

## LEKCJA 68

### Miłość nie żywi żalu.

Miłość stworzyła cię na Swoje podobieństwo, nie możesz więc żywić żalu i zarazem znać *Siebie*. Żywić żal to zapomnieć, kim jesteś. Żywić żal to postrzegać siebie jako ciało. Żywić żal to pozwolić ego rządzić twoim umysłem i skazać ciało na śmierć. Prawdopodobnie nie zdajesz sobie w pełni sprawy, co dzieje się z twym umysłem, gdy żywisz urazę: wydajesz się oddzielony od swego Źródła; zupełnie niepodobny do swego Stwórcy. Każe ci to wierzyć, że On jest taki, jakim według ciebie sam się stałeś, ponieważ nikt nie potrafi wyobrazić sobie swego Stwórcy jako niepodobnego do siebie.

Twoje *Ja* wydaje się pogrążone we śnie i odcięte od samego *Siebie*, choć wciąż pozostaje świadome swego podobieństwa do Stwórcy. Jednocześnie ta część twego umysłu, która snuje złudzenia we własnym śnie, sprawia wrażenie przebudzonej. Czy trzymanie się żalów może być tego przyczyną? O tak! Każdy, kto żywi urazę, zaprzecza temu, że został stworzony przez Miłość, a w jego śnie o nienawiści jego Stwórcy stał się dlań przerażający. Któż może śnić o nienawiści i nie lękać się Boga?

Równie pewne jest, że ci, którzy żywią żale, zmieniają definicję Boga na swój własny obraz, jak pewne jest to, że Bóg stworzył ich na Swoje podobieństwo i zdefiniował jako część Siebie. Równie pewne jest to, że ci, którzy żywią żale, będą czuć się winni, jak pewne jest to, że ci, którzy przebaczą, odnajdą spokój. Równie pewne jest, że ci, którzy żywią żale, zapomną, kim są, jak pewne jest to, że ci, którzy wybaczą, będą pamiętać.

Czy nie byłbyś gotów porzucić swe żale, gdybyś tylko uwierzył, że tak właśnie jest? Być może sądzisz, że nie jesteś w stanie uwolnić się od nich. To jednak zależy tylko od motywacji. Dzisiaj spróbujemy odkryć, jak czułbyś się bez nich. Jeśli ci się to uda, choćby w niewielkim stopniu, już nigdy nie pojawi się problem motywacji.

Rozpocznij dzisiejszy dłuższy okres praktyki od przypomnienia sobie wszystkich osób, do których, twoim zdaniem, żywisz najgłębsze urazy. Niektórych z nich odnajdziesz całkiem łatwo. Potem pomyśl o pozornie mniejszych żalach do osób, które lubisz lub może myślisz, że kochasz. Szybko stanie się jasne, że nie ma nikogo, do kogo nie żywisz jakiegoś żalu. Właśnie dlatego postrzegasz siebie tak, jakbyś był całkiem sam we wszechświecie.

Teraz zaś postanów, że w każdej z tych osób ujrzysz swojego przyjaciela. Powiedz po kolei do każdej z nich:

*Chcę ujrzeć w tobie mojego przyjaciela, tak bym mógł przypomnieć sobie,  
że stanowisz część mnie, i wreszcie poznać samego siebie.*

W pozostałej części okresu praktyki staraj się pomyśleć, że żyjesz w całkowitej zgodzie ze wszystkim i ze wszystkimi, że jesteś bezpieczny w świecie, który cię ochrania i kocha, oraz że ty go również kochasz. Spróbuj poczuć opiekę, która cię otacza i która unosi się nad tobą i cię wspiera. Spróbuj uwierzyć, choćby na krótko, że nic nie może cię w żaden sposób skrzywdzić. Na zakończenie ćwiczenia powiedz sobie:

*Miłość nie żywi żalów.  
Gdy tylko porzucę moje żale,  
poznam, że jestem całkowicie bezpieczny.*

Podczas krótkich okresów praktyki, gdy tylko pojawi się jakaś myśl o żalu do kogokolwiek obecnego lub nieobecnego fizycznie, szybko zastosuj dzisiejszą ideę w tej oto formie:

*Miłość nie żywi żalów.  
Nie będę zdradzał swojego Ja.*

Ponadto powtarzaj tę ideę kilka razy na godzinę w następującej formie:

*Miłość nie żywi żalów.  
Chcę przebudzić się do mojego Ja poprzez rezygnację  
ze wszystkich moich żalów i obudzenie się w Nim.*