

**BÓG JEST UMYSŁEM
KTÓRYM MYŚLĘ**



**JESTEM PODTRZYMYWANY
MIŁOŚCIĄ BOGA**

Wprowadzenie do Tekstu *Kursu Cudów*

To jest kurs cudów. Jest to kurs obowiązkowy. Tylko czas, kiedy go podejmiesz, jest dobrowolny.

Wolna wola nie oznacza, że możesz ułożyć program. Oznacza tylko, że możesz wybrać to, co chcesz podjąć w danym czasie.

Celem tego kursu nie jest uczenie znaczenia miłości, albowiem jest to ponad tym, czego można nauczyć. Jego celem jest jednak usunięcie blokad dla uświadomienia sobie obecności miłości, która jest twoim naturalnym dziedzictwem.

Przeciwieństwem miłości jest lęk, lecz to, co jest wszechogarniające, nie może mieć przeciwieństwa.

Kurs ten można więc bardzo prosto podsumować w ten sposób:

Temu, co rzeczywiste, nie można zagrozić.

To, co nierzeczywiste, nie istnieje.

W tym zawiera się pokój Boży.

KURS CUDÓW

Książka Ćwiczeń

Lekcje 1–50
oraz
Lekcje powtórzeniowe 51–60

Celem lekcji z tej *Książki ćwiczeń* jest wyćwiczenie twego umysłu w systematyczny sposób w innym postrzeganiu wszystkich i wszystkiego na tym świecie.

WPROWADZENIE

Teoretyczna baza, której dostarcza *Tekst*, jest konieczna jako rama, która nadaje znaczenie ćwiczeniom w tej *Księżce ćwiczeń*. Jednakże dopiero wykonanie tych ćwiczeń umożliwi osiągnięcie celu tego kursu. Niewytrenowany umysł nie jest w stanie osiągnąć niczego. Celem tej *Księżki ćwiczeń* jest wyćwiczenie twego umysłu tak, by myślał według zasad przedstawionych w *Tekście*.

Ćwiczenia są bardzo proste. Nie wymagają wiele czasu i nie jest ważne, gdzie je wykonujesz. Nie wymagają one przygotowania. Okres treningowy to jeden rok. Ćwiczenia są ponumerowane od 1 do 365. Nie podejmuj się wykonywania więcej niż jednego zestawu ćwiczeń dziennie.

***Księżka ćwiczeń* jest podzielona na dwie główne części: pierwsza dotyczy usunięcia sposobu, w jaki teraz widzisz, a druga przyswojenia prawdziwego postrzegania.** Z wyjątkiem okresów powtórzeń, ćwiczenia na każdy dzień są rozplanowane wokół jednej głównej idei, która jest podana na wstępie. Po niej następuje opis określonych procedur, przy pomocy których idea na dany dzień ma być stosowana.

Celem tej *Księżki ćwiczeń* jest wyćwiczenie twego umysłu w systematyczny sposób w innym postrzeganiu wszystkich i wszystkiego na tym świecie. Ćwiczenia są zaplanowane tak, by pomóc ci w uogólnieniu lekcji, abyś zrozumiał, że każda z nich może być stosowana w równym stopniu do wszystkich i wszystkiego, co widzisz.

Przeniesienie efektów treningu w prawdziwym postrzeganiu nie następuje tak jak przeniesienie efektów nauk tego świata. Jeżeli prawdziwe postrzeganie zostało osiągnięte w związku z jakąkolwiek osobą, sytuacją lub wydarzeniem, to pewne jest całkowite przeniesienie na wszystko i wszystkich. Z drugiej strony jeden wyjątek wyłączony z prawdziwego postrzegania sprawia, że jego osiągnięcia nie są nigdzie możliwe.

Jedyne ogólne zasady, których należy przestrzegać w ciągu całego treningu, są następujące: Po pierwsze ćwiczenia powinny być przeprowadzane z dużą dokładnością, tak jak będzie to zalecone. To pomoże ci w uogólnieniu danych idei wobec każdej sytuacji, w której się znajdziesz, oraz wobec wszystkich i wszystkiego w jej ramach. Po drugie upewnij się, byś nie decydował sam z siebie, że istnieją pewne osoby, sytuacje lub rzeczy, do których idee te nie mają zastosowania. To zakłóci przeniesienie efektów treningu. **W samej naturze prawdziwego postrzegania leży to, że nie ma ono granic. Jest to przeciwieństwo sposobu, w jaki widzisz teraz.**

Ogólnym celem tych ćwiczeń jest zwiększenie twojej umiejętności rozszerzania idei, które będziesz praktykował, tak aby obejmowały one wszystko. Nie będzie to

wymagało od ciebie żadnego wysiłku. Ćwiczenia same w sobie spełniają warunki konieczne dla tego rodzaju przeniesienia.

Niektóre z idei przedstawione w tej *Księżce ćwiczeń* uznasz za trudne do uwierzenia, inne zaś mogą ci się wydawać dość zaskakujące. To nie ma znaczenia. **Jesteś proszony wyłącznie o zastosowanie tych idei zgodnie ze wskazówkami. Nie jesteś bynajmniej proszony o ich ocenę. Jesteś proszony tylko o ich użycie. To właśnie ich użycie sprawi, że nabiorą one dla ciebie znaczenia, i pokaże ci, że są prawdziwe.**

Pamiętaj o jednym: nie musisz wierzyć w te idee, nie musisz ich akceptować i nie musisz ich nawet przyjmować z radością. Niektórym z nich, być może, będziesz stawiał aktywny opór. Nic z tego nie będzie miało znaczenia ani nie zmniejszy ich skuteczności. Ale nie pozwól sobie na robienie wyjątków w stosowaniu idei zawartych w *Księżce ćwiczeń* i niezależnie od twoich reakcji na te idee, używaj ich. Nic ponadto nie jest wymagane.

LEKCJA 1

**Cokolwiek widzę w tym pokoju [na tej ulicy, z tego okna,
w tym miejscu], nic nie znaczy.**

Teraz rozejrzyj się powoli wokół siebie i ćwicz konkretne zastosowanie tej myśli do czegokolwiek, co zobaczysz:

*Ten stół nic nie znaczy.
To krzesło nic nie znaczy.
Ta ręka nic nie znaczy.
Ta stopa nic nie znaczy.
Ten długopis nic nie znaczy.*

Następnie rozejrzyj się poza twoim bezpośrednim otoczeniem i zastosuj tę myśl w szerszej skali:

*Tamte drzwi nic nie znaczą.
Tamto ciało nic nie znaczy.
Tamta lampa nic nie znaczy.
Tamten znak nic nie znaczy.
Tamten cień nic nie znaczy.*

Zauważ, że stwierdzenia te nie są ułożone w żadnym porządku i nie dopuszczają do różnicowania typów rzeczy, do których się odnoszą. To jest właśnie celem tego ćwiczenia. **Stwierdzenie powinno być po prostu zastosowane w stosunku do dowolnej rzeczy, którą widzisz.** W miarę jak pracujesz z myślą na dzisiaj, używaj jej całkowicie bez rozróżnień. Nie próbuj odnosić jej do wszystkiego, co widzisz, gdyż ćwiczenia te nie powinny stać się rytuałem. Upewnij się tylko, że nie wykluczasz specjalnie czegoś, co widzisz. **Jeśli chodzi o zastosowanie głównej myśli, to jedna rzecz jest taka sama jak każda inna.**

Każda z pierwszych trzech lekcji nie powinna być przerabiana więcej niż dwa razy dziennie, najlepiej rano i wieczorem. Nie powinno się także ćwiczyć ich dłużej niż około minuty, chyba że pociąga to za sobą odczucie pośpiechu. Istotne jest tutaj nieskrępowane poczucie swobody.

LEKCJA 2

**Nadałem wszystkiemu, co widzę w tym pokoju
[na tej ulicy, z tego okna, w tym miejscu],
całe znaczenie, jakie to dla mnie ma.**

Ćwiczenia z tą myślą są takie same jak te dotyczące myśli pierwszej. Zaczynij od rzeczy, które są blisko ciebie, i stosuj tę myśl w odniesieniu do czegokolwiek, na co padnie twoje spojrzenie. Następnie rozszerz zasięg widzenia. Obróć głową tak, byś objął to, co widzisz po każdej stronie. Jeśli to możliwe, odwróć się i zastosuj tę myśl do tego, co jest z tyłu za tobą. **Unikaj możliwie jak najbardziej wszelkich rozróżnień przy wyborze obiektów dla zastosowania tej myśli, nie koncentruj się na niczym szczególnym oraz nie próbuj zawrzeć wszystkiego, co widzisz w danym obszarze, bo inaczej wprowadzisz napięcie.**

Rozejrzyj się tylko spokojnie i dość szybko wokół, starając się uniknąć selekcji pod względem rozmiaru, jasności, koloru, rodzaju materiału czy względnego znaczenia danej rzeczy dla ciebie. Po prostu bierz te przedmioty takimi, jakimi je widzisz. Postaraj się zastosować to ćwiczenie z równą swobodą do ciała, jak i do guzika, muchy lub podłogi, ręki lub jabłka. **Wyłącznym kryterium dla zastosowania tej myśli wobec czegokolwiek jest sam fakt, że spoczęły na tym twoje oczy. Nie próbuj włączać niczego szczególnego, ale też bądź pewien, że niczego specjalnie nie wykluczasz.**

LEKCJA 3

Nie rozumiem niczego, co widzę w tym pokoju [na tej ulicy, z tego okna, w tym miejscu].

Zastosuj tę myśl w taki sam sposób jak poprzednie, bez czynienia jakichkolwiek rozróżnień. Cokolwiek widzisz, staje się odpowiednim podmiotem dla zastosowania tej myśli.

Bądź pewien, że nie podajesz w wątpliwość, czy dana rzecz nadaje się dla zastosowania tej myśli. **To nie są ćwiczenia w osądzaniu. Każda rzecz jest stosowna, jeśli ją widzisz.** Niektóre z rzeczy, które widzisz, mogą mieć dla ciebie znaczenie zabarwione emocjonalnie. Staraj się odłożyć na bok tego rodzaju odczucia i użyj tych rzeczy po prostu tak, jak użyłbyś czegokolwiek innego.

Celem tych ćwiczeń jest pomóc ci oczyścić twój umysł ze wszystkich przeszłych skojarzeń, tak byś mógł zobaczyć rzeczy dokładnie takimi, jakimi ukazują ci się teraz, i uświadomić sobie, jak naprawdę niewiele w nich rozumiesz.

Istotne jest więc, abyś zachował doskonale otwarty umysł, nie skrępowany osądem w wybieraniu rzeczy, do których dzisiejsza myśl ma być zastosowana. Dla tego celu jedna rzecz jest taka sama jak każda inna: równie stosowna i dlatego też równie użyteczna.

LEKCJA 4

Te myśli nic nie znaczą. Są one jak rzeczy, które widzę w tym pokoju [na tej ulicy, z tego okna, w tym miejscu].

Inaczej niż poprzednio, ćwiczenia te nie zaczynają się od idei na dany dzień. W tych okresach praktyki zacznij od zwracania uwagi na myśli, które przepływają przez twój umysł w ciągu około minuty. Następnie zastosuj do nich główną ideę. Jeżeli już jesteś świadom jakichś nieszczęśliwych myśli, użyj ich jako podmiotu dla tej idei. Nie wybieraj jednak tylko tych myśli, które uważasz za „złe”. **Jeśli wyćwiczysz się w patrzeniu na swoje myśli, odkryjesz, iż stanowią one taką mieszanicę, że właściwie żadna z nich nie może być nazwana „dobrą” lub „złą”. Oto dlaczego nic one nie znaczą.**

Przy wybieraniu przedmiotów dla zastosowania dzisiejszej myśli wymagana jest, jak zwykle, konkretność. Nie obawiaj się użycia „dobrych” myśli na równi ze „złymi”. Żadna z nich nie reprezentuje twoich prawdziwych myśli, które są przez nie zakryte. „Dobre” myśli są zaledwie cieniami czegoś, co leży poza nimi, a cienie utrudniają widzenie. „Złe” myśli są blokadą dla widzenia i je uniemożliwiają. Ty nie chcesz ani jednych, ani drugich.

Jest to bardzo ważne ćwiczenie i będzie ono powtarzane od czasu do czasu w różnej formie. Naszą intencją jest tutaj wyćwiczenie cię w stawianiu pierwszych kroków ku celowi, którym jest oddzielenie tego, co bez znaczenia, od tego, co ma znaczenie. **Jest to pierwsze podejście w tym dalekosiężnym zamierzeniu, by nauczyć się widzieć to, co bez znaczenia, jako położone na zewnątrz ciebie, to zaś, co ma znaczenie, wewnątrz. Jest to także początek ćwiczenia twego umysłu w rozpoznawaniu, co jest takie same, a co różne.**

Używając swych myśli dla zastosowania dzisiejszej idei, zidentyfikuj każdą myśl poprzez główną postać lub wydarzenie, które są w niej zawarte, na przykład:

***Ta myśl o _____ nic nie znaczy.
Jest ona jak rzeczy, które widzę w tym pokoju [na tej ulicy, itp.].***

Możesz także użyć tej idei wobec jakiejś konkretnej myśli, którą uznajesz za szkodliwą. Taka praktyka jest użyteczna, ale nie może zastąpić procedury bardziej przypadkowego wyboru, jaka ma być stosowana w ćwiczeniach. Nie obserwuj jednak swoich myśli dłużej niż około minuty. Jesteś jeszcze zbyt niedoświadczony, by unikać tendencji do bezcelowego pogrążania się w myślach.

Co więcej, ponieważ ćwiczenia niniejsze są pierwszymi tego typu, możesz

natrafić na szczególne trudności w zawieszaniu osądu w związku z myślami. Nie powtarzaj tych ćwiczeń częściej niż trzy lub cztery razy w ciągu dnia. Powrócimy do nich później.

Refleksje

Synu Boga, nie zadowolaj się nicością! Uczyniłeś niewidzialną jedyną prawdę, jaką ten świat zawiera. Poprzez uczynienie dla siebie rzeczywistym tego, co jest niczym, ujrzałeś to. Ale to nie istnieje.

Tekst, Rozdział 12

LEKCJA 5

Nigdy nie jestem zaniepokojony z powodu, o którym myślę.

Myśl tę, podobnie jak poprzednią, odnieść można do każdej osoby, sytuacji czy wydarzenia, które, jak sądzisz, powoduje twój ból. Stosuj ją szczególnie do tego, co uważasz za przyczynę swego niepokoju, opisując to odczucie dowolnym określeniem, które wyda ci się odpowiednie. **Niepokój ten może przybrać postać lęku, zmartwienia, przygnębienia, troski, gniewu, nienawiści, zazdrości czy niezliczonych innych form, z których wszystkie będą postrzegane jako różne. To nie jest prawda. Dopóki jednak nie nauczysz się, że forma nie ma znaczenia, każda forma będzie odpowiednim podmiotem ćwiczeń na dzisiaj. Zastosowanie tej samej idei wobec każdej z nich oddzielnie jest pierwszym krokiem ku ostatecznemu zrozumieniu, że są one wszystkie takie same.**

Kiedy używasz idei na dzisiaj dla konkretnie postrzeganego powodu niepokoju w jakiegokolwiek formie, używaj zarówno nazwy formy, w której widzisz niepokój, jak i przyczyny, którą mu przypisujesz. Na przykład:

***Nie jestem zły na _____ z powodu, o którym myślę.
Nie boję się _____ z powodu, o którym myślę.***

Jednak z drugiej strony nie powinno to zastępować okresów ćwiczeń, w których najpierw dokonujesz przeglądu swego umysłu w poszukiwaniu „źródeł” niepokoju, w które wierzysz, oraz form niepokoju, które, jak sądzisz, z nich wypływają.

W tych ćwiczeniach, bardziej niż w poprzednich, może być trudno o całkowitą bezstronność i unikanie nadawania niektórym podmiotom większej wagi niż innym. Pomocnym może być poprzedzenie ćwiczeń następującym stwierdzeniem:

***Nie ma drobnych niepokojów.
Wszystkie one w jednakowym stopniu
zakłócają spokój mojego umysłu.***

Następnie wyszukaj w swoim umyśle wszystko, co cię akurat martwi, bez względu na to, w jak dużym czy małym stopniu, twoim zdaniem, to czyni.

Okazać się też może, że w stosunku do niektórych postrzeganych źródeł niepokoju wykażesz mniejszą gotowość użycia dzisiejszej myśli niż w stosunku do innych. Jeżeli to nastąpi, pomyśl najpierw o tym:

***Nie mogę zatrzymać tej formy niepokoju,
a pozwolić odejść innym.
A więc dla celów tych ćwiczeń, będę je wszystkie
uważał za jednakowe.***

Następnie przeznacz nie więcej niż około minuty na przeszukanie swego umysłu i postaraj się zidentyfikować różne formy niepokoju, które ci przeszkadzają, nie zważając na jakiegokolwiek względne znaczenie, które im nadajesz. Zastosuj dzisiejszą myśl do każdej z nich, podając nazwę zarówno źródła niepokoju, tak jak je postrzegasz, jak i uczucia, którego doświadczasz. Oto dalsze przykłady:

***Nie martwię się _____ [czym?] z powodu,
o którym myślę.
Nie jestem przygnębiony _____ [czym?] z powodu,
o którym myślę.***

Wystarczy powtórzyć tę procedurę trzy lub cztery razy dziennie.

LEKCJA 6

Jestem zaniepokojony, ponieważ widzę coś, czego nie ma.

Ćwiczenia z tą myślą są bardzo podobne do poprzednich. Znowu konieczne jest, aby przy każdym zastosowaniu głównej myśli bardzo konkretnie nazwać zarówno formę niepokoju (gniew, lęk, zmartwienie, przygnębienie, itp.), jak i jego domniemane źródło. Na przykład:

*Jestem zły na _____ , ponieważ widzę coś,
czego nie ma.
Martwię się o _____ , ponieważ widzę coś,
czego nie ma.*

Dzisiejsza myśl nadaje się do zastosowania w odniesieniu do czegokolwiek, co wydaje się niepokoić cię, i może być z powodzeniem wykorzystywana w tym celu przez cały dzień. Wymagane trzy lub cztery okresy praktyki powinny być jednak poprzedzone trwającym około minuty przeszukiwaniem umysłu, tak jak poprzednio, oraz zastosowaniem przewodniej idei w stosunku do każdej niepokojącej myśli ujawnionej podczas przeszukiwania.

Jeżeli znowu masz większe opory przy zastosowaniu tej idei do niektórych niepokojących myśli niż do innych, przypomnij sobie dwie przestrogi przedstawione w poprzedniej lekcji:

*Nie ma drobnych niepokojów.
Wszystkie one w jednakowym stopniu
zakłócają spokój mojego umysłu.*

Oraz:

*Nie mogę zatrzymać tej formy niepokoju,
a pozwolić odejść innym.
A więc dla celów tych ćwiczeń, będę je wszystkie
uważał za jednakowe.*

LEKCJA 7

Widzę tylko przeszłość.

Na początku szczególnie trudno jest uwierzyć w tę myśl. Jednakże stanowi ona racjonalną podstawę dla wszystkich poprzednich.

- ◆ Jest ona powodem, dla którego cokolwiek widzisz, nic nie znaczy.
- ◆ Jest ona powodem, dla którego nadałeś wszystkiemu, co widzisz, całe znaczenie, jakie to dla ciebie ma.
- ◆ Jest ona powodem, dla którego nie rozumiesz niczego, co widzisz.
- ◆ Jest ona powodem, dla którego twoje myśli nic nie znaczą i są takie jak rzeczy, które widzisz.
- ◆ Jest ona powodem, dla którego nigdy nie jesteś zaniepokojony z powodu, o którym myślisz.
- ◆ Jest ona powodem, dla którego jesteś zaniepokojony, ponieważ widzisz coś, czego nie ma.

Bardzo trudno jest zmienić stare pojęcia czasu, ponieważ wszystko, w co wierzysz, jest zakorzenione w czasie oraz uzależnione od tego, że nie uczysz się tych nowych pojęć o nim. Jednak dokładnie dlatego potrzebujesz nowych pojęć o czasie. Ta dzisiejsza nowa myśl o czasie nie jest w istocie tak dziwna, jak może z początku brzmieć.

Spójrz na przykład na filiżankę. Widzisz filiżankę, czy też po prostu przywołujesz swoje przeszłe doświadczenia, kiedy to podnosiłeś filiżankę, byłeś spragniony, piłeś z filiżanki, dotykałeś ustami jej brzegów, jadłeś śniadanie i tak dalej? Czy twoje reakcje estetyczne na tę filiżankę nie są również oparte na przeszłych doświadczeniach? Jakże inaczej wiedziałbyś, czy ten rodzaj filiżanki stłucze się, kiedy ją upuścisz? **Co w ogóle wiesz o tej filiżance poza tym, czego nauczyłeś się w przeszłości? Nie miałbyś pojęcia o tym, czym jest ta filiżanka, gdyby nie twoja przeszła nauka. Czy więc naprawdę ją widzisz?**

Rozejrzyj się dokoła. Dotyczy to w równej mierze wszystkiego, na co spojrzysz. Potwierdź to, odnosząc dzisiejszą myśl całkowicie bezstronnie do wszystkiego, co tylko wpadnie ci w oko. Na przykład:

Widzę tylko przeszłość w tym ołówku.

Widzę tylko przeszłość w tym bucie.

Widzę tylko przeszłość w tej dłoni.

Widzę tylko przeszłość w tamtym ciele.

Widzę tylko przeszłość w tamtej twarzy.

Nie zatrzymuj się dłużej na niczym w szczególności, ale pamiętaj też, by niczego specjalnie nie pominąć. Popatrz przez chwilę na każdy przedmiot, a potem od razu przejdź do następnego. Wystarczą trzy lub cztery ćwiczenia, każde trwające około minuty.

Refleksje

Przeszłość, terażniejszość i przyszłość nie są ciągłe, o ile ty nie narzucisz im ciągłości. Teraźniejszość istnieje, zanim był czas, i będzie istniała, gdy czasu już nie będzie.

Tekst, Rozdział 13

LEKCJA 8

Mój umysł jest pochłonięty przeszłymi myślami.

Idea ta jest oczywiście powodem, dla którego widzisz tylko przeszłość. **Nikt tak naprawdę niczego nie widzi.** Każdy ogląda tylko swoje myśli rzutowane na zewnątrz. Zaabsorbowanie umysłu przeszłością jest przyczyną błędnego pojmowania czasu, na czym z kolei cierpi twoje widzenie. **Twój umysł nie może objąć teraźniejszości, która jest jedynym istniejącym czasem. Nie jest więc on w stanie zrozumieć czasu i nie jest w stanie, w istocie, zrozumieć czegokolwiek.**

Jedyną całkowicie prawdziwą myślą, którą można mieć na temat przeszłości, jest to, że jej tu nie ma. Nawet myślenie o niej jest więc myśleniem o złudzeniach. Bardzo niewielu zdało sobie sprawę, z czym faktycznie wiąże się przedstawianie sobie przeszłości czy przewidywanie przyszłości. **Umysł jest w istocie pusty, gdy to robi, bo w rzeczywistości nie myśli o niczym.**

Celem ćwiczeń na dzisiejszy dzień jest rozpoczęcie treningu, dzięki któremu twój umysł będzie mógł rozpoznać, kiedy tak naprawdę nie myśli wcale. Podczas gdy bezmyślne idee pochłaniają twój umysł, prawda pozostaje zablokowana. Rozpozna-nie, że twój umysł jest wtedy zwyczajnie pusty, zamiast przekonania, że wypełniają go rzeczywiste idee, jest pierwszym krokiem ku otwarciu drogi dla widzenia.

Dzisiejsze ćwiczenia powinny być wykonywane z zamkniętymi oczami. Postępujemy tak, gdyż w rzeczywistości nie widzisz niczego i łatwiej jest ci rozpoznać, że bez względu na to, jak wyraźnie nie zobrazowałbyś sobie jakiejś myśli, to i tak niczego nie widzisz. Z jak najmniejszym wysiłkiem przeszukuj swój umysł przez mniej więcej minutę, jak zwykle, po prostu zauważając znalezione tam myśli. Określ każdą z nich za pomocą głównej postaci lub tematu, które zawiera, a potem przejdź do następnej. Zaczynij ćwiczenie od słów:

Wydaje się, że myślę o _____ .

Następnie wymień każdą z twych myśli konkretnie, na przykład:

*Wydaje się, że myślę o [imię osoby],
o [nazwa przedmiotu], o [nazwa uczucia],*

i tak dalej, kończąc okres przeglądu umysłu słowami:

Ale mój umysł jest pochłonięty przeszłymi myślami.

Można to powtórzyć cztery czy pięć razy w ciągu dnia, chyba że czułbyś się rozdrażniony. Gdyby okazało się to trudne, wystarczą trzy lub cztery razy. Być może jednak przyda się włączyć twe rozdrażnienie lub jakiegokolwiek inne uczucie wzbudzone dzisiejszą myślą do samej czynności przeglądu umysłu.

LEKCJA 9

Niczego nie widzę takim, jakim jest teraz.

Jest to myśl wynikająca w oczywisty sposób z dwóch poprzednich. Lecz nawet jeśli być może jesteś w stanie zaakceptować ją intelektualnie, mało prawdopodobnym wydaje się, aby jak na razie cokolwiek dla ciebie znaczyła. Jednakże zrozumienie na tym etapie nie jest konieczne. **W rzeczywistości rozpoznanie własnego niezrozumienia jest wstępnym warunkiem usunięcia twoich fałszywych poglądów.** W ćwiczeniach tych chodzi o praktykę, a nie o rozumienie. Nie potrzebujesz praktykować tego, co już rozumiesz. Byłoby to przecież krążeniem w miejscu, gdybyś dążył do zrozumienia, a jednocześnie zakładał, że już rozumiesz.

Niewytrenowanemu umysłowi jest trudno uwierzyć, że to, co wydaje się on wyobrażać sobie, nie istnieje. Ta idea może być dość niepokojąca i może spotkać się z aktywnym oporem przybierającym różne formy. To jednak nie wyklucza jej stosowania. Niczego ponadto nie wymaga się ani w tym, ani w żadnym innym ćwiczeniu. **Każdy mały krok rozjaśni odrobinę ciemności, aż w końcu zrozumienie oświeci każdy zaułek umysłu, który został oczyszczony z zaciemniającego go gruzu.**

Ćwiczenia te, przy których wystarczą trzy lub cztery powtórzenia, wymagają, byś rozejrzał się wokół i zastosował dzisiejszą myśl do czegokolwiek, na co spojrzysz, pamiętając cały czas o jednakowym traktowaniu wszystkich rzeczy i podstawowej zasadzie nie wykluczania niczego. Na przykład:

Nie widzę tej maszyny do pisania taką, jaką jest teraz.

Nie widzę tego telefonu takim, jakim jest teraz.

Nie widzę tej ręki taką, jaką jest teraz.

Rozpocznij od rzeczy, które są najbliżej ciebie, a następnie rozszerz zasięg poza nie:

Nie widzę tamtego wieszaka na płaszcze takim, jakim jest teraz.

Nie widzę tamtych drzwi takimi, jakimi są teraz.

Nie widzę tamtej twarzy taką, jaką jest teraz.

Także i tym razem podkreślamy, że choć nie powinno się próbować uwzględnić wszystkich rzeczy, unikać też należy czynienia jakichkolwiek specyficznych wyjątków. Upewnij się, że odróżniając jedno od drugiego, jesteś wobec siebie całkowicie szczerzy. Może bowiem zaistnieć pokusa zatarcia różnicy.

LEKCJA 10

Moje myśli nic nie znaczą.

Idea ta odnosi się do wszystkich myśli, które sobie uświadamiasz lub zaczynasz uświadamiać w trakcie tych ćwiczeń. Powodem, dla którego ideę tę można zastosować wobec nich wszystkich, jest fakt, iż nie są to twoje prawdziwe myśli. Czyniliśmy to rozróżnienie już przedtem i zrobimy to znowu. Na razie nie masz jeszcze podstaw dla porównania. Kiedy je uzyskasz, nie będziesz miał wątpliwości, że to, co kiedyś uważałeś za swoje myśli, nic nie znaczyło.

To już drugi raz, gdy używamy podobnej idei. Jedyne forma jest trochę odmienna. Tym razem idea przewodnia rozpoczyna się od słów: „Moje myśli” zamiast „Te myśli”, oraz nie wskazuje ona otwarcie na żadne powiązanie z otaczającymi cię rzeczami. **Nacisk jest teraz położony na brak realności tego, o czym myślisz, że myślisz.**

Ten aspekt procesu korekty rozpoczął się od stwierdzenia, że myśli, których jesteś świadomy, nic nie znaczą i znajdują się bardziej na zewnątrz niż wewnątrz, a następnie podkreślił ich raczej przeszły, a nie teraźniejszy status. **Teraz natomiast kładziemy nacisk na to, że obecność tych „myśli” świadczy o tym, że nie myślisz. Jest to po prostu inny sposób powtórzenia naszego wcześniejszego stwierdzenia mówiącego, że twój umysł jest tak naprawdę pusty. Rozpoznanie tego to rozpoznanie nicości, gdy myślisz, że ją widzisz. W tym sensie jest to wstępny warunek widzenia.**

Zamknij oczy do tych ćwiczeń i rozpocznij je, powtarzając dość powoli dzisiejszą myśl. Potem dodaj:

***Ta idea pomoże mi uwolnić się od wszystkiego,
w co teraz wierzę.***

Ćwiczenia polegają, jak poprzednio, na wyszukaniu w swoim umyśle wszystkich dostępnych ci myśli bez selekcji i osądu. Staraj się unikać jakiegokolwiek klasyfikacji. Właściwie, jeśli uznasz to za pomocne, możesz wyobrazić sobie, że patrzysz na mijającą cię dziwacznie wymieszaną procesję, która niewiele, o ile w ogóle cokolwiek dla ciebie osobiście znaczy. W miarę jak kolejne myśli przychodzą ci do głowy, mów:

***Moja myśl o _____ nic nie znaczy.
Moja myśl o _____ nic nie znaczy.***

Dzisiejsza idea może być oczywiście zastosowana do jakiegokolwiek trapiącej cię w danym momencie myśli. Dodatkowo zalecane jest przeprowadzenie ćwiczenia pięć razy, każdorazowo przeszukując umysł przez nie więcej niż około minuty. Nie jest zalecane wydłużanie tego czasu i powinien on zostać skrócony do pół minuty lub jeszcze bardziej, jeśli poczujesz niewygodę. Pamiętaj jednak, by powtarzać powoli przewodnią ideę, zanim zastosujesz ją do poszczególnych myśli, a także by dodać:

***Ta idea pomoże mi uwolnić się od wszystkiego,
w co teraz wierzę.***

Refleksje

Świat, który widzisz, jest tym, co mu nadałeś, niczym więcej. Lecz chociaż nie jest niczym więcej, nie jest też niczym mniej. Jak człowiek myśli, tak postrzega. Dlatego nie próbuj zmieniać świata, lecz postanów zmienić swe myślenie o świecie.

Tekst, Rozdział 21

LEKCJA 11

Moje nic nie znaczące myśli ukazują mi nic nie znaczący świat.

Jest to pierwsza jak dotąd myśl, odnosząca się do głównej fazy procesu korekty: odwrócenia myślenia świata. Wydaje się, jakby świat określał to, co postrzegasz. Idea na dzisiaj przedstawia koncepcję, że to twoje myśli określają świat, który widzisz. Doprawdy ciesz się, że ćwiczysz tę ideę w jej pierwotnej formie, w tej idei bowiem zapewnione jest twoje wyzwolenie. W niej leży klucz do przebaczenia.

Ćwiczenia z dzisiejszą myślą należy przeprowadzić nieco inaczej niż poprzednie. Zaczynij od zamknięcia oczu i wolnego powtarzania tej myśli. Potem otwórz oczy, popatrz dokoła, bliżej i dalej, w górę i w dół – gdziekolwiek to możliwe. Poświęć tej myśli około minuty po prostu powtarzając ją, upewniwszy się, aby odbywało się to bez pośpiechu i bez poczucia przynaglenia czy wysiłku.

Aby ćwiczenia te dały maksimum korzyści, należy przenosić wzrok w miarę szybko z jednej rzeczy na drugą, ponieważ oczy nie powinny zatrzymywać się na niczym w szczególności. Jednak słów należy używać w sposób nieśpieszny, a nawet powolny.

W szczególności wstępny okres praktykowania tej myśli powinien przebiegać jak najswobodniej. **Zawiera ona w sobie fundament dla pokoju, odprężenia oraz wolności od zmartwień, które staramy się osiągnąć.** Kończąc ćwiczenia zamknij oczy i jeszcze raz powoli powtórz sobie przewodnią myśl.

Trzy okresy ćwiczeń prawdopodobnie na dzisiaj wystarczą. Jeżeli jednak nie sprawia to większej niewygodności oraz pojawia się skłonność do częstszej praktyki, to można wykonać ćwiczenie nawet pięć razy dziennie. Większa liczba powtórzeń nie jest wskazana.

LEKCJA 12

Jestem zaniepokojony, ponieważ widzę świat bez znaczenia.

Istotność tej myśli polega na tym, że zawiera ona w sobie korektę zasadniczego zniekształcenia postrzegania. Myślisz, że niepokoi cię groźny świat albo smutny świat, albo świat pełen przemocy czy też szaleństwa. Wszystkie te atrybuty zostały mu nadane przez ciebie. Sam w sobie świat jest bez znaczenia.

Dzisiejsze ćwiczenia wykonuje się z oczami otwartymi. Rozejrzyj się dokoła, tym razem całkiem powoli. Postaraj się robić to w jakimś ustalonym tempie, tak aby powolne przenoszenie spojrzenia z jednej rzeczy na drugą odbywało się w możliwie stałych odstępach czasu. Nie pozwól na to, aby czas przeniesienia spojrzenia stawał się wyraźnie dłuższy lub krótszy, a zamiast tego postaraj się zachować odmierzone, równe tempo przez całe ćwiczenie. To, co widzisz, nie jest ważne. Przyswoisz to sobie, w miarę jak będziesz poświęcał tyle samo uwagi i czasu wszystkiemu, na czym spocznie twój wzrok. Jest to pierwszy krok w stronę umiejętności nadawania równej wartości wszystkim rzeczom.

Rozglądając się dokoła, powiedz do siebie:

*Myślę, że widzę świat pełen lęku, niebezpieczny świat,
wrogi świat, smutny świat, złośliwy świat, szalony świat,*

i tak dalej, używając dowolnych określeń, które ci przyjdą do głowy. Jeśli przyjdą ci na myśl określenia, które wydają się raczej pozytywne niż negatywne, to włącz je także. Możesz sobie pomyśleć, na przykład, o „dobrym świecie” lub „satisfakcjonującym świecie”. Jeśli podobne określenia przyjdą ci do głowy, użyj ich razem z innymi. **Być może nie rozumiesz na razie, dlaczego te „mile” przymiotniki pojawiają się w tych ćwiczeniach, ale pamiętaj, że „dobry świat” zakłada istnienie „złego”, a „satisfakcjonujący świat” zakłada istnienie „nie satisfakcjonującego”.** Wszystkie określenia, które pojawią się w twoich myślach, są odpowiednimi podmiotami dzisiejszych ćwiczeń. Ich pozorna jakość nie ma żadnego znaczenia.

Upewnij się, że nie używasz odmiennych odstępów czasu na zastosowanie dzisiejszej myśli do tego, co uważasz za przyjemne, i tego, co uważasz za nieprzyjemne. Dla celów tego ćwiczenia nie ma pomiędzy nimi żadnej różnicy. Na końcu okresu praktyki dodaj:

***Ale jestem zaniepokojony, ponieważ widzę świat
bez znaczenia.***

To, co jest bez znaczenia, nie jest ani dobre, ani złe. Dlaczego więc świat bez znaczenia miałby cię niepokoić? Gdybyś tylko mógł zaakceptować to, że świat jest bez znaczenia, i pozwolić, aby prawda została wypisana na nim za ciebie, uczyniłoby cię to nieopisanie szczęśliwym. Ale ponieważ jest on bez znaczenia, skłania cię to do wypisania na nim tego, czym chciałbyś, żeby był. Właśnie to w nim widzisz. Właśnie to jest bez znaczenia w prawdzie. Pod twoimi słowami wypisane jest Słowo Boga. Teraz prawda ta niepokoi cię, lecz kiedy wymazane zostały już twoje słowa, ujrzysz te, które należą do Niego. Taki jest ostateczny cel tych ćwiczeń.

Wystarczą trzy lub cztery ćwiczenia z dzisiejszą ideą. Żadne z nich nie powinno też przekroczyć jednej minuty. Być może nawet i to wyda ci się zbyt długim czasem. Zakończ ćwiczenia, gdy tylko doznasz poczucia wysiłku.

LEKCJA 13

Świat bez znaczenia rodzi lęk.

Dzisiejsza myśl jest faktycznie inną formą poprzedniej, z tym że jest bardziej konkretna co do emocji, jaką wzbudza. Tak naprawdę istnienie świata bez znaczenia jest niemożliwe. **To, co bez znaczenia, nie istnieje. Jednakże nie wynika z tego, że nie będziesz uważał, iż postrzegasz coś, co nie ma znaczenia. Przeciwnie, będziesz szczególnie skłonny uważać, że to postrzegasz.**

Rozpoznanie braku znaczenia budzi bardzo silny niepokój we wszystkich oddzielonych. Przedstawia to sytuację, w której Bóg i ego „wyzywają się nawzajem na pojedynek” o to, czyje znaczenie ma być wypisane w pustej przestrzeni, którą zapewnia brak znaczenia. Ego wdziera się oszalałe, by ustanowić tutaj swe własne idee, bojąc się, że w przeciwnym razie pustka może być użyta do wykazania jego własnej bezsilności i nierzeczywistości. I w tym jedynie się nie myli.

Istotne jest zatem, abyś nauczył się rozpoznawać brak znaczenia i akceptował go bez lęku. Jeżeli się boisz, to pewne jest, że obdarzysz świat cechami, których on nie posiada, i zapelnisz go wyobrażeniami, które nie istnieją. Iluzje są dla ego środkami bezpieczeństwa, tak jak i muszą być tym dla ciebie, który zrównujesz się z ego.

Ćwiczenia na dzisiaj, które powinny być wykonane mniej więcej trzy lub cztery razy po nie dłużej niż około minuty każde, należy przeprowadzić w trochę inny sposób niż poprzednie. Z zamkniętymi oczami powtórz sobie dzisiejszą myśl. Potem otwórz oczy i rozejrzyj się powoli wokół siebie, mówiąc:

Patrzę na świat bez znaczenia.

Powtarzaj sobie to stwierdzenie, rozglądając się dokoła. Potem zamknij oczy i zakończ tym:

***Świat bez znaczenia rodzi lęk, ponieważ myślę,
że współzawodniczę z Bogiem.***

Być może trudno ci będzie przy tym końcowym stwierdzeniu uniknąć oporu w takiej czy innej formie. **Jakąkolwiek jednak formę przyjmie taki opór, przypomnij sobie, że tak naprawdę boisz się tej myśli z powodu „zemsty wroga”.** Nie musisz w tym momencie wierzyć w to stwierdzenie i prawdopodobnie oddalisz je jako niedorzeczne. Zwróć jednakże baczenie uwagę na jakiegokolwiek jawne lub ukryte oznaki lęku, które może ono wzbudzić.

Jest to nasza pierwsza próba stwierdzenia wyraźnego związku między przyczyną i skutkiem takiego rodzaju, w rozpoznawaniu którego masz jeszcze bardzo mało doświadczenia. Nie zatrzymuj się przy tym końcowym stwierdzeniu i postaraj się nawet o nim nie myśleć, z wyjątkiem okresów ćwiczeń. To na razie wystarczy.

Refleksje

A co, gdybyś rozpoznał, że świat ten jest halucynacją? A co, gdybyś naprawdę zrozumiał, że ty go wytworzyłeś? A co, gdybyś uświadomił sobie, że ci, którzy wydają się chodzić po nim, grzeszyć i umierać, atakować, mordować i niszczyć samych siebie, są całkowicie nierzeczywiści?

Tekst, Rozdział 20

LEKCJA 14

Bóg nie stworzył świata bez znaczenia.

Dzisiejsza myśl jest oczywiście powodem, dla którego istnienie świata bez znaczenia jest niemożliwe. To, czego Bóg nie stworzył, nie istnieje. A wszystko, co istnieje, istnieje takim, jakim On to stworzył. Świat, który widzisz, nie ma nic wspólnego z rzeczywistością. Jest on twojego własnego wytworu i nie istnieje.

Dzisiejsze ćwiczenia należy w całości wykonywać z zamkniętymi oczami. Przeszukiwanie umysłu powinno trwać krótko, najdłużej minutę. Nie ćwicz z dzisiejszą ideą więcej niż trzy razy, chyba że uznasz ćwiczenia za przyjemne. Jeśli tak będzie, to dlatego, że naprawdę rozumiesz, po co są te ćwiczenia.

Dzisiejsza myśl to kolejny krok w nauce uwalniania myśli, które wypisałeś na świecie, i zobaczenia Słowa Bożego na ich miejscu. Pierwsze kroki w tej zamianie, którą w istocie można nazwać zbawieniem, mogą być nader trudne, a nawet dość bolesne. Niektóre z nich poprowadzą cię bezpośrednio w lęk. Nie będziesz w nim pozostawiony. Wyjdiesz daleko ponad niego. Kierujemy się w stronę doskonałego bezpieczeństwa i doskonałego pokoju.

Z zamkniętymi oczami pomyśl o wszystkich okropnościach na tym świecie, które przychodzą ci do głowy. Nazwij każdą z nich, gdy tylko ci się pojawi, a następnie zaprzecz jej realności. Bóg tego nie stworzył, a więc nie jest to rzeczywiste.

Powiedz na przykład:

***Bóg nie stworzył tej wojny, a więc nie jest ona rzeczywista.
Bóg nie stworzył tej katastrofy lotniczej,
a więc nie jest ona rzeczywista.
Bóg nie stworzył tego nieszczęścia [sprecyzuj je],
a więc nie jest ono rzeczywiste.***

Do tematów nadających się do zastosowania dzisiejszej idei należy również to, co boisz się, że może się przydarzyć tobie lub komuś, o kogo się niepokoisz. W każdym przypadku nazwij tę „katastrofę” dość konkretnie. Nie używaj ogólników. Nie mów, na przykład: „Bóg nie stworzył choroby”, lecz: „Bóg nie stworzył raka” lub ataku serca, czy też czegokolwiek, co może budzić w tobie lęk.

To jest twój osobisty repertuar okropności, na które patrzysz. Te rzeczy są częścią świata, który widzisz. W niektórych z tych iluzji współuczestniczysz z innymi, niektóre zaś są częścią twego prywatnego piekła. To nie ma znaczenia.

To, czego Bóg nie stworzył, może znajdować się tylko w twoim własnym umyśle oddzielnym od Jego Umysłu. Dlatego też nie ma to żadnego znaczenia. W rozpoznaniu tego faktu zakończ te ćwiczenia powtórzeniem dzisiejszej myśli:

Bóg nie stworzył świata bez znaczenia.

Dzisiejsza myśl może być oczywiście zastosowana w stosunku do czegokolwiek, co cię zaniepokoi w ciągu dnia poza okresami ćwiczeń. Bądź bardzo konkretny w stosowaniu tej myśli. Powiedz:

Bóg nie stworzył świata bez znaczenia.

***Bóg nie stworzył [sprecyzuj sytuację, która cię niepokoi],
a więc nie jest to rzeczywiste.***

LEKCJA 15

Moje myśli są wyobrażeniami, które wytworzyłem.

Ponieważ myśli, które myślisz, że myślisz, pojawiają się jako wyobrażenia, nie rozpoznajesz ich jako nicości. Wydaje ci się, że je myślisz, a więc myślisz, że je widzisz. W ten sposób powstało twoje „widzenie”. Jest to funkcja, którą nadałeś oczom swego ciała. To nie jest widzenie. To jest tworzenie wyobrażeń. Zajmuje ono miejsce widzenia, zastępując wizję iluzjami.

Idea ta, wprowadzająca w proces tworzenia wyobrażeń, który ty nazywasz widzeniem, nie będzie miała dla ciebie większego znaczenia. Zaczyniesz ją rozumieć, gdy już zobaczyłeś niewielkie otoczki światła wokół tych samych znajomych przedmiotów, które widzisz teraz. To są początki prawdziwego widzenia. Możesz być pewien, że prawdziwe widzenie nadejdzie prędko, gdy to już nastąpiło.

W miarę kontynuowania naszych lekcji możesz doznać wielu „epizodów światła”. Mogą one przybierać wiele różnych form, w tym także dość niespodziewanych. Nie obawiaj się ich. Stanowią one oznaki, że wreszcie otwierasz oczy. „Epizody” te nie będą trwać, bo symbolizują one zaledwie prawdziwe postrzeganie, a nie odnoszą się do wiedzy. Ćwiczenia te nie objawią ci wiedzy. Ale przygotowują do niej drogę.

Praktykując dzisiejszą myśl, najpierw powtórz ją sobie, a potem zastosuj do czegokolwiek, co widzisz wokół siebie, używając nazwy danego przedmiotu i pozwalając spojrzeniu zatrzymać się na nim, gdy mówisz:

Ten _____ jest wyobrażeniem, które wytworzyłem.

Tamten _____ jest wyobrażeniem, które wytworzyłem.

Nie jest konieczne włączanie wielkiej liczby konkretnych przedmiotów przy stosowaniu dzisiejszej myśli. Konieczne jest jednak, aby cały czas patrzeć na każdy przedmiot podczas powtarzania sobie tej myśli. Myśl powinna być powtarzana za każdym razem dość powoli.

Mimo że oczywiście nie zdołasz zastosować tej myśli do zbyt wielu rzeczy podczas około minuty zalecanej praktyki, to postaraj się, by twoja selekcja przedmiotów była jak najbardziej przypadkowa. Okres krótszy niż minuta na wykonanie ćwiczenia w zupełności wystarczy, jeżeli zaczniesz odczuwać zakłopotanie. Nie podejmuj się więcej niż trzech okresów zastosowania dzisiejszej myśli, chyba że czujesz się z tym całkowicie wygodnie, ale nie przekraczaj liczby czterech ćwiczeń. Myśl tę można jednak stosować w miarę potrzeby przez cały dzień.

LEKCJA 16

Nie mam żadnych neutralnych myśli.

Dzisiejsza myśl jest pierwszym krokiem w rozwianiu przekonania, że twoje myśli nie wywierają skutku. Wszystko, co widzisz, jest rezultatem twoich myśli. Nie ma od tego faktu żadnego wyjątku. Myśli nie są duże lub małe, mocne bądź słabe. One są po prostu prawdziwe lub fałszywe. Te, które są prawdziwe, stwarzają na podobieństwo samych siebie. Te, które są fałszywe, wytwarzają na wzór siebie.

Nie ma bardziej sprzecznej wewnętrznie koncepcji niż koncepcja „błahych myśli”. To, co daje początek postrzeganiu całego świata, nie może być raczej nazwane błahym. Każda myśl, którą masz, przyczynia się do prawdy bądź do iluzji: albo szerzy prawdę, albo pomnaża iluzje. Możesz w istocie pomnażać nicość, ale czyniąc to, nie rozszerzysz jej.

Poza twoim rozpoznaniem, że myśli nigdy nie są błahe, zbawienie wymaga również, byś rozpoznał, że każda twoja myśl przynosi albo pokój, albo wojnę, miłość albo lęk. **Neutralny rezultat jest niemożliwy, ponieważ neutralna myśl jest niemożliwa. Jest tak duża pokusa, aby oddalać myśli pełne lęku jako nieważne, znikome i niewarte zaprzętania nimi uwagi, że istotne jest, abyś rozpoznał je wszystkie jako jednakowo destrukcyjne, lecz i jednakowo nieprawdziwe.** Będziemy ćwiczyli tę myśl w wielu formach, zanim ją naprawdę zrozumiesz.

Stosując dzisiejszą myśl, przeszukuj swój umysł z zamkniętymi oczami przez około minutę, ale uważaj, by nie przeoczyć żadnej „małej” myśli, która może być skłonna wymknąć się z poszukiwań. Dopóki do tego nie przywykniesz, będzie to dość trudne. Odkryjesz, że nadal jest ci ciężko nie robić sztucznych rozróżnień. Każda myśl, która przychodzi ci do głowy, niezależnie od właściwości, które jej przypisujesz, nadaje się jako podmiot do zastosowania dzisiejszej idei.

Podczas ćwiczeń najpierw powtórz sobie główną ideę, a następnie, gdy poszczególne myśli będą przemykać przez twój umysł, utrzymuj każdą z nich w świadomości, mówiąc sobie:

***Ta myśl o _____ nie jest neutralną myślą.
Tamta myśl o _____ nie jest neutralną myślą.***

Jak zwykle używaj dzisiejszej idei za każdym razem, gdy uświadomisz sobie, że jakaś określona myśl wzbudza w tobie zakłopotanie. W takim przypadku zalecana jest następująca forma:

***Ta myśl o _____ nie jest neutralną myślą,
ponieważ nie mam żadnych neutralnych myśli.***

Wskazane jest wykonanie czterech lub pięciu ćwiczeń, jeżeli uważasz je za stosunkowo łatwe. Jeżeli odczuwasz napięcie, to wystarczą trzy okresy ćwiczeń. Czas wykonywania ćwiczenia powinien zostać skrócony także wtedy, jeżeli pojawi się odczucie niewygody.

Refleksje

Nie ma takiego stwierdzenia, które świat bardziej boi się usłyszeć niż to: „Nie znam tej rzeczy, którą jestem, i dlatego nie wiem, co robię, gdzie jestem czy jak patrzeć na świat lub na samego siebie”. Jednak z nauczania się tego rodzi się zbawienie. A To, czym jesteś, powie ci o sobie samym.

Tekst, Rozdział 31

LEKCJA 17

Nie widzę żadnych neutralnych rzeczy.

Ta myśl jest kolejnym krokiem w kierunku zidentyfikowania przyczyny i skutku tak, jak rzeczywiście działa to w świecie. **Nie widzisz żadnych neutralnych rzeczy, ponieważ nie masz żadnych neutralnych myśli. To zawsze myśl przychodzi najpierw pomimo pokusy, by wierzyć, że jest odwrotnie. Nie jest to sposób myślenia świata, ale musisz się nauczyć, że jest to sposób, w jaki ty myślisz. Gdyby tak nie było, postrzeganie nie miałoby przyczyny i samo w sobie byłoby przyczyną rzeczywistości. Z uwagi na jego bardzo zmienną naturę jest to dość nieprawdopodobne.**

Wprowadzając dzisiejszą myśl, powiedz do siebie z otwartymi oczami:

***Nie widzę żadnych neutralnych rzeczy,
ponieważ nie mam żadnych neutralnych myśli.***

Potem rozejrzyj się dokoła, zatrzymując spojrzenie na każdym zauważonym przedmiocie dostatecznie długo, by powiedzieć:

***Nie widzę neutralnego _____, ponieważ
moje myśli o _____ nie są neutralne.***

Mógłbyś na przykład powiedzieć:

***Nie widzę neutralnej ściany, ponieważ
moje myśli o ścianach nie są neutralne.
Nie widzę neutralnego ciała, ponieważ
moje myśli o ciałach nie są neutralne.***

Jak zwykle jest istotne, by nie czynić żadnych rozróżnień między tym, co uważasz za ożywione lub nieożywione, przyjemne lub nieprzyjemne. Bez względu na to, co możesz uważać, nie widzisz niczego, co naprawdę żywe czy naprawdę radosne. Jest tak dlatego, że jak dotąd jesteś nieświadomy jakiegokolwiek myśli rzeczywiście prawdziwej, a więc i naprawdę szczęśliwej.

Zalecane są trzy lub cztery specjalne okresy ćwiczeń i nie należy wykonywać mniej niż trzech dla osiągnięcia maksymalnej korzyści, nawet jeżeli będziesz odczuwał opór. Jednakże jeśli tak się dzieje, czas trwania ćwiczenia może zostać skrócony poniżej około minuty, którą się normalnie zaleca.

LEKCJA 18

Nie jestem sam w doświadczaniu skutków mojego widzenia.

Dzisiejsza myśl jest kolejnym krokiem w poznawaniu, że myśli, z których wypływa to, co widzisz, nigdy nie są neutralne czy nieważne. Uwydatnia też ona ideę, że umysły są połączone, na co później będziemy kładli coraz większy nacisk.

Dzisiejsza myśl nie tyle odnosi się do tego, co widzisz, ile raczej do tego, jak to widzisz. Dlatego też ćwiczenia na dzisiaj uwydatniają ten aspekt twojego postrzegania. Trzy lub cztery zalecane okresy ćwiczeń powinny być wykonywane następująco:

Rozejrzyj się dokoła, wybierając przedmioty do zastosowania dzisiejszej myśli w sposób jak najbardziej przypadkowy i zatrzymaj wzrok na każdym z nich dostatecznie długo, by powiedzieć:

***Nie jestem sam w doświadczaniu skutków tego,
jak widzę _____ .***

Każde ćwiczenie zakończ powtórzeniem bardziej ogólnego stwierdzenia:

Nie jestem sam w doświadczaniu skutków mojego widzenia.

Wystarczy około minuty lub nawet mniej na wykonanie każdego ćwiczenia.

LEKCJA 19

Nie jestem sam w doświadczaniu skutków moich myśli.

Dzisiejsza myśl jest oczywiście powodem, dla którego twoje widzenie nie wpływa tylko na ciebie. Zauważysz, że niekiedy idee związane z myśleniem poprzedzają te, które odnoszą się do postrzegania, natomiast innym razem kolejność jest odwrotna. Powodem jest to, że kolejność nie ma znaczenia. **Myślenie i jego rezultaty są w istocie jednoczesne, ponieważ przyczyna i skutek nigdy nie są oddzielone.**

Dzisiaj raz jeszcze podkreślamy fakt, że umysły są połączone. Rzadko się zdarza, aby ta idea od samego początku była chętnie przyjmowana, ponieważ wydaje się ona nieść ze sobą ogromne poczucie odpowiedzialności, a nawet może być potraktowana jako „wtargnięcie w sferę prywatności”. Jednak faktem jest, że nie ma prywatnych myśli. Pomimo twego początkowego oporu wobec tej idei zrozumiesz jednak, że musi być ona prawdziwa, jeśli zbawienie w ogóle jest możliwe. Zbawienie zaś musi być możliwe, bo taka jest Wola Boga.

Przeszukiwanie umysłu przez mniej więcej minutę, którego wymagają dzisiejsze ćwiczenia, powinno przebiegać z zamkniętymi oczami. Najpierw należy powtórzyć dzisiejszą myśl, a potem dokonać dokładnego przeglądu umysłu w poszukiwaniu myśli, jakie on w danym momencie zawiera. Gdy rozpatrujesz każdą z nich, wymień ją używając centralnej postaci lub tematu, który zawiera, i utrzymując ją wtedy w umyśle, powiedz:

***Nie jestem sam w doświadczaniu skutków
tej myśli o _____ .***

Warunek jak największej bezstronności w doborze przedmiotów do danych ćwiczeń powinien ci już być dobrze znany, więc nie będziemy go codziennie powtarzali, chociaż będzie się okazjonalnie pojawiał jako przypomnienie. **Nie zapominaj jednak, że we wszystkich ćwiczeniach przypadkowa selekcja przedmiotów pozostaje przez cały czas istotna. Brak hierarchii w odniesieniu do tego sprawi, że ostatecznie nabierze dla ciebie znaczenia rozpoznanie braku hierarchii w cudach.**

Niezależnie od stosowania dzisiejszej myśli „w razie potrzeby”, wymagane są co najmniej trzy ćwiczenia, których czas trwania można skrócić, jeżeli zachodzi taka konieczność. Nie ćwicz więcej niż cztery razy.

LEKCJA 20

Jestem zdeterminowany widzieć.

Do tej pory okresy naszych ćwiczeń traktowaliśmy dość swobodnie. Nie było właściwie prób kierowania czasem na podjęcie ćwiczeń, wymagany był minimalny wysiłek i nie proszono nawet o aktywną współpracę czy zainteresowanie. Takie podejście było zamierzone i bardzo starannie zaplanowane. **Nie straciliśmy z oczu decydującej wagi, jaką ma odwrócenie twojego myślenia. Od tego zależy zbawienie świata. Nie będziesz jednak widział, jeżeli uznasz, że jesteś przymuszany, oraz jeśli poczujesz urazę i sprzeciw.**

To jest nasza pierwsza próba wprowadzenia struktury. Nie zrozum tego opacznie jako podjęcia wysiłku, by użyć siły czy nacisku. **Ty chcesz zbawienia. Chcesz być szczęśliwy. Chcesz pokoju. Nie masz ich teraz, ponieważ twój umysł jest całkowicie niezdyscyplinowany i nie potrafisz odróżnić radości od smutku, przyjemności od bólu, miłości od lęku. Teraz właśnie uczysz się, jak je od siebie odróżnić. A twoja nagroda będzie naprawdę wielka.**

Twoja decyzja, by widzieć, jest wszystkim, czego wymaga widzenie. To, czego chcesz, jest twoje. Nie bierz tego niewielkiego wysiłku, o który jesteś proszony, za oznakę, że nasz cel ma niewielką wartość. Czy zbawienie świata może być blahym celem? A czy świat może być zbawiony, jeśli ty nie jesteś zbawiony? Bóg ma jednego Syna i jest on zmartwychwstaniem i życiem. Jego wola jest spełniona, ponieważ cała moc jest mu dana w Niebie i na ziemi. W twojej determinacji, by widzieć, dane ci jest widzenie.

Dzisiejsze ćwiczenia polegają na przypominaniu sobie przez cały dzień, że chcesz widzieć. Dzisiejsza idea zawiera też w sobie domyślne przyznanie się do tego, że teraz nie widzisz. Zatem powtarzając tę ideę stwierdzasz, że jesteś zdeterminowany zmienić swój obecny stan na lepszy, i to taki, którego naprawdę chcesz.

Powtarzaj dzisiejszą myśl powoli i stanowczo, co najmniej dwa razy na godzinę, starając się robić to co pół godziny. Nie martw się, jeśli zdarzy ci się zapomnieć, ale naprawdę dokładaj starań, by o tym pamiętać. Dodatkowe powtórzenia powinno się stosować wobec każdej sytuacji, osoby czy zdarzenia, które cię niepokoją. **Możesz je widzieć inaczej i będziesz je widział inaczej. Zobacysz to, czego pragniesz. Takie jest rzeczywiste prawo przyczyny i skutku, tak jak działa ono w świecie.**

LEKCJA 21

Jestem zdeterminowany widzieć rzeczy inaczej.

Dzisiejsza myśl jest oczywiście kontynuacją i rozszerzeniem poprzedniej. Tym razem jednak, oprócz stosowania tej myśli do poszczególnych sytuacji, gdy tylko mogą się one pojawić, konieczne są dodatkowo specjalne okresy przeszukiwania umysłu. Zalecanych jest pięć okresów ćwiczeń z przeznaczeniem pełnej minuty na każdy z nich.

W czasie tych ćwiczeń rozpocznij od powtórzenia sobie myśli przewodniej. Następnie zamknij oczy i wyszukaj starannie w swoim umyśle sytuacje przeszłe, teraźniejsze czy przewidywane, które wywołują w tobie gniew. Gniew może przybierać formę dowolnej reakcji, sięgając od łagodnej irytacji aż do wściekłości. Stopień nasilenia uczucia, jakie przeżywasz, nie ma znaczenia. Będziesz stawał się coraz bardziej świadomy tego, że drobne ukłucie poirytowania to nic innego jak tylko zasłona zaciągnięta nad gwałtowną furia.

Dlatego staraj się nie pozwolić na to, aby w okresach ćwiczeń umknęły ci „małe” gniewne myśli. **Pamiętaj, że tak naprawdę nie rozpoznajesz, co wywołuje w tobie gniew, a cokolwiek, w co wierzysz w związku z tym, nie nie znaczy.** Prawdopodobnie będzie cię kusilo, aby zatrzymać się dłużej nad niektórymi sytuacjami czy osobami niż nad innymi, opierając się na złudnych przesłankach, że są one bardziej „oczywiste”. Nie jest tak. To tylko przykład przekonania, że niektóre formy ataku są bardziej uzasadnione niż inne.

Kiedy poszukujesz w swoim umyśle wszystkich tych form, w jakich wyrażają się atakujące myśli, zatrzymaj w pamięci każdą z nich, mówiąc do siebie:

***Jestem zdeterminowany widzieć _____ [imię osoby] inaczej.
Jestem zdeterminowany widzieć _____ [sprecyzuj sytuację] inaczej.***

Postaraj się być jak najbardziej konkretny. Być może skupiasz na przykład swój gniew na określonej właściwości u określonej osoby wierząc, że gniew jest ograniczony do tego aspektu. Jeśli twoje postrzeganie ponosi uszczerbek na takiej formie zniekształcenia, powiedz:

***Jestem zdeterminowany widzieć _____ [sprecyzuj właściwość]
u _____ [imię osoby] inaczej.***

LEKCJA 22

To, co widzę, jest formą zemsty.

Dzisiejsza myśl opisuje dokładnie sposób, w jaki każdy, kto trzyma atakujące myśli w swoim umyśle, musi widzieć świat. Dokonawszy projekcji swego gniewu na świat, widzi on zemstę gotową uderzyć w niego. Tak więc jego własny atak jest postrzegany jako samoobrona. Staje się to coraz bardziej błędnym kołem, dopóki nie będzie gotów zmienić tego, w jaki sposób widzi. Inaczej bowiem myśli o ataku i kontrataku będą go pochłaniały i będą zaludniały cały jego świat. Jakież pokój umysłu jest wtedy dla niego możliwy?

Od takiej właśnie okrutnej fantazji chcesz uciec. Czy to nie radosna nowina usłyszeć, że nie jest to prawdziwe? Czy to nie szczęśliwe odkrycie dowiedzieć się, że możesz uciec? Ty wytworzyłeś to, co chcesz zniszczyć: wszystko to, czego nienawidzisz i co byś zaatakował i zabił. Wszystko, czego się boisz, nie istnieje.

Popatrz dzisiaj na świat wokół siebie przynajmniej pięć razy przez co najmniej minutę za każdym razem. W miarę jak twoje oczy powoli przesuwają się od jednego przedmiotu do drugiego, od jednego ciała do drugiego, mów do siebie:

*Widzę tylko to, co zniszczalne.
Nie widzę niczego, co przetrwa.
To, co widzę, nie jest rzeczywiste.
To, co widzę, jest formą zemsty.*

Na koniec każdego okresu ćwiczeń zapytaj siebie:

Czy to jest świat, który naprawdę chcę widzieć?

Odpowiedź jest z pewnością oczywista.

LEKCJA 23

Mogę uciec ze świata, który widzę, przez porzucenie atakujących myśli.

Dzisiejsza myśl zawiera w sobie jedyny sposób wyjścia z lęku, jaki w ogóle będzie skuteczny. Nic innego nie będzie działało; wszystko inne jest bez znaczenia. Ale ten sposób nie może zawieść. Każda myśl, jaką masz, tworzy jakiś segment świata, który widzisz. Dlatego też to z twoimi myślami musimy pracować, jeśli twoje postrzeganie świata ma się zmienić.

Skoro przyczyną świata, który widzisz, są atakujące myśli, musisz poznać, że to właśnie tych myśli nie chcesz. Nie ma sensu lamentować nad światem. Nie ma sensu próbować zmieniać świata. Nie jest on zdolny do zmiany, ponieważ jest jedynie skutkiem. Ale naprawdę jest sens w tym, aby zmienić twoje myśli o świecie. Wtedy zmieniasz przyczynę. Skutek zmieni się automatycznie.

Świat, który widzisz, jest mściwym światem, a wszystko w nim jest symbolem zemsty. Każde z twoich postrzeżeń „zewnętrznej rzeczywistości” jest obrazową reprezentacją twoich własnych atakujących myśli. Można śmiało zapytać, czy to ma się nazywać widzeniem. Czyż fantazja nie jest lepszym słowem na określenie takiego procesu, halucynacja zaś terminem odpowiedniejszym dla jego rezultatu?

Widzisz świat, który wytworzyłeś, ale nie widzisz siebie jako twórcy tego wyobrażenia. Nie możesz być zbawiony od świata, ale możesz uciec od jego przyczyny. To właśnie oznacza zbawienie, albowiem gdzież jest świat, który widzisz, gdy zniknęła jego przyczyna? Prawdziwe widzenie zawiera już w sobie zamiennik na wszystko, co myślisz, że widzisz teraz. Piękno może oświetlić twoje wyobrażenia i przekształcić je tak, że będziesz je kochał, chociaż zostały wytworzone z nienawiści. Albowiem nie będziesz ich już tworzył sam.

Idea na dzisiaj wprowadza myśl, że nie jesteś w sidłach świata, który widzisz, ponieważ jego przyczyna może być zmieniona. Ta zmiana wymaga, aby najpierw zidentyfikować przyczynę, a następnie pozwolić jej odejść, tak aby mogła być zamieniona. Te pierwsze dwa kroki w tym procesie wymagają twojej współpracy. Ostatni krok tego nie wymaga. Twoje wyobrażenia zostały już zamienione. Poprzez podjęcie pierwszych dwóch kroków zobaczysz, że tak jest.

Oprócz używania dzisiejszej myśli przez cały dzień, gdy tylko powstanie taka potrzeba, wymagane jest pięć okresów ćwiczeń w jej zastosowaniu. Rozglądając się wokół siebie, najpierw powtórz sobie powoli tę myśl, a następnie zamknij oczy i

poświęć około minuty na wyszukanie w swoim umyśle tylu atakujących myśli, ile przychodzi ci do głowy. Gdy każda z nich pojawia się w twoim umyśle, powiedz:

Mogę uciec ze świata, który widzę, przez porzucenie atakujących myśli o _____ .

Mówiąc to trzymaj w umyśle każdą atakującą myśl, a następnie odsuń tę myśl i przejdź do następnej.

Do tych ćwiczeń koniecznie włączaj zarówno swoje myśli o atakowaniu, jak i o byciu atakowanym. Ich skutki są dokładnie takie same, ponieważ myśli te są dokładnie takie same. Nie rozpoznajesz tego na razie, ale teraz jesteś proszony tylko o to, by w czasie dzisiejszych ćwiczeń traktować je jako takie same. Jesteśmy wciąż jeszcze na etapie rozpoznawania przyczyny świata, który widzisz. Kiedy wreszcie nauczysz się, że myśli o ataku i byciu atakowanym nie są różne, będziesz gotowy pozwolić odejść ich przyczynie.

LEKCJA 24

Nie postrzegam swoich własnych najlepszych korzyści.

W żadnej sytuacji, która się pojawia, nie uświadamiasz sobie, jaki jej wynik uczyniłby cię szczęśliwym. Dlatego też nie masz żadnego przewodnika do odpowiedniego działania ani żadnego sposobu osądzania jego rezultatu. To, co robisz, jest zdeterminowane przez twoje postrzeganie danej sytuacji, a to postrzeganie jest niewłaściwe. Nieuniknione jest więc, że nie będziesz przez to służył swoim własnym najlepszym korzyściom. Jednak są one twoim jedynym celem w każdej sytuacji, która jest poprawnie postrzegana. Inaczej bowiem nie rozpoznasz, jakie one są.

Gdybyś uświadomił sobie, że nie postrzegasz swoich własnych najlepszych korzyści, można byłoby cię nauczyć, czym one są. Lecz w obliczu twojego przekonania, że już wiesz, czym one są, nie możesz się uczyć. Dzisiejsza myśl jest krokiem w kierunku otwarcia twojego umysłu, abyś mógł zacząć się uczyć.

Ćwiczenia na dzisiaj wymagają znacznie więcej szczerości, niż przywykłeś jej używać. Kilka tematów szczerze i starannie rozważonych podczas każdego z pięciu okresów ćwiczeń, jakie powinny być dzisiaj podjęte, będzie bardziej pomocne niż dość pobieżne zbadanie dużej ich liczby. Zalecane jest przeznaczyć dwie minuty na każdy z okresów przeszukiwania umysłu, jaki obejmują te ćwiczenia.

Okresy ćwiczeń powinny się rozpoczynać od powtórzenia dzisiejszej myśli, po którym następuje wyszukiwanie w umyśle, przy zamkniętych oczach, jakichś nierozwiązanych sytuacji, o które się obecnie niepokoisz. **Nacisk powinien być położony na ujawnienie rezultatu, jaki chcesz uzyskać. Szybko uświadomisz sobie, że masz na myśli wiele celów jako część pożądanego rezultatu, a także że cele te znajdują się na różnych poziomach i są często w konflikcie.**

Stosując dzisiejszą myśl, wymień każdą sytuację, która przychodzi ci do głowy, a następnie wylicz starannie jak najwięcej celów, które chciałbyś, aby zostały osiągnięte przy jej rozwiązaniu. Forma każdego zastosowania powinna być w przybliżeniu następująca:

***W sytuacji dotyczącej _____ chciałbym,
żeby stało się _____ oraz żeby stało się _____***

i tak dalej. Postaraj się uwzględnić tyle różnych rodzajów rezultatów, ile może z całą szczerością przyjść ci do głowy, nawet jeżeli niektóre z nich nie wydają się bezpośrednio związane z sytuacją czy wręcz w ogóle nie wydają się w niej zawarte.

Jeśli ćwiczenia te zostaną prawidłowo wykonane, to szybko rozpoznasz, że stawiasz dużo wymagań wobec danej sytuacji, które nie mają z nią nic wspólnego. Rozpoznasz także, że wiele twoich celów jest sprzecznych ze sobą, że nie masz na myśli jednolitego rezultatu i że musisz doznać rozczarowania w związku z niektórymi z twoich celów, jakkolwiek sytuacja by się ułożyła.

Po przerobieniu listy jak największej liczby oczekiwanych celów dla każdej nierozwiązanej sytuacji, która przychodzi ci na myśl, powiedz sobie:

***Nie postrzegam swoich własnych najlepszych korzyści
w tej sytuacji,***

i przejdź do następnej.

Refleksje

*Czy pragnę świata, którym to ja rządę, zamiast tego, który rządzi mną?
Czy pragnę świata, gdzie jestem potężny, zamiast być bezradnym? Czy
pragnę świata, w którym nie mam wrogów i nie mogę zgrzeszyć? I czy chcę
zobaczyć to, czego się wyparłem, ponieważ jest to prawdą?*

Tekst, Rozdział 21

LEKCJA 25

Nie wiem, po co jest cokolwiek.

Cel jest znaczeniem. Dzisiejsza myśl wyjaśnia, dlaczego cokolwiek widzisz, nic nie znaczy. Ty nie wiesz, po co to jest. Dlatego też nie ma to dla ciebie znaczenia. Wszystko służy twoim najlepszym korzyściom. Po to właśnie jest wszystko, tym jest jego cel, tym jest jego znaczenie. Gdy tylko to rozpoznasz, twoje cele zostaną ujednolicone. Gdy tylko to rozpoznasz, temu, co widzisz, zostanie nadane znaczenie.

Postrzegasz świat i wszystko w nim jako pełne znaczenia z punktu widzenia celów ego. Cele te nie mają nic wspólnego z twoimi najlepszymi korzyściami, ponieważ ego nie jest tobą. To fałszywe utożsamienie czyni cię niezdolnym do zrozumienia, po co jest cokolwiek. W rezultacie będziesz na pewno niewłaściwie tego używał. Gdy w to uwierzysz, będziesz starał się wycofać cele, które przypisałeś światu, zamiast usiłować je wzmacniać.

Innym sposobem na opisanie celów, które teraz postrzegasz, jest powiedzenie, że wszystkie one odnoszą się do „osobistych” korzyści. Skoro jednak nie masz osobistych korzyści, twoje cele odnoszą się w rzeczywistości do niczego. Dlatego też pielęgnując te cele, nie masz w ogóle żadnych celów. A zatem nie wiesz, po co jest cokolwiek.

Zanim zdołasz znaleźć jakiś sens w ćwiczeniach na dzisiaj, potrzebna jest jeszcze jedna myśl. Na najbardziej powierzchownych poziomach rzeczywiście rozpoznajesz cel. Jednak celu nie można zrozumieć na tych poziomach. Rozumiesz na przykład, że telefon służy do rozmawiania z kimś, kto fizycznie nie znajduje się w twoim najbliższym otoczeniu. Nie rozumiesz jednak tego, po co chcesz się z nim skontaktować, a to właśnie sprawia, że twój kontakt z nim ma znaczenie lub nie.

Decydująca dla twojego uczenia się jest twoja chęć porzucenia celów, które ustanowiłeś dla wszystkiego. Rozpoznanie, że są one raczej bez znaczenia niż „dobre” czy „złe”, jest jedynym sposobem osiągnięcia tego. Dzisiejsza myśl jest krokiem w tym kierunku.

Wymaganych jest sześć okresów ćwiczeń, każdy trwający po dwie minuty. Każdy okres ćwiczeń powinien się rozpocząć od powtórzenia powoli dzisiejszej myśli, następnie zaś rozejrzyj się wokół siebie, pozwalając spocząć twojemu spojrzeniu na cokolwiek, co akurat wpadnie ci w oko, blisko lub daleko, czymś „ważnym” lub „nieważnym”, „ludzkim” czy „niehumanicznym”. Z oczami spoczywającymi na każdym wybranym w ten sposób przedmiocie, powiedz na przykład:

*Nie wiem, po co jest to krzesło.
Nie wiem, po co jest ten ołówek.
Nie wiem, po co jest ta ręka.*

Mów to dosyć wolno, bez odrywania oczu od danego przedmiotu, dopóki nie dokończysz stwierdzenia na jego temat. Następnie przejdź do następnego przedmiotu i zastosuj dzisiejszą myśl tak jak przedtem.

Refleksje

Nie ma żadnej żyjącej istoty, która nie uczestniczyłaby w uniwersalnej Woli, by być pełną i byś ty nie pozostawił jej wołania nieusłyszanym. Bez twojej odpowiedzi jest ona pozostawiona, by umrzeć, tak jak i jest zbawiona od śmierci, gdy ty usłyszałeś jej wołanie jako odwieczne wezwanie do życia i gdy zrozumiałeś, że jest to jedynie twoje własne wołanie.

Tekst, Rozdział 31

LEKCJA 26

Moje atakujące myśli atakują moją nietykalność.

To zupełnie oczywiste, że jeśli możesz zostać zaatakowany, to nie jesteś nietykalny. Ty widzisz atak jako rzeczywiste zagrożenie. Jest tak dlatego, ponieważ wierzysz, że rzeczywiście możesz atakować. A to, co mogłoby wywierać skutki poprzez ciebie, musi także wywierać skutki na tobie. Jest to prawo, które cię ostatecznie zbawi, ale teraz niewłaściwie go używasz. Musisz więc nauczyć się, jak można go używać dla własnych najlepszych korzyści raczej niż wbrew nim.

Ponieważ twoje atakujące myśli będą rzutowane na zewnątrz, będziesz bał się ataku. A jeśli boisz się ataku, musisz wierzyć, że nie jesteś nietykalny. **Atakujące myśli czynią cię więc podatnym na zranienie w twoim własnym umyśle, czyli tam, gdzie atakujące myśli się znajdują. Nie można zaakceptować atakujących myśli i nietykalności równocześnie. Są one ze sobą sprzeczne.**

Idea na dzisiaj wprowadza myśl, że zawsze atakujesz najpierw sam siebie. Skoro atakujące myśli muszą pociągać za sobą przekonanie, że jesteś podatny na zranienie, to ich efektem jest osłabienie ciebie we własnych oczach. W ten sposób zaatakowały one twoje postrzeganie siebie samego. A ponieważ wierzysz w nie, nie możesz dłużej wierzyć w siebie. Fałszywy wizerunek siebie samego zajął miejsce tego, czym jesteś.

Praktyka z dzisiejszą myślą pomoże ci zrozumieć, że podatność na zranienie czy nietykalność jest rezultatem twoich własnych myśli. Nic oprócz twoich myśli nie może cię zaatakować. Nic oprócz twoich myśli nie może kazać ci sądzić, że jesteś podatny na zranienie. I nic oprócz twoich myśli nie może ci udowodnić, że tak nie jest.

Wymaganych jest sześć okresów ćwiczeń w stosowaniu dzisiejszej idei. Powinno się przeznaczyć dwie pełne minuty na każdy z nich, chociaż można skrócić ten czas do jednej minuty, jeśli będzie to zbyt dużą przykrością. Nie skracaj go jednak bardziej.

Okres ćwiczenia powinien rozpocząć się od powtórzenia sobie dzisiejszej myśli, a następnie zamykając oczy dokonaj przeglądu nierozwiązanych kwestii, których rezultaty powodują twój niepokój. Niepokój ten może przybrać formę przygnębienia, zmartwienia, gniewu, poczucia przymusu, lęku, złego przecucia czy zaabsorbowania czymś. Jakikolwiek problem dotychczas nierozstrzygnięty, który ma tendencję powracać w twoich myślach w ciągu dnia, jest odpowiednim tematem. Nie

będziesz w stanie użyć ich bardzo wielu do któregośkolwiek z ćwiczeń, ponieważ z każdym z nich powinno się spędzić więcej czasu niż zwykle. Dzisiejsza myśl powinna być zastosowana w następujący sposób:

Najpierw nazwij sytuację:

Niepokoję się o _____ .

Następnie rozpatrz każdy możliwy rezultat, jaki w związku z nią przyszedł ci na myśl i który spowodował twój niepokój, a odnosząc się do każdego całkiem konkretnie, powiedz:

Obawiam się, że stanie się _____ .

Jeśli wykonujesz te ćwiczenia prawidłowo, powinieneś znaleźć jakieś pięć czy sześć niepokojących możliwości dostępnych dla każdej używanej sytuacji, a może nawet więcej. Jest znacznie bardziej przydatne, by przerobić kilka sytuacji gruntownie, niż tylko pobieżnie zająć się wieloma. W miarę jak wyczerpuje się lista oczekiwanych rezultatów dla każdej sytuacji, niektóre z nich uznasz prawdopodobnie za trudniejsze do zaakceptowania, szczególnie te, które przyjdą ci do głowy pod koniec ćwiczenia. Staraj się jednak potraktować je wszystkie jednakowo w takim stopniu, w jakim tylko potrafisz.

Po wymienieniu każdego rezultatu, którego się obawiasz, powiedz sobie:

Ta myśl jest atakiem na mnie samego.

Zakończ każdy okres ćwiczeń, powtarzając sobie dzisiejszą myśl jeszcze raz.

LEKCJA 27

Ponad wszystko chcę widzieć.

Dzisiejsza myśl wyraża coś silniejszego niż samą tylko determinację. Nadaje ona widzeniu pierwszeństwo wśród twoich pragnień. Możesz odczuć wahanie przy stosowaniu tej idei z racji tego, że nie jesteś pewien, czy naprawdę masz to na myśli. To nie ma znaczenia. Celem dzisiejszych ćwiczeń jest przybliżyć trochę bardziej taki czas, kiedy idea ta będzie całkowicie prawdziwa.

Może wystąpić duża pokusa, by wierzyć, że prosi się ciebie o jakiś rodzaj poświęcenia, kiedy mówisz, że ponad wszystko chcesz widzieć. Jeżeli zaniepokoi cię związany z tym brak zastrzeżeń, dodaj:

Widzenie nic nikogo nie kosztuje.

Jeśli lęk przed stratą wciąż się utrzymuje, dodaj jeszcze:

Ono może tylko błogosławić.

Idea na dzisiaj wymaga wielu powtórzeń dla uzyskania maksymalnej korzyści. Powinna być używana przynajmniej co pół godziny i częściej, jeśli to możliwe. Mógłbyś postarać się to robić co każde piętnaście lub dwadzieścia minut. Zaleca się, żebyś po przebudzeniu lub krótko potem wyznaczył sobie dokładnie określone odstępy czasu do używania tej idei i byś spróbował trzymać się ich w ciągu całego dnia. Nie będzie trudno to zrobić, nawet jeśli w tym czasie rozmawiasz czy jesteś zajęty w inny sposób. Nadal możesz powtórzyć to jedno krótkie zdanie, nie przeszkadzając sobie w niczym.

Istotnym pytaniem jest: jak często będziesz o tym pamiętał? Jak bardzo chcesz, aby dzisiejsza myśl była prawdziwa? Odpowiedz na jedno z tych pytań, a odpowiedziałeś też na drugie. Prawdopodobnie opuścisz kilka, a może nawet dosyć dużo planowanych zastosowań. Nie denerwuj się tym, ale postaraj się jednak odtąd trzymać swego planu.

Jeśli chociaż raz w ciągu całego dnia poczujesz, że byłeś doskonale szczery, podczas gdy powtarzałeś dzisiejszą myśl, to możesz być pewien, że zaoszczędziłeś sobie wiele lat wysiłku.

LEKCJA 28

Ponad wszystko chcę widzieć rzeczy inaczej.

Dzisiaj wprowadzamy naprawdę konkretne zastosowanie dla wczorajszej myśli. W okresach praktyki będziesz dzisiaj podejmował serię ściśle określonych zobowiązań. Pytanie, czy ich dotrzymasz w przyszłości, nie jest naszą sprawą w tym miejscu. Jeśli przynajmniej jesteś gotów je podjąć teraz, to ruszyłeś w drogę ku ich dotrzymaniu. My zaś jesteśmy ciągle na samym początku.

Możesz zastanawiać się, dlaczego jest ważne, by powiedzieć, na przykład: „Ponad wszystko chcę widzieć ten stół inaczej”. Nie jest to wcale ważne samo w sobie. Jednak co istnieje samo przez się? I co oznacza „samo w sobie”? **Widzisz wokół siebie dużo oddzielnych rzeczy, co tak naprawdę oznacza, że nie widzisz w ogóle. Ty albo widzisz, albo nie. Gdy zobaczyłeś jedną rzecz inaczej, to będziesz widział wszystkie rzeczy inaczej. Światło, które zobaczysz w którejkolwiek z nich, jest tym samym światłem, które będziesz widział w nich wszystkich.**

Gdy mówisz: „Ponad wszystko chcę widzieć ten stół inaczej”, to podejmujesz zobowiązanie, by wycofać swoje z góry przyjęte pojęcia o stole i otworzyć swój umysł na to, czym on jest i do czego służy. Nie definiujesz go w kategoriach z przeszłości. Pytasz, czym on jest, zamiast mówić mu, czym jest. Nie związujesz jego znaczenia ze swym znikomym doświadczeniem stołów, ani też nie ograniczasz jego celu do swych małych osobistych opinii.

Nie zechcesz zakwestionować tego, co już zdefiniowałeś. A celem tych ćwiczeń jest zadawać pytania i otrzymywać odpowiedzi. Mówiąc: „Ponad wszystko chcę widzieć ten stół inaczej”, zobowiązujesz się do widzenia. Nie jest to zobowiązanie wyłączające cokolwiek. Jest to zobowiązanie, które odnosi się równie dobrze do stołu, jak i do czegokolwiek innego – ani mniej, ani więcej.

Mógłbyś w istocie uzyskać prawdziwe widzenie za sprawą tego właśnie stołu, gdybyś wycofał wszystkie swe pojęcia o nim i spojrzal nań z całkowicie otwartym umysłem. Ma on tobie coś do pokazania: coś pięknego, czystego i o bezmiernej wartości, coś pełnego szczęścia i nadziei. Ukryty pod wszystkimi twymi pojęciami o nim znajduje się jego prawdziwy cel, który to cel dzieli on z całym wszechświatem.

Dlatego też używając stołu jako podmiotu do zastosowania myśli na dzisiaj, prosisz w rzeczywistości o to, by zobaczyć cel wszechświata. Tę samą prośbę będziesz wysuwał wobec każdego przedmiotu, którego użyjesz w tych okresach

ćwiczeń. I zobowiązujesz się wobec każdego z nich, że pozwolisz na to, aby jego cel był ci objawiony, zamiast narzucać mu swój własny osąd.

Będziemy mieli dzisiaj sześć dwuminutowych okresów praktyki, w których dzisiejsza myśl jest najpierw wypowiedziana, a następnie zastosowana do czegokolwiek, co widzisz wokół siebie. Przedmioty powinny być nie tylko wybierane przypadkowo, ale każdy powinno się traktować z jednakową szczerością, gdy stosuje się do niego dzisiejszą myśl, co będzie próbą uznania jednakowej wartości ich wszystkich w ich wkładzie w twoje widzenie.

Zastosowania dzisiejszej myśli powinny zawierać, jak zwykle, nazwę przedmiotu, na który przypadkowo natknie się twój wzrok, a twoje oczy powinny spoczywać na nim, gdy mówisz:

Ponad wszystko chcę widzieć ten (tę, to) _____ inaczej.

Każde zastosowanie myśli powinno się wykonywać dosyć powoli i z możliwie jak największą starannością. Nie ma żadnego pośpiechu.

Refleksje

Nie wiem, co znaczy cokolwiek, włącznie z tym. I dlatego nie wiem, jak na to zareagować. I nie będę używał mojej własnej nauki z przeszłości jako światła, by prowadziło mnie teraz.

Tekst, Rozdział 14

LEKCJA 29

Bóg jest we wszystkim, co widzę.

Dzisiejsza myśl wyjaśnia, dlaczego możesz zobaczyć całkowity cel we wszystkim. Wyjaśnia ona, dlaczego nic nie jest oddzielone, samo przez się czy samo w sobie. Wyjaśnia też, dlaczego cokolwiek widzisz, nic nie znaczy. W istocie wyjaśnia każdą myśl, której użyliśmy do tej pory, jak również wszystkie następne. Dzisiejsza myśl stanowi całą podstawę widzenia.

Prawdopodobnie w tej chwili będzie ci bardzo trudno pojąć tę myśl. Być może uznasz ją za głupią, lekceważącą, bezsensowną, śmieszna, a nawet budzącą sprzeciw. Oczywiście, że Boga nie ma, na przykład, w stole takim, jakim go widzisz. Podkreślaliśmy jednak wczoraj, że stół współuczestniczy w celu wszechświata. A to, co uczestniczy w celu wszechświata, współuczestniczy też w celu jego Stwórcy.

Dzisiaj więc spróbuj zacząć uczyć się, jak patrzeć na wszystkie rzeczy z miłością, uznaniem i otwartością umysłu. Teraz ich nie widzisz. Czy chciałbyś wiedzieć, co jest w nich zawarte? Nic nie jest takie, jakim ci się wydaje. Święty cel wszystkiego pozostaje poza twoim ograniczonym zasięgiem. Gdy prawdziwe widzenie ukaże ci świętość rozświetlającą świat, wtedy doskonale zrozumiesz dzisiejszą myśl. Nie będziesz też mógł pojąć, jak kiedykolwiek mogła ona wydawać ci się trudna.

Sześć naszych dzisiejszych dwuminutowych ćwiczeń powinno przebiegać według znanego już wzorca: Zacznij od powtórzenia sobie dzisiejszej myśli, a potem zastosuj ją do przypadkowo wybranych wokół siebie przedmiotów, nazywając konkretnie każdy z nich. Staraj się unikać tendencji do kierowania ich wyborem, co może być szczególnie kuszące w powiązaniu z dzisiejszą myślą ze względu na jej całkowicie obcą naturę. Pamiętaj, że jakiegokolwiek byś nie narzucił porządku, jest on jednakowo obcy rzeczywistości.

Dlatego też twoja lista przedmiotów powinna być jak najbardziej wolna od osobistej selekcji. Odpowiednia lista mogłaby zawierać, na przykład:

Bóg jest w tym wieszaku.

Bóg jest w tym czasopiśmie.

Bóg jest w tym palcu.

Bóg jest w tej lampie.

Bóg jest w tamtym ciecie.

Bóg jest w tamtych drzwiach.

Bóg jest w tamtym koszu na śmieci.

Oprócz wyznaczonych okresów ćwiczeń, powtarzaj dzisiejszą myśl przynajmniej raz na godzinę, rozglądając się powoli wokół siebie, gdy bez pośpiechu wymawiasz te słowa. Kiedy to robisz, powinieneś przynajmniej raz lub dwa razy doświadczyć uczucia ukojenia.

LEKCJA 30

**Bóg jest we wszystkim, co widzę,
ponieważ Bóg jest w moim umyśle.**

Dzisiejsza myśl jest odskocznią do widzenia. Począwszy od tej myśli świat się przed tobą otworzy, a ty spojrzysz na niego i zobaczysz w nim to, czego nigdy przedtem nie widziałeś. Ani też to, co widziałeś wcześniej, nie będzie dla ciebie choćby słabo widoczne.

Dzisiaj staramy się użyć nowego rodzaju „projekcji”. Nie próbujemy pozbyć się tego, co się nam nie podoba, poprzez widzenie tego na zewnątrz. Zamiast tego staramy się zobaczyć w świetle to, co jest w naszych umysłach i co chcemy rozpoznać, że tam jest. W ten sposób staramy się raczej połączyć z tym, co widzimy, niż utrzymywać to w oddzieleniu od nas. Jest to zasadnicza różnica między prawdziwym widzeniem a sposobem, w jaki ty widzisz.

Dzisiejsza myśl powinna być stosowana jak najczęściej przez cały dzień. Kiedy tylko masz jakąś chwilę czasu, powtórz ją sobie powoli, rozglądając się dokoła i starając się uświadomić sobie, że myśl ta odnosi się do wszystkiego, co widzisz teraz lub mógłbyś widzieć teraz, gdyby było to w zasięgu twego wzroku.

Prawdziwe widzenie nie ogranicza się do takich pojęć jak „blisko” i „daleko”. Aby pomóc sobie zacząć przyzwyczajając się do dzisiejszej myśli, staraj się podczas jej stosowania myśleć zarówno o rzeczach spoza twojego obecnego zasięgu, jak i o tych, które faktycznie możesz widzieć.

Prawdziwe widzenie jest nie tylko nieograniczone przez przestrzeń i odległość, ale też nie zależy wcale od oczu ciała. Umysł jest jego jedynym źródłem. Aby pomóc sobie przyzwyczaić się bardziej także i do tej myśli, przeznacz kilka okresów ćwiczeń na zastosowanie dzisiejszej idei z zamkniętymi oczami, używając jakiegokolwiek podmiotu, który przyjdzie ci do głowy, oraz patrząc do wewnątrz raczej niż na zewnątrz. Dzisiejsza myśl odnosi się w jednakowym stopniu do jednego i drugiego.

LEKCJA 31

Nie jestem ofiarą świata, który widzę.

Dzisiejsza myśl jest wprowadzeniem do twojej deklaracji wyzwolenia. Należy ją zostać zastosować zarówno do świata, który widzisz na zewnątrz, jak i do świata, który widzisz wewnątrz. Stosując tę myśl, posłużymy się formą ćwiczenia, z której będziemy korzystali coraz częściej, wraz ze zmianami według zaleceń. Ogólnie mówiąc, forma ta obejmuje dwie postaci: jedną, przy której stosujesz myśl na bardziej przedłużonej zasadzie, i drugą, składającą się z częstych zastosowań tej myśli przez cały dzień.

Konieczne są dwa dłuższe okresy ćwiczeń z dzisiejszą myślą, jeden rano, a drugi wieczorem. Zalecane jest od trzech do pięciu minut na każdy z nich. W tym czasie rozejrzyj się powoli wokół siebie, powtarzając tę myśl dwa lub trzy razy. Następnie zamknij oczy i zastosuj tę samą myśl do twojego wewnętrznego świata. **Uciekniesz od obydwu na raz, bo ten wewnętrzny jest przyczyną zewnętrznego.**

Kiedy dokonujesz przeglądu swego wewnętrznego świata, pozwól jedynie, aby wszelkie myśli, jakie przyjdą ci do głowy, dotarły do twojej świadomości po to, by każdą z nich rozważyć przez chwilę, a potem zastąpić następną. **Postaraj się nie ustanawiać wśród nich żadnego rodzaju hierarchii. Obserwuj je, jak przychodzą i odchodzą, tak beznamiętnie, jak tylko to możliwe. Nie zatrzymuj się nad żadną w szczególności, lecz spróbuj pozwolić, aby ich strumień przepływał równo i spokojnie, bez jakiegось specjalnego zaangażowania z twojej strony.** Kiedy tak siedzisz i spokojnie obserwujesz swoje myśli, powtarzaj sobie dzisiejszą ideę tak często, jak masz na to ochotę, lecz bez żadnego poczucia pośpiechu.

Ponadto powtarzaj dzisiejszą myśl jak najczęściej w ciągu całego dnia. **Przypominaj sobie, że składasz deklarację niezależności w imię własnej wolności. A w twojej wolności leży wolność świata.**

Dzisiejsza myśl jest też szczególnie użyteczna jako reakcja na jakąkolwiek formę pokusy, jaka może się pojawić. Jest to deklaracja, że jej nie ulegniesz i nie oddasz się w niewolę.

LEKCJA 32

Wymyśliłem sobie świat, który widzę.

Dzisiaj kontynuujemy rozwijanie tematu przyczyny i skutku. Nie jesteś ofiarą świata, który widzisz, ponieważ go wymyśliłeś. Możesz go porzucić tak łatwo, jak go wymyśliłeś. Będziesz go widział lub nie, jak sobie życzysz. Dopóki go chcesz, będziesz go widział; gdy go już nie będziesz chciał, nie będzie go, abyś mógł go widzieć.

Dzisiejsza myśl, tak jak poprzednie, odnosi się do twojego wewnętrznego i zewnętrznego świata, które są w istocie tym samym. Jednak ponieważ ty widzisz je jako różne, okresy ćwiczeń będą się dzisiaj składać znowu z dwóch faz: jednej, dotyczącej świata, który widzisz na zewnątrz siebie, i drugiej, dotyczącej świata, który widzisz w swoim umyśle. Do dzisiejszych ćwiczeń postaraj się wprowadzić myśl, że obydwa światy są w twojej własnej wyobraźni.

Ponownie rozpoczniemy ćwiczenia na rano i wieczór od powtórzenia dzisiejszej myśli dwa lub trzy razy, rozglądając się jednocześnie po świecie, który widzisz jako będący na zewnątrz ciebie. Potem zamknij oczy i rozejrzyj się w swoim wewnętrznym świecie. Staraj się obydwa traktować jak najbardziej na równi. Powtarzaj dzisiejszą myśl bez pośpiechu tak często, jak sobie życzysz, obserwując obrazy, które twoja wyobraźnia podsuwa twojej świadomości.

Na dwa dłuższe okresy ćwiczeń zaleca się przeznaczyć po trzy do pięciu minut, koniecznie jednak nie mniej niż trzy minuty. Można wykorzystać więcej niż pięć minut, o ile uważasz to ćwiczenie za uspokajające. Aby to ułatwić, wybierz porę, kiedy spodziewasz się niewielu zakłóceń i kiedy ty sam czujesz się możliwie gotowy.

Ćwiczenia te należy również kontynuować jak najczęściej w ciągu dnia. Krótsze zastosowania polegają na powtarzaniu powoli myśli przewodniej, podczas gdy dokonujesz przeglądu albo swego wewnętrznego, albo zewnętrznego świata. Nie ma znaczenia, który wybierasz.

Dzisiejsza myśl powinna być także zastosowana natychmiast do każdej sytuacji, która może cię zaniepokoić. Zastosuj tę myśl mówiąc do siebie:

Wymyśliłem sobie tę sytuację taką, jaką ją widzę.

LEKCJA 33

Jest inny sposób patrzenia na świat.

Dzisiejsza myśl jest próbą rozpoznania, że możesz zmienić swoje postrzeganie świata zarówno w jego zewnętrznych, jak i wewnętrznych aspektach. Na zastosowanie tej myśli powinno się przeznaczyć pełne pięć minut rano i wieczorem. Podczas tych okresów ćwiczeń idea ta powinna być powtarzana tak często, jak uznasz to za wygodne, chociaż istotny przy jej zastosowaniu jest brak pośpiechu. Na przemian dokonuj przeglądu swoich zewnętrznych i wewnętrznych spostrzeżeń, jednak bez poczucia gwałtownej zmiany.

Po prostu rozglądaj się swobodnie po świecie, który postrzegasz jako będący na zewnątrz ciebie, potem zamykaj oczy i obserwuj z równą swobodą swoje wewnętrzne myśli. **W obu przypadkach staraj się pozostać jednakowo niezaangażowany i spróbuj zachować tę bezstronność w trakcie powtarzania tej myśli przez cały dzień.**

Krótsze okresy ćwiczeń powinny być możliwie jak najczęstsze. Konkretnie zastosowania dzisiejszej myśli powinny również mieć miejsce natychmiast, gdy dojdzie do jakiegokolwiek sytuacji, która skusi cię, byś się niepokoił. Przy takich zastosowaniach dzisiejszej myśli powiedz:

Jest inny sposób patrzenia na to.

Pamiętaj, aby stosować dzisiejszą myśl w chwili, gdy uświadomisz sobie niepokój. Może zaistnieć potrzeba, aby usiąść w ciszy na mniej więcej minutę i powtórzyć sobie tę myśl kilkakrotnie. Zamknięcie oczu prawdopodobnie będzie pomocne przy tej formie ćwiczenia.

LEKCJA 34

Mógłbym zamiast tego widzieć pokój.

Idea na dzisiaj zaczyna opisywać warunki, jakie panują w ramach innego sposobu widzenia. Pokój umysłu jest sprawą czysto wewnętrzną. Musi się on zacząć od twoich własnych myśli, a potem rozszerzyć na zewnątrz. To właśnie z pokoju twojego umysłu wyłania się pokojowe postrzeganie świata.

Dla dzisiejszych ćwiczeń wymagane są trzy dłuższe okresy praktyki. Zalecany jest jeden rano i jeden wieczorem oraz dodatkowo jeden w międzyczasie o dowolnej porze, jaka wydaje się najbardziej sprzyjać gotowości do ćwiczeń. Wszystkie ćwiczenia powinny być wykonywane z zamkniętymi oczami. Właśnie do twojego wewnętrznego świata powinny się odnosić zastosowania dzisiejszej myśli.

Na każdy z dłuższych okresów ćwiczeń wymagane jest około pięciu minut przeszukiwania umysłu. Wyszukaj w swoim umyśle myśli budzące lęk, sytuacje wywołujące niepokój, „obraźliwe” osoby lub wydarzenia bądź cokolwiek innego, wobec czego żywisz niekochające myśli. Spójrz na nie wszystkie pobieżnie, powtarzając powoli dzisiejszą ideę, gdy obserwujesz je pojawiające się w twoim umyśle, i pozwól każdej z nich odejść, by została zastąpiona przez następną.

Jeśli zaczynasz odczuwać trudności w myśleniu o konkretnych rzeczach, kontynuuj powtarzanie sobie bez pośpiechu przewodniej myśli, nie odnosząc jej do niczego w szczególności. Upewnij się jednak, by nie robić żadnych specjalnych wyjątków.

Krótsze ćwiczenia powinny być wykonywane często i zawsze wtedy, gdy czujesz, że spokój twego umysłu jest w jakikolwiek sposób zagrożony. Celem jest tutaj ochrona samego siebie przed pokusą w ciągu całego dnia. Jeżeli jakaś określona forma pokusy pojawia się w twojej świadomości, ćwiczenie powinno przybrać następującą formę:

Mógłbym w tej sytuacji widzieć pokój zamiast tego, co teraz w niej widzę.

Jeśli wtargnięcia w pokój twego umysłu przybiorą formę bardziej uogólnionych, niechcianych emocji, takich jak przygnębienie, niepokój lub zmartwienie, używaj tej idei w jej pierwotnej formie. Jeśli odkryjesz, że potrzebujesz więcej niż jednokrotnego zastosowania dzisiejszej myśli, aby pomóc sobie zmienić zdanie w jakimś konkretnym kontekście, spróbuj przeznaczyć kilka minut na powtarzanie tej myśli, dopóki nie doświadczysz pewnego poczucia ulgi. Pomocnym będzie, jeśli powiesz sobie konkretnie:

Mogę zastąpić pokojem moje uczucia przygnębienia, niepokoju czy zmartwienia [lub moje myśli o tej sytuacji, osobie czy wydarzeniu].

LEKCJA 35

Mój umysł jest częścią Umysłu Boga. Jestem bardzo święty.

Dzisiejsza myśl nie opisuje sposobu, w jaki widzisz siebie teraz. Opisuje jednakże to, co widzenie ci pokaże. Komukolwiek, kto myśli, że jest w tym świecie, trudno jest uwierzyć w tę myśl o sobie. Myśli on jednak, że jest w tym świecie, właśnie dlatego, że w nią nie wierzy.

Będziesz wierzył, że jesteś częścią tego, gdzie – jak myślisz – jesteś. Dzieje się tak dlatego, że otaczasz się środowiskiem, którego chcesz. Chcesz zaś tego, aby chronić wyobrażenie samego siebie, które wytworzyłeś. Wyobrażenie to jest częścią tego środowiska. Gdy wierzysz, że znajdujesz się w tym środowisku, to wszystko, co widzisz, widziane jest oczami tego wyobrażenia. To nie jest widzenie. Wyobrażenia nie potrafią widzieć.

Dzisiejsza myśl przedstawia zupełnie odmienne spojrzenie na ciebie. Ustalając, co jest twym Źródłem, ustala ona twoją Tożsamość i opisuje cię takim, jakim rzeczywiście musisz być w świetle prawdy. Użyjemy nieco odmiennego rodzaju zastosowania dla dzisiejszej myśli, ponieważ dzisiaj kładziemy nacisk raczej na postrzegającego, niż na to, co on postrzega.

Dzisiaj każdy z trzech pięciominutowych okresów ćwiczeń rozpocznij od powtórzenia sobie dzisiejszej myśli, a następnie zamknij oczy i wyszukaj w swoim umyśle różne rodzaje określeń, za pomocą których opisujesz siebie. **Włącz wszystkie oparte na ego cechy, które sobie przypisujesz: pozytywne bądź negatywne, pożądane lub niepożądane, wspaniałe lub ponizające. Wszystkie one są równie nierzeczywiste, ponieważ nie patrzysz na siebie oczami świętości.**

W początkowej części okresu przeglądu umysłu prawdopodobnie uwydatnisz to, co uważasz za bardziej negatywne aspekty twojego postrzegania siebie. Jednak pod koniec okresu ćwiczeń mogą ci również przyjść na myśl bardziej samochwalcze określenia siebie. **Spróbuj rozpoznać, że kierunek twoich fantazji o sobie nie ma znaczenia. W rzeczywistości iluzje nie mają żadnego kierunku. One są po prostu nieprawdziwe.**

Odpowiednia, nie wyselekcjonowana lista dla zastosowania dzisiejszej myśli mogłaby wyglądać następująco:

Widzę siebie jako wykorzystywanego.

Widzę siebie jako przygnębionego.

Widzę siebie jako ponoszącego porażkę.

*Widzę siebie jako zagrożonego.
Widzę siebie jako bezradnego.
Widzę siebie jako zwycięzcę.
Widzę siebie jako przegranego.
Widzę siebie jako osobę miłosierną.
Widzę siebie jako osobę cnotliwą.*

Nie powinieneś myśleć o tych określeniach w sposób abstrakcyjny. Będą przychodziły ci one do głowy w miarę, jak różne sytuacje, osoby lub wydarzenia, w których występujesz, będą przemykać przez twój umysł. Wybierz jakąkolwiek konkretną sytuację, która przychodzi ci do głowy, zidentyfikuj opisowe określenie lub określenia, które według ciebie odnoszą się do twoich reakcji na tę sytuację, i użyj ich przy zastosowaniu dzisiejszej myśli. Po nazwaniu każdej z tych reakcji dodaj:

Ale mój umysł jest częścią Umysłu Boga. Jestem bardzo święty.

W czasie dłuższych okresów ćwiczeń prawdopodobnie wystąpią przerwy, podczas których nic konkretnego nie będzie ci przychodziło do głowy. Nie wysilaj się, by wymyślić coś konkretnego na wypełnienie danej przerwy, lecz po prostu odpręż się i powoli powtarzaj sobie dzisiejszą myśl do czasu, aż coś się pojawi. **Pomimo że nic z tego, co przychodzi ci do głowy, nie powinno być przy tych ćwiczeniach pominięte, to również nic nie powinno być „odgrzebywane” na siłę. Nie należy używać ani siły, ani dyskryminacji.**

Jak najczęściej w ciągu dnia wybieraj jakąś konkretną cechę lub cechy, które sobie w danym momencie przypisujesz, i stosuj do nich dzisiejszą myśl, dodając do każdej cechy myśl w wyżej podanej formie. Jeśli nic szczególnego nie przychodzi ci do głowy, to po prostu powtórz sobie z zamkniętymi oczami główną myśl.

LEKCJA 36

Moja świętość ogarnia wszystko, co widzę.

Dzisiejsza myśl rozszerza tę wczorajszą z postrzegającego na to, co on postrzega. **Jesteś święty, ponieważ twój umysł jest częścią Umysłu Boga. A ponieważ jesteś święty, twoje widzenie musi być także święte. „Bezgrzeszny” znaczy bez grzechu. Nie możesz być trochę bez grzechu. Jesteś albo bezgrzeszny, albo nie. Skoro twój umysł jest częścią Umysłu Boga, to musisz być bezgrzeszny, bo inaczej część Jego Umysłu byłaby grzeszna. Twoje widzenie związane jest z Jego świętością, a nie z twoim ego, a zatem nie z twoim ciałem.**

Wymagane są dzisiaj cztery okresy ćwiczeń po trzy do pięciu minut. Spróbuj rozplanować je dosyć równomiernie, a krótsze powtórzenia stosuj często, tak aby zapewnić sobie ochronę przez cały dzień. Dłuższe okresy ćwiczeń powinny przyjąć następującą formę:

Najpierw zamknij oczy i powtórz powoli kilka razy ideę na dzisiaj. Następnie otwórz oczy i dość powoli rozejrzyj się dokoła, stosując dzisiejszą myśl wobec konkretnych rzeczy, które zauważysz w trakcie swej swobodnej obserwacji. Powiedz na przykład:

*Moja świętość ogarnia tamten dywan.
Moja świętość ogarnia tamtą ścianę.
Moja świętość ogarnia te palce.
Moja świętość ogarnia tamto krzesło.
Moja świętość ogarnia tamto ciało.
Moja świętość ogarnia ten długopis.*

Kilka razy w ciągu tych ćwiczeń zamknij oczy i powtórz sobie przewodnią myśl. Potem otwórz oczy i kontynuuj ćwiczenie tak jak wcześniej.

Przy krótszych okresach ćwiczeń zamknij oczy i powtórz tę myśl; rozejrzyj się dokoła, powtarzając ją ponownie i zakończ jeszcze jednym powtórzeniem z zamkniętymi oczami. We wszystkich zastosowaniach ćwiczenie należy oczywiście wykonywać dość powoli, możliwie bez wysiłku i pośpiechu.

LEKCJA 37

Moja świętość błogosławi świat.

Myśl ta zawiera pierwsze przebłyski twojej prawdziwej funkcji w świecie, czyli powodu, dla którego tu jesteś. Twoim celem jest widzieć świat poprzez swoją własną świętość. W ten sposób ty i świat jesteście razem błogosławieni. Nikt nie traci, nic nie jest nikomu odebrane, a wszyscy zyskują dzięki twojemu świętemu widzeniu. Oznacza to koniec poświęcenia, ponieważ każdemu daje wszystko, co mu się należy. I każdy ma prawo do wszystkiego, ponieważ takie jest jego przyrodzone prawo jako Syna Bożego.

Nie ma innego sposobu, w jaki ideę poświęcenia można usunąć z myślenia świata. Jakikolwiek inny sposób widzenia będzie nieuchronnie wymagał zapłaty od kogoś lub czegoś. W rezultacie postrzegający straci. Nie będzie też miał pojęcia, dlaczego traci. Jednak dzięki twojemu widzeniu jego własna pełnia zostaje przywrócona jego świadomości. Twoja świętość błogosławi go, ponieważ o nic go nie prosi. Ci, którzy widzą siebie jako całkowitych, nie wysuwają żadnych żądań.

Twoja świętość jest zbawieniem świata. Pozwala ci ona nauczać świat, że jest on jednym z tobą, nie poprzez wygłaszanie mu kazań, nie poprzez mówienie mu czegoś, lecz po prostu przez twoje ciche rozpoznanie, że w twojej świętości wszystko jest błogosławione wraz z tobą.

Dzisiejsze cztery dłuższe okresy ćwiczeń, każdy wymagający od trzech do pięciu minut, zacznij od powtórzenia dzisiejszej myśli, a następnie przez mniej więcej minutę rozglądaj się wokół siebie, odnosząc tę myśl do czegokolwiek, co zobaczysz:

Moja świętość błogosławi to krzesło.

Moja świętość błogosławi tamto okno.

Moja świętość błogosławi to ciało.

Potem zamknij oczy i zastosuj tę myśl wobec jakiegokolwiek osoby, która przyjdzie ci do głowy, używając jej imienia i mówiąc:

Moja świętość błogosławi cię, [imię].

Możesz kontynuować ćwiczenie z zamkniętymi oczami, ale jeśli sobie życzysz, możesz ponownie otworzyć oczy i zastosować dzisiejszą myśl w stosunku do twego zewnętrznego świata; możesz naprzemiennie stosować tę myśl do tego, co widzisz wokół siebie, i do tych, którzy są w twoich myślach, lub użyć jakiegokolwiek kombinacji tych dwóch faz ćwiczenia według swego uznania. Okres ćwiczeń

powinien zakończyć się powtórzeniem głównej myśli z zamkniętymi oczami, a potem od razu z oczami otwartymi.

Krótsze ćwiczenia składają się z możliwie najczęstszego powtarzania głównej idei. Szczególnie pomocne jest stosowanie jej w milczeniu wobec jakiegokolwiek napotkanej osoby, używając przy tym jej imienia. Istotne jest używanie tej idei wtedy, gdy ktoś zdaje się wywoływać w tobie reakcję niechęci. Ofiaruj mu natychmiast błogosławieństwo twojej świętości, tak żebyś mógł sam nauczyć się utrzymywać ją we własnej świadomości.

Refleksje

Nie przysięgaj umrzeć, o święty Synu Boga! Zawierasz umowę, której nie możesz dotrzymać. Syn Życia nie może zostać zabity. Jest on nieśmiertelny jak jego Ojciec. Tego, czym on jest, nie można zmienić. Jest on jedyną rzeczą w całym wszechświecie, która musi być jedniq.

Tekst, Rozdział 29

LEKCJA 38

Nie ma niczego, czego moja świętość nie może uczynić.

Twoja świętość odwraca wszelkie prawa tego świata. Jest ona ponad wszystkimi ograniczeniami czasu, przestrzeni, odległości oraz granicami wszelkiego rodzaju. Twoja świętość jest całkowicie nieograniczona w swej mocy, ponieważ ustanawia cię Synem Boga, jednym z Umysłem swego Stwórcy.

Poprzez twoją świętość moc Boga się przejawia. Poprzez twoją świętość moc Boga staje się dostępna. I nie ma niczego, czego moc Boga nie mogłaby uczynić. Tak więc twoja świętość może usunąć wszelki ból, zakończyć cały smutek i rozwiązać wszystkie problemy. Może to uczynić w odniesieniu do ciebie oraz do kogokolwiek innego. Ma ona jednakową moc, aby pomóc każdemu, ponieważ ma jednakową moc zbawienia każdego.

Jeśli ty jesteś święty, to takim jest wszystko, co Bóg stworzył. Jesteś święty, ponieważ wszystko, co On stworzył, jest święte. A wszystko, co On stworzył, jest święte, ponieważ ty jesteś święty. W trakcie dzisiejszych ćwiczeń użyjemy mocy twojej świętości wobec wszelkich dotyczących ciebie czy kogoś innego problemów, trudności lub cierpienia w dowolnej formie, o jakiej zdarzy ci się pomyśleć. Nie będziemy robili rozróżnień, ponieważ nie ma żadnych różnic.

W czasie czterech dłuższych okresów ćwiczeń, najlepiej trwających po pełne pięć minut każdy, powtórz dzisiejszą myśl, zamknij oczy, a potem poszukaj w swoim umyśle jakiegoś odczucia straty lub nieszczęścia jakiegokolwiek rodzaju, jakim ty je widzisz. Postaraj się robić możliwie jak najmniej rozróżnień między sytuacją, która jest trudna dla ciebie, a tą, która jest trudna dla kogoś innego. Zidentyfikuj konkretnie daną sytuację, a także imię osoby, o którą chodzi. Użyj poniższej formy przy zastosowaniu dzisiejszej myśli:

***W sytuacji dotyczącej _____, w której widzę siebie,
nie ma niczego, czego moja świętość nie może uczynić.
W sytuacji dotyczącej _____, w której _____ widzi siebie,
nie ma niczego, czego moja świętość nie może uczynić.***

Być może od czasu do czasu zechcesz urozmaicić tę procedurę i dodać jakieś własne powiązane z tym myśli. Może zechcesz na przykład włączyć myśli, takie jak:

***Nie ma niczego, czego moja świętość nie może uczynić,
ponieważ w niej jest moc Boga.***

Zastosuj takie warianty, jakie do ciebie przemawiają, ale utrzymuj ćwiczenia skupione na temacie: „**Nie ma niczego, czego moja świętość nie może uczynić**”. **Dzisiejsze ćwiczenia mają na celu rozpocząć wpajanie ci poczucia, że panujesz nad wszystkim z racji tego, czym jesteś.**

W trakcie częstych krótszych ćwiczeń używaj głównej myśli w jej pierwotnej formie, chyba że pojawi się lub przyjdzie ci na myśl jakiś konkretny problem, dotyczący ciebie lub kogoś innego. W takim przypadku użyj bardziej określonej formy, odnosząc dzisiejszą myśl do tego problemu.

Refleksje

Twoja wola jest nieograniczona. Nie jest twoją wolą, by była ona ograniczona. To, co jest w tobie, połączyło się z samym Bogiem w narodzinach całego stworzenia. Pamiętaj o Tym, który cię stworzył, a poprzez twoją wolę stworzył wszystko. Nie ma takiego stworzenia, które nie składałoby ci podziękowań, gdyż to z twojej woli się narodziło. Nie ma takiego światła Nieba, które nie świeciłoby tylko dla ciebie, bo zostało ustanowione w Niebie z twojej woli.

Tekst, Rozdział 30

LEKCJA 39

Moja świętość jest moim zbawieniem.

Jeśli wina jest piekłem, to co jest jej przeciwieństwem? Podobnie jak Tekst, dla którego ta Książka Ćwiczeń została napisana, myśli użyte w tych ćwiczeniach są bardzo proste, bardzo przejrzyste i całkowicie jednoznaczne. Nie interesują nas żadne intelektualne sztuczki ani logiczne zabawy. Zajmujemy się jedynie tym, co jak najbardziej oczywiste, a co zostało przeoczone w chmurach złożoności, w których – jak myślisz – myślisz.

Jeśli wina jest piekłem, to co jest jej przeciwieństwem? Z pewnością nie jest to trudne. Wahanie, jakie może odczuwasz przy odpowiedzi, nie wynika z niejednoznaczności pytania. Ale czy wierzysz, że wina to piekło? Gdybyś wierzył, zobaczyłbyś od razu, jak bezpośredni i prosty jest Tekst i wcale nie potrzebowałbyś Książki Ćwiczeń. Nikt nie potrzebuje praktyki, aby zyskać to, co już jest jego.

Powiedzieliśmy już, że twoja świętość jest zbawieniem świata. A co z twoim własnym zbawieniem? Nie możesz dawać tego, czego sam nie masz. Zbawiciel musi być zbawiony. Jakże inaczej mógłby uczyć zbawienia? Dzisiejsze ćwiczenia będą dotyczyły ciebie uznając fakt, że twoje zbawienie jest decydujące dla zbawienia świata. Gdy stosujesz te ćwiczenia do swojego świata, to zyskuje na tym cały świat.

Twoja świętość jest odpowiedzią na każde pytanie, które kiedykolwiek zostało zadane, jest zadawane teraz lub zostanie zadane w przyszłości. Twoja świętość oznacza koniec winy, a zatem i koniec piekła. Twoja świętość jest zbawieniem świata i twoim własnym. Jakże mógłbyś być wyłączony ze świętości, która należy do ciebie? Bóg nie zna nieświętości. Czy mogłoby być tak, że nie zna On Swego Syna?

Zaleca się dzisiaj przeznaczenie pełnych pięciu minut dla czterech dłuższych okresów praktyki, choć dłuższe i częstsze sesje ćwiczeń są wskazane. Jeśli chcesz przekroczyć minimalne wymagania, to zaleca się raczej sesje częstsze niż dłuższe, chociaż proponuje się i jedno, i drugie.

Rozpocznij ćwiczenia jak zwykle od powtórzenia sobie dzisiejszej myśli. Potem z zamkniętymi oczami wyszukaj swoje niekochające myśli, w jakiegokolwiek formie się pojawiają: zakłopotania, przygnębienia, gniewu, lęku, zmartwienia, ataku, zagrożenia itp. Jakiegokolwiek formy by nie przybrały, myśli te są niekochające i dlatego pełne lęku. I to właśnie od nich potrzebujesz zostać zbawiony.

Konkretne sytuacje, zdarzenia lub osoby, które kojarzysz z niekochającymi myślami jakiegokolwiek rodzaju, stanowią odpowiedni materiał do dzisiejszych ćwiczeń. **Bezwarunkowo konieczne dla twego zbawienia jest to, żebyś zobaczył je inaczej. I to właśnie twoje błogosławieństwo dla nich zbawi cię i da ci prawdziwe widzenie.**

Powoli, bez rozmyślnej selekcji i nadmiernego nacisku na którąkolwiek w szczególności, wyszukaj w swoim umyśle wszystkie myśli stojące między tobą a twym zbawieniem. Zastosuj dzisiejszą ideę do każdej z nich w następujący sposób:

***Moje niekochające myśli o _____ trzymają mnie w piekle.
Moja świętość jest moim zbawieniem.***

Być może te okresy ćwiczeń okażą się według ciebie łatwiejsze, jeśli przepleciesz je kilkoma krótkimi ćwiczeniami, podczas których po prostu powtórzysz sobie powoli dzisiejszą myśl kilka razy. Być może uznasz także za pomocne uwzględnienie kilku krótkich przerw, kiedy po prostu odprężysz się i nie będziesz w ogóle wydawał się myśleć o czymkolwiek. Utrzymanie koncentracji jest na początku bardzo trudne. Stanie się to o wiele łatwiejsze, gdy twój umysł stanie się bardziej zdyscyplinowany i mniej podatny na rozproszenie.

Tymczasem możesz wprowadzać do tych ćwiczeń urozmaicenie w takiej formie, jaka do ciebie przemawia. Nie zmieniaj jednakże samej idei przewodniej, gdy różnicujesz metody jej stosowania. Jakikolwiek wybierzesz sposób użycia tej myśli, to powinna być ona sformułowana tak, aby jej znaczenie stanowił fakt, że twoja świętość jest twoim zbawieniem. Każdy okres ćwiczeń zakończ powtarzając jeszcze raz główną myśl w jej pierwotnej formie oraz dodając:

Jeśli wina jest piekłem, to co jest jej przeciwieństwem?

Podczas krótszych ćwiczeń, które powinny być wykonywane około trzech lub czterech razy na godzinę albo częściej, jeśli to możliwe, możesz zadać sobie to pytanie, powtórzyć dzisiejszą myśl, a najlepiej zrobić i jedno, i drugie. Jeśli pojawią się pokusy, szczególnie pomocną formą tej myśli będzie:

Moja świętość jest moim zbawieniem od tego.

LEKCJA 40

Jestem błogosławiony jako Syn Boga.

Dzisiaj zaczniemy uznawać niektóre z radości, do których masz prawo, będąc tym, czym jesteś. Dłuższe okresy ćwiczeń nie są dzisiaj wymagane, ale konieczne są bardzo częste krótkie ćwiczenia. Wykonywanie ich co dziesięć minut byłoby bardzo pożądane i zaleca się usilnie, byś tego spróbował i trzymał się tego planu, gdy tylko będzie to możliwe. Jeśli zapomnisz, spróbuj ponownie. Jeśli wystąpią jakieś długie przerwy, spróbuj od nowa. Kiedy tylko sobie przypomnisz, spróbuj ponownie.

Nie musisz zamykać oczu podczas tych ćwiczeń, choć prawdopodobnie uznasz, że bardziej pomocne będzie ich zamknięcie. Możesz się jednak znaleźć w ciągu dnia w wielu sytuacjach, w których zamknięcie oczu będzie niemożliwe. Nie pomijaj okresu ćwiczeń z tego powodu. **Jeśli naprawdę chcesz, możesz z powodzeniem ćwiczyć w każdych okolicznościach.**

Dzisiejsze ćwiczenia nie wymagają wiele czasu ani żadnego wysiłku. Powtórz dzisiejszą myśl, a potem dodaj kilka atrybutów, które kojarzą ci się z byciem Synem Boga, stosując je do samego siebie. Jeden okres praktyki mógłby, na przykład, składać się z następujących zdań:

***Jestem błogosławiony jako Syn Boga.
Jestem szczęśliwy, pełen pokoju, kochający i zadowolony.***

Inny zaś mógłby przybrać taką formę:

***Jestem błogosławiony jako Syn Boga.
Jestem spokojny, cichy, pełen pewności i zaufania.***

Jeśli masz do dyspozycji tylko trochę czasu, wystarczy jedynie powiedzieć sobie, że jesteś błogosławiony jako Syn Boga.

LEKCJA 41

Bóg idzie ze mną, dokądkolwiek idę.

Dzisiejsza myśl przewycięży w końcu całkowicie poczucie osamotnienia i opuszczenia, jakiego doświadczają wszyscy oddzieleni. Przygnębienie jest nieuniknioną konsekwencją oddzielenia. To samo dotyczy niepokoju, zmartwienia, głębokiego poczucia bezradności, nieszczęścia, cierpienia i silnego lęku przed stratą.

Oddzieleni wymyślili sobie wiele „lekarstw” na to, co uważają za „choroby świata”. Lecz jedyną rzeczą, której nie robią, jest zakwestionowanie realności problemu. Jego skutki nie mogą być przecież uleczone, ponieważ sam problem nie jest rzeczywisty. Dzisiejsza myśl ma moc, aby na zawsze położyć kres całej tej głupocie. A jest to głupota pomimo poważnych i tragicznych form, jakie może przebierać.

Głęboko wewnątrz siebie jest wszystko, co doskonale, gotowe promieniować poprzez siebie i na zewnątrz w świat. Uleczy to cały smutek, ból, lęk i stratę, ponieważ uzdrowi umysł, który myślał, że są prawdziwe, i cierpiał z powodu własnej im wierności.

Nigdy nie możesz zostać pozbawiony swej doskonałej świętości, ponieważ jej Źródło idzie z tobą, dokądkolwiek idziesz. Nigdy nie możesz cierpieć, ponieważ Źródło wszelkiej radości idzie z tobą, dokądkolwiek idziesz. Nigdy nie możesz być samotny, ponieważ Źródło wszelkiego życia idzie z tobą, dokądkolwiek idziesz. Nic nie jest w stanie zniszczyć spokoju twojego umysłu, ponieważ Bóg idzie z tobą, dokądkolwiek idziesz.

Rozumiemy, że nie wierzysz w to wszystko. Jakże mógłbyś wierzyć, skoro prawda jest ukryta głęboko w tobie, pod ciężką chmurą obłąkanych myśli, gęstych i mrocznych, a jednak reprezentujących wszystko, co widzisz? **Dzisiaj uczynimy naszą pierwszą prawdziwą próbę, żeby przebić się przez tę ciemną i ciężką chmurę i przedostać się do światła poza nią.**

Dzisiaj będzie tylko jeden długi okres praktyki. Rano, najlepiej zaraz po obudzeniu, usiądź w spokoju z zamkniętymi oczami na jakieś trzy do pięciu minut. Na początku ćwiczenia powtórz dzisiejszą myśl bardzo powoli. Następnie nie wysilaj się, żeby o czymkolwiek myśleć. Spróbuj natomiast poczuć, jak zwracasz się ku swemu wnętrzu, poza wszystkie błahy myśli tego świata. Spróbuj wnikać bardzo głęboko w swój własny umysł, utrzymując go opróżnionym z jakichkolwiek myśli, które mogłyby odwracać twoją uwagę.

Gdyby ci to pomagało, to możesz od czasu do czasu powtórzyć sobie dzisiejszą myśl. **Ale przede wszystkim postaraj się zatopić w sobie, z dala od świata i wszystkich głupich myśli tego świata. Próbujesz sięgnąć poza to wszystko. Starasz się porzucić pozory i zbliżyć do rzeczywistości.**

Dotarcie do Boga jest całkiem możliwe. W istocie to bardzo łatwe, ponieważ jest to najbardziej naturalna rzecz na świecie. Można by nawet powiedzieć, że jest to jedyna naturalna rzecz na świecie. Droga się otworzy, jeśli uwierzysz, że jest to możliwe. Ćwiczenie to może przynieść niezwykle zaskakujące rezultaty już przy pierwszej próbie, a wcześniej czy później zawsze kończy się sukcesem. Bardziej szczegółowo omówimy ten rodzaj praktyki, gdy posuniemy się dalej. Jednak ćwiczenie to nigdy nie zawiedzie całkowicie, a możliwy jest natychmiastowy sukces.

Używaj dzisiejszej myśli często w ciągu dnia, powtarzając ją bardzo powoli, najlepiej z zamkniętymi oczami. Myśl o tym, co mówisz i co te słowa oznaczają. Koncentruj się na świętości, którą ci przypisują, na niezawodnym towarzystwie, które jest przy tobie, na całkowitej ochronie, jaka cię otacza.

Pamiętaj, że Bóg idzie z tobą, dokądkolwiek idziesz, możesz naprawdę pozwolić sobie śmiać się ze swych pełnych lęku myśli.

LEKCJA 42

Bóg jest moją siłą. Widzenie jest Jego darem.

Idea na dzisiaj łączy w sobie dwie bardzo mocne myśli, obie o doniosłym znaczeniu. Przedstawia też związek między przyczyną a skutkiem wyjaśniający, dlaczego nie możesz doznać porażki w swoich wysiłkach osiągnięcia celu tego kursu. Będziesz widział, bo taka jest Wola Boga. To Jego siła, a nie twoja własna, daje ci moc. To także Jego dar raczej niż twój własny ofiarowuje ci widzenie.

Bóg rzeczywiście jest twoją siłą, a to, co On daje, dane jest prawdziwie. Oznacza to, że możesz to przyjąć w każdym czasie i miejscu, gdziekolwiek jesteś i w jakichkolwiek okolicznościach się znajdujesz. Twoja podróż poprzez czas i przestrzeń nie jest przypadkowa. Nie możesz nie być we właściwym miejscu o właściwym czasie. Taka jest siła Boga. Takie są Jego dary.

Będziemy mieli dzisiaj dwa okresy ćwiczeń po trzy do pięciu minut, jeden zaraz po przebudzeniu, a drugi jak najbliżej pory snu. Lepiej jest jednak odczekać, aż będziesz mógł usiąść sam w spokoju w takiej chwili, gdy poczujesz się gotowy, niż martwić się o wyznaczony czas.

Rozpocznij te ćwiczenia od powtórzenia powoli dzisiejszej myśli, rozglądając się wokół. Potem zamknij oczy i powtórz tę myśl jeszcze raz, nawet wolniej niż poprzednio. Po zrobieniu tego staraj się nie myśleć o niczym poza tym, co przyjdzie ci do głowy w związku z ideą na dzisiaj. Mógłbyś na przykład pomyśleć:

Widzenie musi być możliwe. Bóg daje prawdziwie.

albo:

Dary Boga dla mnie muszą być moje, ponieważ On mi je podarował.

Każda myśl związana wyraźnie z dzisiejszą ideą jest odpowiednia. Być może nawet zaskoczy cię to, jak wiele związanego z kursem rozumienia zawarte jest w niektórych z twoich myśli. Pozwól im przychodzić bez żadnej cenzury, chyba że zauważysz, iż twój umysł po prostu się błąka, i że pozwoliłeś wkraść się doń myślom najwyraźniej oderwanym od tematu. Być może też dojdiesz do punktu, gdy będzie ci się zdawało, że żadne w ogóle myśli nie przychodzą ci do głowy. Jeżeli wystąpią takie zakłócenia, otwórz oczy i jeszcze raz powtórz dzisiejszą myśl, rozglądając się powoli wokół siebie, potem zamknij oczy, powtórz ją jeszcze raz, a następnie wróć do szukania w swym umyśle związanych z nią myśli.

Pamiętaj jednak, że aktywne poszukiwania trafnych myśli nie są odpowiednie do dzisiejszych ćwiczeń. Staraj się jedynie wycofać i pozwolić, aby myśli przychodziły same. Jeśli okaże się to trudne, to lepiej przeznaczyć czas ćwiczeń na powolne powtarzanie dzisiejszej myśli, na przemian z otwartymi i zamkniętymi oczami, niż wysilać się w poszukiwaniu stosownych myśli.

Nie ma ograniczenia co do liczby krótszych ćwiczeń, które byłyby dziś korzystne. Idea na dzisiaj jest początkowym krokiem w pozbieraniu myśli i nauczaniu cię, że studiujesz jednolity system myślowy, w którym nie brakuje niczego, co jest niezbędne, i który nie zawiera niczego, co jest sprzeczne lub mało ważne.

Im częściej będziesz dzisiaj powtarzał przewodnią myśl, tym częściej będziesz sobie przypominał, że cel tego kursu jest dla ciebie ważny i że o nim nie zapomniełeś.

LEKCJA 43

Bóg jest moim Źródłem. Nie mogę widzieć poza Nim.

Postrzeganie nie jest atrybutem Boga. Jego domeną jest wiedza. Stworzył On jednak Ducha Świętego jako Pośrednika między postrzeganiem a wiedzą. Bez tego ogniwa łączącego z Bogiem postrzeganie zajęłoby na zawsze miejsce wiedzy w twoim umyśle. Przy pomocy tego ogniwa łączącego z Bogiem postrzeganie stanie się tak odmienione i oczyszczone, że poprowadzi ku wiedzy. Taka jest funkcja postrzegania w oczach Ducha Świętego. Tym samym taka jest jego funkcja w prawdzie.

W Bogu nie można widzieć. Postrzeganie nie ma żadnej funkcji w Bogu i nie istnieje. W zbawieniu jednak, będącym usunięciem tego, czego nigdy nie było, postrzeganie spełnia potężny cel. Wytworzone przez Syna Bożego w bezbożnym celu, musi stać się środkiem przywrócenia świętości w jego świadomości. Postrzeganie nie ma żadnego znaczenia. Jednak Duch Święty nadaje mu znaczenie bardzo bliskie Boskiego. Uzdrawione postrzeganie staje się środkiem, za pomocą którego Syn Boży przebacza swemu bratu, a w ten sposób przebacza samemu sobie.

Nie możesz widzieć poza Bogiem, bo nie możesz być poza Bogiem. Cokolwiek robisz, robisz w Nim, ponieważ cokolwiek myślisz, myślisz Jego Umysłem. Jeśli widzenie jest rzeczywiste, a jest rzeczywiste w takim stopniu, w jakim podziela cel Ducha Świętego, to nie możesz widzieć poza Bogiem.

Dzisiaj wymagane są trzy pięciominutowe ćwiczenia, jedno jak najwcześniej, drugie jak najpóźniej w ciągu dnia. Trzecie może zostać wykonane w najbardziej dogodnym i odpowiednim czasie, na jaki pozwalają okoliczności i gotowość. Na początku tych ćwiczeń powtórz sobie dzisiejszą myśl z otwartymi oczami. Potem rozejrzyj się przez chwilę wokół siebie, stosując tę myśl do określonych rzeczy, jakie widzisz. Cztery lub pięć przedmiotów wystarczy w tej fazie ćwiczenia. Mógłbyś powiedzieć na przykład:

Bóg jest moim Źródłem. Nie mogę widzieć tego biurka poza Nim.

Bóg jest moim Źródłem. Nie mogę widzieć tamtego obrazu poza Nim.

Chociaż ta część ćwiczenia powinna być stosunkowo krótka, upewnij się jednak, że w tej fazie praktyki nie kierujesz w żaden sposób wyborem przedmiotów, włączając jedne, a wyłączając inne. W drugiej, dłuższej fazie zamknij oczy, powtórz ponownie dzisiejszą myśl, a potem pozwól, by wszelkie związane z nią refleksje, które przyjdą ci do głowy, wzbogaciły tę myśl w tobie właściwy sposób. Mogą to

być myśli typu:

Patrzę oczami przebaczenia.

Widzę ten świat jako błogosławiony.

Ten świat może mi pokazać mnie samego.

Widzę moje własne myśli, które są jak myśli Boga.

Jakakolwiek myśl związana mniej lub bardziej bezpośrednio z dzisiejszą ideą jest odpowiednia. Myśli te nie muszą być z nią koniecznie w oczywistym związku, ale nie powinny być z nią w sprzeczności.

Jeśli odkryjesz, że twój umysł błądzi, jeśli zaczniesz sobie uświadamiać myśli wyraźnie niezgodne z dzisiejszą ideą, albo jeśli wydajesz się nie być w stanie myśleć o czymkolwiek, otwórz oczy, powtórz pierwszą fazę ćwiczenia, a potem spróbuj jeszcze raz drugiej fazy. Nie pozwalaj sobie jednak na jakikolwiek przedłużający się odstęp czasu, w którym zajmowałyby cię myśli oderwane od tematu. By tego uniknąć, wracaj tak często, jak to konieczne, do pierwszej fazy ćwiczenia.

Stosując dzisiejszą myśl w czasie krótszych ćwiczeń, można zmieniać jej formę zależnie od okoliczności i sytuacji, w jakich znajdziesz się w ciągu dnia. Kiedy jesteś na przykład z jakąś inną osobą, postaraj się pamiętać, aby zwrócić się do niej w milczeniu:

Bóg jest moim Źródłem. Nie mogę cię widzieć poza Nim.

Takiej formy można użyć równie dobrze w stosunku do nieznajomych, jak i do tych, których uważasz za bliskich. Właściwie to staraj się nie czynić w ogóle tego rodzaju rozróżnień.

Dzisiejszej myśli należy też używać w ciągu całego dnia w odniesieniu do różnych sytuacji i wydarzeń, jakie mogą wystąpić, szczególnie tych, które wydają się w jakikolwiek sposób cię niepokoić. W tym celu stosuj tę myśl w tej oto formie:

Bóg jest moim Źródłem. Nie mogę tego widzieć poza Nim.

Jeśli w danej chwili nie przychodzi ci do głowy żaden konkretny obiekt, powtórz po prostu dzisiejszą myśl w jej pierwotnej formie. Postaraj się dziś nie dopuścić do tego, aby pojawiały się jakieś dłuższe odstępy czasu, w których nie pamiętałybyś o dzisiejszej myśli, a zatem nie pamiętałaś o swojej funkcji.

LEKCJA 44

Bóg jest światłem, w którym widzę.

Dzisiaj kontynuujemy wczorajszą myśl, nadając jej innego wymiaru. **Nie możesz widzieć w ciemności i nie możesz wytworzyć światła. Możesz wytworzyć ciemność, a potem myśleć, że w niej widzisz, ale światło odzwierciedla życie i jest dlatego aspektem stworzenia. Stwarzanie i ciemność nie mogą współistnieć, ale światło i życie muszą być zawsze razem, będąc jedynie różnymi aspektami stworzenia.**

Abys mógł widzieć, musisz rozpoznać, że światło jest wewnątrz, a nie na zewnątrz. Ty naprawdę nie widzisz na zewnątrz siebie, ani też narzędzie służące do widzenia nie znajduje się na zewnątrz ciebie. Niezbędną częścią tego narzędzia jest światło, które czyni widzenie możliwym. Ono jest z tobą zawsze, dzięki czemu widzenie jest możliwe w każdych okolicznościach.

Dzisiaj spróbujemy dotrzeć do tego światła. W tym celu użyjemy formy ćwiczenia, jaka była proponowana wcześniej i z której będziemy korzystać coraz częściej. Jest to szczególnie trudna forma dla niezdyscyplinowanego umysłu i stanowi główne zadanie treningu umysłu. Wymaga ona dokładnie tego, czego niewyćwiczonemu umysłowi brakuje. Trening ten jednak trzeba przeprowadzić, jeśli masz zacząć widzieć.

Przynajmniej trzykrotnie wykonaj dziś ćwiczenia, z których każde potrwa od trzech do pięciu minut. Przedłużenie tego czasu byłoby bardzo wskazane, ale tylko jeżeli okaże się, że czas mija z niewielkim poczuciem wysiłku lub bez wysiłku. Forma ćwiczenia, jakiej użyjemy dzisiaj, jest jak najbardziej naturalna i najłatwiejsza w świecie dla wyćwiczonego umysłu, tak samo jak wydaje się najbardziej nienaturalna i trudna dla umysłu niewyćwiczonego.

Twój umysł nie jest już tak zupełnie niewyćwiczony. Jesteś jak najbardziej gotowy, aby nauczyć się formy ćwiczenia, której będziemy dzisiaj używać, choć możesz odkryć, że napotykasz silny opór. Powód oporu jest bardzo prosty. Podczas gdy ćwiczysz w ten sposób, pozostawiasz za sobą wszystko, w co teraz wierzysz, i wszystkie wymyślone przez siebie myśli. Ściśle mówiąc, jest to wyzwoleniem z piekła. Jednak w oczach ego jest to utratą tożsamości i zejściem do piekła.

Jeśli potrafisz choć na chwilę zdystansować się od ego, nie będziesz miał żadnych trudności z rozpoznaniem, że jego sprzeciw i jego lęki są bez znaczenia. Być może pomoże ci, jeśli od czasu do czasu przypomnisz sobie, że dotrzeć do światła to uciec

z ciemności, nawet jeśli wierzysz w coś przeciwnego. **Bóg jest światłem, w którym widzisz. A ty próbujesz do Niego dotrzeć.**

Okres praktyki zacznij od powtórzenia dzisiejszej myśli z otwartymi oczami, a potem zamknij je powoli i powtórz tę myśl jeszcze kilka razy. Następnie spróbuj zagłębić się w swym umyśle, uwalniając się od wszelkich zakłóceń i przeszkód poprzez spokojne przepływanie poza nie. **Twój umysł nie może być w tym powstrzymany, chyba że sam zdecydujesz się go zatrzymać. Nabiera on po prostu swego naturalnego biegu. Próbuj obserwować przesuwające się myśli bez zaangażowania i przemknij się spokojnie pomimo nich.**

Chociaż nie zaleca się żadnego specjalnego podejścia do tej formy ćwiczenia, to potrzebne tu jest poczucie znaczenia tego, co robisz, oraz świadomość, że ma to dla ciebie nieocenioną wartość i że podejmujesz się czegoś nader świętego. Zbawienie jest twoim najszcześniejszym osiągnięciem. Jest także jedynym osiągnięciem, które ma jakiegokolwiek znaczenie, ponieważ jest jedynym, które może ci się w ogóle rzeczywiście przydać.

Jeśli pojawi się opór w jakiegokolwiek postaci, zatrzymaj się na chwilę tak długą, aby powtórzyć dzisiejszą myśl, zachowując przy tym oczy zamknięte, chyba że uświadomisz sobie obecność lęku. W takim przypadku poczujesz się prawdopodobnie pewniej, jeśli na chwilę otworzysz oczy. Postaraj się jednak jak najszybciej powrócić do ćwiczenia z zamkniętymi oczami.

Jeśli będziesz wykonywał te ćwiczenia prawidłowo, to powinieneś doświadczyć poczucia odprężenia, a nawet zbliżania się, jeśli nie wręcz wstępowania w światło. **Staraj się myśleć o świetle bez formy i bez granic, w miarę jak przemykasz pomimo myśli tego świata. I nie zapominaj, że myśli te nie są w stanie związać cię ze światem, chyba że sam dasz im moc, by to uczyniły.**

W ciągu całego dnia powtarzaj często przewodnią myśl z otwartymi lub zamkniętymi oczami, jak wyda ci się w danej chwili najlepiej. Ale nie zapominaj o niej. Przede wszystkim bądź zdecydowany, by dzisiaj nie zapomnieć.

LEKCJA 45

Bóg jest Umysłem, którym myślę.

Dzisiejsza myśl zawiera w sobie klucz do tego, czym są twoje rzeczywiste myśli. Nie są one niczym, co – jak myślisz – myślisz, tak jak nic z tego, co – jak myślisz – widzisz, nie ma nic wspólnego z widzeniem. Nie ma żadnego związku pomiędzy tym, co rzeczywiste, a tym, co uważasz za rzeczywiste. Nic z tego, co uznajesz za swoje rzeczywiste myśli, nie przypomina pod żadnym względem twoich rzeczywistych myśli. Nic z tego, co – jak sądzisz – widzisz, nie nosi żadnego podobieństwa do tego, co pokaże ci prawdziwe widzenie.

Myślisz Umysłem Boga. A zatem dzielasz z Nim swoje myśli, tak jak On podziela Swoje z tobą. Są to te same myśli, ponieważ są pomyślane przez ten sam Umysł. Podzielać to czynić jednakowym lub czynić jednym. Bo też myśli, które myślisz Umysłem Boga, nie opuszczają wcale twojego umysłu, ponieważ myśli nie opuszczają swego źródła. Dlatego też twoje myśli, tak jak ty, są w Umyśle Boga. Są one także w twoim umyśle, w którym jest On. Tak jak ty jesteś częścią Jego Umysłu, tak twoje myśli są częścią Jego Umysłu.

Gdzie więc są twoje rzeczywiste myśli? Dzisiaj spróbujemy do nich dotrzeć. Będziemy musieli ich szukać w twoim umyśle, bo tam właśnie jest ich miejsce. One muszą tam wciąż być, ponieważ nie mogły opuścić swego źródła. To, co pomyślane przez Umysł Boga, jest wieczne, będąc częścią stworzenia.

Nasze dzisiejsze trzy pięciominutowe ćwiczenia przyjmą tę samą ogólną formę, której używaliśmy przy stosowaniu wczorajszej myśli. **Będziemy dążyć do porzucenia tego, co nierzeczywiste, i poszukiwania tego, co rzeczywiste. Wyprzemy się świata na rzecz prawdy. Nie pozwolimy, aby myśli tego świata nas powstrzymywały. Nie pozwolimy, aby przekonania tego świata mówiły nam, że to, co Bóg przeznaczył nam do zrobienia, jest niemożliwe. Spróbujemy w zamian rozpoznać, że tylko to, co Bóg przeznaczył nam do zrobienia, jest możliwe.**

Spróbujemy też zrozumieć, że tylko to, co Bóg przeznaczył nam do zrobienia, jest tym, co my sami chcemy zrobić. Postaramy się także przez cały czas pamiętać, że nie może nie udać się nam zrobienie czegoś, co zgodnie z Jego Wolą mamy zrobić. Istnieją więc wszelkie powody ku temu, by czuć pewność, że dziś odniesiemy sukces. Taka jest Wola Boga.

Rozpocznij dzisiejsze ćwiczenia od powtórzenia sobie myśli przewodniej, zamykając przy tym oczy. Potem poświęć dość krótką chwilę na znalezienie kilka

własnych myśli związanych z tą ideą, zachowując jednocześnie w umyśle dzisiejsze przesłanie. Po dodaniu do niej jakichś czterech czy pięciu własnych myśli, powtórz jeszcze raz główną myśl i powiedz sobie łagodnie:

Moje rzeczywiste myśli są w moim umyśle. Chciałbym je odnaleźć.

Następnie postaraj się przejść poza wszelkie nierzeczywiste myśli, które przesłaniają prawdę w twoim umyśle, i dotrzeć do tego, co wieczne.

Pod wszystkimi tymi bezsensownymi myślami i szalonymi ideami, którymi zagrabiłeś swój umysł, znajdują się myśli, które na początku myślałeś z Bogiem. Są one w twoim umyśle teraz, zupełnie niezmienione. Zawsze będą w twoim umyśle, dokładnie takie same, jakie zawsze były. Wszystko, co sobie od tamtego czasu pomyślałeś, zmieni się, ale fundament, na którym się to opiera, jest całkowicie niezmienny.

To właśnie ku temu fundamentowi skierowane są dzisiejsze ćwiczenia. Oto twój umysł połączony z Umysłem Boga. Oto twoje myśli w jedno z Jego myślami. Dla tego rodzaju ćwiczenia potrzeba tylko jednego: podejź do tego tak, jakbyś podchodził do ołtarza poświęconego w Niebie Bogu Ojcu i Bogu-Synowi. Albowiem takie jest to miejsce, do którego starasz się dotrzeć. Prawdopodobnie nie będziesz jeszcze w stanie sobie uświadomić, jak wysoko starasz się dojść. Nawet jednak przy tak niewielkim zrozumieniu, jakie do tej pory osiągnąłeś, powinieneś być w stanie sobie przypomnieć, że nie jest to próżna zabawa, ale ćwiczenie w świętości i próba dotarcia do Królestwa Niebieskiego.

W czasie krótszych ćwiczeń postaraj się dzisiaj pamiętać, jak ważne jest dla ciebie, abyś zrozumiał świętość umysłu, który myśli z Bogiem. Przeznacz na to minutę lub dwie, powtarzając w ciągu dnia dzisiejszą myśl po to, aby docenić świętość swego umysłu. Odstąp, choćby na krótko, od wszystkich myśli, które nie są godne Tego, którego gospodarzem jesteś. **I podziękuj Mu za myśli, które myśli On z tobą.**

LEKCJA 46

Bóg jest Miłością, w której przebaczam.

Bóg nie przebacza, bo On nigdy nie potępił. A musi zaistnieć potępienie, zanim konieczne staje się przebaczenie. Przebaczenie jest wielką potrzebą tego świata, ale tylko dlatego, że jest to świat iluzji. Ci więc, którzy przebaczą, wyzwalają się w ten sposób od iluzji, podczas gdy ci, którzy wstrzymują przebaczenie, dalej się z nimi związują. Tak jak potępiasz tylko siebie, tak i przebaczasz tylko sobie.

Chociaż wprawdzie Bóg nie przebacza, to jednak Jego Miłość jest podstawą przebaczenia. Lęk potępia, a miłość przebacza. Przebaczenie więc odwraca to, co wytworzył lęk, przywracając umysłowi świadomość Boga. Właśnie z tego powodu przebaczenie można prawdziwie nazwać zbawieniem. Jest ono środkiem, dzięki któremu iluzje znikają.

Dzisiejsze ćwiczenia wymagają co najmniej trzech pięciominutowych okresów praktyki i jak najwięcej krótszych. Te dłuższe ćwiczenia rozpoczynaj, jak zwykle, od powtórzenia sobie dzisiejszej myśli. Zamknij oczy, gdy to robisz, a potem przeznacz minutę lub dwie na wyszukanie w swoim umyśle tych osób, którym jeszcze nie przebaczyłeś. Nie ma znaczenia, „jak bardzo” im nie przebaczyłeś. Albo przebaczyłeś im całkowicie, albo nie przebaczyłeś wcale.

Jeśli dobrze wykonujesz te ćwiczenia, nie powinieneś mieć żadnych trudności ze znalezieniem wielu osób, którym jeszcze nie przebaczyłeś. Można śmiało przyjąć zasadę, że każdy, kogo nie lubisz, stanowi odpowiedni obiekt do dzisiejszego ćwiczenia. Wymień każdego po imieniu i powiedz:

Bóg jest Miłością, w której ci [imię] przebaczam.

Celem tej pierwszej fazy dzisiejszych ćwiczeń jest przygotowanie cię do przebaczenia samemu sobie. Po zastosowaniu więc tej myśli do wszystkich, którzy przyszli ci na myśl, powiedz sobie:

Bóg jest Miłością, w której przebaczam sobie.

Następnie pozostałą część ćwiczenia poświęć na dodawanie pokrewnych myśli, takich jak:

***Bóg jest Miłością, którą kocham siebie.
Bóg jest Miłością, w której jestem błogosławiony.***

Formy zastosowania tej myśli mogą się znacznie różnić, ale nie powinno się tracić z oczu myśli przewodniej. Mógłbyś na przykład powiedzieć:

Nie mogę być winny, ponieważ jestem Synem Boga.

Już mi przebaczone.

Żaden lęk nie jest możliwy w umyśle umiłowanym przez Boga.

Nie ma po co atakować, ponieważ miłość mi przebaczyła.

Całe ćwiczenie powinno jednak zakończyć się powtórzeniem dzisiejszej myśli w jej pierwotnej postaci.

Krótsze okresy praktyki mogą składać się z powtórzeń dzisiejszej myśli w pierwotnej bądź pokrewnej formie, jak wolisz. Stosuj jednak także dzisiejszą ideę w bardziej konkretnych przypadkach, jeśli zajdzie taka potrzeba. Konieczne to będzie za każdym razem w ciągu dnia, gdy uświadomisz sobie jakąkolwiek negatywną reakcję wobec jakiejś osoby – obecnej lub nieobecnej. W takim wypadku zwróć się do niej w milczeniu:

Bóg jest Miłością, w której ci przebaczam.

LEKCJA 47

Bóg jest siłą, której ufam.

Jeśli ufasz we własne siły, masz wszelkie powody, aby doświadczać lęku, niepokoju czy strachu. Cóż możesz bowiem przewidzieć i nad czym panować? Co takiego jest w tobie, na co można liczyć? Cóż dałoby ci możliwość uświadomienia sobie wszystkich aspektów jakiegokolwiek problemu i rozwiązania ich w taki sposób, aby wynikiem było wyłącznie dobro? Co takiego jest w tobie, co dałoby ci rozpoznanie właściwego rozwiązania i gwarancję, że będzie ono zrealizowane?

Sam z siebie nie możesz dokonać żadnej z tych rzeczy. Wierzyć, że możesz, to pokładać zaufanie tam, gdzie zaufanie jest nieuzasadnione, i usprawiedliwiać lęk, niepokój, przygnębienie, gniew i smutek. Któż może pokładać wiarę w słabości i zarazem czuć się bezpiecznie? Kto jednak może pokładać wiarę w sile i czuć się słabym?

Bóg jest twoim bezpieczeństwem w każdych okolicznościach. Jego Głos przemawia w Jego imieniu we wszystkich sytuacjach i w każdym aspekcie wszystkich sytuacji, mówiąc ci dokładnie, co zrobić, aby przywołać Jego siłę i Jego ochronę. Nie ma tu żadnych wyjątków, bo w Bogu nie ma wyjątków. A ten Głos, który przemawia w Jego imieniu, myśli tak jak On.

Dzisiaj postaramy się sięgnąć poza twoją własną słabość do Źródła rzeczywistej siły. Konieczne są dzisiaj cztery pięciominutowe okresy praktyki, choć dłuższe i częstsze ćwiczenia są bardzo wskazane. Zamknij oczy i zacznij, jak zwykle, od powtarzania myśli na dzisiaj. Potem przeznacz minutę albo dwie na szukanie w swym umyśle sytuacji z własnego życia, które otoczyłeś lękiem. Uwolnij się od każdej z nich, mówiąc do siebie:

Bóg jest siłą, której ufam.

Teraz postaraj się przemknąć poza wszelkie troski związane z własnym poczuciem niemocy. To oczywiste, że każda sytuacja budząca twoją troskę, jest kojarzona z odczuciami niemocy, gdyż w przeciwnym razie wierzyłbyś, że potrafisz poradzić sobie z nią z powodzeniem. **Jednak nie przez zaufanie sobie zdobędziesz pewność. Jedynie siła Boga w tobie odnosi sukces we wszystkim.**

Rozpoznanie własnej kruchości stanowi konieczny krok w naprawieniu twoich błędów, ale nie jest on bynajmniej wystarczający, aby dać ci poczucie pewności, którego potrzebujesz i do którego masz całkowite prawo. Musisz więc także zyskać świadomość, że pewność dotycząca twej rzeczywistej siły jest w

pełni uzasadniona pod każdym względem i we wszystkich okolicznościach.

W ostatniej fazie ćwiczenia spróbuj sięgnąć w głąb swego umysłu, do miejsca prawdziwego bezpieczeństwa. Poznasz, że do niego dotarłeś, jeśli choćby przez krótką chwilę doznasz uczucia głębokiego spokoju. **Zostaw wszystkie te drobne sprawy, które pienia się i kotłują na powierzchni twego umysłu, i sięgnij w głąb, poniżej nich, do Królestwa Niebieskiego. Jest takie miejsce w tobie, gdzie panuje doskonały spokój. Jest takie miejsce w tobie, gdzie nie ma rzeczy niemożliwych. Jest takie miejsce w tobie, gdzie przebywa siła Boga.**

Powtarzaj sobie myśl przewodnią często w ciągu dnia. Używaj jej jako swej odpowiedzi na każde zakłócenie spokoju. Pamiętaj, że spokój jest twoim prawem, ponieważ pokładasz swoją ufność w sile Boga.

Refleksje

Podróż do Boga jest jedynie ponownym przebudzeniem wiedzy o tym, gdzie jesteś zawsze i że jesteś na wieki. Jest to podróż bez odległości ku celowi, który się nigdy nie zmienił.

Tekst, Rozdział 8

LEKCJA 48

Nie ma się czego bać.

Dzisiejsza myśl po prostu stwierdza fakt. Nie jest to faktem dla tych, którzy wierzą w iluzje, ale przecież iluzje to nie fakty. W prawdzie nie ma się czego bać. Bardzo łatwo jest to rozpoznać. Lecz bardzo trudno rozpoznać to tym, którzy chcą, aby iluzje były prawdą.

Dzisiejsze ćwiczenia będą bardzo krótkie, bardzo proste i bardzo częste. Wystarczy tylko jak najczęściej powtarzać tę myśl. Możesz to robić z otwartymi oczami w jakimkolwiek czasie i w dowolnej sytuacji. Wskazane jest jednak, abyś poświęcił przynajmniej około minuty, kiedy tylko to możliwe, i zamknął oczy, powtarzając sobie powoli przewodnią myśl kilka razy. Szczególnie ważne jest, abyś użył tej myśli od razu, gdy cokolwiek zakłóci spokój twojego umysłu.

Obecność lęku jest oczywistą oznaką, że ufasz we własne siły. Świadomość tego, że nie ma się czego bać, wskazuje, że gdzieś w twoim umyśle, choć w miejscu, które jeszcze niekoniecznie rozpoznajesz, przypomniałeś sobie Boga i pozwoliłeś Jego sile zająć miejsce twojej słabości. W momencie, gdy jesteś gotów to zrobić, nie ma już naprawdę czego się bać.

LEKCJA 49

Głos Boży mówi do mnie przez cały dzień.

Jest całkiem możliwe słuchanie Głosu Bożego przez cały dzień bez jakiegokolwiek przerywania regularnych zajęć. Ta część twojego umysłu, w której przebywa prawda, pozostaje w ciągłej komunikacji z Bogiem, czy sobie z tego zdajesz sprawę, czy nie. To ta druga część twojego umysłu funkcjonuje w świecie i przestrzega praw tego świata. Właśnie ta część jest ciągle rozpraszana, nieuporządkowana i bardzo niepewna.

Część, która słucha Głosu przemawiającego w Imieniu Boga, jest cicha, zawsze spokojna i całkowicie pewna. Tak naprawdę jest to jedyna część, jaka istnieje. Ta druga bowiem część jest dzikim złudzeniem, oszalałym i rozkojarzonym, lecz pozbawionym jakiegokolwiek realności. Postaraj się jej dzisiaj nie słuchać. Postaraj się utożsamić z tą częścią swego umysłu, gdzie na zawsze panuje cisza i pokój. Postaraj się usłyszeć Głos Boży wołający do ciebie z miłością, przypominający ci, że twój Stwórca nie zapomniał Swego Syna.

Będziemy dzisiaj potrzebowali przynajmniej czterech pięciominutowych ćwiczeń, a nawet więcej, jeśli to możliwe. Spróbujemy naprawdę usłyszeć Głos Boży przypominający ci o Nim i o twojej Jaźni. Podejźmy z zaufaniem do tej najszcześniejszej i najświętszej myśli, wiedząc, że kiedy to robimy, łączymy swoją wolę z Wolą Boga. On chce, abyś usłyszał Jego Głos. Dał ci Go po to, aby był słyszany.

Słuchaj w głębokiej ciszy. Bądź bardzo spokojny i otwórz swój umysł. Przejdź poza wszystkie ochryple wrzaski i chore wyobrażenia, którymi przykryte są twoje prawdziwe myśli i które przesłaniają twą wieczystą więź z Bogiem. Zanurz się głęboko w pokoju, który czeka na ciebie poza gorączkowymi i hałaśliwymi myślami, obrazami i dźwiękami tego obłąkanego świata. Ty tu nie mieszkasz. Próbujemy dotrzeć do twego prawdziwego domu. Próbujemy dotrzeć do miejsca, w którym jesteś naprawdę serdecznie witany. Próbujemy dotrzeć do Boga.

Nie zapomnij powtarzać dzisiejszej myśli bardzo często. Rób to z otwartymi oczami, gdy to konieczne, lecz z zamkniętymi, gdy tylko to możliwe. A kiedy tylko możesz, usiądź w ciszy i powtarzaj dzisiejszą myśl, zamykając oczy na ten świat i uświadamiając sobie, że zapraszasz Głos Boży, aby do ciebie przemówił.

LEKCJA 50

Jestem podtrzymywany Miłością Boga.

Oto odpowiedź na każdy problem, przed którym staniesz dziś, jutro i w jakimkolwiek czasie. W tym świecie wierzysz, że twoją podporą jest wszystko oprócz Boga. Pokładasz wiarę w najbardziej znikomych i obłąkańczych symbolach: pigułkach, pieniądzach, ubraniach „ochronnych”, wpływach, prestiżu, byciu lubianym, znajomościach z „odpowiednimi” ludźmi i w niekończącej się liście różnych form nicości, które obdarzasz magicznymi mocami.

Wszystkie te rzeczy są twym zastępstwem Miłości Boga. Wszystkie te rzeczy są pielęgnowane po to, aby zapewnić utożsamienie z ciałem. Są to istne hymny pochwalne na cześć ego. Nie pokładaj wiary w tym, co bezwartościowe. Nie znajdziesz w tym podpory.

Tylko Miłość Boga ochroni cię we wszelkich okolicznościach. Ona wyciągnie cię z każdej niedoli i uniesie wysoko ponad wszystkie dostrzeżone zagrożenia tego świata w atmosferę doskonałego pokoju i bezpieczeństwa. Przeniesie cię ona w taki stan umysłu, któremu nic nie może zagrozić, którego nic nie może zakłócić i w którym nic nie jest w stanie zmącić wiecznego spokoju Syna Boga.

Nie pokładaj wiary w złudzeniach. One cię zawiodą. Całą swą wiarę złóż w Miłość Boga, która jest w tobie: wiecznej, niezmiennej i zawsze niezawodnej. Oto odpowiedź na wszystko, wobec czego dzisiaj staniesz. Poprzez Miłość Boga w sobie możesz rozwiązać wszelkie pozorne trudności bez wysiłku i z całkowitą pewnością. Powtarzaj to sobie dzisiaj często. Jest to deklaracja wyzwolenia z wiary w bożki. Jest to twoje uznanie prawdy o sobie samym.

Dwa razy w ciągu dnia po dziesięć minut, rano i wieczorem, pozwól, aby dzisiejsza idea wniknęła głęboko do twojej świadomości. Powtarzaj ją i myśl o niej, pozwól, aby powiązane z nią myśli pomogły ci rozpoznać jej prawdziwość, oraz przyzwól, aby spłynął na ciebie pokój niczym okrycie dające ochronę i pewność. Niech żadne blahe i nedorzeczne myśli nie zakłócają spokoju świętego umysłu Syna Bożego. Takie właśnie jest Królestwo Niebieskie. Takie jest miejsce spoczynku, w którym twój Ojciec umieścił cię na wieczność.

POWTÓRZENIE

Lekcje 51–60

Teraz nastąpi radosne ugruntowanie.

WPROWADZENIE DO POWTÓRZENIA

Począwszy od dzisiaj będziemy mieli serię okresów powtórzeń. Każdy z nich obejmie pięć z idei już przedstawionych, zaczynając od pierwszej, a kończąc na pięćdziesiątej. Pod każdą z tych myśli wystąpi kilka krótkich komentarzy, które powinieneś uwzględnić w swoich powtórkach. Podczas okresów praktyki ćwiczenia powinny być wykonywane następująco:

Rozpocznij dzień od przeczytania pięciu myśli wraz z załączonymi komentarzami. Później nie jest już konieczne, by przestrzegać jakiegoś określonego porządku w ich rozpatrywaniu, chociaż każda z nich powinna być ćwiczona przynajmniej raz. Przeznacz dwie minuty lub więcej na każdy okres praktyki, zastanawiając się nad daną myślą i związanym z nią komentarzem po ich przeczytaniu. Rób to możliwie jak najczęściej w ciągu całego dnia. Jeśli któraś z tych pięciu myśli podoba ci się bardziej niż inne, to skoncentruj się na niej. Jednak pod koniec dnia powtórz sobie koniecznie wszystkie jeszcze raz.

W czasie ćwiczeń nie musisz dosłownie czy drobiazgowo analizować komentarza zamieszczonego po każdej z idei. Staraj się raczej uchwycić istotę danego komentarza i potraktuj ją jako część twojego powtórzenia idei, do której się odnosi. Po przeczytaniu danej idei i związanego z nią komentarza ćwiczenia powinno się wykonywać z zamkniętymi oczami i wtedy, gdy jesteś sam w cichym miejscu, o ile to możliwe.

I właśnie na to kładziemy nacisk podczas ćwiczeń na twoim etapie nauki. Będzie jednak konieczne, byś nauczył się nie potrzebować żadnych specjalnych warunków, w których miałbyś stosować to, czego się nauczyłeś. Będzie ci to bowiem najbardziej potrzebne w sytuacjach, które wydają się budzić twój niepokój niż w tych, które od razu wyglądają na ciche i spokojne. Celem twojej nauki jest umożliwienie ci, byś niósł ze sobą spokój oraz uzdrawiał strapienie i zamęt. Nie dokonuje się tego przez unikanie ich i szukanie dla siebie przystani odosobnienia.

Nauczysz się jeszcze, że pokój jest częścią ciebie, i wymaga jedynie, byś był, aby ogarnąć każdą sytuację, w której się znajdujesz. A w końcu nauczysz się, że nie ma żadnych granic tego, gdzie się znajdujesz, a zatem twój pokój jest wszędzie, tak jak ty.

Zauważysz, że dla celów powtórzenia niektóre z idei nie są przedstawione dokładnie w ich pierwotnej formie. Używaj ich tak, jak są tutaj podane. Nie jest konieczne, by wracać do pierwotnych stwierdzeń ani też stosować te idee tak, jak było wtedy zalecane. Obecnie kładziemy nacisk na wzajemne związki wśród tych pierwszych pięćdziesięciu idei, które rozważyliśmy, oraz na spoistość systemu myślenia, do którego cię prowadzą.

LEKCJA 51

Powtórzenie na dzisiaj obejmuje następujące idee:

(1) Cokolwiek widzę, nic nie znaczy.

Dzieje się tak dlatego, że nie widzę niczego, a nic nie posiada znaczenia. Konieczne jest, abym to rozpoznał, tak bym mógł nauczyć się widzieć. To, co myślę, że teraz widzę, zajmuje miejsce widzenia. Muszę uwolnić się od tego przez uświadomienie sobie, że to nie ma znaczenia, tak aby widzenie mogło zająć jego miejsce.

(2) Nadałem temu, co widzę, całe znaczenie, jakie to dla mnie ma.

Osądziłem wszystko, na co patrzę, i to jest tym i tylko tym, co widzę. To nie jest widzenie. To jest zaledwie iluzja rzeczywistości, ponieważ moje osądy powstały w oderwaniu od rzeczywistości. Jestem gotów rozpoznać brak ważności w moich osądach, ponieważ chcę widzieć. Moje osądy zraniły mnie i nie chcę widzieć zgodnie z nimi.

(3) Nie rozumiem niczego, co widzę.

Jakże mógłbym rozumieć to, co widzę, skoro to błędnie osądzałem? To, co widzę, jest projekcją moich własnych błędów myślowych. Nie rozumiem tego, co widzę, ponieważ to nie jest zrozumiałe. Nie ma sensu starać się tego zrozumieć. Są natomiast wszelkie powody, aby pozwolić, by to odeszło i zrobiło miejsce dla tego, co może być widziane, zrozumiane i kochane. Mogę znaleźć to na miejsce tego, co widzę teraz, poprzez samą tylko chęć zrobienia tego. Czyż nie jest to lepszy wybór od tego, który uczyniłem przedtem?

(4) Te myśli nic nie znaczą.

Myśli, których jestem świadomy, nic nie znaczą, ponieważ staram się myśleć bez Boga. To, co nazywam „swoimi” myślami, nie stanowi moich prawdziwych myśli. Moje prawdziwe myśli to myśli, które myślę z Bogiem. Nie jestem ich świadomy, ponieważ wytworzyłem sobie swoje myśli na ich zastępstwo. Chcę poznać, że moje myśli nic nie znaczą, i pozwolić, aby odeszły. Moim wyborem jest, aby zostały one zastąpione tym, co miały zastąpić. Moje myśli są bez znaczenia, lecz całe stworzenie zawiera się w myślach, które myślę z Bogiem.

(5) Nigdy nie jestem zaniepokojony z powodu, o którym myślę.

Nigdy nie jestem zaniepokojony z powodu, o którym myślę, ponieważ ciągle próbuję uzasadnić swoje myśli. Ciągle staram się uczynić je prawdziwymi. Z wszystkich rzeczy robię swoich wrogów, aby mój gniew był uzasadniony, a moje ataki usprawiedliwione. Nie zdawałem sobie sprawy, jak bardzo niewłaściwie obchodziłem się ze wszystkim, co widzę, przez przypisywanie wszystkiemu tej roli. Czyniłem to, aby bronić systemu myślenia, który mnie ranił i którego już nie chcę. Chcę, aby ten system odszedł.

LEKCJA 52

Dzisiejsze powtórzenie obejmuje następujące myśli:

(6) Jestem zaniepokojony, ponieważ widzę to, czego nie ma.

Rzeczywistość nigdy nie jest groźna. Niemożliwością jest, aby mogła mnie zaniepokoić. Rzeczywistość przynosi tylko doskonały pokój. Kiedy jestem zaniepokojony, to zawsze dlatego, że zastąpiłem rzeczywistość iluzjami, które wymyśliłem. Iluzje te niepokoją mnie, ponieważ nadałem im rzeczywistość, a tym samym rzeczywistość uważam za iluzję. To moje pomieszanie w żaden sposób nie ma wpływu na nic z Boskiego stworzenia. Zawsze jestem zaniepokojony z powodu niczego.

(7) Widzę tylko przeszłość.

Rozglądając się wokół potępiam świat, na który patrzę. Nazywam to widzeniem. Używam przeszłości przeciwko wszystkiemu i wszystkim, czyniąc ich swoimi wrogami. Kiedy już przebaczę sobie i przypomnę, Kim jestem, będę błogosławił wszystkich i wszystko, co widzę. Nie będzie przeszłości, a zatem i nie będzie wrogów. Popatrzę z miłością na wszystko, czego przedtem nie udało mi się zobaczyć.

(8) Mój umysł jest pochłonięty przeszłymi myślami.

Widzę tylko swoje własne myśli, a mój umysł jest pochłonięty przeszłością. Co więc mogę widzieć takim, jakim jest? Niechaj pamiętam, że patrzę na przeszłość, aby nie dopuścić, by teraźniejszość zaświtała w moim umyśle. Obym zrozumiał, że próbuję użyć czasu przeciwko Bogu. Obym nauczył się oddać przeszłość, uświadamiając sobie, że robiąc tak nie rezygnuję z niczego.

(9) Niczego nie widzę takim, jakim jest teraz.

Jeżeli niczego nie widzę takim, jakim jest teraz, to można naprawdę powiedzieć, że nic nie widzę. Mogę widzieć tylko to, co jest teraz. Nie jest wyborem widzieć przeszłość czy teraźniejszość; wyborem jest po prostu, żeby widzieć lub nie. To, co zdecydowałem się widzieć, kosztowało mnie utratę widzenia. Teraz wybiorę znowu tak, bym mógł widzieć.

(10) Moje myśli nic nie znaczą.

Nie posiadam prywatnych myśli. A jednak jestem świadomy tylko prywatnych myśli. Co mogą znaczyć te myśli? One nie istnieją, a więc nic nie znaczą. Jednak mój umysł jest częścią stworzenia i częścią swego Stworzyciela. Czyż nie wolałbym włączyć się w myślenie wszechświata, zamiast przesłaniać wszystko, co prawdziwie moje, żalonymi i niemającymi znaczenia „prywatnymi” myślami?

LEKCJA 53

Dzisiaj powtórzymy następujące idee:

(11) Moje nic nieznaczące myśli ukazują mi nic nieznaczący świat.

Skoro myśli, których jestem świadomy, nic nie znaczą, to świat, który przedstawia ich obraz, nie może mieć znaczenia. To, co leży u podstaw tego świata, jest obłąkane, i takie też jest to, co świat wytwarza. Rzeczywistość nie jest obłąkana, a ja mam zarówno prawdziwe myśli, jak i obłąkane. Mogę zatem widzieć prawdziwy świat, jeżeli zwrócę się do moich prawdziwych myśli jako mojego przewodnika widzenia.

(12) Jestem zaniepokojony, ponieważ widzę świat bez znaczenia.

Obłąkane myśli są niepokojące. Budują one świat, w którym nigdzie nie ma porządku. Tylko chaos rządzi światem, który reprezentuje chaotyczne myślenie, a chaos nie ma praw. W takim świecie nie mogę żyć w pokoju. Jestem wdzięczny, że ten świat nie jest prawdziwy i że nie muszę go wcale widzieć, chyba że zdecyduję, aby go cenić. A nie zdecyduję się cenić czegoś, co jest całkowicie obłąkane i nie ma znaczenia.

(13) Świat bez znaczenia rodzi lęk.

To, co totalnie obłąkane, rodzi lęk, ponieważ jest ono całkowicie chwiejne i nie oferuje żadnych podstaw do zaufania. W szaleństwie nie można polegać na niczym. Nie daje ono ani bezpieczeństwa, ani nadziei. Ale taki świat nie jest prawdziwy. Nadałem mu złudzenie rzeczywistości i cierpiałem z powodu mojej wiary w niego. Teraz decyduję się odsunąć tę wiarę i umieścić swoje zaufanie w rzeczywistości. Decydując się na to uniknę wszystkich skutków świata lęku, gdyż uznaję, że on nie istnieje.

(14) Bóg nie stworzył świata bez znaczenia.

Jak może istnieć świat bez znaczenia, skoro Bóg go nie stworzył? On jest Źródłem wszelkiego znaczenia i wszystko, co jest prawdziwe, jest w Jego Umyśle. Jest to również w moim umyśle, ponieważ On stworzył to razem ze mną. Dlaczego miałbym wciąż jeszcze cierpieć z powodu skutków moich własnych obłąkanych myśli, skoro moim domem jest doskonałość stworzenia? Obym pamiętał o mocy mojej decyzji i rozpoznał, gdzie naprawdę przebywam.

(15) Moje myśli są wyobrażeniami, które wytworzyłem.

Cokolwiek widzę, jest odzwierciedleniem moich myśli. To właśnie moje myśli mówią mi, gdzie jestem i czym jestem. Fakt, że widzę świat, gdzie istnieje cierpienie, strata i śmierć, pokazuje mi, że widzę tylko obraz moich obłąkanych myśli i nie pozwalam, aby moje prawdziwe myśli rzuciły korzystne światło na to, co widzę. Jednak Boża droga jest pewna. Wyobrażenia, które wytworzyłem, nie mogą nad Nim zatryumfować, ponieważ nie jest moją wolą, aby to uczyniły. Moja wola jest Jego wola i nie będę miał przed Nim żadnych innych bogów.

LEKCJA 54

Oto idee do powtórzenia na dzisiaj:

(16) Nie mam żadnych neutralnych myśli.

Neutralne myśli są niemożliwe, ponieważ wszystkie myśli mają moc. Albo wytwarzają fałszywy świat, albo prowadzą mnie do prawdziwego, ale żadne myśli nie mogą pozostać bez skutków. Tak jak świat, który widzę, wyłania się z błędów mojego myślenia, tak i prawdziwy świat wyłoni się przed moimi oczami, kiedy pozwolę, aby moje błędy zostały naprawione. Moje myśli nie mogą być i prawdziwe, i fałszywe. Muszą być albo jednym, albo drugim. To, co widzę, pokazuje mi, jakie są te myśli.

(17) Nie widzę żadnych neutralnych rzeczy.

To, co widzę, świadczy o tym, co myślę. Gdybym nie myślał, nie istniałbym, ponieważ życie jest myślą. Niechaj spojrzę na świat, który widzę, jak na reprezentację stanu mego własnego umysłu. Wiem, że stan mego umysłu może się zmienić. Wiem zatem również, że świat, który widzę, może się także zmienić.

(18) Nie jestem sam w doświadczaniu skutków mojego widzenia.

Skoro nie mam żadnych prywatnych myśli, to nie mogę widzieć prywatnego świata. Nawet szalona idea oddzielenia musiała być dzielona z innymi, zanim mogła wytworzyć podstawy świata, który widzę. Jednakże to dzielenie się było dzieleniem się niczym. Mogę również przywołać swoje prawdziwe myśli, które dzielą się wszystkim ze wszystkimi. Tak jak moje myśli o oddzieleniu odwołują się do myśli o oddzieleniu innych, tak i moje prawdziwe myśli budzą w nich prawdziwe myśli. I świat, jaki pokazują mi moje prawdziwe myśli, zaświta zarówno przed ich oczami, jak i przed moimi.

(19) Nie jestem sam w doświadczaniu skutków moich myśli.

W niczym nie jestem sam. Wszystko, co myślę, mówię lub robię, uczy cały wszechświat. Syn Boga nie może myśleć lub mówić czy działać na próżno. Nie może być sam w niczym. Jest zatem w mojej mocy zmienić każdy umysł wraz z moim, albowiem moją jest moc Boga.

(20) Jestem zdeterminowany widzieć.

Uznając opartą na współdzieleniu naturę moich myśli, jestem zdeterminowany widzieć. Popatrzę na świadków, którzy pokazują mi, że myślenie świata się zmieniło. Ujrzę dowód na to, że to, co dokonało się przeze mnie, sprawiło, że miłość zastąpiła lęk, śmiech zastąpił łzy, a obfitość strąte. Będę teraz patrzył na prawdziwy świat i niechaj nauczy mnie on, że moja wola i Wola Boga to jedno.

LEKCJA 55

Dzisiejsze powtórzenie obejmuje następujące idee:

(21) Jestem zdeterminowany widzieć rzeczy inaczej.

To, co widzę teraz, to tylko oznaki choroby, nieszczęścia i śmierci. To nie może być tym, co stworzył Bóg dla Swego umiłowanego Syna. Sam fakt, że widzę takie rzeczy, jest dowodem, że nie rozumiem Boga. Dlatego również nie rozumiem Jego Syna. To, co widzę, mówi mi, że nie wiem, kim jestem. Jestem zdeterminowany widzieć w sobie świadectwa prawdy zamiast tych, które pokazują mi iluzję mnie samego.

(22) To, co widzę, jest formą zemsty.

Świat, który widzę, w żadnym razie nie reprezentuje kochających myśli. Jest on obrazem ataku na wszystko przez wszystkich. Jest on wszystkim, tylko nie odzwierciedleniem Miłości Boga i miłości Jego Syna. To właśnie moje atakujące myśli wytworzyły ten obraz. Moje kochające myśli zbawią mnie od tego postrzegania świata i dadzą mi pokój, który Bóg dla mnie przeznaczył.

(23) Mogę uciec z tego świata porzucając atakujące myśli.

Oto gdzie leży zbawienie, nigdzie indziej. Bez atakujących myśli nie mógłbym widzieć świata ataku. Gdy przebaczenie pozwoli, by miłość wróciła do mej świadomości, zobaczę świat pokoju, bezpieczeństwa i radości. I właśnie to postanawiam widzieć w miejsce tego, na co patrzę teraz.

(24) Nie postrzegam swoich własnych najlepszych korzyści.

Jakże mógłbym rozpoznać swoje własne najlepsze korzyści, skoro nie wiem, kim jestem? To, co myślę, że stanowi moje własne najlepsze korzyści, związałoby mnie tylko bardziej ze światem iluzji. Chcę iść za Przewodnikiem, którego dał mi Bóg po to, abym dowiedział się, co leży w moim własnym najlepszym interesie uznając, że nie mogę tego sam dostrzec.

(25) Nie wiem, po co jest cokolwiek.

Według mnie celem wszystkiego jest udowodnienie, że moje iluzje o mnie samym są rzeczywiste. To właśnie do tego celu próbuję wykorzystać wszystko i wszystkich. Po to w ogóle, według mnie, istnieje ten świat. Dlatego też nie rozpoznaję jego prawdziwego celu. Cel, który nadałem światu, doprowadził do jego przerażającego obrazu. Obym wreszcie otworzył swój umysł na prawdziwy cel tego świata, wycofując ten, który mu sam nadałem, i poznając prawdę o nim.

LEKCJA 56

Nasze dzisiejsze powtórzenie obejmuje, co następuje:

(26) Moje atakujące myśli atakują moją nietykalność.

Jakże mogę wiedzieć, kim jestem, skoro widzę wciąż siebie pod ostrzem ataku? Wydaje się, że zagrażają mi ból, choroba, strata, starzenie się i śmierć. Wszystkie moje nadzieje, pragnienia i plany zdają się być na łasce świata, nad którym nie mam kontroli. A jednak moim dziedzictwem jest doskonale bezpieczeństwo i całkowite spełnienie. Próbowałem oddać moje dziedzictwo w zamian za świat, który widzę. Bóg jednak zatrzymał dla mnie w bezpieczeństwie moje dziedzictwo. Moje własne rzeczywiste myśli nauczą mnie, czym ono jest.

(27) Ponad wszystko chcę widzieć.

Uznając, że to, co widzę, jest odbiciem tego, kim myślę, że jestem, uświadamiam sobie, że widzenie jest moją największą potrzebą. Świat, który widzę, świadczy o przepełnionej lękiem naturze wyobrażenia samego siebie, które wytworzyłem. Jeżeli chcę pamiętać, kim jestem, to bardzo istotną rzeczą jest, abym pozwolił odejść temu wyobrażeniu o samym sobie. Jak tylko zastąpi go prawda, widzenie będzie mi z pewnością dane. I dzięki temu widzeniu będę patrzył na świat i na siebie samego z miłością i miłosierdziem.

(28) Ponad wszystko chcę widzieć inaczej.

Świat, który widzę, utrzymuje moje pełne lęku wyobrażenie o mnie samym i zapewnia jego dalsze trwanie. Kiedy widzę świat tak, jak go widzę teraz, prawda nie może wejść do mojej świadomości. Pozwolę, by otworzono dla mnie drzwi za tym światem tak, abym mógł spojrzeć poza nie na świat będący odbiciem Miłości Boga.

(29) Bóg jest we wszystkim, co widzę.

Za każdym wyobrażeniem, które wytworzyłem, pozostaje niezmienna prawda. Za każdą zasłoną, którą rozciągnąłem na twarzy miłości, pozostaje jej nieprzyćmione światło. Poza wszystkimi moimi obłąkanymi życzeniami jest moja wola, złączona z Wolą mego Ojca. Bóg wciąż jest wszędzie i we wszystkim na zawsze. My zaś, którzy jesteśmy Jego częścią, przejrzymy wszystkie pozory i rozpoznamy leżącą poza nimi prawdę.

(30) Bóg jest we wszystkim, co widzę, ponieważ Bóg jest w moim umyśle.

W moim własnym umyśle poza wszystkimi moimi obłąkanymi myślami o oddzieleniu i ataku istnieje wiedza, że wszystko jest jednym na zawsze. Nie straciłem wiedzy o tym, Kim jestem, tylko dlatego, że o niej zapomniałem. Została ona zachowana dla mnie w Umyśle Boga, który nie opuścił Swoich Myśli. Ja zaś, który jestem wśród nich, jestem z nimi jednym oraz jednym z Nim.

LEKCJA 57

Dzisiaj powtórzmy następujące idee:

(31) Nie jestem ofiarą świata, który widzę.

Jak mogę być ofiarą świata, który może zostać całkowicie obrócony wniwecz, jeśli tak postanowię? Moje łańcuchy są gotowe się zsunąć. Mogę je zrzucić poprzez samo tylko pragnienie, aby to uczynić. Brama więzienia jest otwarta. Mogę je opuścić po prostu z niego wychodząc. Nic mnie nie trzyma w tym świecie. Jedynie moje życzenie pozostania czyni mnie wciąż więźniem. Teraz zrezygnuję z moich obłąkanych pragnień i wejdę wreszcie w światło słońca.

(32) Wymyśliłem sobie świat, który widzę.

Wymyśliłem sobie więzienie, w którym widzę samego siebie. Muszę sobie tylko to uświadomić i jestem wolny. Łudziłem się w przekonaniu, że możliwe jest uwięzienie Syna Boga. Gorzko się pomyliłem w tym przekonaniu, którego już nie chcę. Syn Boga musi być na zawsze wolny. Jest on taki, jakim go stworzył Bóg, a nie taki, jakim ja bym go uczynił. On jest tam, gdzie Bóg chce, aby był, a nie tam, gdzie ja zamierzałem trzymać go jako więźnia.

(33) Jest inny sposób patrzenia na świat.

Skoro cel tego świata nie jest tym, który ja mu przypisałem, to musi być jakiś inny sposób patrzenia na niego. Widzę wszystko do góry nogami, a moje myśli są przeciwieństwem prawdy. Widzę świat jako więzienie dla Syna Bożego. Świat więc musi być rzeczywiście miejscem, gdzie Syn Boży może zostać uwolniony. Popatrzę na świat taki, jakim jest, i zobaczę go jako miejsce, gdzie Syn Boga znajduje swoją wolność.

(34) Mógłbym zamiast tego widzieć pokój.

Kiedy widzę świat jako miejsce wolności, uświadamiam sobie, że odzwierciedla on prawa Boga, a nie zasady, które sam dla niego wymyśliłem, aby ich przestrzegał. Zrozumiem, że mieszka w nim pokój, a nie wojna. Zobaczę też, że pokój mieszka w sercach wszystkich, którzy dzielą to miejsce ze mną.

(35) Mój umysł jest częścią Umysłu Boga. Jestem bardzo święty.

Dzieląc pokój świata z moimi braćmi zaczynam rozumieć, że ten pokój pochodzi z głębi mnie. Świat, na który patrzę, przyjął na siebie światło mojego przebaczenia i promienieje przebaczeniem z powrotem na mnie. W tym świetle zaczynam widzieć to, co iluzje o mnie samym trzymały w ukryciu. Zaczynam rozumieć świętość wszystkich żywych istot, łącznie ze mną, oraz moją z nimi jedność.

LEKCJA 58

Następujące idee są do powtórzenia dzisiaj:

(36) Moja świętość ogarnia wszystko, co widzę.

Z mojej świętości pochodzi postrzeganie rzeczywistego świata. Przebaczywszy, już nie widzę siebie jako winnego. Mogę zaakceptować niewinność, która jest prawdą o mnie. Widziana oczyma zrozumienia, świętość świata jest wszystkim, co widzę, ponieważ mogę odzwierciedlić tylko myśli, które mam o sobie samym.

(37) Moja świętość błogosławi świat.

Postrzeganie mojej świętości nie błogosławi mnie samego. Wszyscy i wszystko, co widzę w jej świetle, uczestniczy w radości, którą ta świętość mi przynosi. Nie ma niczego, co byłoby poza tą radością, ponieważ nie ma niczego, co nie współuczestniczyłoby w mojej świętości. Gdy rozpoznaję moją świętość, to świętość świata promienieje przed oczami wszystkich.

(38) Nie ma niczego, czego moja świętość nie może uczynić.

Moja świętość ma nieograniczoną moc uzdrawiania, ponieważ jest nieograniczona w swojej mocy zbawienia. Od czegoż innego trzeba by się zbawić prócz iluzji? Czym zaś są iluzje, jak nie fałszywymi ideami o mnie samym? Moja świętość usuwa je wszystkie poprzez potwierdzenie prawdy o mnie. Wszystkie bożki znikają w obliczu mojej świętości, którą dzielę z samym Bogiem.

(39) Moja świętość jest moim zbawieniem.

Skoro moja świętość wybawia mnie od całej winy, to uznanie mojej świętości jest uznaniem mojego zbawienia. Jest to również uznaniem zbawienia świata. Gdy tylko przyjmę moją świętość, nic nie jest w stanie wzbudzić we mnie strachu. Skoro więc jestem nieustraszony, wszyscy muszą uczestniczyć w moim zrozumieniu, które jest darem od Boga dla mnie i dla świata.

(40) Jestem błogosławiony jako Syn Boga.

W tym oto leży moje roszczenie sobie prawa do wszelkiego dobra i tylko dobra. Jestem błogosławiony jako Syn Boga. Wszystko, co dobre, należy do mnie, ponieważ Bóg przeznaczył to dla mnie. Nie mogę, będąc tym, Kim jestem, cierpieć z powodu jakiegokolwiek straty, pozbawienia czegoś lub bólu. Mój Ojciec wspomaga mnie, chroni i kieruje mną we wszystkim. Jego opieka nade mną jest nieskończona i jest ze mną na zawsze. Jestem błogosławiony na wieki jako Jego Syn.

LEKCJA 59

Następujące myśli są do powtórzenia na dzisiaj:

(41) Bóg idzie ze mną, dokądkolwiek idę.

Jakże mogę być samotny, skoro Bóg zawsze idzie ze mną? Jakże mogę wątpić, być niepewnym siebie, skoro w Nim mieszka doskonała pewność? Jakże mogę być czymkolwiek zaniepokojony, skoro On spoczywa we mnie w absolutnym pokoju? Jakże mogę cierpieć, kiedy poprzez Niego miłość i radość otaczają mnie? Niechaj więc nie pielęgnuję iluzji o samym sobie. Jestem doskonały, ponieważ Bóg idzie ze mną, dokądkolwiek idę.

(42) Bóg jest moją siłą. Widzenie jest Jego darem.

Niechaj dzisiaj nie polegam w widzeniu na swoich własnych oczach. Obym zechciał zamienić swoją żalosaną iluzję widzenia na widzenie dane przez Boga. Chrystusowe widzenie jest Jego darem i On mi je podarował. Obym powołał się dzisiaj na ten dar, tak aby ten dzień pomógł mi zrozumieć wieczność.

(43) Bóg jest moim Źródłem. Nie mogę widzieć poza Nim.

Mogę widzieć to, co Bóg chce, abym widział. Nie mogę widzieć niczego innego. Poza Jego Wolą leżą tylko iluzje. To właśnie je wybieram, kiedy myślę, że mogę widzieć poza Nim. To właśnie je wybieram, kiedy staram się widzieć oczami ciała. Jednak zamiast nich zostało mi dane widzenie Chrystusowe. To właśnie za pomocą tego widzenia postanawiam widzieć.

(44) Bóg jest światłem, w którym widzę.

Nie mogę widzieć w ciemności. Bóg jest jedynym światłem. Dlatego też jeśli mam widzieć, to nie inaczej, jak tylko przez Niego. Próbowałem zdefiniować, czym jest widzenie, i myliłem się. Teraz jest mi dane zrozumieć, że Bóg jest światłem, w którym widzę. Niechaj więc powitam z radością widzenie i szczęśliwy świat, który mi ono pokaże.

(45) Bóg jest Umysłem, którym myślę.

Nie mam myśli, których nie dzielę z Bogiem. Nie mam myśli poza Nim, ponieważ nie mam umysłu poza Jego Umysłem. Jako część Jego Umysłu, moje myśli są Jego, a Jego Myśli moje.

LEKCJA 60

Do dzisiejszego powtórzenia są następujące idee:

(46) Bóg jest Miłością, w której przebaczam.

Bóg nie przebacza, ponieważ nigdy nie potępił. Niewinni nie mogą obwiniać, a ci, którzy zaakceptowali swoją niewinność, nie widzą nic, co trzeba by przebaczyć. Jednakże przebaczenie jest środkiem, przez który rozpoznam swoją niewinność. Ono jest odbiciem Miłości Boga na ziemi. Zaprowadzi mnie wystarczająco blisko Nieba, tak aby Miłość Boga sięgnęła po mnie i wyniosła mnie do Niego.

(47) Bóg jest siłą, której ufam.

To nie dzięki mojej własnej sile przebaczam. To dzięki sile Boga we mnie, którą przypominam sobie, gdy przebaczam. W miarę jak zaczynam widzieć, rozpoznaję Jego odbicie na ziemi. Przebaczam wszystkiemu, ponieważ czuję w sobie poruszenie Jego siły. Wtedy zaczynam przypominać sobie Miłość, którą zdecydowałem się zapomnieć, ale która nie zapomniała o mnie.

(48) Nie ma się czego bać.

Jakże bezpieczny będzie w moich oczach świat, kiedy będę w stanie go widzieć! Nie będzie w niczym podobny do tego, co wyobrażam sobie, że teraz widzę. Wszyscy i wszystko, co widzę, pochyli się ku mnie, aby mnie pobłogosławić. W każdym rozpoznam swojego najdroższego Przyjaciela. Czego można by się bać w świecie, któremu przebaczyłem i który mi przebaczył?

(49) Głos Boży mówi do mnie przez cały dzień.

Nie ma takiej chwili, w której Głos Boży przestaje wzywać mojego przebaczenia, aby mnie zbawić. Nie ma takiej chwili, w której Jego Głos zawodzi, aby kierować moimi myślami, przewodzić w moich poczynaniach i prowadzić moje stopy. Kroczę pewnie w kierunku prawdy. Nigdzie indziej nie mogę pójść, ponieważ Głos Boga jest jedynym głosem i jedynym przewodnikiem, który został dany Jego Synowi.

(50) Jestem podtrzymywany Miłością Boga.

Kiedy słucham Głosu Boga, jestem podtrzymywany Jego Miłością. Kiedy otwieram oczy, Jego Miłość rozświetla dla mnie świat, abym go widział. Kiedy przebaczam, Jego Miłość przypomina mi, że Jego Syn jest bezgrzeszny. I kiedy tak patrzę na świat dzięki widzeniu, które On mi dał, to pamiętam, że jestem Jego Synem.

Przemiana

Bóg dał Swojego Nauczyciela, by zastąpił tego, którego ty wytworzyłeś, nie zaś, aby się z nim ścierał. I to, co On miałby zastąpić, zostało zastąpione. Pamiętaj, że czas trwał tylko chwilę w twoim umyśle i nie miał żadnego wpływu na wieczność. Tak więc czas przeminął i wszystko jest dokładnie takie, jakie było, zanim powstała droga do nicości. Drobne tyknięcie czasu, w którym został zrobiony pierwszy błąd oraz wszystkie błędy w tym jednym błędzie, zawierało w sobie także Korektę dla tego jednego błędu i dla wszystkich innych, które powstały w tym pierwszym. I w tej samej chwili czas odszedł, ponieważ to było wszystkim, czym czas kiedykolwiek był. To, na co Bóg dał odpowiedź, otrzymało odpowiedź i odeszło.

Ciebie, który wciąż wierzysz, że żyjesz w czasie, i nie wiesz, że ten już odszedł, Duch Święty wciąż prowadzi poprzez nieskończone mały i bezsensowny labirynt, który ty wciąż postrzegasz w czasie, chociaż czasu nie ma już od dawna. Myślisz, że żyjesz w tym, co jest przeszłością. Każdą rzecz, na którą patrzysz, widziałeś już ledwie przez chwilę, dawno temu, zanim jej nierealność ustąpiła wobec prawdy. Ani jedno złudzenie nie pozostaje wciąż bez odpowiedzi w twoim umyśle. Niepewność została sprowadzona do pewności tak dawno temu, że w istocie trudno jest trzymać ją w swoim sercu tak, jakby była ciągle jeszcze przed tobą.

Każdego dnia i w każdej minucie każdego dnia, i w każdej chwili, którą zawiera w sobie każda minuta, przeżywasz jedynie na nowo tę pojedynczą chwilę, kiedy czas przerażenia zajął miejsce miłości. I tak umierasz każdego dnia, by znowu żyć, dopóki nie przekroczysz luki pomiędzy przeszłością a teraźniejszością, która wcale nie jest luką. Takie jest każde życie: pozorny odstęp od narodzin do śmierci i dalej, znowu do życia, powtarzanie chwili dawno minionej, która nie może być przeżyta na nowo. A cały czas jest tylko szalonym przekonaniem, że to, co się skończyło, jest wciąż tu i teraz.

Przebacz przeszłości i pozwól jej odejść, bo ona już odeszła. Nie stoisz dłużej na gruncie, który leży pomiędzy światami. Poszedłeś dalej i dotarłeś do świata, który leży u bram Nieba. Nie ma żadnej przeszkody dla Woli Boga ani też potrzeby, byś znów powtarzał podróż, która już dawno się skończyła. Spójrz łagodnie na swego brata i ujrzyj świat, w którym postrzeganie twojej nienawiści zostało przekształcone w świat miłości.

Tekst, Rozdział 26