρο που έχει δοθεί, το οποίο τώρα αρχίζω να αντιλαμβάνομαι. Με απόλυτη πίστη και αφοσίωση, θα συνεχίσω σήμερα την εξάσκησή μου ώστε να μπορώ να εκτιμήσω την αξία της ίδιας της ζωής μου».

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΠΙΚΛΗΣΗ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ. Ξεκίνησε με το πρώτο μάθημα της δι-εβδομαδιαίας περιόδου, επισκόπησε τις οδηγίες και την εξάσκησή σου και μετά προχώρησε μέρα με τη μέρα. Όταν ολοκληρώσεις την Επισκόπησή σου, για άλλη μία φορά επανέλαβε την επίκλησή σου για σήμερα και μετά διέθεσε μερικά λεπτά στη σιωπή. Σ'αυτή την περίοδο ακινησίας άρχισε να νιώθεις τη δύναμη αυτού που έχεις αναλάβει. Η δύναμη της Γνώσης και η χάρις που φέρει πάνω στον κόσμο είναι αυτά που μαθαίνεις να λαμβάνεις και να εκφράζεις στις ερχόμενες ημέρες και εβδομάδες.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 238: *Μία μεγάλη περίοδος πρακτικής.*

Βήμα 239

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΗ ΣΟΥ, ΕΣΕΝΑ ΠΟΥ ΖΕΙΣ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ. Η ελευθερία είναι δική σου, εσένα που δεν χρειάζεται να επιβαρύνεις τον εαυτό σου με την άσκοπη δυσκολία ανώφελων σκέψεων και υποθέσεων. Η ελευθερία είναι δική σου, εσένα που μπορείς να αφοσιώσεις τον εαυτό σου στον ένα σου σκοπό και στους συγκεκριμένους σου στόχους που πηγάζουν από αυτό το σκοπό. Ποια μεγαλύτερη ελευθερία υπάρχει, από την ελευθερία να χρησιμοποιήσεις τη Γνώση σου και να εκπληρώσεις το πεπρωμένο της στον κόσμο; Τίποτα άλλο δεν μπορεί να ονομαστεί ελευθερία, γιατί όλα τα άλλα είναι μόνο η ελευθερία να βρίσκεσαι στο χάος και να εκφυλίζεται μέσα στη δυστυχία.

ΕΙΣΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΣΗΜΕΡΑ ΝΑ ΕΠΙΤΡΕΨΕΙΣ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ να είναι μαζί σου. Σήμερα στην ανά ώρα πρακτική σου και στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, θυμήσου ότι είσαι ελεύθερος. Όταν έχεις την ελευθερία να είσαι μαζί με τη Γνώση στους δύο διαλογισμούς σου, άσε τον εαυτό σου να μπει στη γαλήνη και μην αφήσεις καμία αίσθηση, ιδέα ή σκέψη να σε παραπλανήσει από την εμπειρία της μεγάλης ελευθερίας ότι πρέπει να ξεφύγεις από τον κόσμο και να εισέλθεις στη Γνώση.

ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ για τη συνολική σου ευζωία. Το αποτέλεσμα αυτής της δράσης θα σου δώσει μεγαλύτερη πρόσβαση στη Γνώση σε σχέση με όλες τις επιδιώξεις σου καθώς μαθαίνεις να είσαι με γαλήνη μαζί με τη Γνώση και καθώς μαθαίνεις να ακολουθείς τη Γνώση καθώς αυτή ασκεί τη Σοφία της στον κόσμο. Σήμερα είσαι ελεύθερος να είσαι μαζί με τη Γνώση, γιατί σήμερα είσαι ελεύθερος.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 239 *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

**ΟΙ ΜΙΚΡΕΣ ΙΔΕΕΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΛΥΨΟΥΝ
ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΓΝΩΣΗ.**

ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ, ΟΙ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ή τα υπέροχα συστήματα πεποιθήσεων δεν μπορούν να καλύψουν την ανάγκη σου για Γνώση. Οι ιδέες, από μόνες τους, μπορούν να σε κάνουν να ξεκινήσεις τη πορεία σου, αλλά δεν μπορούν να σε πάνε το ταξίδι. Μπορεί να μιλούν για μεγάλα πράγματα που σε περιμένουν, αλλά δεν μπορούν να σε πάνε σ'αυτά, γιατί η Γνώση πρέπει να είναι ο οδηγός σου προς το πεπρωμένο σου και την εκπληρωσή σου. Με τις ιδέες στέκεσαι στο ξεκίνημα, σου δείχνουν το δρόμο για άλλες, αλλά εσύ ο ίδιος δεν μπορείς να πας.

ΟΤΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙΣ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ, η Γνώση θα επεκτείνει τον εαυτό της μέσω ιδεών. Θα επεκτείνει τον εαυτό της μέσω πράξεων, μέσω χειρονομιών, και μέσω όλων των οχημάτων επικοινωνίας αυτού του κόσμου. Επομένως, μην ικανοποιείσαι μόνο με ιδέες. Μην σκέπτεσαι ότι κάνοντας υποθέσεις και συλλογισμούς με βάση κάποιες ιδέες, ότι κατανοείς τη φύση της Γνώσης και την αληθινή της εφαρμογή στον κόσμο. Αυτά τα πράγματα μπορούν να βιωθούν και να παρατηρηθούν, αλλά τα άτομα που τα βιώνουν και τα παρατηρούν πρέπει να μετακινηθούν στον ίδιο τον πυρήνα της ύπαρξής τους.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΜΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΕΙΣΑΙ ΜΕ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ παραγνωρίζοντας το μεγαλείο της αληθινής σου φύσης και του αληθινού σου σκοπού στο κόσμο. Επέστρεψε στη Γνώση, και να είσαι ευγνώμων για τις ιδέες που σε οδήγησαν προς αυτή τη κατεύθυνση. Όμως συνειδητοποίησε ότι η δύναμη που μπορεί να σε κινήσει, η δύναμη που σου δίνει το σθένος να ετοιμαστείς και να συμμετέχεις, γεννιέται από τη μεγάλη Σοφία και Γνώση που έχεις μέσα σου. Απαιτείται Γνώση για να ακολουθήσεις τη Γνώση. Απαιτείται Γνώση για να ετοιμαστείς για τη Γνώση. Έτσι, γίνεται εξάσκηση της Γνώσης ακόμα και ενόσω την προσεγγίζεις.

ΓΙ ΑΥΤΟ ΜΗΝ ΜΕΙΝΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ ΣΟΥ με τις ιδέες μόνο. Μην δεχτείς μικρά πράγματα στη θέση του μεγαλείου της λειτουργίας. Υπενθύμισέ το αυτό στον εαυτό σου ανά μία ώρα και στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, για μία ακόμα φορά μπες στην ησυχία και τη γαλήνη. Έλα στην εξάσκησή σου χωρίς ερωτήσεις. Έλα στην εξάσκησή σου χωρίς αιτήματα. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι με τη Γνώση όλα τα πράγματα θα δοθούν, όλα τα πράγματα θα ληφθούν και όλα τα πράγματα θα εφαρμοστούν πρακτικά όταν

χρειάζεται. Καθώς το μυαλό σου γίνεται πιο απλό και ανοικτό, θα γίνει όχημα για να εκφράσει η Γνώση τον εαυτό της στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 240 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Ο ΘΥΜΟΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΟΣ.

Ο ΘΥΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΟΣ, ΓΙΑΤΙ Ο ΘΥΜΟΣ ΑΠΟ ΜΟΝΟΣ ΤΟΥ είναι μόνο η δική σου στάση απέναντι στην αποτυχία σου να εφαρμόσεις τη Γνώση. Αυτό γεννά θυμό στο πυρήνα. Όμως, αυτό δεν είναι απαραίτητο να συμβαίνει, γιατί ο θυμός είναι μία στάση. Όντας μία στάση, μπορεί να προκαλέσει θυμό σε άλλους καθώς και βίαιες αντιδράσεις εσωτερικά και εξωτερικά όταν εκδηλώνεται. Η Γνώση, όμως, θα επανακατευθύνει το θυμό ώστε να μην έχει καταστροφικά χαρακτηριστικά, γιατί αυτό που επιθυμείς να εκφράσεις είναι εκείνο που ενισχύει τη Γνώση στους άλλους. Είναι η δύναμη της πεποίθησής σου, και όχι η επιθυμία σου να πληγώσεις τον εαυτό σου ή τους άλλους, που συνιστά την αληθινή αποτελεσματικότητα του συναισθήματος που υπάρχει στο πυρήνα του θυμού. Έτσι, μπορεί να ειπωθεί ότι ο θυμός σου είναι μία αληθινή επικοινωνία, η οποία όμως έχει διαστρεβλωθεί από τις προβολές κατηγοριών και φόβων που κάνεις. Μόλις καθάρσεις αυτές τις προβολές, η αληθινή επικοινωνία που είναι ο σπόρος όλου του θυμού μπορεί να εκφραστεί. Αυτό μόνο καλό μπορεί να φέρει.

Ο ΘΥΜΟΣ, ΛΟΙΠΟΝ, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΜΕΝΟΣ, γιατί συνιστά μία λανθασμένη ερμηνεία της αληθινής επικοινωνίας. Ο θυμός δεν είναι δικαιολογημένος γιατί ο θυμός γεννιέται από τη σύγχυση. Όμως, η σύγχυση σε καλεί να ετοιμαστείς και να εφαρμόσεις πρακτικά τη Γνώση. Επομένως, οι αμαρτωλοί δεν τιμωρούνται αλλά κάποιος τους φροντίζει. Οι μοχθηροί δεν στέλνονται στη κόλαση αλλά κάνουν την ετοιμασία για τον Παράδεισο. Αυτή είναι η αληθινή φύση του σκοπού του Θεού στο κόσμο. Αυτός είναι ο λόγος που ο Θεός δεν μπορεί να θυμώσει ποτέ, γιατί ο Θεός δεν προσβάλλεται. Ο Θεός είναι απλά η εφαρμογή του Θεού σε μία κατάσταση όπου ο Θεός έχει προσωρινά ξεχαστεί.

ΣΤΟ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ, ακόμα και η αποκοπή από όλους τους ατομικούς νόες, είναι ένα πολύ προσωρινό συμβάν. Δεν μπορείς ακόμα να σκεφτείς σε αυτό το επίπεδο και δεν θα μπορέσεις να το κάνεις για αρκετό καιρό ακόμα, γιατί πρέπει να περάσεις από διάφορα στάδια ανάπτυξης όπου αφομοιώνεις το νου σου σε όλο και μεγαλύτερες εμπειρίες σχέσεων και ζωής. Αλλά, καθώς προχωράς και καθώς κάνεις κάθε ζωτικό βήμα το οποίο επεκτείνει τους ορίζοντές σου, θα αρχίσεις να καταλαβαίνεις ότι ο θυμός είναι αδικαιολόγητος. Ουσιαστικά εκφράζει μόνο μία αποτυχία εφαρμογής Γνώσης σε μία συγκεκριμένη κατάσταση. Αυτό καλεί για θεραπεία και όχι για επίκριση. Ως προς αυτό, θα καταλάβεις ότι ο θυμός σου είναι κάτι

που πρέπει να κατανοήσεις. Δεν είναι κάτι που πρέπει να απορρίψεις, γιατί εάν απορρίψεις το θυμό, απορρίπτεις επίσης το σπόρο του θυμούκ, που είναι η αληθινή επικοινωνία. Επομένως, επιθυμούμε να απομακρύνουμε αυτό που διαστρέβλωσε την αληθινή σου επικοινωνία ώστε η αληθινή σου επικοινωνία να λάμπει ακτινοβολώντας, γιατί η αληθινή επικοινωνία πάντα έρχεται από τη Γνώση.

ΣΚΕΨΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Στις βαθύτερες πρακτικές σου, ενεργά βάλε το νου σου να κοιτάξει ένα-ένα όλα τα πράγματα για τα οποία έχεις θυμό, από τα πολύ μικρά πράγματα που είναι συγκεκριμένα, μέχρι πράγματα γενικότερα που σε αναστατώνουν και σε αποθαρρύνουν. Καθώς επισκοπείς τη λίστα του θυμού σου, υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι ο θυμός σου είναι αδικαιολόγητος. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι ο θυμός σε καλεί για την εφαρμογή της Γνώσης και ότι μέσα σε κάθε εμπειρία θυμού ή αίσθηση που έχεις, υπάρχει ένας σπόρος που είναι αληθινός. Επομένως, δεν χρειάζεται να απορρίψεις το θυμό σου αλλά να τον καθαρίσεις, γιατί καθαρίζοντας το θυμό σου θα μπορείς να επικοινωνήσεις με αυτό, με το οποίο στο ξεκίνημα είχες πρόθεση να επικοινωνήσεις, όταν αρχικά απέτυχες. Τότε, θα μπορείς να εκφραστείς ολοκληρωμένα, και θυμός δεν θα υπάρχει πια.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 241 : *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.*
Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 242

ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΜΟΥ ΔΩΡΟ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΕΙΝΑΙ Η ΓΝΩΣΗ ΜΟΥ.

ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΣΟΥ ΔΩΡΟ. Είναι το δώρο που διαποτίζει ό,τι προσφέρεις και του δίνει νόημα. Αυτό είναι το δώρο που δίνει αξία σε όλη την ανθρώπινη έκφραση, όλες τις ανθρώπινες προσπάθειες και όλες τις ανθρώπινες εφευρέσεις που προτίθενται να υποστηρίξουν την ευζωία της ανθρωπότητας στην εξέλιξή της. Η Γνώση δεν είναι κάτι που μπορείς να ορίσεις επακριβώς και να δώσεις, σαν να το έβαζες σε ένα κουτί ή να το καθορίσεις με τις ιδέες σου. Είναι μία παρουσία και μία ποιότητα ζωής που είναι η πεμπτουσία της ζωής. Κάνει όλο το δόσιμο και τη συνεισφορά να έχουν νόημα.

ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΣΟΥ ΔΩΡΟ, το οποίο τώρα μαθαίνεις να λαμβάνεις. Καθώς το λαμβάνεις, θα δοθεί με φυσικότητα, γιατί δεν μπορείς να κρατήσεις τη Γνώση για τον εαυτό σου. Όταν αναδυθεί, αρχίζει να εκφράζει τον εαυτό της προς όλες τις κατευθύνσεις και ιδιαίτερα προς κάποιες κατευθύνσεις και με κάποιες σχέσεις με συγκεκριμένους ανθρώπους σύμφωνα με το σχέδιό της και τη Σοφία της. Έτσι, εάν λάβεις τη Γνώση, αυτή πρέπει να δοθεί. Θα δώσει τον εαυτό της, και θα εσύ θα θέλεις να τη δώσεις γιατί έχεις πλούτο, και ο πλούτος μπορεί να αυξηθεί μόνο όταν δίνεται. Έτσι, στην ουσία, η ζωή αφορά το να δίνεις Γνώση. Όταν αυτό το δόσιμο δεν μπορεί να εκπληρωθεί, υπάρχουν όλα τα είδη αυταπάτης, απογοήτευσης και απελπισίας. Αλλά όταν το δόσιμο επανενεργοποιείται σε αυτές τις συνθήκες, αυτές οι ποιότητες άρνησης θα εξορκιστούν, και η Γνώση πάλι θα αρχίζει να εκφράζει τον εαυτό της με πολύ συγκεκριμένους τρόπους.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ υπενθύμισε στον εαυτό σου αυτή τη μεγάλη αλήθεια, και στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, άσε τον εαυτό σου να βιώσει την Γνώση. Άσε τον εαυτό σου να τη λάβει. Δώσε τον εαυτό σου σε αυτή την πρακτική εφαρμογή του νου και του σώματός σου. Έτσι, η Γνώση θα δώσει τον εαυτό της, και εσύ θα νιώθεις πλήρης γιατί έδωσες ζωή στο μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να δοθεί.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 242: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΩΣΩ.

Η ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΣΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΦΙΛΟΔΟΞΙΑ. Όλες οι ανθρώπινες φιλοδοξίες που δεν γεννιούνται από τη Γνώση, γεννιούνται από τη προσπάθεια αντιστάθμισης της μεγάλης απογοήτευσης και του μεγάλου άγχους της αποκοπής. Η προσπάθεια να είναι κάποιος ξεχωριστός είναι η προσπάθεια να ενδυναμώσει την αποκοπή. Είναι η προσπάθεια να κάνεις τον εαυτό σου μεγαλύτερο εις βάρος των άλλων. Αυτή [η προσπάθεια] πάντα αρνείται τη ζωή και τη Γνώση και πάντα οδηγεί σε μεγαλύτερη σύγχυση, αναστάτωση και απελπισία.

ΣΗΜΕΡΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝΕΣΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ να κάνεις τον εαυτό σου ξεχωριστό, γιατί με αυτό τον τρόπο θα βρεις την αληθινή ανακούφιση που ζητάγες σε όλες τις μέχρι τώρα προσπάθειές σου. Αυτό που είναι ξεχωριστό μέσα σου είναι η μοναδική σου μορφή έκφρασης εκείνου που είναι έμφυτο μέσα σ' όλη τη ζωή. Τότε, αυτό που ενώνει τη ζωή και είναι η ζωή, επιβεβαιώνεται. Και η ατομικότητά σου επιβεβαιώνεται επίσης, όχι μόνο με τον αποκλεισμό της αξίας όλων των άλλων εκφράσεων της ζωής. Ως προς αυτο δεν είσαι ξεχωριστός. Είσαι απλώς εσύ. Είσαι μεγαλύτερος από ένα άτομο γιατί είσαι μέρος της ζωής, και εντούτοις είσαι ένα άτομο γιατί εκφράζεις τη ζωή ατομικά. Εδώ λήγουν όλες οι συγκρούσεις και οι συγχύσεις. Αυτό που είναι περιορισμένο εκφράζει αυτό που είναι απεριόριστο, και αυτό που είναι μοναδικό, εκφράζει αυτό που είναι έμφυτο και εγγενές. Αυτό είναι η λύση που επιζητάς, γιατί δεν θέλεις πραγματικά να είσαι ξεχωριστός. Επιθυμείς μόνο να έχει η ατομική σου ζωή, σκοπό, νόημα και κατεύθυνση.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΑΥΤΟ αφού επαναλάβεις τη σημερινή ιδέα. Στις βαθύτερες πρακτικές σου, μπες στην ησυχία και τη γαλήνη για άλλη μία φορά. Μην ζητήσεις απαντήσεις γιατί δεν χρειάζεται να το κάνεις αυτό στους διαλογισμούς σου. Τώρα είναι ο καιρός για να εξασκηθείς στο να λαμβάνεις Γνώση, με την οποία η ατομικότητά σου τιμάται και επιβεβαιώνεται για τον αληθινό της σκοπό και τα ξεχωριστά χαρακτηριστικά σου, που ήταν μόνο ένα αβάσταχτο και ασήκωτο βάρος για σένα, απαλά αίρονται από τους ώμους σου. Μην επιζητήσεις να είσαι ξεχωριστός σήμερα, γιατί δεν είναι αυτός ο σκοπός της ζωής σου. Τότε, όλοι οι φόβοι του θανάτου και της καταστροφής θα φύγουν από σένα. Τότε, όλες οι κρίσεις και συγκρίσεις με άλλους θα φύγουν από σένα. Τότε, θα μπορείς να τιμάς τη ζωή και να τιμάς τις σχέσεις σου, που είναι μία έκφραση όλων όσων θα σε διδάξει το σημερινό μάθημα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 243: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 244

ΤΙΜΩΜΑΙ ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΙ.

ΟΤΑΝ ΕΣΥ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ, ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΤΙΜΩΝΤΑΙ. Όταν εκείνοι είναι δυνατοί, εσύ τιμάσαι. Με αυτό τον τρόπο, η Γνώση επιβεβαιώνει τον εαυτό της στον κόσμο, εκεί όπου η Γνώση έχει ξεχαστεί. Η Γνώση χρειάζεται να επιβεβαιωθεί μόνο μέσω εμπειρίας και έκφρασης που δίνεται σε άλλους. Η μεγαλύτερή σου διδαχή σ' αυτή τη ζωή είναι η συνεισφορά της ζωής όπως εκδηλώνεται στους άλλους. Πράγματι, αυτό είναι το μεγαλύτερό σου δώρο προς τον εαυτό σου, γιατί καθώς η ζωή σου εκδηλώνεται ως προς την αξία της προς εσένα, θα ανακτήσεις την εκτίμηση για τον εαυτό σου, και θα καταλάβεις την αληθινή σου αξία σε αναλογία προς την ίδια τη ζωή.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΙ, εσύ τιμάσαι. Με αυτό τον τρόπο, δεν θα επιζητάς να μειώσεις κάποιον άλλο για να δυναμώσεις τον εαυτό σου. Δεν θα επιζητάς να επιβεβαιώσεις το πλεονέκτημά σου στηριζόμενος πάνω στο μειονέκτημα κάποιου άλλου. Με αυτό τον τρόπο, καμία ενοχή δεν θα υπάρχει για τα επιτεύγματά σου γιατί κανείς δεν έχει προδοθεί κατά την επιδίωξή σου να αποκτήσεις εμπειρία και πρόοδο στη ζωή.

ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΒΑΘΥ και θα απαιτήσει πολύ περισυλλογή. Ανά μία ώρα επανέλαβε τη σημερινή ιδέα και σκέψου τη σοβαρά σε όλες τις περιστάσεις στις οποίες θα βρεθείς. Στις βαθύτερες πρακτικές σου σήμερα, μπες στη γαλήνη και τη σιωπή. Άσε να λάβει ο εαυτός σου αυτό το δώρο γιατί η σημερινή ιδέα είναι πολύ απλή και πολύ αληθινή. Δεν είναι καθόλου περίπλοκη, παρόλο ότι θα απαιτήσει σοβαρή σκέψη, ενώ εσύ είσαι πολύ συνηθισμένος να αναλογίζεσαι μόνο πράγματα επιφανειακής αξίας. Σ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσής μας μαζί, αυτές τις μέρες, εβδομάδες και μήνες, μαθαίνεις να εστιάζεις το νου σου για να αναγνωρίσει αυτό που είναι προφανές και έκδηλο, το οποίο όμως δεν ήταν προφανές για σένα, που απασχολούσες τον εαυτό σου με ρηχά πράγματα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΑΣΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΔΟΘΕΙ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ. Άσε αυτό το χρόνο να δοθεί σε αυτό που δυναμώνει εσένα και όλα τα άλλα άτομα στο σύμπαν. Όταν οι άλλοι είναι δυνατοί, εσύ τιμάσαι. Με αυτό, όλη η αποκοπή λήγει και η αληθινή προσφορά γίνεται προφανής.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 244: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 245

ΟΤΑΝ ΑΛΛΟΙ ΑΠΟΤΥΓΧΑΝΟΥΝ, ΕΧΩ ΜΙΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΓΝΩΣΗ.

ΟΤΑΝ ΑΛΛΟΙ ΑΠΟΤΥΓΧΑΝΟΥΝ, ΑΣΕ ΤΟ ΣΥΜΒΑΝ ΝΑ ΣΟΥ ΘΥΜΙΣΕΙ την ανάγκη σου για Γνώση. Μην αφήσεις να υποτιμηθεί η ανάγκη σου για Γνώση. Έτσι, δεν χρειάζεται να στέκεσαι με επίκριση ή κατηγορία απέναντι σε εκείνους που αποτυγχάνουν, αλλά συνειδητοποίησε τη μεγάλη τους ανάγκη και τη δική σου μεγάλη ανάγκη. Αυτό λοιπόν μόνο θα επιβεβαιώσει το βάθος με το οποίο τώρα πρέπει να προετοιμάσεις τον εαυτό σου. Γιατί προετοιμάζει τον εαυτό σου όχι μόνο για τη δική σου εξέλιξη και εκπλήρωση, αλλά και για την εξέλιξη και εκπλήρωση της ανθρωπότητας. Αυτός δεν είναι ένας επιπόλαιος ισχυρισμός ή δήλωση. Είναι απόλυτα η αλήθεια. Γιατί κάθε βήμα που κάνεις προς τη Γνώση, δίνεις την επιτυχία σου στον κόσμο, και μειώνεις το βάρος όλων εκείνων που παλεύουν με τις φαντασίες τους και την αίσθηση αποτυχίας τους.

Η ΖΩΗ ΣΟΥ, ΛΟΙΠΟΝ, ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΟΥ, γιατί είναι μία ζωή Γνώσης. Καταδεικνύει τη παρουσία της Γνώσης στον κόσμο, που είναι η παρουσία του Θεού. Αυτό συμβαίνει ως αποτέλεσμα της υπηρεσίας σου ως προχωρημένου οχήματος για Γνώση. Στην εξέλιξή σου, όλες οι ανθρώπινες ικανότητες οξύνονται, όλες οι ανθρώπινες αδυναμίες διαλύονται και αυτό που είναι απόλυτα αληθινό και γνήσιο στην ατομική ανθρώπινη ζωή στον κόσμο, ανυψώνεται. Και αυτό που είναι πέρα από όλη την ανθρώπινη ζωή, αλλά το οποίο περιλαμβάνει την ανθρώπινη ζωή, επιβεβαιώνεται επίσης. Είναι ένα κάλεσμα για την εξέλιξή σου και την ενδυνάμωσή σου γιατί έχεις έρθει στον κόσμο για να δώσεις.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΤΟ ΑΥΤΟ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου, ενεργοποίησε το νου σου να καταλάβει αυτή την ιδέα. Σκέψου κάθε άτομο που πιστεύεις ότι απέτυχε και συνειδητοποίησε τη σημασία του σημερινού μαθήματος ενόψει αυτών των ατόμων που σου προσφέρουν υπηρεσία. Συνειδητοποίησε την ανάγκη για Γνώση μέσα στις ζωές τους και μέσα στη ζωή σου. Διαπράττουν λάθη για να ανάψει ο σπινθήρας της δέσμευσής σου στη Γνώση. Ως προς αυτό σε υπηρετούν και αυτό ζητά την ευγνωμοσύνη σου και όχι την επίκρισή σου. Σου διδάσκουν να εκτιμάς αυτά που έχουν αξία και να αφήνεις τα ανούσια. Μην σκεφτείς ότι δεν σου γλυτώνουν χρόνο. Σου γλυτώνουν χρόνο. Σου δείχνουν αυτό που χρειάζεται να μάθεις και να αποδεχτείς. Επομένως, επιζήτησε την ευζωία σου γιατί σε δίδαξαν να δίνεις αξία στη Γνώση. Καθώς δίνεις αξία στη Γνώση, το αποτέλεσμα αυτής της αξίας

θα δοθεί πίσω σε αυτούς σε ανταπόδοση, και εκείνοι θα ενδυναμωθούν και να τιμηθούν από τα επιτεύγματά σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 245: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 246

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΜΙΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ.



ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΜΙΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΛΑΘΗ. Δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για την άρνηση της Γνώσης. Δεν υπάρχει καμία απολύτως δικαιολογία. Μην προσπαθήσεις να δικαιολογήσεις τα λάθη σου προβάλλοντας επικρίσεις πάνω στον εαυτό σου ή κατηγορώντας τη ζωή που δεν σου έδωσε αυτά που χρειάζεσαι. Μην δικαιολογείς τα λάθη σου επικαλούμενος ότι είναι υπεύθυνη η παιδική σου ηλικία, οι γονείς σου ή η ανατροφή σου για τη διαμόρφωση της τωρινής σου κατάστασης. Δεν υπάρχει δικαιολογία για τα λάθη. Ό,τι δεν μπορεί να δικαιολογηθεί, μπορεί να αφηθεί, γιατί δεν έχει αληθινό νόημα και αξία.

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΗΜΕΡΑ, ΛΟΙΠΟΝ, ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΟΡΦΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ, μία έκφραση ελευθερίας για σένα ο οποίος, από συνήθεια και αυταρέσκεια, ακόμα προσπαθείς να δικαιολογήσεις τα λάθη σου κατηγορώντας και επικρίνοντας. Αυτό είναι ανούσιο, γιατί σήμερα δίνεσαι για να έρθεις στη Γνώση και να δώσεις τον εαυτό σου στη προσέγγιση της Γνώσης. Μπορείς να δικαιολογήσεις το λάθος μόνο σαν μία δικαιολογία για να μην έρθεις στη Γνώση, και αφού δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για λάθη, δεν υπάρχει δικαιολογία για σένα να μην έρθεις στη Γνώση. Χωρίς αυτή τη δικαιολογία, είσαι δικαιολογημένος, γιατί είσαι η έκφραση της Γνώσης. Αυτό είναι το πεπρωμένο σου και ο σκοπός σου στον κόσμο. Εάν το λάθος είναι αδικαιολόγητο, η αλήθεια έχει όλες τις δικαιολογίες.

ΕΠΕΤΡΕΨΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΙ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Έλα κοντά της στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου στη γαλήνη και τη δεκτικότητα. Να είσαι ευγνώμων σήμερα που τα λάθη σου έχουν συγχωρεθεί. Να είσαι ευγνώμων σήμερα που η επίκριση δεν δικαιολογείται. Να είσαι ευγνώμων σήμερα που έχεις αυτή την ευκαιρία να έρθεις στη Γνώση, η οποία θα επιβεβαιώσει αυτό που είναι το πιο αληθινό και πιο μεγάλο, μέσα σου. Να είσαι ευγνώμων σήμερα που δεν υπάρχει δικαιολογία για αυτή την άρνηση, γιατί χωρίς ενοχές και επικρίσεις μπορείς μόνο να λάβεις αυτό που η ζωή μπορεί να σου προσφέρει.

ΑΣΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΗΜΕΡΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΕΟΡΤΑΣΜΟΥ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ ΣΟΥ. Επέτρεψε να είναι αυτή η μέρα, μία μέρα όπου επιβεβαιώνεις ότι είσαι επιπόλαιος, παρόλο που είσαι μαθητής της Γνώσης. Επέτρεψε να είναι η σημερινή μέρα μία μέρα όπου όλα τα προβλήματα του

κόσμου μπορούν να λυθούν χωρίς επικρίσεις, γιατί χωρίς επίκριση όλα τα προβλήματα του κόσμου μπορούν να λυθούν.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 246: *Δύο 30 λεπτές περιόδους πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 247

ΘΑ ΑΚΟΥΣΩ ΤΟΥΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΜΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΣΗΜΕΡΑ.

ΑΚΟΥΣΕ ΤΟΥΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΣΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ, γιατί έχουν σοφές συμβουλές για σένα. Δέξου τις συμβουλές τους και δούλεψε μ' αυτές, συνειδητοποιώντας ότι μόνο ακολουθώντας τις συμβουλές θα καταλάβεις το νόημά τους και την αξία τους.

ΔΙΕΘΕΣΕ ΧΡΟΝΟ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ότι οι Εσωτερικοί σου Δάσκαλοι είναι μαζί σου. Περίμενε με προσδοκία αυτές τις δύο περιόδους του διαλογισμού σήμερα όταν θα είσαι ελεύθερος από εξωτερικές υποχρεώσεις και απασχολήσεις για να διαθέσεις χρόνο με τους Εσωτερικούς σου Δασκάλους. Θα σου μιλήσουν σήμερα και θα σε βοηθήσουν να μάθεις να ακούς και να διακρίνεις τη φωνή τους από τις άλλες φωνές που στοιχειώνουν το μυαλό σου. Αντιπροσωπεύουν την μία αληθινή φωνή που μιλά στη ψυχή σου. Δεν είναι τα υποκατάστατα που εσύ δημιουργείς για να κρατήσεις τον εαυτό σου σε διέγερση από φόβο. Επομένως, εξέτεινε την εμπιστοσύνη σου προς αυτούς όπως και εκείνοι εξέτειναν τη δική τους εμπιστοσύνη προς εσένα, γιατί σε εμπιστεύονται με τη Γνώση στον κόσμο – μία μεγαλύτερη μορφή εμπιστοσύνης και αναγνώρισης την οποία δεν μπορείς να φανταστείς. Για να είσαι εσύ το όχημα της Γνώσης στον κόσμο, πρέπει να είσαι μάρτυρας επιβεβαίωσης του μεγαλείου της καταγωγής σου και της κληρονομιάς σου και του μεγαλείου της εκτίμησης του Θεού για σένα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, στη γαλήνη και τη σιωπή, στρέψε την ακοή σου προς τα μέσα. Άκου με προσοχή. Επέτρεψε στον εαυτό σου να γίνει δεκτικός και θα ξέρεις ότι οι Δάσκαλοί σου στέκονται στο παρασκήνιο, παρατηρώντας σε, αγαπώντας σε, και υποστηρίζόντάς σε. Και θα σου μιλήσουν σήμερα για πράγματα πέρα από τον κόσμο και πράγματα μέσα στον κόσμο. Θα σου θυμίσουν το σκοπό σου και τη λειτουργία σου καθώς μαθαίνεις σήμερα ν' ακούς.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 247 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 248

ΘΑ ΣΤΗΡΙΧΤΩ ΣΤΗ ΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΟΥ ΔΩΣΕΙ ΟΔΗΓΙΕΣ.

ΣΤΗΡΙΞΟΥ ΣΤΗ ΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΟΣ. Μην στηριχείς πάνω στον εαυτό σου μόνο, γιατί μόνος δεν ξέρεις τίποτα. Μόνος, δεν υπάρχει καμία Γνώση και καμία σχέση. Στηρίξου πάνω στη Σοφία του σύμπαντος, που σου είναι διαθέσιμη μέσα στη Γνώση σου, η οποία ενεργοποιείται από τη παρουσία των Δασκάλων σου. Μην σκεφτείς ότι μόνος σου μπορείς να κάνεις οτιδήποτε, γιατί μόνος σου δεν μπορείς να κάνεις τίποτα. Όμως, μαζί με τη ζωή, όλα τα πράγματα που προορίζονται για την εκπλήρωσή σου και τη πιο μεγάλη συνεισφορά σου υποδεικνύονται και έτσι λαμβάνουν υπόσχεση.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ανά μία ώρα και μέσα στους διαλογισμούς σου, για άλλη μία φορά επιζήτησε το καταφύγιο της Γνώσης στη γαλήνη και τη σιωπή. Επέτρεψε στη Σοφία του σύμπαντος να εκφραστεί προς εσένα που τώρα μαθαίνεις να λαμβάνεις αυτή τη Σοφία ανοιχτά και με ταπεινότητα.

ΕΠΕΤΡΕΨΕ Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΗΜΕΡΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΟΠΟΥ ΑΚΟΥΣ, μία ημέρα περισυλλογής και μία ημέρα δεκτικότητας. Μην γίνεις θύμα σε συνήθεις κρίσεις ή έννοιες, αλλά επέτρεψε η σημερινή ημέρα να είναι μία ημέρα αληθινής πρόσβασης στη ζωή ώστε η ζωή να μπορεί να δώσει σ' εκείνους που είναι υπηρέτες της.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 248 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

ΜΟΝΟΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΙΠΟΤΑ.

ΜΟΝΟΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ, γιατί τίποτα στη ζωή δεν γίνεται μόνο του. Αυτό είναι τόσο προφανές εάν απλώς παρατηρήσεις τη κίνηση γύρω σου. Κανείς δεν κάνει τίποτα μόνος του. Αυτό είναι τόσο μεγάλη αλήθεια. Δεν μπορείς να την αρνηθείς εάν κοιτάξεις τον κόσμο με ειλικρίνεια. Ακόμα κι αν είσαι μόνος πάνω στη κορυφή ενός βουνού χωρίς καμία ψυχή τριγύρω, δεν θα είσαι μόνος, γιατί οι Δάσκαλοι σου θα είναι μαζί σου, και ό,τι καταφέρεις εκεί θα είναι αποτέλεσμα μίας κοινής προσπάθειας, όπως και ό,τι καταφέρνεις με άλλους ανθρώπους είναι μία κοινή προσπάθεια. Αυτό επιβεβαιώνει την εσωτερική φύση των σχέσεων και αποτελεί πλήρη απόδειξη του γεγονότος ότι δεν μπορείς να κάνεις τίποτα μόνος. Σε σχέση με αυτό, πρέπει να μάθεις να δίνεις αξία στις σχέσεις σου, γιατί είναι τα οχήματα για να επιτύχεις σε όλους τους τομείς και σε όλες τις λεωφόρους της έκφρασης.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΤΟΝΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΞΙΑ των σχέσεών σου για σένα που τώρα επιζητάς να ανακτήσεις τη Γνώση. Αυτές οι σχέσεις πρέπει να εμβαπτιστούν με τη Γνώση που τώρα ανακτάς. Τότε, θα έχουν τη σταθερότητα, την αποτελεσματικότητα και τη χάρη που η Γνώση περιέχει για σένα. Γιατί μόνο οι σχέσεις που βασίζονται στη Γνώση μπορούν να φέρουν τη Σοφία ου η Γνώση ασκεί πάνω στον κόσμο. Σχέσεις που βασίζονται πάνω στην προσωπική έλξη ή τη προσωπική φαντασία δεν έχουν την βάση για να μεταφέρουν Γνώση και θα διαλυθούν απότομα με τη παρουσία των απαιτήσεων και των ζητούμενων της αληθινής ζωής.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΚΑΘΩΣ ΑΝΑΚΤΑΣ ΤΗ ΓΝΩΣΗ, επίσης μαθαίνεις τα μαθήματα των σχέσεων. Υπενθύμισέ το αυτό στον εαυτό σου ανά μία ώρα και σαν μάρτυρας παρατήρησε το πρόδηλο του σημερινού μαθήματος σε όποιες περιστάσεις κι αν βρεθείς. Εάν κοιτάξεις, θα δεις ότι τίποτα δεν μπορείς να κάνεις μόνος – σε κανένα επίπεδο, σε καμία λεωφόρο. Δεν μπορείς να κάνεις τίποτα μόνος. Δεν υπάρχει ατομική δημιουργικότητα. Δεν υπάρχει ατομική συνεισφορά. Δεν υπάρχει ατομική εφεύρεση. Το μόνο πράγμα που μπορεί να γίνει μόνο του είναι η φαντασία, και ως προς αυτό πολλά έχουν παραχθεί. Αλλά, ακόμα κι αυτή, τη μοιράζονται και την ενισχύουν διάφορα άτομα το καθένα με τη δική του ή τη δική της φαντασία. Επομένως, ακόμα και η αυταπάτη είναι κάτι κοινό και παίρνει υπόσταση μέσω των σχέσεων. Τίποτα δεν μπορεί να γίνει μόνο του. Ακόμα και η αυταπάτη δεν μπορεί να γίνει μόνη της. Δεν υπάρχει διαφυγή από αυτό. Όμως, το γεγονός ότι δεν υπάρχει διαφυγή από τη ζωή είναι η αληθινή υπόσχεση της σωτηρίας σου, γιατί η ζωή θα σε σώσει, και όλα όσα έχεις φέρει στον κόσμο θα ενεργοποιηθούν και θα συνεισφερθούν.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, φέρε τον εαυτό σου στη Γνώση και φέρε τον εαυτό σου στους Δασκάλους σου με γαλήνη και ταπεινότητα. Συνειδητοποίησε ότι δεν μπορείς να κάνεις τίποτα μόνος. Ακόμα και η προσπάθειά σου να πειθαρχήσεις το νου σου και να ετοιμάσεις τον εαυτό σου για διαλογισμό είναι κάτι που κάνεις μαζί με άλλους που εξασκούνται και μαζί με τους Δασκάλους σου επίσης. Όλη η δύναμη του Θεού μπορεί να εκφραστεί μέσα από σένα, γιατί τίποτα δεν μπορεί να γίνει μόνο του.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 249: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 250

ΔΕΝ ΘΑ ΔΙΑΧΩΡΙΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΟΝΟ ΣΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ, και η φαντασία δεν θα σου αποφέρει τίποτα που να έχει αξία, μονιμότητα ή νόημα. Μη προδώσεις τη Γνώση σου σήμερα διαχωρίζοντας τον εαυτό σου. Μην τιμωρήσεις τον εαυτό σου για λάθη που δεν έχουν ουσία και τα οποία στην πραγματικότητα είναι μόνο μία έκφραση σύγχυσης. Δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για λάθη, και δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για να διαχωρίζεις τον εαυτό σου. Είσαι μέρος της ζωής και θα χρειαστείς να στηριχθείς στις σχέσεις σου με άλλους και με τη ζωή σαν σύνολο για να καταφέρεις οτιδήποτε, ακόμα και την επιβίωσή σου.

ΚΑΘΩΣ ΤΟ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ ΑΥΤΟ, η ευγνωμοσύνη θα αναδυθεί μέσα σου, και θα συνειδητοποιήσεις ότι το έδαφος πάνω στο οποίο περπατάς και όλα όσα βλέπεις και ακουμπάς που είναι χρήσιμα και ευεργετικά είναι το αποτέλεσμα προσφοράς και συνεργασίας. Τότε, η ευγνωμοσύνη σου θα φέρει στην επιφάνεια αγάπη με φυσικότητα, και από την αγάπη σου θα αρχίσεις να κατανοείς πώς όλα τα πράγματα επιτυγχάνονται στο σύμπαν. Αυτό θα σου δώσει σθένος και τη διαβεβαίωση του τί εσύ πρέπει να μάθεις να κάνεις.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΘΥΜΙΣΟΥ ΤΟ ΑΥΤΟ, και στις βαθύτερες πρακτικές σου, άσε τον εαυτό σου να λάβει. Μην διαχωρίσεις τον εαυτό σου από τη Γνώση, που περιμένει να σε ευλογήσει στους διαλογισμούς σου. Αυτό συμβαίνει όταν πλησιάζεις στο βωμό του Θεού για να παρουσιαστείς, και εδώ ο Θεός παρουσιάζει το Θεό σε σένα που τώρα μαθαίνεις να λαμβάνεις τη Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 250: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 251

ΕΑΝ ΜΕΙΝΩ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΜΙΑ ΣΥΓΧΥΣΗ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΥ.

ΕΑΝ Η ΓΝΩΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΠΕΡΔΕΜΕΝΗ, πώς μπορείς εσύ να είσαι μπερδεμένος όταν είσαι μαζί με τη Γνώση; Το να είσαι μαζί με τη Γνώση, όμως, σημαίνει ότι δεν προσπαθείς να λύσεις τα πράγματα, να καταλάβεις τα πράγματα, να ελέγξεις ή να πείσεις για πράγματα χωρίς Γνώση. Δεν προσπαθείς να εκπληρώσεις την ξεχωριστότητά σου χρησιμοποιώντας κάποιον άλλο για να τονώσεις. Δεν προσπαθείς να δώσεις ουσία στα λάθη σου κατηγορώντας κάποιον άλλο.

ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΜΙΑ ΣΥΓΧΥΣΗ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ. Ξέρεις με ποιούς να είσαι και με ποιούς να μην είσαι, και δεν υπάρχει καμία επίκριση γι αυτό. Ξέρεις που να αφοσιωθείς και που να μην αφοσιωθείς, και δεν υπάρχει καμία επίκριση γι αυτό. Επιλέγεις αυτό και όχι εκείνο, όχι το σωστό από το λάθος. Πηγαίνεις εδώ και όχι εκεί γιατί εδώ είναι που πρέπει να πας. Πόσο απλό είναι αυτό και πόσο απόλυτα αποτελεσματικό. Αυτό επιβεβαιώνει τη Γνώση σε όλα τα άτομα, και κανείς δεν καταδικάζεται. Εδώ, οι πύλες της κόλασης είναι ανοικτές και όλοι είναι ελεύθεροι να επιστρέψουν στη Γνώση, γιατί οι πύλες της κόλασης είναι ήδη ανοικτές, και η Γνώση καλεί όλους όσους κατοικούν εκεί να επιστρέψουν στο Θεό. Γιατί, τι άλλο είναι η κόλαση εάν δεν είναι η ζωή χωρίς το Θεό και η ζωή χωρίς τη Γνώση; Είναι ζωή φανταστική, αυτό είναι.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΛΑΒΕ ΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ, που είναι το κάλεσμα του Θεού για σένα να αφυπνιστείς και να συμμετέχεις στη ζωή. Δεν μπορείς να κάνεις τίποτα μόνος, και οι σχέσεις σου θα είναι ξεκάθαρες όταν είσαι μαζί με τη Γνώση. Θυμήσου το αυτό ανά μία ώρα και στους δύο διαλογισμούς σου σήμερα, αφοσίωσε τον εαυτό σου ενεργά να σκεφτεί κάθε μία συμμετοχή σε βασική σχέση που είχες. Αναγνώρισε σε αυτές τις ταραχές και τη σύγχυση, τις μεγάλες προσδοκίες και τις μεγάλες απογοητεύσεις, τη πικρία για τα λάθη, την αίσθηση της αποτυχίας και τις προβολές των κατηγοριών. Τότε, συνειδητοποίησε ότι με τη Γνώση τίποτα απ' αυτά δεν χρειάζεται να είναι έτσι, γιατί με τη Γνώση το νόημα και ο σκοπός κάθε σχέσης αναγνωρίστηκε από την αρχή της σχέσης και επιβεβαιώθηκε στο τέλος.

ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΤΩΡΙΝΕΣ ΣΟΥ ΣΧΕΣΕΙΣ ότι με τη Γνώση, όλα τα πράγματα θα είναι ξεκάθαρα, και μπορείς να προχωρήσεις χωρίς ενοχές ή επικρίσεις και χωρίς παρορμήσεις ή ανάγκες. Με τη Γνώση μπορείς να ακολουθήσεις αυτό που είναι με ακρίβεια ευεργετικό για σένα και τους αγαπημένους σου, γιατί όλες οι σχέσεις τιμώνται και ευλογούνται μέσω της Γνώσης και όλα τα άτομα βρίσκουν τη

κατάλληλη θέση τους το ένα με το άλλο. Έτσι, κάθε άτομο τιμάται και η Γνώση του/της επιβεβαιώνεται. Ας είναι αυτή η κατανόησή σου σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 251: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 252

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ.

Α Σ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΘΕ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ των τελευταίων δύο εβδομάδων μία επιβεβαίωση της παρουσίας της Γνώσης στη ζωή σου. Επισκόπησε κάθε μάθημα και πρακτική. Επισκόπησε αντικειμενικά την έκταση της συμμετοχής σου και συνειδητοποίησε τις ευκαιρίες για να δώσεις πιο πλήρως τον εαυτό σου και πιο ολοκληρωμένα. Συνειδητοποίησε πόσο ανούσια είναι η άρνησή σου και πόσο μεγάλη είναι η υπόσχεση της ανταμοιβής σου, δεδομένης της συμμετοχής σου στη ζωή. Θα το συνειδητοποιήσεις καθώς θα κάνεις επισκόπηση των πρακτικών σου, γιατί οι πρακτικές σου δείχνουν την αμφιθυμία σου προς τη Γνώση και τη παρουσία της ίδιας της Γνώσης.

ΘΑ ΜΑΘΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ότι καθώς πλησιάζεις περισσότερο τη Γνώση, όλα τα πράγματα που έχουν νόημα και αξία θα επιβεβαιωθούν και καθώς απομακρύνεσαι από τη Γνώση, θα μπεις στο σκοτάδι της δικής σου φαντασίας. Αυτό, τότε, θα σε πείσει για το που πρέπει να ασκήσεις στη πράξη τον εαυτό σου. Αυτό θα σε πείσει ότι συμπεριλαμβάνεσαι στη ζωή και ότι οι Δάσκαλοί σου είναι μαζί σου. Όποιο εμπόδιο ή ανεπάρκεια μπορεί να αναγνωρίσεις ή να φανταστείς, μπορεί εύκολα να ξεπεραστεί με τη Γνώση. Είναι η επιθυμία σου για Γνώση και η ικανότητά σου για Γνώση που χρειάζεται να δυναμώσουν. Και μόλις γίνει αυτό, η Γνώση θα εκφραστεί και εσύ θα είσαι ο ευεργετούμενος του μεγαλύτερου δώρου της ζωής.

ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, άσε τον εαυτό σου να κάνεις την εξάσκησή σου με μεγάλο βάθος και ειλικρίνεια. Άσε η σημερινή μέρα να βεβαιώσει τη μαθητεία σου. Άσε η σημερινή μέρα να επιβεβαιώσει ότι έχεις σωθεί.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 252: *Μία μεγάλη περίοδος πρακτικής.*

Βήμα 253

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΛΗΘΙΝΑ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΘΑ ΜΟΥ ΠΑΡΑΣΧΕΘΟΥΝ.

Σ Ε ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΠΛΗΡΩΣ, παρόλο που το παρελθόν σου είναι ένα αρχείο αποθάρρυνσης και απογοήτευσης. Όμως, ακόμη και σ' αυτό μπορείς να συνειδητοποιήσεις ότι εκείνα τα πράγματα που αληθινά χρειάζονται για την εξέλιξη της Γνώσης και για την εξέλιξη των πνευματικών και υλικών ικανοτήτων σου, σού παρασχέθηκαν.

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΛΗΘΙΝΑ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΘΑ ΠΑΡΑΣΧΕΘΟΥΝ. Όταν θέλεις πράγματα που δεν χρειάζεσαι αληθινά, τότε η επίγνωσή σου φτάνει σε σύγχυση, και αυτό σε οδηγεί σε σκοτεινές υποθέσεις και βαριές απογοητεύσεις. Αυτό που χρειάζεσαι θα σε κάνει ευτυχισμένο. Αυτό που δεν χρειάζεσαι θα σου φέρει σύγχυση. Αυτό είναι πολύ απλό, πολύ κατανοητό και πολύ άμεσο. Η Γνώση είναι πάντα έτσι. Η Γνώση επιβεβαιώνει αυτό που είναι ουσιώδες. Εδώ η προσέγγισή σου στη ζωή απλοποιείται και γίνεται άμεση. Έτσι, βιώνεις τη ζωή ως απλή και άμεση.

ΕΑΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΗ ΖΩΗ ΜΕ ΑΠΑΤΗΛΟ ΤΡΟΠΟ, η ζωή θα σου φαίνεται απατηλή. Εάν προσεγγίσεις τη ζωή με απλότητα και ειλικρίνεια, η ζωή θα σου φαίνεται απλή και ειλικρινής. Η Γνώση θα σου δείξει εκείνο που αληθινά χρειάζεται και εκείνο που είναι εξωτερικό, εκείνα τα πράγματα που πρέπει να μεταφέρεις και εκείνα που είναι απλώς περισσότερες βαλίτσες που σε βαραίνουν. Εάν θέλεις αυτά που είναι μη αναγκαία και αφοσιώσεις τον εαυτό σου σ' αυτά, θα χάσεις την επαφή με αυτό που είναι αληθινό και γνήσιο, και η ζωή σου θα βρίσκεται σε σύγχυση και δυστυχία.

ΠΕΣ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΙΣΟΥ ΤΙΣ. Η ζωή γύρω σου θα σου δείξει ότι είναι αλήθεια. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, μπες στην ακινησία πάλι. Κατηύθυνε την προσπάθειά σου για λογαριασμό σου και το μυαλό σου θα ανταποκριθεί στην εντολή σου. Είναι η επιθυμία σου για Γνώση που θα επιτρέψει σ' όλα τα πράγματα να έρθουν σε σένα. Αυτή η εμπιστοσύνη στη ζωή θα σου δώσει την διαβεβαίωση για να προχωρήσεις. Αυτή η εμπιστοσύνη στη ζωή θα σου δώσει τη διαβεβαίωση ότι η ζωή σου έχει μεγάλη αξία στο κόσμο. Αυτή η εμπιστοσύνη στη ζωή θα σου επιβεβαιώσει εκείνο που οδηγεί την ίδια τη ζωή, γιατί στο εσωτερικό της ζωής υπάρχει Γνώση και υπάρχει φαντασία, όμως η ίδια η ζωή είναι Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 253: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 254

ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΜΑΙ ΤΟΥΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΜΟΥ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΜΑΖΙ ΜΟΥ.

ΕΜΠΙΣΤΕΥΣΟΥ ΤΟΥΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΣΟΥ, γιατί αυτοί είναι απόλυτα άξιοι εμπιστοσύνης. Βρίσκονται εδώ για να ενεργοποιήσουν τη Γνώση μέσα σου, να σου θυμίσουν τη καταγωγή σου και το πεπρωμένο σου και να σε καθοδηγήσουν σε μεγάλα και μικρά ζητήματα. Εμπιστεύσου τους Δασκάλους σου. Δεν θα καταλάβουν τη θέση της Γνώσης σου, αλλά θα κάνουν πίσω καθώς η Γνώση αναδύεται μέσα σου. Εμπιστεύσου τους Δασκάλους σου, γιατί έχουν ήδη επιτύχει αυτό που εσύ τώρα προσπαθείς, και στο διδάσκουν ώστε να μπορέσουν να εκπληρώσουν το δικό τους πεπρωμένο στο κόσμο. Εμπιστεύσου τους Δασκάλους σου, γιατί δεν έχουν κανένα στόχο ή φιλοδοξία άλλη από τη Γνώση. Έτσι, η προσέγγισή τους προς εσένα είναι απόλυτα ομοιογενής και έντιμη – χωρίς απάτη, σύγχυση ή σύγκρουση στο νου.

ΚΑΘΩΣ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΤΟΥΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΣΟΥ, θα μάθεις να λαμβάνεις τη προσέγγισή τους στη ζωή. Έτσι, θα σου δώσουν αρμονία, ισορροπία, δύναμη και προσανατολισμό. Δεν μπορείς να ανταποκριθείς στην εντιμότητα ανέντιμα. Πρέπει να μάθεις να ανταποκρίνεσαι στην εντιμότητα με εντιμότητα. Πρέπει να μάθεις να ανταποκρίνεσαι στον προσανατολισμό με επιθυμία για προσανατολισμό. Πρέπει να μάθεις να ανταποκρίνεσαι στη δέσμευση με δέσμευση. Έτσι, στην ανταπόκρισή σου στους Δασκάλους σου, μαθαίνεις πώς να ανταποκρίνεσαι. Μαθαίνεις να δίνεις αξία σε αυτό που έχει αξία, και μαθαίνεις να αφήνεις ή να παραβλέπεις αυτό που είναι ανούσιο.

ΚΑΘΩΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΑΙ ΤΟΥΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΣΟΥ, θα εμπιστευτείς τον εαυτό σου. Θυμήσου το αυτό ανά μία ώρα. Στις δύο φορές του μεγάλου σου καταφύγιου και ευτυχίας, στο διαλογισμό, επέστρεψε στους Δασκάλους σου τους οποίους τώρα εμπιστεύεσαι. Στην ακινησία και τη σιωπή εκείνοι θα είναι σταθερά μαζί σου και μπορείς να βουτήξεις στο βάθος της αγάπης τους. Μπορείς να βιώσεις τη συμπαντική τους στοργή και να λάβεις τη χάρη τους, η οποία θα ανακινήσει τη Γνώση σου, γιατί μόνο η Γνώση σου θα ανακινήθει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 254: *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

ΤΑ ΛΑΘΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ
ΔΕΝ ΘΑ ΜΕ ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΣΟΥΝ.

ΜΗΝ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΗ ΣΥΓΧΥΣΗ ΝΑ ΣΕ ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΣΕΙ, γιατί όλα τα λάθη γεννιούνται από τη σύγχυση. Θυμήσου πως όταν τα άτομα είναι χωρίς Γνώση, μόνο λάθη μπορούν να κάνουν και να εκφράσουν τη σύγχυσή τους. Μόνο τη σύγχυση μπορούν να εξασκούν και μόνο τη σύγχυση μπορούν να υπηρετούν. Αυτό, λοιπόν, θα σου διδάξει να δίνεις αξία σε αυτό που έχει αξία και να αναγνωρίζεις αυτό που είναι ανούσιο. Αυτό θα σε διδάξει ότι υπηρετείς πάντα αυτό στο οποίο δίνεις αξία. Πάντα δυναμώνεις αυτό στο οποίο δίνεις αξία. Πάντα εξασκείσαι σε αυτό που δίνεις αξία.

ΤΩΡΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΝΑ ΔΙΝΕΙΣ ΑΞΙΑ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ. Μαθαίνεις να ασκείσαι στη Γνώση. Μαθαίνεις να αναγνωρίζεις τη Γνώση. Και μαθαίνεις να υπηρετείς τη Γνώση. Αυτή είναι η εκδήλωση που ζητάς. Μην αφήσεις τη σύγχυση του κόσμου να σε παραπλανήσει, γιατί αυτή σου θυμίζει τη μεγάλη σου ανάγκη. Πώς μπορούν να σε παραπλανήσουν τα λάθη του κόσμου όταν θα έπρεπε να σε ενθαρρύνουν; Εάν το δεις σωστά, αυτά μόνο θα σε παρακινήσουν να δώσεις τον εαυτό πιο ολοκληρωτικά στην ετοιμασία σου τώρα. Αυτή η ετοιμασία στην οποία βρίσκεσαι φέρει την υπόσχεση της ενεργοποίησης της Γνώσης μέσα σου. Εσύ χρειάζεται μόνο να ακολουθήσεις τα βήματά της.

ΔΕΝ ΘΑ ΒΡΕΙΣ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΣΤΟ ΚΟΣΜΟ. Αυτό το προσπάθησες ήδη, και σε απογοήτευσε ξανά και ξανά, όπως θα σε απογοητεύσει πάλι και πάλι εάν συνεχίσεις κι άλλο. Εσύ είσαι αυτός που πρέπει να δώσει στο κόσμο γιατί εσύ είσαι που έχεις τη Γνώση.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΛΑΒΕ ΣΗΜΕΡΑ ΤΗ ΓΝΩΣΗ στις ανά ώρα πρακτικές σου και στους βαθύτερους διαλογισμούς σου. Μην αφήσεις τα λάθη του κόσμου να σε παραπλανήσουν. Άσε τα λάθη του κόσμου να σε παρακινήσουν και να σε εμπνεύσουν προς τη Γνώση, γιατί αυτό είναι μέρος του δώρου του κόσμου προς εσένα. Το άλλο μέρος του δώρου του κόσμου είναι να συνιστά την αρένα όπου εσύ επιτρέπεις στη Γνώση να συνεισφέρει τον εαυτό της μέσα από σένα. Εδώ ο κόσμος ευλογείται και εσύ ευλογείσαι. Τότε, θα είσαι ευγνώμων για τα λάθη του κόσμου και για επιτεύγματα του κόσμου, γιατί το ένα ανακινεί τη Γνώση και το άλλο εκπληρώνει τη Γνώση. Επομένως, σήμερα

μάθε να σκέφτεσαι σωστά ώστε ο νους σου να μπορεί να είναι ένας χρήσιμος υπηρέτης της Γνώσης και ώστε όλα τα μέρη του εαυτού σου να τιμηθούν.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 255: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 256

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΑΝΑΔΥΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΟΣΜΩΝ.

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΔΗΛΩΣΗ ΑΛΗΘΕΙΑΣ που αφορά την εξέλιξη του κόσμου σου. Δίνει νόημα και κατεύθυνση στη κατανόηση της προετοιμασίας σου και της συνεισφοράς σου στον κόσμο. Δεν έχει στόχο να σε φοβίσει ή να δημιουργήσει αβεβαιότητα ή άγχος γιατί με τη Γνώση η αβεβαιότητα και το άγχος δεν είναι ουσιώδη. Με τη Γνώση δεν υπάρχει καμία αβεβαιότητα, γιατί η ησυχία της Γνώσης είναι η βεβαιότητά σου, η φωνή της Γνώσης είναι η βεβαιότητά σου και η κίνηση της Γνώσης είναι η βεβαιότητά σου. Όλες οι νοητικές και υλικές σου ικανότητες και ποιότητες μπορούν να υπηρετήσουν την έκφραση αυτής της αλήθειας σε οποιαδήποτε λεωφόρο προορίζεσαι να υπηρετήσεις.

Η ΔΗΛΩΣΗ ΟΤΙ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΑΝΑΔΥΕΤΑΙ μέσα στην Ευρύτερη Κοινότητα των Κόσμων είναι μία επιβεβαίωση του σκοπού σου γιατί η αντίληψή σου, η κατανόησή σου και η εκτίμησή που έχεις για τον κόσμο πρέπει να αναπτυχθούν. Η κατανόησή εκ μέρους σου των δυσκολιών και των ευκαιριών του κόσμου πρέπει να αναπτυχθούν. Δεν μπορείς να έχεις μία μικρή εικόνα του κόσμου και να μπορέσεις να καταλάβεις το νόημα της δικής σου Γνώσης. Πρέπει να σκέφτεσαι σε ευρύτερο πλαίσιο. Δεν πρέπει να σκέφτεσαι μόνο τον εαυτό σου – αυτά που θέλεις και τους φόβους σου – γιατί είσαι μέρος μίας ευρύτερης ζωής την οποία έχεις έρθει να υπηρετήσεις. Ο κόσμος που τώρα υπηρετείς και θα μάθεις να υπηρετείς στο μέλλον αναδύεται μέσα στην Ευρύτερη Κοινότητα των Κόσμων.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και σκέψου τη καθώς κοιτάς τον κόσμο γύρω σου. Στις βαθύτερες πρακτικές σου, ενεργοποίησε το νου σου να προσπαθήσει να σκεφτεί το σημερινό μάθημα. Η σημερινή εξάσκηση δεν εστιάζει στην ακινησία αλλά στην κατανόηση. Εδώ ο νους χρησιμοποιείται με νόημα, γιατί ο νους θα πρέπει είτε να χρησιμοποιείται ουσιωδώς είτε να μη χρησιμοποιείται καθόλου. Επίτρεψε στον εαυτό σου να σκεφτεί όλες τις ιδέες σου για το σημερινό μάθημα. Απασχολήσου στο να καταλάβεις τις αντιρρήσεις σου, τις πεποιθήσεις σου, τους φόβους σου και τις προτιμήσεις. Όταν αυτά έχουν αναγνωριστεί, θα είσαι σε θέση να μάθεις. Η Γνώση θα ανακινηθεί από το σημερινό μάθημα, γιατί το σημερινό μάθημα είναι να ανακινήσεις τη Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 256: Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική

Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠ' ΟΤΙ ΕΙΧΑ ΑΝΤΙΛΗΦΘΕΙ.

Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠ' ΟΤΙ ΕΙΧΕΣ ΑΝΤΙΛΗΦΘΕΙ και σίγουρα μεγαλύτερη απ' ότι είχες φανταστεί. Το μεγαλείο της γεννιέται από το γεγονός ότι ζεις στην Ευρύτερη Κοινότητα των Κόσμων. Το μεγαλείο της γεννιέται από το γεγονός ότι η Γνώση είναι ουσιώδες μέρος του εαυτού σου το οποίο φέρεις μέσα σου. Το μεγαλείο της ζωής επιβεβαιώνεται με τη παρουσία των Δασκάλων σου και τη παρουσία όλων εκείνων που ετοιμάζονται για να ανακτήσουν τη Γνώση μαζί σου.

ΕΤΣΙ, ΕΧΕΙΣ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΣΚΟΠΟ ΣΕ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΣΥΜΠΛΗΝ. Έτσι, μπορείς να δεις τον κόσμο σου στο σωστό πλαίσιο, γιατί θα παίξεις ένα μικρό ρόλο στην ευρύτερη εξέλιξη του κόσμου, και το μέρος σου θα είναι ουσιώδες. Θα είναι εντός του δικού σου φάσματος και αντίληψης για να το επιτύχεις. Κάτι μικρό που γίνεται για κάτι μεγάλο σημαίνει ότι η ελάχιστη συνεισφορά φέρει το μεγαλείο αυτού το οποίο υπηρετεί. Αυτό σε αποκαθιστά στον εαυτό σου, αυτό σε αποκαθιστά στη ζωή. Αυτό διώχνει όλο το σκοτάδι και εξορκίζει όλη την αρνητική φαντασία, γιατί υπηρετείς μία ευρύτερη ζωή.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΒΑΛΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ να προσπαθήσει να καταλάβει το νόημα της σημερινής ιδέας. Χρησιμοποίησε το μυαλό σου ουσιωδώς. Χρησιμοποίησέ το ενεργά και αντικειμενικά, γιατί αυτός είναι ο σκοπός του μυαλού σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 257: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ;

ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΟΛΟΙ ΕΚΕΙΝΟΙ ΠΟΥ ΑΝΑΚΤΟΥΝ τη Γνώση και όλοι εκείνοι που ανέκτησαν τη Γνώση. Οι φίλοι σου αύριο θα είναι όλοι εκείνοι που θα ανακτήσουν τη Γνώση. Επομένως, όλοι είτε είναι φίλοι σου είτε θα γίνουν φίλοι σου. Είναι μόνο θέμα χρόνου, και ο χρόνος μπορεί να φαίνεται μακρύς μόνο σε εκείνους που κατοικούν μέσα του χωρίς σκοπό. Αλλά σ' εκείνους που κατοικούν στο χρόνο με σκοπό, ο χρόνος κινείται γρήγορα και αποφέρει αυτό το μεγάλο αποτέλεσμα.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ; Όλοι είναι φίλοι σου ή θα γίνουν φίλοι σου. Επομένως, γιατί να έχεις εχθρούς; Γιατί να αποκαλείς κάποιον άλλο εχθρό επειδή βρίσκεται σε αντίθεση μαζί σου, αφού θα γίνει φίλος σου. Η Γνώση θα σας ενώσει. Ανακτάτε τη Γνώση και έτσι δημιουργείτε το δρόμο για να συμβεί αυτό.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ; Οι Δάσκαλοί σου και η Πνευματική σου Οικογένεια και όλοι εκείνοι οι οποίοι ανακτούν τη Γνώση. Οπότε το φάσμα των φιλικών σου σχέσεων είναι τεράστιο. Υπάρχουν πολλοί λεωφόροι για την ανάκτηση της Γνώσης, αλλά η ουσία της μάθησης πάντα αφορά το να συνδεθεί με τη Γνώση την ίδια και να επιτρέψεις στην Γνώση να εκφραστεί μέσα από εσένα. Γι' αυτό, λοιπόν, το Σύμπαν είναι γεμάτο με τους φίλους σου – κάποιους από αυτούς μπορεί να αναγνωρίσεις και κάποιους άλλους μπορεί να μην καταφέρεις να αναγνωρίσεις, με κάποιους από αυτούς θα μπορέσεις να συνδεθείς και με κάποιους άλλους δεν θα μπορέσει να συνδεθείς, μαζί με κάποιους από αυτούς θα μπορέσεις να επιτύχεις πράγματα και με κάποιους άλλους δεν θα μπορέσεις να επιτύχεις πράγματα. Τα πάντα είναι θέμα χρόνου.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Παρατήρησε αυτή τη δήλωση σαν να συνιστά ένα δείκτη πραγματικότητας για σένα. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, μπες στη ακινησία και σιωπή ώστε να μπορέσεις να βιώσεις το βάθος της σχέσης σου με τους αληθινούς σου φίλους. Η ζωή σου είναι γεμάτη από αγάπη. Είναι γεμάτη από το αποτέλεσμα της προσπάθειας όλων εκείνων που ανακτούν τώρα τη Γνώση. Όλοι εκείνοι που αρνούνται να ανακτήσουν τη Γνώση σου παρέχουν το κίνητρο για να επιθυμείς την Γνώση, γιατί κι εκείνοι θα είναι στο μέλλον επίσης φίλοι σου. Έχοντας αυτή την οπτική, θα αναγνωρίσεις ότι ακόμα και εκείνοι που θα είναι φίλοι σου στο μέλλον είναι στην πραγματικότητα φίλοι σου τώρα γιατί σου προσφέρουν υπηρεσία, και σου ζητούν να τους προσφέρεις υπηρεσία και εσύ επιτυγχάνοντας με την Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 258: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής. Ανά ώρα πρακτική

ΕΧΩ ΕΡΘΕΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΔΑΞΩ.

ΕΧΕΙΣ ΕΡΘΕΙ ΝΑ ΔΙΔΑΞΕΙΣ. Από τότε που ήρθες εδώ, αυτό που ουσιαστικά κάνεις είναι να διδάσκεις. Η σκέψη σου και η συμπεριφορά σου είναι τα οχήματα για την διδασκαλία. Ακόμα και όταν ήσουν μικρό παιδί δίδασκες και έφερνες χαρά και έφερνες αναστάτωση σε εκείνους που σε αγαπούσαν. Σε όλες τις φάσεις της ζωής σου δίδασκες, γιατί η διδασκαλία είναι η φυσική λειτουργία της ζωής. Οπότε είναι φυσικό που έχεις μια τέτοια λειτουργία (διδασκαλίας). Ακόμα και αν δεν το κάνεις αυτό με επίσημο τρόπο με άλλους ανθρώπους, η ζωή σου το δείχνει και, επομένως, είναι μια μορφή διδασκαλίας.

ΓΡ' ΑΥΤΟ ΚΑΘΩΣ Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΥΜΜΑΧΕΙ με την Γνώση και εκφράζει την Γνώση, η ζωή σου η ίδια, γίνεται η διδασκαλία. Έτσι, σε οποιαδήποτε λεωφόρο καθοδηγηθείς να επιλέξεις για την έκφραση του εαυτού σου, η οποία θα είναι γνήσια σύμφωνα με την φύση σου, θα μπορέσεις να εκφράσεις την διδασκαλία σου με κινήσεις μικρές και μεγάλες, με λόγια και χωρίς λόγια και με επιτεύγματα σε κάθε λεωφόρο και μονοπάτι της ζωής γιατί έχεις έρθει στον κόσμο να διδάξεις. Ο κόσμος το μόνο που μπορεί να σου διδάξει είναι ότι χρειάζεται να διδάξεις την αλήθεια. Αυτή είναι η διδασκαλία του κόσμου προς εσένα. Σε διδάσκει την μεγάλη ανάγκη για Γνώση και σε διδάσκει την παρουσία της Γνώσης. Έτσι, ο κόσμος υπηρετεί και υποστηρίζει την αληθινή σου λειτουργία καθώς εσύ υπηρετείς και υποστηρίζεις την αληθινή λειτουργία της ζωής.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Στους δυο βαθύτερους διαλογισμούς σου, αφοσιώσου και σκέψου την πολύ, πολύ προσεκτικά. Αυτή είναι εξάσκηση σε νοητική εργασία. Σκέψου το νόημα της σημερινής ιδέας. Συνειδητοποίησε ότι πάντα δίδασκες δείχνοντας. Σκέψου τι θέλεις να διδάξεις με την ζωή σου και σκέψου τι θέλεις να ενισχύσεις με την ζωή σου. Σκέψου τι θέλεις να δώσεις και σκέψου τι σου έδωσε ο κόσμος για να ενεργοποιήσει αυτή την αληθινή επιθυμία. Από όλα αυτά τα πράγματα θα πηγάσουν σωστές σκέψεις και σωστές ενέργειες, και με τις σωστές ενέργειες, η Γνώση θα ρεύσει χωρίς προσπάθεια μέσα απ' εσένα για να ευλογήσει την ζωή γύρω σου και για να φέρει σκοπό, νόημα και κατεύθυνση στις σχέσεις σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 259: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 260

ΕΙΜΑΙ ΦΙΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

ΕΙΣΑΙ ΦΙΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, και καθώς το βιώνεις αυτό, θα βιώσεις τον κόσμο σαν φίλο σου, γιατί ο κόσμος μπορεί μόνο να καθρεπτίσει το σκοπό σου καθώς εσύ τον εκφράζεις και τον ζεις. Έτσι θα βιώσεις ένα νέο κόσμο με την Γνώση, ένα κόσμο που δεν είχες σκεφτεί ποτέ πριν, ένα κόσμο που μόνο στιγμιαία είχες βιώσει μέχρι τώρα.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΦΙΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, γιατί έχεις έρθει για να είσαι φίλος του κόσμου. Ο κόσμος βρίσκεται σε μεγάλη ανάγκη. Εκδηλώνει μεγάλη σύγχυση και λάθη, και εντούτοις εσύ έχεις έρθει για να είσαι φίλος του κόσμου γιατί ο κόσμος χρειάζεται τη φιλιά σου. Ως προς αυτό, παίρνεις μεγαλύτερη ανταμοιβή από ότι θα μπορούσες να εξασφαλίσεις μόνος σου για τον εαυτό σου, γιατί οτιδήποτε εξασφαλίζεις μόνος για τον εαυτό σου, πρέπει να το πάρεις από τη ζωή. Όμως οτιδήποτε δίνεις και παίρνεις σαν φίλος του κόσμου η ζωή το δίνει σε εσένα, και δεν χάνει στην ανταλλαγή. Οπότε, δεν υπάρχει ενοχή για αυτό που δίνεις και παίρνεις. Εδώ η συμμετοχή σου είναι ολοκληρωμένη και καθαρή. Με την Γνώση αυτό γίνεται φανερό και καταδεικνύεται μέρα με την μέρα μέχρι που τελικά μαθαίνεις ότι αυτό είναι αλήθεια χωρίς καμία εξαίρεση.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΦΙΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ. Αναγνώρισε πως όλος ο θυμός προκαλείται από σύγχυση και ότι η Γνώση αναδύεται τώρα για να λύσει όλη την σύγχυση. Σαν αποτέλεσμα η ζωή σου τώρα αφορά να βρίσκεις αληθινές λύσεις και όχι να αυξάνεις τις δυσκολίες του κόσμου. Η ζωή σου αφορά τις λύσεις και όχι τις δυσκολίες. Να είσαι ένας φίλος του κόσμου. Στους δυο βαθύτερους διαλογισμούς σου στην ακινησία, αφοσίωσε τον εαυτό σου στο να είσαι ένας φίλος του κόσμου, γιατί αυτό θα ανακουφίσει τη σύγχυση του κόσμου. Καθώς μαθαίνεις να δίνεις αυτό με Σοφία και διάκριση, θα επιτρέψεις στον κόσμο να γίνει φίλος σου, γιατί ο κόσμος επίσης επιθυμεί να γίνει φίλος σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 260: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΩ ΝΑ ΔΙΑΚΡΙΝΩ ΟΤΑΝ ΔΙΝΩ.

ΕΑΝ ΔΙΝΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΦΙΛΟΔΟΞΙΕΣ, θα δίνεις σύμφωνα με την Γνώση, και το δώρο σου θα είναι συγκεκριμένο και θα δίνεται με τα τέτοιο τρόπο που θα ενδυναμώνει εσένα και εκείνους που μπορούν να λάβουν το δώρο σου. Έτσι συμβαίνει όταν η Γνώση σε καθοδηγεί. Αν προσπαθήσεις να δώσεις για τη δική σου δόξα, αν προσπαθήσεις να δώσεις για την δική σου επιβεβαίωση ή αν προσπαθήσεις να δώσεις για να ανακουφίσεις μια εσωτερική αίσθηση ενοχής ή ανεπάρκειας δεν θα δώσεις με διάκριση. Οπότε το δόσιμο σου θα είναι προς τη λάθος κατεύθυνση και θα προκαλέσει περισσότερη σύγκρουση και αποθάρρυνση για σένα.

Η ΖΩΗ ΔΕΝ ΚΑΝΕΙ ΤΙΠΟΤΑ ΤΥΧΑΙΑ. Τα πάντα εκπληρώνουν κάποιο σκοπό. Επομένως όταν δίνεις πρέπει να το κάνεις με διάκριση και η διάκριση είναι κάτι που πρέπει να μάθεις βήμα προς βήμα, μέρα με τη μέρα. Αυτή είναι η σοφία εν δράσει στον κόσμο. Με τη Γνώση πρέπει να μάθεις αυτή τη Σοφία. Αλλιώς δεν θα μπορέσεις να δώσεις τα αληθινά σου δώρα αποτελεσματικά και θα παρερμηνεύσεις τα αποτελέσματά τους. Η Γνώση θα σου δώσει αυτό που πρέπει αληθινά να δοθεί και θα σε κατευθύνει να δώσεις αληθινά. Εάν δεν παρέμβεις ή επιβαρύνεις το δόσιμο σου, το δόσιμό σου θα είναι απολύτως αποτελεσματικό και θα αναγνωρίζει και τον δότη και τον λήπτη.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΤΟ ΑΥΤΟ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Εξασκήσου στο να διακρίνεις. Υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους δεν πρέπει να δώσεις με άμεσο τρόπο. Υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους πρέπει να δώσεις με άμεσο τρόπο. Υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες δεν πρέπει να συμμετέχεις. Υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες πρέπει να συμμετέχεις. Υπάρχουν προβλήματα με τα οποία δεν πρέπει εσύ να ασχοληθείς. Υπάρχουν προβλήματα με τα οποία πρέπει εσύ να ασχοληθείς. Πώς μπορείς εσύ προσωπικά να διακρίνεις που πρέπει να δοθούν τα δώρα σου; Μόνο η Γνώση μπορεί να το διακρίνει αυτό και μόνο με τη γνώση μπορείς αν το διακρίνεις. Επομένως εμπιστεύου τις βαθύτερες τάσεις σου σήμερα. Μην αφήσεις τις παρορμήσεις που γεννιούνται από ενοχές ή φόβο να σε οδηγήσουν ή να αποτελέσουν το κίνητρο τις επιθυμίας σου να δώσεις. Εξασκήσου σήμερα να μάθεις να διακρίνεις. Εξασκήσου σήμερα στην ευθυγράμμιση του εαυτού σου με την Γνώση.

ΣΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ αφοσιώσου για άλλη μια φορά στην προσπάθεια να κατανοήσεις το σημερινό μάθημα. Μην χαρείς κάνοντας λανθασμένες υποθέσεις. Συλλογίσου όλες τις σκέψεις και τα αισθήματα υπέρ ή κατά της σημερινής ιδέας. Άρχισε να παρατηρείς τις δικές σου

φιλοδοξίες. Άρχισε να παρατηρείς πως γεννιούνται από τους φόβους σου. Άρχισε να διακρίνεις πόσο απλό είναι το να ακολουθείς τη Γνώση. Με την απλότητα έρχεται η δύναμη. Πρέπει να μάθεις να διακρίνεις. Θα πάρει καιρό για να το μάθεις αυτό. Σε αυτή την διαδικασία μαθαίνεις να χρησιμοποιείς όλες τις εμπειρίες για καλό γιατί καμία εμπειρία δεν πρέπει να καταδικάζεται. Πρέπει πάντα να χρησιμοποιείται για μάθηση για ετοιμασία. Με αυτό τον τρόπο δεν θα δικαιολογείς τα λάθη αλλά θα τα χρησιμοποιείς για τη δική σου ανάπτυξη και για την εξέλιξη του κόσμου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 261: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 262

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΡΙΝΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ;

ΑΝ ΔΕΝ ΞΕΡΕΙΣ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ, μπορείς μόνο να κρίνεις αυτό που νομίζεις ότι είσαι. Οι ιδέες σου για τον εαυτό σου βασίζονται κατά πολύ στις προσδοκίες και στις απογοητεύσεις σου. Είναι πολύ δύσκολο να παρατηρήσεις τον εαυτό σου μέσα από το προσωπικό σου μυαλό, γιατί το προσωπικό σου μυαλό αποτελεί μια σύνθεση των προσωπικών σου σκέψεων, οι οποίες δεν γεννιούνται από τη Γνώση. Για να δεις τον εαυτό σου με Γνώση, πρέπει να έχεις σύνδεση με την Γνώση. Αυτό θα σε οδηγήσει να βιώσεις τον εαυτό σου με ένα τελείως νέο τρόπο. Αυτή η εμπειρία πρέπει να επαναληφθεί και να εκφραστεί ξανά και ξανά, σε πολλές περιστάσεις. Τότε θα αρχίσεις να αποκτάς μια αληθινή αίσθηση και εμπειρία του ποιος είσαι. Αυτή η αίσθηση και εμπειρία δεν θα έχει πηγάσει από επικρίσεις και αδυναμία συγχώρεσης, γιατί μόνο η ιδέα για τον εαυτό σου μπορεί να σε απογοητεύσει. Με αυτή την οπτική η ζωή θα σε απογοητεύσει, γιατί η ζωή μπορεί μόνο να εκπληρώσει την αληθινή σου φύση και τον Αληθινό σου Εαυτό. Εάν το συνειδητοποιήσεις αυτό σημαίνει ότι έχεις συνειδητοποιήσει την αξία και το νόημα της ζωής και της συμπερίληψης σου σε αυτήν. Αυτό απαιτεί ικανότητα διάκρισης. Αυτό απαιτεί Σοφία. Αυτό απαιτεί μια ετοιμασία βήμα προς βήμα. Αυτό απαιτεί υπομονή και ανεκτικότητα. Αυτό απαιτεί ότι θα μάθεις να χρησιμοποιείς την εμπειρία σου για καλό και όχι για κακό.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ Η ΕΠΙΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΒΑΣΙΜΗ.

Βασίζεται μόνο σε υποθέσεις. Θυμήσου το αυτό ανά μια ώρα και σκέψου το με αφορμή όλα τα γεγονότα της σημερινής ημέρας, τα οποία θα σε διδάξουν τη σημασία του σημερινού μαθήματος. Στις δυο μεγαλύτερες διάρκειας πρακτικές σου, για άλλη μια φορά βάλε ενεργά το μυαλό σου να προσπαθήσει να καταλάβει το νόημα του σημερινού μαθήματος.

ΚΑΘΩΣ ΠΕΡΝΑΣ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ

ΣΟΥ, συνειδητοποίησε ότι πηγάζουν από το φόβο σου και βασίζονται σε υποθέσεις. Εάν συνειδητοποιήσεις ότι δεν ξέρεις ποιος είσαι και ότι βρίσκεσαι σε πλήρη σύγχυση σχετικά με αυτό, τότε θα γίνεις ένας αληθινός μαθητής της Γνώσης. Θα είσαι σε θέση να μάθεις όλα τα πράγματα και όχι απλώς να προσπαθείς να υπερασπιστείς τις υποθέσεις που έχεις κάνει. Αυτό αντιπροσωπεύει την μαθητεία σου. Η θέση σου στην ζωή τώρα είναι να είσαι ένας μαθητής της Γνώσης. Χρησιμοποίησε το μυαλό σου συνειδητά σήμερα. Χρησιμοποίησε το μυαλό σου αντικειμενικά. Χρησιμοποίησε το μυαλό σου για να συνειδητοποιήσεις τι δεν ξέρεις και όλα αυτά που χρειάζεται να μάθεις.

Χρησιμοποίησε το μυαλό σου για να εκτιμήσεις και να χρησιμοποιήσεις τα βήματα που δίνονται σε σένα τώρα για να ανακτήσεις τη Γνώση στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 262: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

ΜΕ ΓΝΩΣΗ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΞΕΚΑΘΑΡΑ.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΑΣΧΟΛΕΙΣΑΙ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ; Γιατί να εκτοξεύεις και άλλες κρίσεις και επικρίσεις; Γιατί να κάνεις την ζωή σου πιο πολύπλοκη και πιο εκνευριστική όταν όλα τα πράγματα γίνονται πιο ξεκάθαρα με την Γνώση; Γιατί να κάνεις το μυαλό σου πιο περίπλοκο; Γιατί να αποδίδεις όλο και περισσότερα χαρακτηριστικά στον εαυτό σου; Γιατί να επινοείς νέα επίπεδα σκέψης και λειτουργίας όταν με τη Γνώση όλα τα πράγματα γίνονται ξεκάθαρα; Γιατί να προβάλλεις όλο και περισσότερες διακρίσεις πάνω στον κόσμο; Γιατί να κάνεις τον κόσμο να φαίνεται τόσο απελπιστικά πολύπλοκος και ανούσιος όταν με τη Γνώση όλα τα πράγματα γίνονται ξεκάθαρα.

ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ για να δεις αυτό που βλέπει η Γνώση, να κάνεις αυτό που κάνει η Γνώση και να έχεις την γαλήνη της Γνώσης, την χάρη της Γνώσης τη συμπερίληψη της Γνώσης, τις σχέσεις της Γνώσης και όλα όσα η Γνώση περιέχει τα οποία ο κόσμος δεν μπορεί με κανένα τρόπο να αναπαράγει.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ επέστρεψε στο να είσαι μαζί με την Γνώση, με ταπεινότητα και απλότητα, με ακινησία και σιωπή. Εισέπνευσε τη Γνώση. Άσε τη Γνώση να εισέλθει και να γεμίσει το σώμα σου. Άσε τον εαυτό σου να διαποτιστεί στην Γνώση και όλα τα πράγματα θα γίνουν ξεκάθαρα, γιατί με τη Γνώση όλα τα πράγματα γίνονται ξεκάθαρα και όλες οι ερωτήσεις διαλύονται.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 263: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*

Βήμα 264

ΘΑ ΜΑΘΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΗΜΕΡΑ.

Σ ΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΧΕΙΣ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ περισσότερα για την ελευθερία. Το βήμα που κάνεις σήμερα θα είναι πολύ ουσιαστικό γιατί θα σου δώσει μια νέα οπτική σχετικά με την ελευθερία, τον δεσμό, την λύση προβλημάτων και την φύση της αληθινής εξέλιξης.

ΣΗΜΕΡΑ ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και σκέψου τι είναι η ελευθερία. Στις μεγαλύτερης διάρκειας πρακτικές σου, αφιέρωσε αποκλειστικά το μυαλό σου να σκεφτεί για την ελευθερία. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό θέμα εστίασης σήμερα. Στους μεγαλύτερους διαλογισμούς σου ειδικότερα, αφιέρωσε πλήρως το μυαλό σου στην επισκόπηση των ιδεών σου για την ελευθερία. Τι νομίζεις ότι συνιστά την ελευθερία; Τι νομίζεις ότι εμποδίζει τους ανθρώπους από το να είναι ελεύθεροι; Τι παράγει μια ελευθερία η οποία είναι διαρκής και ασφαλής; Πώς μπορεί αυτό να επιτευχθεί; Τι είναι αυτό που θα το υποστηρίξει στο μέλλον; Αφού διαθέσεις περίπου τριάντα λεπτά για να σκεφτείς όλα αυτά σε κάθε πρακτική σου, μπες στην ακινησία και στην σιωπή. Άνοιξε τον εαυτό ώστε να επιτρέψεις στην Γνώση να σου μιλήσει. Μείνε μαζί με τους Δασκάλους σου εκεί. Αφού έχεις εξαντλήσει τις ιδέες σου, μπες στην ακινησία και στην δεκτικότητα.

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗ των δικών σου ιδεών για την ελευθερία γιατί μέχρι αυτές να αναγνωριστούν και να προσαρμοστούν, θα συνεχίσουν να ασκούν την επιρροή τους επάνω σου. Θα συνεχίσουν να κυριαρχούν της σκέψης σου και έτσι της συμπεριφοράς σου. Μια μεγαλύτερη ελευθερία σου είναι διαθέσιμη τώρα, αλλά πρέπει να μάθεις πώς να την προσεγγίζεις. Σήμερα θα μάθεις περισσότερα για την ελευθερία – αυτό που νομίζεις ότι είναι η ελευθερία και αυτό που ελευθερία πραγματικά είναι.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 264: *Δύο 40 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΠΟΥ ΜΕ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ.

Η ΓΝΩΣΗ ΘΑ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙ ΑΠΟ ΣΕΝΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΩΘΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ και να έχεις ελευθερωθεί από το άγχος για το μέλλον. Θα απαιτήσει από σένα να είσαι παρών[ούσα] στη ζωή. Θα απαιτήσει από σένα να είσαι ανοικτός και έντιμος. Θα απαιτήσει από σένα να έχεις πίστη και συνέπεια σε σχέση με τον εαυτό σου. Θα απαιτήσει από σένα να μη βρίσκεσαι σε σύγκρουση. Θα απαιτήσει από σένα να έχεις μεγάλη αγάπη και σεβασμό για τον εαυτό σου και μεγάλη εκτίμηση για τον κόσμο. Θα απαιτήσει από σένα να μπορείς να βιώσεις τη Πνευματική σου Οικογένεια και να αναγνωρίσεις την αληθινή σου θέση στο σύμπαν.

Η ΓΝΩΣΗ ΤΑ ΑΠΑΙΤΕΙ ΑΥΤΑ ΑΠΟ ΕΣΕΝΑ προκειμένου εσύ να διευρύνεις πλήρως τον εαυτό σου ώστε να τη δεχτείς. Έτσι, γίνεσαι ελεύθερος μαθαίνοντας να γίνεσαι ελεύθερος. Μαθαίνεις να καθοδηγείσαι από τη Γνώση, μαθαίνοντας να σε καθοδηγεί η Γνώση. Εδώ, επιτυγχάνεις το στόχο κάνοντας τα βήματα. Δεν υπάρχει μαγική συνταγή όπου ξαφνικά γίνεσαι ελεύθερος. Δεν υπάρχει μαγικό σύστημα πεπειθήσεων όπου, μόλις το ενστερνιστείς, σε ελευθερώνει από τους περιορισμούς του παρελθόντος σου και τις έννοιες για το μέλλον σου. Μαθαίνεις αυτή την αληθινή ελευθερία εφαρμόζοντάς τη, βήμα προς βήμα. Έτσι, καθώς μαθαίνεις να ανακτάς τη Γνώση, η Γνώση σε ανακτά. Και καθώς μαθαίνεις τι είναι η ελευθερία, γίνεσαι στην πραγματικότητα ελεύθερος.

ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΜΕΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΟ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΜΕΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΟ. Εσύ χρειάζεται μόνο να ακολουθήσεις τα βήματα και να τα χρησιμοποιήσεις. Τα βήματα που δίνονται θα εγγυηθούν το αποτέλεσμα. Μία μεγαλύτερη ελευθερία σε περιμένει και καθώς τη πλησιάζεις, αποκτάς την ελευθερία και το όφελος όλων των ποιότητων αυτής της ελευθερίας και εκδηλώνεις όλες τις όψεις αυτής της ελευθερίας. Τέτοια είναι η φύση του τέλειου Σχεδίου που είναι πέρα από την ανθρώπινη κατανόηση. Τόσο τέλειο είναι που δεν μπορείς να το καταστρέψεις εάν το ακολουθήσεις πιστά. Αυτό σε αποκαθιστά και σου δίνει πίσω την εμπιστοσύνη για τον εαυτό σου, την αυτοπεποίθησή σου, την αγάπη για τον εαυτό σου και την κατανόηση του εαυτού σου στον κόσμο.

ΣΥΛΛΟΓΙΣΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ, και στους βαθύτερους διαλογισμούς σου μπες στην ακινησία και την ελευθερία. Είναι μεγάλη ελευθερία να έχεις αυτή την ευκαιρία να βυθίσεις τον εαυτό σου στη Γνώση, να βυθίσεις τον εαυτό σου στη παρουσία και να βυθίσεις τον εαυτό σου στην πραγματική ουσία της αληθινής σου σχέσης με το σύμπαν. Καθώς το πλησιάζεις, θα ξέρεις ότι είναι η ελευθερία σου και θα ξέρεις ότι γίνεσαι ελεύθερος ώστε να το ανακτήσεις. Επομένως, σήμερα θα κάνεις ένα μεγάλο βήμα προς τη συνειδητοποίηση ότι ένα

μεγαλύτερο μέλλον σε περιμένει. Αυτό το μεγάλο βήμα θα σε απαλλάξει όλο και πιο πολύ από τις έννοιες, το άγχος, το πόνο και την απογοήτευση του παρελθόντος. Αυτό θα σου δείξει ότι μία μεγαλύτερη ελευθερία σε περιμένει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 265: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 266

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ.

Σ ΗΜΕΡΑ ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΠΡΙΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΕ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΕΡΑΣΜΕΝΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ της ετοιμασίας. Εκμεταλλεύσου αυτή την ευκαιρία στις δύο μεγάλης διάρκειας πρακτικές σου σήμερα για να επισκοπήσεις όλα όσα συνέβησαν αυτές τις δύο περασμένες εβδομάδες σε σχέση με τις οδηγίες που σου δόθηκαν σ' αυτή την ετοιμασία, τις εμπειρίες σου από αυτές τις πρακτικές και τα συνολικά αποτελέσματα στη ζωή σου. Κάνε αυτή την Επισκόπηση με όσο περισσότερη αντικειμενικότητα μπορείς, ιδιαίτερα σε σχέση με τα αποτελέσματα στη ζωή σου, πολλά από τα οποία ακόμη δεν μπορείς να εκτιμήσεις αντικειμενικά.

ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΘΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΚΑΘΩΣ ΕΞΕΛΙΣΣΕΣΑΙ στη μελέτη σου. Μερικά πράγματα θα καταρρεύσουν γύρω σου, άλλα πράγματα θα αρχίσουν να κτίζονται. Προβλήματα του κόσμου θα σε πιάσουν, και αυτά θα απαιτήσουν τη συμμετοχή σου και την πρακτική εφαρμογή. Άλλα πράγματα που πίστευες ότι ήταν προβλήματα θα απομακρυνθούν εξαιρετικά από σένα και δεν θα θεωρείς καθόλου αναγκαίο το να απασχοληθείς μ' αυτά. Έτσι, η εξωτερική σου ζωή προσαρμόζει τον εαυτό της ώστε να μπορείς να αναγνωρίσεις που πρέπει να είσαι πρακτικά παρών τώρα. Τότε, η εσωτερική σου ζωή και η εξωτερική σου ζωή θα μπορούν να καθρεφτίζουν η μία την άλλη. Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Αρχίζεις να μαθαίνεις πώς να μαθαίνεις, και το αποτέλεσμα είναι ότι βλέπεις τον κόσμο να αλλάζει. Η ποιότητα της εμπειρίας σου θα μεταμορφωθεί με τον καιρό ώστε όλα τα πράγματα, και τα συνηθισμένα και τα εξαιρετικά, θα τα βλέπεις από διαφορετική οπτική. Τότε θα μπορείς να μάθεις να χρησιμοποιείς σαν πλεονέκτημα όλες τις ευκαιρίες και έτσι θα μάθεις να εκτιμάς τη ζωή, ακόμα και στις απογοητεύσεις.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ Σ' ΑΥΤΟ ΣΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ. Να είσαι πολύ επιμελής στην έρευνά σου. Ξεκίνησε με το πρώτο μάθημα των δύο εβδομάδων και προχώρησε μέρα με τη μέρα. Αναγνώρισε τι συνέβη στη ζωή σου κάθε μέρα. Προσπάθησε να θυμηθείς. Προσπάθησε να συγκεντρωθείς σ' αυτό. Με αυτό τον τρόπο, θα νιώσεις τη κίνηση της ίδιας της ζωής σου. Αναγνωρίζοντας αυτή τη κίνηση κατά τη διάρκεια μίας χρονικής περιόδου και βλέποντας πώς εξελίσσονται οι φάσεις της ζωής σου, θα συνειδητοποιήσεις ότι είσαι σταθερά στο δρόμο για τη Γνώση. Τότε θα δεις ότι όλα και λιγότερα πράγματα υπάρχουν πίσω σου για να σε κρατήσουν εκεί και ότι το μέλλον θα ανοίξει για να σε διευκολύνει περισσότερο. Αυτή είναι η αγαθότητα της ζωής που υποκλίνεται μπροστά σε σένα που γίνεσαι μαθητής της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 266: *Μία μεγάλη περίοδος πρακτικής.*

Βήμα 267

ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΛΥΣΗ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΧΩ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΣΗΜΕΡΑ.

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙΣ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ έχουν μία πολύ απλή απάντηση. Πώς θα βρεις αυτή την απάντηση; Θα την βρεις παλεύοντας με τον εαυτό σου; Θα τη βρεις δοκιμάζοντας κάθε πιθανή λύση που μπορείς να σκεφτείς; Θα τη βρεις ανησυχώντας γι αυτήν και δυσφορώντας γι αυτήν; Θα τη βρεις αρνούμενος το όλο ζήτημα και επιζητώντας κάποια ευχάριστη απασχόληση; Θα τη βρεις βυθιζόμενος στην κατάθλιψη και στις σκέψεις ότι η ζωή είναι τόσο δύσκολη για σένα που δεν μπορείς να ανταποκριθείς στις απαιτήσεις των τωρινών σου περιστάσεων;

ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ που αντιμετωπίζεις σήμερα. Η απάντηση βρίσκεται στη Γνώση. Όμως, για να βρεις τη Γνώση, πρέπει να μείνεις γαλήνιος και παρατηρητικός και να μάθεις να απομπλέκεσαι από το φόβο και το άγχος. Μεγάλο μέρος της ζωής σου θα αφορά την λύση προβλημάτων και μαθαίνοντας πώς να το κάνεις αυτό αποτελεσματικά, υπεύθυνα και με ενθουσιασμό, θα επιτύχεις αυτό που έχεις έρθει εδώ να επιτύχεις.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΑΘΩΣ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ και μην απατάσαι από την πολυπλοκότητα των προβλημάτων. Τα προβλήματα είναι πολύπλοκα μόνο όταν εσύ προσπαθείς να αποκομίσεις κάποιο όφελος από τη λύση τους ή την αποφυγή τους. Όταν έχεις κάποια προτίμηση που κυβερνά το μυαλό σου, δεν μπορείς να δεις το προφανές. Καθώς μαθαίνεις τώρα να κοιτάς κάθε πρόβλημα με Γνώση, θα δεις ότι η λύση είναι προφανής. Θα δεις ότι δεν μπορούσες να το αναγνωρίσεις μέχρι τώρα γιατί κάπως φοβόσουν την έκβαση ή είχες αγωνία ότι η λύση του προβλήματος θα σε εύρισκε φτωχό και ηττημένο. Σήμερα θα έχεις μία διαφορετική οπτική.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ, μείνε μαζί με τη Γνώση. Μην προσπαθήσεις να απαντήσεις στα προβλήματά σου, απλώς μείνε ήσυχος και δεκτικός. Η Γνώση έχει επίγνωση σε ποια πράγματα χρειάζεται να ανταποκριθεί και θα ασκήσει την επιρροή της επάνω σου ώστε να μπορείς να ανταποκριθείς σ'αυτά και να ακολουθήσεις τις οδηγίες της. Χωρίς συνεχή δική σου παρεμβολή, το

προφανές θα αναδυθεί, και θα μάθεις τι κάνεις βήμα προς βήμα. Έτσι θα συνειδητοποιήσεις ότι υπάρχει μία απλή απάντηση για όλα τα προβλήματα που αντιμετωπίζεις. Αυτό θα συνιστά μία επιβεβαίωση της Γνώσης και θα είσαι χαρούμενος που η ζωή σου δίνει αυτά τα προβλήματα ώστε να μπορείς να ασκήσεις τις αληθινές σου ικανότητες ανταποκρινόμενος σ'αυτά.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 267: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

ΔΕΝ ΘΑ ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΘΩ ΑΠΟ ΤΗ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ ΣΗΜΕΡΑ.

TΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΠΟΛΥΠΛΟΚΑ όταν υπάρχει μία δυσκολία που απαιτεί διόρθωση και εξέλιξη, και αυτή συνδέεται με τις προτιμήσεις του καθενός, την επιθυμία καθενός να προστατέψει αυτά που έχει και την ανταγωνιστικότητα του ενός προς τον άλλο. Έτσι γίνονται πολύπλοκα τα προβλήματα στον κόσμο και ό,τι και να προσπαθήσεις να κάνεις για να τα λύσεις, κάποιος στερείται τα πολιτικά του δικαιώματα. Κάποιος αναστατώνεται. Κάποιος χάνει. Στις κοινωνίες σας, αυτό είναι καταφανές. Όμως, αυτό απλώς αντιπροσωπεύει τους φόβους και τις φιλοδοξίες των ανθρώπων σε αντίθεση με τη Γνώση τους. Στη Γνώση είσαι πρόθυμος να δώσεις οτιδήποτε είναι βλαπτικό για σένα ή τους άλλους. Είσαι πρόθυμος να απεμπλακείς από οποιαδήποτε κατάσταση δεν αποδεικνύεται πλέον ευεργετική για σένα ή τους άλλους. Αυτό συμβαίνει γιατί η Γνώση καθιστά εφικτή την αληθινή ακεραιότητα. Αυτή είναι μία ανιδιοτελής μορφή συμμετοχής στο κόσμο και έτσι είναι ευεργετική για όλους.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΟΤΑΝ ΚΟΙΤΑΣ ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΟ ΚΟΣΜΟ και φαίνεται πολύπλοκο, είναι πολύ δύσκολο στην αρχή να διακρίνεις απλώς ποιο είναι το πρόβλημα. Όμως, η λύση είναι πάντα άμεση. Είναι ο φόβος των ανθρώπων που τους καθιστά ανίκανους να διακρίνουν το προφανές. Σήμερα σας δίνεται αυτό για να αντιληφθείτε ότι υπάρχει μία άμεση λύση για όλα τα προβλήματα που απαιτούν λύση. Μερικές φορές η λύση είναι προφανής απ' την αρχή. Μερικές φορές η λύση προσεγγίζεται σταδιακά. Όμως κάθε βήμα είναι πολύ άμεσο εάν ακολουθείς τη Γνώση.

ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΡΟΠΟ, πρέπει να τα προσεγγίζεις χωρίς φόβο ή προτιμήσεις. Πρέπει να ακολουθείς τη Γνώση και όχι να προσπαθείς να χρησιμοποιήσεις τη Γνώση για να λύσεις τα θέματα σύμφωνα με τα δικά σου σχέδια. Δεν μπορείς να χρησιμοποιείς τη Γνώση με αυτό το τρόπο, αλλά μπορείς να ακολουθείς τη Γνώση, και ακολουθώντας τη Γνώση, θα ακολουθήσεις ένα μονοπάτι λύσεων. Αυτό είναι ένα μονοπάτι που ελάχιστοι άνθρωποι μπορούν να αναγνωρίσουν στην αρχή, αλλά είναι ένα μονοπάτι που θα αποδειχθεί απόλυτα αποτελεσματικό γιατί θα ελευθερώσει όλους όσους εμπλέκονται και θα προσφέρει ένα τρόπο επιτυχούς έμπρακτης

συμμετοχής σε όλους όσους αφορά. Έτσι, ο άντρας ή η γυναίκα της Γνώσης στο κόσμο γίνεται μία πηγή λύσεων και αποκατάστασης στο κόσμο. Και η παρουσία τους και οι δραστηριότητές τους πάντα θα επηρεάζουν κάθε κατάσταση για το καλό.

ΜΗΝ ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΘΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΦΑΙΝΟΜΕΝΗ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ των προβλημάτων του κόσμου, γιατί με τη Γνώση όλα τα πράγματα απλώς επιλύονται. Η Γνώση δεν εξαπατάται και καθώς μαθαίνεις να είσαι μαζί με τη Γνώση, ούτε εσύ θα εξαπατηθείς.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ανά μία ώρα και στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, μπες για άλλη μία φορά στο καταφύγιο της γαλήνης μέσα σου.

Εξοικειώσου με τη γαλήνη γιατί η Γνώση είναι γαλήνια. Εξοικειώσου με τη γαλήνη γιατί η γαλήνη θα σου βεβαιώσει την αγαθότητά σου και την αξία σου. Ένας γαλήνιος νους δεν είναι ένας νους σε πόλεμο. Ένας γαλήνιος νους δεν εξαπατάται από τον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 268 : Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 269

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ

ΘΑ ΑΠΛΩΘΕΙ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΜΕΝΑ.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΘΑ ΑΠΛΩΘΕΙ πέρα από σένα, που λαμβάνεις τη Γνώση. Στην αρχή αυτό θα είναι πολύ λεπτοφυές, αλλά καθώς συνεχίζεις να εξελίσσεις και να εφαρμόζεις στην πράξη τον εαυτό σου, η δύναμη της Γνώσης θα γίνεται δυνατότερη και δυνατότερη. Θα είναι δύναμη έλξης για κάποιους. Θα είναι δύναμη απόρριψης για άλλους που δεν θα είναι ικανοί να της ανταποκριθούν. Θα επηρεάσει τα πάντα. Γι αυτό πρέπει να μάθεις να διακρίνεις καλά στις σχέσεις, γιατί καθώς εξελίσσεσαι ως μαθητής της Γνώσης, η επιρροή σου στους άλλους θα είναι μεγαλύτερη. Δεν πρέπει να χρησιμοποιήσεις αυτή την επιρροή για εγωιστικούς σκοπούς, γιατί οι δραστηριότητές σου θα γίνουν καταστροφικές για σένα και τους άλλους.

Η ΓΝΩΣΗ ΠΡΟΒΛΕΠΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ για τον οποίο μιλήσαμε, και πρέπει να τον ασκήσεις για λογαριασμό σου. Εάν είσαι φιλόδοξος με τη Γνώση, θα θέσεις σε μεγάλα ρίσκα τον εαυτό σου και τους άλλους ανθρώπους, γιατί η Σοφία, η συμπόνοια, ο περιορισμός και ο αυτοέλεγχος πρέπει να συνοδεύουν την εξέλιξη της Γνώσης. Εάν προσπαθείς να χρησιμοποιήσεις τη Γνώση για το δικό σου εγωιστικό κέρδος ή γι αυτό που εσύ νομίζεις ότι χρειάζεται ο κόσμος, θα παραπλανήσεις τον εαυτό σου και η Γνώση δεν θα σε συνοδεύει.

ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ που ζητούνται τώρα, γιατί θα σε προστατέψουν και θα σε καταστήσουν ικανό να δώσεις τα δώρα σου με ελάχιστη δυσαρμονία και προσωπικό ρίσκο. Θα εγγυηθούν την πληρότητα και αξία της συνεισφοράς σου, γιατί θα είναι αμόλυντη από ιδιοτελή κίνητρα. Εξασκήσου ανά μία ώρα και μπες βαθιά σε διαλογισμό δύο φορές σήμερα. Επανέλαβε τη σημερινή ιδέα και μπες στη γαλήνη για άλλη μία φορά. Επέτρεψε η σημερινή ημέρα να είναι μία μέρα όπου η Γνώση ισχυροποιείται.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 269 : Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΕΡΧΕΤΑΙ Η ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ.

ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΕΡΧΕΤΑΙ Η ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ. Η Γνώση θα σε ενδυναμώσει και εσύ πρέπει να είσαι υπεύθυνος απέναντι στη Γνώση. Αυτός είναι ο λόγος που πρέπει να ακολουθείς. Όταν γίνεσαι ακόλουθος, γίνεσαι αρχηγός, γιατί είσαι ικανός να λαμβάνεις και είσαι ικανός να σε καθοδηγούν. Έτσι, θα διδάξεις άλλους να λαμβάνουν και να προσφέρεις καθοδήγηση για αυτούς. Αυτή είναι μία φυσική έκφραση του δώρου που τώρα λαμβάνεις, το οποίο με τον καιρό θα βρει έκφραση μέσα από σένα στη ζωή σου.

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΙΣ τη σχέση ανάμεσα στη δύναμη και την υπευθυνότητα. Η υπευθυνότητα απαιτεί αυτοπειθαρχία, αυτοπεριορισμό και αυτοέλεγχο. Απαιτεί μία αντικειμενικότητα σε σχέση με τη ζωή σου, την οποία πολύ λίγοι έχουν καταφέρει σ' αυτό το κόσμο. Η υπευθυνότητα είναι ένα βάρος μέχρι να αναγνωριστεί ως πηγή προστασίας. Είναι η εγγύηση και η διαβεβαίωση ότι το δώρο σου θα βρει μία ολοκληρωμένη και καλοδεχούμενη έκφραση μέσα σου και ότι εσύ θα είσαι εξελιγμένος και ολοκληρωμένος με το δόσιμο της συνεισφοράς σου.

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΥΝΗΘΕΣ ΣΤΟ ΚΟΣΜΟ, ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ να θέλουν δύναμη χωρίς υπευθυνότητα, γιατί η ιδέα τους για την ελευθερία είναι ότι δεν έχουν καμία υποχρέωση. Αυτό είναι απολύτως αντιπαραγωγικό και έχει επικίνδυνες συνέπειες για εκείνους που επιμένουν να το δοκιμάζουν. Εσύ, που είσαι μαθητής της Γνώσης, πρέπει να μάθεις να αποδέχεσαι τις ευθύνες που σου δίνονται, γιατί προσφέρουν την προστασία και τη καθοδήγηση που χρειάζεσαι ώστε να μπορείς να εξελιχθείς κατάλληλα, θετικά και ολοκληρωμένα. Είναι η διαβεβαίωση ότι η ετοιμασία σου θα αποφέρει το μεγάλο αποτέλεσμα που προορίζεται να αποδώσει.

ΣΚΕΨΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και μην τη ξεχάσεις σήμερα. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, σκέψου πολύ προσεκτικά τι σημαίνει αυτή η δήλωση. Σκέψου τις ιδέες σου για τη δύναμη και αναγνώρισε πόσο πολύ χρειάζονται υπευθυνότητα προς μία Ευρύτερη Πηγή προκειμένου να χρησιμοποιηθούν και να εκφραστούν κατάλληλα. Αυτές οι δύο πρακτικές περιόδους θα είναι διαστήματα νοητικής δραστηριότητας και εφαρμογής. Σκέψου πολύ προσεκτικά όλες τις ιδέες σου που αφορούν το σημερινό μάθημα. Είναι αρκετά ουσιώδες να

εξετάσεις τις δικές σου σκέψεις και πεποιθήσεις, γιατί πρέπει να καταλάβεις τη τωρινή σου νοητική δομή προκειμένου να συνειδητοποιήσεις την επίδρασή της πάνω στην εξωτερική σου ζωή. Το σημερινό μάθημα μπορεί να φανεί καταθλιπτικό στην αρχή, αλλά με το καιρό θα σου δώσει την αυτοπεποίθηση και την διαβεβαίωση που χρειάζεσαι για να προχωρήσεις με όλη σου τη καρδιά.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 270 : Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 271

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΑΠΟΔΕΧΤΩ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ.

ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ, που είναι η ικανότητά σου να ανταποκριθείς. Αποδέξου τη, καλλιέργησέ τη, εκτίμησέ τη και καλοδέξου τη. Αυτή είναι που θα σε κάνει δυνατό. Αυτή είναι που θα σε κάνει αφοσιωμένο. Αυτή είναι που θα σου φέρει τις σχέσεις που πάντα ποθούσες. Αυτή είναι η ενδυνάμωση που τόσο απελπισμένα χρειάζεσαι, την οποία τώρα μαθαίνεις να αξιώνεις για τον εαυτό σου. Μαζί μ' αυτή την ενδυνάμωση έρχονται οι προϋποθέσεις για την ενδυνάμωση – να ανταποκριθείς στη Γνώση και να ακολουθήσεις τη Γνώση, να αποστασιοποιηθείς από όλα τα κίνητρα που δεν γεννιούνται από τη Γνώση, να γίνεις αντικειμενικός με τον εαυτό σου και τα κίνητρά σου, να ξεετάζεις τον εαυτό σου χωρίς να αμφισβητείς τον εαυτό σου και να περιβάλλεις τον εαυτό σου με άτομα που μπορούν να υποστηρίξουν την ανάδυση της Γνώσης μέσα σου και τα οποία είναι ελεύθερα να σου πουν τις δικές τους αντιλήψεις. Αυτό είναι ουσιαστικό για την ευζωία σου και την εξέλιξή σου. Αυτό θα σε προστατέψει από το λάθος του εαυτού σου, το οποίο όσο εσύ γίνεσαι πιο δυνατός, θα έχει μεγαλύτερη επίδραση πάνω σου και πάνω στους άλλους.

ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ. Αποδέξου την, γιατί αντιπροσωπεύει την πιο αληθινή και μεγάλη ανάγκη σου. Η υπευθυνότητα θα σε καταστήσει ικανό να αγαπάς και να προεκτείνεις τον εαυτό σου στο κόσμο.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΚΕΨΟΥ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ. Και, καθώς μπαίνεις στο διαλογισμό, δύο φορές σήμερα, ανέλαβε πλήρως την ευθύνη για το γεγονός ότι είσαι μαθητής της Γνώσης και μπες στη γαλήνη και τη σιωπή με όλο το είναι σου. Μην αφήσεις καμία αμφιβολία ή σκέψη να σε παραπλανήσει. Μην αφήσεις την αμφιθυμία να σε αναχαιτίσει. Πίεσε προς τα μπρος. Άνοιξε τον εαυτό σου. Μπες στο μυστήριο της ζωής σου ώστε να μπορείς να ανταποκριθείς σ' αυτό, γιατί αυτό είναι το νόημα της υπευθυνότητας.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 271: Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 272

ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΜΟΥ ΘΑ ΜΕ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΚΑΘΩΣ ΕΓΩ ΠΡΟΧΩΡΩ.



Α ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΓΙΑ ΝΑ ΣΕ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΟΥΝ καθώς εσύ προχωράς στο μονοπάτι της Γνώσης, γιατί θα ταξιδέψεις πολύ μακρύτερα από τις δικές σου έννοιες και τις δικές σου υποθέσεις. Θα βρίσκεσαι σε μία ζωή που δεν έχει ακόμη κατανοήσει. Θα αποκτάς πρόσβαση σε δύναμη και εφόδια που ακόμη δεν έχεις πλήρως αναγνωρίσει. Θα ταξιδέψεις βαθύτερα μέσα στη ζωή, πέρα από τις ανθρώπινες υποθέσεις, πέρα από τις ανθρώπινες πεποιθήσεις και πέρα από τις ανθρώπινες συμβάσεις. Αυτό θα απαιτήσεις πολύ δυνατή καθοδήγηση για σένα, και από τη Γνώση και από τις θεμελιώδεις σου σχέσεις. Οι Εσωτερικοί σου Δάσκαλοι αντιπροσωπεύουν τις πιο θεμελιώδεις σου σχέσεις, γιατί αυτές οι σχέσεις βασίζονται απόλυτα πάνω στη Γνώση, και δίνονται σε σένα για να καλλιεργήσεις τη Γνώση με ασφάλεια και ολοκληρωμένα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ ΩΣ ΜΑΘΗΤΗΣ της Γνώσης ώστε να μπορέσεις να προχωρήσεις με τη βοήθεια που θα απαιτηθεί. Να είσαι ευγνώμων που μπορεί να σου δοθεί τόσο μεγάλη βοήθεια και που μπορεί να διαπεράσει οποιαδήποτε περίσταση γιατί είναι αόρατη για τα μάτια σου. Να είσαι ευγνώμων που μπορείς να τη βιώσεις σε όλες τις περιστάσεις και που μπορείς να λάβεις τη συμβουλή των Δασκάλων σου σ' εκείνες τις διασταυρώσεις της ζωής όπου αυτή ζητείται.

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΕ ΤΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ώστε να μπορείς να έχεις πολύ κουράγιο και ενθουσιασμό στην υποστήριξή σου για την ανάπτυξη της Γνώσης. Ανά μία ώρα υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι οι Δάσκαλοι σου είναι μαζί σου. Στις περιόδους του βαθύτερου διαλογισμού, μπες στη γαλήνη και τη σιωπή μαζί τους ώστε να μπορούν να σου δώσουν την παρουσία τους και τη συμβουλή τους, εάν χρειαστεί. Αποδέξου τη μαθητεία σου ώστε να μπορείς να μάθεις να δίνεις στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 272: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 273

ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΜΟΥ, ΚΡΑΤΟΥΝ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΣΤΙΑΣ ΜΟΥ, ΓΙΑ ΜΕΝΑ.

ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΣΟΥ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΟΥΝ ΤΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ που βρίσκονται πέρα από τον κόσμο. Κρατούν τη μνήμη της προέλευσής σου και του πεπρωμένου σου για σένα, τα οποία πρέπει να μάθεις να συνειδητοποιείς μέσα από τις εμπειρίες σου στον κόσμο. Έχουν ταξιδέψει τα μονοπάτια του κόσμου. Γνωρίζουν τις ευκαιρίες του και τις δυσκολίες του. Γνωρίζουν τα πιθανά λάθη που μπορεί να διαπράξεις, και έχουν επίγνωση των λαθών που έχεις ήδη διαπράξει. Είναι απόλυτα προετοιμασμένοι για να σε καθοδηγήσουν. Έχουν τη Σοφία και την ολοκλήρωση για να το κάνουν.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΜΗΝ ΥΠΟΤΙΜΑΣ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΟΥΣ για σένα και να θυμάσαι πάντα ότι είναι παρόντες στη ζωή σου για να σε μνήσουν στη Γνώση. Επιθυμούν να γίνεις δυνατός στη Γνώση, τόσο δυνατός σταδιακά όσο έχουν γίνει και εκείνοι. Έτσι, υπηρετούν τη μέγιστη ανάγκη και το μέγιστο σκοπό σου, και πρέπει να τους ακολουθήσεις, να τους λάβεις και να τιμήσεις τη παρουσία τους, όπως ο μαθητής τιμά το δάσκαλο. Αυτό θα σου επιτρέψει να λάβεις πλήρως τα δώρα τους και θα σε ελευθερώσει από τη διαμόρφωση λάθος σχέσεων μαζί τους. Αυτή είναι μία πολύ υπεύθυνη σχέση και θα ωριμάσεις μέσα σ' αυτήν.

ΑΠΟΔΕΞΟΥ, ΛΟΙΠΟΝ, ΤΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΣΟΥ. Αποδέξου τη ανά μία ώρα καθώς υπενθυμίζεις στον εαυτό σου ότι εκείνοι είναι μαζί σου, και αποδέξου τη στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου καθώς ανοίγεις τον εαυτό σου για να τους λάβεις. Αυτή είναι μία μεγάλη ευκαιρία για Γνώση. Οι Δάσκαλοί σου θα σε μνήσουν στη Γνώση, γιατί μόνο εσωτερικά μπορείς να τους γνωρίσεις. Οι εικόνες ή οι ιδέες σου σχετικά μ' αυτούς είναι σχετικά ανούσιες, πέρα από το γεγονός ότι μπορεί να περιορίσουν την προσέγγισή σου. Πρέπει να βιώσεις την εμπειρία της ουσίας των Δασκάλων σου, που είναι η παρουσία τους, για να τους γνωρίσεις πλήρως. Και θα ανακαλύψεις από αυτή την εμπειρία, καθώς εξελίσσεται, ότι μ' αυτό το τρόπο μπορείς να βιώσεις τη ζωή ως σύνολο.

ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΟΙ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΣΟΥ ΘΑ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ τη μορφή των πραγμάτων, η καρδιά σου θα βιώνει την ουσία των πραγμάτων

και έτσι θα σου γίνουν γνωστά τα πράγματα. Όταν σου γίνουν γνωστά, θα αντιληφθείς πώς πρέπει να συμμετέχεις μαζί τους. Έτσι, όλες οι ποιότητες του νου σου θα χρησιμοποιηθούν για ένα μεγάλο σκοπό, γιατί η Γνώση θα χρησιμοποιήσει όλες τις ποιότητές σου και τις ποιότητες του κόσμου για την ανάκτηση του κόσμου, που είναι η ανάκτηση της Γνώσης μέσα στο κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 273: *Δύο 30-λεπτες περιοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 274

ΖΗΤΩ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΦΙΘΥΜΙΑ ΣΗΜΕΡΑ.

ΖΗΤΗΣΕ ΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΦΙΘΥΜΙΑ, γιατί αυτή είναι η πηγή όλης της ανθρώπινης σύγχυσης, δυστυχίας και αναστάτωσης. Αμφιθυμία είναι η αναποφασιστικότητα για τη συμμετοχή στη ζωή. Είναι η αναποφασιστικότητα για να είσαι στη ζωή. Είναι η αναποφασιστικότητα για να είσαι ζωντανός. Από αυτή την αναποφασιστικότητα όλα τα είδη των αυτοπεριορισμών, όλα τα είδη επίθεσης και όλα τα είδη αντιπαράθεσης δημιουργούνται. Είναι εξαιτίας αυτής της αναποφασιστικότητας που οι άνθρωποι ζουν στη φαντασία χωρίς Γνώση.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΠΑΓΡΥΠΙΝΟΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΜΦΙΘΥΜΙΑ ΛΟΙΠΟΝ. Είναι ένα σημάδι ότι λειτουργείς χωρίς Γνώση και ότι προσπαθείς να πάρεις τις αποφάσεις σου βασιζόμενος μόνο σε υποθέσεις, προσωπικές προτιμήσεις και φόβο. Είναι η λήψη αποφάσεων χωρίς βάση που οδηγεί την ανθρωπότητα σε λάθος δρόμους. Είναι η λήψη αποφάσεων χωρίς βάση που οδηγεί εσένα σε λάθος δρόμο. Η Γνώση ξορκίζει την αμφιθυμία, γιατί θέτει μία σαφή κατεύθυνση. Δεν την απασχολούν επιλογές και περίσκεψη, γιατί απλώς γνωρίζει αυτό που είναι σωστό και σε οδηγεί προς την εκπλήρωσή σου, βήμα με βήμα, με βεβαιότητα και εγγενή πεποίθηση.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΘΥΜΙΣΟΥ ΟΤΙ ΕΠΙΘΥΜΕΙΣ ΝΑ ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ από την αμφιθυμία. Καθώς επαναλαμβάνεις κάθε μάθημα, συνειδητοποίησε πόσο μεγάλο μέρος από τη ζωή σου έχει σπαταληθεί σε προσπάθειες να αποφασίσεις ανάμεσα σ' αυτό και εκείνο, σε ερωτήματα «Τι πρέπει να κάνω;», σε προβληματισμό για το ποιο είναι το σωστό και ποιο είναι το λάθος, και σε απορίες και ανησυχίες για τη καλύτερη επιλογή και τις πιθανές της συνέπειες. Η Γνώση σε ελευθερώνει από αυτή τη κούρσα και την άσκοπη απασχόληση του μυαλού σου. Η Γνώση δεν συσκέπτεται. Απλώς περιμένει τη στιγμή για να δράσει και μετά δρα. Είναι απόλυτα βέβαιη για τη κατεύθυνσή της. Είναι αδιάσειστη στη πεποίθησή της. Εάν ακολουθήσεις αυτό το δρόμο, που είναι το μεγαλύτερο δώρο του Θεού για σένα, που ζεις στο κόσμο της αμφιθυμίας και της σύγχυσης, θα ανακαλύψεις ότι θα έχεις σκοπό, νόημα και κατεύθυνση και ότι μέρα με τη μέρα αυτά θα σου είναι διαθέσιμα.

ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ προσπάθησε να αφοσιωθείς με όλη σου τη καρδιά στην εξάσκησή σου. Μην έχεις αμφιθυμία για την εξάσκησή σου. Μην πισωγυρίζεις από φόβο ή αβεβαιότητα, γιατί συμμετέχεις σ' αυτή την ετοιμασία επειδή σε κάλεσε η Γνώση για να το κάνεις, και κάθε μέρα δίνεις τον εαυτό σου γιατί η Γνώση σε καλεί να το κάνεις. Έτσι, καθώς προχωράμε στην ετοιμασία μας μαζί, η Γνώση σου δυναμώνει μέρα με τη μέρα, γιατί είναι η βάση της συμμετοχής σου εδώ. Για ποιο άλλο λόγο θα μπορούσες να έχεις για να γίνεις μαθητής της Γνώσης;

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ και στις ανά ώρα υπενθυμίσεις σου, δυνάμωσε τη πεποίθησή σου ότι πρέπει να αποδράσεις από την αμφιθυμία. Συνειδητοποίησε το θανάσιμο κόστος της αμφιθυμίας. Δες πώς κρατά τους ανθρώπους

χαμένους στις ιδέες τους, αρνούμενους να συμμετέχουν στη ζωή. Δες το ανθρώπινο κόστος γύρω σου. Είναι τεράστιο. Συνειδητοποίησε ότι με τη βεβαιότητα, καθένας θα βρει τη σωστή του θέση. Ο κόσμος θα προχωρήσει χωρίς την τριβή που τώρα πρέπει να φέρει. Μ' αυτό το τρόπο, όλα τα πράγματα ζητούν εκπλήρωση μαζί, στη συμπερίληψή τους στη ζωή. Αυτός είναι ο Δρόμος της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 274: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 275

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΖΗΤΗΣΩ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ.

ΟΤΑΝ ΖΗΤΑΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ σημαίνει ότι ζητάς ελευθερία η οποία είναι αληθινή, η οποία είναι πραγματική και η οποία αληθινά αξίζει το όνομα της ελευθερίας. Στην ουσία, ή ξέρεις τι κάνεις ή δεν ξέρεις. Εάν δεν ξέρεις τι κάνεις, περιμένεις απλώς τη Γνώση. Εάν ξέρεις τι κάνεις, απλώς ακολουθείς αυτό που ξέρεις. Είναι τόσο απλό. Άσκοπες υποθέσεις, προσπάθειες να πάρεις πρόωρες αποφάσεις βασισμένες στο φόβο ή τις προτιμήσεις, η απαίτηση να έχεις τη βεβαιότητα που σου λείπει και η προβολή των επικρίσεων του εαυτού σου και των άλλων για τις αποτυχίες που έφεραν οι φτωχές αποφάσεις σου, είναι αυτά που έχουν κουράσει το μυαλό σου, το σώμα σου και το κόσμο σου. Από αυτό επιθυμείς σήμερα να αποδράσεις ώστε να μπορείς να βρεις την ελευθερία στη βεβαιότητα που ο Θεός σου έδωσε. Αυτή τη βεβαιότητα είναι που πρέπει να ανακαλύψεις και να ακολουθήσεις. Ακολουθώντας την, θα δρέψεις όλες τις ανταμοιβές και θα συνεισφέρεις αυτές τις ανταμοιβές στο κόσμο.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΘΥΜΙΣΟΥ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ και κοίτα πόσο σχετίζεται με τον κόσμο. Στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου, δώσε τον εαυτό σου στη γαλήνη. Δώσε τον εαυτό σου σ' αυτή τη συνάντηση με τη Γνώση. Δώσε τον εαυτό σου ολοκληρωτικά και μην αφήσεις ούτε την αμφιθυμία ούτε την αβεβαιότητα να σε κρατούν πίσω. Έτσι, θα εξασκήσεις το σθένος της Γνώσης ακολουθώντας τη Γνώση, και με το καιρό θα γίνεις τόσο δυνατός όσο η Γνώση αληθινά είναι. Επομένως, σήμερα επιδίωξε να αποδράσεις από την αβεβαιότητα και όλα όσα τη συνοδεύουν. Γιατί αυτή έχει καταστρέψει την έμπνευση της ανθρωπότητας και έχει οδηγήσει την ανθρωπότητα σε πόλεμο με τον εαυτό της και τον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 275 : Δύο 30 λεπτές περιοδοί πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 276

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΤΗΡΙΑ ΜΟΥ.

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΤΗΡΙΑ ΣΟΥ, γιατί σε οδηγεί πέρα από την δυσχερή και χωρίς ελπίδα κατάσταση η οποία δημιουργείται όταν προσπαθείς να ζήσεις στη φαντασία και τη φαντασίωση. Σε οδηγεί στη φωτεινότητα και τη διαύγεια της πραγματικότητας. Καθοδηγεί τις πράξεις και τις σκέψεις σου ώστε και οι δύο να μπορούν να είναι αποτελεσματικές και να οδηγούν σε αληθινή πραγμάτωση του εαυτού. Έτσι, ο Θεός σου έδωσε το μέγιστο δυνατό δώρο: τα εργαλεία μέσα στον εαυτό σου για να διορθώσεις όλα τα λάθη, να λύσεις όλη τη σύγχυση και τη σύγκρουση και να βάλεις τη ζωή σου σε μία αληθινή πορεία που στοχεύει στο αληθινό σου πεπρωμένο. Έτσι ενδυναμώνεσαι και τιμάσαι και ανακτάς την εκτίμηση του εαυτού σου. Η αξία σου είναι αυτή που πρέπει να ανακτηθεί για σένα. Ο Θεός δεν ζητά να ανακτηθεί η αξία του Θεού, γιατί αυτή δεν χάθηκε ποτέ. Όμως, η δική σου αξία για τον εαυτό σου έχει χαθεί και αυτή μπορεί να ανακτηθεί μόνο ακολουθώντας ένα Ευρύτερο Σχέδιο, που δεν το επινόησες εσύ, αλλά το οποίο έχει δημιουργηθεί για τη συνολική ευζωία σου.

ΟΤΑΝ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΟΣΟ ΜΕΓΑΛΟ ΜΕΡΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ έχει σπαταληθεί στην αμφιθυμία και πόσα λίγα αποτελέσματα έχει αποφέρει, τότε θα αναγνωρίσεις τη μεγάλη ανάγκη για Γνώση. Αυτό θα σου δώσει το σθένος και τη πεποίθηση να προχωρήσεις στην ετοιμασία σου με τη μεγαλύτερη δυνατή συμμετοχή. Μόλις αναγνωρίσεις την αληθινή σου ανάγκη, τότε θα μπορείς να αναγνωρίσεις το αληθινό φάρμακο που σου παρασχέθηκε.

ΕΤΣΙ, ΕΣΥ, ΩΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ, ΘΑ ΑΝΤΙΛΗΦΘΕΙΣ με διαύγεια στο νου και την απλότητα της αλήθειας ακριβώς τι είναι απαραίτητο, γιατί η Γνώση είναι η σωτηρία σου. Θυμήσου το αυτό ανά μία ώρα και σκέψου συνδυάζοντάς το με τις πρόσφατες πρακτικές σου. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, επέτρεψε στον εαυτό σου να μπει πλήρως στη γαλήνη και τη σιωπή, αναγνωρίζοντας ότι ασχολείσαι με τα εργαλεία για τη σωτηρία σου και μέσα από σένα, τη σωτηρία του κόσμου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 276 : Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 277

ΟΙ ΙΔΕΕΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΕΣ, ΑΛΛΑ Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΗ.

Η ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΔΗΛΩΣΗΣ θα σου επιτρέψει να ευθυγραμμίσεις τον εαυτό σου με τη πηγή όλης της Γνώσης. Τότε, θα μπορείς να ξεφύγεις από το σκοτάδι του κόσμου της φαντασίας. Η φαντασία είναι ασταθής, και ακόμη και οι πιο λαμπρές της στιγμές μπορούν να μετατραπούν σε σκοτάδι μέσα σε ένα δευτερόλεπτο. Ακόμα και οι μεγαλύτερες της εμπνεύσεις μπορούν πικρά ν' αποθαρρυνθούν με τη πιο ελάχιστη πρόκληση. Εδώ δεν υπάρχει καμία βεβαιότητα. Εδώ δεν υπάρχει καμία πραγματικότητα. Εδώ τίποτα δεν είναι αξιόπιστο, γιατί μόνο η αλλαγή μπορεί να προσδοκάται. Αυτό που είναι προικισμένο και πολύτιμο, είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα χαθεί. Αυτό που είναι άσχημο και καταστροφικό, είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα σε κατατρέχει.

ΤΕΤΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΖΩΗ ΟΤΑΝ ΒΙΩΝΕΤΑΙ ΣΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ. Τέτοια είναι η ζωή βιωμένη στην απομόνωση της δικής σου σκέψης. Μην υποτιμάς τη δύναμη της Γνώσης για την απελευθέρωσή σου από αυτή την απέλπιδα κατάσταση όπου τίποτα γνήσιο δεν μπορεί να διακριθεί, όπου κανένα αληθινό νόημα δεν μπορεί να αποκτηθεί και όπου τίποτα το μόνιμο και αληθινό δεν μπορεί να πραγματωθεί και εδραιωθεί. Είναι η σωτηρία σου από το σκοτάδι της αποκομμένης σου φαντασίας που θα σε οδηγήσει στην αλήθεια της ζωής και θα σε σώσει εκεί.

ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕ ΤΩΡΑ ΟΤΙ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΟΙ ΠΙΟ ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ ΣΟΥ, ακόμα και εκείνες οι ιδέες που γεννήθηκαν από Γνώση, είναι μικρές συγκρινόμενες με την ίδια τη Γνώση. Η Γνώση είναι η μεγάλη πηγή της ύπαρξής σου καθώς εκφράζει τον εαυτό της στην ατομική σου ζωή. Επομένως, τίμησε αυτό που είναι μεγάλο και συνειδητοποίησε αυτό που είναι μικρό. Συνειδητοποίησε ότι με το καιρό, καθώς η Γνώση αρχίζει να αναδύεται μέσα σου και καθώς της επιτρέπεις να εκφράσει τον εαυτό της ακόμα πιο ελεύθερα, θα αρχίσεις να αναγνωρίζεις εκείνες τις σκέψεις που πηγάζουν από τη Γνώση και εκείνες τις σκέψεις που σχεδόν τις φαντάζεσαι. Όμως, ακόμα και σκέψεις από τη Γνώση, που είναι πολύ πιο δυνατές και αποτελεσματικές από οποιαδήποτε άλλη σκέψη μπορείς να φανταστείς, ακόμα κι εκείνες οι σκέψεις που είναι οι σπόροι της αληθινής κατανόησης στο κόσμο, είναι μικρές συγκρινόμενες με τη Γνώση.

ΘΥΜΙΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΙΔΕΑΣ, γιατί δίνεται για να σ' ελευθερώσει από τη δική σου σύγχυση και τις

λανθασμένες υποθέσεις. Στις βαθύτερες πρακτικές σου σήμερα, βάλε το μυαλό σου να σκεφτεί ενεργά. Προσπάθησε να κοιτάξεις κάθε προσφιλή σου ιδέα, είτε είναι θετική είτε αρνητική. Κοίτα οποιαδήποτε ιδέα πιστεύεις ή υποστηρίζεις. Εξέτασε τη σχέση σου με τις θεμελιώδεις ιδέες που κυβερνούν τη ζωή σου. Μετά, υπενθύμισε στον εαυτό σου, αφού κοιτάξεις καθεμία, ότι η Γνώση είναι πολύ μεγαλύτερη από εκείνη την ιδέα. Έτσι, θα συνειδητοποιήσεις ότι υπάρχει ένας τρόπος για να ξεφύγεις από τον κόσμο των ιδεών και να μπεις στον κόσμο των σχέσεων, όπου όλα είναι βιώσιμα, αληθινά και στηρίζονται σε μία βάση που δεν μπορεί ποτέ να αλλάξει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 277: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής

Ανά ώρα πρακτική

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΛΛΟΙΩΤΟ
ΘΑ ΕΚΦΡΑΣΕΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΜΕΝΑ.

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΛΛΟΙΩΤΗ, ΑΛΛΑ ΕΚΦΡΑΣΕΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΗΣ μέσα στον κόσμο των μεταβαλλόμενων περιστάσεων και της μεταβαλλόμενης κατανόησης. Έτσι, φαίνεται ότι η αλήθεια είναι μεταβλητή, όμως η πηγή της αλήθειας δεν είναι μεταβλητή. Εσύ, που ζεις στο κόσμο των μεταβολών και ο ίδιος βιώνεις αλλαγές, πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι η Πηγή σου είναι αμετάβλητη. Συνειδητοποιώντας το αυτό, θα έχεις μία βάση για να εμπιστευέσαι τη Πηγή σου. Η εμπιστοσύνη μπορεί μόνο να εδραιωθεί όταν βασίζεται πάνω σ' αυτό το οποίο δεν μπορεί ν' αλλάξει, να προσβληφθεί ή να καταστραφεί. Έτσι, η πίστη και η εμπιστοσύνη σου θα έχουν μία αληθινή βάση. Συνειδητοποιείς πως αυτό που είναι αμετάβλητο, το οποίο είναι η πηγή της εμπιστοσύνης σου και ο παραλήπτης της εμπιστοσύνης σου, θα εκφράσει τον εαυτό του στο μεταβαλλόμενο κόσμο με μεταβλητούς τρόπους. Έτσι, η έκφρασή του θα ανταποκριθεί σε κάθε ανάγκη σου. Θα σε υπηρετήσει σε κάθε περίπτωση. Θα λειτουργήσει σε όλα τα επίπεδα κατανόησης. Θα πραγματώσει τον εαυτό του σε κάθε χώρο ανθρωπίνης προσπάθειας. Έτσι, θα φαίνεται ότι η αλήθεια είναι μεταβλητή, γιατί λειτουργεί με διαφορετικούς τρόπους σε διαφορετικά περιβάλλοντα, και αναγνωρίζεται με διαφορετικούς τρόπους από διαφορετικές θέσεις οπτικής. Όμως, η ίδια η αλήθεια, που είναι η ίδια η Γνώση, είναι πάντα αμετάβλητη, πάντα γεμάτη αγάπη και πάντα γνήσια.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕ πόσο σχετικές και μεταβλητές είναι οι ιδέες σου και πόσο ταυτίζεσαι με αυτό που είναι μεταβλητό, το οποίο δεν μπορεί να σταθεί από μόνο του. Καθώς η ταυτότητά σου αρχίζει να βασίζεται στη Γνώση και όχι απλώς σε ιδέες, υποθέσεις ή πεποιθήσεις, θα αρχίσεις να βιώνεις τη μονιμότητα και την ασφάλεια που μόνο η Γνώση μπορεί να φέρει. Καθώς συνειδητοποιείς ότι η αληθινή σου ζωή είναι αμετάβλητη, τότε θα αισθανθείς ελεύθερος να της επιτρέψεις να εκφράσει τον εαυτό της στις μεταβαλλόμενες περιστάσεις. Εδώ, θα ξεφύγεις από όλους τους φόβους θανάτου και καταστροφής. Εδώ, θα βρεις γαλήνη στον κόσμο, γιατί ο κόσμος είναι μεταβλητός, αλλά εσύ δεν είσαι.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 278: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής. Ανά ώρα πρακτική.

**ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΙΩΣΩ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ ΜΟΥ
ΓΙΑ ΝΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΑΒΩ.**

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΝΝΟΙΑ Η ΜΙΑ ΙΔΕΑ. Είναι μία εμπειρία. Επομένως, πρέπει να γίνει αντιληπτή σε πολλές, πολλές διαφορετικές περιστάσεις για να μπορέσεις εσύ να δεις τη συμπαντική της εφαρμογή. Γι αυτό σου δίνεται χρόνος για να το επιτύχεις. Αυτό θα κάνει όλες τις δραστηριότητές σου να έχουν νόημα, σκοπό και αξία. Τότε, δεν θα έχεις καμία βάση για να επικρίνεις τον εαυτό σου ή τον κόσμο, γιατί όλα τα πράγματα θα δυναμώσουν τη κατανόηση της αναγκαιότητας για Γνώση και όλα τα πράγματα θα είναι παραλήπττες της Γνώσης.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΑΦΟΣΙΩΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΣΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ, την ετοιμασία και την πρακτική εφαρμογή. Μην ταυτιστείς με ιδέες, γιατί ακόμα και η μεγαλύτερη ιδέα προορίζεται για να είναι μία έκφραση σε μεταβλητές περιστάσεις και θα είναι η ίδια ασταθής. Για να έχεις γνήσια σταθερότητα στο κόσμο, πρέπει να ταυτιστείς με τη Γνώση και να επιτρέψεις στη Γνώση να δείξει τη δύναμή της, την αποτελεσματικότητά της και την αγαθότητα μέσα στο κόσμο. Πρέπει να βιώσεις την εμπειρία της ελευθερίας σου για να την εκτιμήσεις και να καταλάβεις το νόημά της στον κόσμο. Γι αυτό είσαι μαθητής της Γνώσης. Και γι αυτό πρέπει πρακτικά να εφαρμόσεις όλα όσα μαθαίνεις στην ετοιμασία σου εδώ.

ΘΥΜΙΣΟΥ ΤΟ ΑΥΤΟ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ καθώς κινείσαι μέσα στο κόσμο. Θυμίσου το στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου όπου ασχολείσαι με την εσωτερική σου ζωή. Και στα δύο πεδία, η Γνώση πρέπει να κυριαρχήσει. Και στα δύο πεδία, η ελευθερία σου πρέπει να ασκηθεί για να πραγματωθεί. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, εξάσκησε τη δύναμη του νου σου για να τον καταστήσεις ικανό να έρθει στη γαλήνη και την ησυχία. Μην αφήσεις το φόβο ή την αμφιθυμία να κυριαρχήσει πάνω σου σήμερα. Εξασκείσαι στην ελευθερία σου και την ασκείς, γιατί μπορείς να είσαι ελεύθερος μόνο όταν είσαι γαλήνιος μέσα σου, και εάν είσαι γαλήνιος μέσα σου, είσαι ήδη ελεύθερος.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 279: Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικῆς.
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 280

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΕ ΤΙΣ ΠΕΡΑΣΜΕΝΕΣ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ, ξεκινώντας από το πρώτο μάθημα και συνεχίζοντας με κάθε ημέρα μέχρι το τελευταίο μάθημα. Προσπάθησε να αποκτήσεις εποπτεία όλων όσων έχουν μεσολαβήσει τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Προσπάθησε να δεις πώς μπορείς να βαθύνεις και να βελτιώσεις την πρακτική σου. Αναγνώρισε πόσος χρόνος και ενέργεια σπαταλιέται στην αμφιθυμία και τις ξερές υποθέσεις. Συνειδητοποίησε πόση ενέργειά σου σπαταλιέται σε αμφιβολίες και σύγχυση όταν το μόνο που χρειάζεσαι είναι να είσαι με τη Γνώση. Η ικανότητά σου να ακολουθήσεις αυτό που είναι πέρα από την κατανόησή σου, που είναι απαραίτητο εδώ, θα σε οδηγήσει στη μέγιστη δυνατή βεβαιότητα που η ζωή μπορεί να σου δώσει. Μέσα από αυτή τη βεβαιότητα, οι ιδέες σου, οι πράξεις σου και οι αντιλήψεις σου θα αποκτήσουν μία ομοιομορφία, η οποία θα τους επιτρέψει να είναι μία δυνατή έκφραση στον κόσμο, όπου η ανθρωπότητα βρίσκεται σε σύγχυση και είναι χαμένη στην αμφιθυμία της φαντασίας. Ακολουθώντας θα μπορέσεις να δώσεις και θα μπορέσεις να ηγηθείς. Θα το αναγνωρίσεις αυτό με το καιρό καθώς εξασκείς την ελευθερία σου και επιτρέπεις η ελευθερία σου να ασκήσει τον εαυτό της μέσα από σένα.

ΤΩΡΑ ΕΙΣΑΙ ΕΝΑΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ. Αφοσίωσε τον εαυτό σου στην εφαρμογή της προετοιμασίας σου με αυξημένη αφοσίωση και συμμετοχή. Επίτρεψε τα λάθη του παρελθόντος να αποτελέσουν κίνητρά σου. Δεν χρειάζεται να είναι και δεν πρέπει να είναι μία πηγή αντικατηγοριών. Ο σκοπός τους είναι να γίνουν κατανοητά ως απόδειξη της ανάγκης σου για Γνώση. Έτσι, μπορείς να είσαι πολύ ευγνώμων που η Γνώση σου δίνεται, γιατί συνειδητοποιείς ότι πάνω απ' όλα τα άλλα επιζητάς τη Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 280: *Μία μεγάλη περίοδος πρακτικής.*

ΠΑΝΩ ΑΠ' ΟΛΑ ΕΠΙΖΗΤΩ ΤΗ ΓΝΩΣΗ.

ΠΑΝΩ ΑΠ' ΟΛΑ ΕΠΙΖΗΤΗΣΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ, γιατί η Γνώση θα σου δώσει όλα τα υπόλοιπα που χρειάζεσαι. Θα επιζητήσεις τη Γνώση με πλήρη πεποίθηση όταν αντιληφθείς πως οποιαδήποτε άλλη λεωφόρος προσπάθειας και οποιαδήποτε άλλη χρήση του νου σου και του σώματός σου θα είναι απέλπιδες και θα σε οδηγήσουν σε μεγαλύτερη σύγχυση. Γιατί, χωρίς Γνώση, μπορείς να μάθεις μόνο ότι χρειάζεσαι Γνώση, και με τη Γνώση, όλη η αληθινή μάθηση θα προχωρήσει. Το παρελθόν σου σε έχει ήδη διδάξει τη μεγάλη ανάγκη για Γνώση. Δεν χρειάζεται να το μάθεις αυτό ξανά και ξανά. Γιατί να επαναλαμβάνεις το ίδιο μάθημα ξανά και ξανά, σκεπτόμενος ότι θα σου αποφέρει ένα διαφορετικό αποτέλεσμα;

ΑΠΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ. Χωρίς γνώση μπορείς μόνο να δημιουργήσεις περισσότερη φαντασία. Επομένως, υπάρχει μία απάντηση στη μία μεγάλη ανάγκη σου, και η μία απάντηση καλύπτει όλες τις άλλες ανάγκες που προκύπτουν από τη μία μεγάλη ανάγκη σου. Η ανάγκη σου είναι θεμελιώδης και η ανταπόκρισή σου στην ανάγκη σου είναι θεμελιώδης. Δεν υπάρχει καμία πολυπλοκότητα σ' αυτό, γιατί στην ουσία χρειάζεσαι Γνώση για να ζεις με νόημα. Χρειάζεσαι Γνώση για να εξελιχθείς. Χρειάζεσαι Γνώση για να πραγματώσεις τον Αληθινό σου Εαυτό. Χρειάζεσαι Γνώση για να εκπληρώσεις το πεπρωμένο σου στον κόσμο. Χωρίς Γνώση, απλώς θα περιπλανάσαι τριγύρω και θα ξαναβρεθείς πάλι να αντιληφθείς την ανάγκη σου για Γνώση.

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΩΝ, γιατί οι προσευχές σου απαντήθηκαν. Στην ανάγκη σου υπήρξε ανταπόκριση. Το δώρο σου δόθηκε για να ανακτήσεις τη Γνώση. Πάνω απ' όλα τα άλλα επιζήτησε αυτό που θα υπηρετήσει τα πάντα μέσα από σένα. Έτσι, η ανάγκη σου και η θεραπεία της ζωής σου θα γίνουν απλές, και θα μπορείς να προχωρήσεις με βεβαιότητα και υπομονή, και θα γίνεις ένας συνεπής μαθητής της Γνώσης. Μέρα με τη μέρα επανακτάς τον Αληθινό σου Εαυτό. Μέρα με τη μέρα ξεφεύγεις από όλα τα άλλα που επιδιώκουν να σε τραβήξουν στο σκοτάδι της σύγχυσης. Μέρα με τη μέρα αυτό που είναι μη πραγματικό αρχίζει να αποσυντίθεται και εκείνο που είναι γνήσιο αρχίζει να αναδύεται.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ θυμίσου και επιβεβαίωσε αυτή τη μεγάλη αλήθεια – ότι επιζητάς τη Γνώση πάνω απ' όλα τα άλλα. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, επέτρεψε στον εαυτό σου να μπει στη γαλήνη. Επέτρεψε στη ζωή σου να μεταμορφωθεί. Επέτρεψε στη Γνώση να αναδυθεί ώστε να μπορείς να είσαι ένα όχημα για την έκφρασή της, γιατί σ' αυτό θα βρεις ευτυχία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 281: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 282

ΘΑ ΜΑΘΩ ΝΑ ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΤΟ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΕΙΣ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ απαιτεί υπευθυνότητα. Η ευθύνη σου είναι να ακολουθήσεις τη Γνώση και να μάθεις να εκφράζεις τη Γνώση κατάλληλα και σκόπιμα. Έτσι, οι ανθρώπινες ικανότητές σου θα πρέπει να καλλιεργηθούν και να ανυψωθούν. Η διάκριση και όλες οι άλλες ποιότητες αξίας μέσα σου θα πρέπει να καλλιεργηθούν επίσης, γιατί χρειάζεται να μάθεις να εκφράζεις αυτό, το οποίο μεταφέρεις. Πρέπει να μάθεις να το ακολουθείς και να γίνεις ένα άξιο όχημα γι αυτό. Αυτό είναι το αληθινό νόημα όλης της ατομικής ανάπτυξης. Εδώ η ατομική ανάπτυξη έχει γνήσιο σκοπό. Εδώ η ανάπτυξή σου και η πρόοδός σου έχουν κατεύθυνση επίσης.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΕΠΙΤΡΕΨΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΖΗΣΕΙ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΝΟΗΜΑΤΟΣ της σημερινής ιδέας. Επέτρεψε στον εαυτό σου να αποδεχτεί υπευθυνότητα. Δεν είναι ένα βάρος πάνω στους ώμους σου. Είναι δικαίωμα διέλευσης για σένα, και με αυτό όλα τα πράγματα που σου δημιουργούσαν σύγχυση και σε αναστάτωναν μέσα σου θα αποκτήσουν μία νέα και γεμάτη νόημα εφαρμογή. Συνειδητοποίησε ότι η Γνώση μεταφέρει υπευθυνότητα. Έτσι, χρειάζεται να τη μεταχειριστείς με τη σοβαρότητα που απαιτεί, και με αυτή τη σοβαρότητα, λαμβάνεις το μεγαλείο και τη γαλήνη που εκείνη θα σου αποδώσει. Με το καιρό, θα γίνεις ένα πολύ, πολύ λεπτό-κουρδισμένο όχημα για Γνώση στον κόσμο. Έτσι, όλα τα πράγματα που απαιτούν εξέλιξη θα βρουν εξέλιξη, και όλα τα πράγματα που απλώς εμποδίζουν την πρόοδό σου θα αφεθούν.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ ΣΗΜΕΡΑ, αναγνώρισε ότι έχεις ευθύνη να καλλιεργήσεις τις ιδιότητες του νου ως μαθητής της Γνώσης. Εξασκήσου σ' αυτές τις ευθύνες και μην χάνεσαι στη φαντασία σου. Ενεργοποίησε τον εαυτό σου ως μαθητή της Γνώσης σύμφωνα με τις απαιτήσεις της προετοιμασίας σου, γιατί τώρα γίνεσαι ένα πρόσωπο ευθύνης και ένα πρόσωπο δύναμης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 282 : Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Βήμα 283

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΜΦΙΘΥΜΟΣ, ΑΛΛΑ ΕΓΩ ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ.

ΚΟΙΤΑΞΕ ΓΥΡΩ ΣΟΥ ΣΤΟ ΚΟΣΜΟ και θα δεις ότι ο κόσμος της ανθρωπότητας έχει χαθεί μέσα στην ίδια την αμφιθυμία του. Θέλει να έχει αυτό και θέλει να πάει εκεί. Θέλει να διατηρήσει όλα όσα απέκτησε και να μη χάσει τίποτα, και όμως θέλει περισσότερα απ' ότι χρειάζεται. Βρίσκεται σε σύγχυση ως προς τη λύση. Βρίσκεται σε σύγχυση ως προς την ταυτότητά του. Βρίσκεται σε σύγχυση για το τι να εκτιμά και τι να μην εκτιμά. Όλα τα επιχειρήματα και οι αντιπαραθέσεις, όλες οι συγκρούσεις και όλοι οι πόλεμοι αφορούν την εφαρμογή αυτής της αμφιθυμίας.

ΚΑΘΩΣ ΜΕΝΕΙΣ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ, θα κοιτάς αυτό το κόσμο και θα αναγνωρίζεις την απόλυτη σύγχυσή του. Αυτό θα σε διδάξει και θα σου υπενθυμίσει τη μεγάλη ανάγκη για Γνώση στο κόσμο. Η Γνώση δεν θα προσβάλλει ποτέ τον εαυτό της, και η Γνώση δεν βρίσκεται σε σύγκρουση με τον εαυτό της. Επομένως, δύο άτομα, ή δύο έθνη, ή ακόμα και δύο κόσμοι, δεν θα έχουν θέματα φιλονικίας εάν οδηγούνται από τη Γνώση, γιατί η Γνώση πάντα επιζητά να ενώσει άτομα με ένα τρόπο που έχει ουσία και να αποσαφηνίσει τις σχέσεις τους. Δεν είναι δυνατό η Γνώση να είναι σε σύγκρουση με τον εαυτό της, γιατί δεν υπάρχει καμία αντίθεση μέσα στη Γνώση. Έχει ένα σκοπό και ένα στόχο, και ως προς αυτά οργανώνει όλη τη δράση. Οργανώνει όλων των ειδών τις αντιθέσεις για να υπηρετήσουν ένα σκοπό και μία κατεύθυνση. Έτσι, είναι ο μεγάλος ειρηνοποιός στο κόσμο. Καθώς μένεις μαζί με τη Γνώση, θα γίνεις το όχημα για την έκφρασή της. Τότε, θα διδάξεις ειρήνη γιατί η ίδια η ειρήνη θα διδάσκει μέσα από σένα.

ΕΑΝ ΚΟΙΤΑΞΕΙΣ ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΡΟΠΟ ΤΗΝ ΓΝΩΣΗ θα μπορέσεις να αναγνωρίσεις την αληθινή σου συμμετοχή και την αληθινή σου ευθύνη ως μαθητή της Γνώσης. Ο κόσμος βρίσκεται σε αμφιθυμία. Βρίσκεται σε σύγχυση και υποφέρει όλα τα αποτελέσματα αυτών. Όμως εσύ, που τώρα μαθαίνεις να παρατηρείς τον κόσμο χωρίς κρίσεις ή κατηγορίες και που μαθαίνεις να παρατηρείς τον κόσμο από τη βεβαιότητα της Γνώσης, θα είσαι ικανός απλά να

αναγνωρίσεις το πρόβλημα του κόσμου και να ξέρεις ότι μεταφέρεις τη λύση μέσα σου τώρα.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΜΠΕΣ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ και χρησιμοποίησε τη λέξη ΡΑΧΝ εάν χρειάζεται για να σε βοηθήσει. Επειδή μαθαίνεις να είσαι γαλήνιος, μαθαίνεις να είσαι βέβαιος. Όποιο άτομο μπορεί να αποκτήσει γαλήνη στο κόσμο θα γίνει πηγή Γνώσης στον κόσμο, γιατί η Γνώση θα εκφράσει τον εαυτό της στον κόσμο όποτε υπάρχει άνοιγμα στο νου. Ο νους σου τώρα ανοίγει ώστε η Γνώση να μπορεί να εκφράσει τον εαυτό της.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 283 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Η ΓΑΛΗΝΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΩΡΟ ΜΟΥ ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΟΣΜΟ.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ Η ΓΑΛΗΝΗ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΟ, μπορεί να ρωτήσεις. Είναι δώρο γιατί είναι μία έκφραση βεβαιότητας και ειρήνης. Πώς μπορεί η γαλήνη να είναι ένα δώρο προς τον κόσμο; Γιατί η γαλήνη επιτρέπει στη Γνώση να εκφράσει τον εαυτό της μέσα από σένα. Πώς μπορεί η γαλήνη να είναι ένα δώρο στον κόσμο; Γιατί η γαλήνη σου δίνει τη δυνατότητα σ' όλα τα μυαλά να είναι ήσυχα ώστε να μπορούν να γνωρίσουν. Ένας νους που βρίσκεται σε σύγκρουση, δεν μπορεί να είναι γαλήνιος. Ένας νους που απελπισμένα επιζητά λύσεις δεν μπορεί να είναι γαλήνιος. Ένας νους που είναι ταραχώδης από τις δικές του εκτιμήσεις, δεν μπορεί να είναι γαλήνιος. Έτσι, καθώς παρουσιάζεις τη γαλήνη που τώρα καλλιεργείς στον κόσμο, δίνεις σ' όλα τα άλλα μυαλά που σε αναγνωρίζουν, την ευκαιρία και την απόδειξη που θα τους δώσουν τη δυνατότητα να μπουν τα ίδια σε γαλήνη. Στην ουσία, επικοινωνείς ότι αυτή η ειρήνη και η ελευθερία είναι εφικτά και ότι υπάρχει μία μεγαλύτερη παρουσία της Γνώσης στον κόσμο, που καλεί κάθε διαχωρισμό και ταραγμένο νου.

Η ΓΑΛΗΝΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΔΩΡΟ. Μπορεί να γαληνέψει όλα τα μυαλά. Θα ακινητοποιήσει όλες τις αντιπαραθέσεις. Θα έχει γαλήνια και ηρεμιστική επίδραση σε όλους όσους υποφέρουν κάτω από το βάρος της δικής τους φαντασίας. Αυτό, λοιπόν, είναι μεγάλο δώρο. Δεν είναι το μοναδικό σου δώρο, γιατί θα δώσεις επίσης και μέσα από τις ιδέες σου, τις πράξεις σου και τα επιτεύγματά σου στο κόσμο. Θα καταδείξεις τις εξελισσόμενες ποιότητες του νου που απαιτούνται από σένα ως μαθητή της Γνώσης. Όμως, από όλα όσα μπορεί να συνεισφέρεις στον κόσμο, η γαλήνη σου θα έχει τη μεγαλύτερη επίδραση, γιατί στη γαλήνη θα συντονιστείς με όλα τα άλλα μυαλά, θα γαληνέψεις όλα τα άλλα μυαλά και θα απλώσεις αληθινή ειρήνη στον κόσμο και την ελευθερία που αυτή εκδηλώνει.

ΣΗΜΕΡΑ ΘΥΜΙΣΟΥ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΓΑΛΗΝΗΣ ανά μία ώρα. Κοίτα γύρω σου το κόσμο της αναταραχής και συνειδητοποίησε τη μεγάλη της εφαρμογή εκεί. Στις βαθύτερες πρακτικές σου, αφοσίωσε τον εαυτό σου πάλι στη γαλήνη. Επέτρεψε στον εαυτό σου να ξεφύγει από την αμφιθυμία και την αβεβαιότητα που σε κατατρέχουν και σε κρατάνε πίσω. Έλα πιο κοντά στο βασίλειο της γαλήνης, που είναι το βασίλειο της

Γνώσης, γιατί εκεί θα βρεις ειρήνη και βεβαιότητα. Αυτό είναι το δώρο του Θεού προς εσένα, και αυτό θα είναι το δώρο το δικό σου προς τον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 284: Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική

ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ
ΓΝΩΣΤΑ.

ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΓΝΩΣΤΑ, γιατί ο νους μπορεί να ανταποκριθεί στη Γνώση. Τότε, η Γνώση θα βρει έκφραση στις επιμέρους σκέψεις και πράξεις σου. Ο νους σου έχει προορισμό του να υπηρετεί τη Γνώση, όπως το σώμα σου έχει προορισμό να υπηρετεί το νου σου. Έτσι, η συνεισφορά από την Αληθινή σου Εστία μπορεί να εκφράσει τον εαυτό της στο κόσμο της εξορίας. Εδώ ο Ουρανός και η Γη αγγίζονται, και όταν αγγίζει ο ένας την άλλη, αληθινή επικοινωνία αρχίζει να υπάρχει, και η μεταφορά της Γνώσης λαμβάνει χώρα στον κόσμο.

ΕΤΟΙΜΑΖΕΣΑΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΟΧΗΜΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ώστε όλα όσα κατορθώσεις, μεγάλα και μικρά, μοναδικά και συνηθισμένα, να εκφράσουν την παρουσία της Γνώσης. Επομένως, η λειτουργία σου στον κόσμο δεν είναι μεγαλειώδης. Είναι απλή. Αυτό που εκφράζεται μέσα από τη δραστηριότητά σου είναι το σημαντικό, γιατί η απλούστερη πράξη όταν γίνεται με Γνώση, είναι μία μεγάλη διδασκαλία της Γνώσης και θα εντυπωθεί και θα επηρεάσει το νου όλων στον κόσμο.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ πόσο σημαντικό είναι να καλλιεργήσεις τη γαλήνη και την άμεση ελευθερία από τα άγχη και τη σύγκρουση που σου προσφέρει. Επέτρεψε οι δύο βαθύτεροι διαλογισμοί σήμερα να είναι περίοδοι αληθινής αφοσίωσης, όπου έρχεσαι στο βωμό του Θεού για να προσφέρεις τον εαυτό σου. Αυτή, στην ουσία, είναι η αληθινή εκκλησία. Αυτό είναι το αληθινό παρεκκλήσι. Αυτό είναι το μέρος όπου η προσευχή γίνεται αληθινή, και όπου ο νους σου, που είναι μία έκφραση του Νου του Θεού, στη γαλήνη, τη ταπεινότητα και το άνοιγμα, δίνει τον εαυτό του στην αληθινή του πηγή. Έτσι, ο Θεός σε ευλογεί και σου δίνει ένα δώρο για να δώσεις στον κόσμο που είναι το αποτέλεσμα της δικής σου εξέλιξης.

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ, γιατί στη γαλήνη η μεταφορά της Γνώσης μπορεί να ολοκληρωθεί. Αυτό είναι απολύτως φυσικό και απολύτως πέρα από την κατανόησή σου. Επομένως, δεν χρειάζεται να σπαταλάς ενέργεια και χρόνια κάνοντας υποθέσεις γι αυτό, αναρωτούμενος γι αυτό ή προσπαθώντας να κατανοήσεις το μηχανισμό

του. Αυτά δεν είναι απαραίτητα. Το μόνο που απαιτείται είναι να είσαι παραλήπτης της Γνώσης. Μην στέκεσαι στην άκρη προσπαθώντας να το κατανοήσεις.

ΜΗΝ ΣΤΑΘΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΚΡΗ ΣΗΜΕΡΑ ΑΛΛΑ ΜΠΕΣ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ, γιατί αυτή είναι το δώρο του Θεού για σένα. Στη γαλήνη η μεταφορά της Γνώσης θα γίνει. Έτσι, γίνεσαι όχημα για τη Γνώση στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 285: *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικης
Ανά ώρα πρακτική.*

ΜΕΤΑΦΕΡΩ ΓΑΛΗΝΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΑΖΙ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΕΤΑΦΕΡΕ ΓΑΛΗΝΗ ΜΑΖΙ ΣΟΥ. Επίτρεψε η εσωτερική σου ζωή να είναι ήσυχη καθώς κινείσαι στο κόσμο της ταραχής και της σύγχυσης. Δεν υπάρχει τίποτα στις σκέψεις σου για να επιλύσεις, γιατί μαθαίνεις να είσαι μαζί με τη Γνώση. Η Γνώση θα οργανώσει τη σκέψη σου και θα της δώσει αληθινή ομοιογένεια και κατεύθυνση. Μετάφερε γαλήνη μαζί σου και να είσαι βέβαιος ότι όλες οι εσωτερικές σου συγκρούσεις θα επιλυθούν μέσω της Γνώσης, γιατί ακολουθείς τη πηγή της επίλυσής τους. Κάθε μέρα θα σε φέρνει πιο κοντά στην ειρήνη και την πληρότητα. Και εκείνο που σε κατέτρεχε μέχρι τώρα και έριχνε σκοτεινά σύννεφα πάνω στο νου σου απλώς θα του ξεφύγεις καθώς περπατάς στο μονοπάτι της Γνώσης.

ΜΕΤΑΦΕΡΕ ΓΑΛΗΝΗ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. Αυτό θα σε καταστήσει ικανό να είσαι αληθινός παρατηρητής. Αυτό θα σε καταστήσει ικανό να δεις τον κόσμο όπως είναι. Αυτό θα σε καταστήσει ικανό να διαχύσεις τη σύγχυση του κόσμου, γιατί τώρα διδάσκεις ειρήνη ευρισκόμενος σε ειρήνη. Αυτή που διδάσκεις δεν είναι μία ψεύτικη ειρήνη. Γεννιέται από αληθινή σύνδεση με τη Γνώση, γιατί ακολουθείς τη Γνώση τώρα. Επιτρέπεις στη Γνώση να σου δώσει τη κατεύθυνση. Αυτό μπορείς να το κάνεις μόνο στη γαλήνη.

ΜΗ ΣΚΕΦΤΕΙΣ ΟΤΙ Η ΓΑΛΗΝΗ ΘΑ ΚΑΤΑΣΤΗΣΕΙ ΑΝΙΚΑΝΟ για γνήσια δράση στο κόσμο. Θα είσαι δραστήριος στο κόσμο και θα συμμετέχεις στο μηχανισμό του, αλλά θα μπορείς να είσαι γαλήνιος εσωτερικά καθώς το κάνεις αυτό. Θα ανακαλύψεις, προς μεγάλη σου ευχαρίστηση, ότι θα είσαι πολύ πιο επιδέξιος, πιο αποτελεσματικός και με μεγαλύτερη ανταπόκριση προς τους άλλους, με μεγαλύτερη συμμετοχή και παραγωγικότητα καθώς μεταφέρεις τη γαλήνη στον κόσμο. Εδώ, η ενέργειά σου θα μπορεί να εκφραστεί στον κόσμο με ένα τρόπο που έχει νόημα και ουσία. Εδώ, όλες οι δυνάμεις του νου σου και του σώματός σου συνεισφέρονται και δεν σπαταλώνται στην εσωτερική σύγκρουση. Επομένως, γίνεσαι πιο δυνατός και αποτελεσματικός, πιο βέβαιος και παραγωγικός καθώς μεταφέρεις γαλήνη στον κόσμο.

ΚΑΘΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ότι μεταφέρεις γαλήνη στον κόσμο, και στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου επιζήτησε το καταφύγιο της γαλήνης. Απόδρασε από τον κόσμο τον οποίο σου αναφέρουν οι αισθήσεις σου, και μπες στη γαλήνη και το καταφύγιο της ησυχίας και της Γνώσης. Θα ανακαλύψεις καθώς προχωράς ότι

οι βαθύτερες περιόδοι εξάσκησης θα αποβούν περιόδοι βαθιάς ξεκούρασης και ανακούφισης, μεγάλες στιγμές αναζωογόνησης. Αυτές είναι οι στιγμές όπου παρευρίσκεσαι στο ιερό παρεκκλήσι του Αγίου Πνεύματος κάθε μέρα. Είναι εκεί που εσύ και ο Θεός συναντιέστε μέσω της Γνώσης.

ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, ΛΟΙΠΟΝ, γίνονται οι καλύτερες ώρες κάθε μέρας καθώς μαθαίνεις να λαμβάνεις τα δώρα που σου παρουσιάζονται. Θα περιμένεις ανυπόμονα τις περιόδους πρακτικής σου σαν μία ευκαιρία να αναζωογονηθείς και να ανανεωθείς, να βρεις αληθινή

έμπνευση και ανακούφιση και να κατορθώσεις να κάνεις το νου σου δυνατότερο και δυνατότερο με Γνώση ώστε να μπορείς να μεταφέρεις ειρήνη και γαλήνη στο κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 286: *Δύο 30 λεπτες περιόδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική

ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΣΕ ΠΟΛΕΜΟ.

ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΠΟΛΕΜΟ. Δεν μπορείς να είσαι με πόλεμο εσωτερικά ή με άλλους, γιατί με τη Γνώση υπάρχει μόνο η Γνώση και υπάρχει σύγχυση στον κόσμο. Η σύγχυση δεν απαιτεί επίθεση. Επομένως, με τη Γνώση δεν είσαι σε πόλεμο, γιατί έχεις ένα νου, ένα σκοπό, μία ευθύνη, μία κατεύθυνση και ένα νόημα. Όσο περισσότερο ομοιογενής γίνεται ο νους σου, τόσο περισσότερο η εξωτερική σου ζωή θα γίνει ομοιογενής επίσης. Πώς μπορείς να είσαι σε πόλεμο με τον εαυτό σου όταν ακολουθείς τη Γνώση; Ο πόλεμος γεννιέται από την αμφιθυμία όπου αντιτιθέμενα συστήματα αξιών συγκρούονται μεταξύ τους για το κέρδος της αναγνώρισης. Ανταγωνιστικές ιδέες, ανταγωνιστικά συναισθήματα και ανταγωνιστικές αξίες όλα κηρύσσουν πόλεμο το ένα με το άλλο, και εσύ πιάνεσαι καταμεσής των μεγάλων μαχών τους.

ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΔΙΑΦΕΥΓΕΙΣ ΑΠ' ΟΛΑ ΑΥΤΑ. Με τη Γνώση δεν μπορείς να βρίσκεσαι σε πόλεμο με τον εαυτό σου. Με τον καιρό, όλες οι αμφιβολίες σου, η αβεβαιότητα, ο φόβος και το άγχος θα ξεφτίσουν. Καθώς το κάνουν, θα νιώθεις όλο και περισσότερο ότι δεν βρίσκεσαι σε πόλεμο και θα απολαμβάνεις το πλήρες όφελος του να βρίσκεσαι σε γαλήνη. Αυτό θα σου δώσει τη δυνατότητα να στρέψεις τα μάτια σου πάνω στο κόσμο με τη πλήρη δύναμη της συμμετοχής σου, γιατί όλη η νοητική και φυσική σου ενέργεια θα είναι τώρα διαθέσιμες για σένα για τις συνεισφέρεις στον κόσμο. Αυτό που θα συνεισφέρεις θα είναι μεγαλύτερο από τις πράξεις σου ή τα λόγια σου, γιατί θα μεταφέρεις ησυχία και γαλήνη στον κόσμο.

ΕΔΩ ΔΕΝ ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΕ ΑΝΤΙΘΕΣΗ ΜΕ ΚΑΝΕΝΑ, ενώ άλλοι μπορεί να διαλέξουν να είναι σε αντίθεση μαζί σου. Εδώ δεν θα βρίσκεσαι σε πόλεμο με κανένα, ενώ οι άλλοι μπορεί να διαλέξουν να βρίσκονται σε πόλεμο μαζί σου. Αυτή θα είναι η μέγιστη συνεισφορά σου, και αυτό είναι που θα σου διδάξει η ζωή σου δείχνοντάς το. Εδώ η Γνώση θα δώσει τον εαυτό της στον κόσμο και θα διδάξει μεγάλα μαθήματα που τώρα μαθαίνεις να λαμβάνεις για τον εαυτό σου. Αυτή η διδασκαλία θα συμβαίνει με φυσικότητα. Δεν χρειάζεται να την επιβάλλεις στον κόσμο, και δεν χρειάζεται να προσπαθήσεις ν' αλλάξεις κανένα άλλο, γιατί η Γνώση θα επιτύχει την αληθινή της αποστολή μέσα από σένα.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΣΗΜΕΡΙΝΗΣ ΙΔΕΑΣ και συνειδητοποίησε τη δύναμη που έχει η Γνώση να δώσει τέλος σε όλες τις ταλαιπωρίες σου και σταδιακά τις ταλαιπωρίες του κόσμου. Στις βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου, επέστρεψε στο μεγάλο σου καταφύγιο και για άλλη μία φορά γίνε λήπτης της Γνώσης όντας ανοικτός και με ταπεινότητα. Έτσι, θα μπορείς να μεταφέρεις τη σχέση σου με τη Γνώση στον κόσμο με μεγαλύτερη και μεγαλύτερη βεβαιότητα. Τότε, αυτό που χρειάζεται να συνεισφερθεί θα ακτινοβολεί μέσα από σένα χωρίς προσπάθεια.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 287: Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 288

ΟΙ ΕΧΘΡΟΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΦΙΛΟΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΜΑΘΕΙ ΝΑ ΣΥΜΠΟΡΕΥΟΝΤΑΙ.



ΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΧΘΡΟΙ ΣΤΗ ΖΩΗ, γιατί όλοι οι πόλεμοι και οι συγκρούσεις προκύπτουν από τη σύγχυση. Αυτό πρέπει να το καταλάβεις. Μία ζωή χωρίς Γνώση μόνο μπερδεμένη μπορεί να είναι και πρέπει να δημιουργήσει το δικό της σύστημα εσωτερικής καθοδήγησης, το οποίο είναι απλώς οι ιδέες και πεποιθήσεις με τις οποίες ταυτίζεται. Έτσι, τα άτομα έχουν το δικό τους ατομικό σκοπό και ταυτότητα του εαυτού τους. Αυτές οι εκτιμήσεις συγκρούονται με εκείνες άλλων ατόμων, και έτσι ένας προς ένα, ομάδα προς ομάδα, έθνος προς έθνος, και κόσμος προς κόσμο, πηγάζει και κηρύσσεται πόλεμος.

ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟ, γιατί στη Γνώση όλοι είναι φίλοι σου. Αναγνωρίζεις κάθε πρόσωπο να είναι σε οποιοδήποτε στάδιο εξέλιξης βρίσκεται προσωρινά. Μπορεί να σχετισθείς με κάποια απ' αυτά, και με κάποια άλλα μπορεί όχι. Κάποιοι απ' αυτούς ίσως να μπορέσουν να λάβουν άμεσα τη συνεισφορά σου, ενώ άλλοι θα χρειαστεί να τη λάβουν έμμεσα. Αλλά είναι όλοι φίλοι σου. Δεν υπάρχει αντίθεση στη Γνώση, γιατί υπάρχει μόνο μία Γνώση στο σύμπαν. Εκφράζει τον εαυτό της μέσα από κάθε άτομο. Καθώς κάθε άτομο γίνεται πιο αγνό ως όχημα της Γνώσης, καθώς κάθε άτομο γίνεται μεγαλύτερος λήπτης της Γνώσης και καθώς κάθε άτομο ακολουθεί τη Γνώση και γίνεται υπεύθυνος προς τη Γνώση, τότε η ευκαιρία γι αυτόν ή γι αυτήν να βρεθεί σε σύγκρουση θα ελαχιστοποιηθεί και σταδιακά θα εξαφανιστεί.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΛΟΙΠΟΝ ΟΤΙ ΟΛΟΙ ΟΙ ΠΟΛΕΜΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ απλώς εκφράζουν την έλλειψη ικανότητας εκείνων που συμμετέχουν για να συμπορευτούν. Όταν τα άτομα συμπορεύονται, αναγνωρίζουν μία κοινή ανάγκη, η οποία γίνεται η θεμελιώδης ανάγκη τους. Αυτή πρέπει να γεννηθεί από Γνώση και όχι ιδεαλισμό, εάν πρόκειται να πραγματοποιηθεί. Πρέπει να γεννηθεί από τη Γνώση και όχι από κάποια φιλοσοφία εάν πρόκειται να οδηγήσει σε αληθινή δράση και αληθινή συμμετοχή. Έτσι, γίνεσαι ειρηνοποιός και φύλακας της ειρήνης στον κόσμο καθώς ακολουθείς ως μαθητής της Γνώσης. Όσο πιο δυνατή είναι η Γνώση μέσα σου, τόσο πιο αδύναμος να είναι ο φόβος σου και η αμφιθυμία σου. Έτσι, ο πόλεμος μέσα σου θα λήξει και η ζωή σου θα είναι απόδειξη ότι ο πόλεμος δεν είναι απαραίτητος.

ΑΦΟΣΙΩΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΟ ΝΑ ΛΗΞΕΙ Ο ΠΟΛΕΜΟΣ μέσα στο κόσμο. Λήγοντας το πόλεμο μέσα στον εαυτό σου ώστε να μπορείς να είσαι ειρηνοποιός και φύλακας της ειρήνης. Ανά μία ώρα υπενθύμισε στον εαυτό σου το σημερινό μάθημα και εφάρμοσέ το στον κόσμο που βλέπεις γύρω σου. Εφάρμοσέ το σε όλες τις συγκρούσεις στον κόσμο τις οποίες γνωρίζεις. Προσπάθησε να κατανοήσεις τη πλήρη του σχέση με αυτές τις συγκρούσεις. Αυτό θα απαιτήσει να δεις αυτές τις συγκρούσεις από μία διαφορετική οπτική προκειμένου να αντιληφθείς το πλήρες αντίκτυπο και νόημα της σημερινής ιδέας. Αυτή την οπτική πρέπει να καλλιεργήσεις, γιατί πρέπει να μάθεις να βλέπεις όπως η Γνώση βλέπει, να σκέφτεσαι όπως η Γνώση σκέφτεται και να ενεργείς όπως η Γνώση ενεργεί. Όλα αυτά είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα τα καταφέρεις καθώς ακολουθείς τη Γνώση κάθε μέρα.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ επέστρεψε στη γαλήνη και τη σιωπή ώστε να μπορέσεις να δυναμώσεις την ικανότητά σου να καλλιεργήσεις και να ετοιμάσεις τον εαυτό σου να είναι ένας απεσταλμένος της Γνώσης στον κόσμο. Αυτή είναι η ευθύνη σου σήμερα. Αυτό θα διαπεράσει όλες τις άλλες δραστηριότητές σου και θα τους δώσει αξία και νόημα, γιατί σήμερα είσαι ένας μαθητής της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 288: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΜΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ.

NA ΕΙΣΑΙ ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΣΗΜΕΡΑ. Αφοσίωσε πλήρως τον εαυτό σου στη μάθησή σου. Μην υποθέτεις τίποτα, γιατί οι αληθινοί μαθητές δεν υποθέτουν τίποτα, και αυτό τους δίνει την ικανότητα να μάθουν τα πάντα. Συνειδητοποίησε ότι δεν μπορείς να κατανοήσεις τη Γνώση. Μπορείς μόνο να τη λάβεις. Μπορείς μόνο να βιώσεις την εμπειρία της εξάπλωσής της μέσω της ζωής σου στον κόσμο.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΕΠΙΤΡΕΨΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΔΕΚΤΙΚΟΣ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ. Μην επιτρέψεις στον εαυτό σου να είναι δεκτικός στην αμφιθυμία που είναι διάχυτη στο κόσμο. Διατήρησε την απόστασή σου από αυτή την αμφιθυμία γιατί δεν είσαι αρκετά δυνατός με τη Γνώση για να αντιμετωπίσεις την αμφιθυμία και να δώσεις τα δώρα σου σ' ένα αμφίθυμο κόσμο. Μην είσαι φιλόδοξος ως προς αυτό, γιατί θα υπερεκτιμήσεις την ικανότητά σου και η συνέπεια θα είναι η αποτυχία σου. Καθώς η Γνώση μεγαλώνει και εξελίσσεται μέσα σου, θα σε οδηγήσει σε περιοχές όπου θα μπορείς να υπηρεθήσεις. Θα σε οδηγήσει σε καταστάσεις όπου έχεις επαρκή ικανότητα να τη δώσεις.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΣΗΜΕΡΑ. Μην προσπαθήσεις να χρησιμοποιήσεις τη μάθηση για να εκπληρώσεις τις δικές σου φιλοδοξίες. Μην αφήσεις τις προσωπικές σου ιδέες να σε οδηγήσουν σήμερα, αλλά να είσαι μαθητής της Γνώσης. Όταν είσαι βέβαιος για κάτι, μετάφερέ το όσο το δυνατό πιο σοφά και κατάλληλα. Όταν είσαι αβέβαιος για κάτι, επέστρεψε στη Γνώση και απλώς μείνε σε ειρήνη με τη Γνώση, γιατί η Γνώση θα σε οδηγήσει. Μ' αυτό το τρόπο, θα γίνεις ένας αληθινός και ενεργός πράκτορας της Γνώσης στον κόσμο. Η Γνώση θα επεκτείνει τον εαυτό της μέσα από σένα στον κόσμο και όλα όσα λάβεις θα δοθούν στον κόσμο μέσα από σένα.

ΣΤΙΣ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, δυνάμωσε την ικανότητά σου να μπαίνεις στο βασίλειο της Γνώσης. Σήμερα πήγαινε βαθύτερα απ' ότι έχεις πάει μέχρι τώρα. Σήμερα να είσαι μαθητής της Γνώσης. Μπες στη Γνώση. Βιώσε την εμπειρία της Γνώσης. Έτσι, θα συνδεθείς όλο και περισσότερο με τη δύναμή της και τη χάρη της. Μ' αυτό τον τρόπο, θα συνειδητοποιήσεις το σκοπό της στον κόσμο, ο οποίος μπορεί να γίνει αντιληπτός μόνο μέσω της συμμετοχής.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 289 : Δύο 30 λεπτές περιόδοι πρακτικής.

Βήμα 290

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΜΟΝΟ. ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ.

ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΕΙΣΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ – ΠΑΝΤΑ. Κάθε μέρα, κάθε ώρα και κάθε λεπτό μαθαίνεις και προσπαθείς να αφομοιώσεις τη μάθησή σου. Ή είσαι μαθητής της Γνώσης ή μαθητής της σύγχυσης. Ή είσαι μαθητής της βεβαιότητας ή μαθητής της αμφιθυμίας. Ή είσαι μαθητής της ολοκλήρωσης και της ακεραιότητας ή είσαι μαθητής της σύγκρουσης και του πολέμου. Μπορείς να μάθεις μόνο όταν είσαι στον κόσμο, και μπορείς να δείξεις μόνο τα αποτελέσματα της μάθησής σου.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΜΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗ για το εάν θα είσαι ή όχι, μαθητής, γιατί θα είσαι μαθητής ακόμα κι αν αποφασίσεις να μην είσαι μαθητής. Εάν αποφασίσεις να μην είσαι μαθητής, απλώς θα μελετήσεις κάποιο άλλο πρόγραμμα. Σ' αυτό, δεν έχεις καμία επιλογή, γιατί βρίσκεσαι στον κόσμο για να μάθεις και να δείξεις τα αποτελέσματα της μάθησής σου. Εάν το αναγνωρίσεις αυτό, λοιπόν, η απόφασή σου είναι να προσδιορίσεις που θα είσαι μαθητής και τι θα μάθεις. Αυτή είναι η δύναμη της απόφασης που σου δίνεται. Η Γνώση με φυσικότητα θα σε οδηγήσει να πάρεις τη σωστή απόφαση και θα σε οδηγήσει στον εαυτό της, γιατί σου δίνεται για να δοθεί στον κόσμο. Έτσι, καθώς προσεγγίζεις τη Γνώση, θα νιώθεις σαν να συμμετέχεις σε ένα μεγάλο καλωσόρισμα στο σπίτι σου. Θα νιώθεις μεγάλη αφομοίωση μέσα στον εαυτό σου, και θα νιώσεις τις εσωτερικές σου συγκρούσεις και τους εσωτερικούς σου πολέμους να αρχίσουν να αμβλύνονται και να ξεθωριάζουν.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΣΗΜΕΡΑ, γιατί μαθητής είσαι. Επίλεξε το πρόγραμμα που σε επέλεξε. Επίλεξε το πρόγραμμα που θα σώσει εσένα και μέσα από σένα τον κόσμο. Επίλεξε το πρόγραμμα που εκπληρώνει το σκοπό σου εδώ και που καταδεικνύει τη ζωή σου πέρα απ' αυτό τον κόσμο και η οποία θέλει να εκφράσει τον εαυτό της εδώ. Γίνε μαθητής της Γνώσης.

ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΣΗΜΕΡΙΝΗΣ ΙΔΕΑΣ και θυμίσου την ανά μία ώρα. Να θυμάσαι πάντα να διαβάζεις το μάθημα της ημέρας πριν μπεις στον κόσμο ώστε να μπορείς να αρχίσεις να χρησιμοποιήσεις τη πρακτική του για εκείνη την ημέρα. Επιβεβαίωσε τη

μαθητεία σου στη Γνώση. Δυνάμωσε τη συμμετοχή σου ως μαθητή της Γνώσης. Ακολούθησε τις σημερινές πρακτικές με μεγαλύτερη και μεγαλύτερη αφοσίωση.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ενεργά βάλε το νου σου να σκεφτεί τι σημαίνει να είσαι μαθητής στον κόσμο. Βάλε το νου σου να κατανοήσει το μήνυμα της σημερινής ημέρας, και προσπάθησε να συνειδητοποιήσεις ότι σε όλες τις περιστάσεις είσαι μαθητής. Προσπάθησε να συνειδητοποιήσεις ότι δεν έχεις επιλογή σ' αυτό, γιατί πρέπει να μάθεις, να αφομοιώσεις και να καταδείξεις τη μάθησή σου. Αυτή είναι η βάση της αληθινής

διδασκαλίας. Συνειδητοποίησε ότι ο σκοπός σου στον κόσμο είναι να γίνεις μαθητής της Γνώσης, να αφομοιώσεις τη Γνώση και να επιτρέψεις στη Γνώση να εκφράσει τον εαυτό της ώστε να μπορείς να δείξεις τη Γνώση στον κόσμο. Με τον πιο απλό τρόπο, αυτή είναι η έκφραση του σκοπού σου, και από το σκοπό σου, ένα ιδιαίτερο κάλεσμα θα προκύψει για να σε οδηγήσει με συγκεκριμένους τρόπους στον κόσμο σύμφωνα με τη φύση σου και τις ιδιαιτερότητές σου.

ΕΤΣΙ, ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΔΥΝΑΜΩΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΩΣ ΜΑΘΗΤΗ της Γνώσης. Στις βαθύτερες πρακτικές, ενεργά βάλε το νου σου να προσπαθήσει να διαπεράσει τη σημερινή ιδέα και να αναγνωρίσει την απόλυτη σχέση της με τη ζωή σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 290 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΔΕΛΦΟΥΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΔΕΛΦΕΣ ΜΟΥ ΠΟΥ ΜΟΥ ΦΕΡΟΝΤΑΙ ΑΔΙΚΑ.

NΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΠΡΟΣ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ για Γνώση. Να είσαι ευγνώμων προς εκείνους που σε διδάσκουν ότι είναι άσκοπο να επιδιώκεις οτιδήποτε στον κόσμο χωρίς Γνώση. Να είσαι ευγνώμων προς εκείνους που σου γλυτώνουν χρόνο δείχνοντάς σου τα αποτελέσματα των πραγμάτων που σχεδιάζεις για τον εαυτό σου ακόμα και τώρα. Να είσαι ευγνώμων προς εκείνους που σου δείχνουν τη δική σου μεγάλη ανάγκη στον κόσμο. Να είσαι ευγνώμων προς εκείνους που δείχνουν τι πρέπει να δώσεις στον κόσμο. Να είσαι ευγνώμων προς όλους εκείνους που φαίνεται ότι σου φέρονται άδικα, γιατί θα σου δείξουν τι είναι απαραίτητο στη ζωή σου, και θα σου υπενθυμίσουν ότι η Γνώση είναι ο ένας αληθινός σου σκοπός, ο ένας αληθινός σου στόχος και η μία αληθινή σου έκφραση.

ΕΤΣΙ, ΟΛΟΙ ΟΣΟΙ ΣΕ ΑΔΙΚΟΥΝ γίνονται φίλοι σου, γιατί ακόμα και μέσα στη δυστυχία τους σε υπηρετούν και θα σε καλέσουν για να τους υπηρετήσεις. Εδώ, όλη η ανοησία, τα λάθη, η σύγχυση, η αμφιθυμία, η σύγκρουση και ο πόλεμος στον κόσμο μπορούν να σε οδηγήσουν στη πεποίθηση για τη Γνώση. Έτσι, ο κόσμος σε υπηρετεί, σε υποστηρίζει και σε ετοιμάζει να τον υπηρετήσεις στη μεγάλη του ανάγκη. Εδώ γίνεσαι λήπτης των επιτευγμάτων του κόσμου και σου δίνεται υπενθύμιση των λαθών του κόσμου. Έτσι, η αγάπη σου και η συμπόνια σου για τον κόσμο θα γεννηθεί.

ΣΗΜΕΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ αυτό το μήνυμα και προσπάθησε να συνειδητοποιήσεις το νόημά του στο πλαίσιο όλων των δραστηριοτήτων σου ώστε όλα όσα συμβούν σήμερα να δείξουν το νόημα της σημερινής ιδέας. Στις βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου, ενεργά βάλε το νου σου να προσπαθήσει να διαπεράσει τη σημερινή ιδέα. Θυμίσου κάθε πρόσωπο που πιστεύεις ότι σου φέρθηκε άδικα. Δες πώς αυτό το πρόσωπο σε υπηρέτησε και θα συνεχίσει να σε υπηρετεί ως μία υπενθύμιση. Αυτό μπορεί να σου γλυτώσει πολύ χρόνο και ενέργεια φέρνοντάς σε πιο κοντά στη Γνώση, αυξάνοντας την αποφασιστικότητά σου για τη Γνώση και υπενθυμίζοντάς σου ότι δεν υπάρχει υποκατάστατο της Γνώσης. Στις βαθύτερες πρακτικές σου σκέψου κάθε πρόσωπο που νιώθεις ότι σου φέρθηκε άδικα και, με αυτή την οπτική, συνειδητοποίησε αυτή τη τεράστια υπηρεσία τους προς εσένα.

ΕΠΙΤΡΕΨΕ Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΗΜΕΡΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ και μία ημέρα αποδοχής όπου αναγνωρίζεις και εκτείνεις την ευγνωμοσύνη σου προς εκείνους που σε έχουν αδικήσει. Η ζωή συνωμοτεί για να σε φέρει στη Γνώση. Καθώς εισέρχεσαι στη Γνώση, θα συνειδητοποιήσεις τη μεγάλη υπηρεσία που η ζωή σου προσφέρει, και από τα επιτεύγματά της και τις αποτυχίες της. Να είσαι λήπτης αυτού του δώρου, γιατί με αγάπη και ευγνωμοσύνη θα στραφείς στον κόσμο και θα θελήσεις να συνεισφέρεις εκείνο που είναι η μεγαλύτερη απ' όλες τις συνεισφορές. Εδώ θα δώσεις Γνώση με ευγνωμοσύνη και όντας σε υπηρεσία προς τον κόσμο, ο οποίος σε έχει υπηρετήσει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 291: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική*

**ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ
ΟΤΑΝ ΑΥΤΟΣ ΜΟΝΟ ΜΕ ΥΠΗΡΕΤΕΙ;**

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΘΥΜΩΝΕΙΣ ΟΤΑΝ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΕ ΥΠΗΡΕΤΕΙ; Όταν αναγνωρίσεις πόσο πολύ σε υπηρετεί ο κόσμος, το οποίο μπορεί να αναγνωριστεί μόνο στο πλαίσιο της Γνώσης, τότε θα λήξεις όλο το μίσος σου προς τον κόσμο, όλες τις επικρίσεις σου προς τον κόσμο και όλη την αντίστασή σου προς τον κόσμο. Αυτό θα επιβεβαιώσει το αληθινό σου πεπρωμένο, την αληθινή σου καταγωγή και τον αληθινό σκοπό της ζωής σου στον κόσμο.

ΕΧΕΙΣ ΕΡΘΕΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΞΕΜΑΘΕΙΣ. Έχεις έρθει στον κόσμο για να αναγνωρίσεις τι είναι αληθινό και τι δεν είναι. Έχεις έρθει στον κόσμο για να συνεισφέρεις στον κόσμο, ένας συνεισφέρων που έχει σταλεί από πέρα από τον κόσμο για να υπηρετήσει εδώ. Αυτή είναι η αληθινή φύση της παρουσίας σου εδώ, και ενώ μπορεί να φαίνεται ότι συγκρούεται με την εκτίμηση του εαυτού σου, είναι όμως αληθινή και θα είναι αληθινή ανεξαρτήτα από την οπτική σου, ανεξαρτήτα από τα ιδανικά σου και τις πεποιθήσεις σου και ανεξαρτήτα από οτιδήποτε επιδιώκεις. Η αλήθεια σε περιμένει και περιμένει να ετοιμαστείς ώστε να την εκτιμήσεις.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΘΥΜΙΣΟΥ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ και δεξ την εφαρμογή της παντού καθώς κοιτάς τον κόσμο. Στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, για άλλη μία φορά, φέρε στο νου σου κάθε πρόσωπο που νιώθεις ότι υπήρξε άδικο απέναντί σου, και για άλλη μία φορά προσπάθησε να καταλάβεις τη συνεισφορά τους προς εσένα στο να σε φέρει στη Γνώση, να σε διδάξει να εκτιμάς τη Γνώση και να σε διδάξει να συνειδητοποιήσεις ότι δεν υπάρχει ελπίδα πέρα από τη Γνώση. Δεν υπάρχει ελπίδα χωρίς Γνώση. Η σημερινή ιδέα θα γεννήσει αγάπη και ευγνωμοσύνη προς τον κόσμο και θα δυναμώσει αυτή την οπτική, την οποία θα πρέπει απαραίτητα να έχεις για να κοιτάξεις τον κόσμο με βεβαιότητα, αγάπη και Γνώση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 292: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 293

ΔΕΝ ΕΠΙΘΥΜΩ ΝΑ ΥΠΟΦΕΡΩ ΣΗΜΕΡΑ.



ΥΝΑΜΩΣΕ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΟΥ ΝΑ ΜΗΝ ΥΠΟΦΕΡΕΙΣ σήμερα επειδή είσαι μαθητής της Γνώσης, επειδή παραμένεις με τη Γνώση και επειδή αφοσιώνεις τον εαυτό σου στη Γνώση. Μην αφήσεις τον κόσμο να σε τραβήξει στις ανούσιες επιδιώξεις του, στις απέλπιδες προσπάθειές του ή τις εξοργισμένες συγκρούσεις του. Όλα αυτά τα πράγματα ακόμα τραβούν την προσοχή σου, όμως μην αφήσεις τον εαυτό σου να παρασυρθεί σ' αυτά σήμερα, γιατί οι τρόποι που σε πείθει ο κόσμος γεννιούνται από το μεγάλο άγχος και το φόβο του κόσμου. Το άγχος και ο φόβος είναι σαν ασθένειες που επηρεάζουν το νου. Μην επιτρέψεις ο νους να επηρεαστεί σήμερα. Δεν θέλεις σήμερα να υποφέρεις, και θα υποφέρεις εάν ακολουθήσεις τους τρόπους πειθούς του κόσμου. Να συμμετέχεις στον κόσμο και να εκπληρώνεις τις κοινότητες ευθύνες σου, αλλά ενδυνάμωσε την αποφασιστικότητά σου να είσαι μαθητής της Γνώσης, γιατί αυτό θα σε ελευθερώσει από όσα υποφέρεις και θα σου δώσει το μεγαλείο που προσορίζεσαι να δώσεις στον κόσμο.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΥΠΟΦΕΡΕΙΣ σήμερα και συνειδητοποίησε το αναπόφευκτο της ταλαιπωρίας σου εάν προσπαθήσεις να συνδεθείς ενεργά με τον κόσμο χωρίς Γνώση. Ο κόσμος μπορεί μόνο να σου υπενθυμίσει τον ένα μεγάλο σκοπό και τη μία μεγάλη σου ευθύνη τώρα, που είναι να γίνεις μαθητής της Γνώσης. Να είσαι ευγνώμων που ο κόσμος θα σε υποστηρίξει με το μόνο τρόπο που μπορεί, και να είσαι ευγνώμων που από την Αρχαία Εστία σου, ο Θεός έχει εκτείνει Χάρη στον κόσμο για να τη λάβεις εσύ και να μάθεις να δίνεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 293: *Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 294

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ



ΕΚΙΝΗΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
ΜΕ ΤΗΝ ΑΚΟΛΟΥΘΗ ΕΠΙΚΛΗΣΗ :

«ΕΙΜΑΙ ΤΩΡΑ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ. Θα μάθω το νόημα και το σκοπό της Γνώσης μέσα από τη συμμετοχή μου. Θα ακολουθήσω τη συμμετοχή μου χωρίς να προσπαθώ να αλλάξω τις μεθόδους της ή τα μαθήματά της με κανένα τρόπο γιατί επιθυμώ να μάθω. Είμαι μαθητής της Γνώσης σε ένα κόσμο όπου η Γνώση φαίνεται να είναι απύσχα. Γι αυτό το λόγο έχω σταλεί εδώ να ετοιμαστώ να δώσω αυτό που η Γνώση επιθυμεί να δώσει στον κόσμο. Είμαι μαθητής της Γνώσης. Είμαι ασφαλής στην υπευθυνότητά μου. Γι αυτό, θα λάβω όλα όσα αληθινά επιθυμών, γιατί αληθινά επιθυμώ να αγαπώ τον κόσμο».

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΠΙΚΛΗΣΗ ξεκίνησε την Επισκόπηση των δύο εβδομάδων. Ξεκίνησε με την πρώτη ημέρα αυτής της περιόδου, διάβασε το μάθημα εκείνης της ημέρας και θυμήσου την πρακτική. Συνέχισε με αυτό τον τρόπο να καλύψεις όλες τις ημέρες της διεβδομαδιαίας περιόδου, και μετά προσπάθησε να δεις την επισκόπηση της ζωής σου κατά τη διάρκεια αυτής της πρακτικής. Ξεκίνησε να δεις τι συνέβη στη ζωή σου αυτή τη διεβδομαδιαία περίοδο.

ΚΑΘΩΣ ΑΠΟΚΤΑΣ ΜΙΑ ΕΠΟΠΤΕΙΑ, θα αρχίσεις να βλέπεις τη κίνηση στη ζωή σου. Ίσως αυτό να είναι λεπτοφύες στην αρχή, αλλά σύντομα θα αρχίσεις να συνειδητοποιείς ότι η ζωή σου εξελίσσεται γρήγορα και ότι οι αξίες σου και οι εμπειρίες σου αλλάζουν. Αλλάζεις θεμελιωδώς. Επιτέλους γίνεσαι ο εαυτός σου. Θα αντιληφθείς ότι ο πόλεμος, που ακόμα μαίνεται μέσα σου από καιρό σε καιρό, θα μειωθεί και θα γίνει λιγότερο συχνός. Μόνο με συνειδητή και αντικειμενική επισκόπηση μπορεί να αναγνωριστεί αυτό, και καθώς αυτό αναγνωρίζεται, θα σου δώσει την εμπιστοσύνη και την πεποίθηση να συνεχίσεις, γιατί θα ξέρεις ότι ακολουθείς την αληθινή σου πορεία και το αληθινό σου πεπρωμένο. Θα ξέρεις ότι είσαι ένας αληθινός μαθητής της Γνώσης και ότι έχεις πάρει τη σωστή απόφαση σχετικά με τη μαθητεία σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 294 : *Μία μεγάλη περίοδος πρακτικής.*

Βήμα 295

ΤΩΡΑ ΔΙΑΠΕΡΝΩ ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ.

ΔΙΑΠΕΡΝΑΣ ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ το οποίο ζητά να αποκαλύψει τον εαυτό του σε σένα. Το μυστήριο της ζωής σου είναι η πηγή όλων όσων έχουν εκδηλωθεί στη ζωή σου. Όλα όσα θα εκδηλωθούν και προορίζονται να εκδηλωθούν είναι ενσωματωμένα στο μυστήριο της ζωής σου. Επομένως, η τωρινή σου αφοσίωση ως μαθητή της Γνώσης είναι απόλυτως θεμελιώδης για όλα όσα θα κάνεις στον κόσμο και για όσα θα συνειδητοποιήσεις και θα εκπληρώσεις σ' αυτή τη ζωή. Είναι απόλυτως θεμελιώδες για την ανάγκη σου.

ΕΠΙΤΡΕΨΕ ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΥΣΤΗΡΙΩΔΕΣ. Επίτρεψε το εκδηλωμένο να είναι εκδηλωμένο. Μ' αυτό το τρόπο, θα μπεις στο μυστήριο της Γνώσης με σεβασμό και ανοιχτός, και θα αφοσιωθείς ενεργά στον κόσμο με πρακτική έμφαση και συγκεκριμένη προσέγγιση. Αυτό θα σου δώσει την ικανότητα να είσαι γέφυρα από την Αρχαία Εστία σου με αυτόν τον προσωρινό κόσμο. Τότε, θα φερθείς στη ζωή στο σύμπαν με σεβασμό και θαυμασμό, και θα φερθείς στην πρακτική εφαρμογή του εαυτού σου στο κόσμο με περιεκτικότητα και υπευθυνότητα. Εδώ όλες οι ποιότητές σου θα καλλιεργηθούν κατάλληλα και θα αφομοιωθούν και θα είσαι ένα όχημα για τη Γνώση.

ΤΩΡΑ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΕΝΑ ΠΙΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΤΜΗΜΑ του πρόγραμματος. Μπορεί να αντιληφθείς ότι πολλά απ' αυτά που μαθαίνεις, δεν μπορείς ακόμη να τα καταλάβεις. Πολλά από τα βήματα που θα ακολουθήσουν θα αφορούν την ενεργοποίηση της Γνώσης σου, για να γίνει πιο δυνατή και πιο παρούσα μέσα σου και να προκαλέσει μέσα σου την αρχαία μνήμη των αληθινών σου σχέσεων στο σύμπαν και το νόημα του σκοπού σου εδώ. Επομένως, θα ξεκινήσουμε μία σειρά μαθημάτων τα οποία δεν θα μπορείς να καταλάβεις αλλά με τα οποία πρέπει να συνδεθείς ενεργά. Τώρα διαπερνάς το μυστήριο της ζωής σου. Το μυστήριο της ζωής σου κρατά όλη την υπόσχεση της ζωής σου.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΣΟΥ ΚΑΘΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ. Λέγε το ανά μία ώρα και στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου, μπες στην ησυχία και τη γαλήνη. Επίτρεψε στον εαυτό σου να διαπεράσει το μυστήριο της ζωής σου ώστε το μυστήριο της ζωής σου να μπορεί να σου αποκαλυφθεί. Γιατί όλο το νόημα, ο σκοπός, και η κατεύθυνση γεννιούνται από τη καταγωγή σου και το πεπρωμένο σου. Είσαι ένας επισκέπτης αυτού του κόσμου, και η συμμετοχή σου εδώ πρέπει να δείχνει την ευρύτερη ζωή σου πέρα από τον κόσμο. Έτσι, ο κόσμος ευλογείται και εκπληρώνεται. Έτσι, δεν θα προδώσεις τον εαυτό σου, γιατί έχεις γεννηθεί από μία ευρύτερη ζωή, και η Γνώση είναι μαζί σου για να στο υπενθυμίζει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 295: Δύο 30 λεπτές περιόδους πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 296

ΝΑΣΙ ΝΟΒΑΡΕ ΚΟΡΑΜ

ΟΙ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΡΧΑΙΕΣ ΛΕΞΕΙΣ ΘΑ ΔΙΕΓΕΙΡΟΥΝ ΤΗ ΓΝΩΣΗ. Το νόημά τους μπορεί να μεταφραστεί ως ακολούθως: «Η παρουσία των Δασκάλων του Θεού είναι μαζί μου». Αυτή είναι μία απλή μετάφραση αυτών των λέξεων, αλλά η δύναμή τους ξεπερνά κατά πολύ το προφανές τους νόημα. Μπορούν να προκαλέσουν μέσα σου μία βαθιά ανταπόκριση, γιατί είναι μία επίκληση για Γνώση, γεννημένη από αρχαία γλώσσα που δεν έχει γεννηθεί σε κανένα κόσμο. Αυτή η γλώσσα αντιπροσωπεύει τη γλώσσα της Γνώσης και υπηρετεί όλους εκείνους που μιλούν κάποια γλώσσα και που ακόμη χρειάζονται μία γλώσσα για να επικοινωνούν.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΟ ΧΘΕΣΙΝΟ ΜΑΘΗΜΑ, και μην προσπαθήσεις να καταλάβεις τη προέλευση αυτών των λέξεων ή το μηχανισμό της υπηρεσίας τους, αλλά μείνε λήπτης του δώρου τους. Ανά μία ώρα πες τη σημερινή επίκληση, και στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου επανέλαβε την επίκληση και μετά μπες στη γαλήνη και τη σιωπή για να αισθανθείς τη δύναμη αυτών των λέξεων. Επίτρεψέ τους να σε βοηθήσουν για να εισέλθεις στο βάθος της δικής σου Γνώσης. Όταν κάθε βαθύτερη περίοδος ολοκληρωθεί και επιστρέψεις στον κόσμο της δράσης και της ύλης, επανέλαβε την επίκληση άλλη μία φορά και να είσαι ευγνώμων που το μυστήριο της ζωής σου διαπερνάται. Να είσαι ευγνώμων που η Αρχαία Εστία σου έχει έρθει μαζί σου στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 296 : Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 297

NOBPE NOBPE KOMEÿ NA BERA TE NOBPE

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΙΚΛΗΣΗ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΑΜΗ ΤΗΣ ΓΑΛΗΝΗΣ μέσα στο νου σου και τη δύναμη που η γαλήνη μέσα στο νου σου θα έχει μέσα στον κόσμο. Επίτρεψε η επίκλησή σου να ειπωθεί ανά μία ώρα, με μεγάλο σεβασμό. Επίτρεψε το μυστήριο της ζωής σου να ξεδιπλωθεί ενώπιόν σου ώστε να μπορέσεις να το δεις και να το μεταφέρεις μαζί σου στη περιπέτειά σου στον κόσμο.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ, επανέλαβε τη σημερινή επίκληση και για άλλη μία φορά μπες στο βάθος της γαλήνης, δίνοντας πλήρως τον εαυτό σου στη πρακτική σου. Μόλις ολοκληρώσεις τη πρακτική σου, επανέλαβε τη σημερινή ιδέα άλλη μία φορά. Επίτρεψε στον εαυτό σου να αισθανθεί τη παρουσία που είναι μαζί σου καθώς το κάνεις, γιατί η Αρχαία Εστία σου είναι μαζί σου καθώς εσύ είσαι μέσα στο κόσμο. Η αρχαία μνήμη της Εστίας σου και η μνήμη όλων των αληθινών σχέσεων που έχεις ανακτήσει μέχρι τώρα σ' όλη την εξέλιξή σου, έτσι επιστρέφουν στη μνήμη σου με τη σημερινή ιδέα. Γιατί στη γαλήνη όλα τα πράγματα μπορούν να γίνουν γνωστά, και όλα τα πράγματα που είναι γνωστά θα αποκαλύψουν τον εαυτό τους σε σένα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 297 : *Δύο 30 λεπτές περιόδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

ΜΑΒΡΑΝ ΜΑΒΡΑΝ ΚΟΝΑÿ ΜΑΒΡΑΝ

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΙΚΛΗΣΗ ΚΑΛΕΙ ΕΚΕΙΝΟΥΣ που εξασκούνται στη Γνώση μαζί σου στην Ευρύτερη Κοινότητα ώστε το σθένος του δικού τους εγχειρήματος και τα δικά τους μεγάλα επιτεύγματα θα βοηθήσουν όλες τις προσπάθειές σου και όλες τις πρακτικές σου ως μαθητή της Γνώσης. Η σημερινή επίκληση συνδέει ενεργά το νου σου με όλους τους άλλους που συνδέονται με την ανάκτηση της Γνώσης στο σύμπαν, γιατί είσαι κάτοικος της Ευρύτερης Κοινότητας καθώς και πολίτης του κόσμου σου. είσαι μέρος ενός μεγάλου εγχειρήματος που συμβαίνει και μέσα στον κόσμο και πέρα από τον κόσμο, γιατί ο Θεός εργάζεται παντού. Η Αληθινή Θρησκεία, λοιπόν, είναι η ανάκτηση της Γνώσης. Βρίσκει την έκφρασή της σε κάθε λέξη και σε κάθε κουλτούρα, και εκεί αποκτά το συμβολισμό της και τις τελετές της, αλλά η ουσία της είναι συμπαντική.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΙΚΛΗΣΗ και καθώς το κάνεις, για μία στιγμή νιώσε το αντίκτυπό της. Μπορείς να βρεις ένα τρόπο για να το κάνεις αυτό σε όλες τις περιστάσεις σήμερα, και αυτό θα σου υπενθυμίσει την Αρχαία Εστία σου και τη δύναμη της Γνώσης που μεταφέρεις μέσα σου. Στις βαθύτερες πρακτικές σου, επανέλαβε την επίκλησή σου και μετά μπες στο καταφύγιο της Γνώσης με ησυχία και ταπεινότητα. Όταν ολοκληρωθεί η περίοδος πρακτικής σου, για άλλη μία φορά επανέλαβε τη σημερινή επίκληση. Επέτρεψε στο νου σου να συνδεθεί ενεργά με αυτό που είναι πέρα από τον περιορισμένο ορίζοντα των ανθρώπινων συνδέσεων, γιατί η Γνώση μιλά για μία ευρύτερη ζωή μέσα στον κόσμο και πέρα απ'αυτόν. Είναι αυτή την ευρύτερη ζωή που τώρα πρέπει να φιλοξενήσεις. Είναι αυτή την ευρύτερη ζωή που πρέπει να λάβεις τώρα, γιατί είσαι μαθητής της Γνώσης. Η Γνώση είναι μεγαλύτερη από τον κόσμο, αλλά η Γνώση έχει έρθει στον κόσμο για να υπηρετήσει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 298: Δύο 30λεπτες περιοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική

NOME NOME KONO NA BERA TE NOME

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΙΚΛΗΣΗ ΚΑΛΕΙ ΠΑΛΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ των προσπαθειών άλλων στην ανάκτηση της Γνώσης για να σε βοηθήσει στη δική σου προσπάθεια. Και πάλι είναι μία επιβεβαίωση της δύναμης αυτού που κάνετε και της συνολικής σας συμπερίληψης στη ζωή. Επιβεβαιώνει την αλήθεια σε ένα ευρύτερο πλαίσιο και επιβεβαιώνει την αλήθεια με λέξεις που δεν έχεις χρησιμοποιήσει εδώ και αιώνες, αλλά οι οποίες θα γίνουν οικείες για σένα καθώς συνηχούν βαθιά μέσα στο νου σου.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΕΝΑ ΛΕΠΤΟ νιώσε την αποτελεσματικότητα της σημερινής δήλωσης. Χρησιμοποίησέ τη ως επίκληση για να ξεκινήσεις και ως ευλογία για να ολοκληρώσεις τις δύο βαθύτερες περιόδους σου. Επίτρεψε στον εαυτό σου να διαπεράσει το μυστήριο της ζωής σου, γιατί το μυστήριο της ζωής σου είναι η πηγή όλου του νοήματος στη ζωή σου, και αυτό το νόημα επιζητάς σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 299: Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 300

ΛΑΜΒΑΝΩ ΟΛΟΥΣ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΗΜΕΡΑ.

ΛΑΒΕ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, που σε καθοδηγούν και σε βοηθούν, των οποίων οι προσπάθειες για λογαριασμό της Γνώσης επικουρούν τις δικές και των οποίων η παρουσία στη ζωή σου είναι μία επιβεβαίωση ότι υπάρχει αληθινή κοινότητα σε υπηρεσία προς τη Γνώση. Επίτρεψε η πραγματικότητά τους να αποσαφηνίσει τη δική σου, να ξεορκίσει όλο το σκοτάδι της απομόνωσης και όλες τις αδυναμίες της ατομικότητας ώστε η ατομικότητά σου να μπορεί να βρει το σθένος της αληθινής της συνεισφοράς. Μην κατοικήσεις μόνος μέσα στις σκέψεις σου σήμερα, αλλά μπες στη παρουσία της Πνευματικής σου Οικογένειας, γιατί έχεις γεννηθεί από κοινότητα και σε κοινότητα τώρα εισέρχεσαι, γιατί η ζωή είναι κοινότητα – κοινότητα χωρίς εξαιρούμενους και χωρίς αντίθετο.

ΘΥΜΙΣΟΥ ΤΟ ΑΥΤΟ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ. Στις δύο μεγαλύτερες πρακτικές σου, βάλε το νου σου ενεργά να προσπαθήσει να καταλάβει το μήνυμα που σου δίνεται σήμερα. Προσπάθησε να καταλάβεις τι πραγματικά σημαίνει η Πνευματική Οικογένεια. Προσπάθησε να καταλάβεις τι είναι εσωτερικά μέσα σου. Δεν το διάλεξες. Απλώς γεννήθηκες από αυτό. Αντιπροσωπεύει το επίτευγμά σου στη Γνώση μέχρι τώρα. Όλα τα επιτεύγματα στη Γνώση είναι η ανάκτηση των σχέσεων, και η Πνευματική σου Οικογένεια είναι εκείνες οι σχέσεις που έχεις ανακτήσει μέχρι τώρα κατά την επιστροφή σου στο Θεό.

ΑΥΤΟ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΣΟΥ, αλλά η Γνώση σου θα συνηχήσει με το σημερινό μήνυμα και τις επικλήσεις που έκανες τις προηγούμενες ημέρες. Η Γνώση θα αποκαλύψει αυτό που πρέπει να ξέρεις και αυτό που πρέπει να κάνεις. Ο σκοπός δεν είναι να επιβαρυνθείς προσπαθώντας να καταλάβεις αυτό που είναι πέρα από την κατανόησή σου. Όμως, σου δίνεται η ευθύνη να ανταποκριθείς στην επικοινωνία που σου δίνεται από το μυστήριο της δικής σου ζωής και από τη δύναμη του Θεού στη ζωή σου.

ΕΙΣΑΙ ΜΕΡΟΣ ΜΙΑΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ. Λαμβάνεις αυτό μέσω της εμπειρίας σου, μία εμπειρία η οποία θα επιβεβαιώσει τη συμμετοχή σου στη ζωή και το μεγάλο σκοπό που έχεις έρθει να υπηρετήσεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 300: *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικης.
Ανά ώρα πρακτικη*

Βήμα 301

ΔΕΝ ΘΑ ΧΑΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΗΝ ΕΠΙΤΡΕΨΕΙΣ ΤΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΝΑ ΧΑΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ μέσα στο άγχος να καταλάβει το νου σου σήμερα. Αποδέξου ότι εισέρχεσαι σε μία ευρύτερη ζωή με μία μεγαλύτερη αίσθηση σκοπού. Επίτρεψε στον εαυτό σου να βασιστεί πάνω στη βεβαιότητα της Γνώσης μέσα σου και στην επιβεβαίωση που σου δίνει για τις αληθινές σου σχέσεις. Να είσαι σε γαλήνη σήμερα. Επίτρεψε στη γαλήνη να είναι μαζί σου καθώς περπατάς μέσα στον κόσμο.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ. Στις βαθύτερες πρακτικές σου, χρησιμοποίησέ την ως επίκληση για να ξεκινήσεις και ως ευλογία για να ολοκληρώσεις το διαλογισμό σου. Στους διαλογισμούς σου, επίτρεψε στον εαυτό σου να είναι γαλήνιος. Μην αφήσεις την αβεβαιότητα να σε καταλάβει σήμερα. Μην αφήσεις το άγχος να σε απομακρύνει. Κατοικείς με τη Γνώση, η οποία είναι η πηγή όλης της βεβαιότητας στο κόσμο. Κατοικείς μαζί της, και της επιτρέπεις να απλώσει το δυναμικό της και τα δώρα της σε σένα που τώρα μαθαίνεις να ανακτάς τη βεβαιότητα για τον εαυτό σου. Επίτρεψε η σημερινή ημέρα να είναι μία επιβεβαίωση της μαθητείας σου. Επίτρεψε η σημερινή ημέρα να είναι μία έκφραση Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 301: Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 302

ΔΕΝ ΘΑ ΑΝΤΙΣΤΑΘΩ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΘΕΙΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, γιατί ο κόσμος είναι ο τόπος που έχεις έρθει να υπηρετήσεις. Είναι ο τόπος όπου η Γνώση θα εκφράσει τον εαυτό της καθώς μαθαίνεις να γίνεσαι όχημα της Γνώσης. Επίτρεψε στον κόσμο να είναι όπως είναι, γιατί χωρίς τις επικρίσεις σου θα είναι πολύ πιο εύκολο για σένα να βρίσκεσαι στον κόσμο, να χρησιμοποιείς τους πόρους του και να αναγνωρίσεις τις ευκαιρίες του.

ΜΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΘΕΙΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, γιατί είσαι από κάπου πέρα από τον κόσμο. Ο κόσμος δεν είναι πια μία φυλακή για σένα αλλά ο τόπος για να συνεισφέρεις. Ανεξάρτητα του σε ποιο βαθμό δεν ήσουν ικανός στο παρελθόν να προσαρμοστείς στον κόσμο και ανεξάρτητα του βαθμού που η ζωή σου στο κόσμο ήταν δύσκολη για σένα, τώρα κοιτάς τον κόσμο με ένα νέο τρόπο. Ζήτησες από τον κόσμο να αντικαταστήσει τη Γνώση, και τώρα συνειδητοποιείς ότι η Γνώση σου δίνεται από τη Πηγή σου. Έτσι, ο κόσμος δεν χρησιμοποιείται πια ως υποκατάστατο για τη Γνώση και ο κόσμος μπορεί τώρα να γίνει ένας καμβάς πάνω στον οποίο μπορείς να εκφράσεις την ισχύ της Γνώσης. Έτσι, ο κόσμος γίνεται αυτό που δικαιωματικά είναι στη ζωή σου. Γι αυτό το λόγο δεν χρειάζεσαι ν' αντιστέκεσαι στον κόσμο σήμερα.

ΚΑΘΩΣ ΠΕΡΝΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ, θυμίσου αυτή την ιδέα ανά μία ώρα και άσε τον εαυτό σου να είναι παρών σε οποιαδήποτε περίσταση βρεθείς. Επίτρεψε στην εσωτερική σου ζωή να είναι γαλήνια ώστε η Γνώση να μπορεί να ασκήσει την επηρροή της και τη καθοδήγηση της σε σένα. Επίτρεψε στον εαυτό σου να μεταφέρει βεβαιότητα σήμερα – τη βεβαιότητα της Γνώσης. Αυτή είναι μία βεβαιότητα που δεν έχεις εφεύρει ή οικοδομήσει για σένα. Κατοικεί μαζί σου πάντα, παρόλη τη σύγχυσή σου.

ΜΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΘΕΙΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ, γιατί η Γνώση είναι μαζί σου. Στις βαθύτερες περιόδους πρακτικής, θυμίσου αυτή την ιδέα και πριν και μετά τους διαλογισμούς σου. Στους διαλογισμούς σου δραπέτευσε από τον κόσμο στο καταφύγιο της γαλήνης. Όσο μεγαλύτερη είναι η συμμετοχή σου στο καταφύγιο της γαλήνης, τόσο μεγαλύτερη ευκολία θα έχεις στον κόσμο, γιατί δεν θα προσπαθείς να

χρησιμοποιήσεις τον κόσμο σαν υποκατάστατο της Αρχαίας Εστίας σου.
Εδώ ο κόσμος γίνεται ευεργετικός για σένα και εσύ έχεις γίνει ευεργετικός
για τον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 302: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 303

ΘΑ ΚΡΑΤΗΣΩ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΕΙΘΗΝΙΕΣ ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ.

ΚΡΑΤΗΣΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΕΙΘΗΝΙΕΣ ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ. Αναγνώρισε αυτό που είναι βέβαιο και αυτό που βρίσκεται σε σύγχυση. Αναγνώρισε αυτό που έχει αφοσίωση και αυτό που έχει αμφιθυμία. Μην αφήσεις τη δύναμη της αναστάτωσης και της σύγχυσης του κόσμου να σε καταλάβει σήμερα, αλλά κράτησε το φως του Θεου μέσα στη καρδιά σου. Διατήρησε το να καιεί μέσα στον εαυτό σου καθώς ταξιδεύεις στο κόσμο. Έτσι, περνάς μέσα από τον κόσμο ασημάδεντος και ανεπηρέαστος γιατί είσαι μαζί με τη Γνώση. Χωρίς Γνώση, ο κόσμος σε σαρώνει μέσα στη δική του τρέλλα. Σε σαρώνει μέσα στα κίνητρά του και τις τρελές του επιδιώξεις.

ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΣΑΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ, και έτσι είσαι ελεύθερος από τις πειθήνιες χειραγωγήσεις του κόσμου. Επανέλαβε τη σημερινή ιδέα ανά μία ώρα και αναγνώρισε πόσο σημαντική είναι στη διατήρηση της εσωτερικής σου ισορροπίας και στην αίσθηση του εαυτού σου και τη βεβαιότητά σου. Συνειδητοποίησε πόσο σημαντική είναι η σημερινή ιδέα στο να σου επιτρέψει να διατηρήσεις τη γαλήνη ζωντανή μέσα σου ώστε οι βαθύτεροι διαλογισμοί σου, στους οποίους θα εξασκήσεις τη γαλήνη πάλι σήμερα, να μπορούν να ασκήσουν την επιρροή τους και τα αποτελέσματά τους πάνω σε όλες τις δραστηριότητές σου, γιατί αυτός είναι ο σκοπός τους.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΙΣ ΠΕΙΘΗΝΙΕΣ ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΑΡΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ. Αυτό σου δίνεται για να κάνεις, γιατί εδώ έχεις τη δύναμη της απόφασης. Αυτό μπορείς να το κάνεις όταν αναγνωρίσεις τους τρόπους πειθούς του κόσμου και συνειδητοποιήσεις πόσο σημαντική είναι η Γνώση. Αυτό θα σου δώσει τη δυνατότητα να ασκήσεις τη δύναμη της απόφασης εκ μέρους σου. Εδώ ο κόσμος δεν θα σε διεκδικήσει και εδώ εσύ θα είσαι μία δύναμη για το καλό στον κόσμο, γιατί αυτός είναι ο σκοπός σου.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ, για άλλη μία φορά χρησιμοποίησε τη σημερινή ιδέα ως μία επίκληση για να σε προετοιμάσει. Με ησυχία και σιωπή, μπες στο καταφύγιο της Γνώσης ώστε να

αναζωογονήσεις και να ανανεώσεις τον εαυτό σου. Βρες καταφύγιο εκεί, από τις δικές σου εσωτερικές συγκρούσεις και από τις συγκρούσεις που μαίνονται στον κόσμο. Όταν επιστρέψεις από το καταφύγιό σου, υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι δεν θα σε διεκδικήσει η σύγχυση του κόσμου. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι δεν θα γίνεις θύμα της πειθούς του κόσμου. Τότε, θα μεταφέρεις την ασφάλεια που τώρα μαθαίνεις να λαμβάνεις στον κόσμο γύρω σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 303 : Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.

Ανα ώρα πρακτική.

Βήμα 304

ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

ΘΥΜΙΣΟΥ ΟΤΙ ΠΑΝΤΑ ΕΙΣΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ – κάθε μέρα, κάθε ώρα και κάθε λεπτό. Επομένως, καθώς γίνεσαι πιο συνειδητός, πρέπει να αποφασίσεις τι θα μάθεις. Εδώ σου δίνεται μία αληθινή επιλογή, γιατί είτε είσαι μαθητής της Γνώσης είτε είσαι μαθητής της σύγχυσης. Μην είσαι σήμερα μαθητής της σύγχυσης. Μην είσαι σήμερα μαθητής του φόβου, γιατί χωρίς Γνώση υπάρχει αβεβαιότητα και υπάρχει φόβος. Χωρίς Γνώση υπάρχουν δειλές επιδιώξεις οι οποίες δημιουργούν μεγαλύτερο φόβο και μεγαλύτερη αίσθηση απώλειας.

ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ ΣΟΥ ΩΣ ΜΑΘΗΤΗ. Συνειδητοποίησέ την και αποδέξου τη με ανακούφιση, γιατί εδώ έχεις μία επιλογή γεμάτη νόημα – να είσαι μαθητής της Γνώσης ή μαθητής της σύγχυσης. Η Γνώση θα ασκήσει την επιρροή της επάνω σου για να μπορείς να πάρεις τη σωστή απόφαση, να επιλέξεις αυτό που σου δίνει βεβαιότητα, σκοπό, νόημα και αξία στον κόσμο. Τότε, μπορεί να γίνεις μία δύναμη για Γνώση στον κόσμο ξεορκίζοντας τη σύγχυση, το σκοτάδι και το φόβο από όλα τα μυαλά που λειτουργούν κάτω από το καταθλιπτικό τους βάρος.

ΜΗΝ ΕΙΣΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ. Πάρε αυτή την απόφαση μέσα σου ανά μία ώρα καθώς αναγνωρίζεις τη γεμάτη φόβο πειθώ του κόσμου, τη σύγχυση του κόσμου και τη σκοτεινή του επιρροή πάνω σε όλους όσους νιώθουν την καταπίεσή του. Επίτρεψε στον εαυτό σου να είναι μία ελευθερωμένη ψυχή μέσα στον κόσμο. Κράτα το κόσμημα της αγάπης μέσα στη καρδιά σου. Κράτα το φως της Γνώσης μέσα στην καρδιά σου. Όταν επιστρέψεις στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου σήμερα, επανέλαβε τη σημερινή ιδέα ώστε να μπορέσεις να μπεις στη γαλήνη και τη σιωπή μέσα στο καταφύγιό σου. Αναζωογόνησε τον εαυτό σου στη Γνώση και ανανέωσε τον εαυτό σου, γιατί η Γνώση είναι το μεγάλο φως που μεταφέρει. Όσο περισσότερο έρχεσαι κοντά στη παρουσία της, τόσο περισσότερο αυτή θα ακτινοβολεί τον εαυτό της πάνω σου και τόσο περισσότερο θα λάμπει πάνω σου και, μέσα από σένα, πάνω στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 304 : Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 305

ΝΙΩΘΩ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΣΗΜΕΡΑ.

ΕΑΝ ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ ΠΑΓΙΔΕΥΤΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΙΘΩ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ, θα νιώσεις τη δύναμη της αγάπης. Εάν δεν σε έχει θέλξει η αμφιθυμία του κόσμου, θα νιώσεις τη δύναμη της αγάπης. Εάν είσαι μαζί με τη Γνώση, θα νιώσεις τη δύναμη της αγάπης. Αυτό είναι φυσικό για σένα, για την ύπαρξή σου, τη φύση σου και τη φύση όλων όσων κατοικούν εδώ μαζί σου. Επομένως, καθώς βαθαίνει η μαθητεία σου στη Γνώση, η εμπειρία σου στην αγάπη θα βαθύνει.

ΕΠΙΤΡΕΨΕ ΣΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, γιατί η Γνώση και η αγάπη είναι ένα. Επίτρεψε στον εαυτό σου να είσαι λήπτης της σήμερα, γιατί σ'αυτό τιμάσαι και η αίσθηση ότι δεν αξίζεις, ξορκίζεται. Λάβε τη δύναμη της αγάπης ανά μία ώρα καθώς και στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, όταν εξασκείσαι στην αληθινή δεκτικότητα.

ΕΠΙΤΡΕΨΕ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΝΑ ΑΠΟΚΑΛΥΨΕΙ ΤΗ ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΣΕ ΣΕΝΑ. Επίτρεψε στην αγάπη για τη Γνώση να γεννήσει Γνώση για σένα, γιατί η Γνώση σ' αγαπά σαν δικό της, και καθώς μαθαίνεις να αγαπάς τη Γνώση σαν δική σου, η αίσθηση αποκοπής από τη ζωή θα εξαφανιστεί. Τότε, θα είσαι έτοιμος για να συνεισφέρεις στον κόσμο, γιατί τότε το μόνο που θα θέλεις θα είναι να συνεισφέρεις αυτό που έχεις λάβει. Τότε θα συνειδητοποιήσεις ότι δεν υπάρχει κανένα άλλο δώρο που μπορεί με κάποιο τρόπο να συγκριθεί με το δώρο της Γνώσης, που είναι το δώρο της αγάπης. Αυτό θα θελήσεις να δώσεις στον κόσμο με όλη τη καρδιά σου. Εδώ, οι Δάσκαλοί σου θα γίνουν πιο ενεργοί για σένα, γιατί θα σε ετοιμάσουν για να το συνεισφέρεις αποτελεσματικά ώστε να μπορέσεις να εκπληρώσεις το πεπρωμένο σου στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 305: Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 306

ΘΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΩ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΣΗΜΕΡΑ

ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΘΑ ΒΡΕΙΣ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΥΛΑ από τον κόσμο. Στη Γνώση θα βρεις ανακούφιση και επιβεβαίωση. Στη Γνώση ό,τι είναι πιο αληθινό στη ζωή θα είναι μαζί σου, γιατί στη Γνώση ο Χριστός και ο Βούδας είναι ένα. Στη Γνώση όλα τα μεγάλα επιτεύγματα των μεγάλων Πνευματικών Απεσταλμένων ενώνονται και σου αποκαλύπτονται. Έτσι, η υπόσχεσή τους εκπληρώνεται, γιατί έδωσαν τους εαυτούς τους για αυτό το σκοπό. Έτσι, η Γνώση που λαμβάνεις σήμερα είναι ο καρπός του δοσίματός τους, γιατί η Γνώση έχει διατηρηθεί ζωντανή στον κόσμο για σένα. Έχει διατηρηθεί ζωντανή από εκείνους που την έλαβαν και την συνεισέφεραν. Έτσι, οι ζωές τους προσφέρουν τη βάση για τη δική σου. Η προσφορά τους δίνει τη βάση για τη προσφορά σου. Η δική τους αποδοχή της Γνώσης δυναμώνει τη δική σου αποδοχή της Γνώσης.

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΛΗΘΙΝΩΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΩΝ είναι η εμπειρία και η εκδήλωση της Γνώσης. Αυτή μπορεί να εμποτίσει το πιο απλό δώρο και το πιο μεγάλο δώρο, τη πιο κοινότυπη πράξη και τη πιο εξαιρετική πράξη. Έχεις μεγαλειώδη παρέα, εσύ που εξασκείσαι στη Γνώση. Λαμβάνεις το δώρο του Χριστού και του Βούδα. Λαμβάνεις το δώρο όλων των αληθινών Πνευματικών Απεσταλμένων που πραγματώσαν τη Γνώση τους. Έτσι, η δική σου συμμετοχή σήμερα αποκτά δύναμη και βάση καθώς συνεχίζεις το μεγάλο σκοπό της διατήρησης της Γνώσης ζωντανής στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 306: *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 307

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΖΩΝΤΑΝΗ ΜΕΣΑ ΜΟΥ ΤΩΡΑ.

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΖΩΝΤΑΝΗ ΜΕΣΑ ΣΟΥ, και μαθαίνεις να ζεις με Γνώση. Έτσι, όλο το σκοτάδι και η αυταπάτη ξεορκίζονται από το νου σου καθώς αρχίζεις να συνειδητοποιείς ότι η ζωή σου πάντα ήταν και πάντα θα είναι. Καθώς συνειδητοποιείς το αναλλοίωτο της αληθινής σου ύπαρξης, θα συνειδητοποιήσεις πώς αυτό θέλει να εκφράσει τον εαυτό του μέσα στον κόσμο των μεταβολών. Η Γνώση σου είναι μεγαλύτερη από το νου σου, μεγαλύτερη από το σώμα σου και μεγαλύτερη από τους ορισμούς του εαυτού σου. Είναι αμετάβλητη και εντούτοις μεταβάλλεται στην έκφρασή της. Πέρα από το φόβο, την αμφιβολία και την καταστροφή, εκείνη μένει μαζί σου, και καθώς μαθαίνεις να μένεις μαζί της, όλες οι ποιότητές της θα γίνουν δικές σου.

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΙΠΟΤΑ ΠΟΥ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ Ο ΚΟΣΜΟΣ το οποίο να μπορεί να συγκριθεί μ' αυτό, γιατί όλα τα δώρα του κόσμου είναι στιγμιαία και μεταβατικά. Καθώς τα τιμάς, ο φόβος σου ότι θα τα χάσεις, θα αυξηθεί. Καθώς τα κρατάς για τον εαυτό σου, το άγχος σου για το θάνατο και τη καταστροφή θα αυξηθεί, και θα μπεις πάλι στη σύγχυση και την ταραχή. Όμως, με τη Γνώση, μπορεί να κατέχεις πράγματα στον κόσμο, χωρίς να ταυτίζεσαι μαζί τους. Μπορείς να τα λάβεις και να τα αφήσεις ανάλογα με τις ανάγκες. Τότε, το μεγάλο άγχος του κόσμου δεν θα σε επηρεάζει, αλλά η δύναμη της Γνώσης που μεταφέρεις θα επηρεάσει τον κόσμο. Έτσι, θα επηρεάσεις τον κόσμο περισσότερο απ' ό,τι αυτός επηρεάζει εσένα. Έτσι, θα γίνεις κάποιος που συνεισφέρει στον κόσμο. Έτσι, ο κόσμος θα ευλογηθεί.

ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ κατά τους βαθύτερους διαλογισμούς σου στη γαλήνη και υπενθύμισε στον εαυτό σου ανά μία ώρα, τη δύναμη της Γνώσης που μεταφέρεις σήμερα. Μην αφήσεις καμία αμφιβολία ή αβεβαιότητα να σε παραπλανήσει, γιατί εδώ η αμφιβολία και η αβεβαιότητα είναι απόλυτα αφύσικες. Μαθαίνεις να γίνεσαι φυσικός γιατί τι θα μπορούσε να είναι πιο φυσικό από το να είσαι ο εαυτός σου; Και τι θα μπορούσε να είναι περισσότερο ο εαυτός σου από την Γνώση την ίδια;

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 307: Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.

Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 308

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΣΤΙΣ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ κάνε την Επισκόπηση των τελευταίων δύο εβδομάδων εξάσκησης σύμφωνα με τις προηγούμενες οδηγίες. Η σημερινή είναι μία πολύ σημαντική ημέρα επισκόπησης, γιατί θα κάνεις επισκόπηση στις επικλήσεις που σου έχουν δοθεί, και θα κάνεις επισκόπηση επίσης στην δύναμη του εγχειρήματος που ανέλαβες ως μαθητής της Γνώσης. Σ' αυτές τις δύο τελευταίες εβδομάδες, αναγνώρισε το δικό σου φόβο για τη Γνώση. Συνειδητοποίησε το δικό σου φόβο για το μυστήριο της ζωής σου. Αναγνώρισε τυχόν προσπάθειες που μπορεί να έκανες για να μπεις πάλι στη φαντασία και τη φαντασίωση. Αναγνώρισε αυτή την αντίθεση στη μάθηση η οποία είναι τόσο ουσιαστική για τη κατανόησή σου.

ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΟΝΟΙΑ. Να ξέρεις ότι η αμφιθυμία σου προς τη ζωή πρέπει να συνειδητοποιηθεί και ότι θα συνεχίσει να εκφράζει τον εαυτό της με συνεχώς αμβλυνόμενη δύναμη καθώς πλησιάζεις όλο και πιο κοντά στη Γνώση. Θυμίσου ότι η Γνώση είναι η ίδια η ζωή, η ουσία της ζωής. Είναι αμετάβλητη και όμως εκφράζει τον εαυτό της μέσα από συνεχείς μεταβολές. Για να βιώσεις εμπειρικά αυτό, πρέπει να δυναμώσεις τη συμμετοχή σου ως μαθητή της Γνώσης και να θυμάσαι ότι είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης οπότε δεν μπορείς να βασίζεσαι στα συμπεράσματά σου. Πρέπει να λάβεις το πρόγραμμα και να έχεις καθοδήγηση για την εφαρμογή του. Μ' αυτό το τρόπο, θα είσαι ασφαλής από όλες τις λανθασμένες εφαρμογές, τις παρερμηνείες και έτσι ασφαλής από τα λάθη.

ΑΥΤΗ Η ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ, γιατί τώρα πλησιάζεις μία μεγάλη στροφή στη συμμετοχή σου ως μαθητή της Γνώσης. Η Γνώση αρχίζει να έχει δύναμη τώρα. Αρχίζεις να νιώθεις τη δύναμή της. Αρχίζεις να συνειδητοποιείς τη συνολική της σημασία για σένα. Εσύ που ήσουν εν μέρει με τη ζωή στο παρελθόν, τώρα συνειδητοποιείς ότι η ζωή είναι πλήρως μαζί σου και θα ζητήσει να είσαι πλήρως μαζί της. Αυτή είναι η σωτηρία σου και η αποκατάστασή σου, γιατί εδώ όλη η αποκοπή, ο φόβος και η δυστυχία ξορκίζονται. Τι μπορεί πιθανόν να χάσεις για να λάβεις ένα τέτοιο δώρο; Χάνεις μόνο τη φαντασία σου, η οποία σε κατέτρεχε, σε απειλούσε και σε φόβιζε. Όμως,

ακόμα και στη φαντασία σου θα δοθεί ένας μεγαλύτερος σκοπός με τη Γνώση, γιατί προορίζεται να σε υπηρετεί μ' ένα διαφορετικό τρόπο.

ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΜΕΓΑΛΟ ΒΑΘΟΣ ΚΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ. Μην σε απασχολεί το πόσο χρόνο θα πάρει. Είναι ο καλύτερος τρόπος να ξοδέψεις το χρόνο σου. επισκόπησε τις τελευταίες δύο εβδομάδες ώστε να μπορείς να παρατηρήσεις την εξέλιξη της Γνώσης μέσα σου. θα χρειαστείς αυτή την κατανόηση εάν είναι να υποστηρίξεις άλλους στο μέλλον στην ανάκτηση της Γνώσης για τον εαυτό τους.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 308 : *Μία μεγάλη περίοδος πρακτικής.*

**Ο ΚΟΣΜΟΣ ΠΟΥ ΒΛΕΠΩ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ
ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΜΙΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ.**

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΠΟΥ ΒΛΕΠΕΙΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ μία κοινότητα γιατί αυτό συνιστά την εξέλιξή του. Πώς μπορεί ο κόσμος να εξελιχθεί όταν είναι κατακερματισμένος; Πώς μπορεί η ανθρωπότητα να προχωρήσει όταν στέκεται εμπόδιο στον ίδιο τον εαυτό της; Πώς μπορεί ο κόσμος να έχει ειρήνη όταν η μία πλευρά ανταγωνίζεται την άλλη; Ο κόσμος που βλέπεις μοιάζει με το νου μέσα σου – που πολεμά με τον εαυτό του χωρίς κανένα σκοπό ή νόημα. Ο κόσμος που βλέπεις προσπαθεί να γίνει μία κοινότητα, γιατί όλοι οι κόσμοι στους οποίους έχει εξελιχθεί η νοήμων ζωή πρέπει να γίνουν μία κοινότητα.

ΠΩΣ ΘΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΕΙ ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΘΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΕΙ είναι πέρα από το πλαίσιο της παρούσας εργασίας, αλλά καθώς κοιτάς τον κόσμο χωρίς επικρίσεις θα δεις την βαθιά επιθυμία κάθε ανθρώπου γι' αυτή την ένωση. Θα δεις την επιθυμία να λήξει ο διαχωρισμός. Τα πιεστικά προβλήματα του κόσμου απλώς δείχνουν τη δυσχερή του θέση και καλούν για τη δημιουργία μίας κοινότητας στον κόσμο. Αυτό είναι τόσο φανερό απλώς και μόνο εάν κοιτάξεις. Καθώς εσύ ο ίδιος γίνεσαι ένα άτομο και θεραπεύεις όλες τις πληγές μέσα σου ως μαθητής της Γνώσης, έτσι και ο κόσμος προσπαθεί να γίνει ένας κόσμος και να θεραπεύσει όλες τις πληγές του και όλες τις εσωτερικές του συγκρούσεις και διαχωρισμούς. Γιατί; Γιατί η Γνώση βρίσκεται στον κόσμο.

ΚΑΘΩΣ ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΕΙΣ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΜΕΣΑ ΣΟΥ, θυμήσου ότι η Γνώση «κοιμάται» μέσα σε κάθε άνθρωπο, και ακόμα και σε λανθάνουσα κατάσταση ασκεί την επιρροή της και εκφράζει την κατεύθυνσή της. Ο κόσμος επίσης περιέχει Γνώση. Όταν τον κοιτάς, κοιτάς μία μεγαλύτερη έκφραση του εαυτού σου. Έτσι, καθώς γίνεσαι μαθητής της Γνώσης και είσαι ικανός αντικειμενικά να αναγνωρίσεις την ετοιμασία σου, θ' αρχίσεις να αποκτάς μία αληθινή οπτική της εξέλιξης του κόσμου. Εδώ, η οπτική σου δεν θα διαστρεβλωθεί από προσωπικές προτιμήσεις ή φόβους, γιατί η εξέλιξη του κόσμου απλά θα είναι φανερή σε σένα. Η εξέλιξη του κόσμου είναι προφανής στους Δασκάλους σου, οι οποίοι κοιτούν τον κόσμο βρισκόμενοι έξω από τους περιορισμούς του. Αλλά εσύ που βρίσκεσαι μέσα στον κόσμο, που νιώθεις την επιρροή του κόσμου και που συμμετέχεις στις αμφιβολίες και στην αβεβαιότητα του κόσμου, πρέπει να μάθεις να βλέπεις τον κόσμο χωρίς αυτούς τους περιορισμούς.

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΜΙΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ. Υπενθύμισέ το αυτό στον εαυτό σου ανά μία ώρα, και στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου βάλε το νου ενεργά να προσπαθήσει να καταλάβει τη σημερινή ιδέα. Σκέψου τα προβλήματα του κόσμου και τις λύσεις που επιζητούν. Σκέψου τις συγκρούσεις του κόσμου και την ανάγκη επίλυσής τους. Συνειδητοποίησε ότι εάν κάποιο άτομο ή ομάδα πολεμά αυτές τις λύσεις και ανάγκες, αυτό θα τους εξωθήσει στο να κηρύξουν πόλεμο ενάντια στο κόσμο αλλά και μεταξύ τους. Οι συγκρούσεις που αντιλαμβάνεσαι είναι απλώς η προσπάθεια να διατηρηθεί ο διαχωρισμός. Αλλά ο κόσμος προσπαθεί να γίνει μία κοινότητα και άσχετα με την αντίσταση που υπάρχει γι αυτό, θα προσπαθεί αδιάκοπα να το επιτύχει, γιατί αυτό συνιστά την εξέλιξή του. Αυτή είναι η αληθινή επιθυμία όλων όσων κατοικούν εδώ, γιατί όλος ο διαχωρισμός πρέπει να λήξει και όλες οι συνεισφορές πρέπει να δοθούν. Αυτός είναι ο σκοπός σου και ο σκοπός όλων όσων έρχονται εδώ.

ΘΥΜΗΣΟΥ, ΕΧΕΙΣ ΚΛΗΘΕΙ και ανταποκρίνεσαι στον ένα αληθινό σκοπό σου. Με τον καιρό, θα κληθούν κι άλλοι και θ' ανταποκριθούν. Αυτό είναι αναπόφευκτο. Εργάζεσαι για την επίτευξη του αναπόφευκτου και αυτό θα απαιτήσει πολύ χρόνο και πολλά βήματα. Η Γνώση είναι η πηγή σου και η Γνώση είναι το αποτέλεσμα. Επομένως, μπορείς να είσαι βέβαιος για το τελικό αποτέλεσμα των πράξεών σου. Άσχετα με το πώς θα προχωρήσει ο κόσμος στην ετοιμασία του και τις δυσκολίες του, πρέπει να πετύχει αυτόν τον ένα αληθινό στόχο του. Έτσι, μπορείς να προχωρήσεις με βεβαιότητα.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΔΙΑΠΕΡΑΣΕΙΣ τη σημερινή ιδέα. Μην ικανοποιηθείς εύκολα, αλλά ενεργοποίησε το νου σου όπως ο νους σου προοριζόταν να εργάζεται. Προσπάθησε να αναγνωρίσεις τη δική σου αμφιθυμία στο ζήτημα του να γίνει ο κόσμος μία κοινότητα. Προσπάθησε να αναγνωρίσεις τους φόβους σου και τις έγνοιες σου γι αυτό. Προσπάθησε ν' αναγνωρίσεις επίσης την επιθυμία σου για μία κοινότητα και την κατανόηση ότι αυτή είναι απαραίτητη. Μόλις καταγράψεις τις σκέψεις σου και τα συναισθήματά σου σχετικά με τη σημερινή ιδέα, θα καταλάβεις γιατί ο κόσμος βρίσκεται ακόμα στη τωρινή δυσχερή του θέση. Ο κόσμος έχει ένα συγκεκριμένο πεπρωμένο και μία συγκεκριμένη πορεία ν' ακολουθήσει, όμως είναι αμφίθυμος για τα πάντα. Έτσι ο κόσμος πρέπει να ξεμάθει την αμφιθυμία, όπως τώρα εσύ μαθαίνεις να κάνεις, και οι επιτυχίες σου θα τον βοηθήσουν σ' αυτή τη μεγάλη επιδίωξη, γιατί αυτή είναι η συνεισφορά σου στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 309: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

ΕΙΜΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΓΙΑΤΙ ΕΠΙΘΥΜΩ ΝΑ ΔΩΣΩ.

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΟΥ ΘΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΕΙ, η ελευθερία σου θα εκπληρωθεί και η ελευθερία σου θα ανακτηθεί για πάντα μέσα από τη συνεισφορά των αληθινών σου δώρων προς τον κόσμο. Τώρα αφοσιώνεις τον εαυτό σου για να δώσεις και μαθαίνεις για τη φύση του δώρου σου και για την ευθύνη σου ως δότη, και όλα αυτά θέτουν τη βάση για την ελευθερία σου και διασφαλίζουν την ελευθερία σου μέσα στον κόσμο. Μην αποθαρρύνεσαι που ο κόσμος δεν τιμά τις δικές σου αξίες και μην απελπίζεσαι που ο κόσμος δεν συμμετέχει στη πορεία σου, γιατί υπάρχουν πολλοί μέσα στον κόσμο και πέρα από τον κόσμο που κάνουν την ίδια ετοιμασία με σένα. Υπάρχουν πολλοί που έχουν ολοκληρώσει τη τωρινή σου ετοιμασία, οι οποίοι τώρα υπηρετούν τον κόσμο με όλη την καρδιά τους και τη ψυχή τους.

ΕΤΣΙ, ΕΙΣΑΙ ΜΕΡΟΣ ΜΙΑΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΣΗΣ.

Αυτά που μαθαίνεις τώρα εσύ, θα πρέπει όλος ο κόσμος να τα μάθει, γιατί όλοι πρέπει να ανακτήσουν τη Γνώση. Αυτή είναι η επιθυμία του Θεού. Τώρα προσπαθούμε να μειώσουμε το χρόνο που θα χρειαστεί και τις δυσκολίες που θα συναντήσεις. Εντούτοις, κατανοούμε ότι η εξέλιξη θα κάνει τη δική της πορεία μέσα σε κάθε άτομο και μέσα στην ανθρωπότητα επίσης. Έτσι, η Γνώση εκτείνει τον εαυτό της για να υποστηρίξει την αληθινή εξέλιξη της ζωής ώστε η ζωή να μπορεί να πραγματοποιήσει τον εαυτό της και να εκπληρώσει τον εαυτό της. Αυτή η διαδικασία συνεχίζεται μέσα σου και μέσα στον κόσμο. Εσύ που αξιώνεις τη μαθητεία σου στη Γνώση, θα αξιώσεις τη υποστήριξη της Γνώσης. Έτσι, θα γίνεις όλο και περισσότερο μία δύναμη για το καλό στον κόσμο – μία δύναμη που ξεφορτίζει την αμφιθυμία, τη σύγχυση και τη σύγκρουση, μία δύναμη ειρήνης, μία δύναμη βεβαιότητας και μία δύναμη αληθινής συνεργασίας και σχέσης.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ σ' όλη τη διάρκεια της ημέρας σήμερα και στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου βάλε το νου να το σκεφτεί. Άσε το νου σου να γίνει ένα χρήσιμο εργαλείο για έρευνα. Για άλλη μία φορά κοίτα όλες τις ιδέες σου και τις πεπειθήσεις σου που σχετίζονται με τη σημερινή ιδέα. Για άλλη μία φορά συνειδητοποίησε πώς η αμφιθυμία σου κλέβει την έμπνευση, σου κλέβει τα κίνητρα, σου κλέβει το κουράγιο, και σου κλέβει τις σχέσεις. Δυνάμωσε τη μαθητεία σου και την υποστήριξή σου για τη Γνώση ώστε να μπορείς να ξεφύγεις κι άλλο από την αμφιθυμία σήμερα και να λάβεις τη βεβαιότητα που είναι η κληρονομιά σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 310 : *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικης.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 311

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΚΑΛΕΙ.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΤΟΙΜΑΣΤΩ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟΝ ΥΠΗΡΕΤΗΣΩ.

ΕΧΕΙΣ ΕΡΘΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, εντούτοις πρέπει να ετοιμαστείς για να τον υπηρετήσεις. Δεν μπορείς να ετοιμαστείς μόνος σου, γιατί δεν γνωρίζεις για τι ετοιμάζεσαι, και δεν γνωρίζεις τις μεθόδους της ετοιμασίας, γιατί αυτές πρέπει να σου δοθούν. Αλλά όντως γνωρίζεις ότι πρέπει να ετοιμαστείς, και όντως γνωρίζεις ότι πρέπει ν' ακολουθήσεις τα βήματα της ετοιμασίας, γιατί αυτά βρίσκονται ήδη μέσα στη Γνώση σου.

ΕΧΕΙΣ ΕΡΘΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΗΣΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. Εάν το αρνηθείς αυτό ή το παραμελήσεις, θα βρεθείς ασυνεπής με τον εαυτό σου. Εάν ο σκοπός σου δεν υπηρετείται ή εξελίσσεται, θα βρεθείς αποξενωμένος από τον εαυτό σου, και θα βρεθείς στο σκοτάδι της δικής σου φαντασίας. Θα καταδικάζεις τον εαυτό σου και θα πιστεύεις ότι σε καταδικάζει και ο Θεός. Ο Θεός δεν σε καταδικάζει. Ο Θεός σε καλεί να αναγνωρίσεις το σκοπό σου και να τον εκπληρώσεις.

ΜΗΝ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΦΙΛΟΔΟΞΙΑ ΝΑ ΣΕ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΠΡΟΩΡΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. Θυμήσου ότι είσαι μαθητής της Γνώσης. Ακολουθείς τη Γνώση στον κόσμο γιατί ετοιμάζεσαι για να γίνεις όχημα για τη συνεισφορά της και λήπτης των δώρων της. Αυτό θα απαιτήσει αυτοπεριορισμό εκ μέρους σου. Αυτό θα απαιτήσει την συνεπή παρακολούθηση μίας ευρύτερης διαδικασίας. Ένας μαθητής χρειάζεται μόνο να ακολουθήσει τις οδηγίες. Ο μαθητής χρειάζεται μόνο να εμπιστευτεί τη δύναμη του διδάσκοντος. Η Γνώση σου θα στο επιβεβαιώσει αυτό και θα ξορκίσει την αβεβαιότητά σου, γιατί η Γνώση σου επιστρέφει στην Εστία της και στη Πηγή της. Επιστρέφει σ' αυτό στο οποίο πρέπει να επιστρέψει. Ανταποκρίνεται σ' αυτό το οποίο πρέπει να εκπληρώσει στον κόσμο.

ΜΗΝ ΜΙΣΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, ΜΗΝ ΤΟΥ ΑΝΤΙΣΤΕΚΕΣΑΙ, γιατί είναι το μέρος όπου θα εκπληρώσεις το πεπρωμένο σου. Έτσι, αξίζει την ευγνωμοσύνη σου και την εκτίμησή σου. Όμως, θυμήσου επίσης να σέβεσαι τη δύναμη της σύγχυσης του και των θέλητρών του. Εδώ πρέπει να είσαι δυνατός στη Γνώση και παρόλο που εκτιμάς τον κόσμο γιατί δυνάμωσε την αποφασιστικότητά σου για Γνώση, λαμβάνεις υπόψη σου την σύγχυση του κόσμου και μπαίνεις προσεκτικά στον κόσμο, με διάκριση και έχοντας μαζί τη Γνώση. Όλα αυτά είναι σημαντικά και θα στα θυμίσουμε καθώς προχωράμε, γιατί αυτά είναι ουσιώδη για να μάθεις τη Σοφία ως μαθητής. Και την

επιθυμία σου για Γνώση και την ικανότητά σου για Γνώση πρέπει από κοινού να καλλιεργήσουμε και εσύ να μάθεις να λαμβάνεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 311 : *Διάβασε τρεις φορές το μάθημα σήμερα.*

**ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΛΥΣΩ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.**

ΠΟΛΛΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΘΑ ΛΥΘΟΥΝ καθώς δίνεις τον εαυτό σου σε ένα μεγαλύτερο κάλεσμα. Θα χρειαστεί να επιληφθείς προσωπικά κάποιων από τα προσωπικά σου προβλήματα, αλλά ακόμα και σ' αυτά θα ανακαλύψεις ότι το βάρος τους επάνω σου θα μειωθεί καθώς εισέρχεσαι σ' ένα μεγαλύτερο πεδίο συμμετοχής στη ζωή. Η Γνώση σου δίνει να κάνεις μεγαλύτερα πράγματα, αλλά δεν παραβλέπει καμία λεπτομέρεια απ' αυτά που πρέπει να επιτύχεις. Επομένως, μικρές λεπτομέρειες και μεγάλες λεπτομέρειες, μικρές προσαρμογές και μεγάλες προσαρμογές, όλα περιλαμβάνονται. Τίποτα δεν μένει απ' έξω. Εσύ μόνος σου είναι πιθανό ότι δεν θα μπορούσες να ισορροπήσεις την σχετική ετοιμασία σου, γιατί δεν θα ήξερες πώς να διαμορφώσεις τις προτεραιότητές σου ανάμεσα σ' αυτό που είναι μεγάλο και σ' αυτό που είναι μικρό. Η προσπάθειά σου να το κάνεις αυτό απλώς θα σ' έσπρωχνε βαθύτερα στη σύγχυση και την ταραχή.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ, ΛΟΙΠΟΝ, ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΓΛΙΤΩΣΕΙ την προσπάθεια να κάνεις το ακατόρθωτο για τον εαυτό σου, γιατί σου δίνεται αυτό που είναι αληθινό. Αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να γίνεις μαθητής και όχημα για την Γνώση. Αυτό θα ενεργοποιήσει όλη την ουσιώδη ατομική σου εξέλιξη και όλη την ουσιώδη ατομική σου μόρφωση. Θ' απαιτήσει περισσότερα από σένα απ' ότι εσύ έχεις απαιτήσεις από τον εαυτό σου, και όλα όσα απαιτήσει θα εκπληρωθούν και θα αποφέρουν την αληθινή τους υπόσχεση σε σένα.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΤΟ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ και αναθάρρησε που μία μεγαλύτερη συμμετοχή είναι δυνατή η οποία θα σου προσφέρει διαφυγή από την ατομική σου μιζέρια. Στις βαθύτερες πρακτικές σου σήμερα, ενεργά βάλε το νου σου να σκεφτεί όλα τα μικρά προσωπικά σου προβλήματα. Σκέψου όλα τα πράγματα που πιστεύεις ότι σε κρατούν πίσω και όλα τα πράγματα που πιστεύεις ότι πρέπει να λύσεις για τον εαυτό σου. Καθώς κοιτάς καθένα αντικειμενικά, χωρίς άρνηση, θυμήσου και υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι ένα μεγαλύτερο κάλεσμα σου δίνεται το οποίο θα διορθώσει όλα τα πράγματα ή θα καταστήσει τη διόρθωσή τους μη απαραίτητη. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι η Γνώση θα προσφέρει διόρθωση σ' όλα τα επίπεδα καθώς η ζωή σου γίνεται ομοίμορφη και αποκτά κατεύθυνση, καθώς η Γνώση σου αρχίζει να

αναδύεται και καθώς η αληθινή αίσθηση του εαυτού σου αρχίζει να αναγνωρίζεται και να παραλαμβάνεται.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 312 *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

**ΑΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΩ ΟΤΙ
ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΠΛΟΚΟ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΟ.**

ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΠΛΟΚΑ. Πιστεύεις ότι τα προβλήματα του κόσμου είναι περίπλοκα. Πιστεύεις ότι το μέλλον σου και το πεπρωμένο σου είναι περίπλοκα. Αυτό συμβαίνει γιατί ζούσες στη φαντασία και προσπαθούσες να λύσεις τα ερωτήματα χωρίς βεβαιότητα. Αυτό είναι το αποτέλεσμα της χρήσης των προσωπικών σου πεποιθήσεων για να οργανώσεις το σύμπαν σύμφωνα με τη προτίμησή σου. Αυτό είναι το αποτέλεσμα του να προσπαθείς το αδύνατο, και αυτό είναι το αποτέλεσμα του να αποτύχεις στο αδύνατο.

ΕΧΕΙΣ ΔΙΑΣΩΘΕΙ ΓΙΑΤΙ Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ. Έχεις σωθεί γιατί μαθαίνεις να λαμβάνεις τη Γνώση. Έτσι όλες οι συγκρούσεις θα επιλυθούν, και θα βρεις αληθινό σκοπό, νόημα και κατεύθυνση στον κόσμο. Θ' ανακαλύψεις ότι ακόμα προσπαθείς να λύσεις τα προβλήματα για τον εαυτό σου, και αυτό θα σου υπενθυμίσει ότι χρειάζεσαι τη Γνώση για να σε καθοδηγήσει γιατί το μόνο που μπορούν να κάνουν οι δικές σου προσπάθειες χωρίς Γνώση είναι να σου θυμίζουν την ανάγκη σου για Γνώση.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΘΥΜΗΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ότι η Γνώση είναι μαζί σου και ότι είσαι μαθητής της Γνώσης. Να έχεις εμπιστοσύνη ότι όλα τα προβλήματα που αντιλαμβάνεσαι – μικρά και μεγάλα, μέσα σου και έξω σου – θα λυθούν μέσω της Γνώσης. Υπενθύμισε στον εαυτό σου επίσης ότι αυτό δεν σε βάζει σε μία παθητική κατάσταση. Αυτό θα απαιτήσει την ενεργή σου συμμετοχή ως μαθητή της Γνώσης και την ενεργή ανάπτυξη των ικανοτήτων σου για ένα αληθινό σκοπό. Πράγματι, ήσουν παθητικός στο παρελθόν γιατί προσπαθούσες το ακατόρθωτο και απέτυχες στο ακατόρθωτο. Τώρα γίνεσαι ενεργός και αυτό που είναι ενεργό μέσα σου είναι η Γνώση, γιατί τώρα λαμβάνεις τον αληθινό σου εαυτό.

ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ, ενεργά βάλε τον εαυτό σου να σκεφτεί τη σημερινή ιδέα. Προσπάθησε να διαπεράσεις το νόημά της. Σκέψου όλες τις ιδέες και τις πεποιθήσεις που τώρα έχεις και οι οποίες σχετίζονται μ' αυτό. Άσε τον εαυτό σου να κάνει απογραφή των σκέψεών σου και των πεποιθήσεών σου ώστε να μπορέσεις ν' αντιληφθείς την εργασία που χρειάζεται να γίνει μέσα σου. Είσαι ο πρώτος λήπτης της Γνώσης, και μόλις φτάσεις σ' ένα βαθμό ολοκλήρωσης εδώ, η Γνώση με φυσικό τρόπο θα ρεύσει μέσα από σένα. Οι δραστηριότητές σου τότε θα αφορούν όλο και περισσότερο την υπηρεσία προς τον κόσμο γύρω σου,

και μεγαλύτερα προβλήματα θα εμφανιστούν μπροστά σου ώστε να
μπορέσεις να γλιτώσεις από τα δικά σου διλήμματα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 313: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική.

ΔΕΝ ΘΑ ΦΟΒΗΘΩ Ν' ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΗΝ ΦΟΒΑΣΑΙ Ν' ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙΣ, γιατί είσαι κάποιος που ακολουθεί. Μην φοβάσαι να είσαι μαθητής, γιατί είσαι μαθητής. Μην φοβάσαι να μάθεις, γιατί είσαι μαθητής. Απλώς αποδέξου αυτό που είσαι και χρησιμοποίησέ το για καλό. Εδώ λήγεις τον πόλεμο εναντίον σου, όπου προσπαθούσες να είσαι κάτι που δεν είσαι. Μάθε να αποδέχεσαι τον εαυτό σου, και θα αντιληφθείς ότι είσαι αποδεκτός. Μάθε ν' αγαπάς τον εαυτό σου, και θα καταλάβεις ότι είσαι αγαπητός. Μάθε να λαμβάνεις τον εαυτό σου, και θα μάθεις ότι έχεις ληφθεί. Πώς μπορείς να αγαπάς, ν' αποδέχεσαι και να λαμβάνεις τον εαυτό σου; Με το να είσαι μαθητής της Γνώσης, γιατί εδώ όλα αυτά τα επιτεύγματα είναι φυσικά. Πρέπει να τα επιτύχεις για να είσαι μαζί με τη Γνώση, και η Γνώση θα τα επιτύχει. Έτσι, ένα απλό μέσο σου δίνεται για να λύσεις ένα φαινομενικά πολύπλοκο δίλημμα.

ΜΗΝ ΑΜΦΙΣΒΗΤΕΙΣ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕΣΑ ΣΟΥ και αυτά που μπορεί να επιτύχει, γιατί δεν μπορείς να καταλάβεις το νόημα της Γνώσης, τη πηγή της Γνώσης ή το μηχανισμό της Γνώσης. Μπορείς μόνο να λάβεις την αγαθότητά της. Σήμερα σου ζητείται μόνο να λάβεις την αγαθότητά της. Σου ζητείται μόνο να είσαι λήπτης της Γνώσης.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΘΥΜΗΣΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ και σκέψου τη σοβαρά όλη την ημέρα. Συνειδητοποίησε τις πολλές ευκαιρίες για την εξάσκηση σήμερα, καθώς ο νους τώρα απομακρύνεται από τη φαντασία και τη σύγχυση. Συνειδητοποίησε πόσος χρόνος και ενέργεια σου είναι διαθέσιμα. Θα εντυπωσιαστείς από το πώς η ζωή θα ανοίξει και πόσες μεγάλες ευκαιρίες θα αρχίσουν ν' αναδύονται για σένα.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, για άλλη μία φορά μπες στη γαλήνη. Για άλλη μία φορά βρες καταφύγιο από τις περιπέτειες και τη σύγχυση του κόσμου. Για άλλη μία φορά μπες στο καταφύγιο της Γνώσης για να δώσεις τον εαυτό σου. Μέσα από αυτό το δόσιμο είναι που λαμβάνεις. Μέσα από αυτό το δόσιμο είναι που βρίσκεις αυτό που ζητάς σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 314: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 315

ΣΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΟΣ.

ΣΗΜΕΡΑ ΜΗΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ. Μην απομονώσεις τον εαυτό σου στο φόβο σου ή στην αρνητική σου φαντασία. Μην απομονώσεις τον εαυτό σου στις φαντασιώσεις σου. Μην σκεφτείς ότι είσαι μόνος σου, γιατί αυτό είναι μία φαντασίωση. Σήμερα μην είσαι μόνος σου. Συνειδητοποίησε ότι εκείνοι που είναι μαζί σου δεν πείθονται από τα λάθη σου ούτε απογοητεύονται από τις αποτυχίες σου, αλλά αναγνωρίζουν την αληθινή σου φύση και τη Γνώση σου. Εκείνοι που είναι σήμερα μαζί σου σ' αγαπούν χωρίς εξαίρεση. Λάβε την αγάπη τους, γιατί αυτό θα σου βεβαιώσει ότι δεν είσαι μόνος, και αυτό θα βεβαιώσει ότι δεν θέλεις να είσαι μόνος. Για ποιο άλλο λόγο θα ήθελες να είσαι μόνος παρά μόνο για να κρύψεις το πόνο σου, την αίσθηση της αποτυχίας σου ή την αίσθηση της ενοχής σου; Αυτά τα πράγματα που είναι το αποτέλεσμα του διαχωρισμού σου το μόνο που κάνουν είναι να σε απομονώνουν όλα και περισσότερο.

ΕΝΤΟΥΤΟΙΣ, ΣΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ. Επομένως, διάλεξε να μην είσαι μόνος και θα δεις ότι δεν ήσουν ποτέ μόνος. Διάλεξε να μην απομονώσεις τον εαυτό σου και θα δεις ότι είσαι μέρος της ζωής ήδη. Επιβεβαίωσε το αυτό ανά μία ώρα και συνειδητοποίησε και πάλι τις πολλές ευκαιρίες που έχεις για να το σκεφτείς σ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, ξεκίνησε επικαλούμενος το σημερινό μήνυμα. Μετά, μπες στη γαλήνη και τη σιωπή όπου δεν υπάρχει κανείς διαχωρισμός. Άσε τον εαυτό σου να λάβει τα μεγάλα δώρα της αγάπης που σου δίνονται και τα οποία διώχνουν οποιαδήποτε αίσθηση ανεπάρκειας και αναξιοτήτας που είναι κατάλοιπα της διαχωρισμένης, φανταστικής ζωής σου. Σήμερα δεν είσαι μόνος. Επομένως, υπάρχει ελπίδα στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 315: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 316

ΘΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΩ ΤΙΣ ΠΙΟ ΒΑΘΙΕΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΕΙΣ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

ΟΙ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΕΙΣ ΣΟΥ ΠΗΓΑΖΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗ ΓΝΩΣΗ. Καθώς ο νους σου καθαρίζει από τους περιορισμούς του και καθώς η ζωή σου αρχίζει να ανοίγει στο μεγαλύτερο κάλεσμα που αναδύεται μέσα σου τώρα, αυτές οι πιο βαθιές προδιαθέσεις θα γίνουν ακόμα πιο δυνατές και πιο προφανείς. Θα μπορείς να τις διακρίνεις πιο εύκολα. Αυτά θα απαιτήσουν εμπιστοσύνη προς τον εαυτό σου, το οποίο φυσικά θα απαιτήσει πολύ αγάπη για τον εαυτό σου. Το να εμπιστευτείς τις πιο βαθιές σου προδιαθέσεις, το να ακολουθήσεις τη Γνώση και να είσαι μαθητής της Γνώσης θα επανεδραιώσει την αγάπη για τον εαυτό σου και θα τη θέσει σε στέρεη βάση που ο κόσμος δεν θα μπορεί να ταρακουνήσει.

Σ' ΑΥΤΟ ΑΝΑΚΤΑΣ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ. Εδώ συσχετίζεσαι με τη ζωή. Εδώ η αγάπη για τον εαυτό σου γεννά αγάπη για άλλους, γιατί δεν υπάρχει ανισότητα εδώ. Ανακτάς την ύπαρξή σου και μέσα στην ανάκτησή σου, η Γνώση αρχίζει να εκφράζει τον εαυτό της μέσα στον κόσμο. Είσαι ο βασικός της ευεργετούμενος, αλλά ακόμα πιο σημαντικό απ' αυτό είναι το αντίκτυπό της στον κόσμο. Γιατί, δίνοντας θα υπενθυμίσεις στον κόσμο ότι δεν στερείται ελπίδας, ότι δεν είναι μόνος, ότι δεν είσαι μόνος, ότι οι άλλοι δεν είναι μόνιμοι και ότι οι πιο βαθιές προδιαθέσεις για ελπίδα, για αλήθεια και δικαιοσύνη που οι άλλοι νιώθουν δεν στερούνται βάσης, αλλά γεννιούνται από τη Γνώση μέσα τους. Έτσι, θα είσαι μία δύναμη επιβεβαίωσης μέσα στον κόσμο και μία δύναμη επιβεβαίωσης της Γνώσης στους άλλους επίσης.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και προσπάθησε να χρησιμοποιήσεις όλες τις περιστάσεις που θα συναντήσεις σήμερα για το σκοπό της ανάκτησης της Γνώσης. Μ' αυτό τον τρόπο, θα δεις ότι όλη η ζωή σου μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εξάσκηση. Καθώς συμβαίνει αυτό, τα πάντα όσα συμβαίνουν θα σε υπηρετούν, και θα νιώθεις αγάπη προς τον κόσμο. Οι πιο βαθιές σου προδιαθέσεις θα αναφλεχθούν και θα ενθαρρύνουν τις πιο βαθιές προδιαθέσεις των άλλων, και έτσι θα είσαι μία δύναμη για Γνώση στον κόσμο.

ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ, στη γαλήνη βρες καταφύγιο στο ναό της Γνώσης μέσα σου. Προσπάθησε να μείνεις ήσυχος και απλώς αισθάνσου τη δύναμη της Γνώσης στη ζωή σου. Μην φέρεις τις ερωτήσεις σου, γιατί αυτές θ' απαντηθούν από τη Γνώση καθώς αναδύεται μέσα σου. Έλα όντας ανοικτός, ζητώντας ανακούφιση, ζητώντας ζεστασιά, ζητώντας δύναμη και ζητώντας βεβαιότητα. Αυτά θα τα βιώσεις εμπειρικά γιατί αυτά πηγάζουν από την ουσία της Γνώσης μέσα

σου. Ας είναι η σημερινή μέρα μία μέρα εμπιστοσύνης προς τον εαυτό και επομένως μία μέρα αγάπης προς τον εαυτό.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 316: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

**ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΩ ΤΗΝ ΑΜΦΙΘΥΜΙΑ
ΜΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΩ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ.**

ΠΟΣΟ ΑΠΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ όταν η αλήθεια είναι πραγματικά επιθυμητή. Πόσο εύκολο είναι να αναγνωρίσεις την αμφιθυμία και να δεις το απελπιστικό της αποτέλεσμα πάνω στη ζωή σου. Πόσο απλό είναι να δεις τις αποδείξεις της αμφιθυμίας στον κόσμο γύρω σου και πόσο υπονομεύει τις πιο βαθιές προδιαθέσεις όλων όσων κατοικούν εδώ. Ψάξε και μετά θα ξεφύγεις από την αμφιθυμία γιατί αυτή είναι η σύγχυση. Ψάξε και μετά θα ξεφύγεις από το βάρος της συνεχούς λήψης αποφάσεων και επιλογών, γιατί αυτό είναι βάρος.

Ο ΑΝΤΡΑΣ ΚΑΙ Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ δεν χρειάζεται να επιβαρύνουν τον εαυτό τους με συνεχείς συλλογισμούς για το τι πρέπει να κάνουν, πώς πρέπει να είναι, ποιοι είναι και που πηγαίνουν στη ζωή, γιατί αυτά τα πράγματα γίνονται γνωστά καθώς κάθε βήμα προσδοκείται και γίνεται. Έτσι, το μεγάλο βάρος που μεταφέρεις στον κόσμο φεύγει από τους ώμους σου. Έτσι, αρχίζεις να εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου και τον κόσμο. Εδώ η ειρήνη είναι εφικτή και μάλιστα διασφαλισμένη για αυτούς που είναι ενεργοί στον κόσμο, γιατί μεταφέρουν γαλήνη και είναι ανοικτοί μέσα τους. Έχουν ελαφρώσει από τα βάρη τώρα και βρίσκονται σε θέση αληθινά να συνεισφέρουν.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και καθώς κοιτάς τον κόσμο, δες το αποτέλεσμα και την επίδραση της αμφιθυμίας. Αναγνώρισε πόσο αποδυναμωτική είναι και πώς πηγάζει από και υποστηρίζει την σύγχυση. Είναι το αποτέλεσμα της προσπάθειας να αποδίδεται αξία στα ανούσια και να αγνοούνται τα ουσιαώδη. Εδώ πράγματα που δεν έχουν καμία αξία ανταγωνίζονται πράγματα αληθινής αξίας στην εκτίμηση εκείνων που τα αντιλαμβάνονται. Αναγνώρισέ το αυτό καθώς κοιτάς τον κόσμο. Μην αφήσεις να περάσει καμία ώρα σήμερα χωρίς εξάσκηση, γιατί μ' αυτό τον τρόπο η σημερινή ημέρα θα σε διδάξει την σημασία της Γνώσης. Θα σε διδάξει ότι πρέπει να διαφύγεις από την αμφιθυμία και ότι αυτή είναι η κατάρα της σύγχυσης πάνω στον κόσμο.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ, διέφυγε από τη δική σου αμφιθυμία και μπες πάλι στο καταφύγιο της Γνώσης όπου στη γαλήνη και τη σιωπή μπορείς να βιώσεις πλήρως τη δύναμη της Γνώσης και την αλήθεια της δικής σου φύσης. Σήμερα είναι μία μέρα ελευθερίας. Σήμερα είναι μία μέρα κατανόησης των διλημμάτων σου και συνειδητοποίησης ότι η διαφυγή σου είναι προ των θυρών. Κάνε αυτό το

βήμα με εμπιστοσύνη, γιατί σήμερα μπορείς να ξεφύγεις από την
αμφιθυμία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 317 : *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.*
Ανά ώρα πρακτική

**ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΜΗ
ΕΝΕΡΓΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.**

ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΜΗ ΕΝΕΡΓΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ γιατί υπάρχει μία Ευρύτερη Δύναμη ενεργή στη ζωή σου και αυτή η Ευρύτερη Δύναμη είναι ενεργή στις ζωές όλων όσων κατοικούν εδώ. Ακόμη κι αν οι κάτοικοι του κόσμου σου δεν είναι ακόμη έτοιμοι να ξεκινήσουν την ανάκτηση της Γνώσης, η Γνώση κατοικεί μέσα στους γαλήνια και ασκεί την επιρροή της πάνω τους – μία επιρροή που θα τους επηρεάσει με συγκεκριμένους τρόπους και την οποία θα αγνοήσουν με άλλους τρόπους. Όμως, καθώς γίνεσαι λήπτης και αντιπρόσωπος της Γνώσης και καθώς γίνεσαι όχημα για την έκφραση της Γνώσης στον κόσμο, θα έχεις τη δύναμη να ενεργοποιήσεις και να επηρεάσεις όλους όσους χρειάζονται να λάβουν τη Γνώση μέσα τους. Μ' αυτό τον τρόπο, όλα όσα κάνεις, μεγάλα και μικρά, γίνονται ευλογία για τον κόσμο. Εσύ που τώρα μαθαίνεις να μην κάνεις αυτοκριτική και να ξεφεύγεις από την αμφιθυμία θα δεις την αποτελεσματικότητα της δικής σου Εσωτερικής Καθοδήγησης να απλώνει την φλόγα της ζωής πάνω στον κόσμο. Έτσι, γίνεσαι μέρος μίας δύναμης για το καλό, μίας δύναμης που υπηρετεί μία Ευρύτερη Δύναμη στον κόσμο.

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΚΑΤΑΔΕΙΧΝΕΙ ΤΑ ΛΑΘΗ ΤΟΥ με βάρος και ένταση, αλλά αυτά τα λάθη αντισταθμίζονται από την παρουσία μίας Ευρύτερης Δύναμης στον κόσμο. Χωρίς αυτή την Ευρύτερη Δύναμη, η ανθρωπότητα δεν θα είχε εξελιχθεί μέχρι εδώ. Χωρίς αυτή την Ευρύτερη Δύναμη, όλα όσα ήταν καλά στα έργα σας, όλα όσα σας υπηρέτησαν και ενέπνευσαν την ανθρωπότητα και όλα όσα μίλησαν για το μεγαλείο της Γνώσης, άμεσα ή έμμεσα, δεν θα είχαν συμβεί. Η Ευρύτερη Δύναμη μέσα στον κόσμο έδωσε τη δυνατότητα για να συνεχιστεί η εξέλιξη της ανθρωπότητας και κράτησε τη Γνώση ζωντανή στον κόσμο μέσα από μόνον όπως εσύ, τα οποία μέσα από τη φλόγα της δικής τους Γνώσης, κλήθηκαν για να ετοιμαστούν ώστε η Γνώση να μπορεί να ανακτηθεί και να εκφραστεί και έτσι να διατηρηθεί ζωντανή.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΝΑ ΕΛΠΙΖΕΙΣ ΓΙΑΤΙ ΜΙΑ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΜΗ βρίσκεται στον κόσμο. Όμως μην σκεφτείς ότι αυτό σε καθιστά παθητικό. Μη σκεφτείς ότι αυτό αίρει από τους ώμους σου την ευθύνη που πάντα συνοδεύει την ανάκτηση της Γνώσης. Αυτή η Ευρύτερη Δύναμη στον κόσμο απαιτεί να ετοιμαστείς για να τη λάβεις και να την εκφράσεις. Η φωνή σου είναι η φωνή της, τα χέρια σου είναι τα χέρια της, τα μάτια σου είναι τα μάτια της, τα αυτιά σου είναι τα αυτιά της, η κίνησή σου είναι η κίνησή της. Βασίζεται πάνω στην ετοιμασία σου και πάνω στις εκδηλώσεις

σου, καθώς εσύ στηρίζεις πάνω της για βεβαιότητα και καθώς στηρίζεις πάνω της για σκοπό, νόημα και κατεύθυνση. Έτσι, είναι επειδή στηρίζεις στη Γνώση και η Γνώση στηρίζεται σε σένα, που η ένωσή σου με τη Γνώση ολοκληρώνεται.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ότι μία Ευρύτερη Δύναμη είναι ενεργή στον κόσμο. Σκέψου το αυτό καθώς κοιτάς τον κόσμο μέσα στην αμφιθυμία του και τη σύγχυσή του. Σκέψου το αυτό όταν κοιτάς τον κόσμο μέσα στο μεγαλείο του και στην γεμάτη έμπνευση έκφρασή του. Εάν κοιτάξεις χωρίς κρίσεις, θα δεις την εκπληκτική παρουσία της Γνώσης στον κόσμο. Αυτό θα σου δώσει εμπιστοσύνη στον κόσμο καθώς τώρα μαθαίνεις να έχεις εμπιστοσύνη στον εαυτό σου.

ΣΤΙΣ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, μπες πάλι στο καταφύγιό σου όπου έρχεσαι για να δώσεις τον εαυτό σου σε μία Ευρύτερη Δύναμη που υπάρχει στον κόσμο και που υπάρχει μέσα σε σένα. Επέτρεψε στο νου σου να μείνει γαλήνιος ώστε να μπορέσεις να

λάβεις και να εμπειραθείς την Ευρύτερη Δύναμη στη ζωή σου. Εδώ μαθαίνεις να λαμβάνεις αυτό που λαμβάνει εσένα. Εδώ μαθαίνεις να αναγνωρίζεις, αυτό που λαμβάνει τον κόσμο και που δίνει στον κόσμο τη μόνη αληθινή του ελπίδα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 318 : *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΦΟΒΑΜΑΙ

ΟΤΑΝ ΜΙΑ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΜΗ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ;

Ο ΠΟΤΕ ΠΕΦΤΕΙΣ ΣΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ, απομακρύνεσαι από τη Γνώση και μπαίνεις στο σκοτάδι της φαντασίας. Όποτε πέφτεις στο σκοτάδι του δικού σου φόβου, αρνείσαι την πραγματικότητα μίας Ευρύτερης Δύναμης στο κόσμο και έτσι χάνεις την αγαθότητά της προς τον εαυτό σου. Όποτε πέφτεις στο σκοτάδι του δικού σου φόβου, ακολουθείς τη διδασκαλία του φόβου, που κατακλύζει στον κόσμο. Επιτρέπεις στον εαυτό σου να είναι ένας μαθητής του φόβου. Επιτρέπεις στον εαυτό σου να κυβερνάται από το φόβο. Αναγνώρισέ το αυτό και θα συνειδητοποιήσεις ότι αυτό δεν χρειάζεται να είναι έτσι, ότι έχεις τη δύναμη να επανακατευθύνεις τη μάθησή σου και ότι έχεις την ικανότητα να επανεισέρχεται στην αληθινή προετοιμασία.

ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΑΥΤΟ ΣΟΒΑΡΑ ΣΗΜΕΡΑ. Γιατί να φοβάσαι όταν μία Ευρύτερη Δύναμη υπάρχει στον κόσμο; Αυτή η Ευρύτερη Δύναμη την οποία μαθαίνεις να λαμβάνεις είναι η πηγή της σωτηρίας σου. Τι μπορεί να χάσεις όταν αυτή η πηγή αναγνωρίζεται, καθώς μαθαίνεις να συνδέσαι μ' αυτή τη πηγή και καθώς υπηρετείς αυτή τη πηγή και της επιτρέπεις να σε υπηρετήσει; Τι μπορεί να πάρει ο κόσμος από σένα όταν η πηγή της Γνώσης είναι μέσα σου; Τι μπορεί να κάνει ο κόσμος στον εαυτό όταν η πηγή της Γνώσης είναι μέσα στον κόσμο;

ΑΥΤΗ Η ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΛΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΗΡΗ ΣΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ στον κόσμο και την πλήρη σου υπηρεσία προς τη Γνώση. Καλεί για τη πλήρη συμμετοχή σου στη συνεισφορά προς άλλους γιατί είσαι όχημα για την Ευρύτερη Δύναμη στον κόσμο. Όμως, μέσα σ' αυτή την ενεργή συμμετοχή καταλαβαίνεις επίσης ότι είναι μόνο θέμα χρόνου πριν όλα τα μυαλά ξυπνήσουν στο φως στη Γνώσης μέσα τους. Αυτό μπορεί να πάρει πάρα πολύ χρόνο, αλλά ο χρόνος είναι με το μέρος σου και με υπομονή και εμπιστοσύνη μπορείς να προχωρήσεις, γιατί τι μπορεί να υπονομεύσει την ετοιμασία σου και τη συνεισφορά σου εκτός από την αυτοαμφισβήτηση και το φόβο; Τι μπορεί να σε παραπλανήσει από το να προχωρήσεις με βεβαιότητα και πλήρη συμμετοχή εκτός από την αμφιβολία ότι η Γνώση υπάρχει στον κόσμο;

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΟΠΟΤΕ ΜΠΑΙΝΕΙΣ ΣΤΟΝ ΦΟΒΟ, κάνε τη σημερινή πρακτική αναγνωρίζοντας ότι μία Ευρύτερη Δύναμη υπάρχει στον κόσμο. Χρησιμοποίησε αυτή την αναγνώριση για να βγάλεις τον εαυτό σου από το φόβο ενθυμούμενος ότι μία Ευρύτερη Δύναμη υπάρχει στον κόσμο

και ενθουμούμενος ότι μία Ευρύτερη Δύναμη υπάρχει στη ζωή σου. Σκέψου το αυτό ανά μία ώρα και στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, μπες πάλι στο καταφύγιο όπου με γαλήνη και εμπιστοσύνη λαμβάνεις την Ευρύτερη Δύναμη που υπάρχει στον κόσμο. Εδώ πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι η ετοιμασία σου απαιτεί να απομακρυνθείς από το φόβο και το σκοτάδι και να προσεγγίσεις το φως της αλήθειας. Και οι δύο αυτές δραστηριότητες θα επιβεβαιώσουν τη φύση σου και δεν θα προδώσουν τίποτα που είναι αληθινό μέσα σου ή μέσα στον κόσμο.

ΚΑΘΩΣ ΚΟΙΤΑΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΕΠΙΚΡΙΣΕΙΣ και καθώς κοιτάς τον εαυτό σου χωρίς κρίσεις, θα δεις ότι μία Ευρύτερη Δύναμη είναι ενεργή. Αυτό θα αποκαταστήσει την ευτυχία σε σένα, γιατί θα συνειδητοποιήσεις ότι έχεις φέρει την Αρχαία Εστία σου μαζί σου και ότι η Αρχαία Εστία σου είναι εδώ επίσης. Αυτό θα άρει το βάρος του φόβου, τη καταπίεση του άγχους και τη σύγχυση της αμφιθυμίας από το νου σου. Τότε, θα θυμηθείς γιατί έχεις έρθει, και θ' αφιερώσεις τη ζωή σου στο να συνεισφέρεις αυτό που έχεις έρθει να δώσεις. Έτσι, η ζωή σου θα είναι μία δήλωση ευτυχίας και συμμετοχής, κι όλοι όσοι σε βλέπουν θα θυμούνται ότι κι εκείνοι έχουν έρθει από την Αρχαία Εστία σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 319: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

ΕΙΜΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΩ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΟΤΑΝ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΔΕΝ ΣΕ ΚΑΤΑΠΙΕΖΕΙ, είσαι ελεύθερος να εργαστείς μέσα στον κόσμο. Όταν ο κόσμος δεν σε κάνει να νιώθεις αμήχανα, είσαι ελεύθερος να εργαστείς στον κόσμο. Όταν αναγνωρίζεις ότι ο κόσμος είναι ένας τόπος καλέσματος για συνεισφορά, είσαι ελεύθερος να εργαστείς στον κόσμο. Έτσι, όσο μεγαλύτερη είναι η εμπειρία της Γνώσης μέσα στη ζωή σου, τόσο πιο ελεύθερος είσαι να εργαστείς μέσα στον κόσμο. Και θα εργαστείς μέσα στον κόσμο εν καιρώ, και η εργασία σου θα είναι πολύ πιο αποτελεσματική, πολύ πιο αφοσιωμένη και πολύ πιο ολοκληρωμένη απ' οτιδήποτε έχεις κάνει μέχρι τώρα. Στο παρελθόν φοβόσουν τον κόσμο, ένιωθες αμήχανα με τον κόσμο, θύμωνες με τον κόσμο και καταπιεζόσουν από τον κόσμο. Επομένως, η παρελθούσα συνεισφορά σου στον κόσμο περιοριζόταν από αυτές τις αντιδράσεις. Ήσουν αμφίθυμος ως προς τη ζωή στον κόσμο γιατί φοβόσουν τον κόσμο. Ίσως επιζήτησες καταφύγιο στα πνευματικά πράγματα, αλλά η αληθινή σου πνευματική φύση θα σε επανακατευθύνει μέσα στον κόσμο και θα σε φέρει πίσω με μεγαλύτερη δύναμη, βεβαιότητα και σκοπό, γιατί έχεις έρθει για να είσαι μέσα στον κόσμο.

ΟΤΑΝ ΤΟ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ ΑΥΤΟ, ΘΑ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΑΛΙ τη σημασία της Γνώσης. Θα επιβεβαιώσεις πάλι πόσο πολύ θέλεις να δώσεις στον κόσμο και πόσο οδυνηρό είναι για σένα όταν αυτό το δόσιμο εμποδίζεται ή αναστέλλεται. Έχεις έρθει να εργαστείς στον κόσμο και θέλεις να το κάνεις ολοκληρωτικά ώστε όταν φύγεις, να φύγεις έχοντας δώσει τα δώρα σου και έχοντας παρουσιάσει τα πάντα. Δεν έχεις τίποτα να πάρεις μαζί σου στην Εστία σου από τον κόσμο εκτός από την ανάκτηση των σχέσεων. Μ' αυτή την κατανόηση, θα είσαι ελεύθερος να είσαι στον κόσμο.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ και αναγνώρισε ότι στο βαθμό που είσαι ακόμα αμφίθυμος για το γεγονός ότι βρίσκεσαι στον κόσμο, η αμφιθυμία σου προκαλείται και ανακυκλώνεται από τον εκφοβισμό σου και το φόβο σου για τον κόσμο. Θυμήσου το αυτό ανά μία ώρα ώστε να μπορέσεις να μάθεις το μεγάλο μάθημα που σου διδάσκεται σήμερα, το μεγάλο μάθημα ότι ελευθερώνεσαι ώστε να μπορείς να είσαι μέσα στον κόσμο. Εδώ φέρνεις την Αρχαία Εστία σου μαζί σου. Εδώ δεν θα προσπαθείς να δραπετεύσεις από τον κόσμο απλώς επειδή σε φοβίζει, σε απειλεί ή σε καταπιέζει.

ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΔΩΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, γιατί η Γνώση είναι μεγαλύτερη από τον κόσμο – ο κόσμος είναι μόνο ένα προσωρινό μέρος όπου η Γνώση έχει προσωρινά ξεχαστεί. Έτσι, θα καταλάβεις αυτό που δίνει και αυτό που λαμβάνει, αυτό που είναι μεγάλο και αυτό που είναι μικρό. Η εργασία σου στον κόσμο μπορεί τώρα να τύχει της

πλήρους προσοχής και αφοσίωσής σου. Η εργασία σου τώρα μπορεί να τύχει της πλήρους συμμετοχής σου. Έτσι, η φυσική ζωή σου μπορεί να είναι γεμάτη νόημα, σκοπό και κατάμεστη από αξία.

ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΒΑΘΕΙΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, αναζωπύρωσε τη φωτιά της Γνώσης μέσα σου εισερχόμενος πάλι στο καταφύγιό σου. Θυμήσου να είσαι γαλήνιος. Θυμήσου να αφοσιωθείς στην εξάσκησή σου. Αυτή είναι η εργασία σου τώρα. Από αυτή την εργασία, θα πηγάσει η ελευθερία ώστε η εργασία σου στον κόσμο να εκφραστεί, και εσύ που βρίσκεσαι μέσα στον κόσμο θα αποκτήσεις τη βεβαιότητα και την ανακούφιση ότι η Αρχαία Εστία σου είναι μαζί σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 320: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΤΗ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΜΟΥ.

ΑΛΗΘΙΝΑ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΤΗ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΣΟΥ, αλλά θυμήσου ότι η συνεισφορά σου θα εκφράσει τον εαυτό της σε όλα τα πράγματα που κάνεις, μεγάλα και μικρά. Οπότε μην φανταστείς κάποιο μεγαλειώδη ρόλο για τον εαυτό σου ή κάποιο ρόλο αβάσταχτα δύσκολο. Αυτός δεν είναι ο Δρόμος της Γνώσης. Η Γνώση θα εκφράσει τον εαυτό της μέσα απ' όλες τις δραστηριότητές σου, γιατί είναι μία παρουσία που μεταφέρεις μαζί σου. Καθώς ο νους σου και η ζωή σου ελευθερώνονται από τις συγκρούσεις, αυτή η παρουσία θα εκφράζει τον εαυτό της όλο και περισσότερο μέσα από σένα και θα είσαι μάρτυρας της Γνώσης εν δράσει, και μέσα σου και μέσα στη ζωή σου. Έτσι θ' αρχίσεις να καταλαβαίνεις τι σημαίνει να φέρνεις τη Γνώση στον κόσμο.

Η ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΣΟΥ ΕΧΕΙ ΖΩΓΡΑΦΙΣΕΙ ΜΕΓΑΛΕΙΩΔΕΙΣ ΕΙΚΟΝΕΣ και απελπιστικούς εφιάλτες για σένα. Δεν βρίσκεται σε αρμονία με τη ζωή. Υπερβάλλει τη ζωή στις ελπίδες και στους φόβους της. Υπερβάλλει την αίσθηση του εαυτού σου, κυρίως στην αυτο-αποδοκιμασία σου. Όταν η φαντασία σου επαναπροσανατολίζεται με τη Γνώση, θα λειτουργεί με ένα τελείως νέο τρόπο. Θα υπηρετεί ένα τελείως νέο σκοπό. Τότε θα μπορείς να είσαι ελεύθερος, και η φαντασία σου δεν θα σε προδίδει.

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΕ ΚΑΛΕΙ. Τώρα ετοιμάζεσαι. Στη μεγάλη ανάγκη του αναγνωρίζεις τη μεγάλη συνεισφορά σου. Όμως να θυμάσαι πάντα ότι η συνεισφορά σου δίνεται από μόνη της, και η επιθυμία σου να δοθεί από μόνη της είναι η επιθυμία σου να δώσεις. Η επιθυμία σου να γίνει η ζωή σου ένα όχημα έκφρασης είναι η επιθυμία σου να γίνει η ζωή σου ανεπηρέαστη από συγκρούσεις και αμφιθυμία. Η επιθυμία σου να δώσεις είναι η επιθυμία σου να γίνεις ελεύθερος και πλήρης. Αυτή είναι η επιθυμία σου – να γίνει η ζωή σου όχημα για τη Γνώση.

Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΟΥ ΛΟΙΠΟΝ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΗ αλλά όχι τόσο μεγάλη όσο μπορεί να τη παρουσιάζει η φαντασία σου, γιατί η αποστολή σου είναι να τελειοποιήσεις το όχημά σου ώστε η Γνώση να μπορέσει να εκφράσει τον εαυτό της ελεύθερα. Δεν χρειάζεται ν' απορείς ή να φαντάζεσαι το πώς θα γίνει αυτό, γιατί γίνεται σήμερα και θα γίνεται αύριο. Καθώς ακολουθείς τα βήματα της προετοιμασίας σου και καθώς μαθαίνεις να ακολουθείς τα βήματα πέρα από αυτή τη προετοιμασία, θα δεις ότι χρειάζεται μόνο ν' ακολουθήσεις τα βήματα όπως δίνονται για να προχωρήσεις.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ το μάθημά σου και μην το ξεχάσεις. Κοίτα τον κόσμο και συνειδητοποίησε ότι σε καλεί για να συνεισφέρεις. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, έλα και πάλι στο καταφύγιό σου στη γαλήνη και τη δεκτικότητα. Κάνοντάς το, συνειδητοποίησε ότι η Γνώση σε χρειάζεται να γίνεις όχημά της. Σε χρειάζεται

να γίνεις λήπτης της. Σε χρειάζεται για να εκπληρώσει τον εαυτό της μέσα από σένα. Έτσι, εσύ και η Γνώση εκπληρώνεστε μαζί.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΒΑΘΕΙΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, συνειδητοποίησε τη σημασία του ρόλου σου. Συνειδητοποίησε επίσης ότι όλη η αληθινή βοήθεια σου δίνεται για να ετοιμαστείς και θα είναι μαζί σου στη συνεισφορά σου καθώς μαθαίνεις να εκφράξεις τη Γνώση και επιτρέπεις στη Γνώση να εκφράζει τον εαυτό της μέσα από σένα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 321: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ.

ΑΣ ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΟΥΜΕ ΤΩΡΑ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΤΗΣ ΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ. Για άλλη μία φορά επισκόπησε κάθε βήμα, ξαναδιαβάζοντας τις οδηγίες του προσεκτικά και ενθουσιούμενος τη πρακτική εκείνης της ημέρας. Κάνε το αυτό για όλες τις μέρες αυτής της διεβδομαδιαίας περιόδου. Να είσαι αντικειμενικός και ν' αναγνωρίσεις που θα μπορούσε η πρακτική σου να είναι βαθύτερη ή πιο συνειδητή. Αναγνώρισε πως ακόμη επιτρέπεις στον κόσμο να σε κυριαρχεί και πως χρειάζεται να κατευθύνεις εκ νέου τον εαυτό σου με μεγαλύτερη βεβαιότητα και αποφασιστικότητα. Κάνε το αυτό αντικειμενικά. Η επίκριση μόνο θα σε αποθαρρύνει και θα σε οδηγήσει μόνο στη παραίτηση της συμμετοχής σου, γιατί η επίκριση είναι απλώς η απόφαση να μη συμμετέχεις και η δικαιολογία για τη μη συμμετοχή σου.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΜΗ ΠΕΣΕΙΣ ΘΥΜΑ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ, αλλά κοίτα τη συμμετοχή σου αντικειμενικά. Εδώ θα μάθεις πώς να μαθαίνεις, και θα μάθεις πώς να ετοιμάζεις τον εαυτό σου και να κυριαρχείς στον εαυτό σου. Πρέπει να διαλέξεις να συμμετέχεις, και πρέπει να διαλέξεις να εμβαθύνεις τη συμμετοχή σου. Κάθε απόφαση που παίρνεις για λογαριασμό της Γνώσης υποστηρίζεται από τις αποφάσεις όλων των άλλων που παίρνουν την ίδια απόφαση και από τη δύναμη και τη παρουσία των Δασκάλων σου που είναι μαζί σου. Έτσι, η απόφασή σου για Γνώση, οποτεδήποτε την παίρνεις και την υποστηρίζεις, διευρύνεται πάρα πολύ από τη παρουσία όλων όσων εξασκούνται μαζί σου και από τη παρουσία των Πνευματικών σου Δασκάλων. Αυτό σίγουρα είναι επαρκές για να ξεπεράσεις οποιοδήποτε εμπόδιο βλέπεις μέσα σου ή μέσα στον κόσμο.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΣΟΥ ΔΙΝΕΤΑΙ. Εδώ η δύναμη της απόφασης είναι να βλέπεις τη συμμετοχή σου αντικειμενικά και ν' αναγνωρίζεις που μπορεί να βαθύνει και να δυναμώσει. Αποφάσισε μέσα σου τις επόμενες δύο εβδομάδες της πρακτικής να κάνεις ό,τι αναγνώρισες σήμερα ότι είναι απαραίτητο. Εδώ θα ενεργήσεις με μεγάλη δύναμη για λογαριασμό σου, και τη εφαρμογή της δύναμής σου θα είναι στην υπηρεσία της Γνώσης, γιατί ετοιμάζεσαι για να λάβεις Γνώση. Εδώ, η βούλησή σου και η αποφασιστικότητά σου επιβεβαιώνονται, γιατί υπηρετούν ένα μεγαλύτερο καλό.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 322: *Μία μεγάλη περίοδος πρακτικής.*

**Ο ΡΟΛΟΣ ΜΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ
ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟΝ ΑΜΕΛΗΣΩ.**

Ο ΡΟΛΟΣ ΣΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟΝ ΑΜΕΛΗΣΕΙΣ. Επομένως, μην τον αμελήσεις σήμερα. Διατήρησε την αποφασιστικότητα που η χθεσινή Επισκόπηση σου έδωσε. Διατήρησε αυτό που χρειάζεται να κάνεις για να βαθύνεις τη πρακτική σου, να χρησιμοποιήσεις τη πρακτική σου, να χρησιμοποιήσεις την εμπειρία σου στον κόσμο για πρακτική, να μεταφέρεις την πρακτική σου στον κόσμο και να επιτρέψεις στον κόσμο να υποστηρίξει την πρακτική σου. Μην το αμελήσεις αυτό, γιατί εάν το αμελήσεις, θα έχεις αμελήσει τον εαυτό σου, τη βεβαιότητά σου, την εκπλήρωσή σου και την ευτυχία σου.

ΜΗΝ ΑΜΕΛΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ που εξελίσσεται τώρα. Κάθε μέρα τη δυναμώνεις και καθώς το κάνεις κάθε μέρα, υποστηρίζεις τη Γνώση. Υποστηρίζεις τη συμμετοχή σου στη ζωή. Πράγματι, ακόμη και στην ετοιμασία σου τώρα διδάσκεις Γνώση και δυναμώνεις τη Γνώση στον κόσμο. Ίσως δεν μπορείς να το δεις αυτό ακόμη, αλλά με το καιρό αυτό θα σου γίνει προφανές και θα μάθεις να εκτιμάς κάθε στιγμή, κάθε συνάντηση με κάποιον άλλο, κάθε σκέψη και κάθε ανάσα. Θα εκτιμάς κάθε εμπειρία της ζωής γιατί θα είσαι παρών σ' αυτές, και θα συνειδητοποιήσεις ότι μέσα σε καθεμία, μπορείς να εκφράσεις τη Γνώση και να ζήσεις την εμπειρία της Γνώσης που εκφράζει τον εαυτό της.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ. Δεσμεύσου στην αρχή της ημέρας και στην αρχή όλων των ημερών που θα ακολουθήσουν, να χρησιμοποιήσεις τα βήματά σου όσο γίνεται πιο πλήρως. Στις βαθύτερες πρακτικές σου, μπες πάλι στη γαλήνη για να αναζωογονήσεις το νου σου. Δυναμώσε την ικανότητά σου και την αποφασιστικότητά σου να επιτρέψεις στο νου σου να μείνει γαλήνιος και δεκτικός. Αυτό πρέπει να το ενδυναμώνεις κάθε μέρα γιατί αυτό είναι μέρος της πρακτικής σου. Σ' αυτό πρέπει να αφοσιώνεσαι κάθε μέρα γιατί έτσι δίνεις στον εαυτό σου και στον κόσμο.

ΜΗΝ ΥΠΟΤΙΜΑΣ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΣΟΥ, αλλά μην επιβαρύνεις τον εαυτό σου με σκέψεις ότι ο ρόλος σου είναι πέρα από τις δυνατότητές σου γιατί τι θα μπορούσε να είναι πιο φυσικό για σένα από την εκπλήρωση του ρόλου για τον οποίο έχεις έρθει; Τι θα μπορούσε να είναι πιο επιβεβαιωτικό της σημασίας και της αξίας της ζωής σου από το να κάνεις αυτό που η ζωή σου προοριζόταν να κάνει; Η δύναμη της απόφασης σου δίνεται σήμερα για ενδυνάμωση και πρακτική εφαρμογή, όμως η Ευρύτερη Δύναμη πίσω από την απόφασή σου είναι ευρύτερη από την απόφασή σου. Αυτή η Ευρύτερη Δύναμη είναι μαζί σου τώρα.

Μην αμελήσεις την ετοιμασία σου. Μην αμελήσεις να προχωρήσεις στην ολοκλήρωση και την εκπλήρωση του ρόλου σου στον κόσμο, γιατί καθώς πλησιάζεις σ' αυτό, η ευτυχία πλησιάζει σε σένα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 323: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 324

ΔΕΝ ΘΑ ΚΡΙΝΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΟΝΤΑΣ ΚΑΤΑΦΑΤΙΚΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ. Και πάλι εφάρμοσέ τη στις αληθινές εμπειρίες σου. Και πάλι δυνάμωσε τη κατανόησή σου ότι η Γνώση είναι μαζί σου και δεν χρειάζονται κρίσεις ή εκτιμήσεις.

ΜΗΝ ΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΣΗΜΕΡΑ. Μάθε να βλέπεις. Μάθε ν' ακούς. Μάθε να κοιτάς. Δεν υπάρχει ούτε ένας άνθρωπος στον κόσμο που δεν έχει κάτι ευεργετικό να σου δώσει εάν δεν τον κρίνεις. Δεν υπάρχει ούτε ένας άνθρωπος στον κόσμο που, μέσα από τα κατορθώματά του ή τα λάθη του, δεν μπορεί να σου επιβεβαιώσει τη σημασία της Γνώσης και δεν μπορεί να δείξει πόσο χρειάζεται στον κόσμο. Έτσι, εκείνοι τους οποίους αγαπάς και εκείνοι τους οποίους αντιπαθείς, όλοι σου προσφέρουν δώρα ίσης αξίας. Εκείνοι που πιστεύεις ότι είναι ενάρτετοι και εκείνοι που πιστεύεις ότι δεν είναι ενάρτετοι, όλοι σου προσφέρουν αυτό που είναι ουσιώδες για σένα. Ο κόσμος στην πραγματικότητα δείχνει όλα όσα σου προσφέρει αυτή τη ετοιμασία, εάν απλώς κοιτάξεις τον κόσμο χωρίς κρίσεις ή κατηγορίες. Στο βαθμό που κοιτάς τον άλλο με κρίση, κρίνεις τον εαυτό σου. Δεν θέλεις τις κρίσεις για τον εαυτό σου, οπότε μην κρίνεις τους άλλους.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ. Μην αμελήσεις σήμερα τη πρακτική σου γιατί είναι ουσιώδης για την ευτυχία σου. Είναι ουσιώδης για την ευζωία σου και την εξέλιξή σου στον κόσμο. Στις βαθύτερες πρακτικές σου, μπες πάλι στη γαλήνη. Έλα να δώσεις τον εαυτό σου στην εξάσκηση. Έλα να δώσεις τον εαυτό σου. Θα νιώσεις το σθένος σου καθώς το κάνεις αυτό. Εδώ, η δύναμη της απόφασης είναι δική σου για να τη χρησιμοποιήσεις. Καθώς το κάνεις αυτό, θα γίνει πολύ δυνατή και αποτελεσματική στη διάλυση όλων των πραγμάτων που στέκονται εμπόδια στο δρόμο σου. Θυμήσου ότι είσαι μαθητής της Γνώσης, και οι μαθητές πρέπει να εξασκούνται για να προοδεύσουν και να προχωρήσουν. Μην κρίνεις τους άλλους σήμερα και θα προχωρήσεις στην αλήθεια.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 324 : *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

**Ο ΚΟΣΜΟΣ ΑΝΑΔΥΕΤΑΙ ΣΤΗΝ
ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΟΣΜΩΝ.
ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΣ.**

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΑΝΑΔΥΕΤΑΙ στην Ευρύτερη Κοινότητα των Κόσμων. Πώς μπορείς να το αναγνωρίσεις αυτό όταν σε απασχολούν οι δικές σου έγνοιες, οι δικές σου ελπίδες και οι δικές σου φιλοδοξίες; Πώς μπορείς να αναγνωρίσεις τι συμβαίνει στον κόσμο σου; Πώς μπορείς να δεις αυτές τις δυνάμεις που επηρεάζουν την εξωτερική σου ζωή και που κυβερνούν τα θέματά σου σε τόσο μεγάλο βαθμό; Μέρος του να γίνεις δυνατός με τη Γνώση είναι να γίνεις παρατηρητικός. Μπορείς να γίνεις παρατηρητικός μόνο εάν ο νους σου δεν ασχολείται με τις δικές του φαντασίες και φαντασιώσεις.

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΤΟΙΜΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΝΑΔΥΘΕΙ στην Ευρύτερη Κοινότητα των Κόσμων, και αυτό κινεί υπόγεια την εξέλιξή του και όλες τις προόδους του τώρα. Γι αυτό οι συγκρούσεις κορυφώνονται τώρα στον κόσμο, γιατί εκείνοι που αντιτίθενται στην εξέλιξη του κόσμου θα πολεμήσουν ενάντιά της. Εκείνοι που επιθυμούν να υποστηρίξουν την εξέλιξη του κόσμου θα προσπαθήσουν να δυναμώσουν τη καλοσύνη της ανθρωπότητας και την αίσθηση ότι η ανθρωπότητα είναι μία κοινότητα που πρέπει να θρέψει και να υποστηρίξει τον εαυτό της πέρα από όλες τις διακρίσεις εθνών, φυλών, θρησκειών και κουλτούρας. Έτσι, εσύ που γίνεσαι αντιπρόσωπος και λήπτης της Γνώσης, θα δυναμώσεις την ειρήνη, την ενότητα, την κατανόηση και την συμπόνια στον κόσμο. Όλα αυτά είναι μέρος της ετοιμασίας του κόσμου για ν' αναδυθεί στην Ευρύτερη Κοινότητα των Κόσμων, γιατί αυτό αντιπροσωπεύει την εξέλιξη του κόσμου. Αυτό αντιπροσωπεύει τη Γνώση μέσα στον κόσμο.

Η ΓΝΩΣΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ δεν υποθάλλει συγκρούσεις με κανένα τρόπο. Δεν υποστηρίζει το μίσος ή τη διαίρεση. Δεν προωθεί τίποτα που είναι διχαστικό ή τίποτα που είναι σκληρό ή καταστροφικό. Είναι η συλλογική εμπειρία της Γνώσης στον κόσμο που κινεί τον κόσμο προς την ενότητα και τη κοινότητα. Επειδή ο κόσμος είναι μέρος της Ευρύτερης Κοινότητας, κινείται προς την ένωση και τη κοινότητα λόγω της δικής του εξέλιξης και γιατί ανταποκρίνεται στην Ευρύτερη Κοινότητα στην οποία ανήκει. Δεν μπορείς να γνωρίσεις τη σημασία αυτής της ιδέας παρά μόνο εάν είσαι παρατηρητικός με τον κόσμο και δεν μπορείς να γνωρίσεις τη

σημασία που έχει για σένα που έχεις έρθει να υπηρετήσεις αυτή την ανάδυση παρά μόνο εάν είσαι παρατηρητικός με τον εαυτό σου.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΠΑΛΙ ότι μπορείς να χάσεις την επαφή με τον εαυτό σου μόνο εάν εισέλθεις και πάλι στην φαντασία ή την φαντασίωση, γιατί αυτή είναι η μόνη εναλλακτική κίνηση από το να είσαι παρατηρητικός με τον εαυτό σου και τον κόσμο σου. Ξύπνησε από τα όνειρά σου, λοιπόν, και γίνε παρατηρητικός. Θυμήσου ανά μία ώρα να κοιτάς τον κόσμο χωρίς κρίσεις, και θα δεις ότι ο κόσμος προσπαθεί να γίνει μία κοινότητα, γιατί επιζητά να επεκτείνει τον εαυτό του στην Ευρύτερη Κοινότητα. Η Ευρύτερη Κοινότητα αντιπροσωπεύει μία κοινότητα που καλεί την ανθρωπότητα να εισέλθει και να συμμετέχει. Δεν μπορείς να καταλάβεις το μηχανισμό αυτής της διαδικασίας, γιατί είναι πάρα πολύ μεγαλειώδης για τα μάτια σου και την νοητική σου ικανότητα τώρα, αλλά η κίνηση είναι τόσο προφανής και εμφανής εάν απλώς κοιτάξεις.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΚΟΙΤΑΞΕ, και στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, ενεργά βάλε το νου σου να σκεφτεί τη σημερινή ιδέα. Η σημερινή πρακτική δεν είναι μία πρακτική γαλήνης, αλλά μία πρακτική ενεργής και χρήσιμης χρήσης του νου σου. Συλλογίσου τη δική σου ανταπόκριση στη σημερινή ιδέα. Σημείωσε όλες τις σκέψεις σου υπέρ και κατά. Σημείωσε τα άγχη σου, ιδιαίτερα αυτά που αφορούν τον κόσμο που γίνεται μία κοινότητα κατά την ανάδυσή του και τη συμμετοχή του στην Ευρύτερη Κοινότητα. Σημείωσε όλα αυτά τα πράγματα, γιατί έτσι θα καταλάβεις αυτό που μέσα σου υποστηρίζει την εξέλιξη και αυτό που την αρνείται. Καθώς μαθαίνεις να κοιτάς αυτά τα πράγματα χωρίς επίκριση αλλά με αληθινή αντικειμενικότητα, θα καταλάβεις γιατί ο κόσμος βρίσκεται σε σύγκρουση. Θα το καταλάβεις και δεν θα το βλέπεις με μίσος, κακία ή φθόνο. Θα το βλέπεις με κατανόηση και συμπόνια. Αυτό λοιπόν θα σε διδάξει πώς πρέπει να μάθεις να εργάζεσαι στον κόσμο ώστε να μπορείς να εκπληρώσεις το σκοπό σου εδώ.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 325 : *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

**Η ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ
ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΩ
ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ.**

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ ΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ όταν ελάχιστα μπορείς να κατανοήσεις τη κοινότητα στην οποία ζεις, ή το έθνος στο οποίο ζεις και τον κόσμο στον οποίο ζεις; Εδώ χρειάζεται μόνο να κατανοήσεις ότι υπάρχει μία Ευρύτερη Κοινότητα και ότι αυτή αποτελεί το ευρύτερο πλαίσιο στο οποίο η ζωή εκφράζει τον εαυτό της. Καθώς η ανθρωπότητα αποπειράται να γίνει μία κοινότητα και καθώς εσύ αποπειράσαι να γίνεις ένας άνθρωπος αντί για πολλοί άνθρωποι, θα καταλάβεις ότι αναδύεται στον κόσμο ως ένας ευρύτερος άνθρωπος και ο κόσμος αναδύεται στην Ευρύτερη Κοινότητα ως μία ευρύτερη κοινότητα. Εδώ όλη η ατομικότητα επιδιώκει κοινότητα, γιατί στη κοινότητα αυτή βρίσκει την αληθινή της έκφραση, την αληθινή της συνεισφορά και τον αληθινό της ρόλο. Αυτό είναι εξίσου αλήθεια για σένα και για τον κόσμο.

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΣ ΑΥΤΟ. Είναι τόσο εμφανές. Μπορείς να το γνωρίσεις, γιατί αυτή η ιδέα γεννιέται από τη Γνώση. Μην επιβαρύνεις τον εαυτό σου προσπαθώντας να τα καταλάβεις όλα αυτά, γιατί δεν είναι απαραίτητη σ' αυτό η κατανόηση. Μόνο να γνωρίσεις και να αισθανθείς την πραγματικότητα αυτή. Καθώς το κάνεις, η κατανόησή σου θα αυξηθεί με φυσικό τρόπο. Δεν θα γεννηθεί από τη φαντασία σου ούτε από τον ιδεαλισμό σου, αλλά αντίθετα θα γεννηθεί από τη Γνώση και την εμπειρία. Έτσι, θα είναι μαζί σου, θα σε υπηρετεί και θα κάνει τη ζωή σου πιο αληθινή και αποτελεσματική.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΟΤΙ ΚΑΘΩΣ ΠΡΟΧΩΡΑΣ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ, γιατί η κατανόηση γεννιέται από την ενόραση και την πρακτική εφαρμογή. Να έχεις εμπιστοσύνη λοιπόν, ότι η κατανόησή σου θ' αυξηθεί καθώς η συμμετοχή σου αυξάνεται. Δεν χρειάζεται να καταλάβεις το σύμπαν, αλλά χρειάζεται να το βιώσεις εμπειρικά. Χρειάζεσαι να το αισθανθείς μέσα σου και γύρω σου. Χρειάζεται να δεις τον εαυτό σου ως ένα άτομο, χρειάζεται να δεις τον κόσμο ως μία κοινότητα και χρειάζεται να δεις το σύμπαν σου ως μία Ευρύτερη Κοινότητα η οποία, μέσα σ' ένα ευρύτερο πλαίσιο συμμετοχής, προσπαθεί να ενώσει τον εαυτό της. Έτσι, η Γνώση εργάζεται σε όλα τα πεδία και σ' όλα τα επίπεδα συμμετοχής – μέσα σε κάθε άτομο, μέσα σε κάθε κοινότητα, μέσα σε κάθε κόσμο, ανάμεσα σε κάθε κόσμο και μέσα στο σύμπαν ως σύνολο. Γι αυτό η Γνώση είναι τόσο μεγαλειώδης και γι αυτό, ενώ τη λαμβάνεις μέσα σου, είναι πολύ πιο μεγαλειώδης απ' ότι μπορείς να αντιληφθείς.

ΕΤΣΙ ΤΩΡΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΜΠΕΙΡΑΘΕΙΣ την Ευρύτερη Κοινότητα και να μη διαχωρίζεις τον εαυτό σου με την απόπειρά σου να τη καταλάβεις. Η κατανόηση έρχεται μέσω της συμμετοχής. Υπενθύμισε στον εαυτό σου τη σημερινή ιδέα ανά μία ώρα και στις δύο βαθύτερες πρακτικές σου, προσπάθησε για άλλη μία φορά να σκεφτείς ενεργά τι σημαίνει αυτό το μάθημα. Αναγνώρισε εκείνες τις σκέψεις που είναι υπερ και εκείνες που είναι κατά. Αναγνώρισε την έμπνευση και την ελπίδα που αυτό σου δίνει και αναγνώρισε τα άγχη που

μπορεί να προκύψουν. Κατάγραψε τις σκέψεις σου και τις εμπειρίες σου σχετικά με τη σημερινή ιδέα, αλλά μη τα κρίνεις, γιατί πηγάζουν από τη Γνώση. Προορίζονται να σ' ελευθερώσουν από την ανικανότητα της φαντασίας σου. προορίζονται να ελευθερώσουν εσένα και τον κόσμο επίσης.

ΣΗΜΕΡΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟ ΝΟΥ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ για να γίνεις μαθητής της Γνώσης. Έτσι, θα μάθεις να κατανοείς το νόημα του εαυτού σου, του κόσμου σου, και της Ευρύτερης Κοινότητας των Κόσμων.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 326: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΕΝ ΕΙΡΗΝΗ ΣΗΜΕΡΑ

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΕΙΡΗΝΗ ΣΗΜΕΡΑ, ακόμη κι όταν σκέφτεσαι μεγαλύτερα θέματα του κόσμου και πέρα από τον κόσμο. Μπορείς να έχεις ειρήνη σήμερα μέχρι και καθώς ανταποκρίνεσαι στη πρόκληση του να γίνεις μαθητής της Γνώσης και την πρόκληση του να παραιτηθείς τον κόσμο σου με αντικειμενικότητα. Πώς μπορείς να είσαι τόσο ενεργός και να έχεις τέτοιες προκλήσεις και παρόλα αυτά να βρίσκεσαι σε ειρήνη; Η απάντηση είναι ότι η Γνώση είναι μαζί σου. Καθώς μένεις με τη Γνώση, νιώθεις τη Γνώση και μεταφέρεις τη Γνώση έξω στον κόσμο, μέσα σου θα είσαι ακίνητος, παρόλο που εξωτερικά μπορεί να είσαι κινητικός. Δεν υπάρχει καμία αντίθεση ανάμεσα στη γαλήνη και τη κίνηση, ανάμεσα στην ακινησία και την εξωτερική κινητικότητα. Παρόλο που ο κόσμος είναι ένα δύσκολο και ταραχώδες μέρος για να είσαι, είναι ο φυσικός λήπτης της Γνώσης. Οι δυσκολίες του και οι ταραχές τους δεν χρειάζεται να επηρεάζουν την εσωτερική σου κατάσταση, η οποία ενοποιείται και εναρμονίζεται.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ να είσαι εν ειρήνη ενώ βρίσκεσαι στον κόσμο. Απελευθέρωσε όλους τους φόβους και τα άγχη και ενδυνάμωσε τη συμβίωσή σου με τη Γνώση καθώς το κάνεις αυτό. Στις βαθύτερες πρακτικές σου όταν βρίσκεις καταφύγιο από τον κόσμο, αναζωπύρωσε τη φωτιά της Γνώσης και ανακουφίσου στη ζεστή παρουσία της. Συνειδητοποίησε ότι μέσα σ' αυτή τη φωτιά όλα τα πράγματα που είναι φανταστικά και επιβλαβή αναλώνονται. Η φωτιά της Γνώσης δεν θα σε κάψει, αλλά θα ζεστάνει τη ψυχή σου. Μπορείς να μπεις σ' αυτή τη φωτιά χωρίς φόβο ότι θα πονέσεις ή θα πάθεις κακό. Θα σ' εξαγνίσει και θα σε καθαρίσει, γιατί είναι η φωτιά της αγάπης. Σήμερα να έχεις ειρήνη, γιατί σήμερα είναι ημέρα ειρήνης και ειρήνη σου δίνεται να παραλάβεις σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 327: *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 328

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΤΙΜΗΣΩ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΕΔΩΣΑΝ ΣΕ ΕΜΕΝΑ.

ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΟΥΜΕ ΚΑΤΑΦΑΤΙΚΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ, το οποίο θα επιβεβαιώσει την πραγματικότητα της αγάπης και του δοσίματος στον κόσμο. Οι ιδέες σου που αφορούν το δόσιμο είναι πάρα πολύ περιορισμένες και μικρές. Θα χρειαστεί να διευρυνθούν ώστε να μπορέσεις να αναγνωρίσεις την έκταση του δοσίματος στον κόσμο.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ να θυμηθεί εκείνους οι οποίοι έχουν δώσει σε εσένα. Μην σκεφτείς μόνο εκείνους για τους οποίους είσαι σίγουρος ότι σου έδωσαν, αλλά θυμήσου εκείνους που νιώθεις ότι σε πλήγωσαν, που σε απέρριψαν ή που στάθηκαν εμπόδιο στο δρόμο σου. Θυμήσου όλους αυτούς γιατί κι αυτοί έδωσαν κάτι σε σένα. Σου έδωσαν μία υπενθύμιση ότι η Γνώση είναι απαραίτητη, και σου έδειξαν μία ζωή χωρίς Γνώση. Σου έδειξαν ότι η Γνώση προσπαθεί να αναδυθεί και σ' εκείνους επίσης. Είτε δέχονται είτε αντιστέκονται σ' αυτή την ανάδυση, αυτή είναι ακόμη παρούσα και ακόμη εκδηλώνει τον εαυτό της.

ΕΞΕΛΙΣΣΕΣΑΙ γιατί άλλοι εκδήλωσαν την έμπνευσή τους και τα λάθη τους σε σένα – την αποδοχή της Γνώσης και την άρνηση της Γνώσης. Εάν δεν υπήρχε άρνηση της Γνώσης στον κόσμο, δεν θα μπορούσες να μάθεις εδώ. Δεν θα μπορούσες ν' αναγνωρίσεις τη σημασία της Γνώσης. Η αντίθεση κατά τη μάθηση θα σου διδάξει αυτό που έχει αξία και αυτό που δεν έχει αξία, και αυτό θα σου διδάξει να είσαι συμπνευστικός και να έχεις αγάπη. Εφόσον το καταλάβεις αυτό θα μπορέσεις να υπηρετήσεις στον κόσμο.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΠΟΙΟΙ ΣΟΥ ΔΙΝΟΥΝ εκείνη τη στιγμή και αναγνώρισε ποιος σου έδωσε στο παρελθόν. Έτσι, η σημερινή ημέρα θα είναι ημέρα ευγνωμοσύνης και εκτίμησης. Θα καταλάβεις πόσο σημαντική είναι η ετοιμασία σου και πόσοι πολλοί σου έχουν δώσει τον εαυτό τους για να σε υπηρετήσουν ώστε να μπορέσεις ν' αναλάβεις αυτή την ετοιμασία.

ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ, επανέλαβε τη σημερινή ιδέα και μετά άσε να έρθει στο νου σου κάθε άτομο που περιμένει ν' αναγνωριστεί και να ευλογηθεί από εσένα. Καθώς το κάνεις αυτό, όλα τα άτομα που χρειάζονται θα παρουσιαστούν σε σένα. Κοίτα και δες πώς σε υπηρέτησαν και ευχαρίστησέ τα για την υπηρεσία τους προς εσένα. Ευχαρίστησέ τα που σε βοήθησαν να αναγνωρίσεις την ανάγκη σου για Γνώση. Ευχαρίστησέ τα που σου έδειξαν ότι δεν υπάρχει εναλλακτικός δρόμος άλλος από τη Γνώση. Και ευχαρίστησέ τα που δυνάμωσαν τη συμμετοχή σου στη Γνώση. Ευλόγησε κάθε ένα και επέτρεψε το επόμενο άτομο να έρθει στο νου σου. Έτσι, θα ευλογήσεις όλους όσους υπήρξαν στη ζωή σου και όσους είναι τώρα στη ζωή σου. Μ' αυτό το τρόπο, θα μάθεις να εκτιμάς το παρελθόν σου και να μη το επικρίνεις. Μ' αυτό το τρόπο, αγάπη

θα πηγάζει μέσα από σένα με φυσικότητα, γιατί η αγάπη πρέπει να γεννιέται από ευγνωμοσύνη, και η ευγνωμοσύνη πρέπει να γεννιέται από αληθινή αναγνώριση. Στην αληθινή αναγνώριση θα εξασκηθείς σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 328: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

ΕΙΜΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ Ν'ΑΓΑΠΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΟΝΟ ΟΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ Ν'ΑΓΑΠΟΥΝ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, γιατί μόνο οι ελεύθεροι μπορούν να δώσουν στον κόσμο. Μόνο εκείνοι μπορούν να εκπληρώσουν την ανάγκη του κόσμου και την δική τους συνεισφορά. Μόνο οι ελεύθεροι μπορούν ν' αγαπούν τον κόσμο γιατί μόνο εκείνοι μπορούν να δουν ότι ο κόσμος τους έχει υποστηρίξει και τους έχει υπηρετήσει για να τους δώσει τη δυνατότητα να είναι ελεύθεροι και να συνεισφέρουν στον κόσμο. Επειδή ο κόσμος τόσο πολύ διψά για τη συνεισφορά σου, έδωσε τον εαυτό του για την ετοιμασία σου ώστε να μπορέσεις να μάθεις να συνεισφέρεις. Το ενίσχυσε αυτό μέσα από την αλήθεια που υπάρχει στον κόσμο και μέσα από την άρνηση της αλήθειας που υπάρχει στον κόσμο.

ΜΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΥΠΗΡΕΤΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΔΥΣΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ. Παρόλο που ο κόσμος αντιτίθεται στη Γνώση και φαίνεται να την αρνείται, να την απορρίπτει και να της επιτίθεται, εάν το δεις κάτω απ' αυτή την οπτική, θα συνειδητοποιήσεις ότι στην πραγματικότητα υπηρετεί τη Γνώση. Πώς μπορεί κάτι να ανταγωνιστεί τη Γνώση; Πώς μπορεί κάτι να απορρίψει τη Γνώση; Οτιδήποτε φαίνεται ότι απορρίπτει τη Γνώση απλώς καλεί τη Γνώση και παρακαλεί τη Γνώση να έρθει. Εκείνοι που βρίσκονται σε σύγχυση, στο σκοτάδι και στην απελπισία διψούν για ανακούφιση και γαλήνη. Και ενώ δεν κατανοούν το μήνυμα της ίδιας της εκκλήσεώς τους, εκείνοι που βρίσκονται με τη Γνώση μπορούν να το αντιληφθούν και μέσω της Σοφίας θα μάθουν πώς να υπηρετούν αυτά τα άτομα, όλα τα άτομα και τον κόσμο ως σύνολο.

ΣΗΜΕΡΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΗΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ότι καθώς γίνεσαι ελεύθερος, θα μπορείς ν' αγαπάς τον κόσμο. Καθώς μαθαίνεις ν' αγαπάς τον κόσμο, θα μπορείς να γίνεσαι ελεύθερος γιατί βρίσκεσαι σ' αυτό το κόσμο αλλά δεν είσαι από αυτόν τον κόσμο. Επειδή βρίσκεσαι σ' αυτόν τον κόσμο, αντιπροσωπεύεις αυτό που έχεις φέρει μαζί σου από την Αρχαία Εστία σου. Πόσο απλό και ξεκάθαρο είναι αυτό όταν είσαι μαζί με τη Γνώση κι όμως πόσο δύσκολο είναι να το αντιληφθείς όταν βρίσκεσαι μέσα στη δική σου φαντασία και διασκεδάζεις με τις δικές σου διαχωρισμένες ιδέες. Γι αυτό εξασκείσαι – ώστε να μπορέσεις να επιβεβαιώσεις αυτό που είναι φυσικό για σένα και ν' απομακρυνθείς απ' αυτό που είναι αφύσικο για σένα.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ για άλλη μία φορά λάβε την ελευθερία που έρχεται σε σένα στη γαλήνη και τη δεκτικότητα. Ένας νους που είναι γαλήνιος είναι ένας νους που είναι ανεπηρέαστος και ελεύθερος. Με φυσικότητα θα διευρύνει τον εαυτό του, και μέσα σ' αυτή τη διεύρυνση με φυσικότητα θα εκφράσει αυτό που είναι το πιο φυσικό γι αυτόν. Έτσι, στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, εξασκήσου

στη δεκτικότητα και στις ανά ώρα πρακτικές σου εξασκήσου στο να δίνεις. Είσαι ελεύθερος ν' αγαπάς τον κόσμο σήμερα και ο κόσμος χρειάζεται την ελευθερία σου γιατί χρειάζεται την αγάπη σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 329: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 330

ΔΕΝ ΘΑ ΑΜΕΛΗΣΩ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ.

ΓΙ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΟΥΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ να μην είσαι αμελής για εκείνα τα απλά, πρακτικά πράγματα που σου δίνουν την ικανότητα να είσαι μαθητής της Γνώσης. Θυμήσου ότι δεν προσπαθείς ν' αποδράσεις από τον κόσμο, αλλά εργάζεσαι για να γίνεις πολύ ισχυρός μέσα στον κόσμο. Επομένως, μην αμελείς εκείνα τα απλά, μικρά πράγματα που σου δίνουν την ικανότητα και την ελευθερία να γίνεις μαθητής της Γνώσης. Εδώ, όλες οι δραστηριότητές σου, ακόμη και οι πιο κοινότυπες και επαναλαμβανόμενες, μπορείς να τις δεις σαν μία μορφή υπηρεσίας και συνεισφοράς. Μ' αυτό το τρόπο, όλα τα μικρά πράγματα, όσο κοινότυπα κι επαναλαμβανόμενα, μπορούν να υπηρετήσουν τον κόσμο γιατί είναι αντιπροσωπευτικά του πόσο τιμάς τον Αληθινό Εαυτό σου. Αυτός είναι ο Εαυτός που υπάρχει μέσα σε όλα τα άτομα, ο Εαυτός που υπάρχει μέσα στον κόσμο και ο Εαυτός που υπάρχει στην Ευρύτερη Κοινότητα των Κόσμων.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΣ ΜΕ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ σήμερα και να μην τα αμελήσεις. Εάν δεν τα φοβηθείς, δεν θα τους αντισταθείς. Εάν δεν τους αντισταθείς, θα μπορέσεις να τα διευθετήσεις. Και καθώς τα διευθετείς, θα μπορείς να τους δοθείς. Εδώ η Γνώση θα εκφράσει τον εαυτό της σε όλες τις δραστηριότητες και η Γνώση θα διδαχθεί και ενδυναμωθεί σε όλες τις δραστηριότητες. Ο κόσμος χρειάζεται αυτή την εκδήλωση, γιατί ο κόσμος πιστεύει ότι ο Θεός, η αγάπη, η αληθινή δύναμη και η έμπνευση υπάρχουν μόνο σε ιδανικά πεδία και μόνο σε ιδανικές περιστάσεις. Ο κόσμος δεν καταλαβαίνει ότι ο Θεός εκφράζει τον Θεό παντού και ότι η Γνώση εκφράζει τον εαυτό της παντού και σ' όλα τα πράγματα.

ΚΑΘΩΣ ΦΤΑΝΕΙΣ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΙΣ ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΑΛΗΘΕΙΑ, θα δεις τη παρουσία της Γνώσης σε όλα τα πράγματα. Θα δεις τη Γνώση μέσα στον κόσμο. Θα δεις τη Γνώση μέσα στον εαυτό σου. Αυτό θα σου δώσει πλήρη πεποίθηση για τη συμμετοχή σου και στην δική σου υπηρεσία προς τη Γνώση. Τότε θα καταλάβεις ότι γλυτώνεις χρόνο από τον κόσμο για την εξέλιξη του, την πρόοδό του και τη σωτηρία του. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για την αυτοπεποίθησή σου. Αλλά είναι ακόμα πιο σημαντικό για να συνειδητοποιήσεις το μεγαλείο της Γνώσης και το μεγαλείο που θα βιώσεις μέσα σου καθώς μαθαίνεις να τη λαμβάνεις.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ και εφάρμοσέ την ώστε να μπορέσεις να είσαι συνειδητός μέσα σε κάθε ώρα. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, είσελθε και πάλι στη γαλήνη ώστε να μπορέσεις ν' αναζωπυρώσεις την εμπειρία της φωτιάς της Γνώσης ώστε η

φωτιά της Γνώσης να μπορέσει να εξαγνίσει και να καθαρίσει το νου σου και να τον ελευθερώσει από όλους τους περιορισμούς. Μ' αυτόν τον τρόπο, θα μπορείς να είσαι στον κόσμο πιο ολοκληρωμένα και μικρά πράγματα δεν θα αμελούνται.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 330: *Δύο 30 λεπτές περιόδους πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

**ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΟ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ
ΜΕΓΑΛΟ.**

ΚΟΙΤΑΞΕ ΤΗ ΦΥΣΗ ΓΥΡΩ ΣΟΥ. Κοίταξε το πιο μικρό πλάσμα και συνειδητοποίησε το μυστήριο της ύπαρξης αυτού του πλάσματος, το θαύμα του υλικού του μηχανισμού και την αλήθεια της συνολικής του συμπερίληψης στη φύση ως σύνολο. Το πιο μικρό πλάσμα μπορεί να εκφράσει τη πιο μεγάλη αλήθεια. Το πιο απλό πλάσμα μπορεί να εκφράσει τη δύναμη του σύμπαντος. Ένα πλάσμα που είναι μικρό εκφράζει λιγότερο τη ζωή και τη συμπερίληψη στη ζωή απ' ό,τι ένα πλάσμα που είναι μεγάλο; Χρησιμοποιώντας αυτή την αναλογία, συνειδητοποίησε ότι η πιο μικρή δραστηριότητα μπορεί να ενσωματώνει τη πιο μεγάλη διδασκαλία. Συνειδητοποίησε ότι η πιο απλή λέξη, η πιο κοινή κίνηση, μπορούν να εκφράζουν τις πιο βαθιές αισθήσεις και συναισθήματα. Συνειδητοποίησε ότι το πιο απλό πράγμα μπορεί να προσθέσει στην εξάσκηση σου και να βεβαιώσει τη παρουσία της Γνώσης μέσα σου.

ΚΑΘΩΣ ΓΙΝΕΣΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΣ ΣΤΗ ΖΩΗ, θα αρχίσεις να γίνεσαι μάρτυρας του μυστηρίου της ζωής σ' όλα τα πράγματα. Πόσο μεγαλειώδες θα είναι αυτό για σένα που τώρα αφυπνίζεσαι από τον ύπνο της δικής σου διαχωρισμένης φαντασίας. Το μυστήριο της ζωής θα σε εμπνεύσει και θα σε καλέσει. Θα επιβεβαιώσει το μυστήριο της δικής σου ζωής, που τώρα γίνεται ακόμα πιο αληθινό και προφανές σε σένα.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΜΙΚΡΟΣ, αλλά εκφράζεις το μεγάλο. Δεν χρειάζεται να είσαι μεγάλος για να εκφράσεις το μεγάλο γιατί το μεγαλείο βρίσκεται μέσα σου και το φυσικό σου όχημα είναι μικρό συγκρινόμενο μ' εκείνο. Η πραγματικότητά σου γεννιέται από το μεγαλείο που βρίσκεται μαζί σου, που επιθυμεί να εκφράσει τον εαυτό του μέσα στην απλότητα του μικρού σου οχήματος. Εδώ κατανοείς ότι προέρχεσαι από το μεγάλο και ότι εργάζεσαι μέσω του μικρού. Εδώ δεν αντιπαρτίθεσαι στη σχέση ανάμεσα στο μεγάλο και το μικρό, όπου το μικρό πρέπει να εκφράσει το μεγάλο, κάτι που το κάνει με φυσικό τρόπο. Πρέπει ένα μικρό πλάσμα να προσπαθήσει να εκφράσει το μεγάλο; Όχι. Το μεγάλο απλώς εκφράζει τον εαυτό του μέσω του μικρού πλάσματος.

ΕΤΣΙ, ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ – η οποία σ' οποιαδήποτε στιγμή μπορεί να φαίνεται μικρή, η οποία σ' οποιαδήποτε στιγμή μπορεί να φαίνεται διαχωρισμένη και περιορισμένη – το μεγαλείο είναι μαζί σου. Επομένως, το μικρό χρησιμοποιείται, επιβεβαιώνεται, τιμάται και ευλογείται. Τότε, δεν υπάρχει καμία βάση για επίκριση και μίσος. Όλα τα πράγματα,

μεγάλα και μικρά, εκτιμώνται, γιατί όλα τα πράγματα, μεγάλα και μικρά, είναι μαζί.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΛΟΙΠΟΝ, ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΠΟΙΟΥΔΗΠΟΤΕ ΜΙΚΡΟΥ ΕΡΓΟΥ, οποιασδήποτε έκφρασης ή πράξης και οποιασδήποτε μικρής οπτικής, επέτρεψε στο μεγάλο να εκφράσει τον εαυτό του. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, έλα πάλι κοντά σ' αυτό που είναι μεγάλο μέσα σου. Είσελθε και πάλι στη φωτιά της Γνώσης που σ'εξαγνίζει. Βρες καταφύγιο στο καταφύγιο της Γνώσης. Εδώ θα συναντήσεις πλήρως το μεγάλο. Αυτό είναι πέρα από οποιαδήποτε μορφή. Εδώ αυτό που διαποτίζει όλες τις μορφές και τους δίνει σκοπό, νόημα και κατεύθυνση σε περιμένει να το λάβεις. Το μικρό εκφράζει το μεγάλο, και το μεγάλο ευλογεί το μικρό.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 331: *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικης.
Ανα ώρα πρακτικη.*

Βήμα 332

ΜΟΛΙΣ ΑΡΧΙΖΩ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ.

ΜΟΛΙΣ ΑΡΧΙΖΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΚΑΤΑΝΟΕΙΣ ΑΥΤΟ, γιατί η κατανόησή σου θα γεννηθεί από εμπειρία, αναγνώριση και το αποτέλεσμα των πρακτικών εφαρμογών. Επειδή είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης, έχεις μία αρχάρια κατανόηση. Αναθάρρισε γι αυτό, γιατί αυτό σε ελευθερώνει από τη προσπάθεια να βγάλεις συμπεράσματα για τη συμμετοχή σου και τη ζωή σου. Έτσι, δεν χρειάζεται να προσπαθήσεις το ακατόρθωτο και μπορείς ν' ανακουφίσεις το νου σου από ένα μεγάλο βάρος που διαφορετικά θα επισκίαζε την ευτυχία σου και θα διέλυε την αίσθηση ειρήνης και την ουσιαστική σημερινή δραστηριότητα. Όταν αποδέχεσαι ότι μόλις αρχίζεις να κατανοείς το νόημα της ζωής σου και το νόημα της Γνώσης στη ζωή σου, αυτό σε ελευθερώνει για να συμμετέχεις και να μάθεις περισσότερα. Χωρίς το βάρος της κρίσης, το οποίο διαφορετικά θα έβαζες στη ζωή σου, είσαι ελεύθερος να συμμετέχεις και η συμμετοχή σου σε ελευθερώνει.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ότι μόλις αρχίζεις να κατανοείς το νόημα της Γνώσης στη ζωή σου. Στις βαθύτερες περιόδους πρακτικής σου, για άλλη μία φορά εισέλθε στο καταφύγιο της Γνώσης ώστε η ικανότητά σου για Γνώση να μεγαλώσει, η επιθυμία σου για Γνώση να μεγαλώσει και η εμπειρία της Γνώσης να μεγαλώσει. Μόνο καθώς αυτά μεγαλώνουν μπορεί να μεγαλώσει η κατανόησή σου. Επομένως, είσαι ελεύθερος από τις κρίσεις. Είσαι ελεύθερος να συμμετέχεις, εκεί όπου όλη η κατανόηση θα αναδυθεί.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 332: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 333

ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΜΑΖΙ ΜΟΥ. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΗ ΝΙΩΣΩ.

ΝΙΩΣΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, οι οποίοι μένουν μαζί σου και επιβλέπουν την προετοιμασία σου ως μαθητή της Γνώσης. Νιώσε την παρουσία τους σήμερα και θα νιώσεις τη δική σου παρουσία, γιατί είστε ενωμένοι μαζί σ' αυτή τη παρουσία που νιώθεις. Θυμήσου ότι δεν είσαι μόνος, και δεν θα απομονωθείς στις δικές σου σκέψεις. Δεν θα απομονωθείς στις δικές σου φοβισμένες θεωρίες.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΒΙΩΣΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ, γιατί αυτή η παρουσία είναι μαζί σου ανά μία ώρα. Νιώσε αυτή τη παρουσία ανεξαρτήτως του που είσαι σήμερα, είτε βρίσκεσαι στη δουλειά είτε στο σπίτι, είτε είσαι μόνος είτε είσαι μαζί με κάποιον άλλο, γιατί αυτή η παρουσία είναι μαζί σου όπου κι αν πας.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ, άσε τον εαυτό σου να βιώσει την εμπειρία της παρουσίας της αγάπης, η οποία είναι η παρουσία της Γνώσης, η οποία είναι η παρουσία της Σοφίας, η οποία είναι η παρουσία της βεβαιότητας, η οποία είναι η πηγή του σκοπού σου, του νοήματός σου και της κατεύθυνσής σου στον κόσμο και η οποία περιέχει για σένα το κάλεσμά σου στον κόσμο. Έλα κοντά και έλα στην εμπειρία αυτής της παρουσίας στους βαθύτερους διαλογισμούς σου. Μην το αμελήσεις αυτό, γιατί εδώ θα βιώσεις την εμπειρία της αγάπης για τον εαυτό, της αξίας του εαυτού και της αληθινής συμπερίληψης στη ζωή. Πάρε μαζί σου σήμερα αυτή τη παρουσία και λάβε αυτή τη παρουσία στους βαθύτερους διαλογισμούς σου και θα μάθεις ότι η παρουσία είναι μαζί σου κάθε μέρα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 333: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 334

Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ.

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΩΣ ΤΟΥ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ, ανεξαρτήτως του πού πας, η παρουσία των Δασκάλων σου είναι μαζί σου. Αυτή η ιδέα είναι για να σου υπενθυμίζει ότι δεν είσαι μόνος. Αυτή η ιδέα είναι για να δώσει μία ευκαιρία να βγεις από την απομόνωση της δικής σου φαντασίας και να βιώσεις τη παρουσία και να λάβεις το δώρο αυτής της παρουσίας. Σ' αυτό το δώρο, οι Δάσκαλοί σου θα σου δώσουν τις ιδέες και την έμπνευση που χρειάζεσαι. Έτσι, θα εκφράσεις αυτό που έλαβες και έτσι θα επιβεβαιώσεις αυτό που έλαβες.

ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΤΟ ΝΑ ΤΟ ΘΥΜΑΣΑΙ ΑΥΤΟ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ συγκεντρούμενος για άλλη μία φορά στη παρουσία που είναι μαζί σου. Χρειάζεται μόνο να χαλαρώσεις για να την αισθανθείς, γιατί είναι πολύ βέβαιο ότι είναι μαζί σου. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, για άλλη μία φορά μπες στη γαλήνη στο καταφύγιο της Γνώσης ώστε να μπορέσεις να λάβεις αυτή τη παρουσία και τη μεγάλη επιβεβαίωση και ανακούφιση που αυτή σου δίνει. Επίτρεψε στον εαυτό σου να αφήσει στην άκρη την αυτοαμφισβήτηση και την αίσθηση ότι δεν είναι άξιος, γιατί αυτά τα πράγματα θα αναλωθούν στη φωτιά της Γνώσης και θα εξαγνιστούν από το μυαλό σου. Όταν αυτό συμβεί, δεν θα χρειάζεσαι να δίνεις στον εαυτό σου μεγαλειώδεις ιδέες για τον εαυτό σου. Δεν θα χρειάζεσαι να παρουσιάζεις ψεύτικα τον εαυτό σου προσπαθώντας να ξεφύγεις από την αίσθηση της ενοχής και της ανεπάρκειας, γιατί η ενοχή και η ανεπάρκεια αναλώνονται στη φωτιά της Γνώσης. Επομένως, φέρε όλα όσα εμποδίζουν τη συμμετοχή σου και όλους τους φόβους που σε στοιχειώνουν και σε καταπιέζουν στη φωτιά της Γνώσης ώστε ν' αναλωθούν. Θα καθίσεις μπροστά σ' αυτή τη φωτιά, και θα τους δεις να αναλώνονται και θα νιώσεις το νου σου, να λούζεται και να καθαρίζεται μέσα στην αγάπη της φωτιάς της Γνώσης. Η παρουσία είναι μαζί σου κάθε μέρα. Η φωτιά της Γνώσης είναι μαζί σου κάθε μέρα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 334: *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 335

Η ΦΩΤΙΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ.

Ο ΠΟΥ ΚΙ ΑΝ ΠΑΣ, Ο,ΤΙ ΚΙ ΑΝ ΚΑΝΕΙΣ, η φωτιά της Γνώσης καίει μέσα σου. Νιώσε την που καίει. Ανά μία ώρα νιώσε την που καίει. Ανεξαρτήτως του τι βλέπεις και τι σκέφτεσαι, νιώσε τη φωτιά της Γνώσης που καίει. Αυτή είναι η παρουσία της Γνώσης που θα νιώθεις μέσα σου καθώς νιώθεις τη παρουσία των Δασκάλων παντού γύρω σου. Η φωτιά της Γνώσης καίει και καθώς βιώνεις την εμπειρία της, αυτή θα αναλώσει όλα όσα σε κρατούν πίσω – όλα όσα σε στοιχειώνουν και σε καταπιέζουν, όλη την αίσθηση ότι δεν έχεις αξία και όλες τις ενοχές και όλο τον πόνο και τη σύγκρουση. Καθώς αυτά τα πράγματα αναλώνονται, δεν θα ασκούν πια την επιρροή τους πάνω στη ζωή σου, και η ζωή σου με φυσικότητα θα γίνει ομοιόμορφη και αρμονική.

ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΝΕΙΣ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΑΥΤΗ ΤΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ενθουσιάζοντας και βιώνοντας τη φωτιά της Γνώσης ανά μία ώρα. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, είσελθε και πάλι στη φωτιά της Γνώσης στο καταφύγιο της Γνώσης. Θυμήσου ότι αυτή η φωτιά θα σε ανακουφίσει και θα σε απελευθερώσει. Δεν θα σε κάψει αλλά θα ζεστάνει τη ψυχή σου. Θα σου δώσει ανακούφιση και διασφάλιση. Θα σου δώσει επιβεβαίωση του νοήματος και του σκοπού της ζωής σου και του μεγαλείου που φέρεις μέσα σου.

ΜΗΝ ΑΜΕΛΗΣΕΙΣ ΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, αλλά συνειδητοποίησε το συνολικό της ευεργέτημα για σένα. Τίποτα απ' όσα βλέπεις στον κόσμο δεν μπορεί να σου δώσει τη βεβαιότητα, τη δύναμη, την ειρήνη και την αίσθηση της συμπερίληψης που η φωτιά της Γνώσης μπορεί να αποδώσει. Τίποτα δεν μπορεί να σου θυμίσει τη συνολική συμπερίληψή σου στη ζωή περισσότερο από τη παρουσία των Δασκάλων σου οι οποίοι μένουν μαζί σου. Επομένως, έχεις ήδη την εμπειρία που χρειάζεσαι, και από αυτή την εμπειρία θα μάθεις με το καιρό να την διευρύνεις σε όλες τις σχέσεις σου – με άλλους, με τον κόσμο και με την Ευρύτερη Κοινότητα των Κόσμων στην οποία ζεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 335: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 336

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΕΚΙΝΗΣΕ ΤΗ ΔΙΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΟΥ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ανακεφαλαιώνοντας το πρώτο μάθημα αυτής της περιόδου, ξαναδιαβάζοντας το μάθημα και ενθουμούμενος τη πρακτική εκείνης της ημέρας. Συνέχισε με κάθε επόμενη ημέρα. Επισκόπησε τη πρακτική σου. Συνειδητοποίησε για τι κάνεις την πρακτική σου και αναγνώρισε τι ενδυναμώνει η πρακτική σου μέσα σου. Αναγνώρισε πόσο πολύ θέλεις να γίνει αυτή η ενδυνάμωση και συνειδητοποίησε τη τεράστια αξία που λαμβάνεις και που προσπαθείς να λάβεις καθώς ετοιμάζεσαι ως μαθητής της Γνώσης. Επίτρεψε η σημερινή σου επισκόπηση να είναι μία επιβεβαίωση της σημασίας της ετοιμασίας σου. Αναγνώρισε πόσο πολύ χρειάζεσαι να δυναμώσεις τη συμμετοχή σου και πόσο πολύ χρειάζεσαι να παραμερίσεις ιδέες που σε αποδυναμώνουν ή που αρνούνται την ύπαρξη της Γνώσης μέσα στη ζωή σου. Θυμήσου ότι η Γνώση είναι μαζί σου και ότι οι Δάσκαλοι σου είναι μαζί σου, για να βιώσεις την εμπειρία τους και να τους λάβεις κάθε στιγμή. Καθώς μαθαίνεις να το λαμβάνεις αυτό, θα το εκφράσεις με φυσικό τρόπο.

ΣΤΗ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΣΟΥ, επισκόπησε τις περασμένες δύο εβδομάδες και συνειδητοποίησε τι σου προσφέρεται. Συνειδητοποίησε πόσο πολύ χρειάζεσαι να λάβεις. Συνειδητοποίησε πόσο πολύ θέλεις να λάβεις.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 336: *Μία μεγάλη περίοδος πρακτικής.*

Βήμα 337

ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΙΠΟΤΑ.

ΜΟΝΟΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ, αλλά δεν είσαι μόνος. Ναι, είσαι ένα άτομο, αλλά είσαι μεγαλύτερος από ένα άτομο. Γι αυτό δεν μπορείς να είσαι μόνος και γι αυτό η ατομικότητά σου φέρει μεγάλη υπόσχεση και σκοπό στον κόσμο. Γι αυτό εσύ που είσαι μέρος του μεγαλείου που είναι μεγαλύτερο από την ατομικότητά σου και εσύ που είσαι μέρος της ατομικότητάς σου επίσης γίνεσαι πλήρης και ενοποιημένος. Έτσι, τα πάντα όσα έφτιαξες για τον εαυτό σου γίνονται για το καλό. Όλες οι δημιουργίες σου έχουν σκοπό, νόημα, κατεύθυνση και συμπερίληψη στη ζωή. Έτσι, η ζωή σου ανακτάται και σώζεται και εσύ γίνεσαι μέρος της ζωής και όχημα για τη μοναδική της έκφραση. Αυτή είναι η πραγματική έννοια του σημερινού μαθήματος.

ΜΟΝΟ ΣΤΙΣ ΣΚΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ ΤΗΣ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ μπορείς να κρυφτείς από το φως της αλήθειας. Πρέπει να πιστέψεις ότι είσαι μόνος για να σκεφτείς ότι οι φαντασίες σου είναι αληθινές. Το να μάθεις ότι δεν είσαι μόνος, μπορεί στην αρχή να σε φοβίσει γιατί φοβάσαι ότι οι φαντασίες σου και οι ενοχές σου θα αποκαλυφθούν. Όμως, καθώς το σκέφτεσαι αυτό ειλικρινά και χωρίς επικρίσεις, συνειδητοποιείς ότι σημαίνει ότι έχεις ανακτηθεί, αναζωογονηθεί και τώρα ετοιμάζεσαι να λάβεις τη δύναμη που ζει μαζί σου, τη δύναμη που είναι η Πηγή σου και ο Αληθινός Εαυτός σου.

ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και συνειδητοποίησε ότι είναι μία επιβεβαίωση της δύναμής σου και της συμπερίληψής σου στη ζωή. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου επέτρεψε στον εαυτό σου να μπει πάλι στη γαλήνη του καταφύγιου της Γνώσης όπου θα καταστεί προφανές ότι δεν είσαι μόνος. Εδώ βρίσκεσαι σε αληθινό γάμο με τη ζωή και σε αληθινή ένωση με εκείνους που έχουν έρθει να σε υπηρετήσουν και να σε οδηγήσουν και εκείνους που εξασκούνται μαζί σου τώρα. Στη συμπερίληψή σου βρίσκεται η ευτυχία σου. Στην απομόνωσή σου βρίσκεται η δυστυχία σου. Η δυστυχία σου δεν έχει βάση, γιατί δεν είσαι μόνος και η επιτυχία σου είναι εγγυημένη, γιατί μόνος δεν μπορείς να κάνεις τίποτα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 337: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΣ.

NΑ ΕΙΣΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΣ ΣΗΜΕΡΑ ώστε να μπορέσεις να δεις τι συμβαίνει γύρω σου. Να είσαι παρατηρητικός σήμερα ώστε να μπορέσεις να εμπειραθείς τον εαυτό σου στον κόσμο. Να είσαι παρατηρητικός σήμερα ώστε να έχεις την εμπειρία της φωτιάς της Γνώσης που καίει μέσα σου. Να είσαι παρατηρητικός σήμερα ώστε να μπορέσεις να βιώσεις ότι η παρουσία των Δασκάλων σου είναι μαζί σου. Να είσαι παρατηρητικός σήμερα ώστε να μπορέσεις να δεις τη φωτιά της Γνώσης να καίει μέσα στον κόσμο και ότι η παρουσία των Δασκάλων σου είναι παρούσα στον κόσμο επίσης. Αυτά τα πράγματα θα έρθουν με φυσικό τρόπο σε σένα καθώς είσαι παρατηρητικός, γιατί χωρίς τις επικρίσεις σου θα δεις τι πραγματικά συμβαίνει. Αυτό θα σου βεβαιώσει τη πνευματική σου φύση και σκοπό στον κόσμο. Αυτό θα σου βεβαιώσει την αληθινή σου ταυτότητα και θα δώσει νόημα στην ατομική σου ζωή.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΣ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ και να έχεις εμπιστοσύνη ότι το να είσαι παρατηρητικός θα αποδώσει τα δικά του αληθινά αποτελέσματα σε σένα. Χωρίς κρίσεις και αξιολογήσεις, θα δεις μέσα από όλες τις εκφοβιστικές εκδηλώσεις που ο κόσμος μπορεί να σου εμφανίσει. Θα δεις μέσα από όλες τις εκφοβιστικές εκδηλώσεις που η φαντασία σου μπορεί να σου παρουσιάσει, γιατί όλες οι εκφοβιστικές εκδηλώσεις γεννιούνται και μορφοποιούνται από τη φαντασία. Όταν είσαι παρατηρητικός στον κόσμο, αναγνωρίζεις τη σύγχυση του κόσμου και την ανάγκη του για Γνώση. Αυτό θα σου βεβαιώσει τη δική σου σύγχυση και ανάγκη για Γνώση και θα σε κάνει ευτυχισμένο που τώρα ετοιμάζεσαι να λάβεις την ίδια τη Γνώση.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΣ, να είσαι παρών και να δώσεις τον εαυτό σου στη γαλήνη μέσα στο καταφύγιο της Γνώσης. Χρειάζεται μόνο να είσαι παρατηρητικός. Οι κρίσεις δεν είναι απαραίτητες. Να είσαι παρατηρητικός και θα διαπεράσεις τα ψεύτικα και θα λάβεις το αληθινό. Γιατί η αληθινή προσοχή πάντα θα σου δώσει αυτό που είναι αληθινό, και η ψεύτικη προσοχή θα σου δώσει πάντα αυτό που είναι ψεύτικο.

ΣΗΜΕΡΑ ΔΥΝΑΜΩΝΕΙΣ ΑΥΤΗ ΤΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΝΟΥ, αυτή την ικανότητα να είσαι παρατηρητικός. Το δυναμώνεις αυτό για τον εαυτό σου και για τον κόσμο, που χρειάζεται ν' αναγνωρισθεί. Γιατί ο κόσμος χρειάζεται να αγαπηθεί, και η αγάπη έρχεται μόνο μέσα από την αληθινή αναγνώριση.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 338 : Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικης. Ανά ώρα πρακτική.

Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ ΤΩΡΑ.

Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ, μέσα στη φωτιά της Γνώσης μέσα σου. Όπως καταδεικνύεται από τη παρουσία των Δασκάλων σου, αυτή η παρουσία διαπερνά όλα τα πράγματα στον κόσμο. Είναι το πλαίσιο μέσα στο οποίο ο κόσμος υπάρχει. Είναι γαλήνια. Επομένως, ενυπάρχει σε όλα. Μπορείς εσύ που αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο, ν' αντιληφθείς αυτή την ενυπάρχουσα παρουσία; Μπορείς εσύ που ενεργείς στον κόσμο, να δεις το αποτέλεσμα αυτής της παρουσίας στον κόσμο; Εάν αυτή η παρουσία δεν ήταν στον κόσμο, ο κόσμος θα είχε καταστρέψει τον εαυτό του πριν από πολύ καιρό και δεν θα υπήρχε ελπίδα σωτηρίας. Δεν θα υπήρχε καμία ελπίδα για αληθινή κοινότητα ούτε για όλα τα πράγματα που οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν στη προσωρινή τους ζωή εδώ. Όλα τα πράγματα που έχουν αληθινή αξία δεν θα γεννιόνταν, γιατί το σκοτάδι της φαντασίας και το σκοτάδι του φόβου θα κάλυπτε τον κόσμο μόνιμα και όλα θα ζούσαν στο απόλυτο σκοτάδι. Χωρίς τη παρουσία της αγάπης στον κόσμο, αυτό θα συνέβαινε. Η ζωή σου εδώ θα ήταν σφραγισμένη στο σκοτάδι και δεν θα μπορούσες ποτέ να δραπετεύσεις.

ΓΙ ΑΥΤΟ Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ. Δεν θα μπορούσε να είναι μόνιμη, γιατί γεννιέσαι από το φως, στο οποίο επιστρέφεις. Πώς θα μπορούσες να ζεις μόνιμα στο σκοτάδι όταν έχεις γεννηθείς στο φως, στο οποίο θα επιστρέφεις; Έχεις σταλεί στον κόσμο για να φέρεις το φως στον κόσμο, όχι να επιβεβαιώσεις το σκοτάδι του κόσμου. Η Βούληση του Θεού είναι να φέρεις το φως στον κόσμο, όχι να εξοριστείς στον κόσμο του σκοταδιού. Βρίσκεσαι εδώ για να φέρεις το φως στον κόσμο.

ΕΣΥ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΤΩΡΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ βήμα προς βήμα να λαμβάνεις το φως της Γνώσης και τη φωτιά της Γνώσης. Καθώς το βιώνεις αυτό εσωτερικά, θα δεις ότι η φωτιά της Γνώσης καίει στον κόσμο, γιατί αυτή είναι η παρουσία της αγάπης. Αυτός είναι ο Θεός μέσα στον κόσμο. Αυτό που κάνει ο Θεός μέσα στον κόσμο, θα το κάνει μέσα από σένα, αλλά η παρουσία του Θεού στον κόσμο ενεργοποιεί τη Γνώση σε όλα τα μυαλά και καλεί όλα τα μυαλά να αφυπνιστούν. Αυτό δίνει υπόσταση, επιβεβαιώνει και δυναμώνει την ανάδυση της Γνώσης όπου συμβαίνει.

Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΙΜΗ. Ο κόσμος ο ίδιος είναι προσωρινός. Το υλικό σύμπαν είναι προσωρινό. Η παρουσία του Θεού είναι μόνιμη. Μπορείς λοιπόν να δεις τι είναι μεγάλο και τι είναι μικρό; Μπορείς να δεις αυτό που δίνει αυτό που πρέπει να μάθει να λαμβάνει; Μπορείς λοιπόν να συνειδητοποιήσεις τη σημασία της ετοιμασίας σου;

Μπορείς να συνειδητοποιήσεις τη σημασία της υπηρεσίας σου στον κόσμο;

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΣ και να βιώσεις τη παρουσία της αγάπης στον κόσμο. Εάν είσαι παρατηρητικός, θα το βιώσεις αυτό. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου βίωσε τη παρουσία της αγάπης μέσα σου, που είναι η φωτιά της Γνώσης. Θυμήσου καθώς το κοιτάς αυτό μέσα στον κόσμο σου και μέσα σου, ότι από τη γαλήνη αυτής της παρουσίας πηγάζουν όλα τα έργα του καλού, όλες οι σημαντικές ιδέες και όλα τα κίνητρα των σημαντικών δραστηριοτήτων. Αυτό είναι που κινεί την ανθρωπότητα κι ακόμα και την Ευρύτερη Κοινότητα των Κόσμων προς τη Γνώση και, με Γνώση, προς το να γίνουν μία κοινότητα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 339: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.*

Ανά ώρα πρακτική.

Βήμα 340

Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΜΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΕΙΣΑΙ ΕΝΑΣ ΑΡΧΑΡΙΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ. Ως αρχάριος μαθητής, ασχολείσαι πλήρως με τη πρακτική σου. Μην φαντάζεσαι τον εαυτό σου σ' ένα μεγάλο ρόλο σωτήρα ή λυτρωτή στον κόσμο, γιατί αυτό μόνο θα σε αποθαρρύνει αφού δεν είσαι ακόμα έτοιμος να κάνεις πράγματα μεγαλειώδη. Το καθήκον σου είναι να ακολουθήσεις τα βήματα όπως αυτά δίνονται. Αυτή είναι η προϋπόθεση. Με τον καιρό, το μεγαλείο θα μεγαλώσει μέσα στην εμπειρία σου, και θα βιώσεις το μεγαλείο μέσα στον κόσμο. Όμως, όπως συχνά υποδείξαμε μέχρι τώρα στην ετοιμασία σου, το μεγαλείο που θα βιώσεις θα εκφράσει τον εαυτό του στα απλά και κοινότυπα πράγματα. Επομένως, μη φαντάζεσαι μεγαλειώδεις ιδέες για τον εαυτό σου σαν σωτήρα. Μην βλέπεις τον εαυτό σου να σταυρώνεται στον κόσμο, γιατί αυτές οι εικόνες γεννιούνται από την άγνοια και δεν κατανοείς την αληθινή τους έννοια.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΚΑΘΕ ΒΗΜΑ, γιατί καθένα θ' απαιτήσει την πλήρη προσοχή και συμμετοχή σου. Χωρίς τις δικές προσπάθειες να προσθέτεις αυτά που δεν είναι απαραίτητα στην ετοιμασία σου, θα μπορέσεις να ασχοληθείς πλήρως με την ετοιμασία σου. Αυτό θα σ' απασχολήσει πλήρως και θα ανυψώσει όλες τις φυσικές και νοητικές σου ικανότητες και θα τους δώσει ενιαίο σκοπό και κατεύθυνση. Η πρακτική σου είναι το δώρο σου στον κόσμο. Από την πρακτική σου όλα τα δώρα που θα δώσεις στο μέλλον θα μπορέσουν να δοθούν με πεποίθηση, με αγάπη και με βεβαιότητα.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ότι η πρακτική σου είναι το δώρο σου προς το κόσμο. Εάν αληθινά επιθυμείς να υπηρετήσεις τον κόσμο και εάν αληθινά επιθυμείς να είναι παράδειγμα μέσα στον κόσμο αυτό που θεωρείς πιο πολύτιμο και αυτό που τιμάς μέσα σου, τότε δώσε τον εαυτό σου στην πρακτική σου και μην την αμελήσεις σήμερα. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου δώσε τον εαυτό σου στη πρακτική, γιατί η πρακτική είναι μία πράξη δοσίματος. Και εσύ που τώρα μαθαίνεις να λαμβάνεις δίνεις επίσης στον εαυτό σου για να μάθεις να λαμβάνεις. Έτσι, μαθαίνεις να δίνεις επίσης. Εάν δεν μπορείς να δώσεις τον εαυτό σου στη πρακτική, δεν θα μπορέσεις να δώσεις στον κόσμο, γιατί το να δώσεις προς τον κόσμο είναι μία μορφή πρακτικής επίσης. Θυμήσου ότι το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να εξασκείσαι. Ανεξαρτήτως του τι κάνεις, εξασκείσαι σε κάτι, επιβεβαιώνεις κάτι, και μελετάς κάτι. Με αυτή την κατανόηση, δώσε τον εαυτό σου στην αληθινή σου ετοιμασία, γιατί αυτό είναι το δώρο σου προς τον εαυτό σου και προς τον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 340: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 341

ΕΙΜΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ ΓΙΑΤΙ ΤΩΡΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΛΑΒΩ.

ΜΑΘΕ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΚΑΙ ΘΑ ΜΑΘΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ. Μάθε να δίνεις και η ευτυχία σου θα εδραιωθεί. Με τα πιο απλά λόγια, αυτό είναι που έχεις αναλάβει να κάνεις. Εάν δεν το κάνεις πολύπλοκο με τις δικές σου ιδέες και προσδοκίες, θα μπορέσεις να δεις τη συνεχή παρουσία αυτής της αλήθειας, και θα μάθεις ακριβώς τι σημαίνει και τι προϋποθέτει. Θυμήσου ότι η πολυπλοκότητα είναι μία άρνηση της απλότητας της αλήθειας. Η αλήθεια θα κάνει τις δραστηριότητές της κάθε μέρα, βήμα προς βήμα, καθώς εσύ κάνεις την ετοιμασία σου κάθε μέρα, βήμα προς βήμα. Καθώς μαθαίνεις να γίνεσαι μαθητής της Γνώσης, θα μάθεις να ζεις την αλήθεια. Η απλότητα αυτή είναι πάντα παρούσα για σένα, γιατί η αλήθεια είναι απλή και προφανής για όλους εκείνους που ψάχνουν την αλήθεια και εκείνους που κοιτάνε χωρίς το βάρος των επικρίσεων ή των κρίσεων.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και στους βαθύτερους διαλογισμούς σου, για άλλη μία φορά ενδυνάμωσε την ικανότητά σου και την επιθυμία σου για γαλήνη. Γιατί, εάν βιώνεις την εμπειρία λίγης περισσότερης γαλήνης κάθε μέρα, αυτή θα μεγαλώσει μέσα σου και θα γεμίσει τη ζωή σου και θα πηγάζει από τη ζωή σου σαν ένα μεγάλο φως, γιατί βρίσκεσαι εδώ για να είσαι ένα φως στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 341: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 342

ΕΙΜΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΣΗΜΕΡΑ.

ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΣΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ. Ακολουθείς την ετοιμασία σου βήμα προς βήμα. Μαθαίνεις να ελαφρώνεις από τις δικές σου κρίσεις και τα δικά σου άγχη. Μαθαίνεις να επιβεβαιώνεσαι από τη παρουσία της Γνώσης μέσα σου και τη παρουσία της αγάπης στη ζωή σου. Μαθαίνεις να τιμάς τον εαυτό σου και να μαθαίνεις να εκτιμάς τον κόσμο σου. Μαθαίνεις να αναγνωρίζεις την ευθύνη σου και μαθαίνεις ν' αναγνωρίζεις την ανάγκη του κόσμου γι αυτή την ευθύνη να εξελιχθεί. Μαθαίνεις να είσαι ήσυχος μέσα σου και με νόημα να δρας έξω σου. Μαθαίνεις να λαμβάνεις. Μαθαίνεις να δίνεις. Μαθαίνεις ν' αναγνωρίζεις ότι η ζωή σου λυτρώνεται.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΣΗΜΕΡΑ και να εκτελέσεις τις σημερινές οδηγίες όσο πιο πλήρως και συγκεκριμένα μπορείς. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ανά μία ώρα ότι είσαι μαθητής της Γνώσης και για ένα λεπτό κάθε μία ώρα σκέψου τι σημαίνει αυτό, ιδιαίτερα μέσα στις παρούσες περιστάσεις σου. Στις βαθύτερες πρακτικές σου, ενεργά βάλε το νου σου να σκεφτεί τι είναι ο μαθητής της Γνώσης. Θυμήσου τι έχεις διδαχθεί μέχρι τώρα. Αναγνώρισε τι είναι αυτό που ενδυναμώνεται βήμα προς βήμα και τι προτρέπεσαι να αφήσεις. Οι δύο περίοδοι πρακτικής σου είναι περίοδοι ενεργούς νοητικής εργασίας όπου κοιτάς τη σημερινή ιδέα και προσπαθείς να δεις το νόημά της μέσα στο πλαίσιο της ζωής σου. Όταν σκέφτεσαι, σκέψου το εποικοδομητικά, γιατί όλες οι σκέψεις πρέπει να είναι εποικοδομητικές. Όταν οι σκέψεις δεν είναι απαραίτητες, η Γνώση θα σε προχωρήσει παρακάτω. Στον κόσμο πρέπει να έχεις Γνώση, και πρέπει να μάθεις να σκέφτεσαι εποικοδομητικά γιατί είσαι ένας μαθητής της Γνώσης. Σήμερα να είσαι μαθητής της Γνώσης και θα τιμήσεις αυτό που σε καθοδηγεί, αυτό που σε οδηγεί και αυτό που σε ευλογεί. Θα αντιπροσωπεύεις τη Γνώση, γιατί είσαι μαθητής της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 342: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 343

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΤΙΜΗΣΩ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΜΟΥ.

ΤΙΜΗΣΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΟΥ με το να είσαι μαθητής της Γνώσης σήμερα. Θυμήσου το αυτό ανά μία ώρα και σκέψου πάλι τι σημαίνει να είσαι μαθητής της Γνώσης. Προσπάθησε να θυμηθείς όλα όσα σου έχουν δοθεί και όλα όσα ενδυναμώνονται και προσπάθησε να αναγνωρίσεις αντικειμενικά αυτό που σε εμποδίζει και σε κρατά πίσω. Δυνάμωσε τη πίστη σου. Δυνάμωσε τη συμμετοχή σου. Χρησιμοποίησε τη δύναμη της απόφασης για να το κάνεις, και θυμήσου καθώς το κάνεις ότι τιμάς και αντιπροσωπεύεις αυτό που σε καθοδηγεί και αυτό που υπηρετείς.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ, ενεργά βάλε το νου σου να σκεφτεί τι σημαίνει η σημερινή ιδέα. Θυμήσου ότι μπορείς μόνο να υπηρετήσεις αυτό το οποίο θεωρείς ότι έχει αξία. Εάν εκτιμάς την αξία της Γνώσης, θα υπηρετήσεις τη Γνώση. Εάν εκτιμάς την άγνοια και το σκοτάδι, θα υπηρετήσεις αυτά. Αυτό το οποίο εκτιμάς, είναι ο δάσκαλός σου και ο δάσκαλός σου θα σου δώσει αυτό που πρέπει να μάθεις. Είσαι μαθητής της Γνώσης. Είσαι μαθητής της Γνώσης γιατί έχεις επιλέξει ότι η μάθησή σου και ο δάσκαλος που σε οδηγεί εκφράζουν Γνώση και αλήθεια στον κόσμο. Εδώ έχεις μόνο δύο επιλογές, γιατί μπορείς είτε να υπηρετείς τη Γνώση είτε αυτό που προσπαθεί να αντικαταστήσει τη Γνώση. Αφού στην πραγματικότητα τίποτα δεν μπορεί ν' αντικαταστήσει τη Γνώση, η επιθυμία να υπηρετήσεις εκείνο που αντικαθιστά τη Γνώση, είναι η επιθυμία να υπηρετήσεις τίποτα, να είσαι τίποτα και να έχεις τίποτα. Αυτό εννοούμε όταν μιλάμε για φτώχεια. Είναι μία κατάσταση όπου υπηρετείται το τίποτα, είσαι τίποτα και έχεις τίποτα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΤΙΜΗΣΕ ΕΚΕΙΝΟ ΠΟΥ ΣΕ ΥΠΗΡΕΤΕΙ. Τίμησε εκείνο που αναγνωρίζει τη πραγματικότητά σου και το νόημα και την αξία της παρουσίας σου στον κόσμο, και θα υπηρετείς κάτι αληθινό, θα είσαι κάτι αληθινό και θα έχεις κάτι αληθινό. Έτσι λοιπόν εσύ που μαθαίνεις να υπηρετείς θα είσαι εκείνος που μαθαίνει να λαμβάνει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 343: *Δύο 30-λεπτες περιοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 344

Η ΓΝΩΣΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΩΡΟ ΠΟΥ ΔΙΝΩ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΩΡΟ ΣΟΥ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, αλλά πρώτα πρέπει να γίνεις όχημα γι αυτήν να εκφράσει τον εαυτό της. Πρέπει να το δεχθείς, να το λάβεις, να μάθεις απ' αυτό και να δώσεις ό,τι σου δίνει για να δοθεί. Πρέπει ν' ανοίξεις τον εαυτό σου ώστε να μπορέσει με φυσικότητα να λάμψει πάνω στον κόσμο μέσα από σένα. Από τη Γνώση σου θα έρθουν τα πάντα – όλες οι ουσιώδεις δραστηριότητες, όλες οι σημαντικές συνεισφορές, όλες οι σημαντικές σκέψεις, όλες οι ουσιώδεις εκφράσεις συναισθημάτων και όλα τα κίνητρα για διαβεβαίωση, για ανακούφιση, για αγάπη, για θεραπεία, για συνένωση και για απελευθέρωση των άλλων. Αυτό απλώς σημαίνει ότι ο αληθινός εσύ τελικά εκφράζει τον εαυτό του. Αυτό είναι το δώρο σου προς τον κόσμο.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΤΟ ΑΥΤΟ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ και νιώσε τη φωτιά της Γνώσης να καίει μέσα σου. Νιώσε τον εαυτό σου ως όχημα μεταφοράς της Γνώσης στον κόσμο. Να είσαι χαρούμενος που δεν χρειάζεται να βασανίσεις τον εαυτό σου προσπαθώντας να σκεφτείς πώς θα δώσεις Γνώση, πώς η Γνώση θα δώσει τον εαυτό της και τι θα συμβεί ως αποτέλεσμα. Απλώς ακολουθείς τα βήματα. Όπως έχεις δει μέχρι τώρα, τα βήματα απαιτούν ν' αναπτύξεις τις νοητικές σου ικανότητες και να τις εφαρμόσεις κατάλληλα. Απαιτούν να είσαι νοητικά παρών. Απαιτούν να έχεις ισορροπία και να εναρμονίσεις τη ζωή σου. Ακόμα και τώρα στην ετοιμασία σου συνειδητοποιείς ότι γνωρίζεις πολλά πράγματα για τη ζωή σου που δεν έχεις ακόμα αποδεχθεί ή εφαρμόσει. Η Γνώση ήταν πάντα μαζί σου στη πορεία και ακόμα και τώρα στην αρχική σου ετοιμασία, καθώς προχωράς με άλλους που προχωρούν μαζί σου, η δύναμη και η αποτελεσματικότητα της Γνώσης γίνεται όλο και πιο αληθινή για σένα. Αυτό είναι το δώρο σου προς τον κόσμο.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ, στη γαλήνης και τη δεκτικότητα, εξασκήσου στο να λαμβάνεις τη δύναμη της Γνώσης ώστε να μπορέσει να μεγαλώσει μέσα σου και ώστε να έχεις μεγαλύτερη και μεγαλύτερη εμπειρία της καθώς ταξιδεύεις στον κόσμο. Αυτές οι μακρύτερης διάρκειας πρακτικές είναι τόσο ζωτικές για την ετοιμασία σου, γιατί αυξάνουν την ικανότητά σου, αυξάνουν την κατανόησή σου, αυξάνουν την εμπειρία σου και κάνουν πιο εύκολη την εμπειρία της Γνώσης ενώ είσαι στον κόσμο. Γιατί η Γνώση σου είναι το δώρο σου στον κόσμο, και η Γνώση σου είναι το δώρο σου στον εαυτό σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 344: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής. Ανά ώρα πρακτική.*

**Η ΓΝΩΣΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΩΡΟ ΜΟΥ
ΠΡΟΣ ΤΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ.**

Η ΓΝΩΣΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΩΡΟ ΣΟΥ ΠΡΟΣ ΤΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, γιατί έχεις έρθει στον κόσμο όχι μόνο για να εξελίξεις τον εαυτό σου και τον κόσμο αλλά και για να εξελίξεις τη Πνευματική σου Οικογένεια. Η δική σου ομάδα μάθησης ζητά να προχωρήσεις τόσο ώστε και η ίδια να εξελιχθεί, γιατί κι αυτή επιζητά μία μεγαλύτερη ένωση. Σ' όλη τη διάρκεια του χρόνου καλλιεργείς το δικό σου φάσμα και ικανότητα για σχέσεις. Όλες οι επιτυχίες σου μέχρι τώρα ενσωματώνονται στην έκφραση και την απόδειξη της Πνευματικής σου Οικογένειας.

Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΘΕΟ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ στις σχέσεις. Αυτό είναι πέρα από την ικανότητά σου να κατανοήσεις και σίγουρα είναι πέρα από τις ιδέες και τον ιδεαλισμό σου. Μπορεί μόνο να βιωθεί σαν εμπειρία. Πρέπει να βιωθεί σαν εμπειρία, και μέσα από αυτή την εμπειρία θα καταλάβεις ότι έχεις έρθει εδώ όχι μόνο για τη δική σου σωτηρία και όχι μόνο για να υπηρετήσεις τον κόσμο, αλλά για να υπηρετήσεις εκείνους που σε έστειλαν. Έτσι, ο ρόλος σου γίνεται ακόμα πιο σημαντικός. Έτσι, η ετοιμασία σου γίνεται ακόμα πιο σημαντική. Εάν το σκεφτείς αυτό, θα ξέρεις ότι είναι αλήθεια.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΣΗΜΕΡΑ σκέψου αυτή την ιδέα και θυμήσου τη Πνευματική σου Οικογένεια, τους οποίους τώρα μαθαίνεις να θυμάσαι. Στους δύο βαθείς διαλογισμούς σου, είσελθε και πάλι στο καταφύγιο της Γνώσης και προσπάθησε να βιώσεις τη παρουσία της Πνευματικής σου Οικογένειας. Εάν ο νους σου είναι γαλήνιος, θα συνειδητοποιήσεις ότι εκείνοι είναι μαζί σου τώρα. Πώς θα μπορούσαν να είναι κώρια από σένα, ο οποίος δεν μπορείς να είσαι κώρια από εκείνους και καθώς βρίσκεσαι στο κόσμο, εκείνοι είναι τώρα μαζί σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 345 : *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.
Ανα ώρα πρακτική.*

Βήμα 346

ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΩ.

ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΕΙΣ. Εργασία θέλεις να κάνεις. Εργασία είναι ο λόγος για τον οποίο ήρθες. Αλλά τι είναι αυτή η εργασία για την οποία μιλάμε; Είναι η τωρινή σου δουλειά, στην οποία αντιστέκεσαι και με την οποία έχεις δυσκολίες; Είναι τα πολλά καθήκοντα τα οποία πιστεύεις ότι είναι δικά σου και αναθέτεις στον εαυτό σου; Η αληθινή σου εργασία μπορεί να εκφραστεί σε οποιαδήποτε απ' αυτές τις δραστηριότητες, αλλά είναι στην πραγματικότητα μεγαλύτερη. Θα είναι ευτυχία και εκπλήρωση για σένα να κάνεις κάθε βήμα της αληθινής σου εργασίας. Η αληθινή σου εργασία στον κόσμο είναι ν' ανακαλύψεις τη Γνώση σου και να της επιτρέψεις να εκφράσει τον εαυτό της μέσα από σένα. Η αληθινή σου εργασία στον κόσμο είναι να ανταποκριθείς στο ιδιαίτερο κάλεσμά σου, το οποίο σε συνδέει με κάποιους ανθρώπους με συγκεκριμένους τρόπους ώστε να μπορέσεις να εκπληρώσεις το ατομικό σου πεπρωμένο στον κόσμο.

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΟΥ. Μην σκεφτείς αυτή τη στιγμή ότι μπορείς να καταλάβεις τι είναι αυτή η εργασία και μην προσπαθήσεις να της δώσεις κάποιον ορισμό πέρα από αυτόν που σου δόσαμε. Δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα στο να μην γνωρίζεις πλήρως τι σημαίνει αυτό. Δεν υπάρχει πρόβλημα στο να κατανοείς το μυστήριο της ζωής σου χωρίς να προσπαθείς να το κάνεις συγκεκριμένο και απτό.

ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΕΙΣ. Επομένως, εξασκήσου ώστε η πρακτική σου να μπορέσει να σου αποκαλύψει τη πηγή του σκοπού, του νόηματος και της κατεύθυνσής σου. Μέσα από την εργασία σου και την ουσιαστική δράση θα βιώσεις την αξία σου – την αξία της ατομικής σου ζωής και την διαβεβαίωση του αληθινού σου πεπρωμένου. Η αληθινή εργασία σου σου εγγυάται όλα τα πράγματα αξίας και σου προσφέρει διαφυγή από τα πράγματα που σε κρύβουν και σε καθιστούν αβοήθητο και δυστυχή.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΙΔΕΑ ανά μία ώρα. Στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, για άλλη μία φορά βάλε το νου σου ενεργά να σκεφτεί τη σημερινή ιδέα. Σκέψου ποια είναι η στάση σου απέναντι στην ίδια την εργασία και όλους τους συσχετισμούς που κάνεις με την εργασία. Σκέψου πώς έχεις λειτουργήσει σε σχέση με την εργασία στο παρελθόν – την επιθυμία σου για εργασία, την αμφιθυμία σου για την εργασία και την αντίστασή σου για εργασία. Αναγνώρισε πως όλη η επιθυμία για να γλυτώσεις την εργασία ήταν στην πραγματικότητα η επιθυμία ν' ανακαλύψεις τη Γνώση. Συνειδητοποίησε ότι η Γνώση θα σε συνδέσει με την εργασία με νέο σκοπό, νέο νόημα και νέα κατεύθυνση. Εξέτασε τις σκέψεις σου. Πρέπει να καταλάβεις τις

σκέψεις σου, γιατί είναι ακόμα πολύ αποτελεσματικές στην επιρροή που ασκούν στην αντίληψή σου και τη κατανόησή σου. Όταν θα μπορείς να είσαι αντικειμενικός με τον ίδιο το νου σου, θα μπορείς να επιτρέψεις στη Γνώση να λάμψει πάνω του, και θα μπορείς να χρησιμοποιείς τη δύναμη της απόφασης ώστε να ετοιμάζεις τον εαυτό σου και να εργάζεσαι με το περιεχόμενο του νου σου. Αυτό είναι αποτελεσματικό μέσα στο φάσμα της συμμετοχής σου, γιατί δεν σου δίνεται για να καθορίσεις το σκοπό, το νόημα ή τη κατεύθυνση της Γνώσης, αλλά για να γίνεις λήπτης της Γνώσης, να βιώσεις τη Γνώση και να επιτρέψεις στη Γνώση να εκφράσει τον εαυτό της μέσα από σένα.

ΕΤΣΙ, ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΒΑΘΕΙΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ βάλε το νου σου να είναι ενεργός. Συγκεντρώσου πάνω σ' αυτή τη μία ιδέα. Αναγνώρισε όλες τις σκέψεις και τα αισθήματα που συνδέονται μαζί της. Στο τελευταίο μέρος κάθε περιόδου, επέτρεψε σ' όλες τις σκέψεις να φύγουν. Μπες και πάλι στη γαλήνη και τη δεκτικότητα ώστε να μπορέσεις να γνωρίσεις. Η Γνώση δεν απαιτεί τις σκέψεις σου όταν βιώνεις την ίδια τη Γνώση, γιατί όλες οι σκέψεις είναι υποκατάστατο της Γνώσης. Όμως, η Γνώση θα κατευθύνει όλες τις σκέψεις σου για να υπηρετήσουν ένα ευρύτερο σκοπό.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 346: *Δύο 30 λεπτές περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 347

ΕΠΙΤΡΕΠΩ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΝΑ ΞΕΔΙΠΛΩΘΕΙ ΣΗΜΕΡΑ.

ΕΠΙΤΡΕΨΕ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΝΑ ΞΕΔΙΠΛΩΘΕΙ ΣΗΜΕΡΑ. Χωρίς το δικό σου εσωτερικό αποπροσανατολισμό, χωρίς το σκοτάδι της δικής σου φαντασίας και χωρίς τη δική σου σύγχυση και συγκρούσεις, μπορεί γίνεις μάρτυρας του ξεδιπλώματος της ζωής σου. Η σημερινή μέρα είναι ένα βήμα στο ξεδιπλωμα της ζωής σου, στην ανάδυση της Γνώσης σου, στην καλλιέργεια της αληθινής σου κατανόησης και στην έκφραση των αληθινών σου επιτευγμάτων. Να είσαι παρατηρητικός σήμερα και μάθε να παρατηρείς την εξωτερική σου ζωή και την εσωτερική σου ζωή αντικειμενικά. Μ' αυτό το τρόπο, μπορείς να βιώσεις αυτό που υπάρχει αληθινά, και θ' αγαπήσεις αυτό που αληθινά υπάρχει, γιατί αυτό που αληθινά υπάρχει είναι αληθινό και αντακλά αγάπη.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΙΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ να παρατηρείς τη ζωή σου που ξεδιπλώνεται. Μέσα στις βαθύτερες πρακτικές σου, στη γαλήνη και τη δεκτικότητα, παρατήρησε την εσωτερική σου ζωή που ξεδιπλώνεται. Παρατήρησε την εξωτερική σου ζωή και την εσωτερική σου ζωή να ξεδιπλώνονται μαζί όπως πρέπει να κάνουν. Εδώ θα νιώσεις τη κίνηση της ζωής σου. Εδώ θα γνωρίσεις ότι η ζωή σου καθοδηγείται και κατευθύνεται. Εδώ θα γνωρίσεις ότι όλα τα πράγματα που αληθινά εκτιμάς και θεωρείς πολύ αγαπημένα και όλα όσα έχουμε υποδείξει στην ετοιμασία μας μέχρι τώρα, έρχονται στη ζωή. Εδώ θα επιτρέψεις κάποια πράγματα να καταρρεύσουν και κάποια πράγματα ν' αναδυθούν. Εδώ κυριαρχείς στο τμήμα της ζωής που είναι δικός σου για να κυριαρχείς, το οποίο είναι οι σκέψεις σου και η συμπεριφορά σου. Εδώ θα επιτρέψεις εκείνο το μέρος της ζωής σου στο οποίο δεν μπορείς να κυριαρχήσεις, το οποίο είναι ο σκοπός, το νόημα και η κατεύθυνσή σου, να αναδυθούν με φυσικότητα και να εκφράσουν τον εαυτό τους. Εδώ γίνεσαι μάρτυρας της ζωής σου, η οποία σήμερα αναδύεται και ξεδιπλώνεται.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 347: *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 348

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΠΟΥ ΞΕΔΙΠΛΩΝΕΤΑΙ.

ΧΩΡΙΣ ΦΟΒΙΣΜΕΝΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ, χωρίς την αγχώδη σου αντίδραση στις φοβισμένες εμφανίσεις και χωρίς τις φιλοδοξίες σου και τις αρνήσεις σου, μπορείς να δεις τον κόσμο να ξεδιπλώνεται σήμερα. Τα μάτια θα το δουν αυτό, τα αυτιά σου θα το ακούσουν, το δέρμα σου θα το νιώσει και θα το αισθανθείς με όλη την υλική και νοητική σου υπόσταση. Θα το ξέρεις αυτό γιατί η οντότητά σου γνωρίζει ενώ ο νους σου σκέφτεται και το σώμα ενεργεί. Έτσι λοιπόν η δύναμη της Γνώσης είναι η δύναμη της ύπαρξης, της οποίας είσαι μέρος.

ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ μπορείς να παρατηρήσεις τον κόσμο να ξεδιπλώνεται, γιατί ο κόσμος μία ύπαρξη, ένα νου και ένα σώμα. Η ύπαρξη του γνωρίζει, ο νους του σκέφτεται και το σώμα του ενεργεί. Η φύση είναι το σώμα του. Οι συλλογικές σκέψεις είναι ο νους του. Η Γνώση είναι η ύπαρξή του. Έτσι, καθώς αρχίζεις να συνειδητοποιείς τη Γνώση μέσα στη ζωή σου, θα αντιληφθείς τη Γνώση μέσα στον κόσμο. Καθώς βλέπεις τη Γνώση να καθαρίζει και να εξαγνίζει το νου σου, θα δεις τη Γνώση να καθαρίζει και να εξαγνίζει όλους τους νόες στον κόσμο σου. Καθώς βλέπεις τη Γνώση να σε καθοδηγεί σε αποτελεσματική δράση, θα δεις τη Γνώση στον κόσμο να καθοδηγεί άλλους σε αποτελεσματική δράση. Έτσι, καθώς μαθαίνεις να έχεις συμπόνια για τον εαυτό σου, θα μάθεις να έχεις συμπόνια για τον κόσμο. Καθώς παρατηρείς το δικό σου ξεδίπλωμα, θα παρατηρήσεις το ξεδίπλωμα του κόσμου.

ΣΗΜΕΡΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ και γίνε μάρτυρας του ξεδιπλώματος του κόσμου. Στους δύο βαθείς διαλογισμούς σου σήμερα, με τα μάτια σου ανοικτά, κοίταξε τον κόσμο γύρω σου. Μείνε μόνος αυτό το διάστημα, κοιτώντας τον κόσμο γύρω σου. Κοίταξε χωρίς κρίσεις. Νιώσε τον κόσμο να ξεδιπλώνεται. Δεν χρειάζεται να προσπαθήσεις να το αισθανθείς. Θα το αισθανθείς γιατί είναι φυσικό. Χωρίς εμπόδια ή παρεμβολές εκ μέρους σου, αυτή η εμπειρία θα είναι πάντα παρούσα και διαθέσιμη για σένα. Νιώσε τον κόσμο που ξεδιπλώνεται, γιατί αυτός θα σου βεβαιώσει όλα όσα μαθαίνεις τώρα, και όλα όσα θα μαθαίνεις τώρα θα υπηρετήσουν τον κόσμο στο ξεδίπλωμά του.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 348: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 349

ΕΙΜΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ ΠΟΥ ΤΕΛΙΚΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΗΣΩ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ.

ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΧΑΡΑ ΣΟΥ, είναι η μεγαλύτερη ευτυχία σου και είναι η μεγαλύτερη ικανοποίησή σου να υπηρετείς τελικά την αλήθεια. Το παρελθόν ήταν ζοφερό και απογοητευτικό γιατί προσπαθούσες να υπηρετήσεις πράγματα χωρίς βάση και νόημα. Αυτό σε έκανε να νιώθεις ότι δεν έχεις κανένα σκοπό, νόημα ή κατεύθυνση. Νιώσε ευτυχισμένος τώρα που μπορείς να αντιπροσωπεύεις την αλήθεια και να υπηρετείς την αλήθεια, γιατί η αλήθεια σου δίνει όλα όσα είναι αληθινά. Σου γίνει σκοπό, νόημα και κατεύθυνση, τα οποία είναι όλα όσα ζητήσεις μέσα απ' όλες τις συμμετοχές σου, τις σχέσεις σου, τις δραστηριότητές σου και τις προσπάθειές σου. Αυτό αποζητούσες σε όλες τις φαντασίες σου, σε όλες τις έγνοιες σου και σε όλες τις ελπίδες σου.

ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΟΣΑ ΗΘΕΛΕΣ ΑΛΗΘΙΝΑ σου δίνονται τώρα. Μάθε πώς να λαμβάνεις αυτό που αληθινά ήθελες και θα καταλάβεις τι είναι αληθινό. Επίσης θα καταλάβεις τι πάντα ήθελες αληθινά. Αυτό καθιστά ικανή την αλήθεια να γίνει απλή και προφανής. Αυτό δίνει τη δυνατότητα στη δική σου ατομική φύση να γίνει απλή και προφανής, γιατί μέσα στην απλότητα όλα τα πράγματα είναι γνωστά. Στη πολυπλοκότητα όλα τα πράγματα κρύβονται. Μόνο ό,τι είναι μηχανικό στον κόσμο μπορεί να είναι πολύπλοκο, εντούτοις η ουσία του είναι απλή και μπορεί να βιωθεί απευθείας. Μόνο στον έλεγχο των πραγμάτων που είναι μηχανικά στη ζωή, κάτι που πρέπει να κάνεις σε κάποιο βαθμό, υπάρχουν πολυπλοκότητες, αλλά ακόμα κι αυτές οι πολυπλοκότητες είναι απλές για να τις καθορίσεις βήμα προς βήμα. Έτσι, η προσέγγιση που κάνεις στη ζωή πρέπει να είναι απλή, είτε ασχολείσαι με κάτι απλό είτε με κάτι πολύπλοκο. Η πολυπλοκότητα για την οποία μιλάμε εδώ, που είναι μία μορφή άρνησης, αντιπροσωπεύει τη πολυπλοκότητα των δικών σου σκέψεων και τη δυσκολία της δικής σου προσέγγισης.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ, ΛΟΙΠΟΝ, ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΕΙΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΙΝΟ, γιατί αυτό θα απλοποιήσει όλα τα πράγματα και θα σου δώσει τη δυνατότητα να διαχειριστείς τη μηχανική πολυπλοκότητα μ' ένα άμεσο και αποτελεσματικό τρόπο. Να είσαι ευτυχισμένος λοιπόν που η ζωή σου έχει σκοπό, νόημα και κατεύθυνση, γιατί υπηρετείς αυτό που έχει σκοπό, νόημα και κατεύθυνση. Θυμήσου το αυτό ανά μία ώρα και στους δύο βαθείς διαλογισμούς σου μπες πάλι στη γαλήνη με μεγάλη δεκτικότητα και αφοσίωση. Θυμήσου ότι δίνεις τον εαυτό σου εδώ, ότι η πρακτική είναι δόσιμο, ότι μαθαίνεις να δίνεις και ότι μαθαίνεις να υπηρετείς. Δίνεις αυτό που είναι αληθινό και υπηρετείς αυτό που είναι αληθινό, και σαν αποτέλεσμα βιώνεις αυτό που είναι αληθινό και λαμβάνεις

αυτό που είναι αληθινό. Επομένως, σήμερα είναι μία μέρα ευτυχίας γιατί υπηρετείς αυτό που είναι αληθινό.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 349: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 350

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΕ ΤΙΣ ΠΕΡΑΣΜΕΝΕΣ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ της εκπαίδευσής σου, διαβάζοντας κάθε μάθημα και ανακεφαλαιώνοντας κάθε μέρα πρακτικής. Για άλλη μία φορά, ανάπτυξε την ικανότητά σου να είσαι αντικειμενικός. Για άλλη μία φορά αναγνώρισε τη συνολική κίνηση της ζωής σου – τις αργές αλλά πολύ σημαντικές και ουσιώδεις αλλαγές που συμβαίνουν μέσα στις αξίες σου, μέσα στις σχέσεις σου με άλλους, μέσα στις δραστηριότητές σου και, το πιο σημαντικό, μέσα στην συνολική αίσθηση του εαυτού σου.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ ΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ είναι σταδιακές και συχνά περνούν απαρατήρητες μέχρι τα αποτελέσματά τους να γίνουν προφανή. Συνειδητοποίησε ότι μικρές ή ασήμαντες αλλαγές συχνά φέρουν μεγάλες συναισθηματικές αναταραχές όπου οι άνθρωποι πιστεύουν ότι κάτι τεράστιο έχει συμβεί. Η μεγαλύτερη αλλαγή είναι βαθύτερη και αλλάζει τα πάντα. Μικρές, τμηματικές αλλαγές επηρεάζουν την οπτική σου άμεσα, αλλά το συνολικό τους αποτέλεσμα συχνά δεν διαρκεί. Η μόνη εξαίρεση σ' αυτό είναι όταν οι Δάσκαλοί σου παρεμβαίνουν στη προσωπική σου σφαίρα για να δείξουν τη παρουσία τους ή να σου δώσουν κάποια μήνυμα δύναμης που απολύτως χρειαζόσαι εκείνη τη στιγμή. Αυτές οι παρεμβάσεις είναι σπάνιες αλλά μπορεί να συμβούν περιστασιακά όταν απαιτείται για σένα.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΚΟΙΤΑ ΤΗ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ. Κοίτα τη ζωή σου να ξεδιπλώνεται. Αυτό σε ετοιμάζει για το μέλλον, γιατί αυτό το πρόγραμμα σε ετοιμάζει για το μέλλον. Όλα όσα διδάσκονται εδώ, πρέπει να τα χρησιμοποιήσεις και να τα ενδυναμώσεις και πρέπει να τα εξασκήσεις και μέσα στο πλαίσιο αυτής της ετοιμασίας και κατά πολύ πέρα απ' αυτό επίσης. Στους βαθύτερους διαλογισμούς σου σήμερα, γίνε σοφός παρατηρητής της δικής σου εξέλιξης. Αναγνώρισε που χρειάζεται να ενισχυθεί η πρακτική σου. Συνειδητοποίησε ότι αυτό πηγάζει από τη Γνώση σου. Ακολούθησέ το όσο πιο καλά μπορείς καθώς τώρα πλησιάζουμε τα τελικά μαθήματα αυτής της φάσης στα *Βήματα της Γνώσης*.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 350: *Μία μεγάλη περίοδος πρακτικής.*

ΤΕΛΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΕΤΟΙΜΑΖΕΣΑΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΑ ΤΕΛΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ της ετοιμασίας σου. Αυτά δεν είναι τα τελικά βήματα στη συνολική σου προσέγγιση της Γνώσης ή στη χρήση και την εμπειρία της Γνώσης. Όμως, είναι τα τελικά βήματα σ' αυτή τη μία μεγάλη φάση της εξέλιξης στην οποία τώρα συμμετέχεις. Επομένως, αφοσίωσε τον εαυτό σου σ' αυτό το επόμενο μέρος της πρακτικής σου με αυξημένη επιθυμία και ένταση. Επίτρεψε στη Γνώση να σε κατευθύνει στη συμμετοχή σου. Μη σκεφτείς το παρελθόν σου, αλλά συνειδητοποίησε τη πραγματικότητα της Γνώσης στη στιγμή και τη μεγάλη της υπόσχεση για το μέλλον. Τιμάσαι που τιμάς τη πηγή της ετοιμασίας. Τιμάσαι σήμερα καθώς ξεκινάς τα τελικά βήματα αυτής της ουσιαστικής φάσης της εξέλιξής σου.

Βήμα 351

ΥΠΗΡΕΤΩ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΣΚΟΠΟ, ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΤΩΡΑ ΑΡΧΙΖΩ ΝΑ ΒΙΩΝΩ ΕΜΠΕΙΡΙΚΑ.

Ε ΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και μην τη ξεχάσεις. Καθώς δυναμώνεις αυτή την κατανόηση, αυτή θα γίνει ακόμη περισσότερο αληθινή και προφανής για σένα. Καθώς γίνεται ακόμη πιο αληθινή, όλες οι άλλες ιδέες και έννοιες που την ανταγωνίζονται, θα ξεθωριάσουν, γιατί αυτή η μία μεγάλη αλήθεια έχει ουσία. Όλα τα άλλα πράγματα που προσποιούνται ότι είναι η αλήθεια και βρίσκονται σε σύγκρουση μ' αυτή θα ξεθωριάσουν γιατί δεν έχουν ουσία. Αυτό που είναι αλήθεια υπάρχει είτε το θέλεις εσύ είτε όχι, είτε το πιστεύεις εσύ είτε όχι, και είτε τα υποστηρίζεις είτε όχι. Αυτό είναι που το καθιστά αλήθεια.

ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΠΙΣΤΕΥΕΣ ότι όλα τα πράγματα υπάρχουν επειδή ήθελες να υπάρχουν. Αυτό είναι αλήθεια μόνο στο βασίλειο της φαντασίας, ένα βασίλειο από το οποίο τώρα μαθαίνεις να διαφεύγεις. Ακόμα και στο βασίλειο της φαντασίας, μαθαίνεις να εκτιμάς αυτό που είναι πλησιέστερα στην αλήθεια ώστε να μπορείς να διαφύγεις από το βασίλειο της φαντασίας. Γιατί το βασίλειο της φαντασίας δεν είναι το βασίλειο της Δημιουργίας. Ό,τι δημιουργεί, δημιουργεί από Γνώση. Αυτή η Δημιουργία η οποία είναι μόνιμη, έχει νόημα και έχει αληθινή δύναμη και αξία ακόμη και στον κόσμο. Δεν είναι το βασίλειο της φαντασίας.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ ΜΠΕΣ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ. Έλα με μεγάλο σεβασμό γι αυτό που αποπειράσαι να κάνεις. Υπενθύμισε στον εαυτό σου τη σημασία αυτών των χρονικών διαστημάτων της γαλήνης. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι αυτά είναι διαστήματα λατρείας, διαστήματα αληθινής αφοσίωσης, διαστήματα όπου ανοίγεις τον εαυτό σου και διαστήματα όπου η Γνώση ανοίγει τον εαυτό της. Επίτρεψε η σημερινή μέρα να είναι μία μέρα μεγαλύτερης κατανόησης. Επίτρεψε η σημερινή ημέρα να είναι μία μέρα ευρύτερης αφοσίωσης, γιατί είσαι ένας αληθινός μαθητής της Γνώσης σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 351: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 352

ΕΙΜΑΙ ΕΝΑΣ ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΣΗΜΕΡΑ.

ΚΑΝΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ, και στους δύο διαλογισμούς σου μπες στις περιόδους της σιωπής με μεγάλο σεβασμό και αφοσίωση. Αυτές είναι οι ώρες της λατρείας σου. Αληθινά πηγαίνεις στην εκκλησία τώρα – όχι από υποχρέωση, όχι από φόβο ή άγχος και όχι από αίσθηση καθήκοντος προς ένα Θεό χωρίς αγάπη, αλλά από μία αίσθηση μεγάλης χαράς και από μία επιθυμία να δώσεις τον εαυτό σου σ' αυτό που δίνει τον εαυτό του σε σένα. Να είσαι ένας αληθινός μαθητής της Γνώσης. Θυμίσου όλα όσα σου έχουν ειπωθεί μέχρι τώρα και χρησιμοποίησέ τα κάθε ώρα. Εξασκήσου στην πρακτική ουσιαστικά, και εσωτερικά και εξωτερικά. Δυνάμωσε αυτή την ημέρα. Δώσε τη σημερινή μέρα στη Γνώση καθώς η Γνώση δίνει τη σημερινή ημέρα σε σένα ώστε να μπορείς να μάθεις για τη παρουσία της Γνώσης στη ζωή σου.

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΩΡΟ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΣΕ ΣΕΝΑ, γιατί η Γνώση είναι η προέκταση του Θεού προς εσένα. Έτσι, η Γνώση θα είναι Θεός για σένα αλλά θα μιλά για το μεγαλείο πέρα από την ίδια, γιατί η Γνώση είναι εδώ για να σου δώσει τη δυνατότητα να έχεις σχέση με νόημα με τον εαυτό σου, με τους άλλους και με τη ζωή. Μ' αυτό το τρόπο, θα μπορείς ν' ανακτήσεις σχέσεις και έτσι να κινηθείς προς την Αληθινή Εστία σου στο Θεό.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 352 : *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 353

Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΕΣΤΙΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΘΕΟ.

Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΕΣΤΙΑ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΘΕΟ. Η Αληθινή Εστία σου είναι. Η Εστία σου είναι αληθινή. Εσύ είσαι αληθινός. Βρίσκεσαι στην εστία σου ακόμη και τώρα ενώ βρίσκεσαι στον κόσμο, παρόλο που ο κόσμος δεν είναι η Αληθινή σου Εστία. Επειδή βρίσκεσαι στην εστία ενώ είσαι στον κόσμο και επειδή είσαι μαζί με τη Γνώση, μπορείς να δώσεις στον κόσμο και να προσφέρεις ακριβώς αυτό που χρειάζεται, και θα θελήσεις να δώσεις αυτή την αίσθηση της εστίας στον κόσμο, που νιώθει άστεγος και χαμένος.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ και κοίτα τους ανθρώπους στον κόσμο και δες πόσο άστεγοι φαίνονται να είναι. Θυμήσου πως είναι αληθινά στην εστία αλλά δεν το συνειδητοποιούν. Όπως κι εσύ, κοιμούνται στην εστία. Μαθαίνεις πώς να αφυπνίζεσαι από τον ύπνο σου, και συνειδητοποιείς ότι βρίσκεσαι ακόμη στην εστία γιατί η Πνευματική Οικογένειά σου είναι μαζί σου, η Γνώση είναι μαζί σου και οι Δάσκαλοί σου είναι μαζί σου.

ΕΤΣΙ ΛΟΙΠΟΝ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΣΤΟ ΘΕΟ, παρόλο που φαίνεται να είσαι πολύ μακριά από την Αληθινή Εστία σου τώρα. Έχεις φέρει την Αληθινή σου Εστία μαζί σου. Πώς μπορείς να είσαι κάπου όπου ο Θεός δεν είναι, αφού ο Θεός είναι παντού; Πώς μπορεί να μην είσαι με τους Δασκάλους σου, εάν εκείνοι σε συνοδεύουν; Πώς μπορεί να μην είσαι με τη Πνευματική σου Οικογένεια, εάν η Πνευματική σου Οικογένεια είναι παντοεινά παρούσα; Μπορεί να φαίνεται αντιφατικό ότι μπορείς να είσαι μακριά από την Αληθινή σου Εστία και να βρίσκεσαι στην εστία σου, αλλά μόνο φαίνεται ότι είσαι μακριά από την Εστία καθώς κοιτάς τον κόσμο και ταυτίζεσαι με τον κόσμο που βλέπεις. Όμως μέσα σου φέρεις τη Γνώση, που είναι η υπενθύμιση ότι βρίσκεσαι αληθινά στην εστία και ότι βρίσκεσαι στον κόσμο για να επεκτείνεις την Αληθινή σου Εστία στον κόσμο. Γιατί η Αληθινή σου Εστία επιθυμεί να δώσει τον εαυτό της στον κόσμο ώστε ο κόσμος να μπορέσει να βρει το δρόμο του προς την Εστία.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΟ ΑΥΤΟ, και στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου επίστρεψε στην εστία στη Γνώση. Επίστρεψε στην εστία όντας στο καταφύγιο του εσωτερικού σου ναού. Εδώ θα βιώσεις την Αληθινή σου Εστία και εδώ αυτό γίνεται περισσότερο αληθινό για σένα. Καθώς αυτή γίνεται πιο αληθινή σε σένα, μένει μαζί σου όλο και περισσότερο κατά την εμπειρία σου. Πρέπει να βιώσεις την εμπειρία της Αληθινής Εστίας σου ενόσω βρίσκεσαι στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 353 : *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 354

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΙΩΣΩ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΑΛΗΘΙΝΗΣ ΕΣΤΙΑΣ ΜΟΥ ΕΝΟΣΩ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΣΤΗΝ ΑΛΗΘΙΝΗ ΣΟΥ ΕΣΤΙΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ, συμπεριλαμβάνεσαι, είσαι ολοκληρωμένος, συσχετίζεσαι, είσαι ένας ολοκληρωμένος συμμετέχων, είσαι ουσιώδης και έχεις νόημα. Η Αληθινή Εστία σου είναι ακατανόητη τώρα για σένα ενώ βρίσκεσαι στον κόσμο. Στην πραγματικότητα, η Αληθινή Εστία σου θα είναι ακατανόητη για σένα μέχρι να φτάσεις πλήρως στην Αληθινή σου Εστία, μέχρι η Πνευματική σου Οικογένεια να έχει επανενωθεί με όλες τις άλλες Πνευματικές Οικογένειες και όλες οι επανενώσεις να έχουν ολοκληρωθεί στο σύμπαν.

ΕΝΤΟΥΤΟΙΣ, ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΕΣΤΙΑ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΚΑΤΑΝΟΗΤΗ, μη σκεφτείς ότι δεν μπορείς να τη φτάσεις. Σου δίνεται σήμερα για να έχεις την εμπειρία της Αληθινής σου Εστίας, γιατί φέρεις Γνώση μέσα σου. Ο μόνος περιορισμός σου εδώ είναι η ικανότητα να έχεις εμπειρία και να εκφράζεις την Γνώση. Εντούτοις, καθώς κάνεις κάθε βήμα και καθώς λαμβάνεις κάθε βήμα της ετοιμασίας σου, η ικανότητά σου να βιώσεις τη σχέση και την επικοινωνία μεγαλώνει. Καθώς όλο και περισσότερο ζητάς ελευθερία από τη δική σου φαντασία και από τη δική σου απομονωμένη σκέψη, ζεις την εμπειρία της συμπερίληψής σου στη ζωή σ' ένα όλο και μεγαλύτερο βαθμό. Έτσι, η εξέλιξή σου μπορεί να υπολογιστεί με την ολοένα και αυξανόμενη ικανότητα σου να βιώσεις τη σχέση και την επικοινωνία και την ολοένα αυξανόμενη ικανότητά σου να βιώνεις και να εκφράζεις τη Γνώση. Έτσι, βρίσκεσαι στην εστία ενόσω βρίσκεσαι στον κόσμο, γιατί η Αληθινή Εστία σου μεγαλώνει μέσα σου στην εμπειρία σου. Η φωτιά της Γνώσης μεγαλώνει και γίνεται πιο δυνατή, και η αγαθότητά της γίνεται ολοένα και πιο φανερή καθώς ο νους σου γίνεται ελεύθερος, ολόκληρος και κατευθυνόμενος.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ θυμήσου το αυτό και επίστρεψε στην Αληθινή σου Εστία στους βαθύτερους διαλογισμούς σου. Βρίσκεσαι στην εστία στον κόσμο. Επομένως, μπορείς να έχεις γαλήνη στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 354: *Δύο 30λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΧΩ ΕΙΡΗΝΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ .

ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΕΙΡΗΝΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ γιατί έχεις φέρει τη πηγή της ειρήνης μαζί σου. Μπορείς να είσαι εν ειρήνη στον κόσμο παρότι ο κόσμος είναι ένας τόπος ενεργούς συμμετοχής, ένας τόπος δυσκολίας, ένας τόπος πρόκλησης και ένας τόπος αναγκαίων επιτευγμάτων γιατί φέρεις ειρήνη μέσα σου και λόγω της φωτιάς της Γνώσης. Από τη Γνώση όλες οι ουσιώδεις σκέψεις και δραστηριότητες αναδύονται – όλη η αληθινή έμπνευση, όλες οι σημαντικές ιδέες και όλες οι μεγάλες εκφράσεις. Όμως, η Γνώση είναι μεγαλύτερη από τις εκφράσεις της, γιατί είναι ένα φως στον κόσμο.

ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΕ ΕΙΡΗΝΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ γιατί βρίσκεσαι μέσα στο φως του κόσμου, και όμως ενεργείς στον κόσμο γιατί έχεις έρθει εδώ για να εργαστείς. Μόνο μέσω της συμμετοχής, ακολουθώντας κάθε βήμα μπορείς να αντιληφθείς ότι δεν υπάρχει αντίθεση ανάμεσα στην ειρήνη και την εργασία. Δεν υπάρχει διαχωρισμός ανάμεσα στη γαλήνη και την δραστηριότητα. Αυτό πρέπει να το βιώσεις πλήρως ως εμπειρία, γιατί είναι μία πλήρης εμπειρία, και η ικανότητά σου γι αυτή την εμπειρία πρέπει να διευρυνθεί όλο και περισσότερο. Η κατανόησή σου και η αντίληψή σου πρέπει συνεχώς να διευρύνονται. Η συμμετοχή σου στη ζωή πρέπει να γίνεται ολοένα και πιο αρμονική και ενιαία. Η διάκρισή σου ως προς τις σχέσεις πρέπει να αυξάνει και να εφαρμόζεται στην πράξη. Όλες οι ποιότητες που συνδέονται με τη καλλιέργεια της Γνώσης πρέπει να εξελίσσονται επίσης. Αυτό θα καταστήσει δυνατό για σένα να έχεις ειρήνη στον κόσμο, γιατί προορίζεσαι να είσαι εν ειρήνη στον κόσμο. Η ειρήνη στον κόσμο είναι μία έκφραση της Αληθινής σου Εστίας στον κόσμο και σ' αυτό θα βρεις τον εαυτό σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 355: *Διάβασε τρεις φορές το σημερινό μάθημα.*

Βήμα 356

ΘΑ ΒΡΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΩΡΙΝΗ ΣΟΥ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ να τον βιώσεις. Όμως, μέσα στη τωρινή σου ικανότητα μπορείς να βρεις τον Εαυτό σου και να τον βιώσεις. Θυμήσου ότι αυτή είναι η μεγάλη σου επιθυμία. Θυμήσου το αυτό ανά μία ώρα. Θυμήσου ότι θέλεις να βρεις τον Εαυτό σου, γιατί χωρίς τον Εαυτό σου είσαι χαμένος μέσα στις σκέψεις σου και στις χαοτικές σκέψεις του κόσμου. Χωρίς τον Εαυτό σου, θα νιώθεις τόσο προσωρινός και μεταβλητός όσο κι ο κόσμος. Χωρίς τον Εαυτό σου, θα νιώθεις τόσο απειλούμενος και απειλητικός όσο κι ο κόσμος. Επομένως, η αληθινή σου επιθυμία είναι να ανακτήσεις τον Εαυτό σου και μαζί με τον Εαυτό σου όλα τα πράγματα που είναι έμφυτα μέσα στον Εαυτό σου που γεννιούνται από την μία Αληθινή Πηγή σου, που εκφράζονται μέσω της Γνώσης σου και που ζουν μέσα στην Αρχαία Εστία σου.

ΣΗΜΕΡΑ, ΣΤΙΣ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ, έλα και πάλι στη Γνώση. Έλα να δώσεις τον εαυτό σου. Έλα να λατρέψεις. Έλα με αφοσίωση και σεβασμό ώστε να μπορέσεις να αυξήσεις την ικανότητά σου να βιώσεις τον εαυτό σου, και μέσα στους διαλογισμούς σου και μέσα στον χρόνο που βρίσκεσαι στον κόσμο. Έχεις έρθει στον κόσμο για να ανακτήσεις τη Γνώση σου και να επιτρέψεις στη Γνώση σου να εκφράσει τον εαυτό της. Τότε θα εκφράσεις τον Εαυτό σου, γιατί βρίσκεσαι στον κόσμο για να εκφράσεις τον Εαυτό σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 356: *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 357

ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ.

ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΟΣΑ ΕΧΕΙΣ ΠΕΙ ΠΟΤΕ και τα πάντα όσα έχεις κάνει ποτέ, ήταν απόπειρες να εκφράσεις τον Εαυτό σου. Το δίλημμά σου στο παρελθόν αφορούσε ότι προσπαθούσες να εκφράσεις ένα εαυτό που δεν είναι ο δικός σου Εαυτός. Αυτός ο προσωρινός εαυτός, αυτός ο προσωπικός εαυτός, έχει χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο για τον Αληθινό Εαυτό σου, παρόλο που προορισμός του είναι να λειτουργεί ως ενδιάμεσος ανάμεσα στον Αληθινό Εαυτό σου και τον κόσμο. Επειδή χρησιμοποιήθηκε ως υποκατάστατο, η δική του εγγενής σύγχυση και έλλειψη βάσης αποδυνάμωσαν την επικοινωνία και την έκφρασή σου. Επομένως, δεν έχεις βρει την πηγή της έκφρασής σου ή το κάλλιστο όχημα για την έκφρασή σου.

ΟΤΙ Ο ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ ΕΠΙΘΥΜΕΙ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΕΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ είναι προφανές σε όλες τις προηγούμενες δραστηριότητές σου εάν τις καταλάβεις αντικειμενικά. Οτιδήποτε έχεις πει ποτέ σε οποιονδήποτε άλλο περιέχει ένα σπόρο αληθινής έκφρασης. Οτιδήποτε έχεις κάνει ποτέ ή προσπάθησες να καταδείξεις περιέχει το σπόρο της αληθινής εκδήλωσης και έκφρασης. Χρειάζεται μόνο να εξαγνίσεις την έκφρασή σου για να ολοκληρωθεί αυτή και αληθινά να αντιπροσωπεύει τη φύση σου και, επομένως, αληθινά να σε ικανοποιεί.

ΕΠΕΙΔΗ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ, πρέπει να μάθεις επίσης πώς να εκφράζεις τον Εαυτό σου, πώς οι αληθινές σου εκφράσεις θα επηρεάσουν άλλους και πώς αυτή η επίδραση μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατάλληλα, για την ευζωία σου και τη δική τους ευζωία επίσης. Και επίσης θα μάθεις να συνειδητοποιείς το αντίκτυπο της στον κόσμο. Αυτό απαιτεί την καλλιέργεια της Γνώσης μέσα σου, την καλλιέργεια των προσωπικών σου ικανοτήτων και τη μεταμόρφωση του προσωπικού σου εαυτού από τη θέση του υποκατάστατου της Γνώσης στη θέση του ενδιάμεσου για τη Γνώση. Ως ενδιάμεσος, ο προσωπικός σου εαυτός πρέπει να αναπτυχθεί και να ενεργοποιηθεί κατάλληλα. Εδώ υπηρετεί ένα Ευρύτερο Εαυτό μέσα σου, όπως ο Ευρύτερος Εαυτός υπηρετεί το Μεγαλειώδη Εαυτό του Σύμπαντος. Εδώ όλα βρίσκουν τη σωστή τους θέση και την ενιαία τους έκφραση.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ότι επιθυμείς να εκφράσεις τον Εαυτό σου και στους δύο βαθύτερους διαλογισμούς σου, όπου έρχεσαι με ησυχία και αφοσίωση, επέτρεψε στον Αληθινό Εαυτό σου να εκφράσει τον εαυτό του σε σένα. Πέρα από λέξεις και πέρα από πράξεις, ο Αληθινός Εαυτός σου θα εκφράσει τον εαυτό του και θα γνωρίσεις την έκφρασή του. Θα γνωρίζεις ότι επιθυμείς να λάβεις την

έκφρασή του και να εκτείνεις την έκφρασή του στον κόσμο. Ο κόσμος είναι ένα μέρος όπου έχεις έρθει για να εκφράσεις τον Εαυτό σου γιατί ο κόσμος είναι το μέρος όπου επιθυμείς να είσαι στην εστία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 357: *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

ΕΠΙΘΥΜΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΜΟΥ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΕΠΙΘΥΜΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΣΟΥ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. Δεν έχεις έρθει για να δραπτεύσεις από τον κόσμο. Έχεις έρθει εδώ για να είσαι στην εστία σου μέσα στον κόσμο. Εάν το κατανοήσεις αυτό, θα μπορέσεις να εκτιμήσεις την αξία της συνεισφοράς σου και να συμμετέχεις πλήρως στην έκφρασή της. Το να αποδράσεις από τον κόσμο χωρίς να συνεισφέρεις στον κόσμο απλώς θα ενισχύσει τα διλήμματά σου, και θα επιστρέψεις στη Πνευματική σου Οικογένεια και τα δώρα σου δεν θα έχουν ανοιχθεί και δεν θα έχουν δοθεί. Τότε θα συνειδητοποιήσεις ότι πρέπει να επιστρέψεις γιατί η εργασία που ξεκίνησες να πραγματώσεις στον κόσμο, δεν επιτεύχθηκε.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ, ΛΟΙΠΟΝ, ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΡΑ και που δεν χρειάζεται να περιμένεις για να εισέλθεις πάλι. Βρίσκεσαι ήδη εδώ. Έχεις προχωρήσει τόσο πολύ. Βρίσκεσαι στη τέλεια θέση για να πραγματώσεις το πεπρωμένο σου εδώ. Έχεις φέρει την Αρχαία Εστία σου μαζί σου – μέσα στον σπόρο και μέσα στο φως της Γνώσης σου – που τώρα μεγαλώνει, αναδύεται και ανθίζει.

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΕΣΤΙΑ ΣΟΥ, αλλά προορίζεσαι να είσαι στην εστία σου μέσα στον κόσμο. Ανά μία ώρα σκέψου το αυτό και συνειδητοποίησε πόσο πολύ θέλεις να είσαι στην εστία στον κόσμο. Συνειδητοποίησε πόσο πολύ δεν θέλεις να καταδικάζεις τον κόσμο ή απλώς να αποδράσεις από τον κόσμο. Όταν βρίσκεσαι στην εστία σου μέσα στον κόσμο, θα μπορείς να κινείσαι πέρα από τον κόσμο για να υπηρετείς μ' ένα ευρύτερο τρόπο και να βιώνεις μία ευρύτερη πραγματικότητα από αυτή που ο κόσμος μπορεί να σου παρουσιάσει. Αλλά δεν θα φύγεις με λύπη, με θυμό ή με απογοήτευση. Θα φύγεις με ευτυχία και ικανοποίηση. Αυτό θα ολοκληρώσει την εμπειρία σου εδώ. Αυτό θα ευλογήσει τον κόσμο και θα ευλογήσει εσένα που ευλόγησες τον εαυτό σου και τον κόσμο ενόσω βρισκόσουν μέσα στον κόσμο.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ, άσε τον εαυτό σου να σκεφτεί σοβαρά τι σημαίνει η εστία για σένα. Και πάλι, αυτή είναι μία πρακτική ενεργούς νοητικής εργασίας. Χρησιμοποίησε το νου σου για να σκεφτείς τα σημαντικά πράγματα που σου δίνονται τώρα. Θα χρειαστείς να εξετάσεις όλες τις σκέψεις που έχεις σε σχέση με τη σημερινή ιδέα προκειμένου να κατανοήσεις πώς προσεγγίζεις τη σημερινή ιδέα και πώς θα ανταποκριθείς σ' αυτήν. Η δύναμη της απόφασης είναι δική σου, αλλά πρέπει να καταλάβεις το τωρινό περιεχόμενο του νου σου. Με αυτό, θα μπορείς να παίρνεις την κατάλληλη και σοφή απόφαση για λογαριασμό σου, μέσα στο πλαίσιο της ευθύνης σου. Προορίζεσαι να είσαι στην εστία σου μέσα στον κόσμο. Φέρε την εστία μαζί σου ώστε οι άλλοι να αισθανθούν στην εστία μέσα στον κόσμο. Μ' αυτό τον τρόπο, ο

κόσμος ευλογείται γιατί δεν είναι ένα μέρος χωριστό πια. Μην αποδράσεις από τον κόσμο σήμερα, αλλά να είσαι παρών για να υπηρετήσεις τον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 358: *Δύο 30 λεπτες περιόδους πρακτικής.*
Ανά ώρα πρακτική

ΕΙΜΑΙ ΠΑΡΩΝ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΠΑΡΩΝ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, και η παρουσία που υπηρετεί τον κόσμο θα μιλήσει μέσα από σένα. Να είσαι παρών για να υπηρετείς τον κόσμο, και θα είσαι παρών στην παρουσία. Θα συμμετέχεις σε κάθε δραστηριότητα, και κάθε δραστηριότητα θα είναι σημαντική και με νόημα. Τότε, δεν θα ζητάς να αποδράσεις από την εμπειρία σου, δεν θα ζητάς να αποδράσεις από τον κόσμο και δεν θα ζητάς να βρεις ένα σκοτεινό μέρος μέσα στο οποίο να κρυφτείς, γιατί θα συνειδητοποιήσεις ότι το φως της Γνώσης είναι απόλυτα αγαθοεργές. Θα επιθυμείς να είσαι μέσα στο φως αυτό όλο και περισσότερο και να το εκφράζεις όλο και περισσότερο μέσα στον κόσμο. Αυτό είναι το καθήκον σου εδώ και η μεγάλη σου αγάπη.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ότι επιθυμείς να είσαι παρών για να υπηρετείς τον κόσμο. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι επιθυμείς να είσαι παρών για να σε υπηρετεί ο κόσμος. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι πρέπει να μάθεις πώς να λαμβάνεις και πώς να δίνεις, και γι αυτό είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης. Μην επιβαρύνεις τον εαυτό σου με προσδοκίες του εαυτού σου πέρα από αυτά που σου υποδεικνύει το πρόγραμμα της ετοιμασίας. Οι Δάσκαλοι σου αναγνωρίζουν τη τωρινή φάση σου και αναγνωρίζουν το τωρινό σου βήμα. Δεν υποτιμούν τη δύναμή σου, αλλά δεν υπερεκτιμούν τις τωρινές σου ικανότητες επίσης. Γι αυτό θα τους χρειαστείς για να προχωρήσεις με βεβαιότητα, εντιμότητα και υπευθυνότητα.

ΣΤΙΣ ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΟΥ, να είσαι παρών για να δώσεις τον εαυτό σου στην πρακτική σου σε γαλήνη. Θυμήσου πάλι ότι όλη η εξάσκηση είναι ένα δόσιμο. Δίνεις τον εαυτό σου ώστε ο Αληθινός Εαυτός σου να μπορεί να δοθεί σε σένα. Εδώ φέρνεις κάτι μικρό σε κάτι που είναι μεγάλο και αυτό που είναι μεγάλο φέρνει τον εαυτό του σ' αυτό που είναι μικρό. Εδώ συνειδητοποιείς ότι κι εσύ επίσης είσαι μεγάλος και ότι το μικρό προορίζεται να εκφράσει το μεγαλείο του οποίου αποτελείς μέρος. Ο κόσμος καλεί απελπισμένα γι αυτό το μεγαλείο ν' αποκαλυφθεί, όμως πρέπει να μάθεις πώς ν' αποκαλύπτεις το μεγαλείο μέσα στον κόσμο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 359 : *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανα ώρα πρακτική.*

Βήμα 360

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΩ ΠΩΣ Ν' ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΩ ΤΟ ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ΜΕ ΑΠΛΟΤΗΤΑ, ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ και χωρίς λανθασμένα συμπεράσματα, ενθουμούμενος ότι είσαι ένας αρχάριος μαθητής της Γνώσης, θα μπορείς να μάθεις πώς να αποκαλύπτεις το μεγαλείο μέσα στον κόσμο. Αυτό είναι αρκετά ουσιάδες γιατί ο κόσμος είναι αμφίθυμος προς το μεγαλείο, προς τη Γνώση και προς την αγάπη. Εάν παρουσιάσεις στον κόσμο την επιθυμία του γι αυτό, όταν ο κόσμος είναι σε αμφιθυμία, δεν θα ξέρει πώς να ενεργήσει. Επομένως, η αντίδρασή του είτε θα δείξει ότι είναι υπέρ είτε ότι είναι κατά της συνεισφοράς σου. Οποιοδήποτε άτομο, οποιαδήποτε κοινότητα ή οποιοσδήποτε κόσμος διέπεται από αμφιθυμία θα αντιδράσει με περισσότερους από ένα τρόπους γιατί είναι αμφίθυμος. Γι αυτό το λόγο πρέπει να μάθεις να προσεγγίζεις την αμφιθυμία με Σοφία, γιατί εκείνοι που είναι αμφίθυμοι πρέπει να μάθουν πώς να λαμβάνουν τη βεβαιότητά τους, καθώς κι εσύ τώρα μαθαίνεις να το κάνεις.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟ ΠΟΣΟ ΑΜΦΙΘΥΜΟΣ ΥΠΗΡΞΕΣ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ στη ζωή σου και σχετικά με αυτή την ετοιμασία. Συνειδητοποίησε ότι γι αυτό το λόγο, αυτή η ετοιμασία σου έχει δοθεί σε πολλά σταδιακά βήματα, ένα βήμα τη φορά, μέρα με τη μέρα. Ένα βήμα τη φορά, μαθαίνεις να εξελίσεσαι και να δέχεσαι την επιθυμία σου και την ικανότητά σου για Γνώση και μαθαίνεις να εκφράζεις τη Γνώση επίσης. Να είσαι μαθητής σημαίνει ότι είσαι εδώ για να μάθεις, και καθώς μαθαίνεις θα δείξεις, θα διδάξεις και θα παράγεις μεγάλα αποτελέσματα που η Γνώση επιθυμεί να παράγει. Όμως, η Γνώση δεν μπορεί να ξεπεράσει τους περιορισμούς σου γιατί η Γνώση νοιάζεται για σένα και σε προστατεύει ως όχημά της. Επειδή είσαι μέρος της Γνώσης, θα επιθυμείς να νοιάζεσαι κι εσύ για το όχημά σου. Γι αυτό πρέπει να φροντίσεις στο έπακρο το νου και το σώμα σου καθώς προχωράς.

ΣΗΜΕΡΑ, ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ, επέτρεψε στον εαυτό σου να λάβει οδηγίες για το πώς ν' αποκαλύπτεις το μεγαλείο στον κόσμο. Συνειδητοποίησε ότι ο κόσμος είναι αμφίθυμος και αποδέξου το, γιατί αυτή είναι η παρούσα κατάσταση του κόσμου. Συνειδητοποίησε ότι πρέπει να δώσεις με Σοφία και διάκριση. Και συνειδητοποίησε ότι πρέπει ν' αφήσεις τη Γνώση να δώσει από μόνη της και όχι να προσπαθήσεις να δώσεις από τη δική σου φιλοδοξία ή ανάγκη αποφυγής κάποιας αίσθησης ανεπάρκειας. Επέτρεψε το δόσιμό σου να είναι αληθινό και το δόσιμό σου θα είναι αληθινό. Το δόσιμό σου, τότε, θα δίνει από μόνο του με τρόπο που θα είναι κατάλληλος, που θα σε συντηρήσει και που θα τιμήσει εκείνους που λαμβάνουν το δώρο σου. Αυτό θα τους οδηγήσει έξω από τη δική τους αμφιθυμία, καθώς τώρα οδηγείσαι ο ίδιος στο φως.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 360 : *Δύο 30 λεπτες περιοδοι πρακτικης.*

Βήμα 361

ΟΔΗΓΟΥΜΑΙ ΣΤΟ ΦΩΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΕΤΑΦΕΡΕΙΣ ΤΟ ΦΩΣ. Μετάφερε το μαζί σου κάθε ώρα και σε κάθε περίπτωση. Χρησιμοποίησε όλη την ημέρα σου για να εξασκηθείς να μεταφέρεις τη Γνώση. Μην προσπαθήσεις να εκφράσεις τη Γνώση, γιατί η Γνώση θα το κάνει αυτό μόνη της όταν είναι κατάλληλο. Η αποστολή σου σήμερα είναι να μεταφέρεις τη Γνώση, να είσαι παρατηρητικός και να θυμάσαι ότι η Γνώση είναι μαζί σου. Είτε είσαι μόνος είτε είσαι μαζί με άλλους, είτε βρίσκεσαι στη δουλειά είτε στο σπίτι, και είτε βρίσκεσαι κατάσταση που είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη, μετάφερε τη Γνώση μαζί σου. Νιώσε την να καίει μέσα στην καρδιά σου. Νιώσε την να γεμίζει την μεγάλη διεύρυνση του νου σου.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΣΟΥ, μπες και πάλι στο καταφύγιο της Γνώσης ώστε να μπορέσεις ν' αναζωογονηθείς και να ανανεωθείς, ώστε να μπορέσεις να λάβεις ευλογίες και να τιμηθείς και ώστε να μπορέσεις να βρεις καταφύγιο και ελευθερία. Όσο περισσότερο το βρίσκεις αυτό στην εσωτερική σου ζωή, τόσο περισσότερο θα μπορείς να το μεταφέρεις στην εξωτερική σου ζωή, γιατί προορίζεις να μεταφέρεις τη Γνώση στον κόσμο σήμερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 361: *Δύο 30 λεπτες περίοδοι πρακτικής*
Ανά ώρα πρακτική

Βήμα 362

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑΤΙ ΜΕΤΑΦΕΡΩ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΜΕΣΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ. Μαθαίνεις να λαμβάνεις τη Γνώση. Μαθαίνεις να εκτιμάς τη Γνώση. Μαθαίνεις να μεταφέρεις τη Γνώση. Μαθαίνεις να εκφράζεις τη Γνώση. Μαθαίνεις να καλλιεργείς όλες τις φυσικές και νοητικές σου ικανότητες που είναι ουσιώδεις γι αυτή τη συνολική ετοιμασία. Είσαι ένας επιμελής μαθητής. Επομένως, να είσαι απόλυτα επιμελής με τη μάθησή σου σήμερα, που θα σε απελευθερώσει από λανθασμένα συμπεράσματα και από το να θέσεις αβάσταχτα βάρη πάνω σου. Αυτό που δίνεται με αλήθεια, θα μπορείς με φυσικότητα να το κάνεις, γιατί είσαι φυσικά δημιουργημένος για να το κάνεις. Το υλικό και το νοητικό σου όχημα, αυτά τα πράγματα που είναι δεμένα με αυτό το κόσμο, με φυσικότητα θα συμμετέχουν στην αληθινή σου πραγμάτωση.

ΜΑΘΕ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ. Μαθαίνοντας να μαθαίνεις σημαίνει ότι μαθαίνεις να συμμετέχεις. Αυτό σημαίνει ότι και ακολουθείς και ηγείσαι ταυτόχρονα. Ακολουθείς τους Δασκάλους σου και το πρόγραμμά τους για την ανάπτυξη, και ηγείσαι των νοητικών και υλικών σου οχημάτων. Μ' αυτό το τρόπο, ηγεσία και ακολουθία γίνονται το ένα και το αυτό, όπως το να δίνεις και να λαμβάνεις είναι το ίδιο πράγμα. Έτσι είναι που εκείνοι που λαμβάνουν θα δώσουν και εκείνοι που ακολουθούν θα ηγηθούν. Έτσι είναι που εκείνοι που δίνουν θα χρειαστούν να συνεχίσουν να λαμβάνουν και εκείνοι που ηγούνται θα χρειαστούν να συνεχίσουν να ακολουθούν. Εδώ η διπλότητα αυτών των πραγμάτων εξαφανίζεται. Το ενιαίο τους και η συμπληρωματική τους φύση αναγνωρίζονται επειδή είναι απλό, επειδή είναι προφανές και επειδή είναι αληθινό.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και χρησιμοποίησε τις δύο πρακτικές για να συνδεθείς ενεργά με τη Γνώση στη γαλήνη και την απλότητα. Επίτρεψε αυτές οι τελικές πρακτικές περιοδοι αυτού του προγράμματος να έχουν μεγάλο βάθος. Δώσε τον εαυτό σου σ' αυτές όσο πιο πλήρως μπορείς, γιατί κάνοντάς το θα αυξήσεις την ικανότητά σου για Γνώση και την εμπειρία σου της Γνώσης. Καθώς μεγαλώνουν η ικανότητα και η εμπειρία σου στη Γνώση, η επιθυμία σου για Γνώση θα αυξάνει επίσης, γιατί η Γνώση είναι η αληθινή σου επιθυμία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 362: *Δύο 30 λεπτές περιοδοι πρακτικής
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 363

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΜΟΥ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΓΙΑΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΝΑΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ.

Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΣΟΥ ΕΠΙΘΥΜΙΑ. Μη σκεφτείς ότι οι επιθυμίες σου είναι ψεύτικες, γιατί όλες οι επιθυμίες, εάν αναγνωριστούν, είναι για τη Γνώση. Είναι επειδή έχεις παρερμηνεύσει τις επιθυμίες σου ή έχεις προσπαθήσει να τις χρησιμοποιήσεις για να ενισχύσεις άλλα πράγματα, που σε παραπλάνησαν. Μην προσπαθήσεις να μην έχεις επιθυμίες γιατί η ζωή είναι επιθυμία. Η επιθυμία είναι σκοπός. Η επιθυμία είναι νόημα και κατεύθυνση. Όμως, πρέπει ν'αναγνωρίζεις την αληθινή επιθυμία, που είναι η επιθυμία η Γνώση να εκπληρώσει τον εαυτό της και να αξιώσει τον εαυτό της, η επιθυμία να σε σώσει η Γνώση και εσύ να σώσεις τη Γνώση. Πώς μπορείς να σώσεις τη Γνώση; Κρατώντας την μέσα σου, όντας μαθητής της Γνώσης, μεταφέροντας τη Γνώση παντού όπου πας, ενδυναμώνοντας την επίγνωσή σου στη Γνώση, όντας απλός με τη Γνώση και μη προσπαθώντας να χρησιμοποιήσεις τη Γνώση για να επιτύχεις τους δικούς σου σκοπούς και τους δικούς σου στόχους.

ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΕ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ, αλλά μετέφερε τη Γνώση μαζί σου. Εάν η Γνώση δεν έχει αμφιβολίες, δεν χρειάζεται εσύ να έχεις αμφιβολίες. Εάν η Γνώση δεν φοβάται, δεν χρειάζεται εσύ να φοβάσαι. Εάν η Γνώση δεν αλλάζει την κατάσταση, δεν χρειάζεται εσύ ν' αλλάξεις την κατάσταση. Όμως, εάν η Γνώση σε κρατά πίσω, συγκράτησε τον εαυτό σου πίσω. Εάν η Γνώση αλλάζει την κατάσταση, άλλαξε την κατάσταση. Εάν η Γνώση σου πει να αφήσεις μία κατάσταση, άσε τη κατάσταση. Εάν η Γνώση σου πει να μείνεις σε μία κατάσταση, μείνε σε μία κατάσταση. Εδώ γίνεσαι τόσο απλός και τόσο παντοδύναμος όσο είναι η Γνώση. Εδώ γίνεσαι η Γνώση η ίδια.

ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ΕΠΙΔΕΛΝΕ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ και βίωσε την ως εμπειρία. Μέσα στην εσωτερική σου ζωή, βίωσε την καθώς και στους βαθύτερους διαλογισμούς σου. Η εσωτερική και η εξωτερική σου ζωή είναι εκεί που εφαρμόζεις πρακτικά στον εαυτό σου και εκεί όπου δίνεις τον εαυτό σου. Είναι εκεί που μεταφέρεις Γνώση. Με το καιρό, θα δεις ότι η Γνώση θα σε μεταφέρει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 363: *Δύο 30-λεπτες περιοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική*

Βήμα 364

Η ΓΝΩΣΗ ΜΕ ΜΕΤΑΦΕΡΕΙ

ΓΙΑΤΙ ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ.

ΚΑΘΩΣ ΕΣΥ ΜΕΤΑΦΕΡΕΙΣ ΤΗ ΓΝΩΣΗ, θα νιώσεις τη Γνώση να μεταφέρει εσένα. Θα νιώσεις τη Γνώση να σε οδηγεί και να σε κατευθύνει, να σε συντηρεί, να σε προστατεύει από το κακό, να σε κρατά μακριά από δύσκολες και επικίνδυνες σχέσεις, να σε συνδέει με άτομα με τα οποία πρέπει να συνδεθείς και να σε οδηγεί μακριά από δικαστικές συμμετοχές που δεν έχουν σκοπό. Έτσι, γίνεσαι ηγέτης και ακόλουθος, γιατί ακολουθείς τη Γνώση και ηγείσαι του εαυτού σου. Υποχωρείς στη Γνώση, όμως ασκείς τη δύναμη της απόφασης για λογαριασμό σου. Έτσι είναι που γίνεσαι ένας μεγάλος ακόλουθος και ένας μεγάλος ηγέτης. Έτσι, βρίσκεσαι σε θέση να υπηρετήσεις, και θα νιώθεις όλο και περισσότερο σαν να σε μεταφέρει η Γνώση. Εάν το δεις από τη σωστή οπτική, θα συνειδητοποιήσεις την αληθινή σου σχέση με τη Γνώση. Θα συνειδητοποιήσεις ότι μεταφέρεις τη Γνώση μέσα σου και ότι η Γνώση μεταφέρει την ευζωία σου μέσα της. Αυτό είναι απόλυτα συμπληρωματικό. Είναι τέλειο γιατί γεννιέται από την ίδια την τελειότητα.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ. Αφοσιώσου στην πρακτική. Δώσε τον εαυτό σου στην πρακτική. Μην αλλάξεις την πρακτική σου. Μην αμελείς την πρακτική σου. Το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να εξασκείσαι και να είσαι παρατηρητικός, να εξασκείσαι και να είσαι παρατηρητικός. Ανά μία ώρα και στους δύο βαθείς διαλογισμούς σου, όπου έρχεσαι στη γαλήνη για να βρίσκεσαι μαζί με την ίδια τη γαλήνη, εξασκήσου για να εξασκηθείς, εξασκήσου για να μάθεις και μάθε για να μάθεις. Σήμερα μαθαίνεις να μαθαίνεις. Σήμερα είσαι ένας μαθητής της Γνώσης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 364 : *Δύο 30-λεπτες περίοδοι πρακτικής.
Ανά ώρα πρακτική.*

Βήμα 365

**ΕΧΩ ΔΕΣΜΕΥΤΕΙ ΝΑ ΜΑΘΩ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΩ.
ΕΧΩ ΔΕΣΜΕΥΤΕΙ ΝΑ ΔΩΣΩ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΠΡΟΟΡΙΖΟΜΑΙ
ΝΑ ΔΩΣΩ.**

**ΕΧΩ ΔΕΣΜΕΥΤΕΙ ΓΙΑΤΙ ΕΙΜΑΙ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ.
ΕΙΜΑΙ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΓΙΑΤΙ
ΕΙΜΑΙ ΕΝΑ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ.**

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ αν όχι η φυσική έκφραση της αληθινής σου επιθυμίας; Σε ελευθερώνει. Δεν σε δεσμεύει. Σε συνδέει. Δεν σε υποχρεώνει. Σε ενδυναμώνει. Δεν σε περιορίζει. Η αληθινή σύνδεση γεννιέται από την αληθινή Γνώση, από την οποία γεννιέσαι εσύ ο ίδιος. Σ' αυτό το τελικό βήμα σ' αυτή τη φάση της ετοιμασίας σου, δώσε τον εαυτό σου και όλη την ημέρα σου στην εξάσκηση.

ΤΙΜΗΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ που πέτυχε μία αξιοσημείωτη και ουσιαστική αποστολή με την ολοκλήρωση αυτής της ετήσιας προετοιμασίας. Τίμησε τη Γνώση που σου έδωσε την επιθυμία να συμμετέχεις και τη δύναμη να συμμετέχεις. Τίμησε τη Γνώση που σου έδωσε το όραμα που τώρα αναδύεται. Τίμησε όλους εκείνους που σε υπηρέτησαν στη ζωή σου – την οικογένειά σου, τους γονείς σου, τους φίλους σου και τους φαινομενικούς σου εχθρούς και αντιπάλους. Τίμησε όλους όσους σου έδωσαν την ικανότητα να εκτιμάς τη Γνώση και εκείνους που σου έδωσαν το σθένος και την αποφασιστικότητα να αναλάβεις την ετοιμασία για την Γνώση. Θυμήσου επίσης τους Δασκάλους σου, γιατί εκείνοι σε θυμούνται και είναι μαζί σου ακόμη και τώρα. Θυμήσου ότι είσαι ένας μαθητής της Γνώσης και μ' αυτό θα μπορείς να προχωρήσεις μπροστά στην ετοιμασία σου.

ΣΗΜΕΡΑ ΑΝΑ ΜΙΑ ΩΡΑ και στους δύο βαθείς διαλογισμούς σου, δώσε τον εαυτό σου. Σκέψου όλα όσα σου δόθηκαν. Επίτρεψε να είναι η σημερινή ημέρα μία μέρα επιτεύγματος και ευγνωμοσύνης. Επίτρεψε να είναι η σημερινή ημέρα μία μέρα τιμής που η Γνώση είναι αληθινή μέσα σου και εσύ είσαι αληθινός στη Γνώση. Άνοιξε τον εαυτό σου για το επόμενο βήμα πέρα από αυτό το πρόγραμμα. Το επόμενο βήμα σε περιμένει – ένα βήμα που θα σε συνδέσει με νόημα με άλλους μαθητές της Γνώσης, ένα βήμα που θα σε συνδέσει με νόημα με εκείνους που έχουν προχωρήσει πέρα από εκεί που έφτασες τώρα εσύ, ένα βήμα που θα σε συνδέσει στην υπηρεσία εκείνων που μόλις αρχίζουν να εξελίσσονται στο στάδιο που εσύ ολοκλήρωσες. Έτσι, λαμβάνεις από εκείνους που βρίσκονται μπροστά από σένα και δίνεις σ' εκείνους που βρίσκονται πίσω σου. Έτσι, όλοι τρέφονται και υποστηρίζονται κατά την επιστροφή τους στην Εστία στο Θεό. Έτσι είναι που εσύ ακολουθείς και ηγείσαι, λαμβάνεις και δίνεις. Έτσι είναι που όλες οι δραστηριότητές σου

γίνονται ενιαίες και βρίσκεις διαφυγή από όλη την αρνητική φαντασία. Έτσι είναι που είσαι ένας μαθητής της Γνώσης. Και έτσι είναι που η Γνώση ευλογεί εσένα που προορισμός σου είναι να ευλογήσεις τον κόσμο.

Νάσι Νοβάρε Κόραμ