ÚT A CSODÁKHOZ (A COURSE IN MIRACLES)

Könyvismertető

Az *Út a csodákhoz* egy olyan jelenség, amely több ezer ember életére van rendkívüli hatással. E három részből álló könyv egy 1965-ben kezdődött belső diktálás során érkezett a Columbia University (Columbia Egyetem, USA) egyik pszichológusához. Tízévnyi előkészület után, először 1976-ban adta ki a Kurzus anyagát a Foundation for Inner Peace (Belső Béke Alapítvány, USA). Azóta mind az ötven amerikai államban, és közel ötven más országban több, mint 1.500.000 példányát vásárolták meg az élet legkülönbözőbb területéről érkező, mindenféle vallású nők és férfiak, anélkül, hogy a könyvet bárhol is reklámozták volna.

A Kurzus egyik részét a 669 oldalnyi *Szöveg* alkotja, amely e gondolkodási rendszer alapját képező elméleti hátteret adja meg. A 488 oldalas *Diákok tankönyve* 365, az év minden napjára szóló feladatot tartalmaz, melyet arra terveztek, hogy a Szövegben kifejtett információkkal összhangban, az elmét képezze. A *Tanítók Kézikönyvének* 92 oldala olyan kérdésekre válaszol, melyek nagy valószínűséggel felmerülnek mindenkiben, aki elvégzi a Kurzust, valamint a könyvekben használt néhány alapfogalmat tisztázza. Bár a Kurzus alapvetően teljesen önállóan végezhető, mégis világszerte több száz tanulócsoport alakult.

Bizonyos értelemben az *Út a csodákhoz* újrafogalmazza a főbb világvallások bölcsességének alapigazságait. A Kurzus anyaga azonban spirituális tanítás – nem pedig egy újabb vallás. Bár keresztény terminológiát használ, alaptermészete ökumenikus, valamint kijelenti, hogy „egyetemes hittudomány nem létezik, azonban a világméretű megtapasztalás nem csak lehetséges, hanem szükséges is". A Kurzus nem nevezi magát az „egyetlen útnak", sőt világosan megfogalmazza, hogy csak egy, a személyes átalakulást elősegítő, több ezer „egyetemes tanulóösvény" közül.

Az *Út a csodákhoz* nyelvezete kivételesen mély és gazdag. A *Szöveg* és a *Diákok tankönyvének* több része kifejezetten költői, sőt, „blank verse" (10 vagy 11 szótagos, jambusokból álló, rím nélküli verssor) formában íródott. Emiatt sokan a világirodalom legértékesebb művei közé sorolják e könyvet. A Kurzus intellektuálisan kifinomult gondolatrendszert épít fel. A spirituális inspirációt mély pszichológiai rálátással párosítja, miközben olyan jelenségekkel foglalkozik, mint a hiedelmek, a védekező mechanizmusok, az észlelés és az identitás.

Ugyanakkor az *Út a csodákhoz* rendkívül gyakorlatias. A Tankönyv napokra lebontott feladatai egy szisztematikus, lépésről-lépésre működő megközelítést kínálnak, mely segítségével jól alkalmazhatók a Kurzus alapelvei. Ezek a leckék nem igényelnek sok időt, vagy hosszantartó gyakorlást, de elvégzésükhöz szükség van a hajlandóságunkra ahhoz, hogy a világra

Sarkadi Krisztina *20 935 4144* amandinus@t-online.hu
www.nyugvopont.hu

vonatkozó értékrendünk minden alkotóelemét megkérdőjelezzük, valamint ahhoz, hogy képesek legyünk a dolgokat másként – Isten szemével – látni.

Az *Út a csodákhoz* tanításai szerint két alapvető gondolatrendszer létezik: az egyik az észlelésé, a másik a tudásé. Az észlelés gondolatrendszere önmagából fakadóan egy látszólagos világot épít, mivel az értelmezésen alapul, nem pedig a tényeken. Alapját az Istentől és egymástól való elkülönültségünkre vonatkozó hiedelmünk képezi. Ebből fakadóan hiszünk a gonosz, a bűn, a bűntudat, a félelem és a hiány létezésében. Mindez a látszatok világa, a születéssel és a halállal, az idővel és az állandó változással. Az észlelés eme gondolatrendszerét nevezi a Kurzus egónak; olyan hiedelmek sorozatának, amelyek középpontja a test, mint egyetlen valóság, valamint létezésünk határa.

A tudás világa azonban az igazságról szól. A Kurzus tanításai szerint a valódi világ – amely az igazságot tükrözi – csak spirituális látással észlelhető; testünk szemei nem látják. Az egység, a szeretet, az ártatlanság és a bőség világa a tudásé. A Kurzus szerint a valóságot kizárólag Isten gondolatai alkotják, melyek szeretetteljesek, állandóak, időtlenek és örökkévalók. A gonoszság, a bűn és a bűntudat a téves észlelés eredményei. A bűn nem más, mint a szeretet hiánya; egy hiba, amely korrekciót és szeretetet igényel, nem pedig bűntudatot és büntetést.

Ha az észlelés világában – vagyis az ego gondolatrendszerében – ragadunk, az olyan, mintha csapdába estünk volna egy álomban. Ahhoz, hogy a valóságban felébredhessünk, a visszájára kell fordítanunk a gondolkodásunkat, és ki kell javítanunk a hibáinkat. A felébredéshez segítségre van szükségünk, mert fizikai érzékelésünk csak azokat az információkat fogadja el, amelyek az álom valóságosságában való hitünket erősítik. Az *Út a csodákhoz* a felébredés ösvényét kínálja nekünk azzal, hogy felhívja figyelmünket általános észlelésünk és identitásunk érzékelésének torzulásaira. Módszert ad a kezünkbe ahhoz, hogy korrigálhassuk e tévedéseket, és tisztábban láthassuk önmagunkat és a világot is. Az észlelés e megváltozását nevezi a Kurzus csodának.

Sok más gondolatrendszertől eltérően az *Út a csodákhoz* nem javasolja a világtól való elvonulást. Tanítása szerint kapcsolataink a tanulás, a felébredés és a gyógyítás egyedülálló lehetőségét rejtik. A Kurzus több megközelítési módot is ajánl, melyek segítségével meggyógyíthatjuk a félelem és a hiány érzésén alapuló kapcsolatokat. A többi emberhez való viszonyulásunkat arra használhatjuk, hogy elengedjük a múltat, a bűntudat és a sérelmek minden terhével együtt. Ehhez az eszköz az önmagunknak és a többieknek való megbocsátás. A Kurzus értelmezése szerint a megbocsátás az, amikor felismered, hogy a sérelem, amely testvéred részéről ért, a valóságban nem történt meg. A megbocsátás nem nézi el a bűnöket és teszi ezzel valóságossá őket. Az ő szemszögéből a bűn elkövetése nem történt meg. A megbocsátás nem a támadásról vagy a gyűlöletről szól, hanem a szeretet megnöveléséről ott, ahol erre a szükség megmutatkozik. Ha képesek vagyunk

ilyen módon megváltoztatni észlelésünket, elmozdíthatjuk természetes örökségünk, a szeretet jelenlétének tudatosítása előtt tornyosuló akadályokat.

Az *Út a csodákhoz* célja, hogy kiképezzen rá, hogyan tudunk Isten hangjára, a Szent Szellemre figyelni. Isten elméjének kiterjesztéseként ő szolgál belső vezetőnkként; irányítja a gondolatainkat, pontosan megmondja, hogy mi a teendőnk, és megfelelő irányba tereli minden erőfeszítésünket. A valódi hatékonyság érdekében az a dolgunk, hogy megtanuljunk saját, belső tanítónkra hagyatkozni, ahelyett, hogy kívülről várnánk a segítséget. E vezettetés által rábukkanhatunk az egyedül nekünk szánt, Istentől kapott feladatunkra.

Ahogy az ego világából a szeretet birodalma felé irányulunk, többé nem elkülönült személyekként észleljük magunkat, és visszaemlékszünk magasabb, igazi Önvalónkra. Felidézzük, hogy az Ő Gyermekeként, Isten teremtett bennünket, valamint képesek vagyunk Krisztust magunkba fogadni, és az Ő látásával tekinteni a világra. Felismerjük Istennel, Önvalónkkal, és testvéreinkkel való egységünket, és végül képessé válunk arra, hogy csak a szeretetet tanítsuk, amely Isten Gyermekeiként az egyetlen feladatunk.

Sarkadi Krisztina
www.nyugvopont.hu
20 935 4144
amandinus@t-online.hu

ÚT
A
CSODÁKHOZ

Szöveg

ELŐSZÓ

1. Ez egy kurzus a csodákról. Egy kötelező tanfolyam. Csak a rászánt idő önkéntes. A szabad akarat nem azt jelenti, hogy te szabod meg a tantervet. Mindössze azt választhatod ki, hogy adott időben milyen tantárgyat akarsz felvenni. A kurzusnak nem az a célja, hogy megtanítsa, mit jelent a szeretet, mert ez olyasmi, amit nem lehet megtanítani. A célja az, hogy elmozdítsa mindazt, ami gátolja a szeretet jelenlétének érzékelését, amely természetes örökséged. A szeretet ellentéte a félelem, de annak, ami mindent áthat, nem lehet ellentéte.

2. Így ezt a kurzust a legegyszerűbben a következő módon lehet összefoglalni:

Semmi valódit nem fenyeget veszély.
Ami nem valódi, az nem létezik.

Ebben rejlik Isten békéje.

1. fejezet

A CSODÁK JELENTÉSE

I. A csodák alapelvei

1. A csodáknak nincsenek nehézségi fokaik. Az egyik nem „nehezebb" vagy „nagyobb", mint a másik. Mindannyian egyformák. A szeretet minden kifejeződése egyformán maximális.
2. A csodák önmagukban semmit nem jelentenek. A Forrásuk az egyetlen, ami számít, ez pedig túl van mindenen, ami értékelhető.
3. A csodák – mint a szeretet kifejeződései – teljesen természetesen történnek. Az őket inspiráló szeretet a valódi csoda. Ebben az értelemben minden, ami szeretetből fakad, csoda.
4. Minden csoda az életet jelenti, és Isten az élet létrehozója. Az ő Hangja fog téged mindenben irányítani. Mindent elmond neked, amit tudnod kell.
5. A csodák szokások, ezért önkéntelennek kell lenniük. Nem lehetnek a tudat ellenőrzése alatt. A tudatosan kiválasztott csodák félrevezetettségből eredhetnek.
6. A csodák természetesek. Amikor nincsenek, az annak a jele, hogy valami elromlott.
7. Mindenkinek joga van a csodákhoz, de először meg kell tisztulni.
8. A csodák gyógyítanak, mert hiányt pótolnak: olyanok közvetítik őket, akiknek átmenetileg több van; olyanok számára, akik átmenetileg kevesebbel rendelkeznek.
9. A csoda egyfajta változás. Ahogy a szeretet összes kifejeződése – melyek valójában mind csodálatosak -, ez a változás is megfordítja a fizikai törvényeket. Több szeretetet hoz mind az átadónak, mind a befogadónak.
10. Ha valaki látványosságként használja a csodákat, azért, hogy másokban hitet ébresszen, akkor félreértette a céljukat.
11. Az ima a csodák közvetítő eszköze. Egy kommunikációs csatorna a teremtett és a Teremtő között. Az imán keresztül fogadjuk be a szeretetet. A csodákon keresztül pedig kifejeződik a szeretet.
12. A csodák gondolatok. A gondolatok az alacsonyabb, testi tapasztalatokat és a magasabb, szellemi tapasztalatokat is képviselhetik. Az egyik a fizikait, a másik a szellemit hozza létre.
13. A csodákban egyszerre van jelen a kezdet és a vég, így megváltoztatják az időrendet. Mindig az újjászületés megerősítései, mely látszólag visszatérés, de valójában előrehaladás. Megszüntetik a múltat a jelenben, és ezzel elengedik a jövőt.
14. A csodák az igazság tanúi. Meggyőzőek, mert meggyőződésből fakadnak. Meggyőződés nélkül a mágia szintjére süllyednek, mely értelmetlen és ezért romboló: az elme nem alkotó módon való használata.
15. Minden egyes napot a csodákra kellene szánni. Az idő létének célja az, hogy megtanítson az időt építő módon használni. Tanítási eszköz, melynek lejár majd az ideje. Az idő el fog tűnni, amikor már nem szolgálja a tanulást.
16. A csodák szintén tanítási eszközök annak felismerésére, hogy adni

éppolyan áldásos, mint befogadni. Egyszerre növelik meg az átadó erejét, és töltik fel erővel a befogadót.
17. A csodák kitágítják a test határait. Pillanatnyi ugrást hoznak létre a nem látható világba, eltávolodva a testi szinttől. Ezért gyógyítanak.
18. A csoda – szolgálat. A legnagyobb szolgálat, amit egy másik embernek tehetsz. Egyik módja annak, hogy úgy szeresd felebarátodat, ahogy tenmagadat. Felismered, hogy mindketten egyformán értékesek vagytok.
19. A csodák mindenkit egyesítenek Istenben. Az együttműködéstől függünk, mert a fiúság a lényege mindannak, amit Isten teremtett. Épp ezért a csodák nem az idő, hanem az örökkévalóság törvényeit tükrözik.
20. A csodák újra felébresztik annak a tudását, hogy nem a test, hanem a szellem az igazság oltára. Ez a felismerés vezet a csodák gyógyító erejéhez.
21. A csodák a megbocsátás természetes jelei. A csodákon keresztül elfogadod Isten bocsánatát azáltal, hogy kiterjeszted azt másokra.
22. A csodák a félelemmel is kapcsolatban állnak, melyet az a hit táplál, hogy a sötétség elrejtőzhet. Azt hiszed, hogy amit testi szemeid nem látnak, az nem létezik. Ez vezet a szellemi látás megtagadásához.
23. A csodák átalakítják az észlelést és minden szint a valódi helyére kerül. Ez pedig gyógyítás, mert a betegség a szintek összekeveréséből fakad.
24. A csodák képessé tesznek arra, hogy meggyógyítsd, aki beteg, és feléleszd, aki meghalt, mivel a betegséget és a halált te hoztad létre, így mindkettőt eltörölheted. Te magad vagy a csoda, képes a teremtésre, Teremtőd képmására teremtve. Az összes többi a saját rémálmod, és nem létezik. Csak az a valódi, amit a fény alkotott.
25. A csodák egy összekapcsolódó megbocsátási láncnak a részei, amelynek elkészültével létrejön a Jóvátétel. A Jóvátétel folyamatos, és az idő összes dimenziójában zajlik.
26. A csodák a félelemtől való megszabadulást is jelentik. „Jóvá tenni" azt jelenti: „meg nem történtté tenni". A félelem eltüntetése a csodák alapvető szerepe a Jóvátételben.
27. A csoda egy egyetemes áldás Istentől, rajtam keresztül, minden testvéremnek. A megbocsátást átélő kiváltsága, hogy megbocsásson.
28. A csodákon keresztül meg lehet szabadulni a félelemtől. A kinyilatkoztatás egy olyan állapotot hoz létre, amelyben már megszűnt a félelem. Így a csodák eszközök, a kinyilatkoztatás pedig a végcél.
29. A csodák rajtad keresztül Istent dicsőítik. Őt dicsérik teremtményei magasztalásával és tökéletességük megerősítésével. Gyógyítanak, mert elutasítják a testtel való, és kinyilvánítják a szellemmel való azonosságot.
30. A szellem elismerésével a csodák átállítják az érzékelés szintjeit, és megfelelően elrendezik őket. Ez középre állítja a szellemet, és így létrejöhet a közvetlen kommunikáció.
31. A csodák félelem helyett hálát kell, hogy keltsenek. Köszönd meg Istennek azt, aki valójában vagy. Isten gyermekei szentek, és a csoda az ő szentségük előtt tiszteleg, mely elrejtőzhet, de soha nem veszhet el.
32. A csodákat – melyek valójában könyörgő imák – én inspirálom. Közbenjárnak a szentségedért, és szentesítik az érzékelésedet. Azáltal, hogy elvisznek a fizikai törvényeken túlra, a mennyei rend szférájába emelnek. Ebben a rendben tökéletes vagy.

33. A csodák tisztelegnek előtted, mert szeretetre méltó vagy. Eloszlatják magadról alkotott illúzióidat, és észreveszik benned a fényt. Így jóvátesznek a hibáidat azáltal, hogy megszabadítanak a rémálmaidtól. Helyreállítják az elme egészséges állapotát azáltal, hogy kiszabadítják őt rémálmaid fogságából.
34. A csodák visszaállítják az elme teljességét. Azzal, hogy jóvátesznek a hiányt, tökéletes védelmet hoznak létre. A szellem ereje lehetetlenné teszi a támadásokat.
35. A csodák a szeretet kifejeződései, de a hatásuk nem mindig észrevehető.
36. A csodák a helyes gondolkodás példái: érzékelésedet összehangolják az Isten által teremtett igazsággal.
37. A csoda egy – a hibás gondolkodásba illesztett – korrekció, általam. Katalizátorként viselkedik, megtöri a téves érzékelést, és helyesen újrarendezi azt. Ez összekapcsol a Jóvátétel princípiumával, ahol az érzékelés gyógyítása zajlik. Amíg ez meg nem történik, az Isteni Rend megismerése lehetetlen.
38. A csodákat a Szent Szellem működteti. Ismeri Isten alkotásait és a te illúzióidat is. Mivel az ő érzékelése nem szelektív, hanem teljes, képes elválasztani az igazit a hamistól.
39. Mivel a Szent Szellem hamisnak vagy valótlannak ismeri el a hibákat, a csoda feloldja őket. Ez ugyanaz, mint amikor azt mondjuk, hogy a fény észlelésekor a sötétség automatikusan eltűnik.
40. A csoda mindenkit testvéredként és testvéremként ismer. Ez Isten egyetemes jelének felismerése.
41. Az érzékelés szempontjából a csodák tartalma a teljesség. Ezen a módon javítják ki, vagy teszik jóvá a hiány hibás érzékelését.
42. A csodák nagy erőket tudnak mozgósítani annak érdekében, hogy felszabadítsanak az elszigeteltség, a megfosztottság és a hiány téves érzékelése alól.
43. A csodák egy csodálatos tudatállapotból, vagy egy csodára kész állapotból születnek.
44. A csoda egy belső, krisztusi tudatosság kifejeződése, valamint az Ő Jóvátételének elfogadása.
45. Egy csodát nem lehet elvesztegetni. Lehet, hogy olyan embereket érint meg, akikkel soha nem is találkoztál, és megdöbbentő változásokat hoz olyan helyzetekben, melyeknek nem is vagy tudatában.
46. A kommunikáció legmagasabb szintjét a Szent Szellem képviseli. A csodák időleges *kommunikációs eszközök. Amikor a közvetlen kinyilatkoztatás megjelenésével visszatérsz Istennel való eredeti kapcsolatodhoz, a csodákra nem lesz szükség többé.*
47. A csoda egy tanulási eszköz, mely csökkenti az idő szükségességét. Egy szokatlan időintervallumot hoz létre, amelyre nem érvényesek az időre vonatkozó általános törvények. Ebben a vonatkozásban időtlen.
48. A csoda az egyetlen eszköz, amely az idő irányítására azonnal a rendelkezésedre áll. Ezt csak a kinyilatkoztatás haladja meg, melynek végképp semmi köze az időhöz.
49. A csoda nem tesz különbséget a téves érzékelés szintjei között. Az érzékelés kijavításának eszköze, és hatékonysága nem függ sem a hiba mértékétől, sem annak irányától. Valóban megkülönböztetés nélkül működik.

50. A csoda felméri, hogy mit kezdtél a teremtéssel; valósnak fogadja el, ami összhangban van vele, és valótlanként elutasítja, ami nincs.

II. Kinyilatkoztatás, idő és csodák

1. A kinyilatkoztatás a kétség és a félelem időleges, de teljes felfüggesztését idézi elő. Isten és az ő teremtményei közötti kommunikáció eredeti formáját tükrözi, beleértve annak rendkívüli személyességét, amelyet néha a fizikai kapcsolatokban keresünk. A fizikai közelség ezt nem tudja létrehozni. Ugyanakkor a csodák eredendően személyek közötti történések, így valódi közelséget alakítanak ki másokkal. A kinyilatkoztatás közvetlenül egyesít téged Istennel. A csodák a testvéreddel egyesítenek közvetlenül. Egyikük sem a tudatosságból fakad, de mindkettőt ott lehet megtapasztalni. A tudatosság az az állapot, amely előidézi a cselekvést, bár nem inspirálja azt. Szabadon hihetsz abban, amit választasz, és abban, aminek a hitéről tanúbizonyságot teszel.
2. A kinyilatkoztatás rendkívül személyes és nem lehet értelmesen lefordítani. Ezért lehetetlen minden arra vonatkozó kísérlet, hogy megpróbáljuk szavakkal leírni. A kinyilatkoztatás csak tapasztalatot hoz létre. A csodák viszont cselekvést idéznek elő, és személyek közötti természetük miatt mostanában hasznosabbak. A tanulásnak ebben a szakaszában fontos a csodákkal való munka, mert a félelemtől való megszabadulást nem lehet csak úgy odavágni valakihez. A kinyilatkoztatás szó szerint leírhatatlan, mivel a kimondhatatlan szeretet megtapasztalása.
3. A kinyilatkoztatás számára áhítatos tiszteletet kell fenntartanunk, és ez teljesen és tökéletesen illik is hozzá. A csodák esetében nem beszélhetünk áhítatos tiszteletről, mert a tiszteletreméltóság állapota azt feltételezi, hogy valaki egy alsóbb rendből áll Teremtője előtt. Tökéletes teremtmény vagy, és az áhítatos tiszteletet csak a tökéletesség Teremtőjének Jelenlétében kellene megtapasztalnod. Ezért a csoda az egyenlők közötti szeretet jele. Az egyenlőknek nem kell tiszteletet érezniük egymás iránt, mert a tisztelet egyenlőtlenséget szül. Velem kapcsolatban sem helyénvaló ez a reakció. Egy idősebb testvér megérdemli az elismerést, mert több a tapasztalata és az engedelmességet, mert bölcsebb. Mivel testvér, jár neki a szeretet, és az odaadás is, ha ő maga is odaadó. Csak a saját odaadásom jogosít fel arra, hogy számítsak a tiédre. Semmim nincs, amit ne tudnál te is elérni. Semmim nincs, ami nem Istentől származik. A különbség köztünk mindössze annyi, hogy nekem semmi másom nincs. Ez egy olyan állapot, mely benned egyelőre csak lehetőség.
4. „Senki sem mehet az Atyához, hanem csak én általam" – ez nem jelenti azt, hogy bármilyen módon különálló vagy különböző lennék tőled, kivéve az időt, és az idő valójában nem létezik. A vízszintes helyett a függőleges tengely viszonylatában sokkal inkább értelmezhető az állítás. Te alattam állsz, én pedig Isten alatt. A „felemelkedés" folyamatában én magasabban vagyok, mert nélkülem túl nagy lenne az a távolság, amit Isten és ember között meg kell tenned. Egyrészről, mint a te bátyád, másrészről, mint Isten Fia, áthidalom ezt a távolságot. Testvéreim iránti odaadásom miatt lettem a Fiúság felelőse, melyet teljessé teszek, mert megosztom. Ez talán ellentmond annak

az állításnak, hogy „én és az Atyám egyek vagyunk", de a kijelentés azért áll két részből, hogy elismerje: az Atya magasztosabb.
5. A kinyilatkoztatásokat közvetve én inspirálom, mert közel vagyok a Szent Szellemhez, és észreveszem, ha testvéreim kinyilatkoztatásra-kész állapotba kerülnek. Így többet tudok lehozni számukra, mint amennyit ők tudnának maguknak. A Szent Szellem a magasabbról alacsonyabbra kommunikációt segíti elő úgy, hogy a kinyilatkoztatás számára nyitva tartja az Isten és közted lévő csatornát. A kinyilatkoztatás nem kölcsönös. Istentől hozzád érkezik, de tőled Isten felé nem működik.
6. A csoda minimálisra csökkenti az idő szükségességét. A hosszúsági, vagy vízszintes síkon annak felismerése, hogy a Fiúság tagjai egyenlők, úgy tűnik, szinte végtelen ideig tart. De a csoda maga után vonja az észlelés hirtelen átváltását vízszintesről függőlegesre. Ez egy olyan időszakot hoz létre, melyből az átadó és az átvevő is úgy kerül ki, mintha sokkal több idő telt volna el közben. Tehát a csoda rendelkezik azzal a különleges tulajdonsággal, hogy olyan módon képes eltüntetni az időt, hogy fölöslegessé teszi azt az időközt, amelyet éppen átível. Nincs kapcsolat aközött, hogy egy csoda mennyi ideig tart, és hogy mennyi időt ölel fel. A csoda azt a tanulási időszakot helyettesíti, amely egyébként talán évezredekig tartott volna. Ezt azért teheti, mert az alapját annak az elismerése képezi, hogy az átadó és az átvevő tökéletesen egyenlők. A csoda lecsökkenti az időt azáltal, hogy összetöri azt, így bizonyos időközöket szükségtelenné tesz. Azonban mindez egy nagyobb léptékű időrendben történik.

III. Jóvátétel és csodák

1. A Jóvátétel folyamata – amelyért én vagyok a felelős – már elkezdődött. Amikor bármely testvéremnek egy csodát ajánlasz fel, azt saját magadnak *és nekem is teszed. A sorrendben azért előzöl meg engem, mert a saját Jóvátételem számára nekem már nincs szükségem csodákra, de ott állok az út végén arra az esetre, ha átmenetileg valami nem sikerül. A Jóvátételben az én feladatom az, hogy eltöröljek minden olyan hibát, melyeket te magad nem tudnál kijavítani. Amikor visszaáll eredeti állapotod felismerése, természetszerűleg te magad is a Jóvátétel részévé válsz. Ahogy hozzám hasonlóan te sem leszel hajlandó elfogadni a hibát önmagadban és másokban, részt fogsz venni a kijavításukra irányuló keresztes hadjáratban; odafigyelsz majd a hangomra, megtanulod, hogy hogyan lehet a hibákat semmissé tenni, és cselekedeteinkkel kijavítani. A csodák működtetéséhez szükséges hatalom a tiéd. Én gondoskodom a megfelelő alkalmakról, de neked is hajlandónak és késznek kell lenned. Amikor csodát teszel, meggyőződsz majd ebbéli képességeidről, mert a meggyőződést az eredmények alakítják. A lehetőségből jön létre a képesség, ennek kifejeződése az eredmény, és a Jóvátétel – ami Isten gyermekeinek természetes hivatása – pedig a cél.*
2. „Ég és Föld elmúlnak" – ez azt jelenti, hogy nem fognak különállóként létezni. Az én szavaim – melyek a feltámadásról és az életről szólnak – nem fognak eltűnni, mert az élet örök. Isten munkájának gyümölcse vagy és az Ő

teremtményei a legteljesebb mértékig szeretetreméltóak és szeretetteljesek. Így kell, hogy gondoljon magára teljes szívéből minden ember, mert ez igaz valója.
3. A Jóvátétel eszközei azok, akiknek megbocsátottak. A szellemmel töltekezve viszonzásként ők is megbocsátanak. Akik megszabadultak, részt kell vegyenek testvéreik megszabadításában, mert ez a Jóvátételi terv. A csodák útján egyesülnek velem azok az elmék, akik a Szent Szellemet szolgálják Isten összes teremtményének üdvözülésében vagy megszabadulásában.
4. Mivel én vagyok a Jóvátétel, én vagyok az egyetlen, aki válogatás nélkül tudja alkalmazni a csodákat. Neked is van szereped a Jóvátételben, amit én mondok el neked. Engem kérdezz arról, hogy mely csodák bemutatására vagy hivatott. Így sok fölösleges erőfeszítéstől kíméled meg magad, mert közvetlen kommunikáció alapján cselekszel. Elengedhetetlen, hogy a csoda személytelen legyen; ez teszi számomra lehetővé, hogy megszabjam az irányát. Az én irányításom alatt a csodák a legszemélyesebb tapasztalathoz: a kinyilatkoztatáshoz vezetnek. Egy vezető nem utasít, hanem irányt mutat, és rád bízza, hogy követed-e azt. „Ne vigyél minket a kísértésbe" – azt jelenti: ismerd fel a hibáidat, és az iránymutatásomat követve válaszd elhagyásukat.
5. Semmilyen hiba nem fenyegetheti a valóságot, mivel mindig lepereg róla. Tulajdonképpen csak a hiba lehet sebezhető. Saját birodalmadat bárhol, ahol tetszik, létrehozhatod, de elkerülhetetlen a helyes választás, ha az alábbiakat az emlékezetedbe idézed:

A szellem örökké a kegyelem állapotában van.
A valóságodat csakis a szellem hatja át.
Tehát örökké a kegyelem állapotában vagy.

Ebben a vonatkozásban a Jóvátétel eltöröl minden hibát, és ezzel gyökerestül tép ki mindent, ami félelemhez vezet. Amikor Isten megerősítéseit fenyegetésként érzékeled, annak oka az, hogy félrevezetett és méltatlanra pazarolt hűségedet véded. Amikor ezt másokra is kivetíted, bebörtönzöd őket azzal, hogy megerősíted addig elkövetett hibáikat. Ez mások torzításaival szemben sebezhetővé teszi őket, mivel a mód, ahogyan önmagukat érzékelik, eleve torz. A csodák küldötte megáldhatja őket, ezzel megszünteti torzulásaikat és felszabadítja őket a rabságból.
6. Arra reagálsz, amit észlelsz, és észleléseid szerint viselkedsz. Az Aranyszabály arra kér, hogy úgy bánj másokkal, ahogy szeretnéd, hogy ők bánjanak veled. Ez azt jelenti, hogy mindkettőtök észlelése pontos kell, hogy legyen. Az Aranyszabály a megfelelő viselkedés törvénye. Nem tudsz megfelelően viselkedni, amíg az észlelésed helytelen. Mivel felebarátod és te is egy család egyenlő tagjai vagytok, észlelésed szerint fogsz cselekedni mindkettőtökre vonatkozóan. Saját szentséged érzékelésének útján kezded majd el felismerni a többiekben is a szentséget.
7. A csodák egy olyan elmében születnek meg, amely készen áll erre. Az összekapcsoltság révén elér mindenkit, akár anélkül is, hogy a csodák küldötte ennek tudatában lenne. A csodák azért személytelen természetűek, mert a Jóvátételben minden egy, így egyesíti a teremtményeket a Teremtőjükkel. Annak kifejeződéseként, hogy ki is vagy valójában, a csoda a kegyelem állapotába helyezi az elmét. Ekkor az elme teljes természetességgel

fogadja belül a Vezetőt és kívül az idegent. Az idegen a testvéreddé válik, amikor belülre vonod.
8. Nem kell azzal törődnöd, ha a csoda olyan hatással van a testvéreidre, amit te nem veszel észre. A csoda mindig áldással van rád. Azok a csodák, amelyek elvégzésére nem kérünk meg, nem veszítik el az értéküket. Változatlanul a te kegyelmi állapotod kifejeződései, de a cselekvésre vonatkozó részt nekem kell irányítanom, mert én az egész tervet ismerem. A csodára való beállítottság személytelen természete biztosítja számodra a kegyelmet, de egyedül én vagyok abban a helyzetben, hogy tudjam, hol van rájuk szükség.
9. A csodákat csak abból a szempontból válogatjuk, hogy azokhoz irányítjuk, akik maguk számára fel tudják használni őket. Mivel elkerülhetetlen, hogy ezáltal azt másokra is kiterjesszék, egy erős jóvátételi lánc áll így össze. Ez a válogatás azonban nem törődik a csoda nagyságával, ugyanis a méret fogalma egy olyan síkon létezik csak, amely egyébkén nem valós. Mivel a csoda célja, hogy helyreállítsa a valóság érzékelését, nem lenne hasznos, ha olyan törvényeknek engedelmeskedne, amelyek a kijavításra szánt hibát is létrehozták.

IV. Menekülés a sötétből

1. A menekülés a sötétből két szakaszban zajlik: az első annak felismerése, hogy a sötétség nem tud elrejtőzni. Ez a lépés általában félelmet szül. A második szakaszban azt ismered föl, hogy, még ha tudnál, sem akarnál semmit sem elrejteni. Ez a lépés megszabadít a félelemtől. Amikor már hajlandó vagy arra, hogy semmit se rejts el, akkor nem csak, hogy hajlandó leszel a bensőséges kapcsolatra, hanem megérted a béke és az öröm mibenlétét is.
2. A szentséget valójában sohasem lehet a sötétségben elrejteni, de képes vagy ezzel kapcsolatban megtéveszteni saját magad. Ez az átverés félelemmel tölt el, mert a szíved mélyén tudod, hogy csalás, és óriási erőfeszítéseket teszel annak érdekében, hogy valósággá alakítsd. A csoda a helyére teszi a valóságot. A valóság csakis a szellemhez tartozik, és a csoda csakis az igazságot ismeri el. Ily módon eloszlatja az önmagaddal kapcsolatos illúziókat, és létrehozza a bensőséges kapcsolatot saját magaddal és Istennel. A csoda úgy vesz részt a Jóvátételben, hogy az elmét a Szent Szellem szolgálatába állítja. Ez a megfelelő helyre teszi az elmét és kijavítja a szeretet hiányából fakadó hibáit. Az elmédet uralhatják az illúziók, de a szellem örökké szabad. Ha egy elme szeretet nélkül érzékel, akkor csak egy üres burkot észlel, és nem veszi észre a belül rejlő szellemet. De a Jóvátétel visszahelyezi a szellemet az őt megillető helyre. A szellemet szolgáló elme valóban sebezhetetlen.
3. A sötétség a fény hiánya, ahogy a bűn a szeretet hiánya. Önmagában nincsenek különleges tulajdonságai. A hiányról szóló hiedelem ékes példája, amelyből csak hibák származhatnak. Az igazság mindig bőséges. Akik észreveszik és tudják, hogy mindenük megvan, nem szenvednek szükséget semmiben. A Jóvátétel célja az, hogy mindent visszaadjon neked; vagyis

inkább az, hogy visszaállítsa ezt a fajta tudatosságot. Teremtésed pillanatában megkaptál mindent, ahogy mindenki más is.
4. A félelem keltette üresség helyét a megbocsátásnak kell elfoglalnia. Ezt érti a Biblia azon, hogy „nincs halál", és ezért tudnám én is bemutatni, hogy a halál nem létezik. Azért jöttem, hogy a törvény újraértelmezésével beteljesítsem azt. Ha megfelelően értelmezik, a törvény csak védelmet jelent. A „pokol tüzének" fogalmát azok építették bele, akik még nem tudták megváltoztatni az elméjüket. Biztosítalak, hogy az általa megengedett mértékig tanúbizonyságot teszek mindenki mellett, aki ezt lehetővé teszi számomra. Tanúságtételed hitedet bizonyítja és így meg is erősíti azt. Akik mellettem tesznek tanúbizonyságot, csodáikon keresztül azt fejezik ki, hogy a bőség kedvéért – amelyről már tudják, hogy természetes járandóságuk - felhagytak a nélkülözés hiedelmével.

V. Teljesség és szellem

1. A csoda leginkább a testhez hasonlítható, mivel tanulási eszközként mindkettő egy olyan állapot létrejöttét segíti elő, amelyben önmaga szükségtelenné válik. Amikor a szellemmel helyreáll a közvetlen kommunikáció eredeti állapota, céltalanná válik a test és a csoda is. De amíg úgy tudod, hogy egy testben vagy, a kifejeződés szeretet nélküli és csodával teli csatornáit is választhatod. Lehetsz egy üres burok, de arra nem vagy képes, hogy ne fejezz ki semmit sem. Várhatsz, késlekedhetsz, lebéníthatod magad, vagy egészen a minimálisra csökkentheted a kreativitásodat. De megszüntetni nem tudod. Tönkreteheted a kommunikációs eszközödet, de a benned rejlő lehetőséget nem. Önmagadat nem te teremtetted.
2. A csoda-beállítottságúak legfontosabb döntése, hogy nem várnak a szükségesnél tovább. Az idő elfogyhat és el is lehet vesztegetni. A csodák küldötte ezért örömmel elfogadja az időkontroll tényezőt. Felismeri, hogy az idő minden egyes összeomlása mindenkit közelebb visz az időtől való végleges megszabaduláshoz, ahol a Fiú és az Atya egyek. Az egyenlőség nem a mostra *értendő. Amikor mindenki felismeri, hogy mindene megvan, a Fiúsághoz való egyéni hozzájárulások már nem lesznek szükségesek.*
3. A Jóvátétel teljessé válásával Isten összes Fia osztozik minden tehetségben. Istent nem lehet részekre osztani. Teljes szeretetét kapja minden gyermeke, és ajándékait egyformán osztja mindenkinek. „Hacsak olyanná nem váltok, mint a gyermekek" - ez azt jelenti, hogy, ha nem ismered el Istentől való teljes függésedet, akkor nem ismerheted meg azt a valódi hatalmat, amellyel az Atyával igaz kapcsolatban létező Fiú rendelkezik. Isten Fiainak különlegessége nem a kizárásból, hanem a kiterjesztésből fakad. Minden testvérem különleges. Ha azt hiszik, hogy bármitől is megfosztották őket, az észlelésük torzzá válik. Amikor ez megtörténik, Isten egész családjában – vagyis a Fiúságban – megrendülnek a kapcsolatok.
4. Legvégül az isteni család minden egyes tagjának vissza kell térnie. Mivel megáldja, és magasztalja őket, a csoda visszatérésre szólítja föl az embereket, még akkor is, ha esetleg a szellem nincs teljes mértékben jelen. „Isten nem utánozható" – ez nem egy figyelmeztetés, hanem egy megnyugtató állítás. Lehetne Istent utánozni, ha teremtményei közül akár csak egyből is hiányozna

a szentség. A teremtés teljes, és a teljesség jele a megszenteltség. A csodák a Fiúság megerősítései, ami pedig a befejezettség és a bőség állapota.
5. Ami igaz, az örök is egyben, és nem változik, megváltoztatni sem lehet. A szellem sem alakítható, mivel már tökéletes, de az elme megválaszthatja, hogy kit kíván szolgálni. Ebben a választásban az egyetlen korlát az, hogy nem lehet két úr szolgája. Ha mégis emellett dönt, az elme egy eszközzé válik, amellyel a szellem saját teremtésének mentén alkotásba kezd. Ha nem szabadon dönt e felől, megtartja kreatív képességét, de sokkal inkább zsarnoki, mint Fennhatósági irányítás alá helyezi magát. Ennek eredményeként fogságba kerül, mert ilyenek a zsarnokok parancsai. Elméd megváltoztatása azt jelenti, hogy az igazi Fennhatóság rendelkezésére bocsátod azt.
5. A csoda azt jelenti, hogy az elme úgy döntött: én vezessem őt Krisztus szolgálatában. Annak, hogy az Ő követését választjuk, a krisztusi bőség természetes velejárója. Minden felszíni gyökeret ki kell húzni, mert nem hatoltak elég mélyre ahhoz, hogy megtartsanak. Illúzió az, hogy a felszíni gyökereket el lehet mélyíteni, és ezzel elérni, hogy tartsanak – ez az egyik olyan torzítás, amely az Aranyszabály megfordításának alapját képezi. Amint feladjuk ezeket a hamis alapvetéseket, az egyensúly átmenetileg megbomlik. De a fejjel lefelé fordított iránynál semmi sem bizonytalanabb. És az sem a stabilitás növelését szolgálja, ami fenntartja ezt a fejjel lefelé fordított állapotot.

VI. A szükségletek illúziója

1. Te, aki a békét szeretnéd, csak a teljes megbocsátásban találod meg azt. Ezt senkinek nem kell tanulnia, hacsak valaki meg nem akarja tanulni, és valamiért azt hiszi, hogy szüksége van rá. Míg Isten teremtésében nem létezik hiány, ez nagyon is jól látható mindabban, amit te alkottál. Tulajdonképpen ez a kettő között lévő alapvető különbség. A hiány arra utal, hogy jobban éreznéd magad egy, a mostanitól valamilyen módon különböző helyzetben. Az „elkülönülésig", amely a „bukást" jelenti, semmi nem hiányzott. Egyáltalán nem léteztek szükségletek. Szükségletek csak akkor keletkeznek, amikor megfosztottnak tekinted magad. Az általad létrehozott szükségleti sorrend alapján cselekszel. Ez viszont attól függ, hogy milyennek észleled önmagad.
2. Az Istentől való elkülönültség érzése az egyetlen hiány, amelyet valóban korrigálni kell. Ez az elkülönültség-érzés soha nem merült volna fel, ha nem torzítottad volna el igazság-érzékelésedet, és így nem tekintettél volna magadra úgy, mint aki hiányt szenved valamiben. A szükségletek sorrendjének ötlete azért merült fel, mert – miután ezt az alapvető hibát elkövetted – azonnal különböző szükségletekkel rendelkező, más-más szinteket állapítottál meg magadban. Ahogy egységbe rendezed magad, szükségleteidből is csak egy marad. Az egységes szükségletek egységes cselekvéshez vezetnek, mivel ebben az esetben megszűnnek az ellentmondások.
3. A szükségletek sorrendjéről szóló elképzelést – amely abból az eredendő hibából következik, hogy bárki is létezhet Istentől való elkülönültségben – először a saját szintjén kell módosítani, és csak ezután lehet a szintek

érzékelésének kijavításával foglalkozni. Nem tudsz hatékonyan működni, amíg különböző szinteken létezel. De amíg így van, a korrekciónak függőlegesen kell bekövetkeznie, alulról fölfelé. Ez azért van, mert azt hiszed, hogy a térben élsz, ahol a „fent" és „lent" fogalmak jelentéssel bírnak. Végső soron a tér ugyanolyan értelmetlen, mint az idő. Mindkettő puszta hiedelem.
4. E világ valódi célja az, hogy hitetlenséged kijavítására használjuk. Egyedül nem vagy képes a félelem hatásainak kiküszöbölésére, mert a félelmet te hoztad létre, és hiszel abban, amit megalkottál. Hozzáállásban tehát – bár nem a tartalomban –hasonlítasz Teremtődre, aki tökéletesen megbízik teremtményeiben, mivel Ő alkotta meg őket. A hit hozza létre a létezés elfogadását. Ezért vagy képes olyasmiben hinni, amiről senki más nem gondolja, hogy igaz. Számodra igaz, mert te teremtetted.
5. A félelem minden vonatkozása hamis, mert a teremtés szintjén nem léteznek, tehát nem léteznek egyáltalán. Amilyen mértékben hajlandó vagy alávetni a hiedelmeidet ennek a tesztnek, olyan mértékben javul az észlelésed. Az igaznak a hamistól való megkülönböztetésében a csoda az alábbi sorok mentén bontakozik ki:

A tökéletes szeretet elűzi a félelmet.
Ahol a félelem létezik,
Ott nincs tökéletes szeretet.
De:
Csak a tökéletes szeretet létezik.
Ha a félelem megjelenik,
Egy olyan állapotot hoz létre, amely nem létezik.

Hidd ezt el, és szabad leszel. Ezt a feloldást csak Isten hozhatja létre, és ez a hit az Ő ajándéka.

VII. A csoda-impulzusok torzulásai

1. Eltorzult észlelésed sűrűn elfedi a csoda-impulzusokat, így rendkívül nehezen érik el a tudatosságodat. A csoda-impulzusok és a fizikai impulzusok összekeverése a legfőbb észlelési zavarok közé tartozik. A fizikai impulzusok félreértelmezett csoda-impulzusok. Minden valódi öröm Isten Akaratának teljesítéséből származik, mivel ha nem ezt tesszük, Önvalónkat tagadjuk meg. Az Önvaló megtagadása hozza létre az illúziókat, míg a hiba kijavítása az ettől való megszabadulást teszi lehetővé. Ne csapd be magad azzal a hiedelemmel, hogy békében kapcsolódhatsz Istenhez vagy testvéreidhez bármilyen külső dolog felhasználásával.
2. Isten Gyermeke vagy, aki azért született, hogy megalkossa mindazt, ami jó, gyönyörű és megszentelt. Ne feledd ezt. Mivel a látóképesség még kialakulatlan, Isten Szeretetét egy kis ideig még mindig csak testünkön keresztül tudjuk egymás iránt kifejezni. Leginkább arra tudod használni a testedet, hogy kitágítsd érzékelésedet, hogy ezen keresztül elérkezz a valódi látóképességhez, amelyre a fizikai szem képtelen. Ennek megtanulása a test egyetlen valódi haszna.

3. A képzelet a látóképesség eltorzult formája. Bármilyen fajta fantázia torzulás, mert mindig a valótlanság irányába ferdíti el az észlelést. A torzulásokból fakadó tettek gyakorlatilag azok reakciói, akik nem tudják, mit cselekszenek. A képzelet egy kísérlet arra, hogy téves szükségleteink szerint megváltoztassuk a valóságot. Ha a valóságot bármilyen módon elferdíted, észlelésed rombolóvá válik. A fantázia a hamis kapcsolatok kialakításának eszköze, azzal a céllal, hogy ebből öröm származzon. De – bár képes vagy e hamis kapcsolatok érzékelésére – önmagadon kívül soha, senki számára nem válnak valósággá. Abban hiszel, amit létrehozol. Ha a csodák csatornájává válsz, ugyanilyen erősen fogsz hinni bennük is. Meggyőződésed ereje így aztán fenntartja a hitet abban is, aki a csodát kapja. Ahogy mindkettőtök számára nyilvánvalóvá válik a valóság minden igényt kielégítő természete, a fantáziák teljes mértékben szükségtelenné válnak. A valóság a birtoklásón keresztül „vész el", ami aztán zsarnokságot hoz létre. Addig, amíg egyetlenegy „rabszolga" is él a földön, a megszabadulásod nem teljes. A csodákra készülők egyetlen célja a Fiúság teljes mértékű helyreállítása.

4. Ez a kurzus az elmét képzi. Minden tanulási folyamatban szükség van figyelemre, és az anyag bizonyos szintű tanulmányozására. A kurzus további részeit nagyon nagymértékben az első fejezetek alapozzák meg, így elengedhetetlen alapos tanulmányozásuk. A felkészülés miatt is szükséged van rájuk. E nélkül talán félelemmel töltene el mindaz, ami következik, és emiatt nem tudnád építő módon használni. Ugyanakkor e korai részek olvasása közben találsz majd olyan utalásokat, melyeket később fogunk részletezni.

5. A félelemről és az áhítatos tiszteletről beszéltem már korábban, és épp e kettő gyakori összekeverése miatt szükséges az erőteljes alapozás. Azt mondtam akkor, hogy Isten Fiai között az áhítatos tiszteletnek nincs helye, mert nem tapasztalhatod ezt meg a veled egyenlők között. Ugyanakkor hangsúlyoztam azt is, hogy az áhítatos tisztelet nagyon is helyénvaló Teremtőd Jelenlétében. Gondosan tisztáztam a Jóvátételben vállalt szerepemet anélkül, hogy azt akár túl- vagy alulértékeltem volna. Ugyanezt próbálom tenni a te feladatoddal is. Hangsúlyoztam azt is, hogy az áhítatos tisztelet érzése velem kapcsolatban nem megfelelő, mivel eredendően egyenlők vagyunk. Azonban a kurzus folyamán néhány későbbi lépés egy közvetlenebb kapcsolatot feltételez Magával Istennel. Nem lenne bölcs, ha alapos előkészületek nélkül tennénk meg ezeket a lépéseket, mivel, ha a félelem összekeveredik az áhítatos tisztelettel, az élmény inkább nyomasztó lesz, mint boldogságot hozó. A végén az Istentől eredő gyógyítás megtörténik. Az ehhez szükséges eszközöket gondosan elmagyarázzuk neked. Egy kinyilatkoztatás alkalmasint felfedheti előtted a végcélt, de az eléréséhez szükségesek az eszközök.

2. fejezet

AZ ELKÜLÖNÜLÉS ÉS A JÓVÁTÉTEL

I. Az elkülönülés eredete

1. A kiterjedés Isten alapvető tulajdonsága, amelyet Fiának is átadott. A teremtéskor Isten kiterjesztette magát teremtményeire, és felruházta őket saját szerető Akaratával, hogy ők is teremthessenek. Nem csak teljesnek, hanem tökéletesnek is teremttettél. Nincs benned üresség. Mivel Teremtődhöz vagy hasonló, teremtő vagy magad is. Ezt a tulajdonságát Isten egyik gyermeke sem veszítheti el, mert lényének magától értetődő része, de lehet helytelenül, kivetítésre használni. A kiterjedés nem megfelelő használata – a kivetítés – akkor fordul elő, amikor azt hiszed, hogy olyan üresség vagy hiány van benned, amit az igazság helyett saját elképzeléseiddel kell kitöltened. Ez a folyamat a következő lépésekből áll:

Először is azt hiszed, hogy a saját elméddel megváltoztathatod azt, amit Isten teremtett.

Másodszor azt hiszed, hogy tökéletlenné, vagy hiányossá lehet tenni azt, ami tökéletes.

Harmadszor azt hiszed, hogy képes vagy eltorzítani Isten teremtményeit, önmagadat is beleértve.

Negyedszer azt hiszed, hogy képes vagy önmagadat megteremteni, és hogy saját teremtésed irányát te határozod meg.

2. Ezek a torzulások azt a helyzetet írják le, ami az elkülönüléskor jött létre, amit hívhatunk a „félelem felé tett kitérőnek" is. Az elkülönülés előtt ezek közül egyik sem létezett, és tulajdonképpen most sem léteznek. Minden, amit Isten teremtett, olyan, mint Ő maga. A kiterjedés – ahogy Isten végzi – ahhoz a belső ragyogáshoz hasonlítható, amit az Atya gyermekei megörökölnek Őtőle. Valódi forrása belülről fakad. Ez épp annyira igaz a Fiú, mint az Atya esetében. Ebben az értelemben a teremtés egyszerre jelenti a Fiú Isten általi megteremtését, és a Fiú teremtményeit, amikor elméje meggyógyult. Ez azt kívánja, hogy Isten szabad akarattal ruházza fel a Fiút, mivel minden szeretetből fakadó teremtés szabadon történik, egy egyenes folyamatban, ahol minden tényező ugyanabba a rendszerbe illeszkedik.

3. Az Édenkert – vagyis az elkülönültség előtti lét – egy olyan tudatállapot volt, ahol nem léteztek a szükségletek. Amikor Ádám a „kígyó hazugságaira" figyelt, semmi nem volt igaz abból, amit hallott. A továbbiakban már nem kell elhinned azt, ami nem igaz, hacsak úgy nem döntesz, hogy mégis hiszel benne. Gyakorlatilag az egész eltűnhet egy szempillantás alatt, mivel nem más, mint téves érzékelés. Amit az álmainkban látunk, nagyon is valóságosnak tűnik. Még a Biblia is azt írja, hogy Ádám mély álomba merült, és sehol nem írnak arról, hogy mikor ébredt fel. A világ nem élt még át semmilyen széleskörű felébredést vagy újjászületést. Ez az újjászületés nem következhet be addig, amíg továbbra is kivetítesz vagy tévesen teremtesz. Azonban továbbra is benned lakozik, hogy kiterjeszthesd, ahogy Isten az Ő Szellemét is kiterjesztette rád. Tulajdonképpen csak ezt választhatod, mert a

szabad akaratot azért kaptad, hogy örömödet leld a tökéletesség megteremtésében.

4. Minden félelem leegyszerűsíthető arra a téves elgondolásra, hogy képes vagy Isten hatalmát bitorolni. Természetesen nem vagy, és soha nem is voltál erre képes. Ez a valódi alapja annak, hogy végre magad mögött hagyhasd a félelmet. Ezt a Jóvátétel elfogadása hozza el, melynek segítségével felismerheted, hogy hibáidat valójában sohasem követted el. Ádámnál csak az után jelentkeztek a rémálmok, hogy abba a bizonyos mély álomba süllyedt. Ha hirtelen felkapcsoljuk a lámpát ott, ahol valaki éppen valami félelmetest álmodik, az első pillanatban valószínűleg az álom részeként érzékeli a fényt és megijed tőle. Viszont amikor felébred, már helyesen úgy érzékeli a világosságot, mint ami kiszabadította őt az álomból, melyet így már nem tart valóságnak. Ez a felszabadulás nem függ az illúzióktól. A mindent bevilágító tudás nem csak szabaddá tesz, hanem jól láthatóan megmutatja neked, hogy már szabad vagy.

5. A csoda szempontjából mindegy, hogy milyen hazugságban hiszel – egyforma könnyedséggel képes mindegyikből kigyógyítani. Nem tesz különbséget a téves észlelések között. Egyedül azzal törődik, hogy nyilvánvalóvá tegye egyrészről, hogy mi az igazság, másrészről, hogy mi a hiba. Néhány csoda nagyobb jelentőségűnek tűnhet, mint a többi. De emlékezz a kurzus első alapelvére: a csodáknak nincsenek nehézségi fokaik. A valóságban teljesen érintetlenül hagynak a szeretet hiányának különböző kifejeződései. Ezek áradhatnak belőled és másokból, tőled mások felé, vagy másoktól feléd. A béke egy benned *lakozó tulajdonság. Kívül nem találod meg. A betegség a kívül való keresgélés egyik formája. Az egészség belső béke. Képessé tesz arra, hogy ne zavarjon meg a kívülről érkező szeretethiány, valamint arra is, hogy a csodák elfogadásán keresztül helyreállítsd azokat az állapotokat, amelyeket a szeretethiány hoz létre másokban.*

II. A Jóvátétel, mint védelem

1. Mindent képes vagy megtenni, amire kérlek. Megkértelek, hogy tégy csodát, és tisztáztam, hogy a csodák természetesek, a kijavítást célozzák, gyógyítanak és egyetemesek. Semmi nincs, amire ne lennének képesek, de kétséggel és félelemmel telve nem lehet véghezvinni őket. Amikor félsz valamitől, elismered, hogy hatalmában áll bántani téged. Emlékezz, hogy ahol a szíved, ott a kincsed is. Abban hiszel, amit értékesnek tartasz. Ha félsz valamitől, téves az értékítéleted. Így elkerülhetetlen, hogy értelmezésed is téves legyen, és mivel minden gondolatot egyenlő hatalommal ruházunk fel, ez magától értetődően lerombolja a békét. Ezért beszél a Biblia „Isten békességéről, amit a ti elmétek be nem fogadhat". Ezt a fajta békét teljes mértékben érintetlenül hagyja bármilyen hiba. Tagadja, hogy bármi, ami nem Istentől származik, hatással tudna lenni rád. Ez a tagadás megfelelő használata. Nem azt a célt szolgálja, hogy bármit is elrejtsünk, hanem azt, hogy kijavítsunk egy hibát. Minden hibát kihoz a fényre, és mivel a hiba és a sötétség ugyanaz, a hiba korrekciója automatikusan megtörténik.

2. A valódi tagadás egy erős védelmi eszköz. Képes vagy rá, sőt szükséges megtagadnod minden arra vonatkozó hiedelmet, hogy a hibák ártalmadra

lehetnek. Ez a fajta tagadás nem az elrejtése valaminek, hanem egy hiba kijavítása. Elméd épsége függhet ettől. A hiba tagadása erőteljesen védelmezi az igazságot, azonban az igazság megtagadásának eredménye félreteremtés, vagyis az ego kivetítései. A józan ész szolgálatában a hiba megtagadása felszabadítja az elmét, és helyreállítja az akarat szabadságát. Amikor az akarat valóban szabad, nem tud félreteremteni, mert csakis az igazságot ismeri fel.

3. Az igazság és a hiba védelmezésére egyformán képes vagy. Az eszközöket könnyebb az után megérteni, hogy a cél értékét gondosan megalapoztuk. A kérdés az, hogy mi mire *való? Mindenki automatikusan a védelmébe veszi a kincseit. A valódi kérdés az, hogy mit tartasz kincsnek és milyen mértékben? Ha egyszer megtanultad feltenni ezeket a kérdéseket, és tetteid részévé tenni őket, többé nem fog nehézséget okozni, hogy tisztázd az eszközök mibenlétét. Az eszközök a rendelkezésedre állnak, amikor csak kéred. Ugyanakkor időt takaríthatsz meg, ha ezt a lépést nem halogatod túl sokáig. A megfelelő összpontosítás mérhetetlenül lerövidíti az időt.*

4. A Jóvátétel az egyetlen védelem, amelyet nem lehet romboló módon használni, mivel ezt az eszközt nem te készítetted. A Jóvátétel principiuma *már jóval azelőtt létezett, hogy maga a Jóvátétel elkezdődött volna. Az alapelv a szeretet, a Jóvátétel pedig a* cselekvő *szeretet. Az elkülönülés előtt nem volt szükség cselekvésre, mert az időről és a térről szóló hiedelem nem létezett. Csak az elkülönülés után kellett megtervezni a Jóvátételt, és a beteljesítéséhez szükséges feltételeket. Aztán egy olyan kitűnő védelemre volt szükség, amelyet nem lehet tévesen használni, de vissza lehet utasítani. A visszautasítás azonban nem tudta támadó fegyverré változtatni, amely viszont magától értetődő tulajdonsága a többi védelemfajtának. A Jóvátétel így az egyetlen olyan védelmi eszközzé válik, amely nem egy kétélű kard. Csak gyógyítani tud.*

5. A Jóvátétel azért vált a térrel és idővel kapcsolatos hiedelem szerves részévé, hogy határt szabjon annak, ameddig e hitre magára szükség van, és hogy végül teljessé tegye a tanulást. A Jóvátétel a végső lecke. Maga a tanulás – ahogy az osztályterem is, amiben végbemegy – időleges. A tanulás képessége értéktelenné válik, amikor már nincs szükség többé a változásra. Az örökké teremtőnek nincs mit tanulnia. Megtanulhatod érzékelésed fejlesztését, és egyre jobb és jobb tanulóvá válhatsz. Ez egyre közelebb és közelebb visz a Fiúsággal való összhanghoz; de maga Fiúság tökéletes, és a tökéletességnek nincsenek szintjei. Csak addig van értelme a tanulásnak, amíg létezik a különbségek hiedelme.

6. Az evolúció egy olyan folyamat, amelyben látszólag egyik szintről a másikra haladsz. Korábbi félrelépéseidet azzal korrigálod, hogy előrefelé lépkedsz. Az időbeliség szempontjából ez a folyamat tulajdonképpen érthetetlen, mivel ahogy előremész, vissza is térsz. A Jóvátétel az eszköze annak, hogy előrehaladásod közben megszabadíthasd magad a múlttól. Eltünteti múltbéli hibáidat, így szükségtelenné válik számodra, hogy mindig visszamenj ugyanazon az úton, anélkül, hogy visszatérésed felé haladnál. Ebben az értelemben a Jóvátétel időt takarít meg, de nem szünteti azt meg, ahogy a csoda sem. Amíg szükség van Jóvátételre, szükség van időre is. De a Jóvátétel – mint befejezett terv – különleges kapcsolatban van az idővel. Amíg a Jóvátétel teljes nem lesz, különböző fázisai előrehaladnak az időben, de az

egész Jóvátétel ott áll az idők végezeténél. Ezen a ponton épül a visszatérés hídja.
7. A Jóvátétel teljes elköteleződést jelent. Talán még mindig azt hiszed, hogy ez valamiféle veszteséggel áll kapcsolatban; ez egy olyan tévedés, melynek Isten minden Fia áldozatul esik ilyen vagy olyan módon. Nehéz elhinni, hogy a támadásképtelen védelem a legjobb védekezés. Ezt jelenti az, hogy „a szelídek öröklik a földet". Erejük révén gyakorlatilag átkerül hozzájuk. A kétoldalú védelem magától értetődően gyenge, pontosan azért, mert kétélű, és nagyon is váratlanul ellened fordítható. Ezt a lehetőséget csak a csodák képesek irányításuk alá vonni. A csoda a Jóvátétel erejét valódi védelmedre fordítja, és ahogy egyre bizonyosabbá válsz, felvállalod a mások védelmét szolgáló természetes tehetségedet, felismerve magadban mind a testvért, mind a Fiút.

III. Isten oltára

1. A Jóvátételt csak akkor tudod önmagadban elfogadni, ha felszabadítod a belső világosságot. Az elkülönülés óta sokféle védekezési módszer alakult ki a Jóvátétel ellen, *az elkülönültség fenntartására. Ez abból fakad, hogy látszólag szükség van a test megvédelmezésére. A testtel kapcsolatos sokféle fantáziát, amivel az elme elfoglalja magát, az a torzult hiedelem táplálja, hogy a test felhasználható a „jóvátétel" elérésére. Testünk templomként való érzékelése csak az első lépés e torzulás helyreállításában, mivel mindössze egy részét változtatja meg. Elismeri, hogy fizikai szinten a Jóvátétel lehetetlen. A következő lépés azonban annak felismerése, hogy egy templom egyáltalán nem valamiféle szerkezet. Valódi megszenteltségét a belső oltár hordozza, amely köré a szerkezet felépült. A szerkezetek szépségére helyezett hangsúly a Jóvátételtől való félelem jele, és ellenállás magának az oltárnak a megközelítésével szemben. A templom valódi szépségének észlelésére a fizikai szemek nem képesek. A szellemi látás viszont egyáltalán nem veszi észre a szerkezetet, mivel tökéletes látóképességet jelent. Ugyanakkor teljes tisztasággal látja az oltárt.*
2. A tökéletes hatékonyság érdekében a Jóvátétel a belső oltár középpontjához tartozik, ahol megszünteti az elkülönültséget, és helyreállítja az elme egységét. Az elkülönültség előtt az elme sebezhetetlen volt a félelemmel szemben, mivel félelem nem létezett. Az elkülönültség és a félelem is téves teremtés eredményei, melyeket meg kell szüntetni azért, hogy helyreállhasson a templom, és a Jóvátétel befogadására megnyílhasson az oltár. Ez meggyógyítja az elkülönültséget azzal, hogy elhelyezi benned az egyetlen hatékony védelmet az elkülönültség gondolatai ellen, és így tökéletesen sebezhetetlenné tesz.
3. Csak idő kérdése, hogy a Jóvátételt mindenki elfogadja. Ez látszólag ellentmond a szabad akaratnak – a végső döntés elkerülhetetlensége miatt -, de ez még sincs így. Húzhatod az időt, és a rendkívüli mértékű halogatásra is képes vagy, de nem tudsz teljes mértékben elszakadni Teremtődtől, aki határt szabott téves teremtéseid mértékének. A bebörtönzött akarat olyan helyzetet idéz elő, mely – a legvégső esetben – teljes mértékben tűrhetetlenné válik. A fájdalomküszöb lehet magas, de azért nem határok nélküli. Előbb vagy utóbb

mindenki elkezdi felismerni – ha mégoly tompán is -, hogy kell *lennie egy másik, jobb útnak. Ahogy ez a felismerés egyre megalapozottabbá válik, elkövetkezik egy fordulópont. Ez végül felébreszti a szellemi látást, ezzel egy időben gyengítve a fizikai látásba fektetett energiát. Az észlelés két szintjének váltakozása általában konfliktusként jelentkezik, amely nagyon hevessé is válhat. De a végeredmény olyan bizonyos, amennyire Isten is az.*

4. A szellemi látás gyakorlatilag nem vesz észre hibát, hanem csak a Jóvátételt kutatja. A megoldások, amelyeket a fizikai szem keres, feloldódnak. A szellemi látás befelé tekint, és azonnal felismeri, hogy az oltárt beszennyezték, így javításra és védelemre szorul. Mivel pontosan ismeri a megfelelő védelem mibenlétét, a többivel nem törődik, keresztülnéz a hibákon, és csak az igazságot látja. Látóképességének erejével saját szolgálatába állítja az elmét. Ez a helyére teszi az elme hatalmát, és egyre inkább lehetetlenné teszi a késedelem elviselését, mivel világossá válik, hogy ez pusztán megnöveli a szükségtelen fájdalmat. Ennek eredményeképpen az elme egyre érzékenyebbé válik mindazzal szemben, amit korábban apró kényelmetlenségnek tartott volna.

5. Isten gyermekeit megilleti a tökéletes bizalomból fakadó tökéletes kényelem. Amíg ezt el nem érik, haszontalan kísérletekre pazarolják önmagukat és valódi teremtő erejüket azért, hogy nem megfelelő eszközök használatával kissé jobban érezzék magukat. Pedig a valódi eszközök már a rendelkezésükre állnak, és a részükről semmilyen erőfeszítést nem igényelnek. Mivel az oltár annyira értékes, az egyetlen ajándék, amely megérdemli, hogy az oltárnál felajánlják, az a Jóvátétel. Az oltárt tökéletesnek teremtették, és maximálisan érdemes arra, hogy tökéletességet kapjon. Isten és az Ő teremtményei teljes mértékben Egymástól függenek. Ő tőlük függ, mert *tökéletesnek teremtette őket. Nekik adta az Ő békéjét, hogy ne zavarodjanak össze, és ne lehessen őket becsapni. Amikor félsz, becsapod magad, és az elméd nem tudja a Szent Szellemet szolgálni. Ekkor éhezel, mivel megtagadod magadtól a mindennapi kenyeret. Isten magányos az Ő Fiai nélkül, és ők is azok Önélküle. Muszáj megtanulniuk, hogy a világra az elkülönültség meggyógyításának eszközeként tekintsenek. A Jóvátétel a garancia arra, hogy végül sikerülni fog nekik.*

IV. A gyógyulás, mint a félelemtől való megszabadulás

1. Figyelmünk középpontjába most a gyógyulást helyezzük. A csoda az eszköz, a Jóvátétel az alapelv, és a gyógyulás az eredmény. Amikor a „gyógyulás csodájáról" beszélünk, akkor a valóság két rendszerét helytelenül illesztjük össze. A gyógyulás nem csoda. A Jóvátétel – vagyis a végső csoda – az orvosság, a gyógyulás bármely formája pedig az eredmény. A hiba típusának, amire a Jóvátételt alkalmazzuk, nincs jelentősége. Lényegében minden gyógyulás a félelemtől való megszabadulás. A gyógyítás felvállalásához fontos, hogy benned se legyen félelem. Saját félelmed miatt nem vagy képes megérteni a gyógyulást.

2. A Jóvátételi terv egyik fő lépése a hiba megszüntetése minden szinten. A betegség, vagy a „nem helyes tudatállapot" a szintek összekeverésének eredménye, mert mindig maga után vonja azt a hiedelmet, hogy ami az egyik

szinten elromlott, az kedvezőtlenül hat egy másikra. A csodák azok az eszközök, amelyekkel kijavítható a szintek összekeveredése, mivel minden hibát azon a szinten kell kijavítani, amelyiken megjelent. Csakis az elme képes hibák elkövetésére. A test csak abban az esetben cselekszik helytelenül, amikor egy téves gondolatra reagál. A test nem képes teremtésre. Alapvető hiba az a hiedelem, hogy igenis képes; ez hozza létre az összes fizikai tünetet. A fizikai megbetegedés a mágiában való hitet jelképezi. A mágiát létrehozó torzulás azon a hiedelmen alapul, hogy létezik az anyagnak egy olyan teremtő képessége, amit az elme nem képes irányítani. Ez a hiba kétféle formában jelenik meg: hihetjük azt is, hogy az elme képes tévesen teremteni a testben, vagy azt is, hogy a test alkalmas arra, hogy téves alkotásokat hozzon létre az elmében. Amikor megértjük, hogy a teremtés egyetlen szintje az elme, és hogy önmagán kívül nem tud teremteni, akkor már nem lesz szükség a keveredés egyik formájára sem.

3. Csak az elme képes a teremtésre, mert a szellem már korábban létrejött, a test pedig egy tanulási eszköz az elme számára. A tanulási eszközök önmagukban nem jelentenek tanulnivalót. A feladatuk pusztán a tanulás megkönnyítése. A legrosszabb, ami történhet akkor, amikor helytelenül használunk egy tanulási eszközt az, hogy nem tudja tanulásunkat elősegíteni. Önmagában nincs olyan hatalma, amivel aktuális tanulási helyzeteket hozhatna létre. A megfelelően értelmezett test – ugyanúgy, ahogy a Jóvátétel – sebezhetetlen a kétélű alkalmazásokkal szemben. Ez nem azért van, mert a test egy csoda lenne, hanem, mert eredendően nem nyitott a félreértelmezésre. A test mindössze a fizikai világban szerzett tapasztalataidnak egy része. Képességeit gyakran túlértékelik. De ebben a világban szinte lehetetlen a létezését tagadni. Azok, akik így tesznek, a tagadás egy meglehetősen értelmetlen módját választják. Az „értelmetlen" megfogalmazás itt mindössze annyit jelent, hogy az elmének nincs szüksége a nem elmebeli dolgok tagadásával szerzett védelemre. Ha valaki megtagadja az elme erejének eme szerencsétlen vonatkozását, azzal magát az erőt tagadja.

4. Minden anyagi eszköz, melyet a testi betegségekre gyógyírként fogadsz el, a mágikus alapelvek újbóli megállapítását hozza magával. Ez az első lépés abban a hiedelemben, hogy megbetegedéseit a test hozza létre. Másodszor is mellélépünk, ha gyógyítását teremtő erővel nem rendelkező hatóanyaggal kíséreljük meg. Mindebből azonban nem az következik, hogy ezen anyagok korrekciós célokra való felhasználása valami ördögi dolog lenne. Néha a betegség olyan erősen szorítja az elmét, hogy az időlegesen nem tud hozzáférni a Jóvátételhez. Ebben az esetben bölcsen döntünk, ha test és elme számára olyan kompromisszumos megoldást keresünk, amelyben valami kívülről érkező dolog átmenetileg létrehozza a gyógyulásba vetett hitet. Ez azért van így, mert a megnövekvő félelem egyáltalán nem segít a nem helyes tudatállapotban lévőkön, illetve a betegeken. Hiszen már így is a félelem által meggyengült állapotban vannak. Pánikot válthat ki belőlük, ha felkészületlenül éri őket egy csoda. Ez akkor valószínű, ha a fordított érzékelés kapcsán kialakult az a hiedelem, hogy a csodáktól félni kell.

5. A Jóvátétel értéke nem kifejeződési módjában van. Sőt, ha őszintén használják, elkerülhetetlenül azon a módon fejeződik ki, amely a befogadó számára a legnagyobb segítséget hozza magával. Ez azt jelenti, hogy egy csoda akkor a leghatékonyabb, ha olyan nyelven szól, amelyet a befogadó

képes félelem nélkül megérteni. Ez nem szükségszerűen jelenti azt, hogy számára ez a kommunikáció legmagasabb szintje. Pusztán annyit jelent, hogy ez a legmagasabb szintű kommunikáció, amire éppen most *képes. A csoda célja pedig az, hogy a kommunikáció szintjét emelje, nem pedig az, hogy a félelem növelésével csökkentse azt.*

V. A csodák közvetítőinek feladata

1. Mielőtt a csodák közvetítői készen állnának arra, hogy beteljesítsék feladatukat ebben a világban, alapvető fontosságú, hogy teljes mértékben megértsék az elengedéstől való félelem természetét. Máskülönben talán akaratlanul is azt a hiedelmet táplálják, miszerint az elengedés a bebörtönzéssel egyenlő, mely elképzelés máris meglehetősen elterjedt. Ez a tévedés abból a hitből fakad, hogy sérülést csak a test szenvedhet el. Ennek alapja az a félelem, hogy az elme képes önmagát bántani. Ezen hibák egyike sem jelentős, mivel az elme félreteremtései valójában nem léteznek. Ez a felismerés sokkal jobb védelmi eszköz, mint a szintek összekeverésének bármely formája, mivel a korrekciót a hiba szintjén hajtja végre. Lényeges emlékezni arra, hogy csak az elme képes teremteni, és hogy a korrekció a gondolati szinthez tartozik. Egy korábbi megállapításunkat kibővíti az, hogy a szellem már tökéletes, így nincs szüksége javításra. A test csak az elme tanulási eszközeként létezik. Ez az eszköz nincs kitéve a saját hibáinak, mivel nem képes teremteni. Így tehát nyilvánvaló, hogy a teremtő képesség egyetlen valóban értelmes alkalmazása az, ha rábírjuk az elmét, hogy hagyja abba a téves teremtést.

2. A mágia az elme figyelmetlen, vagy félreteremtő használata. A fizikai orvosságok a „varázslat" formái, de ha félsz gyógyításra használni az elmét, akkor jobb, ha meg sem próbálod. Önmagában a tény, hogy tartasz valamitől, sebezhetővé és félreteremtővé teszi az elmédet. Így hajlamos vagy arra, hogy a megtörténő gyógyulást félreértsd, és mivel az egocentrikusság és a félelem többnyire összetartoznak, talán nem vagy képes a gyógyítás valódi Forrását elfogadni. Ilyen körülmények között biztonságosabb számodra, ha átmenetileg a fizikai gyógyító eszközökre támaszkodsz, mivel – lévén saját teremtményeid – őket nem értelmezed félre. Mindaddig, amíg a sebezhetőség érzése fennáll, ne kísérletezz csodák bemutatásával.

3. Említettem már korábban, hogy a csodák a csoda-beállítottság kifejeződései, a csoda-beállítottság pedig helyes beállítottságot jelent. A helyes beállítottságúak nem magasztalják fel, és le sem értékelik a csoda közvetítőjének vagy befogadójának elméjét. De a csoda – lévén korrekció – nem kell, hogy megvárja, amíg a befogadó helyes beállítottságúvá válik. Sőt, a feladata az, hogy rendbe hozza elméjének helyesen működő állapotát. Rendkívül lényeges azonban, hogy a csoda közvetítőjének elméje – ha csak rövid időre is – helyesen működjön, mert különben nem képes a helyes beállítottságot létrehozni valaki másban.

4. Az a gyógyító, aki arra vár, hogy készen álljon, saját megértését veszélyezteti. Tökéletes biztonságban vagy mindaddig, amíg egyáltalán nem törődsz azzal, hogy készen állsz-e, de következetesen bízol abban, hogy én viszont igen. Ha csodaközvetítői hajlandóságod nem működik megfelelően,

annak oka mindig az, hogy helyes beállítottságodat megzavarta a félelem, és gondolkodásodat a visszájára fordította. A nem helyes beállítottság minden formája annak az eredménye, hogy a Jóvátételt önmagad számára nem fogadod el. Ha elfogadod, akkor felismered, hogy akiknek gyógyításra van szükségük egyszerűen azok, akik nem ismerték fel, hogy a helyes beállítottság maga a gyógyulás.

5. A csodaközvetítő egyetlen felelőssége az, hogy elfogadja a Jóvátételt önmaga számára. *Ez azt jelenti, hogy felismered: egyedül az elme képes teremteni, hibáit pedig a Jóvátétel gyógyítja meg. Ha egyszer ezt elfogadod, az elméd nem tud mást, mint gyógyítani. Ha elmédet nem engeded romboló módon működni, és helyreállítod tisztán építő erejét, ezzel abba a helyzetbe kerülsz, hogy képes vagy másoknál a szintek összekeveredését megjavítani. Ezzel az igazság üzenetét adod át nekik arról, hogy az ő elméjük is hasonlóan konstruktív, és téves teremtéseik nem árthatnak nekik. Ennek megerősítésével lehetővé teszed az elme számára, hogy abbahagyja saját tanulási eszközének túl nagyra értékelését, és tanulóként visszakerüljön igazi helyére.*

6. Újra hangsúlyozni kell, hogy a test nem tud annál többet tanulni, mint amennyit teremt. Tanulási eszközként pusztán a tanulót követi, de ha tévesen kezdeményezőkészséggel ruházzuk fel, akkor komoly akadályává válik épp annak a tanulásnak, amit inkább előmozdítania kellene. Csak a lélek képes a megvilágosodásra. A szellem eleve megvilágosodott, a test önmagában pedig túl sűrű. Azonban a lélek képes a saját világosságával ellátni a testet, ha felismeri, hogy nem ő a tanuló, ezért nem fog rajta a tanulás. A test könnyen összhangba hozható egy olyan lélekkel, amely megtanulta, hogy a testen túl, a fény irányába nézzen.

7. A helyesbítő tanulás mindig a szellem felébredésével kezdődik, valamint a fizikai látásban való hit csökkenésével. Ez gyakran félelmet szül, mert tartasz attól, amit szellemi látásod majd mutat neked. Korábban már elmondtam, hogy a Szent Szellem nem látja a hibákat, és csak azokon túlmutatóan, a Jóvátétel védelmének irányába tekint. Nem kétséges, hogy ez rossz érzést okozhat, ugyanakkor ez nem az érzékelés utolsó eredménye. Amikor a Szent Szellem engedélyt kap arra, hogy az oltár szennyezettségét megnézze, azonnal a Jóvátételre is figyelni kezd. Azok közül, amit Ő érzékel, semmi nem indokolja a félelmet. Minden, ami a szellemi éberségből következik, pusztán a korrekcióhoz szükséges információ. A kényelmetlenség érzése csak ahhoz szükséges, hogy a korrekció szükségességét a tudatunkba emelje.

8. Végül a gyógyulástól való félelem abból fakad, hogy nem vagyunk hajlandók teljes mértékben elfogadni, hogy a gyógyulás szükséges. Nem rendelkezik kijavító tulajdonsággal az, amit a fizikai szemek látnak, és semmilyen, fizikailag látható eszköznek nincs helyesbítő képessége. Mindaddig, amíg abban hiszel, amit fizikai szemeid állítanak, korrigáló kísérleteid téves irányt vesznek. A valódi látóképességet homály fedi, mivel nem bírnád elviselni beszennyezett oltárod látványát. De mivel az oltár beszennyeződött, helyzeted duplán veszélyessé válik, hacsak nem vagy hajlandó ránézni.

9. A gyógyítás képessége az elkülönültség után fejlődött ki – azelőtt nem volt rá szükség. Mint a tér-idő hiedelem minden vonatkozása, ez is időleges. De amíg az idő létezik, a gyógyításra, mint az oltalom eszközére, szükség van. Ennek oka az, hogy a gyógyítás alapja a könyörületesség, a könyörületesség

pedig egy módja annak, hogy észrevegyük a másik tökéletességét – ha már ugyanezt önmagunkban felfedezni nem vagyunk képesek. A legtöbb emelkedettebb elmélet, amelynek felfogására most képes vagy, időfüggő. A könyörületesség valójában gyenge visszatükröződése egy sokkal erőteljesebb, mindent felölelő szeretetnek, amely messze túlmutat a könyörületesség minden olyan formáján, aminek befogadására most képes vagy. A könyörületesség nélkülözhetetlen része a helyes gondolkodásnak, abban a korlátozott formában, amelyben most megvalósítható.
10. A könyörületesség az a mód, amikor úgy nézünk a másikra, mintha máris messze túlhaladta volna mindazt, ami ebben az időben a feladata. Mivel saját gondolkodása hibás, saját maga számára nem veszi észre a Jóvátételt, különben nem lenne szüksége a könyörületességre. A neki nyújtott könyörületesség egyrészt annak tudomásulvétele, hogy segítségre van szüksége, másrészt annak felismerése, hogy el is fogadja azt. Mindkét észlelés egyértelműen függ az időtől, így világossá válik, hogy a könyörületesség még mindig ennek a világnak a korlátai között létezik. Korábban már említettem, hogy csak a kinyilatkoztatás haladja meg az időt. A csoda – mint a könyörületesség kifejeződése – pusztán megrövidíteni tudja. Fontos megérteni, hogy amikor csodát közvetítesz valaki más számára, akkor mindkettőtök szenvedéseit csökkented. Ez visszahatóan és előrefelé is korrigál.

A. A csodák közvetítőinek különleges alapelvei

11. (1) A csoda eltörli az alacsonyabb rendű vonatkozások szükségességét. Mivel egy nem szokványos intervallumot képvisel, a tér és az idő általános szabályai nem érvényesek. Amikor bemutatsz egy csodát, én majd megfelelően elrendezem a teret és az időt is.
12. (2) Elengedhetetlen, hogy világosan megkülönböztessük, ami teremtett, és ami csinált. A gyógyítás minden formája a szintek érzékelésének ezen az alapvető kijavításán alapul.
13. (3) Soha ne keverd össze a helyes és a helytelen beállítódást. Ha egy bármilyen megjelenési formában jelentkező hibára bármi mással válaszolsz, mint gyógyítási vággyal, abban ez a zűrzavar mutatkozik meg.
14. (4) A csoda mindig a hiba megtagadása, és az igazság megerősítése. Csak helyes beállítódással lehet olyan módon korrigálni, hogy annak valódi hatása legyen. Gyakorlatilag, aminek nincs valós hatása, annak nincs valós léte sem. Hatása tehát az üresség. Lényegi tartalom nélkül pusztán kivetítéssé válik.
15. (5) A csoda szinteket helyreállító ereje létrehozza a megfelelő érzékelést a gyógyítás számára. Amíg ez meg nem történik, a gyógyítás nem érthető. A megbocsátás üres gesztussá válik, ha nem hozza magával a korrekciót. E nélkül elsősorban minősítő, nem pedig gyógyító.
16. (6) A csoda-beállítottságú megbocsátás csakis *korrekciót jelent. Semmilyen minősítő elemet nem tartalmaz. Az a kijelentés, hogy „Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek" semmilyen módon nem értékeli* azt, amit *tesznek. Isten felé elhangzó kérés elméjük meggyógyítására. Semmilyen hivatkozás nincs a hiba végkifejletére vonatkozóan. Az egyszerűen nem érdekes.*

17. (7) Az utasítás, hogy „Legyetek egyek" a kinyilatkoztatásra való készenlét kijelentése. Azzal a kérésemmel, hogy „Cselekedjétek ezt az én emlékezetemre" együttműködésre hívom a csodák közvetítőit. Ez a két állítás nem azonos módon viszonyul a valósághoz. Csak a második kapcsolódik az idő-tudatossághoz, mivel emlékezni annyit tesz, hogy a jelenben előhívjuk a múlt történéseit. Az időt én irányítom, de az időtlenség Istenhez tartozik. Az időben egymásért és egymással létezünk. Az időtlenségben egyidejűleg létezünk Istennel.
18. (8) Sokat tehetsz saját gyógyulásodért és másokéért is, ha egy segítségért kiáltó szituációhoz a következőképpen viszonyulsz:

- *Csak azért vagyok itt, hogy őszintén segítsek.*
- *Azért vagyok itt, hogy Őt képviseljem, Aki küldött engem.*
- *Nem kell amiatt aggódnom, hogy mit mondjak, vagy mit tegyek, mert Ő fog irányítani, Aki küldött engem.*
- *Elégedetten megyek oda, ahová Ő küld, mert tudom, hogy Ő is velem tart.*
- *Meggyógyulok, miközben hagyom, hogy Ő a gyógyításra tanítson.*

VI. Félelem és konfliktus

1. Látszólag önkéntelenül kezdünk el félni; ez valami olyasmi, amit nem tudunk irányítani. De korábban már elmondtam, hogy csak az építő cselekedeteknek kellene önkéntelennek lenniük. Átvehetem az ellenőrzést bármi felett, ami nem számít, de választhatod azt is, hogy a vezetésem irányítson mindent, ami fontos. A félelmet nem tudom vezérelni, de te igen. A félelem megakadályozza, hogy irányításom eljusson hozzád. A félelem jelenléte azt mutatja, hogy testi gondolatokat emeltél az elme szintjére. Ez kivonja őket az ellenőrzésem alól, és személyesen te leszel értük felelős. Ez a szintek nyilvánvaló összekeverése.
2. Én nem segítem elő a szintek keveredését, de te vagy az, akinek a kijavítás mellett kell döntenie. Nem hunyhatsz szemet saját elmebeteg viselkedésed fölött azzal, hogy azt állítod: nem tehetsz róla. Miért kellene elnézned az elmebeteg gondolkodást? Van itt egy kis zavar, amire jobban tenned, ha ránéznél, és tisztáznád. Talán azt hiszed, hogy felelős vagy azért, amit teszel, de azért, amit gondolsz, már nem. Az igazság az, hogy felelős vagy azért, amit gondolsz, mert csak ezen a szinten lehet a választást gyakorolni. Amit teszel, az abból következik, amit gondolsz. Nem választhatod el magad az igazságtól azáltal, hogy önállóságot „adsz" a viselkedésnek. Ezt automatikusan én kezdem el irányítani, mihelyt gondolkodásodban az én vezetésemre hagyatkozol. Bármikor, ha félni kezdesz, az annak a biztos jele, hogy elmédnek megengedted a téves teremtést, nekem pedig nem tetted lehetővé a vezetését.
3. Értelmetlen azt gondolni, hogy a téves gondolatok végeredményének kezelése gyógyulást eredményezhet. Amikor félsz, rosszul választottál. Ezért érzed, hogy felelős vagy érte. A gondolkodásmódodat kell megváltoztatnod, nem a viselkedésedet; ez pedig hajlandóság kérdése. Az elme szintjén kívül, máshol nincs szükséged vezettetésre. A korrekció csak arra a szintre

vonatkozik, ahol a változás lehetséges. A változás semmit nem jelent a tünetek szintjén, mivel ott nem működik.

4. A félelem kijavítása valóban *a te feladatod. Amikor a félelemtől való megszabadítást kéred, akkor valami olyasmire célzol, ami nincs. Ehelyett a körülményekkel kapcsolatban kellene segítséget kérned, amelyek a félelmet létrehozták. Ezekhez mindig az elkülönültségre való hajlandóság kapcsolódik. Ezen a szinten* képes vagy *változtatni rajta. Túlságosan türelmes vagy elméd elkalandozásaival szemben, és passzív módon elnézed téves teremtéseit. A különböző eredmények nem érdekesek, de az alapvető hiba igen. A korrekció mindig ugyanaz. Mielőtt bármiféle cselekedet mellett döntesz, kérdezz meg engem, hogy választásod összhangban van-e az enyémmel. Ha biztos vagy benne, hogy igen, akkor nem jelenik meg a félelem.*

5. A félelem mindig a feszültség jele, amely abból származik, hogy amit akarsz, az szemben áll azzal, amit teszel. Ez a helyzet kétféle módon szokott kialakulni. Először is, választhatod az ellenkező dolgok megtételét, vagy egyszerre, vagy egymás után. Ez ellentmondó viselkedést szül, mely elviselhetetlen számodra, mert az elmének az a része, amely valami mást akar csinálni, mélyen megsértődik. Másodszor, viselkedhetsz úgy, ahogy gondolod, hogy kellene, de anélkül, hogy teljes mértékben ezt akarnád. Ebből következetes viselkedés születik, de nagy feszültséggel jár. Az elme és a viselkedés között mindkét esetben megszűnik az összhang, amely egy olyan szituációt eredményez, amelyben nem teljes mértékben cselekszed azt, amit valójában akarsz. Ez a kényszer érzetét kelti, amely általában dühöt vált ki, és nagy valószínűséggel kivetítés követi. Ha a félelem megjelenik, az mindig azért van, mert nem határoztad el magad. Az elméd így kettészakad, a viselkedésed pedig elkerülhetetlenül kiszámíthatatlanná válik. A viselkedés szintjén történő korrekció a hibát elsőből második típusúvá alakíthatja, de nem törli el a félelmet.

6. Lehetséges elérni egy olyan állapotot, amelyben elmédet tudatos erőfeszítés nélkül az én irányításom alá helyezed, de ez olyan odaadást feltételez, amilyet nem fejlesztettél még ki magadban. A Szent Szellem nem kérhet többet annál, mint amire hajlandó vagy. A cselekvés ereje osztatlan elhatározásodból fakad. Nem jelent feszültséget Isten Akarata szerint cselekedni, mihelyt felismered, hogy ez egyezik azzal, amit te akarsz. A tanulnivaló itt meglehetősen egyszerű, bár könnyű átsiklani rajta. Ezért elismétlem, és arra kérlek, hogy figyelj. Csakis az elméd képes félelmet produkálni. Ezt olyankor teszi, amikor konfliktusba kerül azzal, amit akar. A feszültség elkerülhetetlen, mert az, amit akar, és az, amit tesz, nincsenek összhangban egymással. Ezt csak egy egységes cél elfogadásával lehet korrigálni.

7. A hiba megszüntetésében a javítás első lépése az, hogy felismerjük: a konfliktus a félelem kifejeződése. Mondd el magadnak, hogy valahol nyilván a szeretetnélküliség mellett döntöttél, különben a félelem fel sem bukkanhatott volna. Ezután a korrekció egész folyamata leegyszerűsödik néhány gyakorlati lépésre – természetesen egy átfogóbb folyamat részeként, ami pedig a Jóvátétel gyógymódként való elfogadása. Ezeket a lépéseket az alábbiak foglalják össze:

- *Először vedd észre, hogy ez félelem.*
- *A félelem a szeretet hiányából fakad.*

- *A szeretet hiányának egyetlen gyógymódja a tökéletes szeretet.*
- *A tökéletes szeretet a Jóvátétel.*

8. Már hangsúlyoztam korábban, hogy a csoda – vagy a Jóvátétel kifejeződése – mindig a tisztelet jele az arra méltótól az arra méltónak. A Jóvátétel újra kialakítja ezen értékek felismerését. Így nyilvánvaló, hogy amikor félsz, olyan helyzetbe hoztad magad, ahol szükséged van a Jóvátételre. Szeretet nélkül cselekedtél, mert szeretet nélkül döntöttél. Ez pontosan az a szituáció, amelyre a Jóvátételt felajánlották. A gyógymód iránti szükséglet elősegítette a kialakítását. Mindaddig, amíg csak azt ismered fel, hogy szükséged van a gyógymódra, fennmarad a félelem. De mihelyt az orvosságot elfogadod, a félelem azonnal eltűnik. Így zajlik le az igazi gyógyítás.
9. Mindenki megtapasztalja a félelmet. Pedig csak egész kevés helyes gondolkodásra lenne szükség annak felismeréséhez, hogy hogyan jön létre a félelem. Néhányan nagyra becsülik az elme valódi hatalmát, de senki sem marad teljes mértékben, és állandóan a tudatában ennek. De ha abban reménykedsz, hogy megóvod magad a félelemtől, akkor van néhány dolog, amit a legapróbb részletekig fel kell ismerned. Az elme hatalma rendkívüli, és sohasem veszíti el teremtő erejét. Sohasem alszik. Minden pillanatban teremt. Nehéz elfogadni, hogy a gondolat és a hit kombinációja egy olyan erőhullámot eredményez, amely gyakorlatilag hegyek elmozdítására képes. Első látásra úgy tűnik, önteltség azt gondolni, hogy ilyen erővel rendelkezel, de nem ez a valódi oka annak, hogy nem hiszel benne. Inkább abban hiszel, hogy gondolataidnak nincs valódi hatása, mivel tulajdonképpen félsz tőlük. Ez talán enyhíti bűntudatodat, de az ára az, hogy elmédet tehetetlennek érzékeled. Ha abban hiszel, hogy amit gondolsz, annak semmilyen hatása nincs, akkor talán nem fogsz tőle félni, de az sem valószínű, hogy tisztelni kezdenéd. Nincsenek tétlen gondolatok. Mindenfajta gondolkodás formákat hoz létre valamilyen szinten.

VII. Ok és okozat

1. Bár folyamatosan panaszkodsz a félelem miatt, mindamellett ragaszkodsz hozzá, hogy félelmeid legyenek. Utaltam már rá, hogy nem kérhetsz engem arra, hogy megszabadítsalak a félelemtől. Én tudom, hogy nem létezik, de te nem tudod. Ha a gondolataid és az eredményeik közé állnék, ezzel a létező legalapvetőbb törvényt sérteném meg: az ok és okozat törvényét. Aligha lennék a segítségedre azzal, ha leértékelném gondolkodásod erejét. Ez épp az ellenkezője lenne mindannak, amit ez a kurzus el akar érni. Sokkal nagyobb segítséget jelent, ha figyelmeztetlek arra, hogy gondolataid őrzésében nem vagy elég alapos. Talán úgy érzed, hogy ezen a ponton csak egy csoda lehet az, ami képessé tesz erre, és ebben tökéletesen igazad van. Nem vagy hozzászokva a csoda-beállítottságú gondolkodáshoz, de képzéssel ez megtanulható. A csodák minden közvetítőjének szüksége van erre a tréningre.
2. Nem engedhetem, hogy őrizetlenül hagyd az elmédet, mert különben nem fogsz tudni segíteni nekem. A csodákkal való munka maga után vonja a gondolat hatalmának teljes felismerését azért, hogy elkerüljük a téves teremtést. Máskülönben egy csoda válik szükségessé abból a célból, hogy

magát az elmét egyenesbe hozza; ez a körkörös folyamat pedig nem segíti elő az idő összeomlását, ami pedig a csoda célja. A csodák közvetítője őszinte tiszteletet kell, hogy érezzen a valódi ok és okozat iránt, mivel ez elengedhetetlen feltétele a csoda megtörténtének.

3. A csodák és a félelem is a gondolatokból erednek. Ha nem áll szabadságodban kiválasztani az egyiket, akkor a másik mellett sem dönthetsz. A csoda választásával már el is utasítottad a félelmet, ha csak időlegesen is. Mindentől és mindenkitől tartasz. Félsz Istentől, tőlem, és önmagadtól is. Tévesen értelmeztél, vagy teremtettél meg Minket, és hiszel is abban, amit létrehoztál. Mindez nem történt volna meg, ha nem tartanál a saját gondolataidtól. Aki fél, annak muszáj tévesen teremtenie, mert helytelenül értelmezi a teremtést. Amikor tévesen teremtesz, akkor fájdalmat érzel. Az ok és okozat alapelve ekkor egy valódi katalizátorrá válik, bár csak időlegesen. Tulajdonképpen az „Ok" megfogalmazás Istenhez tartozik, és az Ő „Okozata" az Ő Fia. Ez egy egész sor olyan Ok-Okozati kapcsolatot von maga után, amely teljes mértékben különbözik azoktól, melyeket a téves teremtéskor használsz. Ennek a világnak tehát az alapvető konfliktusa a teremtés és a téves teremtés között áll fenn. Ez utóbbihoz tartozik minden félelem, az elsőhöz pedig a szeretet. Az ellentmondás tehát a szeretet és a félelem között van.

4. Elhangzott már, hogy úgy véled, nem tudod irányítani a félelmet, mivel te magad állítottad elő, és benne való hited látszólag kivonja az ellenőrzésed alól. De hiábavaló azzal kísérletezni, hogy a problémát az oldja meg, ha uralkodni tudsz a félelmen. Sőt, a félelem erejét csak megnöveli a feltételezés, hogy hatalmat kell fölötte szerezni. Az igazi feloldás teljes mértékben a szereteten keresztül való megközelítésben rejlik. Addig azonban elkerülhetetlen az ellentmondás érzése, mivel olyan helyzetbe hoztad magad, ahol olyasvalaminek a hatalmában hiszel, ami nem létezik.

5. A semmi és a minden nem létezhet egyidejűleg. Ha az egyikben hiszel, azzal megtagadod a másikat. A félelem valójában semmi, a szeretet viszont minden. Amikor a fény belép a sötétségbe, a sötétség eltűnik. Amiben hiszel, az számodra igaz. Ebben az értelemben az elkülönülés igenis megtörtént, és ha ezt tagadjuk, akkor egyszerűen helytelenül használjuk a tagadást. Azonban ha a hibára koncentrálunk, ezzel egy újabb hibát követünk el. Az első korrekciós eljárás az, hogy időlegesen felismerjük: létrejött egy probléma; de csak mint egy utalásként arra, hogy azonnali javításra van szükség. Ez egy olyan tudatállapotot hoz létre, melyben a Jóvátétel késedelem nélkül elfogadható. Azonban hangsúlyoznunk kell, hogy végső soron a minden és a semmi között nem lehetséges a kompromisszum. Az idő alapvetően egy olyan eszköz, amely által ebben a vonatkozásban minden kompromisszum feladható. Látszólag fokozatosan tűnik el, mert maga az idő olyan szüneteket tartalmaz, melyek nem léteznek. A téves teremtés tette szükségessé, mint korrekciós eszközt. Azt az állítást, miszerint: „Isten úgy szerette a világot, hogy egyszülött Fiát adta érte, hogy aki hisz benne, el ne vesszen, hanem örökké éljen" csak egy kicsit kell módosítanunk ahhoz, hogy ebben az összefüggésben értelmet nyerjen: „egyszülött Fiának adta".

6. Különösen fontos észrevenni, hogy Istennek csak egy Fia van. Ha minden teremtménye az Ő Fia, akkor mindenki szerves részét kell, hogy képezze a teljes Fiúságnak. A Fiúság a maga Egységében meghaladja részeinek

összességét. De ez mindaddig homályban marad, amíg egyetlen része is hiányzik. A konfliktus ezért nem oldható meg véglegesen addig, amíg a Fiúság minden része vissza nem tért. Csak ekkor lesz valóban érthető a teljesség jelentése. A Fiúság bármely része dönthet úgy, hogy a hibákban és a teljesség hiányában hisz. Azonban ha így tesz, azzal a semmi létezéséhez ragaszkodik. E hiba kijavítása a Jóvátétel.

7. Korábban röviden szóltam már a készenlétről, de talán néhány kiegészítés most hasznos lehet. A készenlét nem más, mint az eredmény előfeltétele. A kettőt nem szabad összekeverni. Amint a készenlét állapota előáll, általában az eredmény elérésének a vágya is bizonyos mértékig megjelenik, de ez egyáltalán nem szükségszerűen teljes. Ez az állapot nem jelent többet, mint a gondolkodás megváltozásának a lehetőségét. A bizalom nem fejlődhet ki teljes mértékben addig, amíg a gondolatok feletti uralom létre nem jön. Már megpróbáltuk kijavítani azt az alapvetően hibás nézetet, hogy a félelmen uralkodni lehet, és hangsúlyoztuk, hogy a valódi uralomhoz a szereteten keresztül vezet az út. A készenlét, az csak a bizalom kezdete. Talán most úgy véled, hogy hatalmas mennyiségű időnek kell eltelnie a készenlét és az uralombeli kiválóság között, de hadd emlékeztesselek arra, hogy az idő és a tér az én irányításom alá tartoznak.

VIII. Az Utolsó Ítélet jelentése

1. Az egyik módja annak, hogy rendbe tedd a mágiával és a csodákkal kapcsolatos zűrzavart az, hogy ha visszaemlékszel arra, hogy önmagadat nem te teremtetted. Hajlamos vagy megfeledkezni erről, amikor egocentrikussá válsz, ez pedig olyan helyzetbe hoz, ahol a mágiában való hit gyakorlatilag elkerülhetetlen. Vágyadat a teremtésre Teremtődtől kaptad, Aki saját teremtésében ugyanezt a vágyat fejezte ki. Mivel a teremtő képesség az elmében lakozik, minden, amit megalkotsz, az akarat függvénye. Ebből az is következik, hogy amit te egyedül hozol létre, az a te szemedben valódi, de Isten Elméjében nem az. Ez az alapvető különbség egyenesen az Utolsó Ítélet valódi jelentéséhez vezet.

2. Gondolkodásodban az Utolsó Ítélet egyike a legfenyegetőbb elképzeléseknek. Ennek oka az, hogy nem értetted meg. Az ítélkezés nem isteni tulajdonság. Csak az elkülönülés után jött létre, és a sok tanulási eszköz egyikeként épült be a mindent átfogó tervbe. Ahogy az elkülönülés kialakulása is évmilliókig tartott, az Utolsó Ítélet is hasonlóan hosszú, vagy talán még hosszabb időszakot fog igénybe venni. Ez az időszak azonban a csodák segítségével – amelyek az időt csökkentő, nem pedig megszüntető eszközök - nagymértékben lerövidíthető. Ha a megfelelő nagyságúra növekszik a valóban csoda-beállítottságúak száma, akkor gyakorlatilag felbecsülhetetlenné válik a rövidülési folyamat mértéke. Mindazonáltal alapvető fontosságú, hogy gyorsan megszabadulj a félelemtől, mivel ki kell emelkedned a konfliktusokból ahhoz, hogy elhozhasd a békét a többiek számára.

3. Az általános vélekedés szerint az Utolsó Ítéletet Isten hajtja végre. Valójában azonban testvéreim végzik el, az én segítségemmel. Sokkal inkább jelent végső gyógyulást, mint a büntetés valamiféle kimérését, bármennyire is

azt gondolod, hogy megérdemelt lenne. A büntetés koncepciója teljes mértékben ellentmond a helyes gondolkodásnak; az Utolsó Ítélet célja pedig az, hogy helyreállítsa benned a helyes gondolkodást. Az Utolsó Ítéletet hívhatnánk a helyes kiértékelés folyamatának is. Egyszerűen annyit jelent, hogy végül mindenki megérti, hogy mi az, ami értékes, és mi az, ami nem. Ezek után a választás képessége már ésszerűen irányítható. E különbség létrejöttéig azonban továbbra is fennmarad a tétova ingadozás a szabadság és a rabság között.

4. A szabadság irányába mutató első lépés az igaznak a hamistól való elválasztása. Ez a konstruktív értelemben vett elkülönülés folyamata, és a Jelenések Könyvének valódi jelentését tükrözi. Végül mindenki ránéz majd mindarra, amit teremtett, és csak azt fogja megtartani közülük, amit jónak talál; ahogy Isten is megnézte, amit alkotott, és tudta, hogy az jó. Ezen a ponton az elme képes lesz szeretettel tekinteni saját teremtményeire, mivel értékesnek találja őket. Ugyanakkor elkerülhetetlenül meg fogja tagadni téves teremtésének eredményeit, amelyek ezután nem léteznek tovább az őket fenntartó hit nélkül.

5. Az „Utolsó Ítélet" kifejezés nem csak azért félelmetes, mert Istennek tulajdonítják, hanem azért is, mert az, hogy „utolsó", a halál asszociációját hozza magával. Kiváló példája ez a fordított gondolkodásnak. Ha tárgyilagosan vizsgáljuk az Utolsó Ítélet jelentését, akkor elég nyilvánvalóvá válik, hogy valójában ez az életre nyíló kapu. Senki nem él igazán, aki félelemben él. Saját utolsó ítéletedet nem irányíthatod magadra, mivel nem önmagad teremtménye vagy. Azonban értelmesen, és bármikor alkalmazhatod mindenre, amit létrehoztál, és csak azt tartsd meg emlékezetedben, ami teremtő, és jó. Ez az, amit helyes gondolkodásod diktálni fog. Az idő célja pusztán annyi, hogy „legyen időd" végrehajtani ezt a minősítő folyamatot. Ez a te tökéletes ítéleted, saját tökéletes teremtményeid fölött. Amikor minden, amit megtartasz, szeretetreméltó, akkor a félelemnek nincs több oka arra, hogy veled maradjon. Ez a te szereped a Jóvátételben.

3. fejezet

AZ ÁRTATLAN ÉSZLELÉS

I. Jóvátétel, áldozat nélkül

1. Még egy dolgot kell alaposan tisztáznunk ahhoz, hogy a csodákkal kapcsolatos maradék félelem is eltűnhessen. Nem a keresztre feszítés alapozta meg a Jóvátételt, hanem a feltámadás. Sok hithű keresztényben él ez a félreértés. De senki nem követi el ezt a hibát, aki megszabadult a hiányban való hitétől. Ha a keresztre feszítést egy fordított nézőpontból szemléljük, akkor azt látjuk, hogy Isten lehetővé tette, sőt elősegítette egyik Fiának szenvedését, éppen a jósága miatt. Ez a kivetítésből fakadó, különösen szerencsétlen értelmezés sok embert oda juttatott, hogy keserű félelemmel tekintsen Istenre. Sok vallás tartalmaz hasonlóan vallásellenes koncepciókat. Azonban a valódi keresztények megtorpannak és felteszik a kérdést: „Hogyan történhetett ez?" Lehetséges lenne, hogy Isten képes olyan módon gondolkodni, amelyről Saját szavaival jelentette ki, hogy méltatlan az Ő Fiához?

2. A legjobb védekezés – mint mindig – nem az, hogy a másik pozícióját megtámadjuk, hanem az, ha az igazságot óvjuk. Nem bölcs dolog elfogadni egy olyan koncepciót, melynek igazolásához egy egész koordinátarendszer fejre állítására van szükség. Ennek az eljárásnak minden kis lépése fájdalmas, és alapvetően tragikus a végkifejlete. Az üldözések eredménye gyakran egy arra vonatkozó kísérlet, hogy „igazolni" lehessen azt a rettenetesen téves értelmezést, hogy Isten Maga volt Saját Fiának üldözője, az üdvözülés kedvéért. A legfontosabb szavak válnak értelmetlenné. Különösen nehézzé vált meghaladni ezt, mivel – bár e hibát nem nehezebb kijavítani, mint bármely másikat – sokan nem hajlandók feladni e nézetet, mert kiváló eszköze a védekezésnek. Ennek egyik enyhébb formája például, amikor egy szülő így szól: „Jobban fáj ez nekem, mint neked" és máris felmentve érzi magát gyermeke felpofozása közben. Képes vagy elhinni, hogy Atyánk valóban így gondolkodik? Életbevágóan fontos, hogy minden ilyen gondolat eltűnjön, ezért biztosnak kell lennünk abban, hogy semmi ilyesmi nem marad az elmédben. Nem kaptam „büntetést" azért, mert te *rossz voltál. A Jóvátétel üdvös tanulsága teljesen elvész, ha bármilyen formában is megfertőzik az ilyen és ehhez hasonló torzítások.*

3. Az az állítás, hogy „Bosszút áll az Úr" egy téves értelmezés, mellyel saját „gonosz" múltunkat átadjuk Istennek. A „gonosz" múltnak semmi köze Istenhez. Nem Ő teremtette és nem is Ő tartja fenn. Isten nem hisz a megtorlásban. Elméje nem ezen a módon teremt. Nem dörgöli az orrod alá „gonosz" tetteidet. Valószínűbb talán, hogy e helyett rajtam kéri számon őket? Feltétlenül vedd észre, hogy mennyire lehetetlen ez a feltételezés, és hogy teljes mértékben kivetítésből fakad. Ez a hiba felelős egy sereg hozzá kapcsolódó tévedésért, beleértve azt a hiedelmet is, hogy Isten megtagadta Ádámot, és kiűzte őt az Édenkertből. Ez az oka annak is, hogy időről időre felmerül benned, hogy félrevezetlek. Minden tőlem telhetőt megtettem, hogy

olyan szavakat használjak, melyeket szinte lehetetlen eltorzítani, de persze a szimbólumokat mindig fejre lehet állítani, ha éppen ezt kívánja az ember.
4. Az áldozat fogalma Isten számára teljesen ismeretlen. Teljes mértékben a félelemből fakad, a rémült emberek pedig rosszindulatúvá válhatnak. Az áldozat minden formája ellenszegül abbéli meghagyásomnak, hogy légy irgalmas, ahogyan Mennyei Atyád is az. Sok keresztény számára nehéz volt felismerni, hogy ez saját magukra vonatkozik. A jó tanítók sohasem terrorizálják tanítványaikat. A megfélemlítés támadás, ami a tanulnivaló visszautasítását eredményezi. Ez pedig a tanulás kudarcához vezet.
5. Helyesen hivatkoznak rám úgy, mint „Isten báránya, aki elvette a világ bűnét", de azok, akik a bárányt vérfoltosan ábrázolják, nem értették meg a szimbólum jelentését. Megfelelően értelmezve ez egy egyszerű jelkép, amely ártatlanságomat szimbolizálja. Az egymás mellett fekvő oroszlán és bárány azt jelenti, hogy az erő és az ártatlanság között nincsen konfliktus; természetesen, békében élnek egymással. Ugyanezt fejezi ki a következő idézet is: „Áldottak a tiszta szívűek, mert ők meglátják az Urat". Egy tiszta elme ismeri az igazságot, és ez az erőssége. Nem hozza össze a pusztulást az ártatlansággal, mert az ártatlanságot az erővel, nem pedig a gyengeséggel kapcsolja össze.
6. Az ártatlanság képtelen az áldozatra, mert az ártatlan elmének mindene megvan, és csak arra törekszik, hogy teljességét megóvja. Nem képes a kivetítésre. Tisztelettel veszi körül a többi lelket, mert akiket valóban szeretnek, természetes tisztelettel üdvözlik a magukhoz hasonlókat. A bárány „elveszi a világ bűnét" abban az értelemben, hogy az ártatlanság, vagy a kegyelem állapotában a Jóvátétel jelentése tökéletesen nyilvánvaló. A Jóvátétel teljességgel félreérthetetlen. Tökéletesen világos, mivel a fényben létezik. A sötétségbe burkolási kísérletek tették hozzáférhetetlenné azok számára, akik nem a látást választják.
7. A Jóvátétel egyedül az igazságot sugározza. Ezért az ártalmatlanságról szól, és kizárólag áldást áraszt. Nem lenne képes erre, ha nem a tökéletes ártatlanságból fakadna. Az ártatlanság bölcsességet jelent, mivel nincs tudatában a gonosznak, a gonosz pedig nem létezik. Azonban tökéletesen tudatában van mindennek, ami igaz. A feltámadás bemutatta, hogy az igazságot semmi nem rombolhatja le. A jó ellenáll a gonoszság minden formájának, ahogy a fény is eltünteti a sötétség minden formáját. A Jóvátétel tehát a tökéletes tanítás. Végső demonstrációja annak, hogy igaz minden egyéb, amit tanítottam. Ha képes vagy ezt az egyetlen általánosítást most elfogadni, akkor sok kisebb lecke megtanulására már nem lesz szükséged. Megszabadulsz minden hibától, ha ezt elhiszed.
8. Isten ártatlansága a valódi lelkiállapota Fiának is. Ebben az állapotban elméd ismeri Istent, mivel Isten nem jelképes; Ő Tény. Fiát olyannak ismerve, amilyen, rájössz, hogy, nem valamiféle áldozat, hanem a Jóvátétel az egyetlen megfelelő ajándék Isten oltárára, ahová a tökéletességen kívül semmi más nem való. Az ártatlanok megértése az igazságot jelenti. Oltáraik ezért olyan ragyogóak.

II. A csodák, mint igazi észlelés

1. Korábban már megállapítottam, hogy az ebben a kurzusban tárgyalt fogalmaknak nincsenek fokozataik. Bizonyos alapvető koncepciók nem értelmezhetők az ellentétek skáláján. Nem lehet a sötétséget és a világosságot, valamint a mindent és a semmit egyszerre fennálló lehetőségekként felfogni. Mindannyian vagy igazak, vagy hamisak. Lényeges felismerned, hogy gondolkodásod mindaddig bizonytalan lesz, amíg határozottan el nem kötelezed magad az egyik vagy a másik mellett. Ugyanakkor lehetetlen határozottan elkötelezned magad a sötétség vagy a semmi mellett. Soha nem létezett olyasvalaki, aki ne tapasztalt volna valamennyi *fényt, és* valamennyit *a mindenből. Így aztán senki nem képes arra, hogy az igazságot teljes mértékben megtagadja, még akkor sem, ha úgy véli, hogy igen.*
2. Az ártatlanság nem egy részleges tulajdonság. Nem válik valósággá mindaddig, amíg teljes nem lesz. A részben ártatlanok hajlamosak meglehetősen bután viselkedni alkalmanként. Ártatlanságuk akkor alakul bölcsességgé, amikor mindenre kiterjedő alkalmazássá válik. Az ártatlan, vagy igazi észlelés azt jelenti, hogy sohasem érzékelsz tévesen, és mindig az igazat látod. Még egyszerűbben: soha nem azt látod, ami nem létezik, hanem azt, ami igen.
3. Amikor nem bízol abban, amit valaki megtenni készül, akkor azt a hiedelmedet támasztod alá, hogy ő nincs eszénél. Ez nem éppen egy csodákon alapuló hozzáállás. Hatása katasztrofális abból a szempontból, hogy megtagadja a csodákban rejlő erőt. A csoda úgy észlel mindent, ahogyan az van. Ha csak az igazság létezik, akkor a helyes gondolkodásból fakadó látás nem vesz észre mást, csak a tökéletességet. Elmondtam már, hogy a valóságban csak az létezik, amit Isten teremt, vagy pedig te hozol létre ugyanazzal az Akarattal. Ez minden, amit az ártatlanok látnak. Nem szenvednek az eltorzult észleléstől.
4. Azért tartasz Isten Akaratától, mert elmédet – melyet Ő Saját Elméjének hasonlatosságára teremtett – téves teremtésre használtad. Az elme csak akkor teremt tévesen, amikor azt hiszi, hogy nem szabad. Egy „bebörtönzött" elme nem szabad, mert birtokolja, vagy visszatartja saját magát. Így korlátozott lesz, és az akarat nem tudja szabadon megvalósítani önmagát. Egynek lenni annyit tesz, mint egy elmével vagy akarattal rendelkezni. Amikor a Fiúság és az Atya Akarata egyesül, tökéletes összhangjuk létrehozza a Mennyországot.
5. Semmi nem győzedelmeskedhet Isten Fia felett, ha lelkét Atyjának Kezébe helyezi. Ezzel a cselekedettel az elme felébred álmából, és visszaemlékezik Teremtőjére. Az elkülönültség minden érzete eltűnik. Isten Fia része a Szentháromságnak, de a Háromság önmagában egy. Szintjei között nincsen zavar, mert egy Elmével és egy Akarattal rendelkeznek. Ez az egyszerű cél tökéletes egységet alakít ki, és létrehozza Isten békességét. Azonban ezt a látomást kizárólag a valóban ártatlanok észlelik. Mivel a szívük tiszta, az ártatlanok az igazi észlelést védelmezik ahelyett, hogy önmagukat védenék ennek megtapasztalásától. Megértették a Jóvátételben rejlő leckét, ezért nem kívánnak megtámadni senkit, tehát tisztán látnak. Ezt jelentik a Bibliában az alábbi szavak: „Amikor ő eljő (vagy észrevesszük őt), hasonlatossá válunk őhozzá, mivel meglátjuk őt színről színre (úgy, amint van)".

6. A torzulások kijavításának módja az, hogy kivonod belőlük a hitedet, és csak olyasmibe helyezed, ami valódi. Nem változtathatod igazsággá azt, ami hamis. Ha hajlandó vagy elfogadni az igazságot mindenben, amit észlelsz, akkor hagyod, hogy igazzá váljon számodra. Az igazság felülkerekedik minden hibán, és azok, akik hibák között, ürességben élnek, soha nem találnak hosszan tartó enyhülést. Amikor az igazságot észleled, a téves érzékelést egyszerre törlöd ki saját magadból, és másokból is. Mivel olyannak látod őket, amilyenek, megajándékozod őket saját igazságuk elfogadásával, hogy ők maguk is elfogadhassák azt. Ezt a gyógyulást idézik elő a csodák.

III. Észlelés kontra tudás

1. Mindezidáig az észlelés volt a középpontban, és csak keveset beszéltünk a tudásról. Ennek oka az, hogy rendbe kell rakni az észlelést, mielőtt bárminek a tudására képes lennél. Tudni annyit tesz, mint bizonyosnak lenni. A bizonytalanság azt jelenti, hogy nem tudod. A tudás hatalom, mivel bizonyos; a bizonyosság pedig erőt jelent. Az észlelés átmeneti jellegű. A tér-idő hiedelem egyik sajátosságaként vagy a félelem, vagy a szeretet hatása alatt áll. A téves észlelés félelmet hoz létre, a valós észlelés pedig a szeretetet táplálja; azonban bizonyossággal egyik sem jár, mivel az észlelés állandóan változik. Ezért nem hívhatjuk tudásnak. A valós észlelés a tudás alapja, de a tudás az igazság megerősítése, ezért túlmutat az észlelés minden formáján.
2. Minden nehézséged abból a tényből fakad, hogy nem ismered fel önmagadat, sem testvéredet, sem pedig Istent. Felismerni annyit tesz, mint „újra tudni"; feltételezve, hogy mindezt már tudtad korábban is. Látni sokféleképpen lehet, mivel az észlelés értelmezéssel jár, ez pedig azt jelenti, hogy nem lehet sem teljes, sem pedig következetes. Az észlelés egy bizonyos formájaként a csoda nem a tudás része. Megfelelő válasz lehet egy kérdésre, de nincsenek kérdéseid, amikor a tudás birtokában vagy. Az illúziók megkérdőjelezése a megszüntetésükhöz vezető első lépés. A csoda, vagyis a helyes válasz kijavítja őket. Mivel az észlelések változnak, nyilvánvalóan az idő függvényei. Észlelésed határozza meg, hogy mit teszel; a cselekedetek pedig az időben történnek meg. A tudás időtlen, mivel a bizonyosságot nem lehet megkérdőjelezni. Abból veszed észre, hogy már nem teszel fel kérdéseket.
3. A kérdező elme az időben érzékeli önmagát, ezért a jövőbeli válaszokra vár. A bezárult elme abban hisz, hogy a jövő ugyanolyan lesz, mint a jelen. Ez egy látszólag stabil állapotot hoz létre, amely általában egy kísérlet arra, hogy semlegesítsük attól való félelmünket, hogy a jövő rosszabb lesz, mint a jelen. Ez a félelem gátolja a kérdések feltevésére való hajlamot.
4. A valós látás a spirituális látóképesség természetes észlelési módja, azonban ez még mindig nem tényeket jelent, hanem pusztán korrekciót. A spirituális látás szimbolikus, ezért nem lehet a tudás eszköze. Mégis, ez a helyes észlelés módja, amely a csodák tartományába vezet. Egy „isteni látomás" inkább csodának, mint kinyilatkoztatásnak tekinthető. Az a tény, hogy az észlelés bármilyen módon érintett, kivonja a tapasztalatot a tudás birodalmából. Ez az oka annak, hogy a látomások – bármennyire megszenteltek is – nem hosszantartóak.

5. A Biblia azt mondja, hogy ismerd magad, vagyis légy bizonyos. A bizonyosság mindig Istentől származik. Amikor szeretsz valakit, akkor olyannak észleled őt, amilyen, és ez teszi lehetővé számodra, hogy meg is ismerd őt. Egészen addig nem ismerheted, amíg olyannak nem kezded észlelni, amilyen. Amíg kérdéseket teszel fel vele kapcsolatban, addig világosan kifejezed, hogy nem ismered Istent. A bizonyosság nem igényel cselekvést. Amikor kijelented, hogy a tudás alapján cselekszel, akkor tulajdonképpen összekevered a tudást az észleléssel. A tudás a kreatív gondolkodáshoz biztosítja az erőt, nem pedig a helyes cselekvéshez. Az észlelés, a csodák, és a tevékenység szoros kapcsolatban álnak. A tudás a kinyilatkoztatás eredménye, és pusztán gondolatokat indít el. Még az észlelés legspirituálisabb formája is igényli a test közreműködését. A tudás a belső oltárból ered, és bizonyosságából fakadóan időtlen. Az igazság észlelése nem egyenlő annak tudásával.

6. A helyes észlelésnek muszáj kialakulnia ahhoz, hogy Isten közvetlenül kommunikálhasson Fiaiban kialakított oltáraival. Ott átadhatja az Ő bizonyosságát, tudása pedig megkérdőjelezhetetlen békét hoz magával. Isten nem idegen Fiai számára, és Fiai sem idegenek egymásnak. A tudás mind az észlelést, mind az időt megelőzte, legvégül pedig a helyükre áll majd. Ez a valódi jelentése annak, hogy „Alfa és Omega, a kezdet és a vég", illetve „Ábrahám előtt voltam én". Az észlelést meg lehet és meg is kell szilárdítani, azonban a tudás máris az. „Féld az Istent és tarts meg parancsolatjait" így hangzik ezentúl: „Ismerd az Istent, és fogadd el az Ő bizonyosságát".

7. Ha rátámadsz a másikban észlelt hibára, önmagadat bántod. Nyilván nem ismered testvéredet, ha megtámadod őt. Az idegeneket érik támadások. Idegenné teszed őt azzal, hogy tévesen észleled; így aztán meg sem ismerheted. Azért tartasz tőle, mert ismeretlennek véled. Észleld őt helyesen; akkor megismerheted. Isten teremtésében nincsenek idegenek. Ha úgy teremtesz, ahogy Ő teremtett téged, akkor csak azt hozhatod létre, amit ismersz, tehát amit a magadénak fogadsz el. Isten tökéletes bizonyossággal ismeri gyermekeit. Azzal teremtette meg, hogy ismerte őket. Maradéktalanul felismeri mindegyiküket. Amikor ők nem ismerik meg egymást, az azt jelenti, hogy nem ismerik Istent.

IV. A hibák és az ego

1. A ma birtokodban lévő képességek csupán árnyékai valódi erődnek. Jelenlegi adottságaid megosztottak; folyamatosan megkérdőjelezed, és kétségbe vonod őket. Ennek oka az, hogy nem vagy bizonyos a használatukban, ezért a tudás sem juthat el hozzád. A tudástól az is távol tart, hogy észlelésed továbbra is szeretet nélküli. Az észlelés mindaddig nem is létezett, amíg az elkülönültség létre nem hozta a fokozatokat, a jellegzetességeket, és az időközöket. A szellemnek nincsenek szintjei; a konfliktusokat viszont a szintekre vonatkozó elképzelés hozza létre. Az egységre csakis a Háromság szintjei képesek. Az elkülönüléskor létrejött minőségek mindenképpen konfliktusban állnak egymással. Ennek oka az, hogy egymás számára értelmetlenek.

2. Az öntudat – mint az észlelés egy szintje – volt az elmében elsőként bekövetkező hasadás az elkülönülés után; innentől az elmében a hangsúly a teremtésről az észlelésre került. A tudat az ego birodalmának a része. Az ego a helytelen gondolkodás kísérlete arra, hogy olyannak észleld magad, amilyen lenni szeretnél – nem pedig olyannak, amilyen vagy. Ugyanakkor csakis olyannak ismerheted magad, amilyen vagy, mert mindössze ennyi az, ami felől biztos lehetsz. Minden más valóban *kérdéses.*
3. Az ego az elkülönülés utáni én kérdéseket feltevő oldala, amely inkább csinált, mint teremtett. Képes a kérdések felvetésére, azonban az értelmes válaszok észlelésére már nem, mivel ez már tudást jelentene, aminek viszont semmi köze az észleléshez. Ez zavarodottá teszi az elmét, mert csak az Egy-elméjűség létezhet zűrzavar nélkül. Egy elkülönült, vagy megosztott elme mindenképpen *zavaros. Szükségképpen bizonytalan arra vonatkozóan, hogy mi is ő valójában. Az ellentmondások jellemzik, mert nincs összhangban önmagával. Különböző oldalai idegenek egymás számára, ez pedig a félelemre való hajlam lényege: a támadás bárhonnan várható. Abból következően, ahogyan önmagadat észleled, minden okod megvan az aggodalomra. Ezért aztán egészen addig nem szabadulhatsz meg a félelemtől, amíg fel nem ismered, hogy nem te vagy az – mivel nem vagy képes rá -, aki önmagadat létrehoztad. Téves észleléseidet sohasem teheted valódivá, teremtésed pedig túlmutat saját hibádon. Így aztán nincs más választásod, mint az elkülönültség meggyógyítása.*
4. A helyes gondolkodás csak a helyes észlelés esetén alkalmazható, ezért nem keverendő össze a tudó elmével. Elméd lehet helyes vagy helytelen beállítottságú, és még ezeken belül is vannak fokozatok: nyilvánvaló tehát, hogy tudásról szó sincs. A „helyes-elméjűség" a „téves-elméjűség" korrekciója, és azt az elmeállapotot feltételezi, amely esetén létrejön a hiteles észlelés. Meggyógyítja a téves észlelést, ezért csoda-beállítottságúnak nevezhetjük – abból a nézőpontból, ahogyan önmagadat észleled, ez a folyamat valóban egy csoda.
5. Az észlelés az elme helytelen használatát is jelenti, mivel állandóan a bizonytalanság birodalmába vonja azt. Az elme nagyon aktív. Amikor az elkülönültséget választja, akkor az észlelés mellett dönt. Mindaddig pusztán a tudásra vágyik. Ezután már csak kétértelműen választhat, amelyből az egyetlen kivezető út a tiszta észlelés. Az elme egyedül akkor tér vissza megfelelő működéséhez, amikor tudni akar. Ekkor a szellem szolgálatába áll, ahol viszont megváltozik az észlelés. Az elme akkor dönt önmaga megosztottsága felől, amikor elhatározza, hogy kialakítja a saját szintjeit. Azonban nem képes arra, hogy a szellemtől teljes mértékben különválassza magát, mivel a létrehozáshoz vagy a teremtéshez való hatalma is a szellemtől származik. Az elme még a téves teremtés során is Forrásának létét erősíti meg, hiszen Önélküle megszűnne létezni. Ez azonban lehetetlen, mert az elme a szellemhez tartozik, amit Isten teremtett, tehát örökkévaló.
6. Az észlelés képessége tette lehetővé a test létrejöttét, mivel muszáj valamit, *és* valamivel *észlelned. Ezért az észlelés magában foglal egyfajta átváltást, vagy fordítást, amelyre a tudásnak nincs szüksége. Az észlelés eme értelmezési funkciója a teremtés egy eltorzult formája. Ez teszi lehetővé, hogy – miközben megpróbálsz kimenekülni az általad létrehozott konfliktusból – a testet önmagaddal azonosítsd. A tudással bíró szellemet nem lehet ezzel a*

hatalomvesztéssel összeegyeztetni, mivel számára a sötétség nem létezik. Így a szellem szinte teljesen elérhetetlenné válik az elme, és merőben hozzáférhetetlenné válik a test számára. Ezért a szellemet fenyegetésként észleljük, mivel a fény megsemmisíti a sötétséget – pusztán azáltal, hogy rámutat: nem létezik. Ezen a módon az igazság mindig felülkerekedik a hibákon. Ez nem egy aktív korrekciós forma, mivel – ahogy már korábban említettem – a tudás nem tesz semmit. Lehetséges támadásként észlelni, de képtelen a támadásra. Amit támadásként érzékelsz, az saját, homályos sejtésed arról, hogy a tudásra bármikor vissza lehet emlékezni, mivel soha nem pusztult el.

7. Isten, és az Ő teremtményei mindörökre biztonságban vannak, ezért jól tudják, hogy téves teremtés nem létezik. Az igazság nem úgy bánik el a hibákkal, ahogy te akarod. Én olyan ember voltam, aki emlékezett a szellemre és annak tudására. Emberként nem azzal próbálkoztam, hogy a tudással szembeállítsam a hibát, hanem, hogy alulról fölfelé haladva kijavítsam azt. Demonstráltam a test gyengeségét, és az elme hatalmát is. Azzal, hogy akaratomat Teremtőmével egyesítettem, természetes módon visszaemlékeztem a szellemre, és annak valódi céljára. Nem tudom helyetted Istenével egyesíteni az akaratodat, de ha elmédet a vezettetésem alá helyezed, akkor képes vagyok a téves észlelést kitörölni belőle. Kizárólag téves észlelésed áll az utadban. Nélküle meghozott döntésed teljességgel bizonyos. A beteg észlelés beteg választásokat eredményez. Nem dönthetek helyetted, azonban segítségedre lehetek saját helyes választásod kialakításában. „Sokan elhívatnak, de kevesen választatnak" – ennek így kellene hangoznia: „Mindenkit hívnak, de kevesek, akik odafigyelnek". Tehát rosszul döntenek. A „kiválasztottak" pusztán azok, akik hamarabb hozzák meg a helyes döntést. A rendbetett elmék már most meg tudják ezt tenni, és ez megnyugvást hoz lelküknek. Isten békében lévőnek ismer téged – és ez a valóság.

V. Az észlelésen túl

1. Korábban elmondtam már, hogy a birtokodban lévő képességek csupán árnyékai valódi erődnek. Az észlelés pedig – amely önmagából fakadóan ítélet-alapú – csak az elkülönülés után alakult ki. Azóta senki nem lehet biztos, semmiben. Azt is világossá tettem már, hogy a feltámadás a tudás visszatérésének eszköze volt, amely akkor történt meg, amikor akaratomat egyesítettem az Atyáéval. Ezzel megalapozhatunk egy olyan különbséget, amely megvilágítja néhány, későbbi állításunkat.

2. Az elkülönülés óta keverednek össze a „teremteni" és „csinálni" szavak. Amikor csinálsz valamit, azt egy bizonyos hiány vagy szükséglet érzésének hatására teszed. Semmi nem képes általános érvényűvé válni, ami egy meghatározott céllal készül. Amikor azért állítasz elő valamit, hogy hiányt tölts be, azzal hallgatólagosan arra utalsz, hogy az elkülönültségben hiszel. Erre a célra az ego több leleményes gondolkodási rendszert is fölállított. Egyik sem nevezhető kreatívnak. A találékonyság fölösleges erőfeszítés, még legzseniálisabb formájában is. A feltalálás különösen sajátságos természete nem méltó Isten teremtményeinek absztrakt kreativitásához.

3. A tudás – ahogyan már korábban megfigyeltük – nem vezet cselekvéshez. A valódi teremtésed, és aközött fennálló zavar, hogy te mivé alakítottad magad, olyan mélységes, hogy a szó szoros értelmében lehetetlenné vált számodra, hogy tudj bármit is. A tudás mindig állandó, az pedig meglehetősen nyilvánvaló, hogy te nem vagy az. Mindazonáltal tökéletesen és változatlanul olyan vagy, amilyennek Isten megteremtett. Ebben az értelemben ellentmondasz a teremtésedre vonatkozó isteni elgondolásnak olyankor, amikor instabil a viselkedésed. Természetesen választhatod ezt, azonban aligha akarnál így cselekedni olyankor, amikor helyesen gondolkodsz.
4. Az önmagadnak folyamatosan feltett alapvető kérdést valójában egyáltalán nem érdemes saját magadnak címezni. Állandóan azt kérdezed, hogy mi is az, ami vagy. Ez azt feltételezi, hogy te nem csak az vagy, aki tudja a választ, hanem az is, akinek feladata azt elmondani. Ugyanakkor képtelen vagy önmagad megfelelő észlelésére. Nincs képed, amit megpillanthatnál. A „kép" szó mindig az észleléshez kapcsolódik, és nem a tudás része. A képek szimbolikusak, és valami mást jelentenek. Az „image-megváltoztatás" ötlete elismeri az észlelés erejét, ugyanakkor arra is utal, hogy semmi állandó nincs, amiről tudni lehetne.
5. A tudást nem lehet értelmezni. Megpróbálhatod „értelmezni" valaminek a jelentését, de ez mindig hibalehetőséget rejt magában, mert a jelentés észlelésére vonatkozik. Ezeket az ellentmondásokat eredményezik azok a kísérletek, melyek során egyszerre tekinted magad elkülönültnek, és el nem különültnek. Lehetetlen egy ilyen alapvető zavart előidézni anélkül, hogy tovább ne növelnéd a már fennálló, általános zűrzavart. Elméd talán egészen zseniálissá vált, azonban amikor a módszer és a tartalom különválik, mindig ugyanaz történik: hiábavaló kísérletekre használod ahhoz, hogy kimenekülj egy elkerülhetetlen zsákutcából. A leleményesség teljes mértékben elválik a tudástól, mivel a tudáshoz nincs szükség találékonyságra. A zseniális gondolkodás nem egyenlő az igazsággal, amely megszabadít majd, de mentesülhetsz a benne való elmerülés szükségességétől, amikor hajlandó vagy elengedni.
6. Az imádság a kérések megfogalmazásának módja. A csodák eszköze. Azonban az egyetlen számottevő ima a megbocsátásért fohászkodik, ugyanis mindenük megvan azoknak, akik megbocsáttattak. A megbocsátás elfogadása után az általános értelemben vett ima teljes mértékben elveszíti jelentőségét. A megbocsátást kérő ima nem más, mint egy arra vonatkozó szándék, hogy képes légy felismerni mindazt, amivel már rendelkezel. Azzal, hogy a tudás helyett az észlelést választottad, olyan helyzetbe hoztad magad, amelyben már csak a csodás észlelés által lehetsz Atyádhoz hasonló. Elvesztetted annak a tudását, hogy te magad vagy Isten egyik csodája. A teremtés a Forrásod, és egyetlen valódi feladatod.
7. Újra kell értelmezni azt az állítást, hogy „Isten megteremtette az embert, saját képére és hasonlatosságára". „Kép" alatt értsünk „gondolatot", „hasonlóság" alatt pedig „hasonló minőséget". Isten Saját Gondolatát látta el szellemmel, olyannal, amilyen a Sajátja is. Semmi más nem létezik. Másrészt viszont az észlelés lehetetlenné válik a „több" és „kevesebb" hiedelme nélkül. Minden szintjére a szelektivitás jellemző. Az észlelés egy állandó folyamat, amely elfogadásból és elutasításból; összerendezésből és újrarendezésből;

átalakulásból és változásból áll. A kiértékelés elengedhetetlen része az észlelésnek, mivel az ítéletek szükségesek ahhoz, hogy választani lehessen.
8. Mi történik az észleléssel, ha nincsenek ítéletek és minden tökéletesen egyenlő? Az észlelés lehetetlenné válik. Az igazságot csak tudni lehet. Teljes egészében, egyformán igaz, és egy részének az ismerete az egész tudását jelenti. Csak az észlelés esetében létezhet részleges tudatosság. A tudás meghaladja az észlelést irányító törvényeket, mivel a részleges tudás lehetetlen. Az egész egy; nincsenek különálló részei. Neked, aki egy vagy vele, nem kell mást tenned, mint önmagadat megismerni, és tudásod máris teljes. Tudni Isten csodáját azt jelenti: Őt ismered.
9. A megbocsátás az elkülönültség észlelését gyógyítja meg. Testvéredet helyesen kell észlelned, mivel az elmék úgy döntöttek, hogy különállónak látják magukat. A szellem teljes mértékben ismeri Istent. Ebben rejlik csodálatos hatalma. A világ gondolkodása számára egészen idegen az az állapot, amely abból a tényből következik, hogy mindenki rendelkezik ezzel a hatalommal. A világ abban hisz, hogy ha valakinek mindene megvan, akkor a többieknek semmi sem marad. Azonban Isten csodái épp annyira teljesek, mint az Ő Gondolatai, mivel ők maguk az Ő Gondolatai.
10. Amíg az észlelés fennáll, az imának helye van. Mivel az észlelés a hiányon alapul, azok, akik észlelnek, még nem fogadták el teljes mértékben a Jóvátételt, és nem adták át magukat az igazságnak. Az észlelés egy elkülönült állapoton alapul, ezért mindenki gyógyításra szorul, aki észlel bármit is. Nem az ima, hanem a mély, bensőséges kapcsolat - a lelki közösség - a természetes állapota azoknak, akik tudnak. Isten, és az Ő csodája elválaszthatatlanok egymástól. Milyen gyönyörűségesek Isten Gondolatai, akik az Ő fényében élnek! Értéked meghaladja az észlelést, mivel nem fér hozzá kétség. Ne tekints magadra különböző megvilágításokból. Ismerd magad az Egyetlen Fényben, ahol tökéletesen tiszta a csoda – ami te vagy.

VI. Az ítélkezés és a tekintély problémája

1. Az Utolsó Ítéletről már beszéltünk, de nem megfelelő részletességgel. Az Utolsó Ítélet után nem lesz több. Az ítélet szimbolikus, mivel az észlelésen túl nincsen ítélkezés. Amikor a Biblia azt javasolja, hogy „ne ítélj, hogy ne ítéltessél", annak a jelentése az, hogy ha mások valóságát megítéled, képtelen leszel elkerülni saját valóságod minősítését.
2. A tudás helyett a minősítést választod: ez az oka a béke elveszítésének. Az ítélkezés folyamata képezi az észlelés alapját; nem vezet tudáshoz. Az észlelés szelektivitásával kapcsolatban volt már erről szó, ahol azt is kiemeltük, hogy az észlelés nyilvánvaló előfeltétele a kiértékelés. Az ítélkezés mindig elutasítást is jelent. Soha nem csak a pozitív aspektusokat hangsúlyozza azzal kapcsolatban, ami épp minősítés alá esik – függetlenül attól, hogy rólad, vagy másokról van szó. Amit észlelés után elutasítottál, vagy jónak ítéltél, és vágyni kezdtél rá, mind ott maradt az elmédben, mert az észlelés megtörtént. Az egyik, számodra szenvedést okozó illúzió az a hiedelem, hogy amit negatívnak ítélsz, annak nincs rád hatása. Ez csak akkor lehet igaz, ha abban is hiszel, hogy amit negatívnak ítélsz, az nem is létezik. Ezt azonban nem hiheted, hiszen ami nem létezik, azt nem is ítélhetted volna

el. Valójában azonban nem számít, hogy az ítéleted jó vagy rossz. Bármelyiket választod, a hitedet a valótlanba helyezed. Az ítélkezés egyik módja kapcsán sem lehet ezt elkerülni, mivel azt a hiedelmet feltételezi, hogy a valóságot azért kaptad, hogy válogass belőle.

3. El sem tudod képzelni azt az óriási megkönnyebbülést, és mélységes békét, amely abból fakad, ha teljességgel ítéletmentesen tekintesz önmagadra és testvéreidre. Amikor felismered, hogy te magad mi vagy, és testvéreid mik is valójában, akkor rádöbbensz, hogy az ítélkezés bármilyen formája teljesen értelmetlen. Valójában az ő saját értelmük vész el számodra, épp amiatt, *hogy minősíted őket. Minden bizonytalanság abból a hiedelemből fakad, hogy ítélkezésre vagy kényszerítve. Nincs szükséged az ítélkezésre ahhoz, hogy megszervezd az életed, és nyilvánvalóan nincs szükséged rá ahhoz, hogy megszervezd önmagad. A tudás jelenlétében minden ítélkezés automatikusan felfüggesztődik, és ez a folyamat teszi lehetővé, hogy az észlelést felváltsa a felismerés.*

4. Félelmetesnek találsz mindent, amit észleltél, de elfogadását elutasítottad. Úgy véled, hogy mivel nem fogadtad el, elvesztetted fölötte az irányítást. Ezért jelennek meg a rémálmaidban, vagy kellemes álruhát öltve azokban az álmokban, amelyek látszólag örömtelibbek. Semmi olyasmi nem érheti el a tudatosságodat, amit nem voltál hajlandó elfogadni. Önmagában nem veszélyes, de te olyanná tetted, hogy számodra annak tűnjön.

5. Ha fáradtnak érzed magad, az amiatt van, hogy azt az ítéletet hoztad magadról, hogy képes vagy elfáradni. Amikor kinevetsz valakit, annak oka az, hogy értéktelennek ítéled őt. Amikor önmagadon nevetsz, akkor másokon is nevetned kell, ha másért nem azért, mert képtelen vagy elviselni a gondolatot, hogy még náluk is értéktelenebb vagy. Ettől fáradsz el, mert mindez rendkívül csüggesztő. Valójában nem vagy képes arra, hogy fáradtnak érezd magad, azonban nagyon is képes vagy önmagad lemerítésére. A folyamatos ítélkezés feszültsége gyakorlatilag elviselhetetlen.

ÚT
A
CSODÁKHOZ

Diákok tankönyve

BEVEZETÉS

1. A szöveg, mint elméleti alapozás ahhoz szükséges, hogy tartalommal töltse meg a munkafüzet gyakorlatait. Ugyanakkor a gyakorlatok elvégzése az, ami lehetővé teszi, hogy a kurzus elérje a célját. Egy gyakorlatlan elme semmit nem tud elérni. A munkafüzet célja, hogy kiképezze az elmédet a szöveg megértésére és továbbgondolására.
2. A gyakorlatok nagyon egyszerűek. Nem kell velük sok időt töltened, és az sem érdekes, hogy hol vagy, amikor nekifogsz. Nincs szükség előkészületekre. A gyakorlási időszak egy év. A leckék 1-től 365-ig számozottak. Ne vállalkozz arra, hogy egy napon több gyakorlatot is elvégzel.
3. A munkafüzet két fő szakaszra osztható: az első lebontja mostani látásmódodat, a második pedig felépíti valódi érzékelésedet. Az áttekintő szakaszok kivételével a napi feladatok egy központi gondolat köré épülnek, ezt az állítást olvashatod elsőként. Ezt követi azoknak a lépéseknek a leírása, melyek követésével a napi gyakorlatban alkalmazod az alapgondolatot.
4. A munkafüzet célja az, hogy szisztematikusan begyakoroltasson az elméddel egy olyan látásmódot, mellyel egészen másként fogsz észlelni mindent és mindenkit a világon. A gyakorlatok felépítése segít abban, hogy általánossá tedd őket és így megértsd, hogy a leckék mindegyike egyformán alkalmazható mindenre és mindenkire, amit és akit magad körül látsz.
5. A valódi érzékelés begyakorlása nem úgy zajlik, mint a világ begyakorlása. Ha a valódi érzékelést sikerült elérni bármely személlyel, helyzettel vagy eseménnyel kapcsolatban, a teljes átállás bizonyossá válik mindenre és mindenkire nézve. Másrészt azonban elegendő egyetlen kivétel a valódi érzékelés alól ahhoz, hogy az elért eredmények mindenütt semmissé váljanak.
6. A végig követendő általános szabályok tehát a következők: először is, a gyakorlatokat részletes alapossággal kell elvégezni, a leírás szerint. Ez abban segít, hogy az alapgondolatot alkalmazni tudd minden helyzetre, amibe kerülsz, valamint mindenre és mindenkire, ami, s aki érintett benne. Másodszor: semmiképpen se dönts úgy, hogy vannak olyan emberek, helyzetek vagy dolgok, melyekre a gondolatok nem alkalmazhatók. Ez gátolja a gyakorlást. A valódi érzékelés legfőbb tulajdonsága az, hogy nincsenek határai. Ez épp az ellenkezője annak, ahogy most látod a világot.
7. A feladatok legfőbb célja az, hogy megnövelje azt a képességedet, mellyel képes vagy a gyakorlandó gondolatokat mindenre kiterjeszteni. Ehhez részedről nincs szükség erőfeszítésre. Maguk a gyakorlatok alkalmasak arra, hogy ezt az átállást létrehozzák.
8. A munkafüzetben található gondolatok egy részét nehezen hihetőnek fogod tartani, másokat pedig egyenesen riasztónak találsz majd. Ez mind nem számít. Pusztán arra kérünk, hogy csináld végig a feladatokat úgy, ahogy azok le vannak írva. Egyáltalán nem kell minősítened őket. Csak használd őket. Használat közben telnek meg tartalommal, és ez mutatja meg valódiságukat is.
9. Egyre emlékezz: nem kell elhinned, és nem kell elfogadnod ezeket a gondolatokat, sőt, örülnöd sem kell nekik. Néhányukat talán kifejezetten

elutasítod majd. Mindez nem érdekes, sőt az eredményességüket sem csökkenti. De ne engedd meg magadnak, hogy kivételt tegyél bármivel is, amikor alkalmazni kezded a munkafüzet gondolatait, és bármi legyen is a reakciód, csak folytasd a gyakorlást. Semmi más nem szükségeltetik, csak ez.

I. RÉSZ

1. FELADAT

Semmit nem jelent mindaz, amit ebben a szobában (ebben az utcában, ebből az ablakból, ezen a helyen) látok.

1. Most lassan nézz körbe magad körül és mindennel kapcsolatban, amit megpillantasz, alkalmazd ezt a gondolatot:

Ez az asztal nem jelent semmit.
Ez a szék nem jelent semmit.
Ez a kéz nem jelent semmit.
Ez a láb nem jelent semmit.
Ez a toll nem jelent semmit.

2. Azután nézz messzebbre, mint a közvetlen környezeted, és alkalmazd a fentieket egy szélesebb körben:

Az az ajtó semmit nem jelent.
Az a test semmit nem jelent.
Az a lámpa semmit nem jelent.
Az a tábla semmit nem jelent.
Az az árnyék semmit nem jelent.

3. Fontos észrevenned, hogy a mondatok között nincs semmiféle rendszer, és különbség sincsen a dolgok között, amelyekre a gondolat vonatkozik. Ez a gyakorlat célja. Az állítást alkalmazd egyszerűen bármire, amit megpillantasz. Ahogy napközben gyakorolsz, alkalmazd a mondatot megkülönböztetés nélkül. Nem arról van szó, hogy bárhová nézel, folyamatosan ezt mondogasd, hiszen a feladatoknak nem célja, hogy bármiféle rituálévá váljanak. Csak az a fontos, hogy semmit ne zárj ki ilyen vagy olyan okok miatt. Az alkalmazandó gondolat szempontjából minden dolog egyforma.
4. Az első három feladatot maximum **kétszer** gyakorold **egy nap**, legjobb reggel és este. Nem kell, hogy a gyakorlás tovább tartson, mint kb. **egy perc**, hacsak ettől úgy nem érzed, hogy siettet valaki. Alapvető fontosságú, hogy kényelmesen végezd, hiszen ráérsz.

2. FELADAT

Mindent, amit ebben a szobában (ezen az utcán, ebből az ablakból, ezen a helyen) látok, én ruháztam fel jelentéssel.

1. Ezt a feladatot ugyanolyan módon kell gyakorolnod, mint az elsőt. Kezdd azokkal a tárgyakkal, amelyek a közeledben vannak, majd alkalmazd ezt az elképzelést mindenre, amin megáll a tekinteted. Azután növeld a távolságot kifelé. Fordítsd el a fejedet, hogy bevonhass mindent, ami tőled jobbra vagy balra helyezkedik el. Ha lehetséges, fordulj meg, és alkalmazd a mondatot mindarra, ami mögötted van. Amennyire csak lehet, válogatás nélkül használd, ne összpontosíts csak bizonyos dolgokra, és arra se tegyél kísérletet, hogy bevonj minden egyes apró részletet, amit egy bizonyos területen látsz, mert így erőlködéssé válik.
2. Egyszerűen csak könnyedén és viszonylag gyorsan pillants körbe, anélkül, hogy méret, világosság, szín, anyag, vagy fontosság alapján válogatnál. Fogadd a tárgyakat egyszerűen úgy, ahogy látod őket. Próbáld meg a feladatot egyforma könnyedséggel alkalmazni egy testre vagy egy gombra, egy légyre vagy a padlóra, egy karra vagy egy almára. Arra vonatkozóan, hogy milyen tárgyakra alkalmazd a mondatot, az egyetlen kritérium az, hogy rápillantottál. Fontos, hogy ne vonj be csak bizonyos dolgokat, de légy biztos abban is, hogy semmi nincs kifejezetten kizárva.

3. FELADAT

Semmit nem értek, amit ebben a szobában (ezen az utcán, ebből az ablakból, ezen a helyen) látok.

1. Ezt az elképzelést ugyanúgy alkalmazd, ahogy az előzőeket – mindennemű megkülönböztetés nélkül. Bármit is látsz, az megfelelő tárgya a mondat gyakorlásának. Légy biztos benne, hogy soha nem kérdőjelezed meg: ez vagy az alkalmas-e az elképzelés alkalmazására. Ezek nem a minősítés gyakorlatai. Minden alkalmas, amit látsz. Valószínűleg néhány dolog érzelmi töltéssel rendelkezik számodra. Próbáld meg félretenni ezeket az érzéseket, és gyakorolj ezekkel a tárgyakkal is ugyanúgy, mint a többivel.
2. A gyakorlatok célja, hogy segítsen megtisztítani az elmédet minden múltbéli képzettársítástól, azért, hogy mindent úgy láthass, ahogy éppen most megjelenik előtted, és így felismerd, hogy milyen keveset értesz meg belőle. Ezért elengedhetetlen, hogy az elméd tökéletesen nyitott legyen, melyet nem zavarnak meg előítéletek arra vonatkozóan, hogy a napi feladatokat mely dolgokra alkalmazod. Így egyik tárgy ugyanolyan, mint a másik; egyformán alkalmas és ezért egyformán használható.

4. FELADAT

Semmi értelme ezeknek a gondolatoknak. Olyanok, mint azok a dolgok, amiket ebben a szobában (ezen az utcán, ebből az ablakból, ezen a helyen) látok.

1. Az előzőektől eltérően ezek a gyakorlatok nem a mai napi mondattal kezdődnek. A mai gyakorlási periódusokban kezdd azzal, hogy körülbelül egy percig megfigyeled a gondolatokat, amelyek áthaladnak az elméden. Azután ezekre alkalmazd a fenti elképzelést. Ha szomorú gondolataid vannak, tedd őket a gyakorlás tárgyává. Ugyanakkor ne csak azokat a gondolatokat használd, amelyeket „rossznak" tartasz. Ha begyakorlod a gondolataid megfigyelését, észre fogod venni, hogy egy olyan keveréket alkotnak, melynek tulajdonképpen egyikére sem lehet azt mondani, hogy „jó" vagy „rossz". Ezért értelmetlenek.
2. A mai mondat alkalmazására a megszokott feltételek az irányadóak. Ne tarts attól, hogy „jó" és „rossz" gondolatokra is használod. A valódi gondolataidat egyikük sem jelenti, mert azokat ezek elfedik. A „jók" csupán árnyékai mindannak, ami mögöttük rejlik, és a homály mindig megnehezíti a látást. A „rosszak" eltorlaszolják, és ez által lehetetlenné teszik a látást. Nyilván egyiket sem akarod.
3. Ez egy alapvető fontosságú feladat és némileg módosult formában újra és újra megismételjük majd. A cél itt az első lépéseknek a begyakorlása ahhoz, hogy végül képes legyél megkülönböztetni az értelmetlent az értelmestől. Első kísérlete annak a hosszú távú célnak, melynek eredményeképpen meglátod az értelmetlen dolgokat magad körül, majd pedig saját magadban. A kezdete annak is, hogy elméd elkezdje felismerni mindazt, ami ugyanaz, és azt is, ami különbözik.
4. Miközben a mai mondat alkalmazásához megfigyeled a gondolataidat, azonosítsd mindegyiket a benne foglalt központi figura vagy esemény alapján, például így:

Semmi értelme ennek a .....-ról szóló gondolatnak. Olyan, mint azok a dolgok, amiket ebben a szobában (ezen az utcán, stb.) látok.

5. Az elképzelést egy bizonyos, bántónak tartott gondolatra is alkalmazhatod. Ez a gyakorlat hasznos, de nem helyettesíti a gondolatok véletlenszerű megfigyelésén alapuló gyakorlást. Ugyanakkor nem kell, hogy az elmédet **kb. egy percnél** tovább megfigyeld. Túl tapasztalatlan vagy még ahhoz, hogy elkerüld a hajlandóságot az alaptalan aggódásra.
6. Mivel ez az első ilyen típusú gyakorlat, a gondolatokkal kapcsolatos minősítés felfüggesztését talán különösen nehéznek találod majd. Nem kell, hogy a nap folyamán **három-négy alkalomnál** többször gyakorolj. Később majd visszatérünk e feladatokhoz.

5. FELADAT

Soha nem amiatt vagyok zaklatott, amit gondolok.

1. Ahogy az előzőt, ezt az elképzelést is alkalmazhatod bármely olyan helyzetre, személyre vagy eseményre, amelyről úgy gondolod, hogy fájdalmat okoz neked. Írd körül az érzést, ami az oka a zaklatottságodnak, és erre alkalmazd a mondatot. Ez lehet félelem, aggódás, depresszió, idegesség, harag, gyűlölet, féltékenység, vagy bármilyen más formában érkező érzés, melyeket egymástól különbözőnek érzékelsz. De ez nem igaz. Azonban amíg meg nem tanulod, hogy a forma nem számít, minden, különböző formában jelentkező érzés tökéletes tárgya a mai feladatnak. Az, hogy különbözőségükben is ugyanazt az elképzelést használod velük kapcsolatban, végül ahhoz vezet, hogy felismerd azonosságukat.
2. Amikor a mai mondatot egy bármely formában tapasztalható zaklatottság okával kapcsolatban alkalmazod, használd a forma megnevezését, és az okának a leírását is. Például:

Nem amiatt vagyok dühös .....-re, amit gondolok.
Nem amiatt félek a ..... -tól, amit gondolok.

3. De itt is fontos, hogy mindez nem helyettesítheti a gyakorlási periódusokat, amelyekben először átkutatod az elmédet a zaklatottság forrásai után és az ezekből létrejövő formái után.
4. Ebben a gyakorlatban az előzőeknél talán még nehezebb, hogy válogatás nélkül, mindenre alkalmazd, és, hogy ne fektess bizonyos témákra nagyobb hangsúlyt, mint másokra. Segíthet, ha a gyakorlást az alábbi állítással kezded:

Nincsenek kis lelki zavarok. Elmém békéjét egyformán megzavarják mind.

5. Azután kutass fel az elmédben mindent, ami lehangol, függetlenül attól, hogy milyen nagyon vagy milyen kevéssé teszi azt.
6. Talán az is feltűnik majd, hogy a lehangoltság néhány forrásával kapcsolatban kevésbé vagy hajlandó alkalmazni a mai mondatot, mint más forrásokkal. Ha ez előfordul, jusson eszedbe a következő:

Nem tudom ezt a fajta zaklatottságot megtartani, a többit pedig elengedni. Így a gyakorlat kedvéért mindegyiket egyformán kezelem.

7. Ezután figyeld az elmédet legfeljebb kb. **egy percig**, és próbáld meg beazonosítani több olyan formáját a lehangoltságnak, amely zavar téged, függetlenül attól, hogy aktuálisan mennyire tartod őket fontosnak. Mindegyikükkel kapcsolatban mondd el a mai mondatokat úgy, hogy mind az általad érzékelt okot, mind az általad tapasztalt érzést megnevezed. További példák:
Nem amiatt aggódom a ..... –val kapcsolatban, amit gondolok.
Nem amiatt vagyok depressziós a ..... –vel kapcsolatban, amit gondolok.

A nap folyamán **három-négy alkalom** elegendő.

6. FELADAT

Azért vagyok zaklatott, mert olyasmit látok, ami nincs ott.

1. Ennek az elképzelésnek a gyakorlatai nagyon hasonlóak az előzőekhez. Ugyanúgy, itt is szükséges, hogy a lehangoltság formáját (harag, félelem, aggódás, depresszió, stb.) és annak érzékelt forrását is pontosan megnevezd, bármire is alkalmazod a mondatot. Például:

Dühös vagyok .....-re, mert olyasmit látok, ami nincs ott.
Aggódom a ..... miatt, mert olyasmit látok, ami nincs ott.

2. A mai gondolatot érdemes mindenre, ami felzaklat, alkalmazni és ezért eredményesen használható egész nap. Ugyanakkor a **három-négy** kötelező gyakorlási periódust meg kell, hogy előzze egy kb. **egy perces** elmefigyelés, ahogy korábban is, majd az így felderített lehangoló gondolatokra is alkalmazd a mai mondatot.
3. Ha bizonyos felzaklató gondolatokkal kapcsolatban a többieknél nagyobb ellenállást tapasztalsz, emlékeztesd magad az előző leckében megfogalmazott két figyelmeztetésre:

Nincsenek kis lelki zavarok. Elmém békéjét egyformán megzavarják mind.

És:

Nem tudom ezt a fajta zaklatottságot megtartani, a többit pedig elengedni. Így a gyakorlat kedvéért mindegyiket egyformán kezelem.

7. FELADAT

Csak a múltat látom.

1. Elsőre különösen nehéz ezt a kijelentést elhinni. Mégis, ez az ésszerű magyarázata az összes eddiginek.

Ez az oka annak, hogy miért nem jelent semmit, amit látsz.
Ez az oka annak, hogy mindent, amit látsz, te ruháztál fel jelentéssel.
Ez az oka annak, hogy semmit nem értesz, amit látsz.
Ez az oka annak, hogy semmi értelme a gondolataidnak, és hogy olyanok, mint azok a dolgok, amiket látsz.
Ez az oka annak, hogy soha nem amiatt vagy zaklatott, amit gondolsz.
Ez az oka annak, hogy azért vagy zaklatott, mert olyasmit látsz, ami nincs ott.

2. Az idővel kapcsolatos régi elképzeléseket nagyon nehéz megváltoztatni, mert minden, amiben hiszel, az időben gyökerezik, és hat rá az is, hogy ezeket az új elgondolásokat soha nem tanultad. Mégis, pontosan ez az, amiért új fogalmakra van szükséged az időt illetően. Az idővel kapcsolatos első elképzelés nem is olyan különös, mint amennyire elsőre tűnik.
3. Vegyünk például egy csészét. Ha ránézel, egy csészét látsz, vagy pusztán áttekinted múltbéli tapasztalataidat arról, ahogy felveszel egy csészét, szomjas vagy, iszol egy csészéből, érzed a csésze szélét az ajkaidnál, reggelizel és a többi? Ugye a csészével kapcsolatos esztétikai reakcióid is a múlt tapasztalatain alapulnak? Ugyan honnan máshonnan tudnád, hogy, ha leejted, ez a csésze eltörik-e vagy sem? Mi mást tudsz erről a csészéről, azon kívül, amit a múltban megtanultál róla? Fogalmad sem lenne arról, hogy mi is ez, ha korábban nem tanultad volna meg. Tehát akkor, valóban látod?
4. Nézz körül. Mindez egyformán igaz mindenre, amit magad körül látsz. Tudatosítsd ezt azáltal, hogy kivétel nélkül mindenre, ami a szemed elé kerül, alkalmazod a mai mondatot. Például:

Csak a múltat látom ebben a ceruzában.
Csak a múltat látom ebben a cipőben.
Csak a múltat látom ebben a kézben.
Csak a múltat látom abban a testben.
Csak a múltat látom abban az arcban.

5. Semminél ne időzz túl sokat, de ne is hagyj ki semmit. Röviden pillants rá az adott tárgyra, majd haladj tovább. **Három vagy négy, egy-egy percig tartó alkalom** elegendő lesz.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

8. FELADAT

Az elmémet a múltra vonatkozó gondolatok foglalkoztatják.

1. Természetesen emiatt van az, hogy csak a múltat látod. Valójában senki nem lát semmit. Mindenki csak a kivetített gondolatait látja. A látásod egy, az idővel kapcsolatos félreértéstől szenved, és ennek az oka az, hogy elméd a múltba feledkezett. Az elméd nem tudja megragadni a jelent, pedig ez az egyetlen létező idő. Így megérteni sem tudja az időt, sőt semmi mást sem.
2. A múlttal kapcsolatos egyetlen, teljes mértékben igaz gondolat az, hogy a múlt nincs itt. Így a róla való elmélkedés egyenlő az illúziókról való gondolkodással. Csak nagyon kevesen ismerték fel, hogy mivel jár az, ha felidézzük a múltat, vagy előre vetítjük a jövőt. Ilyenkor az elme gyakorlatilag üres, mivel valójában nem gondolkodik semmiről.
3. A mai gyakorlatok célja az, hogy kiképezze az elmédet annak felismerésére, hogy mikor nem gondolkodik egyáltalán. Amíg a meggondolatlan elképzelések elfoglalják az elmédet, az igazság el van zárva. Az első lépés a látóképességünkhöz vezető úton az, ha ahelyett, hogy azt képzeljük, hogy elménk tele van valódi elképzelésekkel, felismerjük, hogy valójában üres.
4. A mai feladatot csukott szemmel kell elvégezni. Erre azért van szükség, mert így – mivel valójában semmit nem látsz – könnyebb felismerni, hogy mindegy, milyen élénken képzelsz el egy gondolatot, úgysem látsz semmit. Annyira könnyedén, amennyire csak lehet, a megszokott **kb. egy percig** kutasd át az elmédet, és pusztán figyeld meg a gondolatokat, amiket ott találsz. A központi figura vagy téma alapján adj nevet mindegyiknek, majd haladj tovább a következőre. A gyakorlási periódust így kezdd:

Úgy tűnik, a ..... – ról gondolkodom.

5. Ezután külön-külön nevezz meg minden gondolatot, például így:

Látszólag (egy személy neve)...-ről, (egy tárgy neve)...-ról, (egy érzelem neve)...ről gondolkodom,

és így tovább, majd az elméd megfigyelését fejezd be ezzel:

de az elmémet a múltra vonatkozó gondolatok foglalkoztatják.

6. **Négyszer vagy ötször** végezd ma el a gyakorlatot, ha nem kezd el idegesíteni a dolog. Ha fárasztónak találod, három-négy alkalom is elegendő. Azonban segíthet az is, ha ezt az ideges állapotot, vagy bármely más – a gyakorlat által keltett - érzelmet bevonsz az elmefigyelő gyakorlatba.

9. FELADAT

Semmit sem úgy látok, ahogyan most van.

1. Ez az elképzelés nyilvánvalóan következik az előző kettőből. Intellektuálisan esetleg elfogadod, de valószínűtlen, hogy most még túl sokat jelenthessen a számodra. Azonban a megértés ezen a ponton még nem szükséges. Tulajdonképpen annak felismerése, hogy valamit nem értesz, előfeltétele annak, hogy téves elképzeléseidtől megszabadulhass. Ezek a feladatok a gyakorlásról, nem pedig a megértésről szólnak. Amit már értesz, azt nem kell gyakorolnod. Körben járnánk csak, ha a célunk a megértés lenne, és azt feltételeznénk, hogy már értesz mindent.
2. A gyakorlatlan elme számára nehéz megérteni, hogy a kép, amit lát, az nincs ott. Ez az elképzelés meglehetősen zavaró lehet és az aktív ellenállás legkülönbözőbb formáit válthatja ki. De ez nem lehet gátja a gyakorlásnak. Az összes feladatnál ez az egyetlen elvárás. Minden apró lépés csökkenti a sötétséget, és a megértés végül bevilágítja az elme minden olyan részletét, ahonnan már eltakarítottuk a homályt okozó törmeléket.
3. **Három-négy** gyakorlási periódus elegendő ebből a feladatból. Nézz körül és alkalmazd a mondatot mindenre, amit látsz. Közben emlékezz arra, hogy mindezt válogatás nélkül tedd, és ne feledd az alapvető szabályt: ne zárj ki semmit. Például:

Nem úgy látom ezt az írógépet, ahogyan most van.
Nem úgy látom ezt a telefont, ahogyan most van.
Nem úgy látom ezt a kart, ahogyan most van.

4. Kezdd a hozzád legközelebb elhelyezkedő dolgokkal, majd nézz távolabbra:

Nem úgy látom azt a fogast, ahogyan most van.
Nem úgy látom azt az ajtót, ahogyan most van.
Nem úgy látom azt az arcot, ahogyan most van.

5. Ismét fontos hangsúlyozni, hogy ne próbálj meg mindent felölelni a gyakorlatban, ugyanakkor ne is zárj ki semmit ilyen vagy olyan okok miatt. Légy őszinte magadhoz, amikor ezt a megkülönböztetést használod. Előfordulhat, hogy kísértést érzel majd arra, hogy ködösíts.

10. FELADAT

A gondolataimnak semmi értelme.

1. Ez az elképzelés minden gondolatodra érvényes; azokra is, melyeknek tudatában vagy éppen most, és azokra is, melyek majd a gyakorlási periódusban jutnak az eszedbe. Azért vonatkozik mindegyikre közülük, mert ezek nem a te valódi gondolataid. Ezt a különbséget már említettük korábban és később is meg fogjuk tenni. Most még nincs összehasonlítási alapod. Amikor lesz, kétség sem fér majd hozzá, hogy azok, amikre korábban azt hitted, hogy a gondolataid, nem jelentettek semmit.
2. Második alkalommal használjuk most ezt az elképzelést. A forma csak egy kicsit változott: „ezek a gondolatok" helyett a „gondolataim" kifejezést használjuk, és a feladat nem kapcsolódik közvetlenül a körülötted lévő tárgyakhoz. A hangsúlyt most arra helyeztük, hogy mennyire nem egyezik a valóság azzal, amit gondolsz a gondolataidról.
3. Az átalakítási folyamat ezen része azzal kezdődött, hogy kijelentettük: a gondolataid értelmetlenek (inkább kint, mint bent megfigyelve); majd kihangsúlyoztuk a jelen helyett a múltra vonatkozó tulajdonságukat. A most következő lépés pedig az a megállapítás, hogy ezeknek a „gondolatoknak" a jelenléte azt jelzi, hogy nem gondolkozol. Ez pusztán egy másképp fogalmazott megismétlése annak a korábbi állításunknak, hogy az elméd valójában üres. Ennek belátása az értéktelenség felismerését jelenti, ami tulajdonképpen a látóképesség előfeltétele.
4. A feladat elvégzéséhez hunyd le a szemed, és kezdd azzal, hogy a fenti mondatot lassan elmondod magadban. Aztán tedd hozzá:

Ez a megállapítás abban segít, hogy megszabaduljak mindentől, amit most hiszek.

Mint korábban, a feladat most is abban áll, hogy válogatás és minősítés nélkül minden elérhető gondolatot felkutass az elmédben. Próbálj meg elkerülni mindenféle osztályozást. Segíthet annak az elképzelése, hogy egy furcsán összeállított felvonulást szemlélsz, melynek csak kis, vagy semmilyen köze nincs hozzád. Ahogy egyenként áthaladnak az elméden, mondd:

Semmi értelme a .....-ról szóló gondolatomnak.
Semmi értelme a .....-ről szóló gondolatomnak.

5. A mai mondat természetesen bármely, téged zavaró gondolatra alkalmazható, bármikor. Ezen felül az ajánlott gyakorlási periódusok száma **öt**, nem több mint **egy-egy percig** tartó elmekutatással összekötve. Ezt az időtartamot nem javasoljuk megnövelni, és csökkentsd fél percre vagy kevesebbre, ha kényelmetlenül érzed magad közben. Fontos, hogy lassan ismételd el a mondatot, mielőtt a gondolatonkénti alkalmazással folytatod. A végén pedig tedd hozzá:

Ez a megállapítás abban segít, hogy megszabaduljak mindentől, amit most hiszek.

11. FELADAT

Értelmetlen gondolataim egy értelmetlen világot mutatnak nekem.

1. Az átalakítási folyamat egy nagyobb szeletének – a világról való gondolkodás megfordításának - első mondatához érkeztünk. Látszólag a világ határozza meg az észlelésedet. A mai mondat azt az elméletet vezeti be, mely szerint a gondolataid határozzák meg azt a világot, amit látsz. Alkalmazd a mondat eredeti formáját nagy örömmel, hiszen ezen elképzelés által válik a megszabadulásod biztossá. A megbocsátás kulcsa rejlik benne.
2. A mai gyakorlási periódusok kicsit eltérnek az előzőekben megszokottaktól. Kezdd azzal, hogy becsukod a szemed és elismétled magadnak a mondatot. Aztán nyisd ki a szemed, és nézz körül: közel és távol, föl és le – bármerre. Az ezzel töltött **kb. egy perc** alatt ismételgesd a mondatot, sietség és erőfeszítés nélkül.
3. Ahhoz, hogy ez a gyakorlat a legjobb hatást érje el, viszonylag gyors tempóban pillants egyik tárgyról a másikra; fontos, hogy tekinteted semmin ne időzzön túl sokáig. A szavakat viszont sietség nélkül, sőt komótosan, ráérősen ejtsd ki. Amennyire csak lehet, kényelmesen végezd a gyakorlatot. Amit megpróbálunk elérni, az az aggodalmaktól való megszabadulás, béke, és ellazulás alapját képezi. Végezetül újra csukd be a szemed, és lassan ismételd el magadnak a mondatot.
3. Valószínűleg ma elég lesz **három** gyakorlási periódus. Ha azonban a feladat nem, vagy csak kis kellemetlenséget okoz, és úgy érzed, szívesen gyakorolnál többet, akkor maximum ötre növeld a számukat. Ennél több nem ajánlott.

12. FELADAT

Azért vagyok zaklatott, mert egy értelmetlen világot látok.

1. Ez az elképzelés azért fontos, mert egy lényeges észlelési torzulás korrekcióját tartalmazza. Te azt gondolod, hogy ami felzaklat téged, az egy ijesztő világ, vagy egy szomorú világ, vagy egy erőszakos világ, vagy egy elmebeteg világ. Ezekkel a jellemzőkkel mind te láttad el a világot. Önmagában a világ értelmetlen.
2. A mai gyakorlatot nyitott szemmel kell végezni. Nézz körül, ez alkalommal meglehetősen lassan. Próbáld úgy ütemezni, hogy ahogy tekintetedet lassan egyik dologról a másikra irányítod, körülbelül ugyanannyi idő teljen el köztük. Ne engedd meg, hogy itt vagy ott jelentősen kevesebb vagy több idő teljen el; próbálj meg egy szinte mérhető, egyenletes tempót kialakítani. Mindegy, hogy mit látsz. Ezt azzal tanítod meg magadnak, hogy bármire pillantasz is, annak egyenlő időt és egyenlő figyelmet szentelsz. Ez egy kezdő lépés annak megtanulásában, hogy egyenlően is értékeljük mindazt, amit látunk.
3. Ahogy körülnézel, mondd el magadnak:

Azt gondolom, hogy egy félelmetes világot, egy veszélyes világot, egy ellenséges világot, egy szomorú világot, egy gonosz világot, egy őrült világot látok,

és így tovább, felhasználva minden jelzőt, ami csak az eszedbe jut. Ha előbukkannak inkább pozitívnak, mint negatívnak tűnő szavak, használd őket. Például lehet, hogy „jó világra", vagy „megnyugtató világra" gondolsz. Ha ilyen jelzők jutnak az eszedbe, használd őket a többivel együtt. Ha nem érted, hogy ezek a „kedves" szavak mit keresnek ebben a feladatban, akkor jusson eszedbe, hogy egy „jó világ" egy „rosszat", és egy „megnyugtató világ" egy „felkavarót" is feltételez. Bármely, elmédben felbukkanó jelző alkalmas tárgya a mai gyakorlatnak. Látszólagos tulajdonságuk nem számít.
4. Az is fontos, hogy ne változtass a felhasznált időn annak alapján, hogy mi az, amit kellemesnek és mi az, amit kellemetlennek tartasz. A gyakorlat célja szempontjából nincs köztük különbség. A gyakorlás végén tedd hozzá:

de azért vagyok zaklatott, mert egy értelmetlen világot látok.

5. Ami értelmetlen, az se nem jó, se nem rossz. Akkor miért zaklatna föl egy értelmetlen világ? Ha a világot el tudnád fogadni értelmetlennek, és hagynád, hogy láthatóvá váljék számodra az igazság, akkor leírhatatlanul boldog lennél. De értelmetlensége arra ösztönöz, hogy olyanná alakítsd, amilyennek neked tetszik. És ez az, amit látsz benne. Valójában ez az, ami értelmetlen. A te szavaid alá Isten Igéje íródott. Az igazság felzaklat most, de mihelyt a te szavaidat kiradíroztuk, meglátod az Övéit. Ez a legvégső célja ezeknek a gyakorlatoknak.
6. **Három vagy négy** gyakorlási alkalom elegendő lesz. Ne szánj rá többet alkalmanként **egy percnél**. Talán még ezt is túl hosszúnak találod. Hagyd abba, amikor feszültséget érzel.

13. FELADAT

Egy értelmetlen világ félelmet kelt.

1. A mai mondat az előzőnek egy másik formája, azzal a különbséggel, hogy a mai pontosan megfogalmazza a kiváltott érzelmet. Tulajdonképpen lehetetlen, hogy egy világ értelmetlen legyen. Semmi nem létezik anélkül, hogy értelme legyen. De ebből nem következik, hogy ne gondolj arra: olyasmit érzékelsz, aminek nincs értelme. Épp ellenkezőleg, nagyon is valószínű, hogy azt gondolod, igenis, érzékeled.
2. Az értelmetlenség felismerése minden elkülönültségben élőben erős szorongást vált ki. Azt a helyzetet vázolja fel, amelyben Isten és az „ego" azon versenyeznek, hogy melyikük javaslatát írják be abba az üres térbe, melyet az értelmetlenség kínál. Az ego eszeveszetten rohan, hogy saját elképzeléseit megvalósítsa, attól félve, hogy, ha ezt nem teszi, az üresség arra lesz csak jó, hogy az ő tehetetlensége és valótlansága bebizonyosodjék. És ebben az egyben igaza van.
3. Ezért alapvető fontosságú, hogy megtanuld felismerni az értelmetlenséget és elfogadd, félelem nélkül. Ha félsz, bizonyos, hogy a világot olyan tulajdonságokkal ruházod fel, melyekkel nem rendelkezik, és benépesíted nem létező képzetekkel. Az ego számára az illúziók biztonságos eszközök, ahogy számodra is azok, mivel egyenlőnek tartod magad az egóval.
4. A mai feladatot maximum **egy percig, háromszor vagy négyszer** végezd el, és egy kicsit másképp, mint az ezt megelőzőeket. Behunyt szemmel ismételd el a mondatot. Aztán nyisd ki a szemed és lassan nézz körül, miközben ezt mondod:

Egy értelmetlen világot nézek.

Ahogy körbenézel, ismételd el többször ezt az állítást. Majd csukd be a szemed és fejezd be ezzel:

Egy értelmetlen világ félelmet kelt, mert azt gondolom, hogy Istennel versenyzek.

5. Lehet, hogy nehéz lesz az – erre az utolsó mondatra vonatkozó - ellenállás különböző formáit elkerülnöd. Bármilyen formában is jelentkezik az ellenállás, emlékeztesd magad, hogy csak az „ellenség bosszúja" miatt tartasz egy ilyen állítástól. Itt és most nem kell elhinned ezt a kijelentést, sőt, valószínűleg felháborítóan nevetségesnek tartod és elutasítod majd. Ugyanakkor érdemes odafigyelned a nyílt és burkolt félelem minden apró jelére.
6. Ez az első kísérletünk arra, hogy feltárjunk egy világos ok és okozat összefüggést, melyek felismerésében még tapasztalatlan vagy. Ne rágódj hosszan a záró állításon és a gyakorlási időszakokon kívül próbálj meg nem is gondolni rá. Jelenleg ez épp elég.

14. FELADAT

Isten nem teremtett értelmetlen világot.

1. Természetesen a mai állítás az oka annak, hogy egy értelmetlen világ lehetetlen. Amit Isten nem alkotott meg, az nem létezik. És minden, ami létezik, úgy létezik, ahogy ő megteremtette. A világnak, amit látsz, semmi köze a valósághoz. Azt te hoztad létre, és nem létezik.
2. A mai feladat gyakorlásához végig tartsd csukva a szemed. Az elmekutató szakasz rövid legyen, maximum **egy perc**. **Három alkalomnál** nem kell többször gyakorolnod, hacsak kifejezetten jól nem érzed magad közben. Ha így van, annak az az oka, hogy tényleg megértetted, miről szól a feladat.
3. A mai állítás egy következő lépés annak megtanulásában, hogy elengedd azokat a gondolatokat, amelyeket te találtál ki a világra, és hogy a helyükön megpillantsd Isten Igéjét. Ebben a változásban (melyet nyugodtan hívhatunk üdvözülésnek is) az első lépések nehezek, sőt akár fájdalmasak is lehetnek. Néhányuk egyenesen a félelemhez vezet. De nem fogsz benne maradni. Messze túlmész majd rajta. Az utunk a tökéletes biztonság és a tökéletes béke felé vezet.
4. Csukott szemmel gondold végig a világ borzalmait, mindent, ami az eszedbe jut. Nevezd meg mindegyiket, ahogy feltűnnek, majd kezdd el tagadni valóságosságukat. Isten nem teremtette, ezért nem valóságos. Például így:

Azt a háborút nem Isten teremtette, tehát nem valóságos.
Azt a repülőgép-szerencsétlenséget nem Isten teremtette, tehát nem valóságos.
Azt a katasztrófát (nevezd meg) nem Isten teremtette, tehát nem valóságos.

5. Ha van olyasmi, amitől tartasz, hogy megtörténik veled, vagy valakivel, aki fontos számodra, az mind alkalmas arra, hogy ezzel kapcsolatban is gyakorold a mai állítást. Minden esetben pontosan nevezd meg a „szerencsétlenséget". Ne általános kifejezéseket használj. Például ahelyett, hogy „Isten nem teremtett betegséget", mondd inkább azt, hogy „Isten nem teremtett rákot", vagy szívrohamot, vagy bármit, ami félelmet kelt benned.
6. Eközben rápillanthatsz saját borzalmaid repertoárjára. Ezek a dolgok részei az általad látott világnak. Némelyek közös illúziók, mások személyes poklod részei. Amit nem Isten teremtett, az csak a te különálló elmédben létezhet. Tehát nincs értelme. E tény megerősítéseként a gyakorlást minden alkalommal a mai állítással zárd:

Isten nem teremtett értelmetlen világot.

7. Természetesen a mai állítás – a gyakorlási periódusokon kívül is - alkalmazható bármire, ami a nap folyamán zavarni kezd. Használatakor fogalmazz nagyon pontosan. Így:

Isten nem teremtett értelmetlen világot. Ezt a helyzetet (írd le pontosan a szituációt, ami zavar) nem ő teremtette, tehát nem valóságos.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

15. FELADAT

A gondolataim általam készített képek.

1. Mivel a gondolataid képekként jelennek meg, nem tudod őket nem észrevenni. Azt hiszed, hogy te gondolod őket, és így azt hiszed, hogy őket látod. Így működik a „látásod". Ezt a funkciót adtad a testi szemeidnek. Ez nem látás, ez képkészítés. A látóképességet az illúziókkal helyettesítve, átveszi a látás helyét.
2. Számodra nyilván nincs sok értelme ennek az elméletnek arról, hogy az általad látásnak nevezett képkészítés hogyan működik. Akkor érted majd meg, amikor elkezdesz keskeny fénycsíkokat látni a már korábban megszokott tárgyak körül. Ez a valódi látóképesség kezdete. Amikor ez megtörtént, biztos lehetsz benne, hogy látóképességed gyorsan kibontakozik.
3. Ahogy haladunk előre, valószínűleg sokféle „fényélményed" lesz majd. Különböző formákban jelentkezhetnek, némelyikük egészen váratlanul. Nem kell tartanod tőlük. Annak a jelei, hogy végre kinyitod a szemed. Nem hosszan tartóak, mert a valódi érzékelésnek pusztán szimbólumai, és nem állnak kapcsolatban a tudással. Ezek a gyakorlatok nem a tudásról szólnak, de előkészítik az odavezető utat.
4. Amikor ma gyakorolsz, először ismételd el magadnak a mondatot, majd alkalmazd mindenre, amit magad körül látsz. Használd a tárgy nevét, tartsd rajta a pillantásodat, amíg ezt mondod:

Ez a ..... egy kép, amit én készítettem.
Az a ..... egy kép, amit én készítettem.

Ez alkalommal nem szükséges sokféle különböző tárgyat bevonni a gyakorlásba. Viszont fontos, hogy amíg elismétled magadnak a mondatot, folyamatosan ugyanazt a tárgyat nézd. Az állítás végigmondása mindig lassan történjen.
5. A gyakorlás ajánlott ideje körülbelül **egy perc**, és ez idő alatt nyilván nem fogsz tudni túl sokféle dolgot bevonni, mégis, amennyire csak lehet, széleskörűen válogass. Ha kényelmetlenül kezded magad érezni, kevesebb, mint egy perc is elég. **Három** gyakorlási periódus elegendő, hacsak nem érzed rendkívül jól magad közben, de ez esetben se legyen több, mint négy. Viszont, ha a nap folyamán szükségét érzed, használd a mondatot nyugodtan.

16. FELADAT

Nincsenek semleges gondolataim.

1. A mai állítás az egyik első lépés abbéli hiedelmed felszámolásában, hogy a gondolataidnak nincs hatása. A gondolataid eredménye minden, amit látsz. E tény alól nincs kivétel. A gondolatok nem nagyok vagy kicsik, nem is erősek vagy gyengék. Pusztán igazak vagy hamisak. Amelyek igazak, önmaguk hasonlatosságára teremtenek. A hamisak is.
2. Nincs önellentmondásosabb elmélet az „üres gondolatokról" szólónál. Ami egy egész világ észlelését hozza létre, az nem nagyon hívható üresnek. Minden egyes gondolatod hozzájárul vagy az igazsághoz, vagy az illúzióhoz. Az igazságot kiterjeszti, az illúziót megsokszorozza. A semmit is meg lehet sokszorozni, de nem lehet kiterjeszteni.
3. Azon kívül, hogy tudod: gondolataid sohasem üresek, az üdvözülés megkívánja annak felismerését is, hogy minden gondolatod békét vagy háborút, szeretetet vagy félelmet teremt. Semleges eredmény nem létezik, mivel nincs semleges gondolat sem. Hajlamosak vagyunk engedni a csábításnak és elhessegetni a félelmet szülő gondolatokat, mondván, hogy nem fontosak, elcsépeltek és nem is érdemes foglalkozni velük. De elengedhetetlen annak felismerése, hogy amennyire ártalmasak, annyira valótlanok is. Hogy tényleg megértsd, sokféle formában gyakoroljuk majd ezt az elképzelést.
4. Amikor ma gyakorolsz, először csukott szemmel kb. **egy percig** kutasd végig az elmédet, és kifejezetten ügyelj az „apróbb" gondolatokra is, amelyek hajlamosak elsiklani figyelmed elől. Amíg meg nem szokod, ez elég nehéz lehet. Észre fogod venni, hogy még mindig nehézséget okoz az, hogy ne tégy mesterséges megkülönböztetéseket. Függetlenül attól, hogy milyen tulajdonsággal ruházod fel, minden gondolat alkalmas tárgya a mai gyakorlásnak.
5. Kezdd azzal, hogy elismétled magadnak a mondatot, majd tedd ugyanezt egyenként minden felbukkanó gondolattal is:

Ez a gondolat a .....-ról nem semleges gondolat.
Az a gondolat a .....-ről nem semleges gondolat.

Ahogy máskor is, most is használd az állítást a nap folyamán, ha felbukkan egy nyugtalanságot okozó gondolat. Erre a célra a következő forma javasolt:

Ez a gondolat a .....-ról nem egy semleges gondolat, mert nincsenek semleges gondolataim.

6. Ha nem igényel nagyobb erőfeszítést, gyakorolj ma **négyszer vagy ötször**. Ha feszültséget tapasztalsz, három is elég. A gyakorlási periódus hossza is lehet rövidebb, ha kényelmetlenül érzed magad közben.

17. FELADAT

Nem látok semleges dolgokat.

1. Ezzel az állítással még egyet lépünk annak irányába, hogy az ok és okozat törvényét beazonosítsuk úgy, ahogy az a világban működik. Nem látsz semleges dolgokat, mert nincsenek semleges gondolataid. Annak ellenére, hogy szeretnénk az ellenkezőjét hinni, mindig a gondolat jön létre elsőként. Nem a világ gondolkodik így, hanem te. Ha ez nem így lenne, az észlelésnek nem lenne oka, és ő maga lenne a valóság okozója. Erősen változó természetének ismeretében ez kevéssé valószínű.
2. Amikor ma gyakorolsz, nyitott szemmel mondd el magadnak:

Nem látok semleges dolgokat, mert nincsenek semleges gondolataim.

Aztán nézz körül, és a tekintetedet tartsd rajta az adott tárgyon, amíg elmondod:

Nem egy semleges .....-t látok, mert a gondolataim a .....-ról nem semlegesek.

Például így:

Nem egy semleges falat látok, mert a gondolataim a falakról nem semlegesek.
Nem egy semleges testet látok, mert a gondolataim a testekről nem semlegesek.

3. Ahogy máskor, most is elengedhetetlen, hogy ne tégy különbséget aközött, hogy mit hiszel élőnek vagy élettelennek, kellemesnek vagy kellemetlennek. Függetlenül attól, hogy mit hiszel, semmi valóban élőt vagy valóban örömtelit nem látsz. Ennek az oka az, hogy egyelőre nem vagy tudatában a valóban igaz és valóban boldog gondolatoknak.
4. **Három vagy négy** gyakorlási periódus javasolt, és a maximális eredmény érdekében akkor is csinálj végig hármat, ha közben ellenállást tapasztalsz. Ha ez történik, az időtartamot lecsökkentheted az általában ajánlott **egy perc** alá.

18. FELADAT

Látásmódom hatásainak megtapasztalásában nem vagyok egyedül.

1. A mai állítással egy következő lépést teszünk annak megtanulásában, hogy a gondolatok, melyek hatására megszületik mindaz, amit látsz, sohasem semlegesek vagy érdektelenek. Egyre nagyobb hangsúlyt kap az az – itt megjelenő – elképzelés is, hogy az elmék összekapcsolódnak.
2. A mai mondat nem arra vonatkozik, hogy mit látsz, hanem arra, hogy hogyan látod azt. Így a mai gyakorlás észlelésednek ezt az oldalát helyezi a középpontba. A javasolt **három vagy négy** alkalomnak a következő legyen a menete:
3. Nézz körül, véletlenszerűen válassz ki tárgyakat, majd elég hosszan nézd őket ahhoz, hogy végig mondhasd:

Ahogy ezt az .....-t látom, annak hatásainak megtapasztalásában nem vagyok egyedül.

A gyakorlási periódusokat az általánosabb megfogalmazás kijelentésével zárd:

Látásmódom hatásainak megtapasztalásában nem vagyok egyedül.

Alkalmanként elegendő lesz **egy perc**, vagy talán kevesebb is.

19. FELADAT

Gondolataim hatásainak megtapasztalásában nem vagyok egyedül.

1. Természetesen ez a kijelentés az oka annak, hogy látásmódod miért nem csak rád van hatással. Észre fogod venni, hogy a gondolkodással kapcsolatos elméletek alkalmanként megelőzik az érzékelésre vonatkozókat, máskor pedig épp fordítva van. Ennek az az oka, hogy a sorrend nem számít. A gondolkodás és annak eredményei meglehetősen egyszerre történnek, mivel az ok és okozat soha nem választható szét.
2. Ma ismét azt a tényt hangsúlyozzuk, hogy az elmék összekapcsolódnak. Elsőre ritkán örömteli hír ez, mivel úgy tűnik, óriási mértékű felelősséget jelent, és még a „magánélet megsértéseként" is értelmezhető. Mégis tény, hogy nem léteznek magántermészetű gondolatok. Kezdeti ellenállásod ellenére megérted majd, hogy ennek is igaznak kell lennie, ha az üdvözülés egyáltalán lehetséges. És az üdvözülés mindenképpen lehetséges, mert ez Isten Akarata.
3. A körülbelül **egy perces** elmekutatást végezd csukott szemmel. Először ismételd el a mai állítást, majd kezdd el figyelni a gondolataidat. Ahogy egyenként sorra veszed őket, nevezd meg mindegyiknél a központi figurát vagy témát, majd észben tartva a gondolatot, mondd ki:

E .....-ről szóló gondolat hatásainak megtapasztalásában nem vagyok egyedül.

4. A válogatás-nélküliség követelménye mostanra meglehetősen ismerős lehet számodra, és most már nem fogjuk minden nap megismételni, bár alkalmanként emlékeztetünk majd rá. Azt se felejtsd el, hogy a gyakorláshoz felhasznált dolgok véletlenszerű kiválasztása változatlanul elengedhetetlen. A sorrend hiánya itt segít majd felismerni, hogy a számodra fontos csodák létrejöttében sincs semmiféle sorrend.
5. Az „amikor kell" típusú alkalmazáson kívül iktass be legalább **három** gyakorlási periódust, ahol rövidítheted az időtartamot, ha kell. Négynél többször ne gyakorolj.

20. FELADAT

Elhatároztam, hogy látok.

1. Mostanáig meglehetősen rendszertelenül gyakoroltunk. Gyakorlatilag nem szabtuk meg az időtartamot, minimális erőfeszítés szükségeltetett, sőt, még az aktív együttműködésedre és az érdeklődésedre sem számítottunk. Ez a típusú megközelítés szándékos és alaposan megtervezett. Nem vesztettük el szem elől, hogy milyen életbevágóan fontos gondolkodásod megfordítása. A világ üdvözülése múlik ezen. De nem kezdesz el látni, ha kényszerítve érzed magad, vagy, ha neheztelés és ellenállás miatt feladod.
2. Ez az első kísérletünk arra, hogy felállítsunk egy rendszert. Ne értsd félre: nem hatalom vagy nyomás gyakorlásáról van szó. Az üdvözülést szeretnéd. Boldog akarsz lenni. Békére vágysz. Még nem rendelkezel velük, mert az elméd teljesen fegyelmezetlen, és nem tudsz különbséget tenni öröm és bánat, gyönyör és fájdalom, szeretet és félelem között. Most tanulod, hogy hogyan különböztesd meg őket. És a jutalmad rendkívüli lesz.
3. Az elhatározásod, hogy láss: mindössze ennyit igényel a látóképesség. Amit akarsz, az a tiéd. Az, hogy csak kis erőfeszítésre van szükség, nem azt jelzi, hogy kicsit érő a célunk. Unalmas célnak tűnik a világ üdvözülése? És meg lehet menteni a világot, ha téged nem? Istennek egy Fia van; ő a feltámadás és ő az élet. Amit akar, meglesz, mert hatalom adatott neki a mennyekben és a földön is. Ha elhatároztad, hogy látni akarsz, megkapod.
4. A mai feladat abból áll, hogy egész nap emlékeztesd magad arra, hogy látni akarsz. Az állítás burkoltan annak az elfogadására is céloz, hogy most nem látsz. Így azzal, hogy ismételgeted a mondatot, azt állítod, hogy elszántad magad: mostani állapotodat egy jobbra cseréled, és ezt igazán akarod.
5. Lassan és pozitív hangulatban ismételd el a mai mondatot **legalább óránként kétszer, ha lehet, minden félórában egyszer**. Ne ess kétségbe, ha elfelejted, de azért igyekezz emlékeztetni magad. Ezen kívül mindannyiszor elismételheted az állítást, valahányszor felzaklató helyzettel, személlyel vagy eseménnyel találkozol. Képes vagy másként látni őket és ez is fog történni. Amire vágysz, azt látod. Ez a világban működő valódi ok-okozati törvény.

21. FELADAT

Elhatároztam, hogy másként látom a dolgokat.

1. A mai állítás az előző nyilvánvaló folytatása és kiterjesztése. Ez alkalommal azonban a felmerülő helyzetekben való alkalmazáson kívül elmekutató periódusok beiktatása is szükséges. Az **öt** gyakorlási szakasz **egy-egy percig** tartson.
2. Gyakorláskor kezdd azzal, hogy magadban elismétled a mondatot. Aztán hunyd be a szemed, és nagy alapossággal kutasd fel elmédben a múlt, a jelen és a lehetséges jövő olyan szituációit, melyek haragot ébresztenek benned. Ez az érzés a kisebb bosszúságtól az őrjöngésig mindent magában foglal. Az átélt érzés mértéke nem érdekes. Egyre inkább tudatára ébredsz majd, hogy a bosszúság egy apró tűszúrása nem más, mint fátyol mögé rejtett heves harag.
3. Ezért fontos, hogy ne engedd a düh „kis" gondolatait elmenekülni, amikor gyakorolsz. Emlékezz, hogy igazából nem tudod, hogy ezt a haragot mi idézi elő benned, bármit is hiszel ezzel kapcsolatban, az nem jelent semmit. Valószínűleg felbukkan majd a kísértés, hogy bizonyos helyzeteknél vagy személyeknél tovább időzz, hiszen a velük kapcsolatos érzés látszólag sokkal inkább nyilvánvaló. Ez nem így van. Ez csak annak az elképzelésnek a példája, hogy a támadás bizonyos formái indokoltabbak, mint mások.
4. Ahogy átkutatod az elmédet a támadó gondolatok összes fellelhető formája után, mindegyiknél állj meg egy pillanatra és mondd el:

Elhatároztam, hogy .....-t (személy neve) másként látom.
Elhatároztam, hogy a .....-ról szóló szituációt (nevezd meg) másként látom.

5. Légy annyira részletes, amennyire csak lehet. Lehet, hogy a haragodat egy bizonyos személy egy bizonyos tulajdonságára összpontosítod, azt gondolván, hogy dühöd csak erre korlátozódik. Ha az érzékelésed ettől a fajta torzulástól szenved, fogalmazz így:

Elhatároztam, hogy ..... (személy neve) .....-t (tulajdonság megnevezése) másként látom.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

22. FELADAT

Amit látok, az a bosszú egy formája.

1. A mai állítás pontosan leírja, hogy hogyan látja a világot az, aki támadó gondolatokat tárol az elméjében. Mivel a dühét kivetítette a világra, állandóan a bosszú célpontjának érzi magát. Így önvédelemnek érzékeli a saját támadását. Ez az ördögi kör mindaddig fennáll, amíg hajlandó nem lesz megváltoztatni a látásmódját. Ellenkező esetben pedig a támadás és ellentámadás gondolatai lefoglalják őt és benépesítik egész világát. Vajon így lehetséges-e a belső béke?
2. E kegyetlen fantázia az, amiből szeretnél kikerülni. Mindez nem valódi – hát nem örömteli hír ez? Kikerülhetsz belőle – hát nem boldog felfedezés ez? Te hoztad létre, amit el akarsz pusztítani; mindent, amit gyűlölsz, és legszívesebben nekiesnél és megölnéd. Mindaz, amitől félsz, nem létezik.
3. Ma legalább **ötször**, és minimum **egy-egy percig** nézz körül a világodban. Ahogy a pillantásod lassan egyik tárgyról a másikra, egyik testről a következőre siklik, mondd el magadnak:

Csak azt látom, ami elpusztul.
Nem látok semmi maradandót.
Amit látok, az nem valós.
Amit látok, az a bosszú egy formája.

A gyakorlási szakaszok végén kérdezd meg magadtól:

Valóban ezt a világot akarom látni?

A válasz nyilvánvalóan magától értetődő.

23. FELADAT

Kikerülhetek a világból, amit látok, ha feladom támadó gondolataimat.

1. A mai állítás tartalmazza a félelemtől való megszabadulás egyetlen sikeres módját. Semmi más nem működik; minden más értelmetlen. De ezen az úton nem lehet kudarcot vallani. Minden egyes gondolatod kialakítja az általad látott világnak egy-egy részletét. Tehát, ha a világot illető érzékelésedet akarjuk megváltoztatni, akkor a gondolataiddal kell dolgoznunk.
2. Ha az általad látott világot a támadó gondolatok hozzák létre, fel kell ismerned, hogy ezek azok a gondolatok, amelyekre nincs szükséged. Semmi értelme a világra panaszkodni. Semmi értelme annak, hogy megpróbáld megváltoztatni a világot. Nem képes változni, mivel pusztán egy okozat. De igenis van értelme a világra vonatkozó gondolataid megváltoztatásának. Mert ebben az esetben az okot változtatod meg és az okozat automatikusan megváltozik.
3. Amit látsz, az egy bosszúszomjas világ, és benne minden a bosszú egy-egy szimbóluma. A „külső valóság" érzékelése mindig a saját támadó gondolataid festői megjelenítése. Feltehetnénk a kérdést, hogy akkor ezt egyáltalán lehet-e látásnak nevezni? Nem jobb kifejezés-e a képzelet a folyamat leírására, és az érzékcsalódás az eredményre?
4. Látod a világot, amit kialakítottál, de nem látod, hogy te vagy a képek készítője. Nem menekülhetsz el a világból, de elkerülheted az őt létrehozó okot. Ez az üdvözülés jelentése; hiszen vajon hová lesz a világ, amit látsz, amikor az őt megalkotó ok megszűnik? A látóképesség helyettesít majd mindent, amiről most azt hiszed, hogy látod. A kedvesség fénnyel árasztja el a képeidet, és így számodra is szeretetreméltóvá válnak, még akkor is, ha gyűlöletből készültek. Mivel már nem egyedül fogod elkészíteni őket.
5. A mai állítás azt a gondolatot mutatja be, miszerint az általad látott világ nem tud fogva tartani, mivel az okát meg lehet változtatni. Ennek a változásnak az első lépése az ok beazonosítása; ezután lehet majd elengedni, végül mással behelyettesíteni. Ebben a folyamatban az első két lépéshez szükség van az együttműködésedre, az utolsóhoz nincs. A képeid addigra kicserélődnek. A két első lépés megtételével észre fogod venni, ahogy ez lezajlik.
6. Amikor csak szükség van rá, egész nap használhatod a mai állítást, de szükség van **öt** gyakorlási periódusra is. Ahogy körülnézel, először lassan ismételd el magadnak a mondatot, majd hunyd be a szemed és körülbelül **egy percet** szentelj annak, hogy lehetőleg az összes létező támadó gondolatodat felkutasd. Ahogy áthaladnak az elméden, mindegyiknél mondd el:

Kikerülhetek a világból, amit látok, ha feladom támadó gondolataimat a ..... -ról.

Amíg végigmondod ezt, tartsd az aktuális támadó gondolatot az elmédben, majd ereszd szélnek és foglalkozz a következővel.
7. Fontos, hogy mind a támadásról, mind a megtámadottságról szóló gondolataidat felhasználd a gyakorlásnál. A hatásuk pontosan ugyanaz,

mivel ők maguk is azonosak. Ez még nem egyértelmű számodra és most még csak annyit kérünk, hogy a mai gyakorlásban azonosként kezeld őket. Még mindig csak ott tartunk, hogy azonosítjuk az általad látott világ okozóját. Amikor már megtanultad, hogy a támadásról és a megtámadottságról szóló gondolatok nem különböznek, készen fogsz állni arra, hogy elengedd az okot.

24. FELADAT

Nem érzékelem azt, ami leginkább a javamat szolgálja.

1. Semmilyen helyzetben nem ismered fel azt a végkifejletet, ami boldoggá tenne. Így aztán nem tudod, hogy mi a helyes cselekedet, és az eredményt sem tudod megítélni. Amit teszel, azt az határozza meg, hogy hogyan észleled a szituációt, és ez az észlelés hibás. Így aztán törvényszerű, hogy nem szolgálod azt, ami leginkább a javadra válik. Mégis, ez lehet az egyetlen célod a helyesen érzékelt szituációkban. Mert felismerni csak ilyenkor tudod.
2. Ha már megértetted, hogy nem ismered fel, ami leginkább a javadat szolgálja, megtanulhatnád, hogy mi az. De amíg tartja magát az a meggyőződésed, hogy te ismered az érdekeidet, addig nem tudsz tanulni. Így a mai állítás egy lépés afelé, hogy elméd nyitottabbá váljék, és a tanulás megkezdődhessen.
3. A mai gyakorlatok sokkal több őszinteséget kívánnak, mint amennyinek a használatához hozzászoktál. Néhány téma őszinte és alapos tanulmányozása – a mai napra szükséges **öt** alkalommal – sokkal nagyobb segítséget jelent, mint több témának a felületesebb vizsgálata. A gyakorlathoz tartozó elmekutató szakaszok javasolt időtartama **két-két** perc.
4. A gyakorlást kezdd azzal, hogy elismétled a mai állítást, majd csukott szemmel kutasd fel az elmédben azokat a szituációkat, amelyek mostanában foglalkoztatnak. A hangsúly azon van, hogy felfedezd a végkifejletet, amelyre vágysz. Gyorsan észre fogod venni, hogy a vágyott eredmény részeként sok céllal rendelkezel, melyek különböző szinteken léteznek, s gyakran ütköznek egymással.
5. Nevezz meg minden felmerülő szituációt, majd gondosan sorold fel a lehető legtöbb olyan célt, amelyet a helyzet megoldódásával szeretnél elérni. Valahogy így lehet mindegyiket megfogalmazni:

A szituációban, amely ..... –ról szól, szeretném, ha az történne, hogy ....., és ha az történne, hogy .....,

és így tovább. Próbálj meg összegyűjteni annyi különböző végcélt, amennyi őszinteségedtől telik, még akkor is, ha néhányuk látszólag nem kapcsolódik közvetlenül a szituációhoz, vagy akár köze sincs hozzá.
6. Ha jól végzed el a feladatot, gyorsan észreveszed majd, hogy meglehetősen sok követelményt állítasz egy olyan helyzet elé, amely nem tud ezeknek megfelelni. Azt is felismered, hogy a céljaid jó része ellentmondásos, hogy nincs egységes végeredmény a fejedben, és hogy néhány céloddal kapcsolatban mindenképpen csalódás fog érni, bárhogy is alakuljon a helyzet.
7. Miután végeztél a reménybeli célok lehető leghosszabb listájával, az aktuális megoldatlan helyzetre mondd el magadnak:

Ebben a helyzetben nem érzékelem azt, ami leginkább a javamat szolgálja.

Majd foglalkozz a következő felbukkanó szituációval.

25. FELADAT

Nem tudom, hogy a dolgok mire valók.

1. A cél adja az értelmet. A mai állítás megmagyarázza, hogy miért nem jelent semmit mindaz, amit látsz. Mert nem tudod, hogy mire való. Ezért értelmetlen számodra. Minden azért létezik, hogy a te javadat szolgálja. Ezért van, ez a célja, ez az értelme. Ennek felismerésével válnak a céljaid egységessé. Ezzel a felismeréssel veszed észre, hogy amit látsz, annak te adtál értelmet.
2. A világot, és benne mindent az ego céljainak szempontjából látod értelmesnek. Ezeknek a céloknak semmi közük a te saját érdekeidhez, mert az ego nem te vagy. Ez a hibás azonosítás lehetetlenné teszi számodra, hogy megértsd: mi mire való. Így aztán elkerülhetetlen, hogy rosszul használod őket. Amikor elkezdesz hinni ebben, megpróbálod majd visszavonni a világra kiszabott céljaidat, ahelyett, hogy továbbra is megkísérelnéd megerősíteni őket.
3. A manapság észlelt céljaid másik tulajdonsága, hogy „személyes" érdekeket szolgálnak. Mivel nincsenek személyes érdekeid, a céljaid semmiről sem szólnak. Hiába dédelgeted őket, a céljaid nem léteznek. És így aztán nem tudod, hogy mi mire való.
4. Még egy gondolat szükséges ahhoz, hogy a mai feladat legalább egy kissé érthetővé váljon számodra. Előfordul, hogy felismered a célt, de csak a felszíni megnyilvánulásait. És ezek alapján még nem lehet megérteni. Például azt megérted, hogy a telefon azt a célt szolgálja, hogy beszélhess valakivel, aki nincs a közvetlen közeledben. Amit nem értesz az az, hogy miért akarod őt elérni. És ez az, amitől lesz vagy nem lesz értelme a létrejövő kapcsolatnak.
5. Tanulásod szempontjából döntő fontosságú, hogy hajlandó légy feladni a célokat, amiket mindennel kapcsolatban kitűztél. Ennek egyetlen módja annak elismerése, hogy nem „jók" vagy „rosszak", hanem értelmetlenek. A mai feladattal ebbe az irányba teszünk egy lépést.
6. **Hat alkalommal** gyakorolj, **két-két percig**. Először lassan ismételd el a mai mondatot, majd nézz körül, és hagyd, hogy a pillantásod megpihenjen bármin, ami a szemed elé kerül; legyen az közel vagy távol, „fontos" vagy „nem fontos", „emberi" vagy „nem emberi". Miközben az így kiválasztott tárgyakat nézed, fogalmazz például így:

Nem tudom, hogy ez a szék mire való.
Nem tudom, hogy ez a ceruza mire való.
Nem tudom, hogy ez a kéz mire való.

Mindezt lassan mondd, és közben végig tartsd a tekinteted ugyanazon a tárgyon. Azután nézz rá a következőre és ismételd el újra az állítást.

26. FELADAT

Támadó gondolataim a sebezhetetlenségemet támadják.

1. Teljesen nyilvánvaló, hogy nem vagy sebezhetetlen, ha megtámadhatnak. A támadást valós fenyegetésnek látod. Ennek oka az, hogy azt hiszed, te magad is képes vagy támadni. És ami rajtad keresztül hat, az rád is hat. Végül is ez a törvény lesz a megmentőd, bár most még helytelenül használod. Ezért meg kell tanulnod, hogy ne magad ellen, hanem a saját javadra fordítsd.
2. Mivel támadó gondolataidat kivetíted, elkezdesz félni a támadástól. És ha félsz a támadástól, akkor abban is hiszel, hogy nem vagy sebezhetetlen. Így aztán a támadó gondolatok az elmédben tesznek sebezhetővé, ahol ők maguk is laknak. A támadó gondolatok és a sebezhetetlenség nem fogadhatók el együtt. Ellentmondanak egymásnak.
3. Mindig magadat támadod először – ezt a gondolatot vezeti be a mai megállapítás. Ha a támadó gondolatok maguk után vonják a hitet, hogy sebezhető vagy, akkor ezzel téged gyengítnek a saját szemedben. Így támadást mérnek arra, ahogy önmagadat érzékeled. És mivel hiszel nekik, többé nem hiszel önmagadban. Egy önmagadról alkotott hamis kép átvette a helyét annak, aki valójában vagy.
4. A mai mondathoz kapcsolódó gyakorlással megérted, hogy a sebezhetőség és a sebezhetetlenség egyaránt saját gondolataid termékei. A gondolataidon kívül semmi más nem tud téged megtámadni. A gondolataidon kívül semmi más nem tudja elhitetni veled, hogy sebezhető vagy. És a gondolataidon kívül semmi más nem tudja bebizonyítani neked, hogy ez nem igaz.
5. **Hat alkalom** szükséges a mai feladat gyakorlásához. Mindegyik teljes **két percig** tartson, bár ez egy percre csökkenthető, ha nagyon kényelmetlenül érzed magad. De ennél kevesebb ne legyen.
6. Először ismételd el a mondatot, majd behunyt szemmel idézd föl azokat a megoldatlan helyzeteket, melyek kimenetele mostanában foglalkoztat. Ezeknek a megjelenési formája lehet depresszió, aggódás, harag, a túlterheltség érzése, félelem, balsejtelem vagy bármilyen gond. Megfelelő erre minden megoldatlan probléma, amely napközben vissza-visszatér a gondolataid közé. Egyik gyakorlási szakaszban sem fogsz tudni túl sokat felhasználni közülük, mert a megszokottnál több időt szánunk mindegyikre. A mai mondatot a következőképpen alkalmazd.
7. Először nevezd meg a szituációt:

A helyzet, ami foglalkoztat az, hogy ..... .

Aztán sorolj fel minden lehetséges végkifejletet, amitől tartasz, és külön-külön nevezd meg őket, így:

Attól tartok, hogy ..... .

8. Ha jól végzed a feladatot, akkor szituációnként öt-hat, vagy akár több aggasztó lehetőség is felbukkanhat. Sokkal nagyobb segítséget jelent néhány helyzetet alaposan megvizsgálni, mint pusztán érinteni egy nagyobb

mennyiséget. Ahogy a várható végkifejletek száma egyre nő, valószínűleg néhányukat – különösen a lista végén felmerülőket – egyre kevésbé találod majd elfogadhatónak. Mégis, amennyire csak lehet, kezeld ezeket ugyanúgy, mint a többit.

9. Miután minden végkifejletet, amitől tartasz, megneveztél, mondd el magadnak a következőt:

Ez a gondolat egy önmagam ellen irányuló támadás.

A gyakorlási periódusok befejezéseként mindig ismételd el a mai alapmondatot.

27. FELADAT

Mindenképpen látni akarok.

1. A mai állítás valami erősebbet fejez ki, mint a puszta elhatározás. A vágyaid között első helyre teszi a látóképességet. A mondat használatakor talán habozol majd, mivel nem vagy biztos abban, hogy valóban így gondolod-e. Mindez nem érdekes. A mai gyakorlatok célja, hogy közelebb hozza azt az időt, amikor ez a kijelentés teljes egészében igaz lesz.
2. Talán erős kísértést érzel majd azt hinni, hogy valamiféle áldozatot kell hoznod, amikor kijelented, hogy mindenképpen látni akarsz. Ha a kikötések hiánya miatt kényelmetlenül érzed magad, tedd hozzá:

A látóképesség megszerzése senkinek nem kerül semmibe.

Ha a veszteségtől való félelem még mindig jelen van, mondd el ezt is:

Csakis áldást hozhat.

3. A mai mondatot sokszor kell elmondani ahhoz, hogy hatását elérje. Ismételd el **legalább félóránként**, sőt, ha lehet többször is. Megpróbálkozhatsz a tizenöt-húszpercenkénti gyakorlással is. Azt ajánljuk, hogy ébredéskor vagy röviddel utána jelölj ki egy határozott időközt az állítás ismétlésének gyakoriságára, majd próbálj meg ehhez ragaszkodni a nap folyamán. Ezt akkor sem nehéz megtenni, ha éppen beszélgetsz vagy valami mással vagy elfoglalva, amikor elérkezik az idő. Mindig elismételhetsz magadnak egy rövid mondatot anélkül, hogy bármit is megzavarnál.
4. Az igazi kérdés az, hogy hányszor fog eszedbe jutni? Mennyire szeretnéd, hogy a mai állítás igazzá váljon? Az egyik kérdés megválaszolásával választ kapsz a másikra is. Valószínűleg kihagysz néhány alkalmat, talán elég sokat. Ne hagyd, hogy ez megzavarjon, de onnantól kezdve próbálj meg ragaszkodni az időrendedhez. Ha a mai mondat ismétlésekor akárcsak egyszer is úgy érzed, hogy ez alkalommal tökéletesen őszinte voltál, biztos lehetsz benne, hogy hosszú évek erőfeszítéseit spóroltad meg magadnak.

28. FELADAT

Mindenképpen másként akarom látni a dolgokat.

1. Ma részletekbe menően alkalmazzuk a tegnapi állítást. A gyakorlási periódusokban határozottan elkötelezed majd magad. Nem érdekes most, hogy ezeket a vállalásokat betartod-e majd a jövőben. Ha hajlandó vagy most elkötelezni magad, azzal már elindulsz az ígéretek betartása felé vezető úton. És még mindig csak az elején tartunk.
2. Talán csodálkozol, hogy vajon miért fontos például azt kimondani, hogy: mindenképpen másként akarom látni ezt az asztalt? Önmagában az asztal egyáltalán nem érdekes. Mégis, önmagában mi ez? És mit jelent az, hogy „önmagában"? Sok különálló dolgot látsz magad körül, ami valójában azt jelenti, hogy egyáltalán nem látsz. Vagy látsz, vagy nem. Amikor egy dolgot már másként látsz, onnantól kezdve mindent másként látsz. A fény, amit megpillantasz az egyikben, ugyanaz a fény, amit onnantól mindenben meglátsz.
3. Amikor kimondod, hogy „mindenképpen másként akarom látni ezt az asztalt", elkötelezed magad amellett, hogy az asztallal kapcsolatos előítéleteidet visszavonod, és megnyitod az elmédet annak befogadására, mi is ez valójában, és mire való. Nem használod a múlt meghatározásait. Ahelyett, hogy megállapítanád, hogy mi ez, megkérdezed, hogy mi ez. A jelentését nem kötöd az asztalokra vonatkozó csekély tapasztalatodhoz, és a célját sem korlátozod néhány meglévő személyes gondolatoddal.
4. Nem szoktad megkérdőjelezni azt, amit egyszer már meghatároztál. Ezeknek a gyakorlatoknak viszont az a célja, hogy kérdezz és halld meg a választ. Annak kimondásával, hogy „mindenképpen másként akarom látni ezt az asztalt", elkötelezed magad a látás mellett. Ez nem egy kizárólagos ígéret. Ahogy az asztalra, pontosan ugyanúgy vonatkozik minden másra is – ugyanolyan mértékben.
5. A látóképességet pont ezzel az asztallal kapcsolatban akkor tudod megszerezni, ha megtisztítod minden elképzelésedtől, és egy teljesen nyitott elmével tekintesz rá. Akkor megmutat neked valamit; valamit, ami gyönyörű, tiszta és végtelenül értékes, telve boldogsággal és reménnyel. Elképzeléseid alatt rejtőzik valódi célja, mely megegyezik a világegyetem céljával.
6. Miközben arra használod az asztalt, hogy gyakorold a mai állítást, tulajdonképpen azt kéred, hogy megláthasd a világegyetem célját. Ugyanez a kérés hangzik el a gyakorlás alatt használt többi tárggyal kapcsolatosan is. Közben pedig megígéred, hogy eddigi minősítéseid helyett hagyod feltárulni valódi céljukat.
7. A **hat két-kétperces** gyakorlási szakaszban először mondd el a mai állítást, majd alkalmazd bármire, amit körülnézve meglátsz. Véletlenszerűen válaszd ki a dolgokat, és egyenlő nyíltsággal közelíts hozzájuk, amikor az állítást mondod. Ezzel annak tudatosítására teszel kísérletet, hogy mindannyian egyenlő mértékben járulnak hozzá a látásmódodhoz.
8. Ahogy gyakorlás közben máskor is, mondd ki a tárgy nevét, amire éppen rápillantottál, és tartsd rajta a tekinteted, mialatt végigmondod:

Mindenképpen másként akarom látni ezt a .....-t. Mindezt lassan és figyelmesen tedd. Ráérünk.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

29. FELADAT

Isten ott van mindenben, amit látok.

1. A mai állítás megmagyarázza, hogy miért láthatod meg a dolgokban mindennek a célját. Megvilágítja, hogy miért nem önmagában különálló semmi sem. És megmutatja, hogy miért nem jelent semmit, amit látsz. Tulajdonképpen az összes eddigi állítást megmagyarázza, sőt, az ezután következőket is. A mai mondat a látóképesség alapja.
2. Talán most még nagyon nehezen felfoghatónak találod ezt a gondolatot. Esetleg butaságnak, tiszteletlenségnek, ésszerűtlennek, viccesnek, sőt kifogásolhatónak neveznéd. Hiszen –ahogy te látod – Isten nyilvánvalóan nincs benne, például egy asztalban. Ugyanakkor tegnap azt hangsúlyoztuk, hogy egy asztal része a világegyetem céljának. És ami része a világegyetem céljának, az része Teremtője céljának is.
3. Így ma kezdd el azt megtanulni, hogy hogyan tekinthetsz mindenre szeretettel, elismeréssel és nyitott elmével. Most még nem látod őket. Tudod, hogy mi van bennük? Semmi nem az, aminek látszik. Szent célja túlmutat szűk látókörödön. Akkor fogod tökéletesen megérteni a mai állítást, amikor majd a látóképesség megmutatja neked a szentséget, amely beragyogja a világot. És nem tudod majd, hogyan tarthattad ezt valaha is nehéznek.
4. Már ismerős a minta, mely a mai **hatszor kétperces** gyakorlási periódusokat jellemzi: először ismételd el magadnak az állítást, majd használd véletlenszerűen kiválasztott tárgyakra, mindegyiket egyenként megnevezve. Próbáld meg elkerülni a tárgyak irányított kiválasztását, bár nyilván elég nagy lesz a kísértés, hiszen annyira idegenszerű a mai gondolat. Emlékezz arra, hogy a valóság számára ugyanilyen idegenszerűek a teáltalad felállított sorrendek.
5. Így amennyire csak lehet, válogatás nélküli legyen a tárgyak listája. Ilyen lehet például egy megfelelő lista:

Isten ott van ebben a fogasban.
Isten ott van ebben a magazinban.
Isten ott van ebben az ujjban.
Isten ott van ebben a lámpában.
Isten ott van abban a testben.
Isten ott van abban az ajtóban.
Isten ott van abban a szemétkosárban.

A hat gyakorlási perióduson kívül legalább óránként egyszer sietség nélkül ismételd el magadnak az állítást, miközben lassan körülnézel. Ezalatt legalább egy vagy két alkalommal átjár majd a nyugalom érzése.

30. FELADAT

Mivel Isten az elmémben lakozik, ott van mindenben, amit látok.

1. A mai állítás a látóképességhez vezető ugródeszka. Ettől a mondattól fog kinyílni előtted a világ, és úgy fogsz rátekinteni, olyasmit fogsz észrevenni benne, ahogyan és amit még soha azelőtt. Teljesen elhalványul mindaz, amit korábban láttál.
2. Megpróbáljuk ma a „kivetítés" egy új formáját használni. Nem azon próbálkozunk, hogy oly módon szabaduljunk meg attól, ami nem tetszik, hogy azt magunkon kívül szemléljük. Ehelyett megpróbáljuk azt látni a világban, ami az elménkben van, és aminek ottlétét szeretnénk felfedezni. Sőt, ahelyett, hogy különállóként kezeljük, megpróbálunk egyesülni mindazzal, amit látunk. Ez az alapvető különbség a látóképesség, és aközött, ahogy most látsz.
3. Használd a mai állítást **egész nap, olyan gyakran, amilyen gyakran csak lehet**. Bármikor, ha van egy perced, nézz körül, és lassan mondd el a mondatot. Próbáld meg átélni, hogy ez a kijelentés érvényes mindenre, amit látsz, vagy amit látnál, ha a látóhatárodon belül lenne.
4. A valódi látóképességet nem határolják be az olyan fogalmak, mint „közel" vagy „távol". Segít megszoknod ezt az elképzelést, ha az állítás mondogatása közben nemcsak a jól látható, hanem az éppen nem látható dolgokra is gondolsz.
5. A valódi látóképességnek nemcsak a tér és a távolság nem szab határt, de a testi szemektől is teljesen független. Egyetlen forrása az elme. Jobban hozzászoktatod magad ehhez a gondolathoz, ha alkalmanként csukott szemmel gyakorolsz, és mindenre, ami felbukkan, elismétled az állítást. Tehát, ha inkább befelé, mint kifelé figyelsz. A mai kijelentés egyformán igaz mindkettőre.

31. FELADAT

Nem vagyok áldozata a világnak, amelyet látok.

1. Megszabadulásodat jelented be a mai állítással. Mind a külső, mind a belső világodra alkalmazandó ez a mondat is. A módszert, amit ma kezdünk el használni, egyre többször fogjuk gyakorolni, időnként apróbb változtatásokkal. Ez a forma általában két részből áll: az egyikben hosszabb ideig, a másikban gyakrabban, és az egész nap folyamán alkalmazod a mondatot.
2. Ma **két hosszabb** gyakorlási periódusra van szükség: egyre reggel és egyre este. Mindegyik **három-öt percig** tartson. Ez alatt lassan nézz körül, és kétszer-háromszor ismételd el az állítást. Aztán hunyd be a szemed, és tedd ugyanezt a belső világoddal. Egyszerre menekülsz majd meg mindkettőtől: mivel a belső hozza létre a külsőt.
3. Belső világod figyelése közben egy pillanatra tudatosíts magadban minden felbukkanó gondolatot, majd hagyd, hogy továbbmenjen, és felváltsa a következő. Amennyire csak lehet, ne állíts fel rangsort közöttük. Csak figyeld, ahogy jönnek és mennek – lehetőség szerint érzelemmentesen. Egyiknél se időzz túl sokáig, hanem hagyd, hogy a folyamat egyenletesen és nyugodtan haladjon, anélkül, hogy bármit is erőltetnél. Ahogy ott üldögélsz, és csendben figyeled a gondolataidat, mondd el magadban a mai állítást annyiszor, ahányszor szeretnéd, de mindenféle sietség nélkül.
4. Ezen kívül pedig ismételgesd a mondatot **napközben olyan gyakran**, amilyen gyakran csak lehet. Emlékeztesd magad, hogy saját szabadságod nevében teszel függetlenségi nyilatkozatot. És a te szabadságodban rejlik a világ szabadsága.
5. A mai állítás nagyon jól használható olyankor is, amikor szeretnél valamilyen kísértésnek ellenállni. Ez annak a kijelentése, hogy nem hódolsz be, és nem veted magad rabságba.

32. FELADAT

Én találtam ki a világot, amit látok.

1. Ma az ok és okozat témáját folytatjuk. Nem vagy áldozata a világnak, amit látsz, mert az egészet te találtad ki. Amilyen könnyen létrehoztad, olyan egyszerűen fel is hagyhatsz vele. Látod, vagy nem látod; kívánságod szerint. Amíg akarod ezt a világot, látod; amikor már nem akarod, nem lesz ott, hogy lásd.
2. A mai állítás – ahogy az előzőek is – a valójában ugyanazt jelentő belső és külső világoddal foglalkozik. De mivel különbözőnek látod őket, a mai gyakorlás ismét két részből áll: egyik a kívül látható világról, másik az elmédben láthatóról szól. Foglalkozz ma többet azzal az elképzeléssel, hogy mindkettő a képzeleted szüleménye.
3. **Reggel és este** fogunk gyakorolni, megint azzal kezdve, hogy végignézve a kívül látható világon, kétszer-háromszor elismétled magadnak a mondatot. Aztán csukd be a szemed, és vizsgáld meg belső világodat. Amennyire lehet, egyenlőként kezeld őket. Ahogy figyeled a képeket (melyeket a képzeleted alkotott a tudatod számára), sietség nélkül ismételd el az állítást annyiszor, ahányszor kedved tartja.
4. E **két hosszabb alkalomra** szánj **három-öt percet**, de háromnál nem kevesebbet. Ha pihentetőnek találod a gyakorlatot, ötnél többször is elvégezheted. Ezt megkönnyítendő, válassz egy olyan időpontot, amikor várhatóan nem zavarnak, és amikor te is többé-kevésbé késznek érzed rá magad.
5. Ezt a feladatot is folytasd **napközben, amilyen gyakran csak lehet**. A rövidebb változat abból áll, hogy lassan elismétled a mondatot, miközben vagy a külső, vagy a belső világodat figyeled. Mindegy, melyiket választod.
6. Az állítást alkalmazd azonnal minden olyan helyzetre, amely felkavar. Ilyenkor mondd ezt:

Én találtam ki ezt a szituációt úgy, ahogyan látom.

33. FELADAT

Másként is lehet nézni a világot.

1. Ma annak felismerésére teszünk kísérletet, hogy mind belső, mind külső világod észlelését megváltoztathatod. Szánj **öt-öt percet a reggeli és az esti** gyakorlásra is. Ez alatt ismételd el az állítást olyan sokszor, amilyen sokszor kényelmes, bár nagyon fontos, hogy mindezt ráérősen tedd. Hirtelen váltások nélkül figyeld meg hol a külső, hol a belső észleléseidet.
2. Egyszerűen csak nézz végig a kívül érzékelt világon, majd hunyd be a szemed és ugyanezzel a kényelmes egyszerűséggel, vizsgáld meg belső gondolataidat. Próbálj meg egyformán távol maradni mindkettőtől, és tartsd meg ezt a függetlenséget a mondat egész napi ismételgetése során.
3. A **rövidebb** gyakorlási alkalmak legyenek **minél gyakoribbak**. Az állítást alkalmazd azonnal minden olyan helyzetre, amely arra csábít, hogy lelki békédet megzavard. Ilyenkor mondd ezt:

Másként is lehet ezt nézni.

4. Használd a mondatot abban a pillanatban, ahogy észreveszed a bajt. Lehet, hogy néhány percig csendben kell majd ülnöd, és elismételned magadnak az állítást többször is. Ilyen alkalmakkor valószínűleg segít, ha becsukod a szemed.

34. FELADAT

A békét is láthatnám e helyett.

1. A mai állítással elkezdjük összegyűjteni azokat a feltételeket, amelyek a másfajta látásmódot jellemzik. Az elme békéje nyilvánvalóan egy belső dolog. A saját gondolataiddal kezdődik, majd kifelé terjeszkedik. A te békés elméd az, amelyből létrejöhet a világ békés érzékelése.
2. **Három hosszabb gyakorlási periódus** szükséges a mai feladathoz. Ezekből egy reggel, egy pedig este javasolt, a harmadik pedig köztük bármikor, amikor leginkább késznek érzed rá magad. Behunyt szemmel végezd mindhárom gyakorlatot. A belső világod az, amelyre a mai állítást alkalmaznod kell.
3. E hosszabb gyakorlási szakaszokban körülbelül **ötpercnyi** elmekutatásra van szükség. Keress meg minden félelmet szülő gondolatot, feszültséget provokáló szituációt, „támadó" személyt és eseményt, vagy bármi mást, amivel kapcsolatban szeretet nélküli gondolatokat táplálsz. Kényelmesen figyeld meg őket, és közben lassan ismételgesd a mai állítást; majd hagyd, hogy mindegyik továbbhaladjon és felváltsa a következő.
4. Ha nehézséget okoz, hogy meghatározott dolgokra gondolj, csak ráérősen mondogasd magadban a mondatot, anélkül, hogy bármi konkrétumra alkalmaznád. De légy biztos benne, hogy nem is zársz ki semmit.
5. A rövidebb gyakorlási alkalmak legyenek gyakoriak és használd az állítást bármikor, amikor úgy érzed, hogy lelki békéd veszélyben forog. A cél az, hogy egész nap védd magad az ilyen kísértésektől. Ha különösen nehéz helyzetbe kerülsz, ebben a formában használd a mondatot:

A békét is láthatnám ebben a helyzetben, a helyett, amit most látok benne.

6. Ha a lelki békédet érő támadások olyan általánosabb és ártalmas érzelmek formájában érnek, mint például a depresszió, az idegesség vagy az aggódás, eredeti formájában alkalmazd az állítást. Ha bármely speciális összefüggésben úgy találod, hogy egynél többször kell használnod a mondatot ahhoz, hogy megváltozzon elméd állapota, akkor szánj rá több időt és akár perceken keresztül is ismételgesd az állítást, mindaddig, amíg enyhülést nem érzel. Segít, ha konkrétan így fogalmazol:

A depresszió, idegesség vagy aggódás érzését (vagy az erről a helyzetről, személyiségről vagy eseményről alkotott gondolataimat) kicserélhetem a békére.

35. FELADAT

Elmém Isten elméjének része. Megszentelt vagyok.

1. A mai állítás nem arra jellemző, ahogyan most látod magadat. Azt írja le, amit majd a látóképesség mutat meg neked. Nehéz ezt elhinnie magáról olyasvalakinek, aki azt hiszi, hogy az általa látott világban létezik. De épp azért létezik ebben a világban, mert nem hiszi ezt el magáról.
2. Azt hiszed, annak a része vagy, ahol hiszed, hogy vagy. Mindez azért, mert egy neked tetsző környezettel veszed körül magad. Azt akarod, hogy megvédelmezze a képet, amit magadról készítettél. Ez a kép része ennek a környezetnek. E rólad készült kép szemével látod azt, amiről azt hiszed, hogy a része vagy. Ez nem látóképesség. A képek nem látnak.
3. A mai mondattal egészen más nézőpontból tekintesz magadra. Forrásod megalapozásával létrejön Önazonosságod, és ez úgy jelenít meg téged, ahogy a valóságban ténylegesen vagy. Ma egy kicsit másként fogunk gyakorolni, mint eddig, mivel az észlelés tárgya helyett most inkább az észlelőn van a hangsúly.
4. Gyakorolj ma **háromszor öt percig**. Először ismételd el az állítást, majd hunyd be a szemed és kutasd fel elmédben mindazokat a jelzőket, amelyekkel jellemzed magad. Sorold fel az összes, egódra vonatkozó tulajdonságot, amellyel felruháztad magad, legyen az pozitív vagy negatív, kívánatos, vagy nem kívánt, nagyszerű vagy értéktelen. Egyformán valótlan mind, mert nem a szentség szemével tekintesz magadra.
5. Elméd átkutatásának az elején valószínűleg önmagad észlelésének negatívabb oldalait hangsúlyozod majd. Azonban ahogy haladsz előre a gyakorlatban, jócskán átsuhannak majd elméden hízelgőbb jellemzések is. Próbáld felismerni, hogy önmagadról alkotott fantáziáid iránya nem számít. A valóságban az illúzióknak nincs iránya. Egyszerűen csak nem igazak.
6. Valahogy így nézhet ki egy válogatás nélküli lista a mai gyakorláshoz:

Becsapottnak látom magam.
Depressziósnak látom magam.
Kudarcgyűjtőnek látom magam.
Veszélyeztetettnek látom magam.
Tehetetlennek látom magam.
Győztesnek látom magam.
Vesztesnek látom magam.
Jószívűnek látom magam.
Erényesnek látom magam.

7. Nem kell absztrakt módon viszonyulnod ezekhez a jelzőkhöz. Különböző – önmagaddal kapcsolatos - helyzetek, személyiségek és események formájában villannak majd fel elmédben. Válaszd ki az egyik felmerülő szituációt, azonosítsd a jelzőt vagy jelzőket, amelyek leginkább jellemzők a viselkedésedre az adott helyzetben, és ezeket használd a gyakorláshoz. Miután mindegyiket megnevezted, tedd hozzá:

De elmém Isten elméjének része. Megszentelt vagyok.

8. A hosszabb gyakorlási szakaszok során valószínűleg lesznek olyan szünetek, amikor semmi nem jut az eszedbe. Ilyenkor nem kell erőlködve gondolkodnod, hogy kitöltsd a szünetet, hanem egyszerűen csak nyugodtan és lassan ismételgesd a mai mondatot, amíg valami újra megjelenik az elmédben. Bár semmi felmerülőt nem szabad kihagyni a gyakorlatból, erőszakkal sem kell belegyömöszölni semmit. Sem erőkifejtésre, sem megkülönböztetésre nincs szükség.
9. Napközben amilyen gyakran csak lehet, válassz ki egy vagy több tulajdonságot azok közül, amelyekkel jellemzed magad, és végezd el velük a gyakorlatot, a fenti mondatot is hozzátéve. Ha semmilyen jelző nem jut az eszedbe, csak hunyd be a szemed és ismételd el magadnak az állítást.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

36. FELADAT

Szentségem beborít mindent, amit látok.

1. Ez a kijelentés az észlelőtől az észlelt dolgokra terjeszti ki a tegnapi állítást. Megszentelt vagy, mert elméd Isten elméjének része. És mivel megszentelt vagy, a látásodnak is annak kell lennie. A „bűntelen" azt jelenti, bűn nélküli. Nem lehetsz kicsit bűntelen. Bűntelen vagy, vagy nem. Ha az elméd Isten elméjének része, akkor bűntelen kell, hogy légy, vagy pedig az Ő Elméjének egy része bűnös. A látásod az Ő Szentségéhez kapcsolódik, nem az egódhoz, és ezért nem is a testedhez.
2. A mai napra **négy, három-ötperces** gyakorlási alkalom javasolt. Amennyire lehet, egyenletesen oszd el őket, a rövid alkalmazások pedig legyenek gyakoriak, hogy egész napra biztosítsák a védelmedet. A hosszabb gyakorlás alatt kövesd ezt a menetet:
3. Először hunyd be a szemed, majd többször, lassan ismételd el a mai állítást. Aztán nyisd ki a szemed, komótosan tekints körbe, és mondd el a mondatot, valahányszor alkalmi vizsgálódásod révén rápillantasz valamire. Például így:

Szentségem beborítja azt a rongyot.
Szentségem beborítja azt a falat.
Szentségem beborítja ezeket az ujjakat.
Szentségem beborítja azt a széket.
Szentségem beborítja azt a testet.
Szentségem beborítja ezt a tollat.

A gyakorlás alatt néha csukd be a szemed, és ismételd el a mondatot magadnak. Aztán nyisd ki, és folytasd, ahogy addig.
4. A rövid gyakorlási alkalmakkor mondd el a kijelentést behunyt szemmel; majd nézz körül, és úgy mondd el; végül zárásként ismételd el megint csukott szemmel. Természetesen mindezt amennyire csak lehet lassan, erőfeszítés nélkül, és ráérősen tedd.

37. FELADAT

Szentségem megáldja a világot.

1. Ez az állítás már részben megvilágítja, hogy mi a valódi rendeltetésed ebben a világban, vagyis, hogy miért vagy itt. Az a dolgod, hogy képes legyél a világot saját szentségeden keresztül szemlélni. Így áldottak lesztek mind: te is és a világ is. Senki sem veszít; senkitől nem vesznek el semmit; megszentelt látóképességeden keresztül mindenki nyer. Az áldozatok végét jelzi, mert mindenkinek teljes járandóságát ajánlja fel. Isten Fiaként születési jogod mindent megkapni.
2. Az áldozat szükségességének gondolatát semmilyen más módon nem lehet kitörölni a világ gondolkodásából. Az egyéb látásmódok elkerülhetetlenül fizetséget követelnek cserébe. Ennek eredményeként a befogadó veszít. És még csak azt sem tudja, hogy miért. De a te látóképességeden keresztül helyreáll tudatosságának teljessége. Azáltal, hogy semmit nem kér tőle, szentséged megáldja őt. Nem állnak elő követelésekkel azok, akik teljesnek látják magukat.
3. A te szentséged lesz a világ üdvözülése. Lehetővé teszi számodra, hogy megtanítsd a világnak: egyek vagytok, és mindezt nem prédikálással és nem beszéddel teszed, hanem pusztán annak csendes tudásával, hogy szentségedben veled együtt áldott minden.
4. Legyen ma **négy** hosszabb gyakorlási periódusod, mindegyik **három-öt percig** tartson. Először ismételd el a mai állítást, majd körülbelül egy percig nézz körül, és mindenre, amit látsz, mondd el a mondatot:

Szentségem megáldja ezt a széket.
Szentségem megáldja azt az ablakot.
Szentségem megáldja ezt a testet.

Ezután behunyt szemmel használd az állítást mindenkire, aki eszedbe jut, hozzátéve a nevét is:

Szentségem megáld téged, (név).

5. A gyakorlást folytathatod csukott szemmel; ha kívánod, nyisd ki a szemed és gyakorolj a külső világodon; váltogathatod is a kettőt: használhatod az állítást mindarra, amit magad körül látsz és azokra, akikre gondolsz; vagy próbáld ki az alkalmazás e két módjának bármely neked tetsző kombinációját. A gyakorlási szakaszt mindenképpen zárd azzal, hogy elmondod az állítást csukott szemmel, majd rögtön utána nyitott szemmel is.
6. A rövid feladat abból áll, hogy a mondatot ismételd el olyan gyakran, amilyen gyakran csak tudod. Különösen sokat jelent, ha halkan elmondod, valahányszor találkozol valakivel – ilyenkor a nevét is tedd hozzá. Életbevágóan fontos a használata, amikor valaki ellenséges reakciót vált ki belőled. Azonnal ajánld föl neki szentséged áldását, hogy megtanulhasd azt mindig tudatodban tartani.

38. FELADAT

Semmi nincs, amit szentségem meg ne tudna tenni.

1. Szentséged feje tetejére állítja a világ összes törvényét. Túl van az időhatárokon, a téren, a távolságon, és az összes létező korláton. Szentséged ereje teljes mértékben határok nélküli, mert Isten Fiaként határoz meg téged, aki egy Teremtőjének Elméjével.
2. Isten hatalma mutatkozik meg szentségeden keresztül. Isten hatalma elérhetővé válik szentségeden keresztül. És semmi nincs, amit az isteni hatalom meg ne tudna tenni. Tehát a te szentséged meg tud szüntetni minden fájdalmat, el tudja törölni az összes bánatot, és minden problémát képes megoldani. Minderre önmagaddal, és bárki mással kapcsolatban is képes. Ereje egyenlően segít mindenkinek, mert mindenkit megment.
3. Ha te megszentelt vagy, akkor minden az, amit Isten teremtett. Mivel megszentelt minden, amit Ő teremtett, te is az vagy. És minden, amit Ő teremtett megszentelt, mert te is az vagy. A mai gyakorlás alkalmával szentséged erejét alkalmazzuk minden problémával, nehézséggel vagy szenvedéssel kapcsolatban, melynek bármely formája eszedbe jut; legyen szó önmagadról vagy valaki másról. Nem teszünk különbséget, mert nincsenek különbségek.
4. A **négy**, lehetőség szerint teljes **öt percig** tartó gyakorlás alkalmával ismételd el magadnak a mai mondatot, hunyd be a szemed, majd kutass fel az elmédben mindent, ami a veszteség vagy a boldogtalanság érzésével kapcsolatos. A számodra, vagy a valaki más számára nehéz szituációk között csak épp annyi különbséget tegyél, amennyi feltétlenül szükséges. Körültekintően azonosítsd a helyzetet és az érintett személy nevét is. Használd az alábbi formulát:

A ..... -val kapcsolatos szituációban, amelyben most magamat látom, semmi nincs, amit szentségem meg ne tudna tenni.
A ..... -val kapcsolatos szituációban, amelyben ..... most önmagát látja, semmi nincs, amit szentségem meg ne tudna tenni.

5. Időről időre talán változtatni akarsz ezen a szerkezeten; ilyenkor tedd hozzá saját idevágó gondolataidat. Esetleg szívesen bevonnád az ehhez hasonló állításokat:

Semmi nincs, amit szentségem meg ne tudna tenni, mert Isten ereje lakozik benne.

Bármely neked tetsző változatot felhasználhatod, de a gyakorlat középpontjában mindig a „semmi nincs, amit szentségem meg ne tudna tenni" téma álljon. A mai feladatok célja az, hogy elkezdje elültetni benned annak az érzését, hogy hatalmad van minden dolgok fölött azért, mert az vagy, aki vagy.
6. A rövidebb és gyakoribb alkalmazások idején a mondat eredeti formáját használd, hacsak nem merül fel egy különleges probléma veled vagy valaki mással kapcsolatban. Ebben az esetben az állítás egy testre szabottabb formáját alkalmazd.

39. FELADAT

Szentségem a megmentésem.

1. Ha a bűntudat a pokolba visz, az ellentéte hová? Ahogy a szöveg, melyhez ezek a feladatok készültek, a gyakorlatok mondatai is nagyon egyszerűek, tiszták és egyértelműek. Minket nem érdekelnek az intellektuális mutatványok és a logikai játékok. Csak azzal foglalkozunk, ami nyilvánvaló, és amely fölött az összetettnek hitt gondolkodás felhőjében átsiklottunk.
2. Ha a bűntudat a pokolba visz, az ellentéte hová? Ez bizonyára nem nehéz. Ha a válaszadás előtt habozol, az nem a kérdés félreérthetőségének tudható be. De elhiszed, hogy a bűntudat maga a pokol? Ha már megtetted, azonnal látod, hogy mennyire közvetlen és egyszerű a szöveg, és egyáltalán nincs szükséged feladatokra. Senkinek nem kell azt gyakorolnia, hogy hogyan jusson hozzá valamihez, ami már az övé.
3. Már elmondtuk, hogy a te szentséged hozza el a világ üdvözülését. És mi a helyzet a te saját üdvözüléseddel? Nem adhatod oda, amid nincs. A megmentőt is meg kell menteni. Különben hogyan tudná az üdvözülést, a megmentést tanítani? A mai gyakorlatok rólad szólnak, mivel a világ üdvözülésének szempontjából a te üdvözülésed létfontosságú. Az egész világnak teszel jót, amikor elvégzed e gyakorlatokat a saját világodban.
4. Szentséged a válasz mindenre, amit valaha megkérdeztek, amit most kérdeznek meg, és amit a jövőben fognak megkérdezni. Szentséged a bűntudat végét, és ezzel a pokol végét jelenti. Szentséged a világ megmentése és a sajátodé is. Hogyan tudnál te – akihez ez a szentség tartozik – kimaradni belőle? Isten nem ismer semmit, ami nem megszentelt. Lehetséges lenne, hogy nem ismeri az Ő Fiát?
5. Teljes **öt percig** tartson ma mind a **négy** gyakorlási időszak, és arra bátorítunk, hogy nyugodtan tölts ennél több időt a gyakorlással, akár sokkal gyakrabban is. Bár mindkét lehetőség javasolt, mégis, ha választanod kell, akkor inkább legyen több, mint hosszabb alkalmad a gyakorlásra.
6. Ahogy máskor is, kezdd azzal, hogy elismétled magadnak az állítást. Aztán behunyt szemmel kutasd fel szeretet nélküli gondolataidat, bármilyen formában legyenek is: nyugtalanság, depresszió, harag, félelem, aggodalom, támadás, bizonytalanság, és a többi. Bármilyen formában tűnnek is fel, szeretet nélküliek és ezért félelmetesek. És így ezektől kell megmenteni téged.
7. A mai gyakorlásra bármilyen személyiség, szituáció, vagy esemény alkalmas, amit a szeretet nélküli gondolatokkal kapcsolatba tudsz hozni. Üdvözülésed szempontjából kötelező, hogy másként lásd őket. Rájuk vonatkozó áldásod fog megmenteni téged és felruházni a látóképességgel.
8. Tudatos válogatás nélkül, és anélkül, hogy különösen nagyobb hangsúlyt fektetnél egyikre vagy másikra, kutass fel az elmédben minden olyan gondolatot, mely közted, és üdvözülésed között áll. Mindegyikükkel alkalmazd a mai állítást így:

A .....-ról szóló szeretet nélküli gondolataim a pokolban tartanak.
Szentségem a megmentésem.

9. Megkönnyítheted a gyakorlást azzal, hogy beiktatsz néhány rövidebb szakaszt, amikor pusztán néhányszor lassan elismétled magadnak az alapmondatot. Segíthet az is, ha néha rövid szüneteket tartasz, amikor csak csendben ülsz, és látszólag nem gondolsz semmire. A hosszan fenntartott koncentráció először nagyon nehéz. Egyre könnyebbé válik majd, ahogy az elméd fegyelmezettebbé, és egyre kevésbé megzavarhatóvá válik.
10. Ugyanakkor bármilyen neked tetsző módon megváltoztathatod a gyakorlás menetét. De miközben módosítod az alkalmazását szolgáló módszert, az alapgondolatot feltétlenül hagyd változatlanul. Bármilyen formában használod is, az állításnak úgy kell elhangoznia, hogy jelentésének megmaradjon a tény, miszerint szentséged a megmentésed. A gyakorlási szakaszok végén mindig ismételd el a mondatot még egyszer eredeti formájában, majd tedd hozzá:

Ha a bűntudat a pokolba visz, az ellentéte hová?

11. Óránként háromszor-négyszer, vagy, ha lehet többször is, legyen alkalmad a rövidebb gyakorlásokra. Ilyenkor elég, ha felteszed magadnak ezt a kérdést, vagy elismétled az alapmondatot, vagy mindkettőt megteszed. Ha nehéz helyzetbe kerülsz, segíthet az állítás alábbi formája:

Szentségem a megmentésem ettől.

40. FELADAT

Isten Fiaként áldott vagyok.

1. Lévén az, aki vagy, a boldogság jár neked, és ma ezt kezdjük el érvényesíteni. Nem kell hosszan gyakorolnod, de szükségesek a nagyon gyakori, rövid alkalmak. A legjobb az lenne, ha **tízpercenként legalább egyszer** elvégeznéd a feladatot. Nagyon fontos, hogy megkíséreld ezt a menetrendet kialakítani, és hogy tartsd is magad hozzá, amikor csak lehet. Ha elfelejted, kezdd újra. Ha hosszú időre megszakad a folyamat, kezdd újra. Mindig, amikor eszedbe jut, kezdd újra.
2. Gyakorlás közben nem kell becsuknod a szemed, bár valószínűleg segít, ha így teszel. De sok olyan helyzetbe kerülsz a nap folyamán, amikor nem hunyhatod be a szemed. Emiatt ne szalassz el egyetlen gyakorlási lehetőséget sem. Ha igazán akarod, gyakorlatilag bármilyen körülmények között el tudod végezni a feladatot.
3. A mai feladatok rövid ideig tartanak, és nem igényelnek erőfeszítést. Ismételd el az állítást, majd tedd hozzá azokat a tulajdonságokat, amelyek szerinted együtt járnak azzal, ha valaki Isten Fia, és mindezt vonatkoztasd magadra. Egy ilyen alkalommal például a következők hangozhatnak el:

Isten Fiaként áldott vagyok.
Boldog, békés, szeretetteljes és elégedett vagyok.

Egy másik talán majd így áll össze:

Isten Fiaként áldott vagyok.
Nyugodt, csendes, bizakodó és magabiztos vagyok.

Ha még ennyire sincs idő, akkor az is elég, ha pusztán elmondod magadnak, hogy Isten Fiaként áldott vagy.

41. FELADAT

Isten velem tart, bárhová is megyek.

1. A mai állítás végül teljes mértékben megszünteti a magány és az elhagyatottság érzését, amelyet minden elválasztva élő megtapasztal. A depresszió az elválasztás elkerülhetetlen következménye, ahogy a nyugtalanság, az aggodalom, a tehetetlenség mélyről jövő érzése, a nyomorúság, a szenvedés és a veszteségtől való erős félelem is.
2. Az elválasztva élők sok „gyógymódot" találtak fel hitük szerint „a világ betegségeinek" kezelésére. Egyetlenegy dolgot nem tesznek meg: nem kérdőjelezik meg a probléma valóságosságát. És mivel a probléma nem valós, ezért a hatásait sem lehet gyógyítani. A mai állításnak hatalmában áll ennek az egész butaságnak örökre véget vetni. Pusztán butaság, bármennyire is komolyak és tragikusak a megjelenési formái.
3. Mélyen benned minden, ami tökéletes, készen áll arra, hogy rajtad keresztül beragyogja a világot. Megszünteti a bánatot, a fájdalmat, a félelmet és a veszteséget, mert meggyógyítja azt az elmét, amely azt gondolta, hogy mindez valóság, és szenvedett a hozzájuk való hűséges ragaszkodástól.
4. Soha nem foszthatnak meg tökéletes szentségedtől, mert a Forrása veled tart, bárhová is mész. Soha nem szenvedhetsz, mert minden öröm Forrása veled tart, bárhová is mész. Soha nem lehetsz magányos, mert minden élet Forrása veled tart, bárhová is mész. Semmi nem törheti össze elméd békéjét, mert Isten veled tart, bárhová is mész.
5. Megértjük, ha ezt most nem hiszed el. Hogyan is hihetnéd, hiszen az igazság mélyen elrejtve hever, őrült gondolatok nehéz, sötét és sűrű ködében, és ez minden, amit látsz. A mai lesz az első igazi kísérletünk arra, hogy elhagyjuk ezt a sűrű, sötét felhőt, és elérjük a mögötte rejlő világosságot.
6. Ma csak **egy** hosszú gyakorlási periódusra van szükség. Reggel – ha lehet, rögtön felkelés után – üldögélj csendben és behunyt szemmel körülbelül **három-öt percig**. Először nagyon lassan ismételd el magadnak a mondatot. Aztán pedig ne gondolj semmire. Ehelyett próbálj meg befelé fordulni, magad mögött hagyva a világ összes haszontalan gondolatát. Próbálj meg nagyon mélyen belépni saját elmédbe, tisztán tartva azt minden gondolattól, mely megoszthatná a figyelmedet.
7. Ha úgy találod, hogy segít, időről időre elismételheted a mondatot. De leginkább próbálj meg le- és befelé merülni, el a világtól, és annak minden buta gondolatától. Megpróbálod elérni, ami ezeken túl van. Megpróbálod magad mögött hagyni a látszatot és megközelíteni a valóságot.
8. Igenis, lehetséges Istent elérni. Valójában kifejezetten könnyű, mert ez a legtermészetesebb a világon. Talán azt is mondhatnánk, hogy ez az egyetlen természetes dolog a világon. Az út feltárul, ha hiszed, hogy lehetséges. Ez a gyakorlat már az első alkalommal is meglepő eredményekkel szolgálhat, és előbb vagy utóbb mindenki sikerrel jár. Ahogy haladunk előre, részletesebben is foglalkozunk majd az ilyen típusú gyakorlatokkal. De kipróbálása sohasem teljes kudarc, és lehetséges az azonnali siker.
9. Napközben is használd gyakran a mondatot: ha lehet, behunyt szemmel és nagyon lassan ismételd el magadnak. Gondolkozz el azon, hogy mi az, amit mondasz; mit jelentenek a szavak? Összpontosíts a szentségre, amelyet

létrehoz benned; az elmaradhatatlan társaságra, ami a tiéd; és a teljes védelemre, amely körülvesz.

10. Ahogy visszaemlékszel arra, hogy Isten veled tart, bárhová is mész, még az is előfordulhat, hogy nevetni kezdesz a félelem gondolatain.

42. FELADAT

Isten az erőm. A látóképesség az ő ajándéka.

1. A mai állítás két nagyon erőteljes és rendkívüli fontosságú gondolatot fog össze. Egy ok-okozati viszonyra is rávilágít, amely megmagyarázza, hogy miért nem lehetséges, hogy erőfeszítéseid hiábavalóak legyenek, és ne érd el a kurzus céljait. Látni fogsz, mert ez Isten Akarata. Az Ő Ereje – nem pedig a tiéd – ad neked hatalmat. És az Ő ajándéka az – nem pedig a tiéd -, ami felajánlja neked a látóképességet.
2. Igen, Isten a te erőd, és amit Ő ad, azt ténylegesen adja. Ez azt jelenti, hogy ajándékait bárhol és bármikor megkaphatod; függetlenül attól, hogy hol és milyen körülmények között vagy éppen. Az időn és téren keresztül vezető utad nem véletlenszerű. Nem lehetsz máshol, mint a megfelelő helyen, a megfelelő időben. Ez Isten ereje. És ilyenek az Ő ajándékai.
3. Mai **két** gyakorlási időszakod **három-öt percig** tartson. Ha lehet, az egyik legyen rögtön ébredés után, a másik pedig közvetlenül elalvás előtt. De ennél fontosabb, hogy alkalmasint kivárd azt az időt, amikor egyedül, csendben tudsz üldögélni, a belső felkészültség állapotában.
4. Először nyitott szemmel nézz körül, és lassan ismételd el magadnak a mondatokat. Aztán hunyd be a szemed, és mondd el újra, most még sokkal lassabban. Ezt követően próbálj meg semmire sem gondolni – kivéve a mai állításhoz kapcsolódó gondolatokat. Gondolhatsz például erre:

A látóképesség lehetséges. Isten ténylegesen ad.

Vagy:

Isten ajándékai az enyémek, mert Ő adta azokat nekem.

5. Minden mondat megfelel, ami tisztán a mai állításhoz kapcsolódik. Lehet, hogy megdöbbentően sok olyan gondolatod támad, amely a kurzus mélyebb megértését segíti elő. Cenzúrázás nélkül hagyd őket áramlani, kivéve, ha azt tapasztalod, hogy az elméd pusztán erre-arra kószál, vagy ha nyilvánvalóan nem idevágó gondolatok tolakszanak az előtérbe. Az is lehet, hogy egy ponton úgy tűnik, nem jut eszedbe semmi. Ilyen esetekben nyisd ki a szemed, ismételd el az állítást, amíg lassan körülnézel, majd behunyt szemmel mondd el újra, és ezután folytasd a témához kapcsolódó gondolataid megfigyelését.
6. Ugyanakkor emlékezz arra, hogy a mai feladatban nem az aktív elmekutatásról van szó. Egyszerűen csak lépj hátra és hagyd, hogy a gondolatok előbukkanjanak. Ha ezt nehéznek találod, akkor ne erőltesd a megfelelő gondolatok előráncigálását, hanem inkább töltsd a gyakorlási időt azzal, hogy hol nyitott, hol csukott szemmel, lassan ismételgeted a mondatot.
7. Nincs felső határa a mai rövid gyakorlási periódusoknak. A mai állítás a gondolatok összekapcsolásának egyik kezdő lépése, és arra tanít, hogy egy olyan egységes gondolati rendszert tanulmányozol, amelyből semmi

szükséges nem hiányzik, és semmi nincs benne, ami ellentmondó vagy nem odavaló lenne.

8. Minél többször mondod el az állítást a nap folyamán, annál inkább emlékezteted magad arra, hogy a kurzus célja fontos számodra és nem felejtetted el.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

43. FELADAT

Isten a Forrásom. Nem látok Önélküle.

1. Az észlelés nem tartozik Isten tulajdonságai közé. A tudás birodalma az övé. De Ő alkotta meg a Szent Szellemet, hogy közvetítsen az észlelés és a tudás között. Ha ez az Istenhez kapcsolódó láncszem nem létezne, az észlelés örökre átvette volna az elmédben a tudás helyét. Ezzel az Istenhez kapcsolódó láncszemmel az észlelés olyannyira megváltozik és megtisztul, hogy immár elvezethet a tudáshoz. A Szent Szellem szerint ez a funkciója. Tehát ez a valóságban ellátott feladata.
2. Ha Istenben vagy, nem láthatsz. Mivel az észlelésnek nincs szerepe Istenben, nem is létezik. Az üdvözülésben azonban – ami a megszüntetése mindannak, ami soha nem is volt – az észlelésnek óriási szerepe van. Mivel istentelen céllal az Isten Fia alkotta meg, az ő szentségének és tudatosságának helyreállítását célzó folyamat eszközévé kell válnia. Az észlelésnek nincs értelme. A Szent Szellem mégis Istenéhez hasonló értelemmel ruházza fel. A meggyógyított észlelés lesz az eszköz, mely által Isten Fia megbocsát testvéreinek, és így megbocsát önmagának.
3. Nem láthatsz Isten nélkül, mert nem tudsz nélküle lenni. Bármit teszel, azt Őbenne teszed, mert bármit gondolsz, azt az Ő Elméjével gondolod. Ha a látóképesség valós – és a Szent Szellem céljainak erejéig valós -, akkor nem láthatsz Isten nélkül.
4. **Háromszor ötpercesek** legyenek ma a gyakorlási periódusaid, az egyik legyen a lehető legkorábban, a másik a lehető legkésőbb. A harmadikhoz válaszd ki azt a legmegfelelőbb és legkényelmesebb időszakot, amelyet a körülmények és a te felkészültséged megengednek. A gyakorlás kezdetekor mondd el az állítást nyitott szemmel. Aztán egy rövid ideig nézz körül és használd a mondatot mindazzal kapcsolatban, amit látsz. Ez alkalommal elég négy vagy öt tárgyat bevonnod. Például így:

Isten a Forrásom. Nem látom ezt az íróasztalt Önélküle.
Isten a Forrásom. Nem látom azt a képet Önélküle.

5. Bár a gyakorlatnak ez a része viszonylag rövid, fontos, hogy a tárgyakat megkülönböztetés nélkül válaszd, tudatosan ne vonj be és ne is zárj ki semmit. A második, hosszabb szakaszban hunyd be a szemed, ismételd el újra a mondatot, majd hagyd, hogy bármilyen, ide kapcsolódó gondolat felmerüljön és kapcsold azt az eredeti állításhoz, a saját szavaiddal megfogalmazva. Hasonló gondolatok lehetnek például ezek:

A megbocsátás szemén keresztül látom a dolgokat.
Áldottnak látom a világot.
A világ megmutat engem magamnak.
Látom a gondolataimat, amelyek Istenéhez hasonlóak.

Bármely gondolat megfelelő, amely többé-kevésbé közvetlenül kapcsolódik a mai állításhoz. Nem kell, hogy a kapcsolat nyilvánvaló legyen, de fontos, hogy ne a mai mondattal szembenálló gondolat legyen.

6. Ha a gondolataid elkalandoznak; ha egyre több nyilvánvalóan nem ideillő gondolatod van; vagy, ha úgy tűnik, egyáltalán semmi nem jut eszedbe, akkor nyisd ki a szemed, ismételd meg a gyakorlat első részét, majd próbálkozz újra a második résszel. Ne hagyd, hogy hosszúra nyúljon egy olyan szakasz, amelyben nem idevaló gondolatokkal vagy elfoglalva. Ennek megakadályozására annyiszor térj vissza a gyakorlat első részéhez, amennyiszer csak szükséges.
7. Napközben a gyakorlási alkalmak formája különböző lehet, attól függően, hogy milyen helyzetekbe és milyen körülmények közé kerülsz. Ha például együtt vagy valaki mással, magadban elmondhatod neki ezt:

Isten a Forrásom. Nem látlak téged Önélküle.

Egyformán használhatod ezt a formát idegenekkel és hozzád közelebb állókkal is. Bár tulajdonképpen jobb, ha semmilyen ehhez hasonló megkülönböztetést nem alkalmazol.
8. A nap folyamán használd a mai állítást, mindenféle felmerülő helyzetre vagy eseményre, különösen azokra, amelyek látszólag megzavarnak valamilyen módon. Erre a célra a következő formát használd:

Isten a Forrásom. Nem látom ezt Önélküle.

9. Ha semmi különösebb nem történik, amire alkalmazhatnád a mondatot, egyszerűen csak ismételgesd eredeti formájában. Próbáld meg a nap folyamán elérni azt, hogy ne teljenek el hosszabb időszakok anélkül, hogy ne emlékeznél a mai állításra, és ezzel együtt saját feladatodra.

44. FELADAT

Az isteni fényben látok.

1. Ma azt folytatjuk, amit tegnap elkezdtünk, kiegészítve egy újabb dimenzióval. Sötétben nem látsz, és fényt sem tudsz teremteni. Arra képes vagy, hogy létrehozd a sötétséget, majd azt hidd, hogy látsz benne, de a fény az életet tükrözi, ezért a teremtés része. A teremtés és a sötétség nem létezhet együtt, a fény és az élet viszont igen, mert mindkettő – ha különböző módon is – a teremtés egy-egy megjelenési formája.
2. Ahhoz, hogy láss, fel kell ismerned, hogy a fény belülről jön, nem pedig kívülről. Nem látsz magadon túl, és a látás eszköze sem magadon kívül keresendő. Létfontosságú része ennek az eszköznek a fény, amely lehetővé teszi a látást. Mindig veled van, és a látóképességet minden körülmények között létrehozza.
3. Ma megpróbáljuk elérni ezt a fényt. Ezért olyan módon fogunk gyakorolni, ahogy már korábban is javasoltuk, és ahogyan egyre többször fogunk. A fegyelmezetlen elme számára ez különösen nehéz, és a módszer elsajátítása az elme képzésének egyik fontos célja. Pontosan azt igényli, ami a képzetlen elméből hiányzik. De ha látni akarsz, ez a lépés kihagyhatatlan.
4. Gyakorolj ma legalább **háromszor, három-öt percig** minden alkalommal. Különösen fontos lenne ennél hosszabb ideig gyakorolni, de csak akkor, ha úgy érzed, röpül közben az idő, és nem tapasztalsz semmilyen feszültséget (vagy csak elenyésző mértékűt). A mai gyakorlási forma a világ legtermészetesebb és legkönnyebb dolga a képzett elme, és látszólag a világ legtermészetellenesebb és legnehezebb dolga a képzetlen elme számára.
5. De a te elméd már nem teljesen képzetlen. Éppen készen állsz arra, hogy elsajátítsd ezt a gyakorlási formát, bár lehet, hogy erőteljes ellenállást tapasztalsz. Ennek oka nagyon egyszerű. Amíg ilyen módon gyakorolsz, magad mögött hagysz mindent, amit eddig hittél, és minden ismerős gondolatot. Tulajdonképpen ez a pokolból való megszabadulás. De az ego szempontjából mindez az identitás elvesztése és a pokolra kerülés.
6. Ha csak egy pillanatra is el tudsz szakadni az egótól, azonnal felismered, hogy szembenállása és félelmei értelmetlenek. Talán segít, ha időről időre emlékezteted magad arra, hogy a fény eléréséhez magunk mögött kell hagyni a sötétséget, még akkor is, ha ennek épp az ellenkezőjét hisszük. Az isteni fényben látsz. Most megpróbálod elérni Őt.
7. Kezdd a gyakorlást azzal, hogy először nyitott szemmel elmondod az állítást, majd lassan hunyd be a szemed, és még néhányszor ismételd el a mondatot. Majd merülj el az elmédben, engedj el minden zavaró tényezőt azáltal, hogy nyugodtan magad mögött hagyod őket, ahogy egyre mélyebbre merülsz. Hacsak te másképp nem döntesz, az elmédet nem lehet ebben a folyamatban megállítani. Számára ez teljesen természetes. Egyszerűen csak figyeld meg felbukkanó gondolataidat anélkül, hogy bevonódnál, majd csendesen hagyd magad mögött őket.
8. Bár semmilyen speciális megközelítési módra nincs most szükség, azért érezd át a feladat fontosságát; azt, hogy ez számodra felbecsülhetetlen értékű, és hogy megszentelt a folyamat, amiben részt veszel. Az üdvözülés a

legnagyobb boldogságot eredményező teljesítményed. Ez az egyetlen, aminek értelme van, mert ez az egyetlen, ami valóban hasznos számodra.
9. Ha bármilyen formában ellenállást tapasztalsz, szakítsd meg a folyamatot azzal, hogy újra elismétled a mai állítást. Ez alatt továbbra is tartsd csukva a szemed, hacsak nem érzel félelmet. Ebben az esetben talán nagyobb biztonságban érzed magad, ha rövid időre kinyitod a szemed. De amilyen hamar csak lehet, térj vissza a behunyt szemmel való gyakorláshoz.
10. Ha jól végzed a feladatot, pihentetőnek találod majd, és megérezheted, ahogy a fény felé közeledsz, vagy akár meg is érkezhetsz oda. Ahogy magad mögött hagyod az evilági gondolatokat, idézd fel magadban a forma és határok nélküli fény létét. És ne feledd, hogy a gondolatok csak akkor tarthatnak ebben a világban, ha te erre felhatalmazod őket.
11. A nap folyamán ismételd el gyakran a mondatot, nyitott vagy csukott szemmel, ahogy az neked akkor éppen a leginkább megfelel. De ne felejtsd el. Mindenekfölött határozd el magad, hogy ma nem feledkezel meg róla.

45. FELADAT

Isteni Elmével gondolkodom.

1. A mai állítás a kulcs valódi gondolataidhoz. Semmi közük mindahhoz, amiről azt hiszed, hogy gondolod, ahogy a látóképességhez sincs köze mindannak, amiről azt hiszed, hogy látod. Nincs kapcsolat aközött, ami valódi, és aközött, amit valódinak hiszel. Amit valódi gondolataidnak hiszel, semmilyen vonatkozásban nem hasonlít valódi gondolataidhoz. Amiről azt hiszed, hogy látod, semmilyen módon nem fogható ahhoz, amit a látóképesség mutat majd neked.
2. Isteni Elmével gondolkodsz. Így Vele osztod meg gondolataidat, ahogy Ő is az övéit veled. Ezek a gondolatok mind ugyanazok, mert egyazon Elme gondolta őket. Megosztani annyi, mint hasonlót teremteni, vagy egyet alkotni. Az Isten Elméjével létrehozott gondolatok nem hagyják el az elmédet, mert a gondolatok nem hagyják el a forrásukat. Így a gondolataid Isten Elméjében vannak, ahogy te is. A te elmédben is ott vannak, ahogy Ő is. Ahogy te része vagy az Ő Elméjének, úgy a gondolataid is.
3. Akkor hát hol vannak a valódi gondolataid? Ma megpróbáljuk elérni őket. Az elmédben kell keresnünk, mert ott vannak. Most is ott kell lenniük, mivel nem hagyhatták el a forrásukat. Amit Isten Elméje kigondolt, örök, mivel a teremtés része.
4. Gyakorolj ma **háromszor öt percig**, ugyanabban az általános formában, amit tegnap is használtunk. Megkíséreljük elhagyni, ami valótlan, és elérni, ami valós. Az igazság érdekében megtagadjuk a világot. Nem engedjük, hogy a világ gondolatai visszatartsanak. Nem hagyjuk, hogy a világ hiedelmei azt állítsák: Isten lehetetlent kíván tőlünk. Ehelyett megpróbáljuk felismerni, hogy egyedül az lehetséges, amit Isten kíván tőlünk.
5. Megkíséreljük megérteni azt is, hogy egyedül azt akarjuk megcselekedni, amit Isten kíván tőlünk. És megpróbálunk emlékezni arra, hogy nem bukhatunk el, miközben megtesszük, amit Isten kíván tőlünk. Minden okunk megvan arra, hogy biztosak legyünk a mai sikerben. Ez Isten Akarata.
6. Kezdd azzal a gyakorlatot, hogy miközben elmondod magadnak az állítást, behunyod a szemed. Aztán – miközben változatlanul észben tartod a mai mondatot - egy rövid ideig hagyd, hogy néhány idevágó gondolat eszedbe jusson. Ha már van négy vagy öt ilyen gondolatod, ismételd el újra az állítást, és lágyan mondd el magadnak:

A valódi gondolataim itt vannak az elmémben. Szeretném megtalálni őket.

Ezután próbáld meg magad mögött hagyni elméd igazságot elfedő valótlan gondolatait, és indulj el az örökkévaló felé.
7. A gondolatok, amiket kezdetben Istennel együtt gondoltál, ott vannak a sok értelmetlen gondolat és őrült ötlet alatt, amivel telezsúfoltad az elmédet. Most is ott vannak az elmédben, tökéletesen változatlan állapotban. Mindig ott lesznek, pontosan úgy, ahogy mindig is voltak. Minden megváltozik, amit azóta gondoltál, de ami az alapját képezi, az teljes mértékben változatlan.
8. Ennek az alapzatnak az irányába mutatnak a mai gyakorlatok. Itt van az elméd, összeköttetésben Istenével. Itt vannak a gondolataid, amelyek egyek

az Övéivel. Ehhez a gyakorláshoz csak egy dolog szükséges: közelítsd meg úgy, mint egy Istennek, az Atyának és Istennek, a Fiúnak szánt mennyei oltárt. Mivel ilyen a hely, ahová igyekszel. Talán most még fel sem tudod fogni, hogy milyen magasra törekszel. Mégis, a már megszerzett megértéssel emlékeztetni tudod magad arra, hogy ez nem egy haszontalan játék, hanem a megszenteltség gyakorlata, és egy kísérlet a Mennyei Birodalom elérésére.

9. A rövidebb gyakorlások alkalmával próbáld meg emlékeztetni magad arra, hogy milyen fontos számodra az Istennel együtt gondolkodó elme szentségének megértése. Szánj egy-két percet arra, hogy a mondat elismétlése közben nagyra értékeled elméd megszenteltségét. Ha rövid időre is, de tekints el azoktól a gondolatoktól, amik nem érnek fel Őhozzá, akit magadban hordozol. És mondj köszönetet a gondolatokért, melyeket Ő együtt alkot meg veled.

46. FELADAT

Isten Szeretetében megbocsátok.

1. Isten nem bocsát meg, mert sohasem ítélkezett. És az ítélkezés teszi szükségessé a megbocsátást. Ennek a világnak nagy szüksége van a megbocsátásra, de ennek oka az, hogy ez az illúziók világa. Akik megbocsátanak, ezzel megszabadulnak az illúzióktól, és hozzájuk kötözik magukat azok, akik megtagadják a megbocsátást. Ha csak magad fölött ítélkezel, akkor csak magadnak kell megbocsátanod.
2. Bár Isten nem bocsát meg, mindazonáltal az Ő Szeretete a megbocsátás alapja. A félelem elítél, a szeretet megbocsát. Azzal, hogy az elmét visszavezeti az isteni tudatossághoz, a megbocsátás megsemmisíti, amit a félelem létrehozott. Ezért a megbocsátást nyugodtan hívhatjuk üdvözülésnek. Ez az illúziók felszámolásának eszköze.
3. Fontos, hogy ma legalább **három, öt perces** alkalmad legyen a gyakorlásra, rövidebb pedig annyi, amennyi csak lehetséges. A hosszabb gyakorlást kezdd azzal, amivel mindig: ismételd el magadnak az állítást. Eközben hunyd be a szemed, és egy-két percet tölts azzal, hogy felkutatod elmédben mindazokat, akiknek nem bocsátottál meg. Nem számít, hogy „mennyire" nem bocsátottál meg nekik. Vagy teljesen megbocsátottál, vagy semennyire.
4. Ha jól végzed a feladatot, semmilyen nehézségbe nem ütközik majd, hogy meglehetősen nagy számú olyan emberre bukkanj, akinek nem bocsátottál meg. Jól alkalmazható szabály, hogy megfelel mindenki, akit nem kedvelsz. Nevezd meg őket és mondd ezt:

Isten szeretetében megbocsátok neked, (név).

5. A mai gyakorlás első részének az a célja, hogy olyan helyzetbe hozzon, amelyben megbocsátasz magadnak. Miután az állítást elmondtad mindazokkal kapcsolatban, akik eszedbe jutottak, mondd el magadnak is:

Isten szeretetében megbocsátok magamnak.

A gyakorlási idő hátralévő részében pedig gyűjts össze néhány, a témához kapcsolódó gondolatot, mint például:

Isteni Szeretettel szeretem magam.
Az Isteni Szeretetben áldott vagyok.

6. A te kijelentéseid ettől teljesen eltérőek is lehetnek, de ne veszítsd szem elől a központi állítást. Például ilyeneket is mondhatsz:

Mivel Isten Fia vagyok, nem lehetek bűnös.
Nekem már megbocsátottak.
Egy Istennek kedves elmében nem létezik félelem.
Nincs szükség támadásra, mert a szeretet megbocsátott nekem.

Ugyanakkor fontos, hogy a gyakorlást az eredeti állítás megismétlésével zárd. 7. A rövidebb gyakorlások alkalmával mondd el a mai mondatot eredeti formájában, vagy valamilyen más, a témához kapcsolódó módon. Fontos, hogy amikor szükséges, az alkalomra szabott formában is használd. A nap folyamán bármikor szükséged lehet erre, amikor észreveszed, hogy valaki (akár jelen van, akár nincs) negatív reakciót vált ki belőled. Ilyen esetekben halkan mondd el neki:

Isten Szeretetében megbocsátok neked.

47. FELADAT

Isten erejében bízom.

1. Ha a saját erődben bízol, minden okod megvan rá, hogy nyugtalan légy, aggódó és félénk. Mi az, amit képes vagy megjósolni, vagy irányítani? Mi az benned, amire számítani lehet? Mi tenne képessé arra, hogy egy probléma minden elágazását ismerd, és olyan módon oldd meg, hogy abból csak jó származzon? Mi az benned, ami megadja neked a jó megoldás felismerését, és a garanciát arra, hogy az meg is valósul?
2. Ezek közül egyikre sem vagy képes pusztán önmagadtól. Ha mégis azt hiszed, hogy igen, akkor olyan helyre helyezed a bizalmadat, ahol az nem biztosított, és megerősíted a félelem, az aggódás, a depresszió, a harag és a bánat létét. Ki az, aki biztonságban érezheti magát, miközben a gyengeségbe helyezte a bizalmát? Ugyanakkor ki az, aki gyengének érzi magát, miközben hitét az erőbe vetette?
3. Minden körülmények között Isten a biztonságod. Hangja megszólal minden helyzetben, és azok minden apró részletében; pontosan elmondja, hogy mi a teendőd ahhoz, hogy megkapd az erejét és élvezd a védelmét. Nincsenek kivételek, mert Isten nem tesz kivételt. És a Hang, amely megszólal, úgy gondolkodik, ahogy Ő.
4. Ma megpróbáljuk elhagyni gyengeségedet, hogy elérjük a valódi erő Forrását. **Négy ötperces** gyakorlási periódusra van szükség, ezen kívül több és hosszabb alkalom is javasolt. Ahogy mindig, kezdd azzal, hogy behunyt szemmel elmondod a mai állítást. Aztán egy-két percig kutasd fel életed azon szituációit, melyekben megjelent a félelem, majd ereszd szélnek mindegyiket ezzel a mondattal:

Isten erejében bízom.

5. Most próbálj meg minden olyan ügyet magad mögött hagyni, mely alkalmatlanságod érzéséből fakad. Nyilvánvaló, hogy minden szituáció, amely nyugtalanná tesz, az alkalmatlanság érzésével kapcsolatos, hiszen ha nem így lenne, tudnád, hogy sikeresen meg fogod oldani a helyzetet. A magabiztosságot nem az önmagadba vetett hit adja. A benned lévő Isteni Erő tesz mindenben sikeressé.
6. Esendőséged felismerése egy szükséges lépés hibáid kijavításában, de nem elegendő ahhoz, hogy megadja neked azt a magabiztosságot, amelyre szükséged van, és amit megérdemelsz. Arra is rá kell ébredned, hogy a valódi erődbe vetett bizalom minden vonatkozásban és minden körülmények között teljes mértékben indokolt.
7. A gyakorlás későbbi fázisában próbáld meg elméd legmélyén a valódi biztonságot elérni. Onnan ismered fel, hogy – még ha csak egy rövid időre is – a mélységes béke érzése tölt el. Az elméd felszínén szokásos módon burjánzó összevisszaságot hagyd tovahullámzani, és indulj el alattuk, mélyen lefelé, a Mennyei Birodalomba. Van benned egy hely, ahol tökéletes béke uralkodik. Van benned egy hely, ahol semmi sem lehetetlen. Van

benned egy hely, ahol Isten Ereje lakozik.
8. Napközben ismételgesd gyakran a mondatot. Ezzel válaszolj bármire, ami megzavar. Emlékezz: jogod van a békéhez, mert Isten erejébe helyezed a bizalmadat.

48. FELADAT

Nincs mitől félni.

1. A mai mondat egy egyszerű ténymegállapítás. Nem tény azoknak, akik az illúzióknak hisznek, de az illúziók nem tények. Ahol az igazság van, ott nincs mitől félni. Ezt könnyű felismerni. De nehezére esik felismerni azoknak, akik azt szeretnék, hogy az illúziók jelentsék a valóságot.
2. A mai gyakorlási alkalmak nagyon rövidek, nagyon egyszerűek és nagyon gyakoriak lesznek. Pusztán **amilyen gyakran csak lehet**, ismételd el magadnak a mondatot. Nyitott szemmel, bármikor, és bármilyen helyzetben alkalmazhatod. Ugyanakkor határozottan javasoljuk, hogy amikor csak teheted, szánj rá egy percet és behunyt szemmel, lassan mondd el magadnak néhányszor a mondatot. Különösen fontos, hogy azonnal használd, amikor elméd békéjét bármi is megzavarja.
3. A félelem jelenléte a legbiztosabb jele annak, hogy a saját erődben bízol. Annak a tudata, hogy nincs mitől félni, azt mutatja, hogy elméd mélyén valahol – bár nem szükségszerűen egy olyan helyen, amit már felfedeztél – visszaemlékszel Istenre, és hagyod, hogy az Ő ereje átvegye a gyengeséged helyét. Abban a pillanatban, amikor erre hajlandó vagy, már valóban nincs mitől félni.

49. FELADAT

Isten Hangja egész nap szól hozzám.

1. Lehetséges egész nap Isten Hangjára figyelni anélkül, hogy bármilyen módon meg kéne szakítanod szokásos tevékenységedet. Elmédnek az a része, ahol az igazság lakozik, állandó kapcsolatban áll Istennel, akár a tudatában vagy, akár nem. Az elméd másik része az, amelyik a világban, és annak törvényei szerint működik. Ez a rész folyamatosan zavart, szervezetlen és rendkívül bizonytalan.
2. Az Isten Hangjára figyelő rész csendes, mindig nyugodt, és teljesen bizonyos. Ez az egyetlen valóban létező rész. A másik egy vad illúzió, tomboló és zavarodott, mindennemű valóságtartalom nélkül. Ma próbálj meg nem odafigyelni rá. Próbálj meg elméd másik részével azonosulni, ahol örökké nyugalom és béke honol. Próbáld meghallani Isten Hangját, amint szeretettel szólít, emlékeztetve arra, hogy Teremtőd nem feledkezett meg az Ő Fiáról.
3. Legalább **négy** (de ha lehet több) alkalommal gyakorolj ma, **öt-öt percig**. Arra teszünk kísérletet, hogy meghalld Isten Hangját, amint Önmagára és Tenmagadra emlékeztet téged. Bizalommal közeledünk a legboldogabb és legszentebb gondolatokhoz, abban a biztos tudatban, hogy ez által Isten Akaratával tesszük megegyezővé a sajátunkat. Ő azt akarja, hogy meghalld a hangját. Azért adta neked, hogy halld.
4. Mély csöndben figyelj. Légy mozdulatlan és nyisd meg az elméd. Hagyd magad mögött a rekedt sikolyokat és beteg képzelgéseket, amelyek elfedik valódi gondolataidat, és sötétségbe vonják örökkévaló kapcsolatodat Istennel. Merülj el mélyen a békében, amely ott rejlik ennek az őrült világnak a tomboló, zavarodott gondolatai, képei és hangjai mögött. Te nem itt laksz. Megpróbáljuk igazi otthonodat elérni, azt a helyet, ahol valóban örömmel látnak. Istenhez igyekszünk.
5. Ne feledd, hogy a mai mondatot nagyon gyakran kell ismételned. Amikor szükséges, nyitott szemmel tedd, de mihelyt lehet, behunyt szemmel mondogasd. Amikor csak módod van rá, az állítást ismételve üldögélj csöndben, zárd ki szemedből a világot, és kérd meg Isten Hangját, hogy beszéljen hozzád.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

50. FELADAT

Az isteni szeretet oltalmaz engem.

1. Ez a válasz minden problémára, amellyel ma és holnap és azután is mindig összetalálkozol majd. Ebben a világban mindenről azt hiszed, hogy megvéd majd, kivéve Istenről. A bizalmadat jelentéktelen és őrült jelképekbe helyezed: tabletták, pénz, „védő" ruházat, befolyás, tekintély, szeretve lenni, ismerni a „megfelelő" embereket: végtelen a listája azoknak a semmit sem jelentő dolgoknak, amiket mágikus erővel ruházol fel.
2. Mindezekkel Isten Szeretetét helyettesíted. Becsben tartásuk a testtel való azonosulást segíti elő. Az egót dicsőítő szólamok mind. Ne bízz abban, ami értéktelen. Nem fog megvédeni.
3. Csak Isten Szeretete képes minden körülmények között megoltalmazni téged. Kiemel minden megpróbáltatásból, és magasra emel: az ebben a világban észlelt veszélyek fölé, a tökéletes béke és biztonság állapotába. Eljuttat egy olyan elmeállapotba, amit semmi nem fenyegethet vagy zavarhat, és ahol Isten Fiának nyugalmát semmi nem háborgathatja.
5. Ne bízz az illúziókban. Cserbenhagynak téged. Bizalmaddal a benned lévő Isteni Szeretetet ruházd föl; örök, változatlan, és mindig melletted áll. Ez a válasz mindenre, amivel ma szembe találod magad. A bensődben rejlő Isteni Szereteten keresztül minden látszólagos nehézséget erőfeszítés nélkül és teljes magabiztossággal tudsz megoldani. Ezt ma gyakran mondd el magadnak. Ez egy – a bálványimádattól megszabadító – függetlenségi nyilatkozat, az önmagaddal kapcsolatos igazság tudomásulvétele.
6. **Két alkalommal** – reggel és este – szánj **tíz-tíz percet** arra, hogy a mai állítás mélyen beágyazódjon a tudatodba. Ismételgesd, gondolkodj róla, engedd, hogy felbukkanjanak olyan gondolatok, amelyek segítenek a benne rejlő igazság felismerésében, és hagyd, hogy az oltalom és bizonyosság takarójaként átöleljen a béke. Haszontalan és ostoba gondolatoknak ne engedd meg, hogy Isten Fiának szent elmélkedését megzavarják. Ez a Mennyek Birodalma. Pihenőhely, melyet Atyád örökre neked szánt.

I. ÁTTEKINTÉS

Bevezetés

1. Mától kezdve néhány összefoglaló szakasz következik. A már megismert állítások közül öttel foglalkozik mindegyik, az elsőtől az ötvenedikig. Az áttekintés közben vedd figyelembe azokat a gondolatokat, amelyekkel kiegészítettük az állításokat. A gyakorlást a következőképpen végezd:
2. Kezdd a napot azzal, hogy az öt állítást a kiegészítésekkel együtt elolvasod. Ezt semmilyen különleges rendszer nem kell, hogy kövesse, de fontos, hogy a nap folyamán foglalkozz minden egyes állítással legalább egyszer. Minden alkalommal szánj két vagy több percet arra, hogy az elolvasott állítás és a hozzáfűzött megjegyzések tartalmán elmélkedsz. Tedd ezt olyan gyakran, amilyen gyakran csak lehet. Ha az öt állítás közül az egyik közelebb áll hozzád, mint a többi, akkor foglalkozz azzal. De a nap végén mindegyiket tekintsd át még egyszer.
3. Gyakorlásaid alkalmával nem szükséges szó szerint felidézni az állításokat követő mondatokat. Inkább próbáld meg kiemelni a lényegét, és használd föl, amikor a kapcsolódó állítást áttekinted magadban. Miután az állítást és a kiegészítéseket elolvastad, ha lehet, keress egy csendes helyet, ahol egyedül, behunyt szemmel elmélkedhetsz.
4. Tanulásodnak ebben a fázisában ez most fontos. Ugyanakkor a későbbiekben szükségessé válik majd, hogy a külső körülményektől függetlenül is képes legyél a tanultakat alkalmazni. Az ismereteidre többnyire felzaklatónak tűnő szituációkban lesz szükség, nem pedig olyankor, amikor minden egyébként is nyugodtnak és csendesnek látszik. Tanulásodnak célja az, hogy a nyugalmat magaddal tudd vinni, hogy enyhíthesd a gyötrelmet és a zűrzavart. Ennek nem az a módja, hogy elkerülöd őket és egy elszigetelt menedéket keresel magadnak.
5. De meg fogod tanulni, hogy részed a béke, és csak arra van szükség, hogy teljes lényeddel jelen légy minden szituációban, amelyben találod magad. Végül azt is megtanulod majd, hogy létezésednek nincs határa, így békéd ott van mindenütt, ahogy te magad is.
6. Észre veszed majd, hogy az áttekintésben néhány állítás az eredetitől eltérő formában szerepel. Úgy használd őket, ahogy itt vannak. Nem szükséges az eredeti formához visszatérni és az sem, hogy úgy alkalmazd őket, ahogy akkor. Most az eddig megismert ötven állítás közötti kapcsolatra, és az ebből kialakuló gondolati rendszer összefüggéseire helyezzük a hangsúlyt.

51. FELADAT

A mai áttekintés a következő állításokat foglalja magába:

1. (1) **Semmit nem jelent, amit látok.**

Az oka ennek az, hogy amit látok, az semmi – és a semminek nincs értelme. Ahhoz, hogy megtanuljak látni, ezt fontos felismernem. A látóképesség helyét foglalja el az, amiről ma azt gondolom, hogy látom. Azáltal, hogy felismerem: nincs értelme – elengedem, így a látóképesség átveheti a helyét.

2. (2) **Mindent, amit látok, én ruháztam fel jelentéssel.**

Minősítek mindent, amire rápillantok; így ezt és csak ezt látom. Ez nem látóképesség. Pusztán a valóság egy illúziója, mert az ítéleteim meglehetősen távol állnak a valóságtól. Mivel látni akarok, hajlandó vagyok elismerni, hogy a minősítéseim minden alapot nélkülöznek. Az ítéleteim bántanak engem és nem nekik megfelelően akarok látni.

3. (3) **Semmit nem értek, amit látok.**

Hogyan is érthetném, amit látok, amikor eleve helytelenül ítélem meg? Amit látok, az a saját gondolkodási hibáim kivetítése. Nem értem, amit látok, mert nem is érthető. Fölösleges a megértéssel próbálkozni. De minden okom megvan arra, hogy elengedjem, és helyet csináljak annak, ami látható, érthető és szerethető. Kicserélhetem erre, amit most látok, pusztán azáltal, hogy hajlandó vagyok megtenni. Nem jobb választás ez, mint a korábbi?

4. (4) **Semmi értelme ezeknek a gondolatoknak.**

Semmit nem jelentenek a gondolatok, amelyeknek tudatában vagyok, mert Isten nélkül próbálok gondolkodni. Amit az „én" gondolataimnak hívok, nem a valódi gondolataim. Valódi gondolataim azok, amelyeket Istennel gondolok. Nem veszem őket észre, mert a saját gondolataim elfoglalták a helyüket. Hajlandó vagyok felismerni, hogy a gondolataimnak semmi értelme, és hajlandó vagyok elengedni őket. Úgy döntök, hogy kicserélem őket azokra, amelyekkel eredendően helyettesíteni kell őket. A gondolataim értelmetlenek, de az egész teremtés ott rejlik azokban, amelyeket Istennel gondolok.

5. (5) **Soha nem a miatt vagyok zaklatott, amit gondolok.**

Soha nem a miatt vagyok zaklatott, amit gondolok, mert folyamatosan megpróbálom a gondolataimat megindokolni. Állandóan megpróbálom igazzá tenni őket. Mindent az ellenségemmé teszek, így jogos a haragom, és garantáltak a támadásaim. Nem ismertem föl, hogy mennyire rosszul használtam mindent, amit látok azáltal, hogy ezt a szerepet osztottam rájuk. Mindezt azért tettem, hogy egy olyan gondolkodási rendszert védjek, amely bánt engem, és amelyet nem akarok többé. Hajlandó vagyok ezt elengedni.

52. FELADAT

A mai áttekintés az alábbi állításokat tartalmazza:

1. (6) **Azért vagyok zaklatott, mert olyasmit látok, ami nincs ott.**

A valóság sohasem ijesztő. Lehetetlen, hogy felzaklasson. A valóság csak a tökéletes békét jelentheti. Mindig azért vagyok zaklatott, mert a valóságot saját gyártmányú illúziókkal helyettesítettem. Az illúziók azért lehangolóak, mert valóságként kezelem őket, és így illúzióként tekintek a valóságra. Az isteni teremtésre semmilyen hatással nincs ez az általam keltett zűrzavar. Ami felzaklat, az mindig a semmi.

2. (7) **Csak a múltat látom.**

Ahogy körülnézek, megítélem a világot, amit látok. Ezt hívom látásnak. Nekiszegezem a múltat mindennek és mindenkinek, ezáltal az ellenségeimmé téve őket. Amikor megbocsátok magamnak és visszaemlékezem arra, hogy ki vagyok, megáldok mindent és mindenkit, amit, s akit látok. Nem lesz múlt, és így ellenségek sem. Mindenre - amit korábban nem sikerült látnom - szeretettel fogok tekinteni.

3. (8) **Az elmémet a múltra vonatkozó gondolatok foglalkoztatják.**

Csak a saját gondolataimat látom és az elmémet a múltra vonatkozó gondolatok foglalkoztatják. Akkor hogyan láthatnék bármit is úgy, ahogyan van? Hadd emlékezzek arra, hogy azért figyelem a múltat, hogy megakadályozzam a jelent abban, hogy beférkőzzön az elmémbe. Hadd értsem meg, hogy megpróbálom az időt Isten ellen használni. Szeretném megtanulni a múlt elengedését, és megérteni, hogy ezzel nem adok föl semmit.

4. (9) **Semmit sem úgy látok, ahogyan most van.**

Ha semmit sem úgy látok, ahogyan most van, akkor tulajdonképpen azt is mondhatnám, hogy nem látok semmit. Csak azt láthatom, ami most van. A döntés nem arról szól, hogy a múltat vagy a jelent lássam; pusztán aközött választhatok, hogy látok-e vagy sem. Erre vonatkozó döntésem a látóképességembe került. Most újra döntök és a látást választom.

5. (10) **A gondolataimnak semmi értelme.**

Nincsenek magántermészetű gondolataim. Mégis, csak ezeknek vagyok a tudatában. Mit jelenthetnek ezek a gondolatok? Nem léteznek, és ezért értelmük sincs. De az elmém a teremtés és a Teremtő része. Nem lenne jobb, ha ahelyett, hogy szánalmas és értelmetlen „magán" gondolataimmal a sötétbe rejtem mindazt, ami az enyém, inkább csatlakoznék az univerzum gondolkodásmódjához?

53. FELADAT

Ma a következőket tekintjük át:

1. (11) **Értelmetlen gondolataim egy értelmetlen világot mutatnak nekem.**

Mivel a gondolataim, amelyeknek tudatában vagyok, nem jelentenek semmit, nyilván az őket megjelenítő világ sem jelent semmit. Elmebeteg, ami ezt a világot létrehozza, és az is az, amit létrehoz. A valóság nem elmebeteg, és az őrült gondolataim mellett valódiak is vannak. Tehát ha a látásban vezetőmmé valós gondolataimat választom, megpillanthatom a valódi világot.

2. (12) **Azért vagyok zaklatott, mert egy értelmetlen világot látok.**

Az elmebeteg gondolatok lehangolóak. Egy olyan világot alkotnak, amelyben nincs semmilyen rend. Csak a káosz szabályozhat egy olyan világot, amely a kaotikus gondolkodást képviseli, és a káoszban nincsenek törvények. Egy ilyen világban nem tudok békében élni. Hálás vagyok, hogy ez a világ nem valódi, és hogy – hacsak nem ruházom fel értékekkel – nem is kell látnom. És nem döntök úgy, hogy olyasmit értékelek, ami teljes mértékben őrült és értelmetlen.

3. (13) **Egy értelmetlen világ félelmet kelt.**

Ami teljesen elmebeteg, az félelmet kelt, mert teljes mértékben megbízhatatlan és semmilyen alapot nem kínál a bizalomra. Az őrültségben semmi sem megbízható. Nem nyújt sem biztonságot, sem reményt. De egy ilyen világ nem lehet valós. Én adtam neki a valóság illúzióját, és szenvedek attól, hogy hiszek benne. Most úgy döntök, hogy visszavonom ezt a hitemet, és a valóságba helyezem a bizalmamat. Mivel ezt választom, kikerülök a félelem világának hatása alól, mert tudomásul veszem, hogy nem létezik.

4. (14) **Isten nem teremtett értelmetlen világot.**

Hogyan létezhet egy értelmetlen világ, ha Isten nem teremtette meg? Minden értelemnek Ő a Forrása, és minden, ami valós, az Ő elméjében lakozik. Ott van az én elmémben is, mert velem együtt teremtette. Miért kéne saját őrült gondolataim hatásaitól továbbra is szenvednem, amikor a teremtés tökéletessége az otthonom? Emlékszem elhatározásom erejére, és felismerem, hol lakom valójában.

5. (15) **A gondolataim általam készített képek.**

Bármit látok, a gondolataimat tükrözi. A gondolataim mondják meg nekem, hogy hol vagyok, és mi vagyok. Az a tény, hogy egy szenvedéssel, veszteséggel és halállal teli világot látok, azt mutatja nekem, hogy pusztán őrült gondolataim megjelenési formáját figyelem, és valódi gondolataim számára

nem teszem lehetővé, hogy jótékony fénnyel vonják be mindazt, amit látok. De Isten útja bizonyos. Vele szemben nem érvényesülhetnek az általam készített képek, mert nem ezt akarom. Az Övé az akaratom, és nem helyezek más isteneket Őelébe.

54. FELADAT

A mai nap áttekintendő állításai a következők:

1. (16) **Nincsenek semleges gondolataim.**

A semleges gondolatok léte azért lehetetlen, mert minden gondolatnak ereje van. Vagy egy hamis világot hoznak létre, vagy elvezetnek a valódihoz. De nem léteznek hatástalan gondolatok. Mivel a világ, amit most látok, a gondolkodási hibáimból ered, ezek kijavításával a szemem láttára fog kialakulni a valódi világ. A gondolataim nem lehetnek egyszerre igazak és hamisak. Vagy ilyenek, vagy olyanok. Amit látok, megmutatja, hogy milyenek.

2. (17) **Nem látok semleges dolgokat.**

Amit látok, azt tanúsítja, amit gondolok. Ha nem gondolkodnék, nem léteznék, mert az élet gondolat. Most saját elmeállapotom megjelenéseként tekintek a világra, amit látok. Tudom, hogy elmém állapota megváltoztatható. Így azzal is tisztában vagyok, hogy a világ, amit látok, szintén átalakítható.

3. (18) **Látásmódom hatásainak megtapasztalásában nem vagyok egyedül.**

Mivel nincsenek magántermészetű gondolataim, nem láthatok egy magántermészetű világot. Még az elkülönültség őrült ötletét is meg kellett osztani, mielőtt létrehozhatta a most látott világ alapját. Bár ez alkalommal a semmit osztottuk meg egymással. Előhívhatom valódi gondolataimat is, amelyek mindenkivel mindent megosztanak. Mivel az elkülönültségre vonatkozó gondolataim másokban is ezeket hívják elő, valódi gondolataim az ő valós gondolataikat ébresztik fel. És a világ, amelyet valódi gondolataim mutatnak nekem, fel fog sejleni őelőttük is.

4. (19) **Gondolataim hatásainak megtapasztalásában nem vagyok egyedül.**

Semmiben sem vagyok egyedül. Minden, amit gondolok, mondok vagy teszek, az egész világegyetemet tanítja. Valaki, aki Isten Fia, nem gondolkodhat, beszélhet vagy cselekedhet hiába. Semmi nincs, amiben egyedül lenne. Így tehát hatalmamban áll az enyémmel együtt mindenki elméjét megváltoztatni, mert Isten erejével rendelkezem.

5. (20) **Elhatároztam, hogy látok.**

Felismerve, hogy gondolataimat megosztom mindenkivel, elhatároztam, hogy látok. Megfigyelem a jeleket, amelyek azt mutatják, hogy a világ gondolkodása megváltozott. Észreveszem a bizonyítékait annak, hogy rajtam

keresztül a félelem helyére a szeretet, a könnyek helyére a nevetés, és a veszteség helyére a bőség kerül. Meglátom a valódi világot, és hagyom, hogy arra tanítson: akaratom Isten akaratával egyezik.

55. FELADAT

A mai áttekintés az alábbiakat foglalja magába:

1. (21) **Elhatároztam, hogy másként látom a dolgokat.**

Most csak a betegség, szerencsétlenség és halál jeleit látom. Ez nem lehet az, amit Isten az Ő szeretett Fia számára teremtett. A tény, hogy ezeket látom, bizonyítéka annak, hogy Istent nem értettem meg. Tehát az Ő Fiát sem értem. Azt mondja nekem mindaz, amit látok, hogy nem tudom, ki vagyok. Elhatároztam, hogy ezentúl a bennem rejlő igazság tanújeleit veszem észre, nem pedig azokat, amelyek az önmagamról alkotott illúziót táplálják.

2. (22) **Amit látok, az a bosszú egy formája.**

A világ, amit látok, aligha csupa szeretetteljes gondolat megjelenési formája, hiszen egymást érő támadások képeit látom. Nem tükrözheti Isten és az Ő Fiának Szeretetét. Ezt a képet az én saját támadó gondolataim hozzák létre. Szeretetteljes gondolataim megmentenek a világ ilyetén észlelésétől, és elhozzák nekem a békét, melyet Isten nekem szánt.

3. (23) **Kikerülhetek ebből a világból, ha feladom támadó gondolataimat.**

Ebben rejlik az üdvözülés és semmi másban. Támadó gondolatok nélkül nem fogom a támadások világát látni. Ahogy a megbocsátás lehetővé teszi a szeretet számára, hogy tudatosságom színterére visszatérjen, a béke, a biztonság és az öröm világát fogom felfedezni. Inkább ezt választom a helyett, amit most látok.

4. (24) **Nem érzékelem azt, ami leginkább a javamat szolgálja.**

Hogyan is érzékelhetném, ami a leginkább a javamat szolgálja, amikor azt sem tudom, hogy ki vagyok? Amiről azt gondolom, hogy leginkább a javamat szolgálja, pusztán egyre jobban az illúziók világához köt. Felismerve, hogy magamtól nem veszem észre őket, hajlandó vagyok az Isteni Vezetőt követni legfőbb érdekeim megtalálásában.

5. (25) **Nem tudom, hogy a dolgok mire valók.**

A dolgok célja számomra az, hogy igazolják: az önmagamról alkotott illúziók igazak. Mindent és mindenkit erre a célra próbálok meg felhasználni. Azt hiszem, hogy a világ erre való. Így aztán nem veszem észre a valódi célját. A cél, amit én adtam a világnak, egy meglehetősen ijesztő képhez vezetett. Most megnyitom az elmémet a világ valódi célja előtt azáltal, hogy visszavonom azt, amivel én ruháztam fel és hagyom, hogy feltáruljon az igazság.

56. FELADAT

Ma a következőket tekintjük át:

1. (26) **Támadó gondolataim a sebezhetetlenségemet támadják.**

Honnan tudhatnám, ki vagyok, amikor azt látom, hogy folyamatosan támadásoknak vagyok kitéve? A fájdalom, a betegség, a veszteség, az öregedés és a halál fenyegetésében élek. Úgy tűnik, hogy minden reményem, kívánságom és tervem egy általam irányíthatatlan világ kényére-kedvére van bízva. Mégis, a tökéletes biztonság és a teljes megelégedettség örökségem részei. A világért cserébe megpróbáltam odaadni az örökségemet. De Isten biztonságban megőrizte azt számomra. Saját, valódi gondolataim fognak megtanítani a mibenlétére.

2. (27) **Mindenképpen látni akarok.**

Felismerve, hogy amit látok, azt tükrözi, amit magamról gondolok, már tudom, hogy a látóképességre van leginkább szükségem. A világ, amit látok, tanúsítja, hogy milyen szörnyű képet festettem magamról. Ha emlékezni akarok arra, hogy ki vagyok, muszáj elengednem ezt az önmagamról alkotott képet. Ahogy a helyére az igazság lép, a látóképesség megadatik nekem. E látóképesség birtokában könyörülettel és szeretettel fogok a világra és önmagamra tekinteni.

3. (28) **Mindenképpen másként akarok látni.**

A világ, amit látok, a helyén tartja borzalmas önképemet, és garantálja a folytonosságát. Amíg úgy látom a világot, ahogy most, az igazság nem tudatosodhat bennem. Nyitva hagyom az ajtót, ami e világ mögött rejlik; azért, hogy átpillanthassak abba világba, amely Isten Szeretetét tükrözi.

4. (29) **Isten ott van mindenben, amit látok.**

Az igazság változatlan marad minden kép mögött, amit készítettem. Minden fátyol mögött, amelyet a szeretet arca elé húztam, a fénye tisztán ragyogó marad. Minden őrült kívánságom mögött ott rejlik Atyáméval egyező akaratom. Isten örök és változatlan, mindenhol és mindenben. És mi, akik az Ő részei vagyunk, keresztül nézünk mindenen, ami látszólagos, és felismerjük mögötte az igazságot.

5. (30) **Mivel Isten az elmémben lakozik, ott van mindenben, amit látok.**

Az elkülönültségről és támadásról szóló minden őrült gondolatom mögött rejlik az a bizonyosság, hogy minden és mindenki örökre egy. Azért, mert elfelejtettem, még nem vesztettem el annak a tudását, hogy ki vagyok én. Isten megőrizte nekem az Elméjében, mivel Ő nem hagyta el a gondolatait. És közöttük ott vagyok én, egyként velük és egyként Vele.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

57. FELADAT

Nézzük ma át az alábbi állításokat:

1. (31) **Nem vagyok áldozata a világnak, amelyet látok.**

Hogyan is lehetnék egy olyan világ áldozata, amely – ha úgy döntök – teljes egészében megszűnik? A láncaim meglazultak. Pusztán a kívánságom erejével elhajíthatom őket. A börtön ajtaja kitárult. Egyszerűen kisétálok és elmegyek. Semmi nem tart ebben a világban. Csak maradni vágyásom tart rabságban. Végül feladom őrült vágyaimat és kisétálok a napfényre.

2. (32) **Én találtam ki a világot, amit látok.**

Én készítettem a börtönt, amelyben magamat látom. Csak annyit kell tennem, hogy ezt felismerem, és már szabad is vagyok. Azzal a hittel áltattam magam, hogy Isten Fiát fogságban lehet tartani. Keserűen csalódtam ebben a hitemben, és már nem akarom többé. Isten Fiának örökké szabadnak kell lennie. Ő az, aminek Isten teremtette, és nem az, amit én kreáltam belőle. A helye ott van, ahová Isten tette, és nem ott, ahol én rabságban tartani gondoltam őt.

3. (33) **Másként is lehet nézni a világot.**

Mivel a világ célja nem az, amit én adtam neki, kell, hogy legyen egy másik módja a szemlélésének is. Mindent fejjel lefelé látok, és a gondolataim mind az igazság ellentétei. Úgy látom a világot, mint Isten Fiának börtönét. Tehát akkor ez egy olyan hely kell legyen, ahol meg lehet őt szabadítani. Úgy nézek a világra, ahogy az van, és egy olyan helynek látom, ahol Isten Fia megtalálja a szabadságát.

4. (34) **A békét is láthatnám e helyett.**

Amikor a szabadság helyszíneként tekintek a világra, észreveszem, hogy Isten törvényeit tükrözi, nem pedig azokat a szabályokat, amelyeket én készítettem, hogy engedelmeskedhessek nekik. Megértem, hogy nem háború dúl, hanem béke honol benne. És észreveszem, hogy béke lakozik azoknak a szívében is, akik megosztják velem ezt a helyet.

5. (35) **Elmém Isten elméjének része. Megszentelt vagyok.**

Ahogy a világ békéjét megosztom a testvéreimmel, elkezdem megérteni, hogy ez a béke mélyről, belőlem fakad. A világ, amelyre tekintek, átvette megbocsátásom fényét, és a megbocsátást visszaragyogja rám. Ebben a fényben elkezdem látni mindazt, amit az önmagamról alkotott illúziók eddig elrejtettek előlem. Elkezdem megérteni, hogy minden, ami él, szent-önmagamat is beleértve -, és hogy mindannyian egyek vagyunk.

58. FELADAT

Ezeket az állításokat kell ma áttekinteni:

1. (36) **Szentségem beborít mindent, amit látok.**

A valódi világ észlelésének a megszenteltségem az alapja. Mivel megbocsátást nyertem, már nem érzem magam bűnösnek. El tudom fogadni az ártatlanságot, ami a rólam szóló igazság. Ha értő szemekkel nézek, a világ megszenteltségét látom, mivel csak az önmagamról szóló gondolatokat tudom megjeleníteni.

2. (37) **Szentségem megáldja a világot.**

Megszenteltségem érzékelése nem csak számomra áldásos. Fényében minden és mindenki osztozik az örömben, amit hoz nekem. Mivel semmi nincs, ami ne osztozna megszenteltségemben, ez az öröm mindent áthat. Ahogy felismerem szentségemet, úgy ragyog tova a világ szentsége, hogy mindenki láthassa.

3. (38) **Semmi nincs, amit szentségem meg ne tudna tenni.**

Szentségem gyógyító ereje határtalan, mert megmentő ereje is az. Mi mástól kellene megmenekülnünk, mint az illúzióktól? És mi mások az illúziók, mint hibás elképzelések önmagamról? Szentségem mindet megszünteti azáltal, hogy a rólam szóló igazságot helyezi előtérbe. Magával Istennel megosztott megszenteltségem jelenlétében ledől minden bálvány.

4. (39) **Szentségem a megmentésem.**

Mivel szentségem felment minden bűntudat alól, szentségem felismerése üdvözülésemet is jelenti, és ez a világ üdvözülése is. Onnantól, hogy elfogadtam a szentségemet, semmi nem tud megfélemlíteni. Mivel én nem tartok semmitől, mindenki osztozik a megértésben, amely Isten ajándéka nekem és a világnak.

5. (40) **Isten Fiaként áldott vagyok.**

Ebben rejlik jogom minden jóra és csak a jóra. Isten Fiaként áldott vagyok. Minden jó dolog az enyém, mert Isten nekem szánta őket. Nem kell veszteségtől, nélkülözéstől vagy fájdalomtól szenvednem, mert az vagyok, aki vagyok. Atyám mindenben támogat, védelmez, és irányít engem. Törődése határtalan és örökké velem van. Az Ő Fiaként örökre áldott vagyok.

59. FELADAT

Ma a következő állításokat nézzük át:

1. (41) **Isten velem tart, bárhová is megyek.**

Hogyan is lehetnék egyedül, amikor Isten mindig velem tart? Hogyan bizonytalankodhatok és kételkedhetek önmagamban, amikor Őbenne a tökéletes bizonyosság lakozik? Hogyan zavarhat meg bármi is, amikor Ő teljes békében él bennem? Hogyan szenvedhetek, amikor Őrajta keresztül szeretet és öröm vesz körül? Nem táplálok illúziókat magammal kapcsolatban. Tökéletes vagyok, mert Isten velem tart, bárhová is megyek.

2. (42) **Isten az erőm. A látóképesség az ő ajándéka.**

Ma nem a saját szememmel akarok látni. Hajlandó vagyok a látásról kialakított kicsinyes illúzióimat az isteni látóképességgel felváltani. A krisztusi látóképesség az Ő nekem szóló ajándéka. Hadd vegyem ma elő ezt az ajándékot, hogy ez a nap segítsen az örökkévalóság megértésében.

3. (43) **Isten a Forrásom. Nem látok Önélküle.**

Képes vagyok látni mindazt, amit Isten láttatni akar. Nem látok semmi mást. Az Ő akaratán túl csak az illúziók léteznek. Ezeket választom, amikor azt hiszem, hogy a látásra Önélküle is képes vagyok. Mellettük döntök, amikor megpróbálok testi szemeimmel látni. Helyettesítésükre a krisztusi látóképességet kaptam. Úgy döntök, hogy ezentúl ezzel a képességgel látok.

4. (44) **Az isteni fényben látok.**

Sötétben nem látok. Isten az egyetlen fény. Tehát, ha látni akarok, ezt rajta keresztül kell tennem. Megpróbáltam meghatározni, hogy mit jelent a látás és tévedtem. Most megadatott nekem, hogy megértsem: az isteni fényben látok. Tárt karokkal fogadom a látóképességet és a boldog világot, amelyet megmutat nekem.

5. (45) **Isteni Elmével gondolkodom.**

Nincsenek olyan gondolataim, amelyeket nem osztok meg Istennel. Nincsenek az övéitől különböző gondolataim, mert az elmém sincs Önélküle. Elméjének részeként az Övé minden gondolatom, és az Övéi az enyémek.

60. FELADAT

Ezek a mai áttekintés állításai:

1. (46) **Isten szeretetében megbocsátok.**

Isten nem bocsát meg, mert sohasem ítélkezett. Az ártatlan nem hibáztathat, és azok, akik elfogadták ártatlanságukat, nem találnak semmi megbocsátanivalót. Mégis, ártatlanságom felismerésének eszköze a megbocsátás. Isten Szeretetének tükröződése a földön. Elég közel visz a Mennyei Birodalomhoz ahhoz, hogy Isten Szeretete lenyúlhasson értem, és felemelhessen Őhozzá.

2. (47) **Isten erejében bízom.**

Nem saját erőmön keresztül bocsátok meg. A bennem lévő isteni erőre emlékezem, amikor megbocsátok. Ahogy elkezdek látni, megpillantom az Ő tükröződését a földön. Mindent megbocsátok, mert lelkesít ez a belső erő. És elkezdek emlékezni a Szeretetre, amelyről úgy döntöttem, hogy megfeledkezem, de amely nem felejtett el engem.

3. (48) **Nincs mitől félni.**

Milyen biztonságos lesz a világ, amikor már képes leszek látni! Semmi olyanhoz nem fog hasonlítani, amiről most azt képzelem, hogy látom. Minden és mindenki, akit látok, felém igyekszik majd, hogy megáldjon. Mindenkiben legdrágább barátomat fogom felfedezni. Mitől lehetne félni egy olyan világban, amelynek megbocsátottam, és amely megbocsátott nekem?

4. (49) **Isten Hangja egész nap szól hozzám.**

Nincs olyan pillanat, melyben Isten Hangja megszűnne megbocsátásomat a megmentésemre szólítani. Nincs olyan pillanat, melyben a Hangja ne határozná meg a gondolataimat, ne irányítaná a cselekedeteimet, és ne vezetné a lépteimet. Határozottan továbbmegyek az igazság irányába. Sehová máshová nem mehetek, mert Isten Hangja az Ő Fiának adott egyetlen Hang és egyetlen Vezető.

5. (50) **Az isteni szeretet oltalmaz engem.**

Miközben Isten Hangjára figyelek, a Szeretete megoltalmaz. Ahogy kinyitom a szemem, Szeretete bevilágítja a világot, hogy láthassam. Megbocsátás közben Szeretete emlékeztet arra, hogy az Ő Fia bűntelen. És ahogy a tőle kapott látóképességgel a világra tekintek, visszaemlékezem rá, hogy az Ő Fia én vagyok.

61. FELADAT

A világ világossága vagyok.

1. Ki más lehetne a világ világossága, mint Isten Fia? Tehát ez pusztán egy ténymegállapítás önmagadról. Épp az ellenkezője a büszkeség, gőg és öncsalás kijelentéseinek. Nem az önmagadról alkotott képet jellemzi. Egyikre sem vonatkozik azon tulajdonságok közül, melyekkel bálványaidat felruháztad. Rólad szól, abban az állapotodban, ahogy Isten megteremtett. Egyszerűen csak megfogalmazza az igazságot.
2. A mai állítás az ego számára egy rövid önmagasztalás. De az ego nem érti az alázatot, mert összekeveri azt önmagunk lealacsonyításával. Az alázat abból áll, hogy elfogadjuk az üdvözülésben betöltött szerepünket, és másikat nem veszünk magunkra. Nem alázat az sem, ha azt hangoztatod, hogy te nem lehetsz a világ világossága, hiszen ez a feladat, amit Istentől kaptál. Csak a gőg beszélne belőled, ha erősködnél, hogy ez nem lehet a te feladatod. A gőg pedig mindig az egóhoz tartozik.
3. A valódi alázat azt kívánja, hogy fogadd el a mai állítást, mivel Isten Hangja állítja, hogy igaz. Ez egy kezdő lépés valódi földi feladatod felvállalása felé. Óriási haladás az üdvözülésben betöltött szereped átvétele felé. Pozitív megerősítése annak, hogy jogod van megszabadulni, és annak tudomásulvétele, hogy hatalmat kaptál mások megszabadításához.
4. Gondolj ma erre az állításra olyan gyakran, amilyen gyakran csak lehet. Ez a tökéletes válasz minden illúzióra, és ezért minden kísértésre is. Az igazság irányába változtat meg minden önmagadról alkotott képet, és segít abban, hogy békében indulj el utadon, terhek nélkül, célod biztos tudatában.
5. Gyakorolj ma a lehető leggyakrabban, bár egyik alkalommal sem kell ennek egy-két percnél tovább tartania. Kezdd azzal, hogy elmondod magadnak:

A világ világossága vagyok. Ez a dolgom, ezért vagyok itt.

Ezután – ha a helyzet megengedi – behunyt szemmel elmélkedj ezeken az állításokon egy ideig. Hagyd, hogy kapcsolódó gondolatok felbukkanjanak, és ismételd el magadnak az állítást, ha az elméd elkalandozna a központi gondolattól.
6. Fontos, hogy gyakorlással kezdd és azzal is fejezd be a napodat. Így az önmagadra vonatkozó igazság megállapításával ébredsz, napközben megerősíted azt, elalvás előtt pedig újra felidézed itteni feladatodat és célodat. Ha úgy találod, hogy segítenek, ennek a két gyakorlási szakasznak az időtartamát megnövelheted.
7. A mai állítás messze túlmutat az ego kicsinyes elképzelésein arról, hogy mi vagy és mi a célod. Ez nyilvánvalóan szükséges az üdvözülés elhozójának esetében. Ez az első a több nagyobb lépés közül, amelyeket az elkövetkező hetekben teszünk majd. Ezért ma próbálj meg egy szilárd alapot felépíteni a haladáshoz. A világ világossága vagy. Fia üdvözülésének tervét Isten rád építette.

62. FELADAT

A világ világosságaként az a dolgom, hogy megbocsássak.

1. A te megbocsátásod fogja kivinni a sötétség világát a fényre. A megbocsátásod segítségével ismered fel a fényt, amelyben látsz. A megbocsátás annak a bemutatása, hogy te vagy a világ világossága. Megbocsátásodon keresztül tér vissza emlékezetedbe az önmagadra vonatkozó igazság. Tehát megbocsátásodban rejlik üdvözülésed.
2. A világ, és az önmagadról alkotott illúziók egyek. Ezért aztán minden megbocsátás egy neked szóló ajándék. A célod az, hogy felfedezd: ki is vagy valójában, mivel a teremtés és a Teremtő megtámadásával megtagadtad identitásodat. Most azt tanulod, hogyan emlékezhetsz vissza az igazságra. Ezt a támadást a megbocsátással kell helyettesíteni azért, hogy az élet gondolatai a halál gondolatainak helyére léphessenek.
3. Emlékezz, hogy minden támadással gyengeségedet hívod elő, a megbocsátással viszont a benned lévő krisztusi erőt. Kezded már érteni, hogy mit tesz veled a megbocsátás? A gyengeség, feszültség és fáradtság minden érzését eltünteti az elmédből. Elviszi a félelmet, a bűntudatot és a fájdalmat. Visszaállítja a sebezhetetlenség és hatalom tudatosságát, melyet Isten adományozott az Ő Fiának.
4. Legyünk boldogok amiatt, hogy megtehetjük: a mai állítás gyakorlásával kezdjük és fejezzük be a napot, közben pedig a lehető leggyakrabban felidézzük a mondatot. Segíteni fog abban, hogy a napodat olyan boldoggá tegye, amilyennek Isten látni szeretne téged. Ezt a boldogságot megoszthatják veled mindazok, akik a közeledben vannak, és azok is, akik időben és térben látszólag messzebb tartózkodnak.
6. Amilyen gyakran csak lehet, hunyd ma be a szemed és mondd el magadnak:

A világ világosságaként az a dolgom, hogy megbocsássak.
Beteljesítem a feladatom, hogy boldog lehessek.

Aztán egy-két percig elmélkedj feladatodról, valamint a boldogságról és megszabadulásról, amit elhoz neked. Engedd, hogy szabadon áramoljanak a témába vágó gondolatok, mivel a szíved felismeri a szavakat, az elmédben pedig igazságuknak a tudása lakozik. Ha elkalandozna a figyelmed, ismételd el az állítást és tedd hozzá:

Emlékezni fogok erre, mert boldog akarok lenni.

63. FELADAT

Megbocsátásomon keresztül a világ világossága minden elme számára elhozza a békét.

1. Mennyire megszentelt vagy, hogy hatalmadban áll minden elme számára elhozni a békét! Mennyire áldott vagy, hiszen képes vagy megtanulni, hogy felismerd az eszközöket, amelyek rajtad keresztül lehetővé teszik mindezt! Mely egyéb cél hozhatna nagyobb boldogságot számodra?
2. Egy ilyen feladattal valóban a világ világossága vagy. Isten Fia tőled várja a megváltását. Mivel a birtokodban van, megadhatod neki. Ezt semmilyen haszontalan céllal vagy értelmetlen vággyal ne helyettesítsd, mert különben elfelejted a feladatodat, és Isten Fiát a pokolban hagyod. Ez nem egy üres kérés. Arra kérünk, hogy fogadd el: az üdvözülés a tiéd lehet, hogy aztán továbbadhasd.
3. E feladat fontosságát felismerve örömmel és gyakran fogunk ma rá visszaemlékezni. Nyugtázásával kezdjük a napot, majd a nap lezárásaként újra tudatosítjuk ezt a gondolatot. És napközben olyan gyakran, amilyen gyakran csak lehet, elismételjük:

Megbocsátásomon keresztül a világ világossága minden elme számára elhozza a békét. Én vagyok a világ üdvözülésének Isten által kijelölt eszköze.

Talán úgy találod majd, hogy behunyt szemmel könnyebben jönnek elő a témához kapcsolódó gondolatok az erre szánt egy-két percben. De fontos, hogy ne várj addig, amíg egy ilyen lehetőség adódik. Ne hagyj ki egyetlen alkalmat sem, amikor megerősítheted magadban a mai állítást. Emlékezz, hogy Isten Fia tőled várja üdvözülését. És ki más lehetne az Ő Fia, mint Tenmagad?

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

64. FELADAT

Nem felejtem el a feladatomat.

1. A mai állítás pusztán egy másfajta megfogalmazása annak a kijelentésnek, hogy: „nem adom át magam a kísértésnek". Az általad látott világ célja az, hogy a megbocsátásra vonatkozó feladatodat elhomályosítsa előtted, és önigazolással szolgáljon arra, hogy miért felejtetted el. A fizikai megjelenés felöltésével bukkan fel az Isten és az Ő Fiának elhagyására ösztönző kísértés. A testi szemek ezt látják.
2. Minden, amit a test szemei észrevesznek, a kísértés egy formája, hiszen a testnek magának is ez a célja. Ugyanakkor megtanultuk már, hogy a Szent Szellem másként is fel tudja használni az általad készített illúziókat, így Ő egy másfajta célt is lát bennük. A Szent Szellem számára a világ egy olyan hely, ahol megtanulod megbocsátani magadnak mindazt, amiről azt gondolod, hogy a bűneid. Ebben a felfogásban a kísértés fizikai megjelenése a megszabadulás szellemi megismerésévé válik.
3. Az utolsó néhány lecke összefoglalása az, hogy itt az a dolgod, hogy a világ világossága légy, és ezt a feladatot Istentől kaptad. Csak a gőgös ego képes elérni, hogy ezt megkérdőjelezd, valamint csak az ego félelme ösztönözhet arra, hogy úgy érezd: alkalmatlan vagy egy olyan feladatra, amelyet maga Isten jelölt ki a számodra. A világ megszabadulása a te megbocsátásodra vár, mert Isten Fia ezen keresztül menekülhet meg az illúzióktól, és így a kísértésektől. Isten Fia pedig te vagy.
4. Csak akkor leszel boldog, ha betöltöd az Isten által rád ruházott feladatot. Ez azért van, mert a feladatod az, hogy boldoggá válj azon eszközök használatával, melyekkel a boldogság elkerülhetetlen. Nincs más út. Így valahányszor arról döntesz, hogy a feladatodat beteljesítsd-e vagy sem, mindannyiszor a boldogság és a boldogtalanság között választasz.
5. Emlékezzünk ma mindezekre. Emlékeztessük magunkat reggel és este, és napközben is folyamatosan. Előre készülj fel minden mai döntésedre azáltal, hogy eszedbe jut: mind nagyon egyszerűek. Mindegyikük vagy a boldogsághoz, vagy a boldogtalansághoz vezet. Csak nem lehet nehéz egy ilyen egyszerű döntést meghozni? Ne hagyd, hogy a döntés formája megtévesszen. A forma összetettségéből nem következik a tartalom összetettsége. Lehetetlen, hogy a földön bármely döntés másról szóljon, mint erről az egyszerű választásról. A Szent Szellem csak ezt az egyetlen választást látja. Tehát ez az egyetlen létező választás.
6. Gyakoroljunk ma az alábbi gondolatokkal:

Nem felejtem el a feladatomat.
Nem próbálom meg Isten célját az enyémmel helyettesíteni.
Megbocsátok, és boldog vagyok.

A mai napon legalább egyszer szentelj tíz-tizenöt percet annak, hogy behunyt szemmel ezeken a mondatokon elmélkedsz. Ide kapcsolódó gondolatok is a segítségedre sietnek majd, ha emlékszel arra, hogy feladatod milyen

életbevágóan fontos önmagad és a világ számára.
7. A nap folyamán gyakran szánj néhány percet arra, hogy felidézed ezeket a gondolatokat, majd róluk – és semmi másról nem – elmélkedsz. Különösen első alkalommal lesz ez nehéz, mivel még nem vagy jártas az elme olyan mértékű fegyelmezésében, amit ez megkíván. Segít az összpontosításban, ha gyakran elismétled: „nem felejtem el a feladatomat".
8. Kétféle formája legyen ma a rövidebb gyakorlásoknak. Alkalmanként hunyd be a szemed és koncentrálj a felhasznált mondatokra. Más alkalmakkor pedig – a mondatok elismétlése után – lassan és válogatás nélkül nézz körül ott, ahol vagy, és mondd el magadnak:

Ezt a világot kell megmentenem.

65. FELADAT

Egyetlen feladatom az, amit Isten jelölt ki számomra.

1. A mai állítás megerősíti a megszabadulás iránti elkötelezettségedet. Arra is emlékeztet, hogy ezen kívül nincs más feladatod. Mindkét gondolat nyilvánvalóan szükséges a teljes mértékű elköteleződéshez. A megszabadulás mindaddig nem lehet az egyetlen célod, amíg más célokat is dédelgetsz. A megszabadulás egyetlen célodként való teljes elfogadása szükségszerűen két fázisból áll: először az elismerése annak, hogy a megszabadulás a feladatod, majd az összes, általad kitalált cél feladása.
2. Ez az egyetlen módja annak, hogy a világ megmentői között elfoglald a téged megillető helyet. Ez az egyetlen módja annak, hogy kimondd és komolyan is vedd: „Egyetlen feladatom az, amit Isten jelölt ki számomra". Ez az egyetlen módja annak, hogy lelki békédet megtaláld.
3. Ma, és az elkövetkező néhány napban szánj tíz-tizenöt percet egy hosszabb gyakorlási alkalomra, amikor megpróbálod megérteni és elfogadni, hogy az aznapi mondat mit is jelent valójában. A mai állítás menekülési útvonalat kínál minden általad érzékelt nehézségből. A béke ajtajába illeszti a kulcsot, melyet saját kezeddel zártál magadra. Az idők kezdete óta feltett összes kérdésedre választ ad.
4. Amennyiben lehetséges, ezt a hosszabb gyakorlást minden nap ugyanabban az időpontban végezd. Próbáld meg előre eldönteni, hogy ez mikor lesz, majd igyekezz ragaszkodni a kitűzött időpontodhoz. Ennek az a célja, hogy napod megtervezésekor szentelj egy kis időt Istennek – ahogy időt szánsz összes többi, hétköznapi, apró-cseprő céljaidra is. Ez egy hosszú távú elmefegyelmezési tréning része, melyre azért van szükség, hogy a Szent Szellem következesen használhassa az elmédet a veled közös célokra.
5. Ebben a hosszabb gyakorlási szakaszban először ismételd el a mai állítást. Majd hunyd be a szemed, mondd el a mondatot újra, és figyelj az elmédre, hogy észrevehess minden egyes felbukkanó gondolatot. Kezdetben nem szükséges, hogy csak a mai állítással kapcsolatos gondolatokra koncentrálj. Sőt, próbálj meg kideríteni mindent, ami ellenkezik vele. Anélkül, hogy túlságosan bevonódnál, vagy nyugtalankodnál miatta, vedd észre mindegyiket, majd egyenként ereszd szélnek őket azzal, hogy elmondod magadnak:

Ez a gondolat egy olyan célt tükröz, amely megakadályoz egyetlen feladatom elfogadásában.

6. Egy idő után nehezebb lesz zavaró gondolatokat találnod. Mégis, egy-két percig folytasd még, hátha elcsípsz néhány haszontalan gondolatot, amelyek korábban elkerülték a figyelmedet. De nem kell erőltetned, vagy fölösleges erőfeszítéseket tenned. Aztán mondd ezt:

Erre a tiszta lapra most íródjon rá igazi feladatom.

Nem kell pontosan ezeket a szavakat használnod, de próbáld meg átérezni,

hogy hajlandó vagy a célokkal kapcsolatos illúzióidat az igazságra felcserélni.
7. Ezután ismételd el még egyszer a mondatot, majd a hátralévő időben összpontosíts arra, hogy mennyire fontos ez neked; mekkora megkönnyebbülést hoz azzal, hogy konfliktusaidat egyszer és mindenkorra megoldja; és hogy mennyire akarod valóban a megszabadulást, saját bolondos elképzeléseiddel ellentétben.
8. A rövid gyakorlások alkalmával – óránként legalább egyszer – a következő mondatokat használd:

Egyetlen feladatom az, amit Isten jelölt ki számomra. Nem akarok másikat és nincs másik.

Alkalmanként behunyt szemmel mondogasd, máskor pedig tartsd őket nyitva és nézz körül. Amit most látsz, teljes mértékben megváltozik, amikor a mai gondolatot teljes mértékben elfogadod.

66. FELADAT

A boldogságom és a feladatom egy és ugyanaz.

1. Bizonyára észrevetted, hogy az előző néhány leckében hangsúlyt fektettünk a feladatod beteljesítése és a boldogság elérése közötti kapcsolatra. Ezt azért tesszük, mert egyébként nem vennéd észre ezt az összefüggést. Ugyanakkor többről van szó, mint kapcsolatról: e két dolog valójában egy és ugyanaz. A formájuk különböző, de a tartalmuk teljes mértékben megegyezik.
2. Az ego állandó háborúban áll a Szent Szellemmel abban a kérdésben, hogy mi is a te feladatod. Ugyanezt teszi a boldogságoddal kapcsolatban is. Ez nem egy kétoldalú küzdelem. Az ego támad, a Szent Szellem pedig nem reagál. Ő tudja, hogy mi a feladatod. Tudja, hogy a boldogságod az.
3. Ma megpróbáljuk meghaladni ezt a teljesen értelmetlen háborút, hogy megérkezzünk a feladatodat illető igazsághoz. Nem bonyolódunk ezzel kapcsolatban értelmetlen vitákba. Nem fogunk reménytelenül elveszni abban, hogy definiáljuk a boldogságot és meghatározzuk az eléréséhez szükséges eszközöket. Nem fogjuk azzal kényeztetni az egót, hogy odafigyelünk az igazságot érő támadásaira. Egyszerűen csak örülünk annak, hogy megtudhatjuk, mi az igazság.
4. A mai hosszabb gyakorlásnak az a célja, hogy elfogadd a tényt: nem csak, hogy nagyon erőteljes kapcsolat van az Isten által rád ruházott feladat, és a boldogságod között, hanem valójában azonosak. Istentől csak boldogságot kapsz. Így a feladat, amit tőle kaptál, boldogság kell, hogy legyen, még akkor is, ha másnak tűnik. A mai gyakorlatokkal arra teszünk kísérletet, hogy a megjelenési formák különbözőségeit magunk mögött hagyva felismerjük a közös tartalmat, ahogyan az a valóságban létezik.
5. A tíz-tizenöt perces gyakorlást kezdd azzal, hogy megvizsgálod az alábbi gondolatokat:

Isten csak boldogságot ad nekem.
Tőle kaptam a feladatomat.
Tehát a feladatom: boldogság.

Próbáld meg a logikát észrevenni ebben a sorrendben, még akkor is, ha a végkövetkeztetést egyelőre nem fogadod el. A konklúzió csak akkor lehet hibás, ha az első két mondattal valami baj van. Ezért gyakorlás közben először ezeken gondolkodjunk el egy kicsit.
6. Az első állítás az, hogy Isten csak boldogságot ad neked. Ez természetesen lehet hamis, de ehhez az szükséges, hogy Istent olyannak írjuk le, amilyen ő nem. A szeretet nem adhat olyat, ami rossz, márpedig ami nem boldogság, az rossz. Isten nem adhatja azt, amije nincs, és nincs semmije, ami nem ő. Ha Isten nem csak boldogságot ad neked, akkor rossznak kell lennie. És ez az a meghatározás, amiben hiszel, amikor nem fogadod el az első állítást.
7. A második állítás az, hogy Istentől kaptad a feladatodat. Láttuk már, hogy elmédnek csak két része van. Az egyiket az ego irányítja, és illúziókkal van tele. A másik a Szent Szellem otthona, itt az igazság lakik. Csak ebből a két vezetőből választhatsz, és döntésed eredményeként csak két dologra

számíthatsz: az ego által folyamatosan gerjesztett félelemre, és a szeretetre, amit a Szent Szellem mindig felajánl.
8. Tehát akkor a feladatodat vagy Isten adta neked a Hangján keresztül, vagy az ego fogalmazta meg, akit viszont te hoztál létre, hogy Istent helyettesítsd vele. Melyik igaz? Ha a feladatodat nem Istentől kaptad, akkor csak az ego ajándéka lehet. Valóban vannak az egónak odaadható ajándékai, amikor ő maga illúzió és csak az ajándékok illúzióját tudja felajánlani?
9. A hosszabb gyakorlás alatt ma gondolkozz el ezeken. Vizsgáld meg azt is, hogy a feladatodra vonatkozó illúzió hányféle formát öltött az elmédben, és hogy hányféle módon próbáltál meg megzsabadulásra lelni az ego irányításával. Meglelted? Boldog voltál? Elhozták neked a békét? Nagy adag őszinteségre van ma szükségünk. Becsületesen emlékezz vissza mindenre, amit elértél, és vedd fontolóra azt is, hogy indokolt volt-e boldogságot várni bármitől, amit az ego valaha is felajánlott? Ugyanakkor az ego az egyetlen, amit a Szent Szellem Hangján kívül választhatsz.
10. Az őrültségre figyelsz, vagy meghallod az igazat. Próbálj meg döntést hozni, miközben a két állításon gondolkodsz, amelyek következtetésünk alapját képezik. Ezt az egyetlen következtetést tudjuk megosztani veled, mert nincs másik. Mivel Isten maga osztja ezt meg velünk. A mai gondolat ismét egy nagy lépés afelé, hogy képesek legyünk az ugyanolyat ugyanolyannak, a különbözőt pedig különbözőnek érzékelni. Az egyik oldalon az illúziók állnak, a másikon pedig az igazság. Próbáljuk ma meg felismerni, hogy csak az igazság igaz.
11. A rövidebb gyakorlásokra óránként legalább kétszer kerüljön sor, az alábbi formában:

A boldogságom és a feladatom egy és ugyanaz, mert mindkettőt Istentől kaptam.

Valószínűleg egy percig sem tart majd, hogy lassan elismételd ezeket a szavakat és közben egy kicsit elgondolkodj rajtuk.

67. FELADAT

A szeretet önmaga hasonlatosságára teremtett engem.

1. A mai állítás teljes és pontos megfogalmazása annak, ami vagy. Ezért vagy a világ világossága. Isten ezért jelölt ki téged a világ megmentőjéül. Isten Fia ezért várja tőled a megszabadulását. Az menti meg őt, ami te vagy. Mindent megteszünk ma azért, hogy elérjük ezt a rólad szóló igazságot, és ha csak egy pillanatra is, de teljesen átéljük, hogy ez az igazság.
2. A hosszabb gyakorlás alkalmával a valóságodról, valamint annak változatlan és megváltoztathatatlan természetéről elmélkedünk. Először ezt a rólad szóló igazságot ismételd el, majd tölts néhány percet azzal, hogy hasonló gondolatokkal egészíted ki, például így:

A megszenteltség megszenteltnek teremtett engem.
A kedvesség kedvesnek teremtett engem.
A segítőkészség segítőkésznek teremtett engem.
A tökéletesség tökéletesnek teremtett engem.

Bármely tulajdonság megfelelő, amely összhangban van azzal, ahogy Isten meghatározza Önmagát. Ma megpróbáljuk eltörölni Istenről megfogalmazott definíciódat, és behelyettesíteni azt az Ő sajátjával. Azt is hangsúlyozzuk, hogy része vagy az Ő Önmagáról szóló meghatározásának.
3. Miután több, a fentiekhez hasonló állítás az eszedbe jutott, egy rövid felkészülési szünet erejéig eressz szélnek minden gondolatot. Majd minden önmagadra vonatkozó elképzelésedet és előítéletedet elhagyva próbáld meg a benned rejlő igazságot elérni. Ha a szeretet önmaga hasonlatosságára teremtett téged, ez az Önvaló ott kell, hogy legyen benned. Ott van valahol az elmédben, hogy megtaláld.
4. Ma talán szükséged lesz arra, hogy időről időre elismételd a mondatot, hogy ezzel elűzd a zavaró gondolatokat. Ha ez nem elegendő, akkor folytasd azzal, hogy további, a rád vonatkozó igazságot jelentő állításokat teszel hozzá. Talán sikerül mindezeken túljutnod és a gondolattalanság pillanatai után elérni a tündöklő fény tudatosságát, ahol megismerheted magad olyannak, amilyennek a szeretet teremtett. Biztos lehetsz benne, hogy – függetlenül attól, hogy sikeresnek érezted-e vagy sem – sokat teszel ma azért, hogy közelebb kerülj ehhez a tudatossághoz.
5. Különösen nagy segítséget jelent ma, ha a nap folyamán olyan sokszor gyakorolsz, amilyen sokszor csak lehet. Fontos, hogy a rád vonatkozó igazságot a lehető leggyakrabban halld, mivel az elmédet annyira lefoglalják a hamis önképek. Óránként négyszer, ötször vagy akár többször is emlékeztesd magad a tényre, hogy a szeretet önmaga hasonlatosságára teremtett téged. Halld meg ebben a rólad szóló igazságot.
6. A rövidebb gyakorlások alkalmával próbáld meg felismerni, hogy mindez nem a te gyenge, magányos hangodon szólal meg. Ez Isten Hangja, amint Atyádra és Önvalódra emlékeztet téged. Ez az igazság Hangja, amint felvált mindent, amit az ego mondott rólad, az Isten Fiáról szóló egyszerű igazsággal. A szeretet önmaga hasonlatosságára teremtett téged.

68. FELADAT

A szeretet nem tartogatja a sérelmeket.

1. Te, akit a szeretet önmaga hasonlatosságára teremtett, nem tartogathatod a sérelmeket és ismerheted Önvalódat. Egy sérelem megtartása egyenlő azzal, hogy elfelejted, ki vagy. Egy sérelem megtartása azt jelenti, hogy a testeddel azonosítod magad. Egy sérelem megtartásával megengeded az egónak, hogy irányítsa az elmédet, és halálra hibáztassa a testedet. Talán most még nem ismered fel teljes egészében, hogy a sérelmek őrizgetése mit tesz az elméddel. Látszólag elszakít a Forrásodtól, és különbözővé tesz Őtőle. Azt hiszed, hogy Ő olyan, mint amilyenné a gondolataidban te váltál, mivel Teremtőjét senki sem tudja önmagától különbözőként felfogni.
2. Elvágva Önvalódtól – amely, míg tudatában marad Teremtőjéhez való hasonlatosságának, látszólag alszik -, álmában illúziókat szövögető elméd nagyon is ébernek tűnik. Eredhet-e mindez a sérelmek megtartásából? Ó, igen! Mivel ő, aki e sérelmeket őrzi, tagadja, hogy a szeretet teremtette volna, és a gyűlöletről szóló álmában Teremtője félelmetessé vált számára. Ki az, aki gyűlöletről álmodik és közben nem fél Istentől?
3. A sérelmek őrzői saját elképzelésük szerint határozzák meg Isten mibenlétét – ez épp olyan bizonyos, mint az is, hogy Isten saját képére teremtette, és Önmaga részeként határozta meg őket. Akik megtartják a sérelmeket, bűntudattól szenvednek – ez épp olyan bizonyos, mint az, hogy akik megbocsátanak, megtalálják a békét. Akik a sérelmeket tartogatják, elfelejtik, kik ők valójában – ez épp olyan bizonyos, mint az, hogy akik megbocsátanak, emlékezni fognak.
4. Ha elhinnéd, hogy mindez így van, hajlandó lennél lemondani a sérelmeidről? Talán azt gondolod, hogy nem tudod elengedni őket. Ez azonban pusztán motiváció kérdése. Ma megpróbáljuk felderíteni, hogyan éreznéd magad nélkülük. Ha ez egy kicsit is sikerül, soha többé nem lesz problémád a motivációval.
5. A mai hosszabb gyakorlást kezdd azzal, hogy felkutatod az elmédben azokat, akikkel szemben nagyobbnak nevezhető sérelmeket dédelgetsz. Néhányukat egészen könnyű lesz fellelni. Azután gondolj a látszólag kisebb sérelmekre, amelyeket azokkal szemben táplálsz, akiket kedvelsz, sőt, akikről azt gondolod, hogy szereted őket. Hamarosan nyilvánvalóvá válik, hogy senki nincs, akivel szemben ne dédelgetnél valamiféle sérelmet. Így önmagad észlelésében egyedül maradtál az egész világegyetemben.
6. Most határozd el, hogy barátokként tekintesz ezekre az emberekre. Gondolatban mondd el mindegyiküknek:

Barátomként tekintek rád azért, hogy emlékezzek rá: te is én vagyok, valamint azért, hogy végre megismerjem magam.

A hátralévő időt töltsd azzal, hogy úgy gondolsz magadra, mint aki teljes békében van mindennel és mindenkivel, biztonságban egy olyan világban, amely megvéd és szeret téged, és amelyet te is viszontszeretsz. Érezd, amint körbevesz a biztonság; körülötted lebeg és felemel. Ha csak rövid időre is, de

próbáld meg elhinni, hogy semmi nem tud bántani, semmilyen módon. A gyakorlás végén mondd el magadnak:

A szeretet nem tartogatja a sérelmeket. Amikor elengedem az összes sérelmemet, tudni fogom, hogy tökéletes biztonságban vagyok.

7. A rövid gyakorlásoknak legyen része az is, hogy bármely sérelemről szóló gondolat jelentkezése esetén – akár fizikailag jelen van az, akiről szó van, akár nincs – gyorsan mondd el az alábbiakat:

A szeretet nem tartogatja a sérelmeket. Nem hagyom cserben Önvalómat.

Ezen kívül óránként több alkalommal ismételd el a következőket:

A szeretet nem tartogatja a sérelmeket. Önvalómra ébredek, ha felhagyok a sérelmeimmel és felébredek Öbenne.

69. FELADAT

A sérelmeim eltakarják bennem a világ világosságát.

1. Senki sem láthatja meg, amit a sérelmeid elrejtenek. Mivel a sérelmeid eltakarják benned a világ világosságát, mindenki sötétben marad, veled együtt. De ahogy sérelmeid fátyla fellebben, mindenki megszabadul, te is. Oszd meg most megszabadulásodat azzal, aki melletted állt, amikor a pokolban voltál. A mindkettőtöket megmentő világ világosságában a testvéred ő.
2. Ma ismét tegyünk egy valódi kísérletet arra, hogy elérjük benned a fényt. Mielőtt hosszabb gyakorlásunk alkalmával ezt megtesszük, szánjunk néhány percet arra, hogy végiggondoljuk: mi is az, amivel próbálkozunk. Gyakorlatilag megpróbálunk kapcsolatba lépni a világ megszabadulásával. Megpróbálunk átlátni a sötétség fátyolán, amely elrejti előlünk. Megpróbáljuk fellebbenteni a fátylat, hogy végignézzük, amint Isten Fiának könnyeit felszárítja a napfény.
3. Hosszabb gyakorlásunkat kezdjük ma azzal, hogy teljesen felismerjük: mindez így van, és valóban határozzuk el, hogy elérjük azt, ami mindennél drágább számunkra. Semmi másra, csak a megszabadulásra van szükségünk. Itt nincs más cél és nincs más betöltendő feladat. A megszabadulás megtanulása az egyetlen célunk. Fejezzük ma be az ősidők óta tartó kutatást azzal, hogy megtaláljuk önmagunkban a világosságot, és magasra tartjuk, hogy minden velünk együtt kereső megláthassa és örvendezzen.
4. Most hunyd be a szemed, és légy csendben. Próbáld meg elengedni mindazt, ami általában betölti tudatodat. Elmédet képzeld el egy óriási körnek, amelyet sűrű, sötét felhők fognak körbe. Mivel látszólag elkülönülten, a körön kívül állsz, csak a felhőket látod.
5. Onnan, ahol állsz, nincs okod abban hinni, hogy a felhők ragyogó fényt rejtenek el előled. Úgy tűnik, a felhők jelentik az egyetlen valóságot. Látszólag ez minden, amit látni lehet. Így meg sem kísérled, hogy keresztülhatolva rajtuk magad mögött hagyd őket – amely az egyetlen módja annak, hogy anyagnélküliségükről valóban meggyőződj. Ma végrehajtjuk ezt a kísérletet.
6. Miután végiggondoltad, hogy önmagad és a világ szempontjából mennyire fontos az, amire készülsz, próbálj meg a tökéletes csendbe megérkezni. Csak arra emlékezz, hogy milyen nagyon szeretnéd a benned lévő világosságot elérni ma – most! Határozd el, hogy túlmész a felhőkön. Gondolatban nyújtsd ki a kezed és érintsd meg őket. A kezeddel söpörd félre őket; érezd, ahogy arcodra, homlokodra és a szemhéjadra tapadnak, ahogy keresztülmész rajtuk. Menj tovább – a felhők nem tudnak megállítani.
7. Ha jól végzed a feladatot, az az érzésed támad majd, hogy felemelnek és visznek. Már ez a kis erőfeszítés és némi határozottság előhívja a világegyetem erőit, hogy segítsenek neked, és maga Isten lesz az, aki a sötétségből átemel a világosságba. Összhangban vagy az Ő akaratával. Nem bukhatsz el, mert a te akaratod az Övé is.
8. Legyen ma bizodalmad Atyádban, és légy biztos benne, hogy hall téged és válaszol neked. Válaszát talán még nem ismered fel, de biztos lehetsz benne,

hogy megadatott neked, és meg is érkezik hozzád. Miközben a fény felé tartasz a felhőkön keresztül, próbáld meg fenntartani ezt a bizalmat. Próbálj meg arra emlékezni, hogy végre összekapcsolódsz az isteni akarattal. Legyen teljesen világos számodra, hogy amit Istennel együtt végzel, annak muszáj sikerülnie.
Majd engedd, hogy az isteni erő működni kezdjen benned és rajtad keresztül, hogy az ő akarata és a tiéd megvalósulhasson.
9. Ismerve, hogy a mai állítás mekkora jelentőséggel bír önmagad és a boldogságod szempontjából, gyakorolj ma a lehető leggyakrabban. Ilyenkor emlékeztesd magad, hogy a sérelmeid eltakarják tudatosságod elől a világ világosságát. Emlékezz arra is, hogy a kutatásban nem vagy egyedül, és tudod, hogy merre keress. Mondd el magadnak:

A sérelmeim eltakarják bennem a világ világosságát. Nem láthatom meg, amit elrejtettem. De én láthatóvá akarom tenni azért, hogy én és a világ megszabadulhassunk.

Azután mondd el ezt is:

Ha megtartom ezt a sérelmet, eltakarja előlem a világ világosságát.

Ezt olyankor tedd, amikor arra érzel kísértést a mai nap folyamán, hogy valakivel kapcsolatban ellenséges érzületek keljenek benned.

70. FELADAT

Megszabadulásom belőlem fakad.

1. Minden kísértés csak egy formája az alapkísértésnek, amelynek célja, hogy ne hidd el a mai állítást. A megszabadulás látszólag bárhonnan érkezhet, kivéve saját magadat. Ugyanez a helyzet a bűntudat forrásával is. Sem a bűntudatot, sem a megszabadulást nem pillanthatod meg sehol másutt, mint a saját elmédben. Amikor felismered, hogy minden bűntudat kizárólag az elméd találmánya, rájössz arra is, hogy a bűntudat és a megszabadulás ugyanott kell, hogy legyenek. Amikor megérted ezt, megmenekültél.
2. A mai állítás elfogadásának látszólag ára van: azt jelenti ugyanis, hogy rajtad kívül semmi nem tud megmenteni; rajtad kívül semmitől sem várhatsz békét. De azt is jelenti, hogy rajtad kívül nem tud semmi bántani, megzavarni a békédet, vagy felzaklatni bármilyen módon. A mai állítás a világegyetem urává tesz; oda helyez, ahová tartozol, azért, ami vagy. Ez nem egy olyan szerep, amit részlegesen el lehet fogadni. És mostanra biztosan kezded már látni, hogy az elfogadása a megszabadulás.
3. Bár talán nem világos számodra, hogy annak a felismerése, hogy a bűntudat az elmédben lakozik, miért vonja maga után annak tudását, hogy a megszabadulás is ott van. Isten nem küldi a betegség gyógyírját oda, ahol az nem tudja kifejteni a hatását. A te elméd így működik, de az Övé nem. Ő azt akarja, hogy rendbejöjj, így a gyógyítás Forrását ott tartja, ahol a kezelésre szükség van.
4. Te mindent megpróbáltál, hogy ennek épp az ellenkezőjét tedd. Zavaros és elképesztő kísérletekkel próbáltad meg elválasztani a betegséget a neki szánt gyógymódtól, hogy megtarthasd a bajt. A célod annak biztosítása volt, hogy a gyógyulás ne történhessen meg. Isten célja az volt, hogy megtörténjen.
5. Ma annak felismerését gyakoroljuk, hogy ebben a tekintetben Isten akarata és a miénk tulajdonképpen azonos. Isten azt akarja, hogy meggyógyuljunk, mi pedig igazából nem akarunk betegek lenni, mert az boldogtalanná tesz bennünket. Tehát a mai állítás elfogadásakor egyetértünk Istennel. Ő nem akarja, hogy betegek legyünk. Mi sem. Azt akarja, hogy meggyógyuljunk. Mi is.
6. Készen állunk arra, hogy két – egyenként tíz-tizenöt percig tartó – hosszabb gyakorlást iktassunk ma be. Azonban még mindig eldöntheted, hogy ezek mikor legyenek. Néhány leckén keresztül ez lesz a gyakorlat, és most is jó, ha előre eldöntöd, hogy mely időpontokban szánod rá az időt, hogy aztán amennyire csak lehet, alkalmazkodni tudj saját döntésedhez.
7. A gyakorlást kezdd azzal, hogy elismétled a mai mondatot. Majd tegyél hozzá még egy mondatot, amely annak elismerését hangsúlyozza, hogy a megszabadulás semmilyen rajtad kívül lévő helyről nem várható. Például így:

A megszabadulásom belőlem fakad. Semmilyen más helyről nem érkezhet.

Aztán behunyt szemmel tölts néhány percet azzal, hogy felidézel néhány olyan külső tényezőt, ahol korábban már kerested a megszabadulást – más emberekben, vagyontárgyakban, különböző szituációkban és eseményekben,

valamint önmagadról alkotott elképzelésekben, amiket megpróbáltál valóra váltani. Ismerd fel, hogy ezeken a helyeken mind nincs, majd mondd el magadnak:

Ezek közül egyik sem vezet a megszabadulásomhoz. Megszabadulásom belőlem, és csak belőlem fakad.

8. Most pedig újra megpróbáljuk a benned lévő világosságot elérni, mivel itt rejlik megszabadulásod. Nincs a fény körül sűrűsödő felhőkben, pedig eddig itt kerested. Nincs ott. A felhőkön túl fénylő világosságban lakozik. Emlékezz, hogy mielőtt eléred a fényt, keresztül kell menned a felhőkön. Emlékezz arra is, hogy a kitalált felhőmintákban sohasem leltél semmire, ami tartós lett volna, vagy amit szerettél volna.
9. Mivel a megszabadulás minden illúziója sikertelen volt, nyilván nem akarsz tovább időzni a felhőkben, bálványokat hajkurászva, amikor oly könnyedén továbbsétálhatsz a valódi megszabadulás világosságába. Hagyd magad mögött a felhőket, és ehhez bármilyen eszközt használhatsz. Ha segít, gondolj arra, hogy fogom a kezedet, és vezetlek. És biztosíthatlak: ez nem merő fantázia csupán.
10. A rövid és gyakori alkalmakkor emlékeztesd magad, hogy a megszabadulásod belőled fakad, és saját gondolataidon kívül semmi más nem gátolhatja ezt a folyamatot. Mentes vagy minden külső beavatkozástól. Te vagy megszabadulásod felelőse. Te vagy a világ megszabadulásának felelőse. Mondd tehát:

A megszabadulásom belőlem fakad. A rajtam kívül álló dolgok nem tarthatnak vissza. Bennem rejlik a világ megszabadulása és az enyém is.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

71. FELADAT

Egyedül Isten megszabadulás-terve működik.

1. Talán nem is tudod, hogy Istenével szemben az ego is felállított egy, a megszabadulásra vonatkozó tervet. Te ebben a tervben hiszel. Mivel ez Isten tervének az ellentéte, azt hiszed, hogy ha az ego tervével szemben Istenét fogadod el, átkozott leszel. Természetesen, ez eléggé abszurdnak hangzik. Mégis, ha megnézzük, hogy mi is az ego terve, talán felismered, hogy – legyen az bármilyen abszurd – valóban hiszel benne.
2. Az ego megszabadulás-tervének középpontját a sérelmek tartogatása képezi. Ez azt jelenti, hogy azonnal meg lennél mentve, ha valaki másként szólna vagy cselekedne, vagy ha valamilyen külső körülmény vagy esemény megváltozna. Tehát a megszabadulás forrását folyamatosan rajtad kívül létezőnek érzékeled. Minden sérelem, amelyet megtartasz, egy olyan nyilatkozatnak a megerősítése, amelyben hiszel, és amely így szól: ha ez másképp lenne, meg lennék mentve. Tehát a megszabaduláshoz szükséges gondolati váltást mindentől és mindenkitől megköveteled – kivéve saját magadtól.
3. Ebben a tervben a te elmédnek mindössze az a feladata, hogy meghatározza: mi az – önmagán kívül -, aminek megváltásod érdekében meg kell változnia. Ehhez az elmebeteg tervhez minden külső megszabadulási forrás megfelelő, amelyek aztán nem működnek. Ez biztosítja az eredménytelen kutatás folytonosságát, mivel még mindig tartja magát az az illúzió, hogy – bár ebben mindig csalódnunk kellett – vannak még más helyek és más dolgok, amiben reménykedhetünk. Egy másik emberrel majd jobb lesz; egy más helyzetben majd sikerülni fog.
4. Így néz ki az ego megszabadulásodra vonatkozó terve. Jól látható, hogy pontosan követi az ego alapvető dogmáját: keress, de ne találj. Ugyan mivel lehetne biztosabban garantálni, hogy nem lelsz megszabadulásra, mint kutató erőfeszítéseidnek egy olyan irányba terelésével, ahol a keresett cél nincs?
5. Isten megszabadulás-terve egész egyszerűen azért működik, mert az Ő iránymutatását követve ott keresed a megszabadulást, ahol az van. De ha azt akarod, hogy sikerüljön – márpedig Isten azt ígéri, hogy sikerülni fog -, akkor hajlandónak kell lenned arra, hogy csak ezen az egyetlen helyen keresd. Máskülönben megosztod a célod, és megpróbálsz két homlokegyenest ellenkező megszabadulási tervet követni. Ennek az eredménye csak zűrzavar, boldogtalanság, valamint a bukás és kétségbeesés mélyről jövő érzése lehet.
6. Hogyan kerülheted el mindezt? Nagyon egyszerűen. A mai állítás a válasz. Egyedül Isten megszabadulás-terve működik. Efelől nem lehet kétségünk, mivel Isten tervének – amely megszabadít téged – nincs lehetséges alternatívája. Övé az egyetlen terv, amelynek biztos a kimenetele. Övé az egyetlen terv, amely mindenképpen sikeres.
7. Gyakoroljuk ma ennek a bizonyosságnak a felismerését. És örvendezzünk, hogy létezik válasz egy olyan ellentmondásra, mely látszólag feloldhatatlan. Isten számára minden lehetséges. Az ő tervével – amely sohasem vall kudarcot – eléred a megszabadulást.

8. Kezdd azzal a mai két hosszabb gyakorlást, hogy elgondolkodsz az állításon. Ismerd fel, hogy két részből áll: mindkettő egyenlően járul hozzá az egészhez. Isten megszabadulásodra vonatkozó terve működik, más tervek nem. Ne hagyd, hogy a második rész hallatán szomorúság vagy harag töltsön el; alapvető része ugyanis az elsőnek. Az elsővel elengeded az összes elmebeteg kísérletet és őrült javaslatot, amelyekkel megpróbáltad szabaddá tenni magad. Ezek depresszióhoz és haraghoz vezettek – de Isten terve sikerülni fog. Felszabaduláshoz és örömhöz vezet.
9. A hosszabb gyakorlások hátralévő idejében kérjük meg Istent, hogy fedje fel tervét előttünk. Egészen pontosan a következőket kérdezd meg Tőle:

Mit szeretnél, mit tegyek?
Mit szeretnél, hová menjek?
Mit szeretnél, mit mondjak, és kinek?

A hátralévő időben add át Neki teljesen az irányítást, és engedd, hogy elmondja neked, hogy az Ő terve szerint megszabadulásod érdekében mi a teendőd. Amilyen mértékben hajlandó vagy meghallani a Hangját, olyan mértékben fog válaszolni neked. Utasítsd el annak a lehetőségét, hogy nem hallod meg. A tény, hogy ezeket a feladatokat végzed, azt bizonyítja, hogy van benned némi hajlandóság a hallgatásra. Ez elég ahhoz, hogy benyújtsd igényedet Isten válaszára.
10. A rövidebb gyakorlások alkalmával gyakran mondd el magadnak, hogy csakis Isten megszabadulás-terve működik. Vedd észre, ha sérelmek megtartására csábító kísértés jelentkezik, és a mai állítás alábbi formájával adj ezekre választ:

A sérelmek megtartása Isten megszabadulás-tervének az ellentéte. És csak az ő terve működik.

Próbálj meg óránként legalább hatszor vagy hétszer emlékezni a mai állításra. Egy vagy két perc eltöltésének a lehető legjobb módja az, ha visszaemlékszel megszabadulásod Forrására, és megpillantod ott, ahol van.

72. FELADAT

A sérelmek tartogatása támadás Isten megszabadulás-terve ellen.

1. Azt már felismertük, hogy az ego megszabadulás-terve Isten tervének az ellentéte, de arra még nem fektettünk hangsúlyt, hogy egyben aktív támadás is, szándékos kísérlet Isten tervének lerombolására. E támadásban Isten viseli a valójában az egót jellemző tulajdonságokat, az ego pedig Isten jellemzőivel ruházza fel magát.
2. Az ego alapvető vágya az, hogy Isten helyére léphessen. Tulajdonképpen az ego e vágy fizikai megtestesülése. Mivel úgy tűnik, hogy ez a vágy veszi körül az elmét testtel – elkülönülésre és magányra ítélve őt ezzel -, mely így másképp nem, csak e bebörtönzésére kitalált testen keresztül tud kapcsolatot teremteni a többi elmével. A kommunikáció lehatárolása nem a legjobb módszer annak kiterjesztésére. Az ego mégis eléri, hogy azt hidd: de igen.
3. Bár a test határainak fenntartására irányuló kísérlet már nyilvánvaló, talán nem annyira magától értetődő az, hogy a sérelmek tartogatása miért támadás Isten megszabadulás-terve ellen. Először vizsgáljuk meg azokat a dolgokat, amelyekért hajlamos vagy sérelmeket begyűjteni. Nem mindig olyasmik ezek, amiket egy test csinál? Egy ember mond valamit, ami nem tetszik. Olyasmit tesz, ami ellenedre van. Viselkedésével „elárulja" ellenséges gondolatait.
4. Ilyenkor nem azzal foglalkozol, hogy ki ez az ember. Ellenkezőleg, kizárólag arra figyelsz, amit ebben a testben tesz. Teljes mértékben elbuksz abban, hogy segítsd őt a test korlátaitól megszabadulni. Tevékenyen megpróbálod odaláncolni őt azzal, hogy összekevered őt a testével, és egyként ítéled meg őket. Ez Isten elleni támadás, mivel, ha az Ő Fia pusztán egy test, akkor neki magának is annak kell lennie. Elképzelhetetlen egy olyan teremtő, aki teljes mértékben különbözik teremtményétől.
5. Ha Isten egy test, milyen lehet a megszabadulásra vonatkozó terve? Mi más lehet, mint a halál? Mivel megpróbálja Magát az élet és nem a halál szerzőjeként beállítani, hazug csalóvá válik, hamis ígéretekkel, és az igazság helyett illúziókkal. A test alkalmi valósága elég meggyőzőnek tartja ezt az Istenről alkotott képet. Tulajdonképpen, ha a test valódi volna, tényleg nehéz lenne elkerülni ezt a végkövetkeztetést. És minden sérelem, amelyhez ragaszkodsz, azt hangsúlyozza, hogy a test valódi. Teljes mértékben figyelmen kívül hagyja, hogy valójában ki is a te testvéred. Abban a hitedben erősít meg, hogy ő egy test, és ezért hibáztatja őt. Bebizonyítja, hogy az ő megszabadulása csakis a halál lehet; ezt a támadást kivetíti Istenre, és Őt teszi felelőssé.
6. Erre a gondosan előkészített kűzdőtérre, ahol dühös állatok keresik áldozataikat, és ahová nem léphet be a kegyelem, megérkezik az ego, hogy megmentsen téged. Isten testként alkotott meg téged. Rendben. Fogadjuk ezt el és legyünk boldogok. Testként ne hagyd, hogy megfosszanak mindattól, amit a test kínálhat. Vedd el, amit csak lehet. Isten nem adott neked semmit. Tested az egyetlen megmentőd. Ez Isten halála és a te megszabadulásod.

7. A világban, amit látsz, ez az egyetemes hiedelem. Néhányan gyűlölik a testüket és megpróbálják megsebezni és megalázni azt. Mások imádják a testüket: dicsőítik és felmagasztalják. De amíg önmagad megfogalmazásának középpontjában a tested áll, folyamatosan támadod Isten megszabadulás-tervét.
Sérelmeket tartogatsz Vele és az Ő teremtményével szemben, így nem hallhatod meg az igazság Hangját és nem üdvözölheted a Barátodként. Választott megszabadítód foglalja el az Ő helyét. Ő a barátod; Isten pedig az ellenséged.
8. Ma megpróbáljuk megállítani ezeket a megszabadulás ellen irányuló értelmetlen támadásokat, hogy ehelyett tárt karokkal fogadhassuk. Fordított nézőpontú észlelésed folyamatosan rombolja a lelki békédet. Testben láttad magad, akinek tudatosságát a test korlátainak felhasználásával elzárták a kívül lévő igazság elől. Most megpróbáljuk mindezt másképpen nézni.
9. Az igazság világossága bennünk van; ott, ahová Isten helyezte. A test az, ami rajtunk kívül van, és ezzel törődni nem a mi dolgunk. A test nélküli létezés a természetes állapotunk. Ha megpillantjuk magunkban az igazság fényét, megismerjük önmagunkat, úgy, ahogy vagyunk. Ha megpillantjuk Önvalónkat a testtől különállóként, befejezzük az Isten megszabadulás-terve elleni támadásokat, és ehelyett elfogadjuk azt. És mihelyt a terv elfogadtatott, már meg is valósult.
10. A hosszabb gyakorlások célja ma az, hogy tudatosuljon: Isten megszabadulás-terve már megvalósult bennünk. Ennek eléréséhez a támadást elfogadásra kell cserélnünk. Amíg támadjuk, nem érthetjük meg, hogy mit jelent Isten terve számunkra. Tehát azt támadjuk, amit nem ismerünk. Most megpróbáljuk félretenni az ítéleteinket, és megkérdezzük Istent a tervéről:

Mi a megszabadulás, Atyám? Mondd el nekem, hogy megérthessem, mert nem tudom.

Ezután csöndben várjuk az Ő válaszát. Anélkül, hogy meghallgattuk volna, hogy miről szól, támadni kezdtük Isten megszabadulás-tervét. Olyan hangosan hangoztattuk sérelmeinket, hogy nem figyeltünk az Ő Hangjára. Sérelmeinket arra használtuk, hogy lehunyjuk a szemünket és becsukjuk a fülünket.
11. Most látni, hallani és tanulni fogunk. Mi a megszabadulás, Atyám? Kérdezz, és választ kapsz. Keress, és találni fogsz. Többé már nem az egót kérdezzük arról, hogy mi a megszabadulás és merre található. Most már az igazságra vagyunk kíváncsiak. Bizonyos lehetsz benne, hogy a válasz igaz lesz, hiszen most Tőle kérdezel.
12. Ha bármikor úgy érzed, hogy csökken a bizalmad, a remény pedig már csak pislákol, majd kialszik, ismételd el a kérdésedet és a kérésedet arra emlékezve, hogy a határtalanság végtelen Teremtőjéhez fordulsz, aki téged Önmaga hasonlatosságára alkotott:

Mi a megszabadulás, Atyám? Mondd el nekem, hogy megérthessem, mert nem tudom.

Ő válaszolni fog. Határozd el magad, hogy meghallod.

13. Óránként egy, esetleg két rövidebb gyakorlás elegendő lesz ma, mivel kicsit tovább tartanak, mint általában. Kezdd őket így:

A sérelmek tartogatása támadás Isten megszabadulás-terve ellen. Ehelyett inkább szeretném azt elfogadni. Mi a megszabadulás, Atyám?

Aztán – ha lehet, csukott szemmel – várj csendben körülbelül egy percig, és hallgasd meg a választ.

73. FELADAT

Azt akarom, hogy legyen világosság.

1. Ma azt a szándékot gondoljuk át, amelyen Istennel osztozol. Ez nem azonos az ego haszontalan vágyaival, amelyekből sötétség és értéktelenség fakad. Az az akarat, amelyet Istennel osztasz meg, a teremtés minden erejével rendelkezik. Az ego vágyai nem megosztottak, ezért semmiféle erővel nem rendelkeznek. Abban az értelemben nem haszontalanok ezek a vágyak, hogy létrehozhatják az illúziók világát, amelyben aztán nagyon erős lehet a hited. De a teremtés szempontjából viszont teljesen értéktelenek. Nem alkotnak semmit, ami valódi.
2. A haszontalan vágyak és a sérelmek egymás partnerei az általad látott világ megteremtésében. Az ego vágyai létrehozták azt, majd az ego fenntartásához nélkülözhetetlen sérelmek rád támadó figurákkal népesítik be, hogy aztán igazságos elbírálást követelhess. Ezeket a szereplőket alkuszként alkalmazza az ego, hogy a sérelmekkel kereskedjenek. Tudatosságod és testvéred valósága közé állnak. Mivel őket látod, nem ismered sem testvéreidet, sem Önvalódat.
3. Az akaratod elvész ebben a különös üzletmenetben, ahol adják-veszik a bűntudatot, a sérelmek pedig egyre nőnek minden egyes cserével. Lehetséges volna, hogy ilyen világot teremtsen a szándék, melyen Isten Fia és az ő Atyja osztoznak? Isten szerencsétlenséget teremtett volna a Fia számára? A teremtés mindkettőjük akaratát tükrözi. Létrehozna-e Isten egy olyan világot, amely aztán megöli Őt?
4. Ma még egyszer megpróbáljuk elérni azt a világot, amely összhangban van az akaratoddal. A fény itt lakik, mert nem áll szemben Isten Akaratával. Ez nem a Mennyország, de beragyogja a Mennyország fénye. A sötétség eltűnt. Az ego üres vágyai visszavonultak. A világot beragyogó fény a te akaratodat tükrözi, tehát benned kell legyen, így ott fogjuk keresni.
5. A világról alkotott képed mindig azt tükrözi, ami belül van. Sem a világosság, sem a sötétség forrása nem található meg kívül. A sérelmek elhomályosítják az elméd, így elsötétül a világ, amit látsz. A megbocsátás fellebbenti a sötétséget, megerősít akaratodban, és lehetővé teszi, hogy a fény világa megjelenjen előtted. Sokszor hangsúlyoztuk már, hogy a sérelmek határán könnyű átlépni, és nem állhat önmagad és megszabadulásod közé. Az ok rendkívül egyszerű. Valóban a pokolban akarsz lenni? Tényleg sírni, szenvedni és meghalni akarsz?
6. Felejtsd el az ego érveit, amelyek mind azt próbálják bizonyítani, hogy ez maga a Mennyország. Tudod, hogy ez nem így van. Nem akarhatod ezt magadnak. Létezik egy pont, amelyen nem jutnak túl az illúziók. A szenvedés nem boldogság, és a boldogság az, amire igazából vágysz. Ez a valódi szándékod. Így a megszabadulás is a te akaratod. Azt akarod, hogy sikerüljön, amire ma kísérletet teszünk. Áldásoddal és boldog hozzájárulásoddal visszük véghez.
7. Sikerülni fog mindez, ha emlékezel, hogy a megszabadulásodat akarod. El akarod fogadni Isten tervét, mert osztozol benne. Nincs ezzel szembenálló szándékod és nem is akarod, hogy legyen. A megszabadulás érted van. Mindenekfölött szabadon vissza akarsz emlékezni arra, hogy Ki is vagy

valójában. Ma az ego erőtlenül áll az akaratod előtt. Az akaratod szabad, és nem győzheti le semmi.
8. Így aztán ma boldog bizalommal végezzük a gyakorlatokat, abban a biztos tudatban, hogy megtaláljuk, amit meg akarsz találni, és visszaemlékszünk arra, amire emlékezni akarsz. Az üres vágyak nem tarthatnak vissza, és az erő illúziójával sem tévesztenek meg. Ma legyen meg az akaratod, és örökre tűnjön el az elmebeteg hiedelem, hogy a mennyország helyett a poklot választod.
9. Hosszabb gyakorlásainkat annak elismerésével kezdjük, hogy Isten megszabadulás-terve, és csak az övé van teljes mértékben összhangban a te akaratoddal. Ez nem egy idegen erő rád kényszerített célja. Ez az egyetlen cél, amelyben te és a Te Atyád tökéletesen egyetértetek. Ma sikerülni fog, mert elérkezett az idő, hogy Isten Fia megszabaduljon a pokolból, és az üres vágyaktól. Újra teljesen tudatában van akaratának. Ma hajlandó arra, hogy megpillantsa önmagában a fényt és megmeneküljön.
10. Miután mindezekre emlékeztetted magad, és elhatároztad, hogy észben tartod akaratodat, kedves határozottsággal és csendes bizonyossággal mondd el magadnak az alábbiakat:

Azt akarom, hogy legyen világosság. Hadd pillantsam meg a fényt, amely Isten akaratát és az enyémet tükrözi.

Aztán csak hagyd, hogy érvényesüljön az akaratod, Isten erejével és Önvalóddal egyesülve. A fennmaradó idő irányítását bízd rájuk. Csatlakozz Hozzájuk, ahogy mutatják az utat.
11. A rövidebb alkalmakkor ismételten jelentsd ki, hogy mi az, amit valójában akarsz. Mondd ezt:

Azt akarom, hogy legyen világosság. A sötétség nem az én akaratom.

Ezt óránként többször is ismételd meg. Ugyanakkor rendkívül fontos az is, hogy azonnal mondd el a mondatot, ha bármilyen típusú sérelem felbukkanna. Ez segít abban, hogy ahelyett, hogy dédelgetnéd, és a sötétben rejtegetnéd őket, inkább szélnek ereszd sérelmeidet.

74. FELADAT

Nincs más akarat, csak Istené.

1. A mai állítás az a központi gondolat, amelynek irányába az összes gyakorlatunk mutat. Istené az egyetlen akarat. Amikor ezt felismered, ráébredsz arra is, hogy a te akaratod is az Övé. Ezzel vége annak a hiedelemnek, hogy léteznek ellentétek. A különös ötletet, hogy egymásnak ellentmondó célok szaggatnak széjjel, felváltja a béke. Isten Akaratának kifejeződéseként nincs más célod, csak az Övé.
2. Mindent átfogó béke rejlik a mai mondatban, és a gyakorlatok azt célozzák, hogy megleljük ezt a békét. Az állítás teljes egészében igaz. Tehát nem fakadhatnak belőle illúziók. Illúziók nélkül a konfliktus létrejötte lehetetlen. Próbáljuk ezt felismerni ma, és tapasztaljuk meg a békét, amit ez a felismerés elhoz magával.
3. A hosszabb gyakorlásokat kezdd azzal, hogy néhányszor elismétled az alábbi mondatokat. Tedd ezt lassan, és azzal a határozott eltökéltséggel, hogy megérted mit jelentenek, és észben tartod őket:

Nincs más akarat, csak Istené. Nincsenek ellentétek.

Majd tölts néhány percet azzal, hogy hozzáteszel néhány kapcsolódó gondolatot, úgy mint:

Békében vagyok.
Semmi sem zavarhat meg. Akaratom Istenével egyezik.
Isten akarata és az enyém egy és ugyanaz.
Isten békét akar az Ő Fiának.

Ebben a bevezető szakaszban gyorsan csípj el minden felbukkanó, ellentmondó gondolatot. Azonnal mondd el ezt:

Nincs más akarat, csak Istené. Ezek az ellentmondó gondolatok értelmetlenek.

Ha van olyan konfliktus-terület, amelyet különösen nehéznek tűnik megoldani, válaszd el a többitől és foglalkozz vele külön. Röviden, de nagyon alaposan gondold végig, azonosítsd a személyt vagy személyeket, valamint a szituációt, vagy szituációkat, amelyekre vonatkozik, majd mondd ezt:

Nincs más akarat, csak Istené, amelyben osztozom Övele. A .....-vel kapcsolatos konfliktusom nem valós.

5. Miután ezen a módon megtisztítottad az elmédet, hunyd be a szemed, és próbáld meg megtapasztalni a békét, melyre a valóságod feljogosít. Merülj el benne, és érezd, amint összezárul körülötted. Kísértést érezhetsz arra, hogy mindezt visszahúzódásként éld meg, de a különbség könnyen kitapintható. Ha jól csinálod, mély örömet és fokozódó éberséget érzel, nem pedig álmosságot és erőtlenséget.

6. A békét az öröm jellemzi. Ebből fogod felismerni, ha elérted. Ha úgy érzed, hogy kezdesz a visszahúzódás felé csúszni, gyorsan ismételd el a mai állítást, és kezdd elölről. Tedd ezt meg, amilyen gyakran csak szükséges. Határozott előnye van annak, ha a lelkigyakorlatot nem hagyjuk visszahúzódássá válni, még akkor is, ha a vágyott békét nem sikerül megtapasztalnod.
7. A rövidebb alkalmak legyenek rendszeresek, és határozd meg előre az időpontjukat. Ilyenkor mondd el magadnak:

Nincs más akarat, csak Istené. Ma az ő békéjét keresem.

Majd próbáld meg megtalálni, ami után kutatsz. Félóránként egy-két perc - csukott szemmel, ha lehet – jó szolgálatot tesz ma ebben a témában.

75. FELADAT

Eljött a fény.

1. Eljött a fény. Meggyógyultál, és gyógyítani vagy képes. Eljött a fény. Megmenekültél, és megmenthetsz másokat. Békében vagy, és békét viszel magaddal, bárhová is mész. A sötétség, a zűrzavar, és a halál eltűntek. Eljött a fény.
2. Ma megünnepeljük, hogy hosszú, szerencsétlenségről szóló álmod boldogan végződik. Nincs több sötét álom. Eljött a fény. A világosság időszaka kezdődik ma el mindenki számára. Ez egy új időszak, amelyben egy új világ születik. A régi úgy múlt el, hogy nyoma sem maradt. Ma már egy másik világot látunk, mert eljött a fény.
3. Mai gyakorlataink megtelnek boldogsággal, miközben köszönetet mondunk a régi távozásáért és az új megszületéséért. Nincsenek a múltból maradt árnyak, amelyek elhomályosítanák látásunkat, és elrejtenék előlünk a világot, melyet a megbocsátás mutat meg nekünk. Ma elfogadjuk, hogy ez az új világ az, amit látni akarunk. Megadatik, amire vágyunk. Látni akarjuk a fényt; a fény eljött.
4. A hosszabb gyakorlásokat arra szánjuk, hogy megnézzük azt a világot, amelyet megbocsátásunk mutat nekünk. Ezt, és csak ezt akarjuk látni. Egyetlen célunk elkerülhetetlenné teszi, hogy elérjük őt. Ma végre felemelkedik előttünk a valódi világ, hogy teljes boldogságában megpillanthassuk. Most, hogy a fény eljött, megkaptuk a látóképességet.
5. Ma nem akarjuk az ego világra vetülő árnyékát nézni. A fényt látjuk, benne pedig a Mennyország tükröződését, amint átöleli a világot. A hosszabb gyakorlásokat kezdd azzal, hogy elújságolod magadnak a szabadulásodról szóló boldog hírt:

Eljött a fény. Megbocsátottam a világnak.

6. Ma ne foglalkozz a múlttal. Elméd legyen teljesen nyitott, melyből eltűnt minden régi elképzelés, és megtisztult az általad készített fogalmaktól. Ma megbocsátottál a világnak. Most úgy tekinthetsz rá, mintha még sohasem láttad volna. Még nem tudod, hogy milyen. Arra vársz, hogy megmutatkozzon számodra. Amíg várakozol, lassan, és nagy türelemmel többször is ismételd el az alábbiakat:

Eljött a fény. Megbocsátottam a világnak.

7. Vedd észre, hogy megbocsátásod feljogosít arra, hogy lásd. Értsd meg, hogy a Szent Szellem minden esetben megajándékozza a látással azokat, akik megbocsátanak. Hidd el, hogy ebbe te is beletartozol. Megbocsátottál a világnak. Ő veled lesz, miközben figyelsz és vársz. Megmutatja neked, hogy mit jelent a valódi látóképesség. Ez az Ő Akarata, amelyben te is osztozol. Várj Őrá türelmesen; ott lesz. Eljött a fény. Megbocsátottál a világnak.
8. Mondd el Neki, hogy tudod: nem bukhatsz el, mert bízol Őbenne. És mondd el magadnak: a bizonyosság tudatával várok arra, hogy megpillantsam a világot, amelyet Ő ígért nekem. Mostantól másként látsz.

Ma eljött a fény. Meglátod a világot, melyet az idők kezdetén megígértek neked, és amelyben az idők végezete is elkövetkezik.
9. A rövidebb gyakorlások is arra szolgálnak, hogy örömteli megszabadulásodra emlékeztessenek. Legalább negyedóránként emlékeztesd magad, hogy ma itt az idő az ünneplésre. Mondj köszönetet a kegyelemért és Isten Szeretetéért. Örvendezz, hogy a megbocsátás ereje teljes mértékben meggyógyítja látóképességedet. Légy biztos benne, hogy a mai nap valami újnak a kezdete. Mivel a múlt már nem lebeg a szemed előtt, ma már látni fogsz. És annyira örülsz majd annak, amit látsz, hogy a mai napot boldogan kiterjeszted az örökkévalóságig.
10. Mondd el, tehát:

Eljött a fény. Megbocsátottam a világnak.

Ha kísértés jelentkezik, és bárki megpróbál visszarángatni a sötétségbe, gondolatban mondd neki:

Eljött a fény. Megbocsátottam neked.

11. Ma olyan derűs és vidám leszel, amilyennek Isten mindig is látni szeretne téged. Maradj ennek tudatában és vedd észre mindenütt. Látóképességed kezdetét, és a valóság látványát ünnepeljük, mely azért érkezett el, hogy felváltsa a megbocsátás nélküli világot, amelyet eddig valódinak hittél.

76. FELADAT

Egyedül Isten törvényei vonatkoznak rám.

1. Korábban megfigyeltük már, hogy mennyi értelmetlen dolog látszott megszabadulásod ösvényének. Mindegyikük hasonlóan értelmetlen törvényekkel börtönzött be téged, de ezek nem korlátozhatnak téged. Ennek megértéséhez először azt kell felismerned, hogy a megszabadulás nem arrafelé van. Amíg értelmetlen dolgokban kutatsz utána, addig értelmetlen törvényeknek veted alá magad. Tehát arra törekszel, hogy bebizonyítsd: a megszabadulás egy olyan helyen lakozik, ahol valójában nincs.
2. Ma kifejezetten örülünk annak, hogy ezt nem sikerül bebizonyítanod. Ugyanis, ha sikerülne, akkor örökké ott keresnéd a megszabadulást, ahol az nincs, és sohasem találnál rá. A mai állítás ismételten felhívja a figyelmedet arra, hogy a megszabadulás milyen egyszerű. Keresd ott, ahol épp rád vár – és már meg is találtad. Máshol ne kutasd, mert sehol másutt nincs.
3. Gondolj az azzal járó szabadságra, hogy az a sok különös és kifacsart szabály, melyeket biztonságod érdekében állítottál fel, mind nem érvényes rád. Tényleg azt gondolod, hogy éheznél, ha nem rendelkeznél egy halom zöld papírcsíkkal, és egy rakás fémkoronggal. Tényleg azt hiszed, hogy egy kis kerek pirula, vagy egy éles tűvel a vénádba fecskendezett folyadék előzi a betegséget és a halált. Tényleg úgy gondolod, hogy egyedül lennél, ha nem lenne veled egy másik test.
4. Az őrültség gondolkodik így. Törvényeknek hívod őket, majd különböző neveket adva nekik, bevezeted őket a haszontalan és céltalan rituálékat tartalmazó vastag katalógusba. Úgy vélekedsz, hogy muszáj engedelmeskedned az orvostudomány, a gazdaság és az egészség „törvényeinek". Védd a testedet, és megmenekültél.
5. Ezek nem törvények, hanem őrültségek. A testet csak az önmagát bántó elme veszélyezteti. A test csak azért szenved, hogy az elme képtelen legyen észrevenni, hogy önmagának az áldozata. A test szenvedéseivel az elme a valóban szenvedőt álcázza. Nem érti meg, hogy ő önmaga legnagyobb ellensége; hogy magát támadja és meg akar halni. Ebből fakadnak a test megmentésére siető „törvényeid". Emiatt gondolod magad testnek.
6. Isten törvényein kívül nincs más. Ezt újra és újra el kell ismételni mindaddig, amíg fel nem ismered, hogy érvényes mindenre, amit valaha Isten Akaratával szemben létrehoztál. Mágiádnak nincs értelme. Aminek a megmentésére létrejött, az nem létezik. Amit el akar rejteni, az fog megszabadítani téged.
7. Semmivel nem lehet felváltani Isten törvényeit. A mai napot az efölötti örvendezésnek szenteljük. Ez már nem elrejteni való igazság. Olyan igazság ez, mely örökké szabaddá tesz minket. A mágia bebörtönöz, de Isten törvényei felszabadítanak. Eljött a fény, mert nincs más törvény, csak az Övé.
8. A hosszabb gyakorlásokat ma azzal kezdjük, hogy röviden áttekintjük azokat a „törvényeket", melyekről azt hittük, hogy engedelmeskednünk kell nekik. Ilyenek tartozhatnak ide például: a táplálkozás, az immunizálás és a gyógyszerelés „törvényei", valamint a test védelmének megszámlálhatatlan további módja.

Gondolkodj tovább: hiszel a barátság, a „jó" emberi kapcsolatok és a kölcsönösség „törvényeiben". Talán még azt is elhiszed, hogy vannak törvények, amelyek megmondják, hogy mi az, ami Istené, és mi az, ami a tiéd. Sok „vallás" alapul ezen. Ők Isten nevében nem felszabadítanak, hanem elkárhoztatnak. Ugyanakkor ezek a törvények semmivel sem különösebbek azoknál, amelyeket te hoztál azért, hogy biztonságban tudd magad.

9. Nincs más törvény, csak Istené. Ma eressz szélnek minden nevetséges, mágikus hiedelmet, és tartsd elmédet csendes készenlétben arra, hogy meghalld a Hangot, amely elmondja neked az igazságot. Hallgasd végig az Egyet, Aki elmondja neked, hogy Isten törvényei szerint nincs veszteség. Fizetséget nem adnak, és nem kapnak. Nem lehet cserélni; nincsenek pótszerek; és semmit nem lehet valami mással helyettesíteni. Isten törvényei örökké adnak, és sohasem vesznek el.

10. Halld meg Őt, Aki elmondja neked mindezt, és ismerd fel, mennyire nevetségesek azok a „törvények", amelyek összetartották azt a világot, amelyről azt hitted, hogy látod. Aztán figyelj tovább, más meghallanivaló is van még. Ő mesél neked a Szeretetről, és a határtalan örömről, melyeket Atyád neked szánt. Vágyódásáról egyetlen Fia iránt, akit azért teremtett, hogy rajta keresztül kapcsolatba léphessen a teremtéssel, és aki megtagadta Őt azzal, hogy hitét a pokolba helyezte.

11. Nyissuk ma meg Isten Őhozzá vezető csatornáit, és engedjük, hogy Akarata elérje Őt rajtunk keresztül. Így a teremtés vég nélkül tovább növekszik. Erről mesél majd az Ő Hangja, csakúgy, mint a Mennyek örömeiről, melyeket az Ő törvényei örökké határtalannak nyilvánítanak. A mai mondatot addig ismételjük, amíg meg nem halljuk és meg nem értjük, hogy nincs más törvény, csak Istené. Aztán a gyakorlás végén, mintegy felajánlásként, elmondjuk magunknak:

Egyedül Isten törvényei vonatkoznak rám.

12. Ismételjük ma ezt a felajánlást, amilyen gyakran csak lehet; óránként legalább négyszer vagy ötször, valamint válaszként minden kísértésre, amely arra irányul, hogy önmagunkat más törvények alá tartozóként tapasztaljuk meg. Ez minden veszélytől és minden zsarnokságtól való megszabadulási nyilatkozatunk. Tudomásulvétele annak, hogy Isten az Atyánk, akinek Fia megmenekült.

77. FELADAT

Jogom van a csodákhoz.

1. Jogod van a csodákhoz, mivel az vagy, ami vagy. Isten mibenléte miatt fognak a csodák megérkezni hozzád. És felajánlod majd a csodákat, mivel egy vagy Istennel. Milyen egyszerű is a megszabadulás! Pusztán egy kijelentés valódi Identitásodról. Ez az, amit ma ünnepelni fogunk.
2. A csodákra benyújtott igényed nem az önmagadról alkotott illúziókon alapul. Nem függ semmilyen mágikus erőtől, amivel felruháztad magad, sem pedig a szertartásoktól, amiket kieszeltél. Kizárólag mibenléted igazságában rejlik. Magától értetődik mindabban, amit Isten, az Atyád jelent. Teremtésedkor létrejött, Isten törvényei pedig garantálják.
3. Ma azokért a csodákért folyamodunk, amelyek téged illetnek, mert hozzád tartoznak. Az általad alkotott világtól való teljes megszabadulást ígérték neked. Arról biztosítottak, hogy benned lakozik Isten Királysága, amely nem vész el soha. Csak annyit kérünk, amennyi igazság szerint jár nekünk. Ma azonban az is bizonyossá válik, hogy nem érjük be kevesebbel.
4. A hosszabb gyakorlásokat kezdd azzal, hogy magabiztosan elmondod magadnak: jogod van a csodákhoz. Miközben behunyod a szemed, emlékeztesd magad arra, hogy csak azt kéred, ami jog szerint megillet. Jusson eszedbe az is, hogy a csodákat nem lehet az egyiktől elvenni, és a másiknak odaadni, így amikor a jussodat kéred, ezt mindenki nevében teszed. A csodák nem ennek a világnak a törvényei szerint működnek. Egyszerűen Isten törvényeiből következnek.
5. E rövid bevezető szakasz után csendben várd ki a megerősítést arról, hogy kérésed teljesül. A világ megszabadulását és a sajátodat kérted. Most pedig mindennek a megvalósításához szükséges eszközöket szeretnéd. Minden biztosítva van számodra, mert nem mást kérsz, mint hogy legyen meg Isten Akarata.
6. Miközben ezt teszed, valójában nem is kérsz. Kijelentesz egy tényt, amit nem lehet tagadni. A Szent Szellem nem tehet mást, mint biztosít arról, hogy teljesül a kérésed. Ma nincs helye a kétségnek és a bizonytalanságnak. Végre egy valódi kérésünk van. A válasz nem más, mint egy egyszerű tény egyszerű megfogalmazása: megkapod a megerősítést, amit keresel.
7. A rövidebb alkalmak gyakoriak lesznek, és egy egyszerű tényre való visszaemlékezésről szólnak majd. Sűrűn mondd el magadnak:

Jogom van a csodákhoz.

Kérd őket, amikor olyan szituációba kerülsz, amelyben csodára van szükség. Fel fogod ismerni ezeket a helyzeteket. És mivel nem a te feladatod megtalálni a csodát, teljes mértékben jogosult vagy arra, hogy megkapd, amikor kéred.
8. Emlékezz arra is, hogy ne elégedj meg kevesebbel, mint a tökéletes válasz. Ha kísértésbe esnél, gyorsan mondd el magadnak ezt:

Nem cserélem el a csodákat a sérelmekre. Azt kérem csak, ami az enyém. Jogosult vagyok a csodákra, melyeket Isten megalkotott nekem.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

78. FELADAT

A sérelmeket felváltják a csodák.

1. Talán még nem teljesen világos számodra, hogy valahányszor döntést hozol, egy sérelem és egy csoda között választasz. Minden sérelem a gyűlölet sötét pajzsaként rejteget egy-egy csodát. És ahogy ezt a pajzsot a szemed elé emeled, már nem láthatod meg mögötte a csodát. Bár egész idő alatt ott vár rád a fényben, te inkább a sérelmeidre figyelsz.
2. Ma magunk mögött hagyjuk a sérelmeket, hogy inkább a csodákkal törődhessünk. Úgy fordítjuk meg látásmódodat, hogy nem engedjük, hogy abbahagyd a nézést addig, amíg látni nem kezdesz. Nem fogunk a gyűlölet pajzsa mögött várakozni, hanem gyengéden leeresztjük, tekintetünket pedig csendben felemeljük, hogy Isten Fiát megpillanthassuk.
3. Ott vár rád, sérelmeid mögött. Amikor elengeded őket, megpillantod őt abban a ragyogó fényben, ahová mindenki tartozik. A látást minden egyes sérelem akadályozza, és amikor mind felemelkednek, Isten Fiát pillantod meg ott, ahol mindig is várt rád. Ő ott áll a fényben, de te a sötétségben voltál. Minden sérelem egyre csak mélyítette a sötétséget, így a végén már egyáltalán nem láttál semmit.
4. Ma arra teszünk kísérletet, hogy Isten Fiát megpillantsuk végre. Nem hagyjuk, hogy sérelmeink elvakítsanak. Így kell megváltoztatnunk azt is, ahogy a világra tekintünk: ezután az igazságot, nem pedig a félelmet keressük. Ki fogunk választani valakit az ismeretségi körödből, akit sérelmeid célpontjául használtál. Majd ezeket a sérelmeket félretéve, újra rápillantunk. Valaki, akitől félsz, vagy akár gyűlölöd; valaki, akit szeretsz, de feldühített; valaki, aki a barátod, de néha nehéz vele és sehogy sem lehet a kedvére tenni; valaki, aki követelőző és bosszantó, vagy nem felel meg annak az ideálnak, amit – az általad ráosztott szerepe szerint - magáénak kellene elfogadnia.
5. Már tudod, hogy kit válassz: a neve az imént futott át az agyadon. Arra kérjük majd Isten Fiát, hogy órajta keresztül mutatkozzon meg neked. Amikor meglátod őt az eddig előtte pajzsként feltartott sérelmek mögött, rádöbbensz, hogy mindaz, ami eddig is ott hevert elrejtve, mindenkiben megvan és jól látható. Aki eddig ellenség volt, több mint baráttá válik, amikor szabadon azonosulhat a megszentelt szereppel, amivel a Szent Szellem látta el. Hadd legyen ma ő a megmentőd. Az Isteni Atya tervében ez az ő szerepe.
6. Mai hosszabb gyakorlásaink alkalmával ebben a szerepben fogjuk őt látni. Először gondolj rá úgy, ahogy mindig is szoktál. Idézd fel a hibáit, az együtt töltött idő nehézségeit, a fájdalmat, amit okozott neked, közömbösségét, valamint az összes kisebb-nagyobb sérelmet, amit vele kapcsolatban átéltél. Gondold végig minden tévedését, sőt „bűneit", valamint testének hiányosságait és szépségeit is.
7. Majd kérjük meg Őt, Aki ismeri eme Isten Fiának valódi és igazi oldalát, hogy segítsen más módon tekinteni őrá: a minket átjáró igaz megbocsátás fényében hadd ragyogjon fel a nekünk adatott megmentőként. Isten és az Ő Fiának szent nevében kérjük:

Hadd lássam meg benne a megmentőt, akit Te azért küldtél nekem, hogy megkérjem: mutassa meg az utat az őt körülvevő megszentelt világossághoz, hogy én is csatlakozhassak hozzá.

Miközben órá gondolsz, aki megbántott, hunyd be a szemed, és engedd, hogy sérelmeid mögött meglásd benne a fényt.

8. Nem lehet megtagadni, amit kérsz. Megmentőd régóta vár erre a pillanatra. Szeretne megszabadulni, és szabadságát veled megosztani. A Szent Szellem tőle érkezve feléd irányul, mivel az ő számára Isten Fia nem elkülönülten létezik. És amit Őrajta keresztül megpillantasz, mindkettőtöket felszabadít. Most légy nagyon csendben és nézz ragyogó megmentődre. Látványát most semmilyen sötét sérelem nem homályosítja el. Lehetővé tetted a Szent Szellem számára, hogy rajta keresztül véghezvihesse a feladatot, amit Istentől kapott: a te megmentésedet.

9. Fogadd Isten köszönetét a mai csendes percekért, amelyben félretetted a képeidet, és helyettük a szeretet csodáját figyelted, amit a Szent Szellem mutatott. A világ és a Mennyek együtt mondanak neked köszönetet, és örvendeznek azon, hogy te is, és a világ is megmenekültetek.

10. Egész nap emlékezni fogunk erre, és ahelyett, hogy az általunk kitalált szereppel azonosulnánk, felvállaljuk az Isten megszabadulás-tervének részeként ránk szabott feladatot. A kísértés megszűnik, amikor mindenkinek, akivel találkozunk, megengedjük, hogy megszabadítson, és fényét nem rejtjük sérelmeink mögé. Mindenkit, akivel találkozol, és aki eszedbe jut a múltból, ruházz fel a megmentő szerepével, majd ebben osztozz vele. Érted, és a nem látókért is így imádkozunk:

A sérelmeket váltsák fel a csodák.

79. FELADAT

Felismerem a problémát, hogy megoldódhasson.

1. Ha nem tudod, hogy mi a probléma, nem tudod megoldani. Sőt, amikor végül megoldódik, a probléma fennmarad, mert nem veszed észre, hogy megoldódott. Ez a helyzet a világban. Az elkülönülés problémája – amely valójában az egyetlen probléma – már megoldódott. A megoldást mégsem ismeri fel senki, mert maga a probléma sem ismert.
2. Úgy tűnik, hogy a világon mindenkinek megvan a maga speciális problémája. De ezek mind ugyanazok, és egységüket el kell ismernünk ahhoz, hogy elfogadhassuk azt az egy megoldást, amely mindegyiküket kibogozza. Ki az, aki képes észrevenni, hogy egy probléma megoldódott, amikor azt hiszi, hogy a probléma valami más? Még, ha meg is kapja a választ, nem érti a kapcsolatot.
3. Te is ebben a helyzetben vagy most. Kezedben a válasz, de még mindig bizonytalan vagy a probléma mibenléte felől. Látszólag különböző problémák hosszú sora áll előtted, és ahogy egy rendeződött, mindig felbukkan egy következő. Úgy tűnik, ennek sosincs vége. Nincs olyan időszak, amikor teljesen problémamentesnek és békésnek érezhetnéd magad.
4. A problémák sokrétűsége mögött az a kísértés áll, hogy az elkülönültség problémája megoldatlan maradjon. A világ látszólag óriási mennyiségű problémát állít eléd, melyek mind különböző választ igényelnek. Ennek észlelése olyan helyzetbe hoz téged, melyben problémamegoldásod nem megfelelő, és a bukás elkerülhetetlen.
5. Senki nem képes arra, hogy a világ összes problémáját megoldja. Olyan sokszintűek, annyira különbözőek formában és tartalomban egyaránt, hogy teljesen lehetetlen helyzet elé állítanak. A velük való foglalkozás során a rémület és a csüggedés elkerülhetetlen. Vannak olyanok, amelyek váratlanul bukkannak fel, épp, amikor már azt hitted, hogy néhányat megoldottál. Mások a tagadás felhőjébe burkolva megoldatlanok maradnak, és időről időre újra kísértenek, csak azért, hogy változatlanul megoldatlanul ismét elrejtőzzenek.
6. Mindez a bonyolultság nem más, mint egy kétségbeesett kísérlet a probléma el nem ismerésére, és így a megoldás elkerülésére. Ha észrevennéd, hogy – függetlenül a formától, amiben jelentkezik – egyetlen problémád az elkülönültség, a választ is el tudnád fogadni, mert felismernéd köztük a kapcsolatot. Az összes megjelenő probléma alapvető állandóságának észlelésekor megértenéd, hogy rendelkezésedre áll az eszköz, amellyel mindannyiukat megoldhatod. És használnád ezt az eszközt, mert már felismered a problémát.
7. A mai hosszabb gyakorlások alkalmával megkérdezzük, hogy mi a probléma, és hogy mi a megoldása. Nem feltételezzük, hogy már tudjuk a választ. Megpróbáljuk elménkből kitakarítani a sok különböző, feltételezett problémát. Megpróbáljuk tudatosítani, hogy csak egyetlen problémánk van, amelyet mindeddig képtelenek voltunk felismerni. Megkérdezzük, hogy mi ez, és megvárjuk a választ. Meg fogjuk kapni. Azután megkérdezzük, hogy mi a megoldása. És megkapjuk a választ.

8. A mai gyakorlat annyira lesz sikeres, amennyire képes vagy elengedni a probléma meghatározásához való ragaszkodásodat. Talán nem tudod minden egyes előítéletedet szélnek ereszteni, de ez nem is szükséges. Mindössze annyi kell, hogy fenntartsd kétségeidet azzal kapcsolatban, ahogy te határozod meg a problémát. Törekedj arra, hogy a probléma felismerésével a megoldást is észre vedd: így a kettő összeilleszthető, és végre megnyugodhatsz.
9. A rövidebb gyakorlásokat most nem az idő, hanem a szükség határozza meg. Sok problémával fogsz találkozni, amelyek mind megoldásra várnak. Az erőfeszítéseinket most annak felismerésére irányítjuk, hogy csak egyetlen probléma és arra egyetlen válasz létezik. Ennek megértésekor minden probléma megoldódik. És ekkor megérkezik a béke.
10. Ma ne hagyd, hogy a problémák sokféle formája megtévesszen. Ha bármilyen nehézséggel találkozol, gyorsan mondd el magadnak:

Felismerem a problémát, hogy megoldódhasson.

Ezután próbáld meg minden előítéletedet felfüggeszteni arra vonatkozóan, hogy mi is a probléma. Ha lehet, hunyd be a szemed egy pillanatra, és úgy tedd fel a kérdést. Meghallgatnak, és választ kapsz.

80. FELADAT

Felismerem, hogy a problémáim megoldódtak.

1. Ha hajlandó vagy felismerni a problémáidat, észreveszed, hogy nincsenek problémáid. Az egyetlen központi problémádra választ kaptál, másik pedig nincsen. Tehát elérkezett a béke időszaka. A megszabadulás így attól függ, hogy felismerjük ezt a problémát és megértjük, hogy megoldódott. Egyetlen probléma, egyetlen megoldás. A megszabadulás megtörtént. Vége az ellentmondásoknak. Fogadd el ezt a tényt, és máris készen állsz arra, hogy Isten megszabadulás-tervében elfoglald a téged megillető helyet.
2. Egyetlen problémád megoldódott! Újra és újra mondd ezt el magadnak, hálával és meggyőződéssel. Felismerted egyetlen problémádat, megnyitva ezzel az utat a Szent Szellem számára, hogy elhozza neked Isten válaszát. Félretetted a csalást és megláttad az igazság fényét. Elfogadtad önmagad számára a megszabadulást azzal, hogy a problémát elvitted a megoldáshoz. Mivel a problémát azonosítottad, a megoldást is felismered.
3. Ma megérdemled a békét. Egy megoldott probléma már nem zavarhat meg. Csak az a fontos, hogy észben tartsd: minden probléma ugyanaz. Amíg emlékszel erre, nem tud a sokféle forma megtéveszteni. Egyetlen probléma, egyetlen megoldás. Fogadd el a békét, amit magával hoz ez az egyszerű állítás.
4. A mai hosszabb gyakorlások alatt benyújtjuk igényünket a minket illető békére, ami akkor jár, amikor összeillesztjük a problémát és a megoldást. A probléma el is tűnik, mert Isten válasza nem lehet hibás. Egy felismerésével már mindegyiket ismered. A megoldás a problémában rejlik. Megkaptad, és elfogadtad a választ. Megszabadultál.
5. Most engedd, hogy elárasszon a béke, amely a fentiek elfogadásával jár. Hunyd be a szemed, és vedd át jutalmadat. Ismerd fel, hogy a problémáid megoldódtak. Vedd észre, hogy elhagytad a konfliktusokat; szabad vagy és békés. Mindenekfölött emlékezz arra, hogy csak egy problémád van és annak csak egy megoldása. Ebben rejlik a megszabadulás egyszerűsége. Emiatt bizonyos, hogy működik.
6. Sokszor biztosítsd ma magadat arról, hogy a problémáid megoldódtak. Amilyen gyakran csak lehet, mély meggyőződéssel ismételd el az állítást. De különösen fontos, hogy alkalmazd az állítást bármely probléma felmerülésekor. Ilyenkor mondd el gyorsan:

Felismerem, hogy ez a probléma megoldódott.

7. Határozzuk el, hogy ma nem gyűjtünk sérelmeket. Határozzuk el, hogy nem találkozunk a nem létező problémákkal. Ennek az eszköze az egyszerű őszinteség. Ne csapd be magad arra vonatkozóan, hogy mi a probléma – és muszáj lesz felismerned, hogy már meg is oldódott.

II. ÁTTEKINTÉS

Bevezetés

1. Most már készen állunk egy újabb összefoglalásra. Ott folytatjuk, ahol legutóbb abbahagytuk, és minden nap két-két állítással foglalkozunk. A reggelt és a délelőttöt az egyikre, a délutánt és az estét a másikra szánjuk. Egy-egy hosszabb, és sok rövidebb alkalmat szánunk mindegyikük gyakorlására.
2. A hosszabb gyakorlás ezt az általános formát követi majd: szánj mindegyikükre tizenöt percet, és kezdd azzal, hogy elgondolkodsz az adott állításon és a hozzá kapcsolódó kiegészítéseken. Szánj három-négy percet arra, hogy lassan felolvasod magadnak a szöveget – ha akarod, akár többször is -, majd hunyd be a szemed, és csak figyelj.
3. Ha a gondolataid elkalandoznának, ismételd el újra az alapmondatot, de próbáld meg az idő nagy részét azzal tölteni, hogy csendben, odaadóan figyelsz. Egy üzenet vár rád. Légy biztos benne, hogy eljut hozzád. Emlékezz rá, hogy hozzád tartozik, és meg akarod kapni.
4. Ne engedd, hogy szándékod meginogjon a zavaró gondolatok felbukkanásakor. Tudd, hogy bármilyen formában érkezzenek is, e gondolatok értelmetlenek és erőtlenek. Helyettesítsd őket azzal az elhatározásoddal, hogy sikerrel jársz. Ne feledd, hogy akaratodnak hatalma van minden fantázia és álom fölött. Bízz benne, hogy átlátsz rajtuk, és eljutsz oda, ami mögöttük rejlik.
5. Tekintsd e gyakorlási alkalmakat az útnak, az igazságnak, és az életnek szóló felajánlásnak. Ne hagyd magad mellékvágányra terelni, az illúziók és a halállal foglalkozó gondolatok közé. A megszabadulásnak ajánlottad magad. Határozd el, hogy minden nap beteljesíted a feladatodat.
6. Elhatározásodat a rövidebb gyakorlások alkalmával is megerősítheted. Általános alkalmazásokra használd az alapmondatot, egyébként pedig a helyzetre szabott megfogalmazásokat. Ezek közül néhányat megtalálsz az alapmondatot követő magyarázó szövegben. Ezek természetesen csak javaslatok. Nem az számít, hogy milyen szavakat használsz.

81. FELADAT

A mai áttekintés állításai a következők:

1. (61) **A világ világossága vagyok.**

Mennyire megszentelt vagyok én, aki azt a feladatot kaptam, hogy fénnyel árasszam el a világot! Elcsendesedem szentségem előtt. Hadd tűnjenek el nyugodt fényében a konfliktusaim. Békéjében visszaemlékszem arra, Aki vagyok.
2. Amikor nehézségekkel találod szemben magad, használhatod az alábbi helyzetre szabott megfogalmazásokat is:

Nem hagyom, hogy a világ világossága elhomályosuljon bennem.
A világ világossága keresztül ragyog ezen, ami látszólagos.
Ez az árnyék eltűnik a fényben.

3. (62) **A világ világosságaként az a dolgom, hogy megbocsássak.**

Feladatom elfogadásával pillanthatom meg önmagamban a fényt. És ebben a fényben a feladatom a szemem láttára bontakozik ki tisztán és tökéletesen egyértelműen. Az elfogadásom nem függ attól, hogy megismerem-e a feladatomat, mivel még nem értem, hogy mi a megbocsátás. De bízom abban, hogy meglátom a fényben úgy, ahogy van.
4. A helyzetre szabott megfogalmazások lehetnek például ilyenek:

Ez most abban segít, hogy megtanuljam, mit jelent a megbocsátás.
Nem választom el a feladatomat az akaratomtól.
Ezt most nem fogom idegen célra használni.

82. FELADAT

Az alábbi állításokat nézzük ma át:

1. (63) **Megbocsátásomon keresztül a világ világossága minden elme számára elhozza a békét.**

Megbocsátásom az eszköz, melynek segítségével a világ világossága rajtam keresztül kifejeződik. Megbocsátásom az eszköz, melynek segítségével tudatára ébredek, hogy bennem rejlik a világ világossága. Megbocsátásom az eszköz, melynek segítségével velem együtt meggyógyul a világ. Megbocsátok hát a világnak, hogy ő is, én is meggyógyulhassunk.
2. Helyzetre szabott megfogalmazások lehetnek az alábbiak:

Az én lelki békém elér téged is, (név).
A világ világosságát megosztom veled, (név).
Megbocsátásomon keresztül úgy látom ezt most, ahogyan van.

3. (64) **Nem felejtem el a feladatomat.**

Nem felejtem el a feladatomat, mert visszaemlékszem Önvalómra. Nem teljesíthetem a feladatomat, ha elfelejtem. És ha nem teljesítem be a feladatomat, nem tapasztalom meg az örömet, amit Isten nekem szánt.
4. Megfelelő helyzetre szabott megfogalmazások lehetnek ezek is:

Ezt most nem használom arra, hogy a feladatomat elrejtsem magam elől.
Ez most egy, a feladatom teljesítésére vonatkozó lehetőség.
Ez talán fenyegeti az egómat, de semmilyen módon nem változtatja meg a feladatomat.

83. FELADAT

Tekintsük ma át az alábbi állításokat:

1. (65) **Egyetlen feladatom az, amit Isten jelölt ki számomra.**

Nincs más dolgom, mint az, amit Istentől kaptam. Ez a felismerés felszabadít minden konfliktus alól, mert ez azt jelenti, hogy többé nincsenek egymásnak ellentmondó céljaim. Egyetlen cél birtokában mindig biztos vagyok abban, hogy mit tegyek, mit mondjak, és mit gondoljak. Eltűnnek a kétségek, amint tudomásul veszem, hogy egyetlen feladatom az, amit Isten jelölt ki számomra.
2. Az alapmondat helyzetre szabott megfogalmazásai az alábbiak lehetnek:

Az, ahogyan ezt most észlelem, nem változtatja meg a feladatomat.
Ez most nem cseréli ki az Istentől kapott feladatomat egy másikra.
Ezt most nem használom arra, hogy igazoljak egy olyan feladatot, amit nem Istentől kaptam.

3. (66) **A boldogságom és a feladatom egy és ugyanaz.**

Minden egy, ami Istentől érkezik. Az Egységből jönnek, és egyként kell fogadni őket. Feladatom beteljesítése egyben a boldogságom is, mivel mindkettő ugyanabból a Forrásból ered. És ha meg akarom találni a boldogságot, meg kell tanulnom felismerni, hogy mi az, ami engem boldoggá tesz.
4. Néhány hasznos, helyzetre szabott megfogalmazás:

Ez nem választhatja el a boldogságomat a feladatomtól.
A boldogságom és a feladatom egységét mindez teljesen érintetlenül hagyja.
Semmi, még ez sem képes alátámasztani az illúziót, hogy a boldogságom a feladatomtól különállóként létezik.

84. FELADAT

Ezek a mai összefoglalás állításai:

1. (67) **A szeretet önmaga hasonlatosságára teremtett engem.**

Olyan vagyok, mint a Teremtőm. Nem szenvedhetek, nem tapasztalhatom meg a veszteséget, és nem halhatok meg. Én nem a testem vagyok. Ma felismerem a valóságomat. Nem fogok bálványokat imádni, és Önvalómat sem fogom az önmagamról kialakított képpel helyettesíteni. Olyan vagyok, mint a Teremtőm. A szeretet önmaga hasonlatosságára teremtett engem.
2. Az alkalmazáskor hasznosak lehetnek az alábbi, helyzetre szabott megfogalmazások:

Nem fogom ebben önmagam illúzióját meglátni.
Ahogy ránézek erre, Teremtőmre emlékezem.
A Teremtőm nem úgy alkotta ezt meg, ahogyan én látom.

3. (68) **A szeretet nem tartogatja a sérelmeket.**

A sérelmek teljes mértékben idegenek a szeretettől. A sérelmek megtámadják a szeretetet, és elhomályosítják a fényét. Ha sérelmeket tartogatok, a szeretetet, és ezzel Önvalómat támadom. Önvalóm így idegenné válik számomra. Elhatároztam, hogy ma nem támadok Önvalómra, hogy visszaemlékezhessek arra: Ki vagyok én.
4. Segíthetnek az alábbi, helyzetre szabott megfogalmazások:

Ez nem igazolja Önvalóm megtagadását.
Ezt most nem fogom a szeretet megtámadására használni.
Nem hagyom, hogy mindez rávegyen önmagam megtámadására.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

85. FELADAT

A mai áttekintés az alábbi gondolatokat foglalja magába:

1. (69) **A sérelmeim eltakarják bennem a világ világosságát.**

A sérelmeim azt mutatják nekem, ami nincs ott, és eltakarják előlem, amit láthatnék. Ezt felismerve, minek tartogatom őket? Sötétségben tartanak, és eltakarják a fényt. A sérelmek és a világosság nem léteznek együtt, de a fény és a látóképesség együttesen éri el, hogy lássak. A látáshoz félre kell tennem a sérelmeket. Látni akarok, és ezzel az eszközzel sikerülni fog.
2. A helyzetre szabott megfogalmazások felvehetik az alábbi formát is:

Ezt most nem használom arra, hogy megakadályozzon a látásban.
A világ világosságának ragyogása ezt mind eltünteti.
Erre most nincs szükségem. Látni akarok.

3. (70) **Megszabadulásom belőlem fakad.**

Ma felismerem, hogy hol van a megszabadulásom. Bennem van, mert a Forrása is ott van. Nem hagyta el a Forrását, tehát az elmémet sem. Nem fogom önmagamon kívül keresni. Nem lehet kívül megtalálni, majd belülre hozni. De belőlem kiárad majd, és minden, amit látok, visszatükrözi a bennem és őbenne ragyogó fényt.
4. Az alábbiak megfelelő helyzetre szabott megfogalmazások lehetnek:

Nem hagyom, hogy ez most arra csábítson, hogy önmagamon kívül keressem a megszabadulásomat.
Nem hagyom, hogy ez megzavarja a megszabadulásom Forrására vonatkozó tudatosságomat.
Ennek nincs akkora hatalma, hogy elvehesse tőlem a megszabadulásomat.

86. FELADAT

Ma az alábbi gondolatokat tekintjük át:

1. (71) **Egyedül Isten megszabadulás-terve működik.**

Értelmetlen vadul keresgélnem a megszabadulást. Megtalálni véltem sok emberben és sokféle dologban, de amikor érte nyúltam, nem volt ott. Tévedtem fellelhetőségét és mibenlétét illetően. Abbahagyom a haszontalan kutatást. Egyedül Isten megszabadulás-terve működik. És örvendezek, mert amit Ő eltervez, az mindig sikerül.
2. Ha helyzetre szabottan akarod alkalmazni a mondatot, íme néhány javaslat:

Isten megszabadulás-terve megment engem mindennek az észlelésétől.
Mindez nem kivétel Isten megszabadulás-terve alól.
Isten megszabadulás-tervének fényében érzékelem ezt most.

3. (72) **A sérelmek tartogatása támadás Isten megszabadulás-terve ellen.**

A sérelmek tartogatása egy kísérlet annak bizonyítására, hogy Isten megszabadulás-terve nem fog működni. Mégis, az Övé az egyetlen működő terv. Tehát a sérelmek tartogatásával kizárom tudatosságomból a megszabadulásra vonatkozó egyetlen reményemet. Többé nem hiúsítom meg jól felfogott érdekeim megvalósulását ezen az őrült módon. Elfogadom Isten megszabadulás-tervét, és boldog leszek.
4. A mondat helyzetre szabott formái az alábbiak lehetnek:

Ahogy erre most rátekintek, a félreértelmezés és a megszabadulás között választok.
Ha ebben most a sérelmek megalapozását látom, nem fogom megpillantani megszabadulásom alapjait.
Itt most a megszabadulásra van szükség, nem a támadásra.

87. FELADAT

A mai áttekintés ezeket a mondatokat öleli fel:

1. (73) **Azt akarom, hogy legyen világosság.**

Ma akaratom erejét fogom használni. Nem akarok a sötétben tapogatózni, árnyaktól és láthatatlan, valótlan dolgoktól félve. Ma a fény lesz a vezetőm. Követem, ahová vezet, és csak arra pillantok rá, amit megmutat nekem. A mai napon a valóság érzékelésének békéjét fogom megtapasztalni.
2. A különböző helyzetekben az alábbi megfogalmazások hasznosak lehetnek:

Ez most nem rejtheti el a fényt, amit meg akarok látni.
Itt állsz velem a fényben, (név).
Mindez másként látszik majd a fényben.

3. (74) **Nincs más akarat, csak Istené.**

Ma biztonságban vagyok, mert nincs más akarat, csak Istené. Olyankor kezdek el félni, amikor elhiszem, hogy más akarat is létezik. Csak akkor próbálok támadni, amikor félek, és csak ilyenkor hihetem azt, hogy örökkévaló biztonságom veszélyben van. Ma felismerem, hogy ez mind nem történt meg. Biztonságban vagyok, mert nincs más akarat csak Istené.
4. Íme néhány helyzetre szabott megfogalmazás:

Isten Akaratával összhangban érzékelem ezt most.
Isten Akarata, és az enyém is, hogy te (név) az Ő Fia vagy.
Bárhogyan látom is, ez része Isten velem kapcsolatos Akaratának.

88. FELADAT

Ma az alábbi mondatokat tekintjük át:

1. (75) **Eljött a fény.**

Amikor a támadás helyett a megszabadulást választom, pusztán úgy döntök, hogy felismerem, ami már ott van. A megszabadulás már egy meghozott döntés. A támadást és a sérelmeket már nem lehet választani, mert nincsenek ott. Ezért mindig az igazság és az illúziók között választok; aközött, ami ott van, és aközött, ami nincs. Eljött a fény. Csak a világosságot választhatom, mert nincs más lehetőség. A sötétség helyére lépett, és a sötétség távozott.
2. Jól használhatóak lehetnek az alábbi helyzetre szabott megfogalmazások:

Mindez nem mutathatja nekem a sötétséget, mert eljött a fény.
Csak a fényt látom benned, (név).
Csak azt látom meg ebben, ami ott van.

3. (76) **Egyedül Isten törvényei vonatkoznak rám.**

Tökéletes meghatározása ez szabadságomnak. Egyedül Isten törvényei vonatkoznak rám. Folyamatos kísértést érzek arra, hogy más törvényeket alkossak, és önmagam feletti hatalommal ruházzam fel őket. Csak azért szenvedek, mert hiszek bennük. Egyáltalán nincsenek rám valódi hatással. Isten törvényein kívül minden egyéb törvény hatása alól teljes mértékben felszabadultam. És az Ő törvényei a szabadságról szólnak.
4. A gondolat alkalmazásakor hasznosak lehetnek az alábbi, helyzetre szabott megfogalmazások:

Az, ahogyan mindezt érzékelem, azt mutatja, hogy nem létező törvényekben hiszek.
Isten törvényeinek működését látom ebben.
Hagyom, hogy ebben a helyzetben Isten törvényei működjenek az enyémek helyett.

89. FELADAT

Az alábbiak az áttekintendők mára:

1. (77) **Jogom van a csodákhoz.**

Jogom van a csodákhoz, mert egyedül Isten törvényei vonatkoznak rám. Törvényei megszabadítanak minden sérelemtől, és csodákat állítanak a helyükre. Elfogadom a csodákat a sérelmek helyett, mely utóbbiak pusztán illúziók, melyek maguk mögé rejtik a csodákat. Most csak azt fogadom el, amire Isten törvényei feljogosítanak, és amit felhasználhatok, amikor a Tőle kapott feladatot beteljesítem.
2. Felhasználhatod az alábbi helyzetre szabott megfogalmazásokat is:

E mögött egy csoda van, amihez jogom van.
Nem tartogatok sérelmet veled szemben (név), hanem inkább felajánlok egy neked járó csodát.
Ha a valóságot nézem, mindez egy csodát tartogat számomra.

3. (78) **A sérelmeket felváltják a csodák.**

Ezen a gondolaton keresztül egyesítem az akaratomat a Szent Szellemével, és innentől egyként érzékelem őket. Ezzel az állítással elfogadom a pokolból való megszabadulásomat. Ezzel a mondattal kifejezem hajlandóságomat arra, hogy Isten megszabadulás-terve szerint az illúziókat felváltsa a valóság. Nem teszek kivételt, és nem fogadok el helyettesítőket. Az egész Mennyországot akarom, és csak azt, mivel Isten akarata, hogy az enyém legyen.
4. Hasznos helyzetre szabott megfogalmazások lehetnek az alábbiak:

Nem tartogatom ezt a sérelmet, hogy elválasszon a megszabadulástól.
Sérelmeinket váltsák fel a csodák, (név).
Emögött rejlik a csoda, amely felváltja minden sérelmemet.

90. FELADAT

A mai áttekintéshez ezeket az állításokat használjuk:

1. (79) **Felismerem a problémát, hogy megoldódhasson.**

Ma felismerem, hogy a probléma mindig egy általam dédelgetett sérelem. Azt is megértem, hogy a megoldás mindig egy csoda, amely felváltja a sérelmet. Ma visszaemlékszem a megszabadulás egyszerűségére azzal, hogy felelevenítem a leckét, miszerint csak egyetlen probléma és egyetlen megoldás létezik. A probléma egy sérelem; a megoldás egy csoda. A sérelem megbocsátásán keresztül magamhoz hívom a megoldást, és örömmel fogadom a sérelem helyét elfoglaló csodát.
2. Az alábbi helyzetre szabott megfogalmazásokat használhatod:

Ez egy olyan probléma, amely már megoldódott.
A csoda, amely e sérelem mögött rejlik, feloldja azt számomra.
Erre a problémára a mögötte rejlő csoda a válasz.

3. (80) **Felismerem, hogy a problémáim megoldódtak.**

Úgy tűnik, csak azért vannak problémáim, mert rosszul használom az időt. Azt hiszem, hogy miután felbukkant a probléma, időnek kell eltelnie ahhoz, hogy megoldódhasson. Nem látom, hogy a probléma, és az arra adott válasz egyszerre jelenik meg. Ez azért van, mert még nem ismerem fel, hogy Isten egy helyre tette a problémát és a megoldását is, így az idő nem választhatja szét őket. Ha engedem, a Szent Szellem megtanít minderre. És megértem majd, hogy nem lehet olyan problémám, mely ne lenne azonnal megoldva.
4. Hasznosak lehetnek az alábbi helyzetre szabott megfogalmazások:

Nem kell arra várnom, hogy ez megoldódjon.
Erre a problémára már megkaptam a választ, ha el tudom fogadni.
Az idő nem választhatja el ezt a problémát a megoldásától.

91. FELADAT

A csodák a fényben láthatók.

1. Fontos visszaemlékezni arra, hogy a csodák és a látóképesség szükségszerűen összetartoznak. Ezt fontos megismételni, és gyakran elismételni. Az új gondolkodási rendszeredben és az ebből kialakuló észlelésben ez egy központi gondolat. A csoda mindig jelen van. Jelenlétét nem a látóképességed okozza, és hiánya sem annak tudható be, hogy nem vagy képes látni. A csodákkal kapcsolatos tudatosságod az, ami érintett ebben a dologban. A fényben látni fogod őket, a sötétben nem.
2. Számodra tehát a világosság döntő fontosságú. Amíg a sötétségben maradsz, a csoda is láthatatlan. Így meg vagy győződve arról, hogy ott sincs. Mindez azon előzményekből következik, amelyek a sötétséget is létrehozzák. A világosság megtagadása észlelésének sikertelenségéhez vezet. Ha nem érzékeled a fényt, akkor a sötétség létét éled át. Ebben az esetben haszontalan számodra a világosság, bármennyire is jelen van. Nem tudod használni, mert jelenlétét nem ismered föl. És a sötétség látszólagos valósága értelmetlenné teszi a fénnyel kapcsolatos elképzeléseket.
3. Őrültségnek hangzik, amikor valaki azt mondja neked, hogy amit nem látsz, az mégis ott van. Így elég nehéz kialakítani azt a meggyőződést, hogy inkább az az őrültség, amikor nem látjuk azt, ami ott van, hanem olyasmit látunk helyette, ami nincs ott. Nincs kétséged afelől, hogy a tested szemei látnak. Nem vonod kétségbe, hogy a rajtuk keresztül érkező képek a valóságot tükrözik. Hitedet a világosság helyett a sötétségbe helyezed. Hogyan lehet ezt megfordítani? Számodra lehetetlen, de a folyamatban nem vagy egyedül.
4. Erőfeszítéseid – még ha kicsinek tűnnek is – erős támogatásban részesülnek. Ha felismernéd, milyen hatalmas ez az erő, kétségeid azonnal eltűnnének. Ma arra teszünk kísérletet, hogy megérezd ezt az erőt. Ha ezt felfedezed magadban, minden csoda könnyen elérhetővé válik, és többé nem lesznek kétségeid. Mihelyt megérzed magadban az erőt, tudatossá válnak a csodák, melyeket gyengeséged érzete eddig elrejtett előled.
5. Ma **három alkalommal szánj tíz-tíz percet** arra, hogy elcsendesedj, és megpróbáld gyengeségedet magad mögött hagyni. Ez egyszerűen elvégezhető, pusztán azáltal, hogy bejelented magadnak: nem vagy azonos a testeddel. A hit oda irányul, ahová küldöd, és ez alapján utasítod az elmédet is. Továbbra is az akaratod a tanítód, és minden ereje megvan ahhoz, hogy elérje, amire vágyik. Ha úgy döntesz, elhagyhatod a testedet. Megtapasztalhatod magadban az erőt.
6. A hosszabb gyakorlásokat kezdd az alábbi valódi ok-okozati összefüggés kijelentésével:

A csodák a fényben láthatók.
Testi szemeim nem érzékelik a fényt.
De én nem a testem vagyok. Akkor mi vagyok?

Az állítások után elhangzó kérdés szükséges mai gyakorlatainkhoz. Amit arról hiszel, hogy mi vagy, az egy megszüntetendő hiedelem. Viszont, hogy

valójában mi vagy, az ki kell, hogy derüljön számodra. A hiedelem, hogy azonos vagy a testeddel, egy kijavításra szoruló hiba. Lényed igazsága mozgósítja a benned rejlő erőt, és tudomásodra hozza, amit a hiba eddig eltitkolt előled.
7. Ha nem a tested, akkor hát mi vagy? Tudatában kell lenned annak, amit a Szent Szellem használ arra, hogy a tested képét kicserélje az elmédben. Érezned kell valamit, amibe a hitedet helyezheted, miután a testedből kiemelted azt. Valami más valódi megtapasztalására van szükséged, olyasmire, ami szilárdabb és biztosabb; méltóbb a hitedre és valóban ott van.
8. Ha nem a tested, akkor hát mi vagy? Őszintén tedd fel ezt a kérdést, majd szánj néhány percet arra, hogy a tulajdonságaidra vonatkozó hibás gondolatok helyét az ellentétpárjuk foglalja el. Mondd ezt, például:

Nem gyenge vagyok, hanem erős.
Nem tehetetlen vagyok, hanem hatalommal bíró.
Nem korlátok közé szorított vagyok, hanem határtalan.
Nem kételkedő vagyok, hanem bizonyos.
Nem illúzió vagyok, hanem valóság.
Nem a sötétben látok, hanem a fényben.

9. A gyakorlás második felében a fenti igazságokat próbáld meg megtapasztalni önmagaddal kapcsolatban. Leginkább az erő megélésére összpontosíts. Emlékezz, hogy a gyengeség minden érzése ahhoz a hiedelemhez kapcsolódik, hogy azonos vagy a testeddel – ez a téves elképzelés pedig nem érdemli meg, hogy higgyenek benne. Ha csak egy pillanatra is, de próbáld meg kivonni belőle a hitedet. Ahogy előre haladunk, egyre inkább hozzászoksz ahhoz, hogy abban higgy, ami azt sokkal inkább megérdemli benned.
10. A hátralévő időben pedig csak üldögélj csendesen, abban a biztos tudatban, hogy erőfeszítéseidet – bármily csekélyek legyenek is – Isten és az Ő Gondolatainak ereje támogatja. Innen származik majd az erőd. Az Ő erőteljes támogatásukon keresztül fogod a saját erődet megérezni. Gyakorlás közben egyesülnek veled, mivel ugyanaz a célotok. Az Ő céljuk a világosság, melyben meglátod a csodákat, mert az Ő erejük a tiéd is. Ez az erő lesz a szem, amivel látni fogsz.
11. **Óránként ötször vagy hatszor**, lehetőleg szabályos időközönként emlékeztesd magad arra, hogy a csodák a fényben láthatók. Ha kísértéssel találkozol, legyen kéznél a mai állítás. Erre a célra hasznos lehet az alábbi megfogalmazás:

A csodák a fényben láthatók. Nem fogom emiatt becsukni a szemem.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

92. FELADAT

A csodák a fényben láthatók. A fény és az erő egy és ugyanaz.

1. A mai állítás az előző kibővítése. Nem gondolsz a világosságra úgy, mint erőre, és a sötétségre sem úgy, mint gyengeségre. Ennek az oka az, hogy a látást kizárólag a testtel, a szemekkel és az aggyal azonosítod. Így azt gondolod, hogy ha apró üvegdarabokat helyezel a szemed elé, megváltoztathatod, amit látsz. Ez egyike ama mágikus hiedelmeknek, melyek abból a meggyőződésből fakadnak, hogy azonos vagy a testeddel, és a test szemei látni képesek.
2. Hiszel abban is, hogy a testben elhelyezkedő agy gondolkodni képes. Ha csak egy kicsit is értenéd a gondolat természetét, pusztán nevetni tudnál ezen az őrült elképzelésen. Ez olyan, mintha azt feltételeznéd, hogy te tartod a gyufát, amely lángba borítja és felmelegíti a napot; vagy azt, hogy mindaddig biztonságosan a kezedhez rögzítve tartod a világot, amíg úgy nem döntesz, hogy elengeded. Ez épp olyan butaság, mint azt hinni, hogy az agy gondolkodni, a test szemei pedig látni képesek.
3. A benned lévő isteni erő az a fény, amelyben látni kezdesz, és az Ő Elméje az, amivel gondolkodsz. Az Ő ereje megtagadja a te gyengeségedet. A testi szemeket a gyengeséged használja; bámészkodik a sötétségben, hogy észrevegye, ami önmagához hasonló: a kicsit, a gyengét, a beteget és a haldoklót, azokat, akik szükséget szenvednek valamiben, a tehetetleneket és aggodalmaskodókat, a szomorút, a szegényt, az éhezőt és az örömtelent. Mindez nem látó és áldásra képtelen szemeken keresztül érkezik el hozzád.
4. Az erő keresztül néz mindezen, mert átlát a megjelenési formákon. Rezzenetlen pillantását a mögöttük rejlő világosságon tartja. Egyesül a fénnyel, amelynek egyben része is. Meglátja önmagát. Elhozza a világosságot, amelyben előtűnik Önvalód. A sötétségben egy olyan önvalót érzékelsz, amely nincs ott. A veled kapcsolatos igazság az erő; a gyengeség egy tévesen csodált és imádott bálvány, amely majd elűzi az erőt, hogy a sötétség uralkodhasson ott, ahol Isten eredetileg világosságot teremtett.
5. Az erő az igazságból származik, és a Forrásától kapott fénnyel ragyog; a gyengeség alkotójának sötétségét tükrözi. Beteg, és ezért a betegséget veszi észre, mint önmagához hasonlót. Az igazság megváltó: egyetlen akarata a boldogság és a béke mindenki számára. Korlátlan mennyiségben adja át erejét mindenkinek, aki kéri. Jól látja, hogy ami egyvalakinek hiányzik, az hiány mindenki számára. Ezért biztosítja a világosságot, hogy mindenki egyként láthasson. Szétosztja az erejét, hogy mindenki számára eljöjjön a csoda, amelyben egyesül céljuk, megbocsátásuk és szeretetük.
6. A sötétséget kutató gyengeség nem tekinti céljának a megbocsátást és a szeretetet. Mindenki mást önmagától különbözőnek észlel, és semmit a világon meg nem osztana. Elítél és hibáztat, de nem szeret. Elrejtőzik a sötétségben, ahol erősnek és hódítónak álmodja magát, aki legyőzi a sötétségben hatalmasra növő korlátokat.
7. Féli, megtámadja és gyűlöli önmagát; sötétség takar mindent, amit lát, így az álmai is önmagához hasonlatosan félelmetessé válnak. Itt nincsenek csodák, csak gyűlölet. Elválasztja magát attól, amit lát, míg az erő és a fény önmagukat egyként ismerik. Az erő világossága nem az a fény, amit látsz. Ez

sohasem változik: nem kezd el pislákolni, és nem alszik ki. Nem lesz az éjszakából nappal, majd sötétség újra, amíg a reggel meg nem érkezik.

8. Az erő világossága állandó; biztos, mint a szeretet, örökké boldogan odaadó, mivel csak önmagának adhat. Fényében mindenki osztozhat és senki, aki valaha is kapcsolatba került vele, nem léphet tovább anélkül, hogy egy csoda ki ne bontakozna a szemei előtt, valamint erő és világosság ne költözne a szívébe.

9. A benned lévő erő felajánlja neked a világosságot, és vezeti a látásodat, hogy már ne időzz hosszan hamis árnyakat vizsgálgatva, melyeket önáltatás céljára a test szemei állítanak elő. Az erő és a fény egyesülnek benned, és ahol találkoznak, ott vár Önvalód, hogy Sajátjaként magához öleljen. Ezt a találkozóhelyet próbáljuk ma megtalálni, hogy megpihenhessünk; mivel Isten békéje ott lakozik, ahol Önvalód, az Ő Fia arra vár, hogy ismét önmaga, és így egyként teljes lehessen.

10. **Két alkalommal** adjunk ma magunknak **húsz-húsz percet** arra, hogy részt vegyünk ezen a találkozón. Engedd magad megérkezni Önvalódhoz. Erejének fényében érkezik meg hozzád a látás ajándéka. Egy kis időre hagyd ma el a sötétséget, hogy azt gyakorolhassuk, hogyan látunk a fényben. A test szemeit becsukjuk, és az igazságot arra kérjük: mutassa meg, hogyan leljük meg önmagunk és Önvalónk találkozási pontját, ahol a fény és az erő eggyé válnak.

11. Reggel és este gyakoroljunk így. A reggeli alkalom után egész nap arra készülünk, és abban bízunk, hogy este újra találkozunk. Amilyen gyakran csak lehet, ismételjük a mai állítást, és ismerjük fel, hogy a látással találkozunk; a sötétségből a fénybe vezettetünk, ahol csak csodákat észlelhetünk.

93. FELADAT

Világosság, béke és öröm lakozik bennem.

1. Hiedelmeid szerint a gonoszságnak, a sötétségnek és a bűnnek adsz otthont. Azt hiszed, ha bárki is megismerné veled kapcsolatban az igazságot, visszataszítónak találna, és hátrahőkölne, mint egy mérges kígyó láttán. Azt gondolod, ha kiderülne számodra, hogy milyen vagy valójában, annyira megrémülnél, hogy önkezeddel akarnál véget vetni az életednek, és csak akkor élnél tovább, ha ez lehetetlennek bizonyulna.
2. Ezek a hiedelmek annyira szilárdak, hogy nehéz abban segíteni téged, hogy meglásd: minden alapot nélkülöznek. Vagy abban, hogy elkövetett hibáid nyilvánvalóságát megkérdőjelezd. A megszabadulást sokféle módon kerested; becsaptak, te is átvertél másokat, őrült fantáziáktól és kegyetlen álmoktól féltél; porból készült bálványok előtt hajlongtál – mindezt pusztán hiedelmeid teszik igazzá.
3. Ma megkérdőjelezzük mindezt; nem abból a szempontból, hogy mit gondolsz, hanem egy egészen más hivatkozási pont alapján, melynek fényében az ilyen haszontalan gondolatok egyszerűen értelmüket vesztik. Ezek a gondolatok nincsenek összhangban Isten Akaratával. Ő nem osztozik veled ezekben a furcsa hiedelmekben. Ez elég annak bizonyítására, hogy tévesek, de persze te nem így érzékeled.
4. Miért ne tölthetne el mindent felülmúló örömmel annak bizonyossága, hogy mindaz a gonoszság, amelyről azt hiszed, hogy véghezvitted, sohasem történt meg, hogy bűneid nem léteznek, hogy olyan tiszta és megszentelt vagy, ahogyan megszülettél, és hogy világosság, öröm és béke lakozik benned? Az önmagadról alkotott kép nem állhat ellen Isten Akaratának. Azt hiszed, hogy ez a halál, pedig ez az élet maga. Azt hiszed, mindez tönkretesz, pedig épp megmenekültél.
5. Az az önmagad, akit te alkottál meg, nem Isten Fia. Tehát egyáltalán nem létezik. És bármit tesz vagy gondol – nem létezik az sem. Se nem jó, se nem rossz, egyszerűen csak valótlan, semmi több ennél. Nem áll harcban Isten Fiával. Nem bántja őt és nem támadja a békéjét. Nem változtatta meg a teremtést, az örök bűntelenséget sem alacsonyította bűnné, sem a szeretetet gyűlöletté. Milyen erőt birtokolhat általad készített éned, amikor szembe akar szállni Isten Akaratával?
6. Bűntelenségedet Isten garantálja. Ezt addig kell ismételni, amíg el nem fogadod. Ez az igazság. Bűntelenségedet Isten garantálja. Semmi sem érintheti, vagy változtathatja meg, amit Isten örökkévalónak teremtett. Általad készített éned, aki gonosz és bűnökkel teli, értelmetlen. Bűntelenségedet Isten garantálja; világosság, öröm és béke lakozik benned.
7. A megszabadulás egyetlen gondolat elfogadását igényli: olyan vagy, amilyennek Isten teremtett, nem pedig amilyenné te alakítottad magad. Bármilyen gonoszságról is gondolod azt, hogy elkövetted, olyan vagy, amilyennek Isten teremtett. Bármilyen hibát is vétettél, a rólad szóló igazság ugyanaz marad. A teremtés örök és változatlan. Bűntelenségedet Isten garantálja. Pontosan olyan vagy, amilyennek Isten teremtett, és örökké ilyen is maradsz. Világosság, öröm és béke lakozik benned, mivel Isten oda helyezte őket.

8. Az lesz ma a legjobb, ha **minden ébren töltött óra első öt percét** a hosszabb gyakorlásra szánod. Kezdd azzal, hogy kijelented a teremtéseddel kapcsolatos igazságot:

Világosság, béke és öröm lakozik bennem.
Bűntelenségemet Isten garantálja.

Ezután tedd félre ostoba önképeidet, és a hátralévő időben próbáld megtapasztalni, amit Istentől kaptál – ahelyett, amit te írtál elő magadnak.
9. Vagy az vagy, amit Isten teremtett, vagy az, amit te alkottál. Az egyik Önvaló igaz; a másik nem létezik. Próbáld megtapasztalni Önvalód egységét. Ismerd el megszenteltségét, és a szeretetet, amelyből teremtődött. Isten ennek az Önvalónak teremtett téged; ne próbáld ezt összezavarni azzal, hogy magasztosságát a gonosz és a bűn bálványai mögé rejted, melyeket azért hoztál létre, hogy a helyére álljanak. Hadd foglalja el az Őt megillető helyet. Tessék: ez vagy te. És mivel ez így van, világosság, öröm és béke lakozik benned.
10. Lehet, hogy nem vagy hajlandó, vagy nem vagy képes minden óra első öt percét erre a gyakorlatra szánni. Mégis, amikor csak lehet, próbáld meg. Legalább annyit tegyél meg, hogy óránként egyszer elismétled az alábbi gondolatokat:

Világosság, béke és öröm lakozik bennem.
Bűntelenségemet Isten garantálja.

Azután próbálj meg legalább egy percet arra szánni, hogy behunyod a szemed, és felismered, hogy ez a kijelentés a veled kapcsolatos igazságot írja le.
11. Ha látszólag zavaró helyzetbe kerülsz, gyorsan oszlasd el a félelem illúzióját azzal, hogy újra elismétled az állításokat. Ha arra érzel kísértést, hogy haragossá válj valakivel szemben, halkan mondd el neki:

Világosság, béke és öröm lakozik benned.
Bűntelenségedet Isten garantálja.

Ma sokat tehetsz a világ megszabadulásáért. Sokat tehetsz azért, hogy közelebb kerülj ahhoz a szerephez, amelyet a megszabadulásban Isten neked szánt. És sokat tehetsz azért is, hogy elmédbe ágyazd a meggyőződést arról, hogy a mai állítás valóban igaz.

94. FELADAT

Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. Ma folytatjuk az egyetlen mondattal, amely elhozza a tökéletes megszabadulást; az egyetlen állítással, amely a kísértés minden formáját megfosztja hatalmától; az egyetlen gondolattal, amely elhallgattatja, és meg nem történtté teszi az egót. Olyan vagy, amilyennek Isten teremtett. E világ hangjai elcsendesednek, a képei eltűnnek, és minden gondolatot, mely ebben a világban valaha felmerült, kisöpör ez az egyetlen állítás. Íme, az elért megszabadulás. Az elme egészsége helyreállt.
2. Az igazi fény erő, az erő pedig bűntelenség. Ha olyan maradsz, amilyennek Isten teremtett, akkor erős vagy, és ott rejlik benned a fény. Ő, aki bűntelenségedet biztosítja, garantálja az erőt és a világosságot is. Olyan vagy, amilyennek Isten teremtett. A sötétség nem tudja Isten Fiának dicsfényét elhomályosítani. Ott állsz a fényben, bűntelenségedben erősen, ahogy teremttettél, és amilyennek az örökkévalóságon át megmaradsz.
3. Ma ismét **minden ébren töltött óra első öt percét** arra szánjuk, hogy megkíséreljük megérezni a benned rejlő igazságot. A keresést kezdd ezekkel a szavakkal:

Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.
Örökre az Ő Fia vagyok.

Ezután próbáld meg elérni Isten Fiát önmagadban. Ez az Önvaló, aki soha nem követett el bűnt, és soha nem készített képeket a valóság helyettesítésére. Ő az Önvaló, aki soha nem hagyta el isteni otthonát azért, hogy bizonytalanul sétálgasson a világban. Ő az Önvaló, aki nem ismeri a félelmet, és akit a veszteség, a szenvedés vagy a halál nem érinthet meg.
4. E cél eléréséhez nem kell mást tenned, mint félretenni minden bálványt és önmagadról alkotott képet; hagyd el a tulajdonságok listáját, a jókat, és a rosszakat is, amikkel felruháztad magad, és csendes várakozással figyelj az igazságra. Isten Maga ígérte meg, hogy mindenki meghallhatja, aki kéri. Most te kéred. Nem lehetsz sikertelen, mert Ő nem az.
5. Ha nem tudsz minden óra első öt percében gyakorolni, legalább óránként emlékeztesd magad:

Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.
Örökre az ő Fia vagyok.

Gyakran mondd ma el magadnak, hogy olyan vagy, amilyennek Isten teremtett. Ügyelj arra is, hogy bárkinek, aki látszólag megzavar, ezekkel a szavakkal válaszolj:

Olyan vagy, amilyennek Isten megteremtett.
Örökre az Ő Fia vagy.

Tégy meg minden tőled telhetőt, hogy ma lehetőséged legyen minden órában gyakorolni. Minden egyes alkalom egy óriási lépés megszabadulásod irányában, és egy mérföldkő a kurzus gondolatrendszerének elsajátításában.

95. FELADAT

Teremtőmmel egységben, egy vagyok Önvalómmal.

1. A mai állítás pontosan olyannak ír le, amilyennek Isten teremtett. Egy vagy önmagaddal, és egy vagy Övele. Az egész teremtés egysége a tiéd. Tökéletes egységed lehetetlenné teszi, hogy változás menjen végbe benned. Nem fogadod ezt el, és nem ismered föl, hogy muszáj így lennie, mert azt hiszed, hogy te már úgyis megváltoztattad magad.
2. Az isteni teremtés nevetséges paródiájának tartod magad: gyengének, rosszindulatúnak, csúnyának és bűnösnek; nyomorultnak, telve fájdalommal. Ez a te verziód önmagadról: sok különböző részre osztott, Istentől elkülönült én, akiket éppen csak, hogy összetart szeszélyes és kiszámíthatatlan alkotójuk, akihez imádkozol. Nem hallja az imáidat, mivel süket. Nem látja meg egységedet, mivel vak. Nem érti, hogy Isten Fia vagy, mivel esztelen és semmit nem képes felfogni.
3. Ma megpróbálunk csak annak tudatában lenni, ami képes látni és hallani, és ami tökéletesen értelmes. Gyakorlataink megint azt célozzák, hogy elérd Teremtőjével egységben lévő Önvalódat. Türelemmel és reménnyel telve ma újra próbálkozunk.
4. A tanulásnak abban a szakaszában, ahol épp most tartasz, különleges előnyei vannak a feladatnak, hogy minden ébren töltött óra első öt percét szánd a gyakorlásra. Ezen a ponton nehéz elérni, hogy egy hosszabb időszak alatt az elméd ne kalandozzon el. Mostanra nyilvánvalóan te is felismerted ezt. Már látod, mekkora hiányosságaid vannak a mentális fegyelem terén, és hogy mekkora szükséged van elméd képzésére. Fontos, hogy tudatában légy ennek, mert valóban gátolja a haladásodat.
5. A gyakoribb, de rövidebb gyakorlási alkalmak másképp hasznosak számodra. Azon kívül, hogy felismerted nehézségeidet a hosszan fenntartott figyelemmel kapcsolatban, nyilván az is feltűnt, hogy – hacsak nem figyelmezteted magad sűrűn – hajlamos vagy hosszú időre megfeledkezni a célodról. Gyakran elfelejted napközben gyakorolni a mondatokat, és még nem alakítottad ki azt a szokást, hogy a kísértésre automatikusan a mondat alkalmazásával reagálj.
6. Épp ezért most egy olyan rendszerre van szükséged, amely gyakran emlékeztet a célodra, ugyanakkor módszeresen megkísérli el is érni azt. Az időre vonatkozó rendszeresség a megszabadulás gyakorlásának nem feltétlenül a legideálisabb módja. Azonban rendkívül hasznos azok számára, akiknek belső ellentmondások zavarják a motivációját, és akik változatlanul hevesen védekeznek a tanulás ellen.
7. Ezért aztán egy ideig még ragaszkodunk az **óránkénti ötperces gyakorláshoz**, és arra biztatunk, minél kevesebbet mulassz el belőlük. Az, hogy az óra első öt percét használjuk, különösen nagy segítséget nyújt, mivel ettől kicsit még erősebb a rendszer. Azonban, ha kihagysz egy alkalmat, azt semmiképpen se használd kifogásként arra nézve, hogy most már vissza se térj a gyakorláshoz. Erős lehet a kísértés, hogy elveszettnek tekintsd a napot, hiszen máris kudarcba fulladt a kísérlet. Azonban ezt pusztán annak kell tekinteni, ami: visszautasítod, hogy kijavítsd a hibát, és nem vagy hajlandó újra megpróbálni.

8. A Szent Szellem tanítását nem hátráltatják a hibáid. Csak az tarthatja vissza, ha vonakodsz szélnek ereszteni ezeket a hibákat. Ezért határozzuk el, hogy - különösen az elkövetkező körülbelül egy hétben - hajlandóak leszünk megbocsátani magunknak, ha szorgalmunk ki-kihagy néha, és ha a gyakorlásra vonatkozó utasításokat nem sikerül egészen pontosan követnünk. A gyengeség irányában gyakorolt tolerancia lehetővé teszi, hogy elnézőek legyünk; ahelyett, hogy hatalmat adnánk neki arra, hogy késleltesse a tanulásunkat. Ha hatalommal ruháznánk fel, erősségként kezdenénk kezelni, és ily módon összekevernénk az erőt a gyengeséggel.
9. Amikor nem sikerül megfelelned a kurzus követelményeinek, pusztán vétesz egy hibát. Ez mindössze kijavításra szorul, semmi másra. Ha egy hibának megengedjük, hogy folytatódjon, további hibákat vétünk, és ezzel megerősítjük az elsőt is. Ez az a folyamat, amit meg kell szakítani, mert ez nem más, mint egy újabb módszer arra, hogy az illúziókat védelmezd az igazsággal szemben.
10. Eresszük szélnek az összes hibát azzal, hogy felismerjük, mik is valójában. Kísérletek arra, hogy távol tartsanak a felismeréstől, miszerint Teremtőddel egységben, egy vagy Önvalóddal, egy vagy a teremtés minden részletével, korlátlan a hatalmad és végtelen a békéd. Ez az igazság és semmi más nem az. Ma újra megerősítjük ezt, és megpróbáljuk elérni benned azt a helyet, ahol nincs kétség afelől, hogy ez az egyetlen igazság.
11. Ezzel a megerősítéssel kezdd ma a gyakorlásokat, és tedd ezt a lehető legtöbb bizonyossággal:

Teremtőmmel egységben, egy vagyok Önvalómmal, egy a teremtés minden részletével. Korlátlan a hatalmam és végtelen a békém.

Majd hunyd be a szemed, és újra mondd el magadnak lassan és figyelmesen, hogy a szavak jelentése mélyre merüljön az elmédben és eltüntesse a téves elképzeléseket:

Egy vagyok Önvalómmal.

Ezt ismételd el többször, és próbálj meg ráérezni a szavak mögött rejlő tartalomra.
12. Egy vagy Önvalóddal, egységben és biztonságban. Világosság, öröm és béke lakozik benned. Isten Fia vagy, egy Önvalóddal, egy Teremtővel és egy céllal: hogy ezt az egységet mindenki tudomására hozd, és azt is, hogy a valódi teremtés kiterjesztheti az isteni mindenséget és egységet. Egy vagy Önvalóddal, teljes, gyógyult és egész. Elegendő hatalommal rendelkezel ahhoz, hogy fellebbentsd a sötétség fátylát a világról, hogy a benned lévő világosság megmutassa az univerzumnak igazi önmagadat.
13. Egy vagy Önvalóddal, tökéletes harmóniában mindennel, ami van és mindennel, ami lesz. Önvalóddal egy, és Isten megszentelt Fia vagy, Önvalódban testvéreiddel, Akaratában Atyáddal egyesülve. Érezd meg magadban Önvalódat, és engedd, hogy ragyogása félresöpörje minden illúziódat és kétségedet. Ez a te Önvalód, Isten Fia személyesen, aki bűntelen, mint Teremtője. Az Ő ereje és szeretete lakozik örökké benned. Egy vagy Önvalóddal, és megadatott néked, hogy megérezd ezt. Az egységes

Elméből – amely az Önvaló, a benned rejlő megszentelt igazság – kidobhatod most az illúziókat.

14. Ne felejtsd ma el. Szükségünk van a segítségedre; kis szerepedre abban, hogy elhozzuk a boldogságot az egész világnak. A Mennyek Birodalma bízik benned; abban, hogy ma megpróbálod. Osztozz ebben a bizonyosságban, hiszen a tiéd. Légy éber. Ne felejtsd ma el. Ne veszítsd szem elől a célodat a nap folyamán. Amilyen gyakran csak lehet, ismételd el a mai állítást. Értsd meg, hogy minden egyes alkalommal, amikor megteszed, valaki meghallja a remény hangját, észreveszi az igazság felpezsdülését az elméjében, és megérzi a béke szárnyainak gyengéd susogását.

15. Amikor felismered, hogy Atyáddal egységben, egy vagy Önvalóddal, az egész világot arra szólítod fel, hogy váljon eggyé veled. Mindenkinek, akivel ma találkozol, tégy ígéretet a mai állítással kapcsolatban, és mondd el neki ezt:

Teremtőnkkel egységben, te és én egy Önvaló vagyunk. Tisztellek a miatt, Ami vagyok, és Ami Ő, aki mindkettőnket egyként szeret.

96. FELADAT

A megszabadulás Önvalómból fakad.

1. Bár egy vagy Önvalóddal, mégis kettészakadva tapasztalod meg önmagad: jó is vagy, meg rossz is, szerető is, gyűlölködő is, lélek is, test is. Az, hogy két egymással ellentétes feled van, a heves és állandó konfliktus érzését hozza létre, és viharos kísérletekhez vezet, melyek azt célozzák, hogy összebékítsd önérzékelésed ellentmondásos aspektusait. Sokféle megoldást kerestél már, de egyik sem működött. Az önmagadban észlelt két véglet sohasem lesz összeegyeztethető.
2. Ha meg akarsz szabadulni, el kell fogadnod a tényt, hogy az igazságot és az illúziót nem lehet összebékíteni, függetlenül attól, hogy mennyire próbálkozol, milyen eszközöket használsz, és hol látod a probléma gyökerét. Amíg ezt el nem fogadod, célok hosszú sorát próbálod elérni, hasztalanul. Értelmetlen mennyiségű időt és energiát fordítasz rájuk, reménytelenséget és kétséget generálva. Mindegyik épp annyira hiábavaló, mint az előtte lévő, és épp annyira sikertelen, mint az utána következő.
3. Az értelmetlen problémákat nem lehet létrejöttük keretei között megoldani. Kettős éned konfliktusát nem lehet feloldani; a jó és a rossz nem tudnak találkozni. Általad megalkotott éned sohasem válhat Önvalóddá, ahogy Önvalódat sem lehet kettéválasztani úgy, hogy közben ugyanaz maradjon, Ami most, és Ami örökké lesz. Test és lélek nem létezhet együtt. Ne is próbáld összeegyeztetni a kettőt, mert az egyik mindig tagadja a másik valódiságát. Ha a fizikai létet szemléled, a léleknek távoznia kell az önmagadról alkotott képből, mivel nincs olyan hely, ahol valóban a részeddé válhatna. Ha szellemi lényként tekintesz magadra, akkor a test az, amelynek valóságodban semmi értelme.
4. A szellem eszközként használja az elmét arra, hogy Önvalója kifejeződhessen. A szellemet szolgáló elme pedig békés és örömteli. Erejét a szellemtől kapja, és boldogan látja el itteni feladatát. De az elme a szellemtől elválasztva is tekinthet önmagára; egy testben találja magát, amellyel azonosul. Feladata nélkül nem lel békére, és gondolataiból hiányzik a boldogság.
5. A szellemtől elválasztott elme képtelen gondolkodni. Megtagadta erejének Forrását, tehetetlennek, korlátozottnak és gyengének látja magát. Feladatától távol úgy érzi, hogy egyedül van és elkülönültségben él, állandó támadásoknak kitéve, melyekkel szemben a test csak gyenge védelmet nyújt. Muszáj elsimítania a különbözőségeket, mert azt hiszi, hogy ez a dolga.
6. Ne pazarolj erre több időt. Ki képes feloldani egy álom értelmetlen ellentmondásait? Mi lehet a megoldás a valóságban? Mi lehet a célja? Mire való? A megszabadulás nem változtatja valósággá az illúziókat, ahogy egy nemlétező problémát sem képes megoldani. Lehet, abban reménykedsz, hogy talán mégis. Isten kedves Fiának megszabadulására vonatkozó tervét használnád-e arra, hogy fájdalmat okozz neki, és sikertelenné tedd a szabadulási kísérletet?
7. Önvalód megőrzi az Ő Gondolatait, és ezek megmaradnak az elmédben és Isten Elméjében is. A Szent Szellem az elmédben tartja a megszabadulást, és felajánlja neki a békét. A megszabadulás egy Istennel megosztott gondolat,

mert az Ő Hangja elfogadta azt számodra, és a nevedben válaszolt is, hogy kész. Így a megszabadulás ott van azon Gondolatok között, melyeket Önvalód őriz és becsben tart számodra.

8. Ma megpróbáljuk megtalálni ezt a gondolatot, melynek elmédben való jelenlétét Ő garantálja számodra, Aki Önvalódon keresztül szól hozzád. **Óránkénti ötperces** gyakorlásaink alkalmával Őutána kutatunk az elmédben. A megszabadulás Önvalódból fakad, és Őrajta keresztül érkezik, Aki a Híd az elméd és Önvalód között. Várj türelmesen, és hagyd Őt beszélni Önvalódról, mindarról, amire az elméd képes, amely immár összekapcsolódott Önvalóddal és kész Önvalód Akaratát szolgálni.

9. Kezdd azzal, hogy elmondod ezt:

A megszabadulás Önvalómból fakad. A Gondolatai az enyémek, hogy használjam őket.

Majd keresd meg ezeket a Gondolatokat, és tekintsd őket sajátjaidnak. Ezek a te valódi gondolataid, amiket megtagadtál, amikor megengedted elmédnek, hogy az álmok világában kóboroljon, és illúziókkal helyettesítse őket. Íme a gondolataid, az egyetlenek, amikkel valóban rendelkezel. A megszabadulás köztük van; találd meg.

10. Ha sikerrel jársz, a beérkező gondolatok elmondják neked, hogy megmenekültél, és elméd rátalált a feladatra, melyet annyira igyekezett elveszíteni. Önvalód örömmel látja őt, és békét sugároz rá. Az ereje helyreállt, a szellemből újra kiáramolhat, minden teremtett létezőhöz, melyeket a Szellem ugyanúgy hozott létre, ahogy önmagát. Elméd megáld mindent, ami létezik. A zűrzavar elmúlt, lényed helyreállt, mert megtaláltad Önvalódat.

11. Önvalód tudja, hogy ma nem érhet kudarc. Talán az elméd még mindig egy kicsit bizonytalan. Ne hagyd, hogy ez elcsüggesszen. Az örömöt, amit Önvalód átél, megőrzi számodra, hogy teljes tudatosságodban te is átélhesd. Valahányszor egy órából öt percet azzal töltesz, hogy Őt keresed, Aki része elmédnek és Önvalódnak, újabb kincseket ajánlasz fel Neki, amit Ő megőriz számodra.

12. Valahányszor elmondod tomboló elmédnek, hogy megszabadulásod Önvalódból fakad, annyiszor növeled egyre növekvő kincstárad gazdagságát. És mindenki, aki kéri és elfogadja, megkaphatja az egészet. Gondold csak végig, mennyi mindent kaphatsz ma, amit aztán továbbadhatsz, hogy újra visszaérkezzen hozzád!

97. FELADAT

Szellem vagyok.

1. A mai állítás Önvalóddal azonosít. Nem fogadja el a kettéhasadt állapotot, és nem próbálja meg az egymásnak ellentmondó tényezőket egységbe foglalni. Egyszerűen csak megállapítja az igazságot. Amilyen gyakran csak lehet, mondd ma el magadnak ezt az igazságot, mivel elmédet a konfliktusok mezejéről a béke csendes világába vezeti majd. Nem léphet már be a fagyos félelem, mert elméd kiszabadult az őrültségből, mivel elengedte a kettéhasadt állapot illúzióját.
2. Újra elmondjuk az igazságot Önvalódról, Isten megszentelt Fiáról, aki benned él, akinek elméje visszanyerte egészségét. Te vagy a szellem, akit Atyja oly boldogan ruházott fel Szeretetével, békével és örömmel. Te vagy a szellem, amely kiegészíti Őt, és osztozik teremtői feladataiban. Mindig Vele vagy, ahogy Ő is teveled.
3. Ma még mindig azzal próbálkozunk, hogy a valóságot közelebb hozzuk elmédhez. Valahányszor gyakorolsz, a tudatosság legalább egy kicsivel közelebb kerül; néha több ezer évet is meg lehet takarítani. A percek, amiket erre szánsz, újra és újra megsokszorozódnak, mivel a csoda felhasználja az időt, de az idő szabályai rá nézve nem érvényesek. A megszabadulás egy csoda, az első, és az utolsó: az első egyben az utolsó is, mivel a kettő egy és ugyanaz.
4. Te vagy a szellem, akinek elméjében a csoda lakozik. A csoda, ahol megáll az idő, ahol a gyakorlással töltött percek korlátlanná és végtelenné válnak. Add hát szívesen ezeket a perceket, és számíts rá, hogy Ő – ahogy megígérte – kiegészíti őket az időtlenséggel. Minden kis erőfeszítésed mellé Ő teljes erejét ajánlja fel. Ajándékozd meg Őt a percekkel, amikre szüksége van ma ahhoz, hogy segíthessen megértened: az Őbenne lakozó szellem vagy, amely az Ő Hangján szól minden élőlényhez; az Ő látását adja mindenkinek, aki kéri; a hibák helyére az egyszerű igazságot állítja.
5. A Szent Szellem boldogan átveszi kezeidből minden óra első öt percét, hogy aztán körbehordozza ebben a kínlódó világban, ahol látszólag a fájdalom és a bánat uralkodnak. Nem fog figyelmen kívül hagyni egyetlen nyitott elmét sem, amely hajlandó e gyógyító ajándékokat elfogadni, és elhelyezi őket mindenhol, ahol örömmel várják őket. És valahányszor valaki saját gondolataiként fogadja, és gyógyításra használja őket, gyógyító erejük tovább növekszik.
6. Így aztán minden Neki szánt ajándék ezerszeresére és tízezerszeresére nő. És amikor visszatér hozzád, ereje olyan mértékben múlja felül a kis ajándékét, amit adtál, ahogy a nap ragyogása homályosítja el az apró szentjánosbogár bizonytalan, egy pillanatig tartó felvillanását. E fény állandó ragyogása megmarad, és kivezet a sötétségből – soha többé nem fogod elfelejteni az utadat.
7. Ezeket az örömteli gyakorlatokat kezdd a Szent Szellem hozzád szóló szavaival, majd hagyd, hogy Őrajta keresztül az egész világban visszhangozzanak:

Szellem vagyok, Isten megszentelt Fia, korlátok nélkül, biztonságban, gyógyultan és teljességben. Szabadon megbocsáthatok, és szabadon megmenthetem a világot.

Rajtad keresztül kifejezve a Szent Szellem elfogadja tőle kapott ajándékodat, megnöveli az erejét, és visszajuttatja hozzád.

8. Ma örömmel ajánld föl Neki minden gyakorlásodat. És Ő beszélni fog hozzád, emlékeztet rá, hogy szellem vagy, egy Ővele és Istennel, testvéreiddel és Önvalóddal. Valahányszor szavait kiejted, figyelj a Tőle érkező megerősítésre, és hagyd, hogy meggyőzze elmédet: mindez igaz. Használd őket, ha kísértésbe esnél, és ne add meg magad a hiedelemnek, miszerint valami más vagy, hiszen ez sajnálatos következményekkel járna. A Szent Szellem békével tölt ma el. Fogadd el a szavait és ajánld fel őket Neki.

98. FELADAT

Elfogadom a szerepemet Isten megszabadulás-tervében.

1. Egy különleges felajánlás napja a mai. Állást foglalunk az egyik oldalon. Az igazság mellé állunk és szélnek eresztjük az illúziókat. Nem ingadozunk a kettő között, hanem határozottan az Egyik mellett döntünk. Ma az igazságnak szenteljük magunkat, valamint a megszabadulásnak, úgy, ahogy Isten eltervezte azt. Nem érvelünk amellett, hogy máshogyan kellene lennie. Nem keressük ott, ahol nincs. Boldogan elfogadjuk, úgy ahogy van, és felvállaljuk a szerepet, amit Isten nekünk szánt.
2. Micsoda boldogság ennyire biztosnak lenni valamiben! Ma félretesszük minden kételkedésünket, és a cél ismeretének biztonságával meghozzuk döntésünket. Megköszönjük, hogy távozott a kétség és megérkezett a bizonyosság. Egy hatalmas feladatot kell beteljesítenünk, és minden szükségeset megkaptunk ahhoz, hogy elérjük a célt. Egyetlenegy hiba sem áll már az utunkban, mivel feloldozást kaptunk alóluk. Minden bűnünket eltörölte annak felismerése, hogy pusztán hibák voltak.
3. Akik bűntelenek, nem félnek, mivel biztonságban vannak, és ezt tudják is. Nem fordulnak a mágiához, és arra sincs szükségük, hogy képzelt és minden valós alapot nélkülöző fenyegetések elől menekülési útvonalat találjanak. Csendes bizonyossággal tudják, hogy meg fogják tenni, amit meg kell tenniük. Nem vonják kétségbe saját képességeiket, mert tudják, hogy a megfelelő időben és helyen tökéletesen beteljesítik feladatukat. Meghozták a döntést, amit ma mi is, így osztozhatunk bizonyosságukban és elfogadásával meg is növelhetjük azt.
4. Ők velünk lesznek; mindenki, aki úgy foglalt állást, ahogy ma mi is, boldogan felajánlja nekünk eddigi tudását és eredményeit. Sőt, azok is csatlakoznak hozzánk, akik még bizonytalanok; a mi bizonyosságunkat kölcsönvéve még erősebbé teszik azt. Akik pedig még nem születtek meg, meghallják a hívást, amit mi is, és válaszolnak, amikor eljön annak az ideje, hogy újra dönthetnek. A mai választás csak önmagunkra vonatkozik.
5. Nem ér meg óránként öt percet az, hogy képes légy elfogadni a boldogságot, amit Isten neked szánt? Nem ér meg minden órában öt percet az, hogy felismerd, mi a dolgod itt? Nem egészen kis kérés ez az öt perc ahhoz képest, hogy amit cserébe kapsz, az felbecsülhetetlen értékű? Legalább ezer vesztett üzlet van már a hátad mögött.
6. Ez az ajánlat garantálja, hogy megszűnik számodra minden létező fájdalom, és eltölt az öröm, ami most hiányzik a világból. Időd egy töredékét becserélheted a lelki békére és a cél ismeretének bizonyosságára, a teljes siker ígéretével együtt. És mivel az idő semmit nem jelent, a kérés úgy szól, hogy add a semmit, cserébe mindenért. Ez egy olyan üzlet, amin nem veszíthetsz. Viszont határtalan mindaz, amit nyersz!
7. Ma minden órában adj át Neki egy aprócska, ötpercnyi ajándékot. Ő lesz az, aki a ma gyakorolt szavakat feltölti azzal a mély meggyőződéssel és bizonyossággal, ami most még hiányzik. Az Ő szavai csatlakoznak a tieidhez, és a mai mondat minden egyes ismétlését teljes elköteleződéssé teszik, ahol a hited épp olyan tökéletes és biztos, mint az Övé tebenned. Beléd helyezett

bizalma átragyogja a kiejtett szavakat, és hangzásukon keresztül elérkezel valódi jelentésükhöz. Ma Övele gyakorolsz, miközben ezt mondod:

Elfogadom a szerepemet Isten megszabadulás-tervében.

8. Minden Vele töltött öt percben Ő elfogadja a szavaidat, majd erős és állandó hittől és bizonyosságtól ragyogva adja vissza neked, hogy reménnyel és boldogsággal tölthessék el a világot. Ne hagyj ki egyetlen lehetőséget sem arra, hogy ajándékainak boldog befogadója lehess, hogy aztán továbbadhasd őket a világnak.
9. Csak ajánld föl a szavakat, és bízd Őrá a többit. Képessé tesz arra, hogy megértsd különleges feladatodat. Megnyitja az utat a boldogság felé, ahol béke és bizalom lesznek az Ő ajándékai; így válaszol a szavaidra. Összes hitével, örömével és bizonyosságával fog válaszolni neked, hogy tudd: amit mondasz, igaz. Így válik benned meggyőződéssé Ő, Aki tudja, hogy mi a dolgod a földön és a Mennyek Országában. Veled lesz minden gyakorlásod alkalmával, hogy a Neki felajánlott idő minden egyes pillanatát időtlenségre és békére cserélje.
10. Az óra fennmaradó részét töltsd boldog készülődéssel, abban a tudatban, hogy a következő öt percet ismét Vele töltheted. Amíg erre a boldog időszakra vársz, ismételgesd a mondatot. Mondd el gyakran, és közben készítsd fel elmédet az örömteli időkre.
11. És amikor eltelik az óra, és Ő újra itt van, hogy egy kis időt töltsön veled, légy hálás, és tégy félre minden földi intéznivalót, minden kis gondolatot és behatárolt elképzelést, és ismét érezd jól magad Vele. Megint mondd el Neki, hogy elfogadod a szerepet, amit neked szánt, és aminek kiteljesítésében a segítségedre lesz. Ő biztosít majd arról, hogy valóban így akarsz dönteni, mert ezt a döntést egyszer már együtt meghoztátok.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

99. FELADAT

A megszabadulás az egyetlen feladatom itt.

1. A megszabadulás és a megbocsátás ugyanaz. Mindkettő arra utal, hogy valami elromlott; valamitől meg kell szabadulni, valamit meg kell bocsátani, valami tévedést ki kell javítani, valami elkülönült vagy különbözik Isten Akaratától. Így mindkét kifejezés azt feltételezi, hogy valami, ami lehetetlen, mégis megtörtént; ellentmondásos állapotot hozva létre aközött, ami van, és ami soha nem lehet.
2. Az igazság és az illúziók most egyenlők, mivel mindkettő létrejött. A lehetetlen vált azzá, amit meg kell bocsátanod, és amitől meg kell szabadulnod. Most a megszabadulás lesz az átmenet az igazság és az illúzió között. Az igazságot tükrözi, mert az illúzióktól való megmenekülés eszköze. De még nem maga az igazság, mert előbb meg kell, hogy szüntesse azt, ami sohasem volt.
3. Egyáltalán, hogy létezhetne egy olyan hely, ahol a föld és a Mennyország összeegyeztethető egy olyan elmében, ahol mindkettő létezik? Az elme, amely az illúziókat látja, valódinak gondolja őket. Mivel gondolatok, ebben az értelemben tehát léteznek. De mégsem valódiak, mivel az őket gondoló elme elkülönült Istentől.
4. Mi az, ami összeköti az elkülönült elmét és gondolatait az örökké egy Elmével és Gondolataival? Mely terv képes arra, hogy az igazságot sértetlenül hagyva felismerje, hogy mire van szükség az illúziókkal kapcsolatban, és olyan eszközöket ajánljon fel, melyek támadás és fájdalom nélkül megszüntetik őket? Mi más, mint Isten Gondolata lehet ez a terv, amely elnézi azt, ami sohasem történt meg és megbocsátja a bűnöket, amelyek sohasem voltak valósak?
5. A Szent Szellem pontosan úgy őrzi ezt a tervet Isten Elméjében és a tiédben is, ahogyan az Tőle megérkezett. Az időtől abban az értelemben független, hogy a Forrása időtlen. Az idő valóságosságára vonatkozó hited miatt mégis az időben működik. A Szent Szellem látja, amit te is: bűnt, fájdalmat és halált, szomorúságot, elkülönültséget és veszteséget. De Ő tudja, hogy egy dolog biztosan, változatlanul igaz: Isten továbbra is Szeretet, és ez nem az Ő Akarata.
6. Ez az a gondolat, amely elviszi az illúziókat az igazsághoz, és észreveszi, hogy pusztán megjelenési formák, melyek mögött ott van mindaz, ami változatlan és bizonyos. Ez az a Gondolat, amely megment és megbocsát, mert nem helyezi hitét olyasmibe, amit nem az általa ismert egyetlen Forrás teremtett. Ez az a Gondolat, melynek az a dolga, hogy megszabadítson, azáltal, hogy feladatát sajátodként nyújtja át neked. A megszabadulás a feladatod, vállvetve az Egyetlennel, Aki megkapta a tervet. Rád és Őrá bízták ezt a tervet. Mindenre, ami látszat, Ő egy módon reagál; formájuktól, méretüktől, mélységüktől és minden látszólagos tulajdonságuktól függetlenül így válaszol:

A megszabadulás az egyetlen feladatom itt.
Isten továbbra is Szeretet, és ez nem az Ő Akarata.

7. Fontos, hogy te, aki a csodákkal fogsz majd dolgozni, jól begyakorold a mai állítást. Próbáld meg megérezni az erőt abban, amit kimondasz, mivel ezekben a szavakban rejlik a szabadságod. Atyád szeret téged. A fájdalom világa nem az Ő
Akarata. Bocsásd meg magadnak, hogy azt hitted: Ő akarta, hogy így legyen. Aztán engedd, hogy a Gondolat, mellyel Ő eltörli hibáidat, belépjen elmédnek abba a sötét részébe, amely létrehozta azokat a gondolatokat, melyek sohasem voltak az Ő Akaratának részei.
8. Ez a rész Istenhez tartozik, ahogy a többi is. Nem alkot magányos gondolatokat, hogy aztán Isten elől elrejtve, valósággá változtassa őket. Engedd be a világosságot, és látni fogod, hogy nincs akadálya annak, hogy Isten Akarata veled kapcsolatban is beteljesüljön. Nyisd meg titkaidat az Ő lágy fénye előtt, és lásd, mennyire fényesen ragyog benned továbbra is.
9. Gyakorolj ma az Ő Gondolatával, és hagyd, hogy az Ő világossága felkutasson és bevilágítson minden sötét helyet, melyek a többihez válnak hasonlatossá, amikor a fény át- meg átragyogja őket. Isten Akarata, hogy elméd egyesüljön az Övével. Isten Akarata, hogy egy és csak egy Fia van. Isten Akarata, hogy egyetlen Fia te vagy. Gondold végig ma mindezt, miközben gyakorolsz, és a mai leckét az igazság útján kezdd ezzel:

A megszabadulás az egyetlen feladatom itt.
A megszabadulás és a megbocsátás ugyanaz.

Aztán fordulj Őhozzá, Aki osztozik veled ebben a feladatban, és engedd, hogy megtanítsa neked mindazt, amire félelmeid elengedéséhez van szükség, és ahhoz, hogy tudd: Önvalód Szeretet, melynek nincs ellentéte benned.
10. Bocsáss meg minden gondolatot, mely szemben áll befejezettséged, egységed és békéd igazságával. Nem veszítheted el az ajándékokat, melyeket Atyádtól kaptál. Nem akarsz egy másik énné válni. Nincs olyan feladatod, mely nem Istentől való. Bocsásd meg magadnak azt, amiről azt gondolod, te hoztad létre. A megbocsátás és a megszabadulás ugyanaz. Bocsásd meg magadnak, amit megalkottál, és megszabadultál.
11. A mai napnak van egy különleges üzenete is, amelynek hatalmában áll örökre elűzni minden kétséget és félelmet az elmédből. Amikor arra érzel kísértést, hogy valósnak fogadd el őket, emlékezz, hogy a látszat nem tud ellenállni az igazságnak, amit az alábbi, erőteljes szavak tartalmaznak:

A megszabadulás az egyetlen feladatom itt.
Isten továbbra is Szeretet, és ez nem az Ő Akarata.

12. Egyetlen feladatod azt jelenti, hogy egységben vagy. Emlékeztesd magad erre az ötperces időszakok között, melyeket Övele töltesz, Aki Isten tervét megosztja veled. Mondd el magadnak:

A megszabadulás az egyetlen feladatom itt.

Így elmédet megbocsátással töltöd el, minden félelmet lágyan elengedsz, hogy a szeretet megtalálja benned az őt megillető helyet, és megmutassa neked, hogy Isten Fia te vagy.

100. FELADAT

Az én szerepem Isten megszabadulás-tervének nélkülözhetetlen része.

1. Ahogy Isten Fia teljessé teszi az ő Atyját, úgy teljesíti ki a te részed Atyád tervét. A megszabadulás meg kell, hogy fordítsa azt az őrült hiedelmet, hogy elkülönült gondolatok és testek vannak, amelyek elkülönült életekhez és életutakhoz vezetnek. Az elkülönült elmék egyetlen feladaton osztoznak, mely egy célban egyesíti őket, mivel összességük szempontjából mindegyikük egyformán alapvető fontosságú.
2. Isten Akarata az, hogy tökéletesen boldog légy. Miért döntenél úgy, hogy szembehelyezkedsz az ő Akaratával? A tervének megvalósításában vállalt szerepedet azért őrizte meg számodra, hogy lényed helyreálljon az Ő Akarata szerint. Ez a szerep épp annyira nélkülözhetetlen része az Ő tervének, mint amennyire a te boldogságodnak. Örömöd teljes kell, hogy legyen azért, hogy tervét megértsék mindazok, akikhez Ő elküld téged. Ragyogó arcodban felismerik a feladatukat, boldog nevetésedben meghallják Isten hívását.
3. Isten tervének valóban nélkülözhetetlen része vagy. Nem teljes az Ő öröme a tiéd nélkül. A mosolyod nélkül nem menthető meg a világ. Amíg szomorú vagy, a fény, amelyet Isten Maga jelölt ki a világ megmentésének eszközéül, homályos és fakó; és senki nem nevet, mert csakis a tiédet visszahangozhatja bárki kacagása.
4. Isten tervének valóban nélkülözhetetlen része vagy. Ahogy világosságod megnöveli a Mennyekben ragyogó fényt, úgy örömöd a földön arra szólít fel minden lelket, hogy engedjék el minden bánatukat, és foglalják el a helyüket melletted, Isten tervének részeként. Isten hírnökei örömteliek; örömük meggyógyítja a bánatot és a kétségbeesést. Ők bizonyítják, hogy Isten Akarata az: tökéletesen boldog legyen mindenki, aki sajátjának fogadja el Atyja ajándékait.
5. Ma nem engedjük meg magunknak a szomorúságot. Mivel, ha megtesszük, nem sikerül ellátnunk feladatunkat, amely Isten tervének és látóképességünknek is nélkülözhetetlen része. A szomorúság annak a jele, hogy szívesebben játszanál egy másik szerepet ahelyett, amit Isten jelölt ki számodra. Így aztán nem sikerül megmutatnod a világnak, hogy milyen csodálatos is az a boldogság, amit Ő neked szánt. És így azt sem ismered föl, hogy már meg is kaptad.
6. Ma megpróbáljuk megérteni, hogy a feladatunk az öröm. Ha szomorú vagy, a feladatod beteljesítetlen, így veled együtt az egész világ nélkülözi az örömöt. Isten arra kér: légy boldog, hogy az egész világ láthassa, mennyire szereti az Ő Fiát, és nem akarja, hogy a bánat csökkentse az örömét, sem azt, hogy a szorongató félelem megzavarja a békéjét. Ma Isten hírnöke vagy. Az Ő boldogságát viszed mindenkinek, akire rápillantasz; az Ő békéje érint meg mindenkit, aki rád néz, és boldog arcodról az Ő üzenetét olvassa le.
7. Ma úgy készülünk fel erre, hogy **ötperces** gyakorlásaink alatt megérezzük, amint a mi vágyunk, és az Isten Akarata szerinti boldogság felébred bennünk. Kezdd azzal, hogy elismétled a mai állítást. Majd ismerd fel, hogy a te szereped az, hogy boldog légy. Csak ezt kérjük tőled, és bárki mástól is, aki szeretné elfoglalni a helyét Isten hírnökei között. Gondold végig, hogy ez

mit jelent. Valóban tévesen hitted azt, hogy áldozatra van szükség. Isten terve szerint mindig csak kapsz;
sohasem kell veszítened, vagy áldozatot hoznod, vagy meghalnod.
8. Most próbáljuk megtalálni azt az örömöt, amely nekünk és az egész világnak is megvilágítja Isten Akaratát. A te dolgod megtalálni itt és most. Ezért jöttél. Legyen a mai nap az, amikor sikerül! Tekints mélyen magadba, légy tántoríthatatlan, miközben magad mögött hagyod apró-cseprő gondolataidat és ostoba céljaidat, hogy felemelkedve a benned élő Krisztussal találkozz.
9. Ő ott lesz. És most elérheted Őt. Mi másra tekintenél inkább, Őhelyette, Aki csak arra vár, hogy végre rá nézz? Milyen kis gondolatnak van akkora hatalma, hogy visszatartson? Milyen ostoba cél tarthat vissza a sikertől, amikor Isten Maga szólít?
10. Ő ott lesz. Tervének nélkülözhetetlen része vagy. Ma az Ő hírnöke vagy. És észre kell venned, amit adni akar neked. Ne feledd a mondatot az **óránkénti gyakorlások** között eltelő időben sem. Önvalód az, Aki szólít ma téged. Neki válaszolsz minden alkalommal, amikor elmondod magadnak, hogy Isten világot megszabadító tervének nélkülözhetetlen része vagy.

101. FELADAT

Isten Akarata az, hogy tökéletesen boldog legyek.

1. Ma a boldogság témájával folytatjuk. Ez a kulcs annak megértéséhez, hogy mit jelent a megszabadulás. Még mindig azt hiszed, hogy szenvedésre van szükség, hogy vezekelj „bűneidért". Ez nem így van. Mégis, muszáj így gondolkodnod mindaddig, amíg abban hiszel, hogy a bűn valóság, és hogy Isten Fia képes a bűnre.
2. Ha a bűn valóság, akkor a büntetés jogos, és nem kerülhető el. Így a megszabaduláshoz csak a szenvedésen keresztül juthatunk el. Ha a bűn valóság, akkor a boldogság nyilván illúzió, mivel nem lehet mindkettő egyszerre igaz. A bűnösök csak halált és fájdalmat érdemelnek, így ezt kérik. Tudják, hogy vár rájuk, felkutatja és megtalálja őket valahol, valamikor, egy megfelelő formában, amely majd kiegyenlíti a számlát, amellyel Istennek tartoznak. Félnek, és szeretnének elmenekülni Őelőle. De Ő tovább üldözi őket, így nincs menekvés.
3. Ha a bűn valóság, akkor a megszabadulás nyilván fájdalommal jár. A fájdalom a bűn ára, és a szenvedést sohasem lehet elkerülni, ha a bűn valóság. Félni kell a megszabadulástól, mivel, ha lassan is, de megöl, fokozatosan elvéve mindent, mielőtt engedélyezi az örömmel várt halál jótéteményét áldozatainak, akik szinte már csak csontokból állnak, mire kielégítik megszabadulásuk követelményeit. Haragja határtalan és irgalmatlan, de teljes mértékben jogos.
4. Ki az, aki ilyen barbár büntetésre vágyik? Ki az, aki nem menekülne a megszabadulás elől, minden módot megragadva arra, hogy elfojtsa a Hangot, amely felajánlja azt neki? Miért próbálna meg figyelni, és elfogadni az ajánlatot? Ha a bűn valóság, akkor e javaslat nem lehet más, mint kegyetlen formában kiszabott halál, hogy kiegyenlítse a romlott vágyakat, melyek a bűnt szülték. Ha a bűn valóság, a megszabadulás keserű ellenségeddé vált, Isten átkává rajtad, aki keresztre feszítetted az Ő Fiát.
5. Ma szükséged van a gyakorlásra. A mai gyakorlatok azt tanítják, hogy a bűn nem valóság, és, hogy minden, amiről azt hiszed, hogy a bűnből következik, nem fog megtörténni, mert nincs ok, amiből létrejöjjön. Nyitott elmével fogadd a Jóvátételt, és ne dédelgess bonyolult hiedelmeket arról, hogy Isten Fiát ördöggé változtattad. Bűn nincs. Ezt a gondolatot annyiszor gyakoroljuk ma, amennyiszer csak lehet, mert a mai állításnak ez az alapja.
6. Isten Akarata az, hogy tökéletesen boldog légy, mert nincs bűn, és a szenvedés indokolatlan. Ami jogos, az az öröm, és a fájdalom pusztán annak a jele, hogy félreértetted önmagad. Ne félj Isten Akaratától. Bizalommal fordulj felé, tudva, hogy felszabadít mindazon következmények alól, melyeket a bűnnel kapcsolatos lázas képzelgéseidben kidolgoztál. Mondd ezt:

Isten Akarata az, hogy tökéletesen boldog legyek.
Bűn nincs; következménye sincs.

Így kezdd a gyakorlást, majd próbáld meg újra fellelni az örömöt, amit ezek a gondolatok magukkal hoznak.

7. Ajánld fel boldogan ezeket az ötperces alkalmakat, hogy végre elmozdítsd azt a nehéz terhet, amit azzal az elmebeteg hiedelemmel raktál magadra, hogy a bűn valós. Szabadulj ma meg az őrültségtől. Elindultál a szabadság útján, a mai állítás pedig szárnyakkal ruház fel, hogy felgyorsulhass, valamint reménnyel, hogy még nagyobb sebességgel érd el a rád váró célt, a békét. Bűn nincs. Emlékezz ma erre, és mondd el magadnak, amilyen gyakran csak lehet:

Isten Akarata az, hogy tökéletesen boldog legyek.
Ez az igazság, mert bűn nincs.

102. FELADAT

Osztozom Istennel abban az Akaratában, hogy tökéletesen boldog legyek.

1. Nem akarsz szenvedni. Talán azt gondolod, hogy a szenvedéssel megvásárolhatsz valamit, és talán egy kicsit abban is hiszel, hogy azt kapod cserébe, amire vágysz. Nos, ez a hiedelem, most megroskadt kissé, talán eléggé ahhoz, hogy megkérdőjelezd, valamint, hogy azt gyanítsd, tulajdonképpen nincs is értelme. Még nem tűnt el teljesen, de már hiányoznak a gyökerek, melyek valamikor még erősen rögzítették elméd sötét, rejtett és titkos zugaiban.
2. Ma megpróbáljuk tovább lazítani meggyengült láncait, valamint megkíséreljük felismerni, hogy a fájdalom céltalan, mivel nincs oka, és hatalma sincs ahhoz, hogy bármit is elérjen. Egyáltalán semmire nem lehet becserélni. Semmit nem ajánl, és nem létezik. Hozzá hasonlóan nem létezik az sem, amiről azt hiszed, hogy a fájdalomért jár neked. A semmi rabszolgája voltál. Légy ma szabad, hogy csatlakozhass Isten boldog Akaratához.
3. Az elkövetkező néhány nap feladatait úgy terveztük, hogy gyakorlás közben segítsenek elérned a boldogságot, ami Isten Akaratával egyezően ott rejlik benned. Itt van az otthonod, és itt van a biztonságod. Itt van a békéd, és itt nincs félelem. Itt van a megszabadulás. Végre itt a megnyugvás.
4. Ma gyakorlásaidat kezdd azzal, hogy elfogadod Isten rád vonatkozó Akaratát:

Osztozom Istennel abban az Akaratában, hogy tökéletesen boldog legyek. Elfogadom, hogy most ez a feladatom.

Majd kutasd fel ezt a feladatot az elméd mélyén, mivel ott van, döntésedre várva. Meg fogod találni, amikor rájössz, hogy ez a te választásod, és hogy osztozol Isten Akaratában.
5. Légy boldog, mivel itt egyetlen feladatod a boldogság. Nincs szükség arra, hogy kevésbé szeresd Isten Fiát Őnála, Akinek Szeretete épp olyan szeretetteljesnek teremtette őt, mint Önmagát. Az óránkénti ötperces nyugodt időszakokon kívül gyakran tarts egy kis szünetet azért, hogy elmondd magadnak: elfogadtad, hogy a boldogság az egyetlen feladatod. És tudd azt is, hogy eközben Isten Akaratához csatlakozol.

103. FELADAT

Szeretet lévén, Isten boldogság is.

1. A boldogság a szeretet egyik tulajdonsága. Nem létezhet nélküle. Ahol nincs szeretet, ott nem tapasztalható meg. A szeretetnek nincsenek határai, ott van mindenütt. Így tehát az öröm is fellelhető mindenütt. Az elme azonban képes ennek épp az ellenkezőjét gondolni, mert úgy hiszi, a szeretetnek vannak olyan hézagai, ahol beléphet a bűn, fájdalmat hozva az öröm helyett. Ez a különös hiedelem újraértelmezi a szeretetet, behatároltnak vélve azt. Ezzel korlátok közé szorítja a szeretetet, létrehozva az ellentétét annak, ami valójában határtalan és ellentét nélküli.
2. Ekkor a félelmet kapcsolják össze a szeretettel, és ennek az eredményét öröklik mindazok, akik azt gondolják, hogy amit elméjükkel létrehoztak, valós. Ezek az elképzelések – melyeknek nincs köze a valósághoz – arról tesznek tanúbizonyságot, hogy Istentől félni kell, mert elfelejtik, hogy Szeretet lévén, Ő színtiszta öröm. Ezt az alapvető hibát próbáljuk ma meg az igazsággal helyreállítani, és megtanítani magunknak a következőket:

Szeretet lévén, Isten boldogság is.
Az örömtől tartunk, amikor Tőle félünk.

Gyakorlásaidat ezekkel az állításokkal kezd, amelyek helyreállítják azt a téves hiedelmet, hogy Isten a félelemmel egyenlő. Hangsúlyozzák azt is, hogy a miatt, ami Ő, a boldogság természetes állapotod.
3. Tedd lehetővé, hogy ez a helyreigazítás ma minden ébren töltött órában elfoglalja helyét az elmédben. Majd üdvözöld a boldogságot, amit magával hoz, miközben az igazság a félelem helyére lép, és öröm váltja fel a fájdalmat. Szeretet lévén, Istentől megkapod mindezt. Ezt az elvárásodat napközben gyakran hangoztasd, miközben félelmeidet az alábbi kedves és teljes mértékben igaz megerősítéssel hallgattathatod el:

Szeretet lévén, Isten boldogság is.
Ma a boldogságot keresem.
Nem bukhatok el, mert az igazságot kutatom.

104. FELADAT

Csak azt keresem, ami a valóságban már az enyém.

1. A mai állítás azt a gondolatot folytatja, miszerint az öröm és a béke egyáltalán nem haszontalan álmok csupán. Téged illetnek, a miatt, ami vagy. Istentől érkeznek hozzád, Tőle, Aki sohasem sikertelen abban, hogy megadja neked, amit akar. De készen kell állnod arra, hogy elfogadd ajándékait. Nem örülhet nekik egy olyan elme, amely helyettesítőként mindeddig csak a saját maga által gyártott adományokat ismerte.
2. Ma elszállítunk minden értelmetlen és saját gyártmányú holmit, melyeket Isten ajándékai helyett tettünk a megszentelt oltárra. Az Ő ajándékai várnak ránk a valóságban. Mindezt már az idők kezdete előtt megörököltük, és akkor is a miénk lesz, amikor az idő az örökkévalóságba távozik. Az Ő ajándékai időtlenek, ezért ott vannak bennünk, változatlanul. És nem kell arra várnunk, hogy átvehessük őket. A miénk mind, már ma.
3. Tehát úgy döntünk, hogy elfogadjuk őket most. Tudjuk, hogy amikor azt választjuk, hogy saját gyártmányaink helyére tesszük őket, egyesítjük akaratunkat Isten Akaratával, és felismerjük, hogy a kettő egy és ugyanaz. Az óránkénti ötperces, hosszabb gyakorlásaink a megszabadulásoddal kapcsolatos igazságot tárják fel, tehát kezdődjenek így:

Csak azt keresem, ami a valóságban már az enyém.
Az öröm és a béke az örökségem részei.

Majd tedd félre annak a világnak az ellentmondásait, amely illúziókból álló másfajta ajándékokkal és célokkal kecsegtet, amelyeket csak az álmok világában érdemes keresni.
4. Mindezt magunk mögött hagyjuk, és inkább azt kutatjuk, ami valóban a miénk. Azt kérjük, hogy felismerhessük, amit Istentől kaptunk. Elménkben megtisztítunk az Ő oltára előtt egy megszentelt helyet, ahol szívesen látottak békét és örömöt hozó ajándékai, és ahová eljövünk, hogy megtaláljuk, amit Tőle kaptunk. Magabiztosan érkezünk, annak tudatában, hogy Ő azt adja, ami a valóságban már a miénk. És nem kérünk semmi mást, mert a valóságban semmi másunk nincs.
5. Hát tisztítsuk ma meg az utat az Ő számára egyszerűen azzal, hogy felismerjük: Akarata máris teljesült; az öröm és a béke már a miénk az Ő örökkévaló ajándékaiként. A kutatásainkra szánt percek közötti időszakokban sem veszítjük őket szem elől. Amilyen gyakran csak lehet, emlékeztessük magunkat:

Csak azt keresem, ami a valóságban már az enyém.
Semmi mást nem akarok, csak Isten ajándékait; az örömöt és a békét.

105. FELADAT

Isten öröme és békéje az enyém.

1. Isten öröme és békéje a tiéd. Ma elfogadjuk őket, tudva, hogy hozzánk tartoznak. Megpróbáljuk azt is megérteni, hogy amint elfogadjuk őket, ezek az ajándékok növekedni kezdenek. Nem olyanok, mint a világ adományai, ahol az ajándék átadásával veszítünk, és az átvevő a mi veszteségünkkel lesz gazdagabb. Ezek nem ajándékok, hanem bűntudattal kötött üzletek. Az őszintén adott ajándékhoz nem tartozik veszteség. Lehetetlen, hogy valaki nyerjen azért, mert a másik veszít. Ez korlátokat és elégtelenséget feltételez.
2. Ajándékokat nem így adnak. Ezek az „ajándékok" pusztán egy árajánlatot jelentenek a magasabb megtérülésért cserébe; egy kamatostul megfizetendő kölcsönt; időleges zálogot annak biztosítékául, hogy az adósság visszafizetése több lesz, mint amit az ajándékot átvevő kapott. Az adás jelentésének ez a furcsa eltorzulása az általad látott világ minden szintjét áthatja. Átadott ajándékaidat megfosztja értelmüktől, és semmit nem kapsz, amikor átveszel egyet.
3. A kurzus egyik fontos célja, hogy az adásra vonatkozó nézőpontodat megfordítsa, hogy aztán majd kaphass is. Mivel az adás a félelem forrásává vált, igyekszel elkerülni az elfogadás lehetőségét is. Fogadd el Isten örömét és békéjét, és máris másként fogsz tekinteni minden ajándékra. Isten ajándékai nem csökkennek attól, hogy átadják őket. Sőt, épp ettől indulnak növekedésnek.
4. Ahogy a mennyei béke és öröm fokozódik, amikor Isten ajándékaként elfogadod őket, úgy nő Teremtőd öröme, amikor sajátodként fogadod el az ő örömét és békéjét. Az igazi adás egyben teremtés. A korlátok nélküliséget határtalansággá, az időtlenséget örökkévalósággá, a szeretetet önmagává alakítja. Mindenhez, ami már teljes, hozzátesz, de nem abban az egyszerű értelemben, hogy még többet adna hozzá, mert ez azt feltételezné, hogy korábban kevés volt belőle. Hozzátesz azáltal, hogy azt, ami nem tartalmazhatja önmagát, segíti célja beteljesítésében: odaadjon mindent, amije van, hogy mindörökre biztosíthassa őket magának.
5. Ma fogadd el Isten örömét és békéjét a magadénak. Hadd teljesítse ki Önmagát úgy, ahogyan Ő meghatározza a teljességet. Meg fogod érteni, hogy ami Őt kiteljesíti, az Ő Fiát is teljessé kell, hogy tegye. Ő nem tud a veszteség által adni. És többé már te sem. Fogadd ma el az Ő béke és öröm ajándékát, és Ő köszönettel átveszi neki szánt ajándékodat.
6. Mai gyakorlásaink kissé eltérnek a megszokottól. Kezdd azzal, hogy azokra a testvéreidre gondolsz, akiktől megtagadtad az örömöt és a békét, melyek Isten egyenlő törvényei szerint járnak nekik. Ilyenkor önmagadtól tagadod meg őket. Most pedig vissza kell térned, hogy benyújtsd rájuk az igényedet, hiszen a sajátjaid.
7. Rövid ideig gondolj „ellenségeidre", majd ahogy felbukkannak, mondd el mindegyiküknek:

Testvérem, felajánlom neked az örömöt és a békét, hogy Isten öröme és békéje az enyém lehessen.

Így felkészülsz arra, hogy felismerd Isten neked szánt ajándékait, és elmédet felszabadítod minden alól, ami megakadályozhatna a sikerben. Most már készen állsz arra, hogy elfogadd Isten neked szánt ajándékait, az örömöt és a békét. Most már készen állsz arra, hogy megtapasztald az örömöt és a békét, amit eddig megtagadtál magadtól. Most már elmondhatod: „Isten öröme és békéje az enyém", mivel odaadtad, amit megkapsz majd.

8. Ha úgy készíted elő az elmédet, ahogy javasoltuk, akkor sikerülni fog a mai gyakorlat. Mivel minden sorompót fölemeltél az öröm és a béke előtt, végre megérkezhet hozzád, ami a tiéd. Tehát mondd el magadnak: „Isten öröme és békéje az enyém", majd hunyd be a szemed, és hagyd, hogy az Ő Hangja biztosítson arról, hogy igazat beszélsz.

9. Amikor csak lehet, ezen a módon töltsd Övele az ötperces időszakokat, de ne gondold azt, hogy amikor nem áll módodban ennyi időt rászánni, akkor a kevesebb idő értéktelen. Legalább emlékezz óránként arra, hogy elmondd az Őt hívó szavakat, hogy odaadhassa neked, amit akar, és hogy akarata szerint átvehesd azt. Határozd el, hogy ma nem akadályozod az Ő Akaratát. És ha egy testvéred látszólag arra csábítana, hogy megtagadd tőle Isten ajándékát, tekintsd ezt egy újabb lehetőségnek arra, hogy megengedd magadnak Isten ajándékainak sajátodként való elfogadását. Majd köszönettel áldd meg testvéredet és mondd ezt:

Testvérem, felajánlom neked az örömöt és a békét, hogy Isten öröme és békéje az enyém lehessen.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

106. FELADAT

Elcsendesedem, és az igazságra figyelek.

1. Ha félretolod az ego hangját, bármennyire hangosan kiabál is; ha nem fogadod el kicsinyes ajándékait, melyek semmi olyat nem nyújtanak neked, amire valóban vágysz; ha nyitott elmével figyelsz, ahol még nem hangzott el, hogy mi a megszabadulás; akkor elér hozzád az igazság erőteljes Hangja csendes hatalmával, nyugodt erejével, és a teljes bizonyosságot hordozó üzeneteivel.
2. Figyelj, és halld meg, amint Atyád az általa kijelölt Hanggal beszél hozzád, amely elcsendesíti az értelmetlenség mennydörgését, és megmutatja a békéhez vezető utat mindazoknak, akik még nem látnak. Csendesedj ma el, és figyelj az igazságra. Ne hagyd, hogy a holtak hangja becsapjon, amikor azt állítja, hogy megtalálta az élet forrását és felajánlja neked cserébe a hitedért. Ne törődj vele, hanem figyelj az igazságra.
3. Bátran kerüld ma el a világ hangjait. Könnyedén sétálj el értelmetlen győzködésük mellett. Ne is halld meg őket. Csendesedj ma el, és figyelj az igazságra. Hagyj magad mögött mindent, ami nem Őróla beszél, Aki üdvözlettel és szeretettel, feléd nyújtja kezében tartott boldogságodat. Ma csak Őt halld, és ne várj tovább azzal, hogy elérkezel Őhozzá. Ma csak egy Hangra figyelj.
4. Isten Igéje ma megtartja ígéretét. Hallj, és maradj csendben. Ő beszélni fog hozzád. Ezerszer boldogabb és gyönyörűbb csodákkal érkezik azoknál, amikről valaha álmodoztál, vagy amik után vágyakoztál álmaidban. Az Ő csodái valósak. Nem halványulnak el, amikor véget ér az álom. Inkább véget vetnek az álomnak, és örökké tartanak, mivel Isten küldi őket az Ő drága Fiának, aki viszont te vagy. Készülj ma fel a csodákra. Tedd lehetővé, hogy Atyád beváltsa ősi ígéretét, amit neked és testvéreidnek tett.
5. Ma halld meg Őt, és figyelj a Szóra, amely fellebbenti a földet takaró fátylat, és felébreszti az alvókat, akik nem látnak. Isten rajtad keresztül szól hozzájuk. Ahhoz, hogy beszélhessen velük, szüksége van a hangodra, mivel ki más érhetné el Isten Fiát, mint az ő Atyja, Önvalódon keresztül? Halld meg ma Őt, és ajánld föl neki hangodat, hogy szólhasson a sokasághoz, amely csak arra vár, hogy meghallhassa a Szót, amit Ő kimond ma.
6. Légy készen a megszabadulásra. Itt van már, és ma megadatik neked. És megtudod a feladatodat az Egyetlentől, Aki Atyád Nevében kiválasztotta azt számodra. Légy ma figyelmes, és meghallod a Hangot, amely rajtad keresztül végigvisszhangzik a világon. A minden csodák elhozójának szüksége van arra, hogy először te vedd át őket, hogy aztán örömmel továbbadd, amit kaptál.
7. Így kezdődik, és itt végződik a megszabadulás: amikor minden a tiéd, és mindent odaadtál; örökre veled marad. A leckét pedig megtanultad. Ma azt gyakoroljuk, hogyan kell adni - nem úgy, ahogy most gondolsz rá, hanem ahogy valójában van. Megvilágosodásod érdekében minden óra első öt percét kezdd az alábbi kéréssel:

Elcsendesedem, és az igazságra figyelek.
Mit jelent adni és kapni?

8. Tedd föl a kérdést, és várd a választ. Kérdésedre a válasz régóta arra vár, hogy megérkezhessen hozzád. Megkezdi a szolgálatot, amiért jöttél, és amely megszabadítja a világot attól a gondolattól, hogy amikor adunk, akkor veszítünk is. Így a világ lassan készen áll arra, hogy megértse a dolgokat, és hogy elkezdjen kapni.
9. Csendesedj ma el, és figyelj az igazságra. Abban az öt percben, amit figyelemben töltesz, ezer elme nyílik meg az igazság felé, és meghallják a megszentelt Szót, amit te is. Majd egy óra elteltével újabb ezret szabadítasz meg, azokat, akik veled együtt megállnak egy pillanatra, hogy az igazságra figyeljenek.
10. Isten megszentelt Igéje ma beteljesedik azáltal, hogy te megkapod, hogy továbbadhasd. Így azzal, hogy figyelsz, és Tőle megtanulod, megtaníthatod a világnak, hogy mit jelent adni. Ne feledkezz ma meg arról, hogy amilyen gyakran csak lehet, megerősítsd arra vonatkozó döntésedet, hogy meghallod és elfogadod a Szót. Ebben segít az alábbi emlékeztető:

Elcsendesedem, és az igazságra figyelek.
Isten hírvivője vagyok ma, a hangom az Övé, hogy továbbadjam, amit kapok.

107. FELADAT

Az igazság kijavítja az elmémben lévő összes hibát.

1. Mi más tudná az illúziókat átalakítani, mint az igazság? És mi mások a hibák, mint fel nem ismert illúziók? Ahová megérkezik az igazság, onnan eltűnnek a hibák. Egyszerűen csak megszűnnek, még csak nyomot sem hagyva maguk után, amiről emlékezhetnénk rájuk. Szétporladnak, mert a bennük való hit nélkül nincs életük. Így a semmibe távoznak, oda, ahonnan jöttek. Porból, porrá lesznek, mert csak az igazság maradandó.
2. El tudod képzelni, hogy milyen az illúziók nélküli tudatállapot? Hogy milyen érzés? Próbálj visszaemlékezni egy olyan időszakra – talán csak egy percig tartott, vagy még addig sem -, amikor semmi nem zavarta meg a békédet; amikor pontosan tudtad, hogy szeretnek, és biztonságban vagy. Majd képzeld el, hogy milyen lenne, ha képes lennél ezt a pillanatot az idők végezetéig, az örökkévalóságig meghosszabbítani. Majd a nyugalom érzetét, amit átéltél, növeld százszorosára, és megint százszorosára.
3. Így most már van némi elképzelésed – bár nem több mint egy halvány utalás – arra vonatkozóan, hogy milyen az a tudatállapot, amelyben elméd megpihen, miután elérkezett az igazság ideje. Illúziók nélkül sem a félelem, sem a kétség, sem a támadások nem tudnak létezni. Az igazság megérkeztével eltűnik minden fájdalom, mert elmédben már nincs hely tünékeny gondolatok és hamvába holt elképzelések számára. Az igazság teljes mértékben kitölti elmédet, és ezzel megszabadít minden, a mulandóba vetett hitedtől. Nincs hol lenniük, mert megérkezett az igazság, ők pedig sehol sincsenek. Nem lehet őket megtalálni, mert az igazság minden helyet elfoglal, mostantól, örökké.
4. Az igazság nem azért jön, hogy csak egy rövid időre maradjon, vagy valami mássá változzon. Nem változtatja meg, vagy alakítja át a formáját, és a jövés-menés sem tartozik a szokásai közé. Pontosan olyan marad, amilyen mindig is volt, hogy szükségben rátámaszkodhassunk, és tökéletesen megbízhassunk benne, amikor a világ megjelenési formái látszólagos nehézségeket vagy kétségeket idéznek elő. Mindezek egyszerűen elillannak, amikor az igazság kijavítja az elmédben lévő hibákat.
5. Az igazság eljövetele magával hozza ajándékait is: a tökéletes állandóságot, és a szeretetet, amely nem bizonytalanodik el a fájdalom láttán, hanem szilárdan és állhatatosan túlnéz rajta. Ez a gyógyítás ajándéka, mivel az igazságnak nincs szüksége védelemre, ezért a támadás is lehetetlen. Ha az illúziókat elvisszük az igazsághoz, kijavítja őket. De az igazság olyan messze áll az illúzióktól, hogy nem lehet hozzájuk elvinni acélból, hogy igazsággá változtassa őket.
6. Az igazság nem jön-megy, nem változik meg vagy alakul át egyik megjelenési formából a másikba csak azért, hogy lehetősége legyen kisiklani a markunkból és elkerülni a foglyul ejtést. Nem rejtőzik el. Ott áll, teljes fényárban, bárki által hozzáférhetően. Lehetetlen, hogy aki valóban a keresésére indul, ne találja meg. A mai nap az igazságé. Add meg neki, ami az övé, és ő is megadja neked, ami jár. Nem az a dolgod, hogy szenvedj és meghalj. Atyád azt akarja, hogy véget érjenek ezek az álmok. Hadd állítsa helyre mindegyiküket az igazság.

7. Nem azt kérjük, amink nincs. Pusztán azt kérjük, hogy sajátunkként ismerhessük fel, ami már a miénk. Ma az igazságból születő bizonyosság boldog tudatával fogunk gyakorolni. Ma nem az illúzió bizonytalan és remegő lépésekkel tett lábnyomait követjük. Annyira biztosak vagyunk a sikerben, mint abban, hogy élünk, remélünk, lélegzünk és gondolkodunk. Nincs kétségünk afelől, hogy ma kéz a kézben sétálunk az igazsággal, és számítunk rá, hogy minden ma végzett gyakorlatunkban megjelenik.
8. Kezdd azzal, hogy megkéred Őt, aki együtt halad veled ebben a folyamatban, hogy tudatosítsa Magát tebenned. Nem húsból, vérből, és csontokból állsz össze, hanem pontosan ugyanaz a Gondolat hozott létre, amely Őt is megajándékozta az élettel. Ő a Testvéred, és ahogy te is, Atyátok is tudja, hogy ugyanolyanok vagytok. Önvalódat kéred, hogy tartson veled, és hogyan is hiányozhatna Ő onnan, ahol te vagy?
9. Az igazság minden olyan hibát kijavít az elmédben, amely azt próbálja elhitetni veled, hogy létezhetsz Önélküle. Ma Őhozzá beszélsz, és megígéred, hogy lehetővé teszed feladatának rajtad keresztüli beteljesítését. Az Ő feladatában osztozni ugyanaz, mint az Ő örömében osztozni. Az Ő bizalma van veled, amikor elmondod:

Az igazság kijavítja az elmémben lévő összes hibát.
Megpihenek Őbenne, Aki az Önvalóm.

Majd hagyd, hogy Ő gyengéden elvezessen az igazsághoz, amely olyan mély és csendes békével burkol be, hogy nem lesz kedved visszatérni megszokott világodhoz.
10. És mégis örömmel tekintesz majd újra erre a világra. Mivel a változások ígéretét hozod magaddal, melyeket a veled érkező igazság nyújt majd a világnak. Minden ötpercnyi ajándékoddal egyre csak gyarapodnak, és a világ körüli hibák eltűnnek, amint hagyod, hogy elmédben az igazság kijavítsa őket.
11. Ne feledd mai feladatodat. Valahányszor bizalommal elmondod magadnak: „Az igazság kijavítja az elmémben lévő összes hibát", az egész világ nevében, és az Ő nevében is szólsz, Aki felszabadítja a világot, ahogyan téged is.

108. FELADAT

Adni és kapni a valóságban egy és ugyanaz.

1. A látóképesség a mai állítástól függ. A világosság rejlik benne, mivel összebékít minden látszólagos ellentmondást. És mi a világosság, ha nem az, amikor minden konfliktusod és hibás gondolatod a békéből fakadóan feloldódik egy közös, teljes mértékben igaz eszmében? Még ez az egy is eltűnik, amikor a mögötte rejlő Gondolat átveszi a helyét. És innentől kezdve örökké tart a béke, mert az álom véget ért.
2. Az igazi fényt – amely lehetővé teszi a valódi látóképességet – a testi szemek nem képesek érzékelni. Ez egy olyan tudatállapot, aminek egységességében a sötétség teljesen észlelhetetlen. Így aztán, ami ugyanolyan, az egynek látszik, ami pedig nem ugyanolyan, az észrevehetetlen, mivel nincs ott.
3. Ebben a fényben nincsenek ellentétek, és a gyógyult látóképesség gyógyításra képes. Ez a világosság viszi el lelki békédet a többi elmének, hogy megoszthasd, és boldog lehess, hogy egyek veled és önmagukkal. Ez a fény gyógyít, mivel elhozza az egyetlen érzékelést, amely egyetlen hivatkozási alapon nyugszik, amelyből egyetlen jelentés következik.
4. Itt az adás és az elfogadás az egyetlen Gondolat különböző aspektusait jelentik, amelynek igazsága nem függ attól, hogy látszólag mi jelenik meg elsőként, és mi következik másodikként. Itt tudvalévő, hogy mindkettő egyszerre történik, és a Gondolat teljes marad. E megértés alapján simul el minden ellentét, mert ugyanazon hivatkozási alapon keresztül érzékeljük őket, amely e Gondolatot is egységesíti.
5. Egyetlen teljes mértékben egységes gondolat képes minden gondolat egységesítésére. Ez ugyanaz, mint amikor azt mondjuk, hogy egyetlen korrekció elegendő minden hiba kijavítására, vagy hogy, ha teljes mértékben megbocsátunk egyetlen testvérünknek, az mindenki számára elhozza a megszabadulást. Mivel ezek mind egyetlen törvény alá tartozó esetek, amely minden típusú tanulásra vonatkozik, ha az Egyetlen irányítja, Aki tudja az igazságot.
6. Azt megtanulni, hogy adni és kapni ugyanaz, különösen hasznos, mert könnyű kipróbálni, és igazságát megtapasztalni. És amikor erről a speciális esetről bebizonyosodik, hogy mindig, bármilyen körülmények között működik, a mögötte rejlő gondolatot kiterjeszthetjük a kétség egyéb területeire is. Innen továbbterjed, és végül megérkezik az egyetlen Gondolathoz, melyből mindegyik fakad.
7. Ma az adás és elfogadás különleges esetével foglalkozunk. Ezt a nyilvánvalóan egyszerű leckét azért használjuk, mert olyan eredményeket hoz, amelyekből nem maradhatunk ki. Adni annyi, mint kapni. Ma megfigyeljük, hogy amikor békét ajándékozunk mindenkinek, akkor az milyen hamar visszatér hozzánk. A világosság nyugalom, és ebben a békében megkapjuk látóképességünket és látni fogunk.
8. Tehát így kezdjük a mai gyakorlást:

Adni és kapni a valóságban egy és ugyanaz.
Meg fogom kapni, amit most adok.

Majd hunyd be a szemed, és öt percig gondolkozz azon, hogy mi az, amit mindenkinek átnyújtanál, hogy aztán a tiéd legyen. Ilyeneket mondhatsz például:

Mindenkinek felajánlom a csendességet.
Mindenkinek felajánlom a lelki békét.
Mindenkinek felajánlom a kedvességet.

9. Lassan mondd el mindegyiket, majd állj meg egy pillanatra, hogy átvehesd az ajándékot, amit adtál. Épp akkora mennyiségben fog visszaérkezni hozzád, amekkorát te nyújtottál át belőle. Észreveszed majd, hogy pontos a visszatérítés, mivel ezt kérted. Az is segítség lehet, ha egyvalakire gondolsz, és neki adod át ajándékaidat. Ő képviseli a többieket is, és rajta keresztül mindenkinek adsz.
10. Mai nagyon egyszerű leckénk sok mindent fog tanítani neked. Az ok és okozat összefüggéseit jobban megérted majd, és sokkal gyorsabban haladhatunk fejlődésünkben. A mai feladatra gondolj úgy, mint a gyors előrehaladás lehetőségére, amely még gyorsabbá és biztosabbá válik minden alkalommal, amikor elmondod: „Adni és kapni a valóságban egy és ugyanaz".

109. FELADAT

Istenben megpihenek.

1. Ma pihenést kérünk és nyugalmat, amit nem zavarhat meg a látszatvilág. Békét és csendességet kérünk a zűrzavar kellős közepén, amit az összeütköző álmok okoznak. Biztonságot és boldogságot kérünk, bár látszólag veszélyt és bánatot látunk ott, ahová nézünk. És velünk van a gondolat, ami azzal válaszol nekünk, amit kértünk.
2. „Istenben megpihenek". Ez a gondolat elhozza neked a pihenést és a nyugalmat, a békét és a csendességet, a biztonságot és a boldogságot, amit keresel. „Istenben megpihenek". Ennek a gondolatnak hatalmában áll felébreszteni a benned alvó igazságot, melynek látóképessége átnéz a látszaton, hogy ugyanazt az igazságot mindenben és mindenkiben megpillanthassa. Itt véget ér a világ szenvedése, és mindenkié, aki valaha idejött vagy arra készül, hogy elidőzzön itt egy kicsit. Ebben a gondolatban Isten Fia újjászületik, hogy felismerhesse önmagát.
3. „Istenben megpihenek". Ez a teljes mértékben megingathatatlan gondolat átvisz téged minden viharon és küzdelmen, el minden bánat és fájdalom mellett, át veszteségen és halálon, egészen Isten bizonyosságáig. Nincs olyan szenvedés, melyet meg ne tudna gyógyítani. Nincs olyan probléma, melyet meg ne tudna oldani. És nincs olyan látszat, amely ne válna igazsággá előtted, aki Istenben megpihensz.
4. Ez a béke napja. Megpihensz Istenben, s míg a világot a gyűlölet szele rázza, a te pihenésed teljes mértékben zavartalan marad. Az igazság nyugalma a tiéd. A látszat nincs hatással rád. Mindenkit meghívsz, hogy csatlakozzon hozzád pihenésedben; ők meghallják és eljönnek hozzád, mert te megpihensz Istenben. A tiéden kívül nem hallanak meg más hangot, mert a hangodat Istennek adtad, és most megpihensz Őbenne, és hagyod, hogy rajtad keresztül beszéljen.
5. Őbenne nincsenek törődnivalóid és nyugtalanságra okot adó dolgok, nincsenek terhek, sem idegesség vagy fájdalom, nincs a jövőtől való félelem, sem a múlton való kesergés. Az időtlenségben pihensz, és az idő tovahalad, anélkül, hogy megérintene, mivel a pihenéseden egyáltalán, semmilyen módon nem lehet változtatni. Ma pihensz. És ahogy behunyod a szemed, merülj el a csendességben. Hagyd, hogy a szünet és pihenés ezen időszakai arról biztosítsák elmédet, hogy tomboló fantáziái lázálmok voltak csupán, melyek elmúltak már. Hadd maradjon nyugalomban, és köszönettel fogadd el gyógyulását. Most, hogy megpihensz Istenben, nem jöhet több félelmetes álom. Legyen ma időd arra, hogy meglépj az álmok elől, és megérkezz a békébe.
6. Minden órában, amikor ma megpihensz, egy fáradt lélek hirtelen boldog lesz, egy törött szárnyú madár dalra fakad, egy rég kiszáradt patak csobogni kezd. Valahányszor megpihensz, a világ újjászületik. Minden órában emlékezz rá, hogy azért jöttél, hogy Isten békéjét elhozd a világnak, hogy veled együtt megpihenhessen.
7. Minden öt perccel, amit ma nyugalomban töltesz, a világ egyre közelebb kerül a felébredéshez. És az idő, amikor a pihenés lesz az egyetlen, ami létezik, egyre közelebb van már minden megviselt és fáradt lélek számára,

akik túl kimerültek ahhoz, hogy egyedül menjenek az úton. Meghallják a madárdalt, látják a csobogó patakot, és újraéled bennük a remény. Energiával telítődnek és könnyed léptekkel sétálnak az úton, mely hirtelen könnyen járhatóvá válik.

8. Isten békéjében pihensz ma, és nyugalmadból testvéreidet szólítod, hogy veled együtt válasszák ők is az elcsendesedést. Ma hűségesen kitartasz hited mellett, senkit nem felejtesz el, bevonsz mindenkit békéd végtelen körébe, pihenésed szentélyébe. Tárd ki templomod ajtóit; hadd jöjjenek a világ messzi tájairól és a közeliekről is; megérkeznek távoli testvéreid és legközelebbi barátaid; hívd be mindnyájukat, hogy együtt megpihenhessetek.

9. Isten békéjében pihensz ma, csendben és félelem nélkül. Minden testvéred eljön, hogy megpihenjen, és nyugalmát felajánlja neked. Együtt pihenünk itt, mivel nyugalmunk így lesz teljes, és amit felajánlunk ma, azt meg is kaptuk már. Nem az idő őrzi azt, amit ma odaadunk. Adunk a meg nem születetteknek, és azoknak is, akik eltávoztak már; Isten minden Gondolatának és az Elménk, amelyben ezek a Gondolatok megszülettek, és ahol megpihennek. És erre a pihenőhelyre emlékeztetjük őket minden alkalommal, amikor elmondjuk: „Istenben megpihenek".

110. FELADAT

Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. Időről időre újra foglalkozunk a mai állítással, mivel ez az egyetlen gondolat elég lenne ahhoz, hogy megmentsen téged és a világot, ha képes lennél elhinni, hogy igaz. Ha ez a mondat az igazat állítja, az azt jelenti, hogy a valóságban semmit sem változtattál magadon, és a világegyetemet sem alakítottad át úgy, hogy amit Isten teremtett, azt félelem és gonoszság, bánat és halál váltsa fel. Ha megmaradsz olyannak, amilyennek Isten teremtett, akkor a félelmed értelmét veszti, a gonoszság valótlanná válik, a bánat és a halál pedig nem léteznek többé.
2. Így tehát mindössze a mai állításra van szükséged ahhoz, hogy a teljes korrekció meggyógyítsa az elmédet, és tökéletes látóképességgel ruházzon fel, amely azután kijavít minden hibát, amelyet bárki, bármikor és bárhol elkövetett. Bőven elég ahhoz, hogy meggyógyítsa a múltat és felszabadítsa a jövőt. Elegendő ahhoz, hogy a jelent elfogadjuk úgy, ahogy van. Elég ahhoz, hogy az egész világ megtanulja, hogyan szabadulhat meg az időtől, valamint minden változástól, melyet látszólag az idő múlása okoz, épp az időt használva fel mindehhez eszközül.
3. Ha megmaradsz olyannak, amilyennek Isten megteremtett, akkor a látszat nem válthatja fel az igazságot, az egészség nem válhat betegséggé, a halál nem léphet az élet helyére, sem a félelem a szeretetére. Ez mind meg sem történt, ha olyan maradsz, amilyennek Isten teremtett. Egyedül erre az egy gondolatra van szükséged ahhoz, hogy a megváltás bevilágítsa a világot és megszabadítsa a múlttól.
4. Egyedül ebben az egy gondolatban megszűnik a múlt; a jelen pedig felszabadul, hogy csendben időtlen jövővé változzék. Ha olyan vagy, amilyennek Isten megteremtett, akkor elméd nem különült el az Övétől, a többi lélektől sem szakadt el, a tiéden belül pedig csakis az egység létezik.
5. A mai állítás gyógyító ereje határtalan. Itt születnek a csodák, és így áll helyre az igazság az egész világ tudatosságában. Hála töltse meg mai gyakorlásaidat. Ez maga a megszabadító igazság, amit Isten ígért neked. Ebben a világban vége a bánatnak.
6. Ötperces gyakorlásaidat kezdd a szövegből vett idézettel:

Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett. Az Ő Fia semmitől sem szenvedhet. És én az Ő Fia vagyok.

7. Majd, miután ezt az állítást rögzítetted az elmédben, próbáld meg magadban felkutatni az Önvalót, Aki megszentelt Fia magának Istennek.
8. Keresd meg magadban Őt, Aki a benned élő Krisztus, Isten Fia, testvére a világnak; a Megváltó, Aki örökre megváltatott, és akinek hatalmában áll megszabadítani bárkit, aki akár csak egy pillanatra is, de megérinti Őt, kérve a Szót, amely kinyilvánítja, hogy mindenki az Ő testvére.
9. Olyan vagy, amilyennek Isten megteremtett. Tisztelettel fordulj ma Önvalód felé. Ma ne a faragott képeket imádd, amiket Isten Fiáról készítettél valóságának felismerése helyett. Elméd mélyén a benned élő megszentelt

Krisztus arra vár, hogy elismerd őt, mint önmagadat. Elveszett vagy, és nem ismered magad, amíg Őt nem ismered, és létét nem veszed tudomásul.
10. Keresd ma Őt és találd is meg. Ő fog megváltani téged minden általad készített bálványtól. Mert amikor megtalálod Őt, megérted, hogy bálványaid mennyire értéktelenek, és milyen hamisak a képek, amelyekről azt hitted, hogy te vagy. Ma sokat haladunk az igazság felé azzal, hogy a bálványokat elengedjük, kezünket, szívünket és elménket pedig kitárjuk Isten felé.
11. Valahányszor találkozunk ma valakivel, hálás szívvel és szerető gondolatokkal emlékezünk Őrá. Azért, hogy emlékezzünk az Ő Fiára, megszentelt Önvalónkra, a mindannyiunkban élő Krisztusra, ezt mondjuk:

Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

Amilyen gyakran csak lehet, jusson eszünkbe ez az igazság. Ez Isten Igéje, amely megszabadít téged. Ez a kulcs a Mennyek kapujához, amelyen át beléphetsz Isten békéjébe és az Ő örökkévalóságába.

III. ÁTTEKINTÉS

Bevezetés

1. Ma egy újabb összefoglalás kezdődik. Tíz napon keresztül, naponta két leckét nézünk át. A gyakorlás új formában zajlik majd, melyhez kérünk, hogy annyira szorosan tartsd magad, amennyire csak lehet.
2. Természetesen megértjük, hogy alkalomadtán lehetetlennek tűnik betartani a napokra és órákra szóló optimális gyakorlási javaslatainkat. A tanulást nem akadályozza, ha kihagysz egy alkalmat, mert abban az időpontban éppen nem lehetséges a gyakorlás. Az sem szükséges, hogy külön erőfeszítéseket tegyél annak érdekében, hogy meglegyen a napi szükséges számú alkalom. Nem akarjuk, hogy mindez szertartássá váljon, mert az akadályozna célunk elérésében.
3. De gátolja a tanulást, amikor azért hagysz ki egy gyakorlási alkalmat, mert nem vagy hajlandó rászánni az időt, amit kérünk. Ezzel kapcsolatban ne hagyd magad becsapni. Ellenállásodat remekül elrejtheted általad kezelhetetlennek ítélt szituációk köpönyege mögé. Tanuld meg megkülönböztetni egymástól azokat a helyzeteket, amelyek valóban nem alkalmasak a gyakorlásra azoktól, amelyeket pusztán ellenállásod álcázására hozol létre.
4. Ha kihagytál egy alkalmat, mert bármely okból kifolyólag nem akartál gyakorolni, igyekezz azt pótolni, mihelyt meggondoltad magad azzal kapcsolatban, hogy mi is a célod valójában. Csak akkor fordulhat elő, hogy nem vagy hajlandó a megszabadulás gyakorlásában együttműködni, ha ez megzavar szívednek kedvesebb céljaid megvalósításában. Amikor már nem tartod őket értékesnek, hagyd, hogy a velük töltött idő helyére a gyakorlási periódusok kerüljenek. Ezek a célok semmit nem adtak neked. De a gyakorlásod mindent elhoz neked. Fogadd el ajándékait és válaszd a békét.
5. Az áttekintés a következő formában zajlik majd: naponta kétszer szánj öt-öt percet (vagy többet, ha akarsz) arra, hogy a kijelölt mondatokon elmélkedj. Olvasd végig őket, a kiegészítésekkel együtt. Majd hagyd, hogy elméd összekapcsolja őket a szükségleteiddel, látszólagos problémáiddal és mindennel, ami éppen foglalkoztat.
6. Ültesd el az állításokat az elmédben, majd hagyd, hogy saját belátása szerint használja őket. Bízz benne, hogy bölcsen dönt majd, mivel választásaiban az Egyetlen fogja segíteni, Aki a gondolatokat adta neked. Miben bízhatsz, ha nem abban, ami az elmédben van? Legyen bizodalmad ezekben az összefoglalásokban; Az eszközök, amiket a Szent Szellem használ, működnek. Elméd bölcsessége a segítségedre fog sietni. Határozd meg a kereteket, majd csendes bizonyossággal dőlj hátra, és hagyd, hogy elméd munkába állítsa a neki adott gondolatokat, amiket te is azért kaptál, hogy ily módon továbbadd.
7. Tökéletes bizalmat élveztél, amikor megkaptad őket; azzal a bizonyossággal, hogy jól fogod felhasználni őket, és abban a hitben, hogy meglátod bennük az
üzenetet és a magad javára fordítod. Ugyanezzel a bizalommal, bizonyossággal és hittel ajánld fel őket a saját elmédnek. Sikerülni fog neki.

Az elmédet a Szent Szellem választotta megszabadulásod eszközéül. Mivel Ő bízik benne, az Ő eszköze ki kell, hogy érdemelje a te bizalmadat is.
8. Hangsúlyozzuk, hogy a legtöbb előnnyel az jár, ha a nap első ébren töltött öt percét, illetve az elalvás előtti öt percet szánod arra, hogy áttekintsd az adott anyagot. Ha ez nem lehetséges, akkor is próbáld meg úgy elosztani őket, hogy az egyikkel valamikor reggel, a másikkal pedig a lefekvés előtti egy órában foglalkozz.
9. A nap folyamán végzendő gyakorlatok ugyanilyen fontosak, és talán még értékesebbek. Mindeddig hajlandó voltál arra, hogy a kijelölt időpontokban gyakorolj, majd ott folytasd tevékenységeidet, ahol abbahagytad, anélkül, hogy végzésük közben alkalmaztad volna, amit tanultál. Ennek eredményeképpen kevés megerősítésben részesültél, és tanulmányaidnak a legkisebb lehetőséget sem adtad arra, hogy rendkívüli ajándékait megmutassa neked. A mostani egy újabb esély arra, hogy jól használd, amit tanulsz.
10. Ebben az összefoglalásban különösen fontos, hogy tudásod ne heverjen parlagon a hosszabb gyakorlások közötti időszakban. Óránként egyszer röviden, de komolyan tekintsd át mindkét aznapi állítást. Az egyikkel dolgozz mindig egészkor, a másikkal félórával később. Egy perc elég mindegyikükre. Ismételd el a mondatot, majd hagyd, hogy elméd egy kis időt csendben és békességben töltsön. Ezután foglalkozz mással, de próbáld megtartani a gondolatot, hogy a nap folyamán segíthessen belső békéd fenntartásában.
11. Ha valami felzaklat, vedd elő újra a mondatokat. A gyakorlást úgy terveztük meg, hogy segítsen kialakítani azt a szokást, hogy amit tanulsz, azt minden nap alkalmazd is arra, amit csinálsz. Az nem elég, ha egyszerűen csak megismétled a mondatot, majd félreteszed. Hasznossága határtalan számodra. A célja az, hogy minden lehetséges módon szolgáljon téged, mindenkor és minden helyen, valamint bármikor, amikor segítségre van szükséged. Ezért próbáld meg magaddal vinni napi tevékenységeid színterére, szenteld meg, hogy méltó legyen Isten Fiához, valamint elfogadható Isten és Önvalód számára is.
12. Minden áttekintés azzal zárul, hogy megismételjük az állítást, amit egészkor, valamint azt is, amit félóra múlva kérünk, hogy használj. Ne feledkezz meg róluk. Ez a második lehetőség, amellyel ily módon minden állítást ellátunk, óriási haladást jelent. Tanulásunkban olyan nagyot lépünk előre az összefoglalás során, hogy innentől sokkal szilárdabb alapról folytathatjuk, lépéseink határozottabbakká, hitünk erősebbé válik.

13. Ne feledd, milyen kevés, amit eddig megtanultál.
Ne feledd, hogy most milyen sokat tanulhatsz.
Ne feledd, hogy Atyádnak szüksége van rád,
Miközben átnézed a mondatokat, amelyeket Ő adott neked.

111. FELADAT

Reggel és este tekintsd át a következőket:

1. (91) **A csodák a fényben láthatók.**

   Sötétben nem látok. Világosítsa meg elmémet a szentség és az igazság fénye, hogy megpillanthassam ott bent az ártatlanságot.

2. (92) **A csodák a fényben láthatók. A fény és az erő egy és ugyanaz.**

   Az erő segítségével látok, amely Isten ajándéka számomra. Ajándéka elűzi gyengeségemet, a sötétséget, mivel a Tőle kapott ajándék, az erő, átveszi a helyét.

3. Minden egész órában:
A csodák a fényben láthatók.

Fél óra múlva:
A csodák a fényben láthatók. A fény és az erő egy és ugyanaz.

112. FELADAT

Reggel és este tekintsd át a következőket:

1. (93) **Világosság, béke és öröm lakozik bennem.**

   A világosság, a béke és az öröm otthona vagyok. Szívesen látom őket otthonomban, melyet Istennel osztok meg, mivel egy rész vagyok Őbelőle.

2. (94) **Olyan vagyok, amilyennek Isten teremtett.**

   Örökké olyan maradok, amilyen voltam, mivel a Változatlanság teremtett, ahogyan Őt magát is. Egy vagyok Övele és Ő is énvelem.

3. Minden egész órában:
Világosság, béke és öröm lakozik bennem.

Fél óra múlva:
Olyan vagyok, amilyennek Isten teremtett.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

113. FELADAT

Reggel és este tekintsd át a következőket:

1. (95) **Teremtőmmel egységben, egy vagyok Önvalómmal.**

   Derűben és békében részesülök, mert egy vagyok Önvalómmal, tökéletesen egész, egységben a teremtéssel és Istennel.

2. (96) **A megszabadulás Önvalómból fakad.**

   Önvalóm tudása változatlan az elmémben, így innen jól látom, amint Isten megszabadulásomra vonatkozó tökéletes terve maradéktalanul megvalósul.

3. Minden egész órában:
Teremtőmmel egységben, egy vagyok Önvalómmal.

Fél óra múlva:
A megszabadulás Önvalómból fakad.

114. FELADAT

Reggel és este tekintsd át a következőket:

1. (97) **Szellem vagyok.**

   Isten Fia vagyok. Semmilyen test nem képes arra, hogy szellememet visszatartsa, vagy Isten által nem teremtett korlátokat állítson elém.

2. (98) **Elfogadom a szerepemet Isten megszabadulás-tervében.**

   Mi más lehetne a feladatom, mint elfogadni Isten Igéjét, az Övét, Aki olyanná teremtett engem, amilyen vagyok, és amilyen örökké leszek?

3. Minden egész órában:
Szellem vagyok.

Fél óra múlva:
Elfogadom a szerepemet Isten megszabadulás-tervében.

115. FELADAT

Reggel és este tekintsd át a következőket:

1. (99) **A megszabadulás az egyetlen feladatom itt.**

   Az itt a feladatom, hogy megbocsássam a világnak az összes hibát, amit elkövettem. Így szabadulok meg tőlük, az egész világgal együtt.

2. (100) **Az én szerepem Isten megszabadulás-tervének nélkülözhetetlen része.**

   Nélkülözhetetlen vagyok abban a tervben, melyet Isten a világ megszabadulására készített. Azért adta nekem a tervét, hogy megmenthessem a világot.

3. Minden egész órában:
A megszabadulás az egyetlen feladatom itt.

Fél óra múlva:
Az én szerepem Isten megszabadulás-tervének nélkülözhetetlen része.

115. FELADAT

Reggel és este tekintsd át a következőket:

1. (99) **A megszabadulás az egyetlen feladatom itt.**

Az itt a feladatom, hogy megbocsássam a világnak az összes hibát, amit elkövettem. Így szabadulok meg tőlük, az egész világgal együtt.

2. (100) **Az én szerepem Isten megszabadulás-tervének nélkülözhetetlen része.**

Nélkülözhetetlen vagyok abban a tervben, melyet Isten a világ megszabadulására készített. Azért adta nekem a tervét, hogy megmenthessem a világot.

3. Minden egész órában:
A megszabadulás az egyetlen feladatom itt.

Fél óra múlva:
Az én szerepem Isten megszabadulás-tervének nélkülözhetetlen része.

116. FELADAT

Reggel és este tekintsd át a következőket:

1. (101) **Isten Akarata az, hogy tökéletesen boldog legyek.**

Isten Akarata az, hogy tökéletesen boldog legyek. Az egyetlen, ami szenvedést okozhat nekem az a hiedelem, hogy létezik az Övétől eltérő, másik akarat.

2. (102) **Osztozom Istennel abban az Akaratában, hogy tökéletesen boldog legyek.**

Osztozom Istennel a rám, az Ő Fiára vonatkozó Akaratában. Csak arra vágyom, amit Ő adott nekem. Amit Ő adott nekem, az minden, ami van.

3. Minden egész órában:
Isten Akarata az, hogy tökéletesen boldog legyek.

Fél óra múlva:
Osztozom Istennel abban az Akaratában, hogy tökéletesen boldog legyek.

117. FELADAT

Reggel és este tekintsd át a következőket:

1. (103) **Szeretet lévén, Isten boldogság is.**

   Hadd emlékezzek rá, hogy a szeretet boldogság, és nem hoz örömet semmi más. Ezért úgy döntök, hogy nem foglalkozom a szeretetet helyettesítő dolgokkal.

2. (104) **Csak azt keresem, ami a valóságban már az enyém.**

   Az örökségem a szeretet, és vele együtt az öröm is. Atyám ezeket az ajándékokat adta nekem. Elfogadok mindent, ami a valóságban az enyém.

3. Minden egész órában:
Szeretet lévén, Isten boldogság is.

Fél óra múlva:
Csak azt keresem, ami a valóságban már az enyém.

118. FELADAT

Reggel és este tekintsd át a következőket:

1. (105) **Isten öröme és békéje az enyém.**

   Ma elfogadom Isten örömét és békéjét. Szívesen elcserélek mindent, amit a boldogság és a béke helyettesítésére eddig kitaláltam.

2. (106) **Elcsendesedem, és az igazságra figyelek.**

   Az én gyenge hangom ma elcsendesedik, hogy meghallhassam, amint Maga az Igazság erős Hangja biztosít arról, hogy Isten tökéletes Fia vagyok.

3. Minden egész órában:
Isten öröme és békéje az enyém.

Fél óra múlva:
Elcsendesedem, és az igazságra figyelek.

119. FELADAT

Reggel és este tekintsd át a következőket:

1. (107) **Az igazság kijavítja az elmémben lévő összes hibát.**

   Tévedek, amikor azt hiszem, hogy bármilyen módon megsérülhetek. Isten Fia vagyok, akinek Önvalója biztonságban pihen Isten Elméjében.

2. (108) **Adni és kapni a valóságban egy és ugyanaz.**

   Ma mindent megbocsátok, hogy megtanulhassam a bennem lakozó igazságot elfogadni, és felismerhessem bűntelenségemet.

3. Minden egész órában:
Az igazság kijavítja az elmémben lévő összes hibát.

Fél óra múlva:
Adni és kapni a valóságban egy és ugyanaz.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

120. FELADAT

Reggel és este tekintsd át a következőket:

1. (109) **Istenben megpihenek.**

   Ma megpihenek Istenben, és hagyom, hogy bennem és rajtam keresztül dolgozzon, amíg én csendben és tökéletes bizonyosságban pihenek Őbenne.

2. (110) **Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.**

   Isten Fia vagyok. Önmagamról alkotott minden beteges illúziómat félreteszem ma, és hagyom, hogy Atyám elmondja nekem, hogy ki vagyok valójában.

3. Minden egész órában:
Istenben megpihenek.

Fél óra múlva:
Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

121. FELADAT

A boldogság kulcsa a megbocsátás.

1. Békét kereső kérdéseidre íme a válasz. Ez a kulcs egy olyan világ megértéséhez, aminek látszólag semmi értelme nincs. Ezen a módon helyezheted magad biztonságba a látszólagos veszélyek esetén, amelyek ott fenyegetnek minden sarkon, és elbizonytalanítanak abban a reményedben, hogy megtalálod-e valaha a nyugalmat és a békét. Most választ kapsz minden kérdésre; végre minden bizonytalanság véget ér.
2. Az engesztelhetetlen elmét megtölti a félelem, így a szeretet számára nem marad hely, hogy önmaga lehessen. Nincs elég tér ahhoz, hogy békében kitárhassa szárnyait, és a világ zűrzavara fölé emelkedhessen. Az engesztelhetetlen elmét szomorúság önti el, és reménye sincs az enyhülésre, sem a fájdalomtól való megszabadulásra. Szenved és nyomorog, a sötétben bóklászik, és – bár nem lát semmit – biztosra veszi a körülötte ólálkodó veszélyt.
3. A megbocsátásra képtelen elmét kétségek gyötrik, összezavarodva tekint önmagára és mindenre, amit lát; aggódó és dühös, gyenge és fennhéjázó, nem mer előre menni, de maradni sem, fél felébredni vagy elaludni, megriad minden hangtól, de még inkább a csendtől; retteg a sötétségtől, de még jobban a fény megpillantásától. Mi mást élhet át az engesztelhetetlen elme, mint kárhozatot? Mi mást láthat, mint annak bizonyítékát, hogy minden bűne valóság?
4. A megbocsátásra képtelen elme hibák helyett csak bűnöket ismer. Vak szemekkel tekint a világra, és felvisít, amint megpillantja, ahogy saját kivetítései felkészülnek a támadásra az élet e nyomorúságos paródiája ellen. Élni akar, de azt kívánja, hogy bárcsak halott lenne. Megbocsátásra vágyik, de elvesztette a reményt. Menekülni szeretne, de nem tudja merre, mert mindenütt csak a bűnösöket látja.
5. Kétségbeesett az engesztelhetetlen elme, mert nem ismer más jövőt, csak azt, amely még több kétségbeesést tartogat. A világról alkotott ítéletét megmásíthatatlannak tartja, és nem veszi észre, hogy éppen a sok hibáztatás hajszolta ebbe a kétségbeesésbe. Azt hiszi, ezen nem lehet változtatni, mivel mindaz, amit lát, épp azt tanúsítja, hogy ítéletei helyesek. Nem tesz fel kérdéseket, mert azt gondolja, mindent tud. Semmit nem kérdőjelez meg, mert biztos benne, hogy igaza van.
6. A megbocsátás megtanulható. Az elmének – amely képtelen a bűnre – eredendően nem része. Mivel a bűn fogalmát te tanítottad meg magadnak, a megbocsátás képességét is neked kell elsajátítanod, de nem saját magadtól, hanem egy másik Tanítótól, aki Önvalódat képviseli. Őrajta keresztül megtanulhatod, hogyan bocsáss meg annak az önmagadnak, akiről azt képzeled, hogy te alkottad, lehetővé téve ezzel a számára, hogy befejezze létezését. Elméd így visszatérhet az egységbe, Őhozzá, aki Önvalód, és képtelen a bűnre.
7. Minden egyes engesztelhetetlen elme egy jó lehetőség arra, hogy sajátodat megtanítsd önmagának megbocsátani. Mindegyikük arra vár, hogy rajtad keresztül megszabadulhasson a pokolból, és a Mennyországért könyörögve fordul hozzád. Elvesztette a reményt, de benned megtalálta azt. És ahogy

őneki, úgy reményt adsz saját magadnak is. Az engesztelhetetlen elme a te megbocsátásodon keresztül tanulja meg, hogy megmenekült a pokolból. És miközben a megszabadulást tanítod, megtanulod magad is. Ugyanakkor amit tanítasz, és amit tanulsz, az nem tőled, hanem a Tanítótól származik, Akit azért kaptál, hogy mutassa neked az utat.

8. Ma azért gyakorolunk, hogy megtanuljunk megbocsátani. Ha hajlandó vagy rá, ma eljuthatsz a boldogság kulcsához, hogy azután saját javadra fordítva használd. **Reggel és este tíz-tíz percet** szánunk arra, hogy megtanuljunk megbocsátani másoknak, valamint elfogadni az ő bocsánatukat.

9. Az engesztelhetetlen elme nem hisz benne, hogy adni és kapni ugyanaz lenne. Ma mégis ezt próbáljuk átélni azáltal, hogy a megbocsátást fogjuk gyakorolni valakivel, akit az ellenségednek, és valaki mással, akit a barátodnak tekintesz. És ahogy megtanulsz egyként tekinteni mindkettőjükre, a feladatot rád is kiterjesztjük, hogy megtapasztalhasd: az ő megszabadulásuk a tiédet is jelenti.

10. A hosszabb gyakorlásokat kezdd azzal, hogy olyasvalakire gondolsz, akit nem szeretsz; aki látszólag zavar téged, vagy sajnálkozást ébreszt benned, amikor találkozol vele, valaki, akit megvetsz, vagy akin megpróbálsz keresztül nézni. Teljesen mindegy, hogy haragod milyen formát ölt. Valószínűleg már ki is választottad. Ő jó lesz.

11. Most hunyd be a szemed, képzeld őt magad elé, és nézd meg jól. Próbálj meg egy kis világosságot észlelni benne valahol; egy apró felvillanást, amit eddig még soha nem vettél észre. Próbáld meg a fény egy kis szikráját megtalálni, ahogy keresztül ragyog azon a csúnya képen, amit róla alkottál. Addig nézd a képet, amíg meg nem látod benne valahol a világosságot, majd hagyd, hogy ez a fény növekedni kezdjen és beborítsa őt, ezzel széppé és jóvá változtatva a látványt.

12. Figyeld ezt a megváltozott érzékelést egy ideig, majd elméddel fordulj egyik barátod felé. A fényt, amelyet megtanultál korábbi „ellenséged" körül látni, most próbáld meg őrá is átvinni. Érzékeld, hogy ő most már több mint barát; abban a világosságban az ő szentsége megmentődet mutatja neked, aki megváltó és megváltott, gyógyult és egész.

13. Ezután engedd, hogy felajánlja neked a fényt, amit őbenne látsz, majd hagyd, hogy barátod és „ellenséged" egyesüljön, miközben megáldanak téged mindazzal, amit tőled kaptak. Most egy vagy velük és ők is teveled. Ezzel megbocsátottál magadnak. Jusson eszedbe napközben, hogy a megbocsátásnak milyen nagy szerepe van abban, hogy a boldogság minden engesztelhetetlen elméhez megérkezzen, köztük a tiédhez is. **Minden órában** mondd el magadnak:

A boldogság kulcsa a megbocsátás. Az álomból, amely arról szól, hogy halandó, gyarló és bűnös vagyok, felébredek, és tudom, hogy Isten tökéletes Fia vagyok.

122. FELADAT

A megbocsátás elhoz mindent, amire vágyom.

1. Milyen vágyad lehet, amit a megbocsátás nem tud teljesíteni? Békét szeretnél? A megbocsátás elhozza neked. Boldogságot akarsz, nyugodt elmét, a cél bizonyosságát, meg a világ határait túllépő értelem és szépség érzékelését? Állandóan törődésre és biztonságra, a védettség melegére vágysz? Megzavarhatatlan csendet szeretnél, megbánthatatlan kedvességet, mélységes, maradandó jólétet, és soha fel nem borítható tökéletes nyugalmat?
2. A megbocsátás mindezt felajánlja neked, sőt, még többet is. Ébredéskor ott ragyog a szemedben, és örömmel tölt el, hogy így kezdhesd a napod. Elsimítja a homlokodat, amíg alszol, és azért őrködik szemhéjaidra telepedve, hogy a félelem, gonoszság, rosszindulat és támadás álmai elkerüljenek. És amikor újra felébredsz, a boldogság és béke egy újabb napját ajánlja fel neked. A megbocsátás mindezt elhozza neked, sőt még többet is.
3. A megbocsátás fellebbenti a fátylat, amely Krisztus arcát eltakarja mindazok elől, akik engesztelhetetlen szemekkel tekintenek a világra. Segít abban, hogy felismerd Isten Fiát, és memóriádból kitakarít minden halott gondolatot, hogy Atyád emlékezete átléphesse tudatod küszöbét. Milyen vágyad lehet, amit a megbocsátás nem tud teljesíteni? Mely ajándékok, ha nem ezek, méltóak a keresésre? Milyen divatos érték, elcsépelt eredmény, vagy tünékeny, soha be nem tartott ígéret tartogathat számodra több reményt annál, mint amit a megbocsátás hoz magával?
4. Miért keresgélnél tovább, amikor a minden kérdésre válaszoló megoldás már megérkezett? Itt van a tökéletes válasz a befejezetlen kérdésekre, az értelmetlen kérésekre, a kishitű meghallási hajlandóságra, a kevesebb, mint fél adag szorgalomra, és a részleges bizalomra. Itt a válasz! Ne keresd tovább. Nem fogsz másikat találni helyette.
5. Isten megszabadulásodra vonatkozó terve nem változik, és mindenképpen sikeres. Légy hálás azért, hogy pontosan olyan marad, amilyennek Ő megtervezte. Ott áll előtted változatlanul, mint egy nyitott ajtó, mely mögül szívélyesen és melegen hangzik az invitálás: lépj be és érezd magad otthon ott, ahová tartozol.
6. Itt a válasz! Inkább kívül álldogálsz, amíg az egész Mennyek Országa ott vár rád bent? Bocsáss meg, és fogadd el a megbocsátást. Miközben adsz, kapni kezdesz. Isten Fiának megszabadulására nincs más terv, csak ez az egy. Örvendezzünk ma afölött, hogy ez így van, hiszen megvan a válasz, tisztán és világosan, egyszerűségében kizárva a megtévesztés lehetőségét. A világ minden törékeny hálóból szőtt összetettsége egyszerre eltűnik az igazság e rendkívül egyszerű megállapításának ereje és magasztossága előtt.
7. Itt a válasz! Ne fordulj el, hogy újra csak céltalanul vándorolj. Fogadd el a megszabadulást, most. Ez Isten ajándéka, nem a világé. A világ semmilyen értékes ajándékkal nem tud szolgálni egy olyan elme számára, amely átvette Istentől, ami a sajátja. Isten azt akarja, hogy a megszabadulás ma megtörténjen, és hogy álmaid bonyolultsága többé ne rejtse el előled jelentéktelenségüket.

8. Nyisd ma ki a szemed, és nézd meg a biztonság és a béke boldog világát. A megbocsátás az eszköze annak, hogy ezen új világ átvehesse a pokol világának helyét. E világ csendben felemelkedik, hogy nyitott szeműként üdvözöljön, és hogy mély nyugalommal töltse el szívedet, miközben az örökké újraszülető ősi igazságok megjelennek tudatosságodban. Nem lehet leírni mindazt, amire ekkor visszaemlékszel. Ezt hozza el neked a megbocsátás.
9. A megbocsátás ajándékaira emlékezve mai gyakorlásainkat azzal a reménnyel és bizalommal végezzük, hogy a mai lesz a nap, amikor elérjük a megszabadulást. Komolyan és boldogan kutatjuk ma fel, annak tudatában, hogy kezünkben van a kulcs, és elfogadjuk a Mennyek válaszát az általunk teremtett pokolra, ahol már nincs maradásunk többé.
10. Örömmel szánjunk **egy-egy negyedórát reggel és este is** arra, hogy felkutassuk a helyet, ahol a pokol végérvényesen véget ér. Reménnyel telve láss neki, hiszen elérkeztünk a fordulóponthoz, ahonnan az út sokkal könnyebben járhatóvá válik. Rövid már az út, amit meg kell még tennünk. Valóban közel járunk már az álom kijelölt végéhez.
11. Merülj el a boldogságban, amint belekezdesz a gyakorlásba, mivel magukkal hozzák a megválaszolt kérdések ajándékait, és mindazt, ami e válaszok elfogadásakor vár rád. Ma megérezheted a békét, amit a megbocsátás kialakít, és az örömöt, amely a fátyol felemelkedésekor tölt majd el.
12. A fényben, amit ma megkapsz, elhalványul, majd eltűnik a világ, és egy másikat látsz majd előbukkanni, melynek leírására nincsenek szavak. Egyenesen besétálunk a fénybe, és átvesszük az ajándékokat, melyeket az idők kezdete óta őriztek számunkra, egészen a mai napig.
13. A megbocsátás elhoz mindent, amire vágysz. Ma mindent megkapsz, amit szeretnél. Ne hagyd, hogy ajándékaid veszítsenek az értékükből, amint napközben újra találkozol az állandó változás és a puszta látszat világával. Őrizd meg őket tiszta tudatosságban, miközben a változás középpontjában megpillantod az állandóságot, a látszat mögött pedig az igazság fényét.
14. Ne engedd ajándékaidat a felejtés tengerébe merülni; szorosan tartsd őket elmédben azáltal, hogy **negyedóránként legalább egy percet** eltöltesz velük. Az alábbi emlékeztető elég erős ahhoz, hogy becses ajándékaidat az egész nap folyamán tudatodba idézze:

A megbocsátás elhoz mindent, amire vágyom.
A mai napon elfogadtam, hogy ez az igazság.
Isten ajándékai ma megérkeztek hozzám.

123. FELADAT

Megköszönöm Atyámnak a Tőle kapott ajándékokat.

1. Legyünk ma hálásak. Tisztább ösvényekre, és simább utakra értünk. Már nem gondolunk arra, hogy visszaforduljunk, és megszűnt az igazsággal szembeni kérlelhetetlen ellenállás. Némi ingadozás megmaradt, néhány kisebb kifogás, és valamennyi habozás is, de valójában nagyon is hálás lehetsz az eredményeidért, amelyek sokkal nagyobbak, mint amekkorának számodra látszanak.
2. Egy, a hálának szentelt nap tovább növeli az előnyöket azáltal, hogy bepillantást enged az elért eredmények valódi nagyságába; az átvett ajándékok természetébe. Légy ma boldog, telve szerető köszönettel, hiszen Atyád nem hagyott magadra, és nem engedte, hogy egyedül botorkálj a sötétben. Légy hálás, hogy megmentett énedtől, melyet hited szerint azért készítettél, hogy átvegye az Ő és teremtményének helyét. Ma fordulj Őfelé köszönettel.
3. Köszönd meg, hogy Ő nem hagyott el téged, és hogy Szeretete örökké, változatlanul rád ragyog. Köszönd meg azt is, hogy ugyanolyan maradtál, mivel a Fiú, akit Ő szeret, nem változik, ahogy Ő Maga sem. Légy hálás, hogy megmenekültél. Légy boldog, hogy beteljesítendő feladatod van a megszabadulás folyamatában. Légy hálás, hogy értékességed messze meghaladja csekély tehetségedet és kicsinyes ítéleteidet az Egyetlenről, akit Isten az Ő Fiaként alkotott meg.
4. Hálával telve ma a kétségbeesés fölé szárnyal szívünk; köszönő pillantásunkat felemeljük, és többé nem nézünk lefelé, a porba. A köszönet dalát énekeljük ma, Önvalónk tiszteletére, aki Isten Akarata szerint valódi azonosságunk Őbenne. Ma rámosolygunk mindenkire, akit megpillantunk, és könnyed léptekkel indulunk, hogy elvégezzük, ami a dolgunk.
5. Nem egyedül megyünk. És megköszönjük, hogy magányosságunk közepette eljött egy Barát, hogy Isten megmentő Igéjét elhozza nekünk. Köszönet jár neked is, hogy meghallgattad Őt. Igéje hangtalan, ha nincs senki, aki hallaná. A Neki szóló köszönet téged is illet. Egy meg nem hallott üzenet nem tudja megmenteni a világot, bármilyen erős is a Hang, amely kimondja, és bármilyen szeretetteljes is maga az üzenet.
6. Köszönet jár neked, aki meghallottad, mivel így te leszel a hírvivő, aki magával viszi az Ő Hangját, hogy aztán Az körbe- és körbevisszhangozhassa a világot. Fogadd ma el Isten köszönetét, miközben köszönetet mondasz Őneki. Neki küldött köszönetedet felajánlja neked, mivel ajándékaidat szerető hálával fogadja, majd ezerszer és százezerszer megsokszorozva küldi vissza hozzád. Megáldja ajándékaidat azáltal, hogy megosztja őket veled. Így hatalmuk és erejük egyre nő, míg boldogsággal és hálával töltik meg a világot.
7. Ma **két alkalommal, tizenöt-tizenöt percig** fogadd az ő köszönetét, s ajánld fel a tiédet. És felismered majd, hogy Ki Az, akinek megköszönöd, és Ki Az, akinek Ő köszöni meg, miközben köszöneted elküldöd Neki. Ez az Őneki szánt, megszentelt félóra másodpercenként éveket jelentve tér vissza

hozzád; köszöneted révén eónokkal hamarabb lehet megmenteni a világot.
8. Fogadd el az Ő köszönetét, és megérted, milyen szeretetteljesen tart téged az Ő Elméjében, milyen mély és határtalan az Ő irántad tanúsított törődése, és milyen tökéletes az Ő irántad érzett hálája. **Óránként** jusson eszedbe, hogy Őrá gondolj, és megköszönd mindazt, amit az Ő Fiának adott azért, hogy a világ fölé emelkedhessen és visszaemlékezhessen Atyjára és Önvalójára.

124. FELADAT

Visszaemlékszem rá, hogy egy vagyok Istennel.

1. Ma újra köszönetet mondunk Istenben való önazonosságunkért. Az otthonunk biztonságos, bármit teszünk, a védelem garantált, a hatalom és az erő a rendelkezésünkre áll minden megnyilvánulásunkban. Semmi nincs, ami ne sikerülne. Áldást osztó és gyógyító, ragyogó fény áraszt el mindent, amihez csak hozzáérünk. Egységben Istennel és a világegyetemmel, örvendezve haladunk utunkon, tudva, hogy Isten mindenhová velünk tart.
2. Milyen megszenteltek lelkeink! Bárhová nézünk, minden ezt a megszenteltséget tükrözi, amely az Istennel és önmagával egységben lévő elme sajátja. Milyen könnyedén tűnnek el a hibák, és adja át helyét a halál az örökké tartó életnek. Ragyogó lábnyomaink mutatják az igazság felé vezető utat, mivel Isten a Társaságunk erre a kis időre, amíg a világban sétálunk. És akik követni akarnak bennünket, felismerik majd az utat, mert a világosság, amit hordozunk, mögöttünk is megmarad, miközben tovább jön velünk.
3. Amit megkapunk, az örökre szóló ajándékunk lesz mindazoknak, akik utánunk jönnek, vagy előttünk mentek, vagy velünk tartottak egy ideig. Isten pedig ugyanazzal a szeretettel szeret, amellyel megteremtett minket, ránk mosolyog, és felajánlja nekünk a boldogságot, amit adtunk.
4. Ma nem vonjuk kétségbe irántunk érzett szeretetét; védelmét és törődését sem kérdőjelezzük meg. Az értelmetlen aggódás nem állhat közénk, valamint hitünk és az Ő Jelenlétének tudatossága közé. Ma egyek vagyunk Övele, a megismerésben és az emlékezésben. A szívünkben érezzük őt. Elménk az Ő Gondolatait tartalmazza; szemünk az Ő szeretetreméltóságát pillantja meg mindenhol, ahová csak nézünk. Ma csak azt látjuk, ami szeretetteljes és szeretetre méltó.
5. Ezt látjuk a fájdalom megjelenési formáiban, és a fájdalom utat enged a békének. Ezt vesszük észre az őrjöngőben, a szomorúban és a kimerültben, a magányosban és az aggódóban, akikben mind helyreáll az a nyugalom és lelki béke, mely teremtésükkor a sajátjuk volt. Ezt pillantjuk meg a haldoklóban és a holtakban, akik így új életre kelnek. Minderre azért vagyunk képesek, mert legelőször önmagunkban találtuk meg ezt.
6. Semmilyen csodát nem lehet megtagadni azoktól, akik tudják, hogy egyek Istennel. Az ő gondolataiknak hatalmukban áll a szenvedés bármely formáját meggyógyítani mindenkiben; az elmúlt és az eljövendő időkben csakúgy, mint mindazokban, akik éppen most haladnak mellettük utukon. Gondolataik időtlenek; épp annyira függetlenek a távolságtól, amennyire az időtől.
7. Ehhez a tudatossághoz csatlakozunk, amikor kimondjuk, hogy egyek vagyunk Istennel. Mivel ezekkel a szavakkal azt is kijelentjük, hogy megmenekültünk és meggyógyultunk; így mi magunk is képesek vagyunk a megmentésre és a gyógyításra. Elfogadtunk, és most adunk. Mivel megtartjuk az Atyánktól kapott ajándékokat. Ma megtapasztaljuk önmagunkat egyként Övele, így a világ osztozhat velünk a valóság megismerésében. A mi tapasztalásunkban a világ szabad. Ahogy mi

megtagadjuk Atyánktól való elkülönültségünket, úgy gyógyul velünk együtt a világ is.

8. Békesség legyen ma veled. Azzal biztosíthatod magadnak a békét, hogy gyakorlod annak tudatosítását, hogy egy vagy Teremtőddel, ahogy Ő is veled. A mai nap folyamán valamikor, amikor a legalkalmasabbnak tűnik, szentelj **egy félórát** annak a gondolatnak, hogy egy vagy Istennel. Hosszabb idő után ez az első kísérletünk arra, hogy sem szabályokkal, sem bizonyos szavakkal nem irányítjuk a meditációdat. Bízunk benne, hogy Isten Hangja szólni fog, ahogy Ő jónak látja, tudva, hogy Ő sohasem sikertelen. Maradj Övele ebben a félórában. A többit elvégzi Ő.

9. Eredményed semmivel sem kisebb, ha úgy gondolod, hogy nem történik semmi. Talán ma még nem állsz készen arra, hogy elfogadd, ami érkezni készül. De valamikor, valahol el fog jönni hozzád, te pedig azonnal észreveszed majd, amikor teljes bizonyossággal megjelenik az elmédben. Aranykeret veszi körül ezt a félórát, ahol minden egyes perc gyémántberakásként díszíti a tükröt, melyet ez a gyakorlat felajánl neked. Sajátod tükröződéseként Krisztus arca tűnik fel benne.

10. Talán ma, talán holnap, saját átváltozásodat pillantod meg a tükörben, melyet ez a megszentelt félóra tart eléd, hogy magadra tekinthess. Amikor készen állsz, rábukkansz majd; ott lesz elmédben, arra várva, hogy felfedezd. Akkor emlékezni fogsz a gondolatra, melynek ezt a félórát szentelted, hálatelten látva, hogy a lehető legjobb dologra szántad az idődet.

11. Talán ma, talán holnap, belenézel ebbe a tükörbe, és megérted, hogy ez a bűntől mentes világosság hozzád tartozik; sajátod a szeretetreméltóság, melyet magad előtt látsz. Gondolj úgy erre a félórára, mint Istennek szánt ajándékodra; azzal a bizonyossággal, hogy viszonzásképpen a szeretet olyan érzését küldi neked, melyet meg nem érthetsz; túlságosan mély örömöt ahhoz, hogy felfogd; túlságosan megszentelt látványt ahhoz, hogy a test szemei megpillanthassák. De biztos lehetsz benne, hogy egy napon - talán ma, talán holnap – megérted, felfogod és megpillantod.

12. Gazdagítsd további drágakövekkel a ma neked felajánlott tükör aranykeretét azzal, hogy **óránként** elmondod magadnak a következőt:

Visszaemlékszem rá, hogy egy vagyok Istennel, egy a testvéreimmel és Önvalómmal, örökké tartó megszenteltségben és békességben.

125. FELADAT

Ma meghallom Isten Igéjét a csendben.

1. Legyen a mai a nyugalom és a csendes figyelem napja. Atyád azt akarja, hogy ma meghalld az Ő Szavát. Az elméd mélyéről szól hozzád, ahol Ő lakozik. Ma halld meg Őt. Nem lehetséges a béke, amíg Szavát nem hallják az egész világon; amíg az elméd – csendes figyelemmel hallgatva – el nem fogadja az üzenetet, melyet a világnak meg kell hallania ahhoz, hogy elkövetkezhessen a béke nyugodt időszaka.
2. Ez a világ rajtad keresztül fog megváltozni. Semmi más nem alkalmas a megmentésére, mivel Isten terve egész egyszerűen ez: Isten Fiának szabadságában áll megmentenie magát, mivel az övé Isten Igéje, hogy a Vezetője legyen. Ott lakozik az elméjében örökre, mellette áll, hogy saját, mindörökké szabad akaratából (ahogy Istené is az) biztonságosan Atyja házához vezesse. Nem az erő, hanem a szeretet vezérli. Nem ítéltetik, hanem megszenteltetik.
3. Nyugalomban lévén, ma anélkül halljuk meg Isten Hangját, hogy kicsinyes gondolataink, személyes vágyaink megzavarnák, vagy hogy bármilyen módon minősítenénk az Ő megszentelt Szavát. Ma nem fogjuk elítélni magunkat, mivel az ítélkezés nem érvényes arra, amik mi vagyunk. Elkülönítjük magunkat mindenfajta minősítéstől, amellyel a világ Isten Fiát felruházta. Az ítélkezés nem ismeri őt. Ma nem a világra figyelünk, hanem csendben Isten Igéjére várakozunk.
4. Isten megszentelt Fia, halld, amint Atyád szól hozzád. Hangja elmondja neked az Ő megszentelt Igéjét, hogy elújságold a világban a megszabadulás és a béke megszentelt idejének hírét. Ma Isten trónjánál gyülekezünk, az elme azon csendes pontján, ahol mindörökké Ő lakozik a megszenteltségben, melyet Ő hozott létre, s melyet sohasem hagy el.
5. Szavának kimondásával Ő nem várt addig, amíg elmédet visszatereled Őhozzá. Nem rejtőzött el előled akkor sem, amikor egy kis időre más ösvényeken kóboroltál. Ő nem táplálja azokat az illúziókat, amelyeket te dédelgetsz magadról. Ismeri a Fiát, és azt akarja, hogy álmaitól függetlenül, maradjon meg az Ő részeként; elfelejtve azt az őrültséget, hogy saját akarata nem az övé.
6. Ma Ő beszél hozzád. Hangja elcsendesedésedre vár, mivel az Ő Szava mindaddig nem hallható, amíg elméd csendben nem marad egy kicsit, az értelmetlen vágyak pedig el nem nyugszanak. Csendben várj az Ő Szavára. Hívd ma elő a benned rejlő békét, hogy felkészítse legszentebb elmédet arra, hogy Teremtőjének Hangja fog szólni.
7. A csend elérésére legalkalmasabb időpontokban, **háromszor tíz percig** ne a világra figyelj, hanem válaszd inkább Isten Igéjének gyengéd meghallgatását. Még a szívednél is közelebbről beszél hozzád. Hangja a kezednél is közelebbről szól. Az Ő Szeretete minden, ami te vagy, és ami Ő; ugyanolyan, mint te, te ugyanolyan, mint Ő.
8. A te hangod az, amire figyelsz, miközben Ő beszél hozzád. A te szavaidat mondja. A szabadság és a béke, az akarat és a cél egységének Szavait, ahol az Atya és a Fiú egységes Elméjében nincs elkülönültség és nincs

megosztottság. A csendben figyelj ma Önvalódra, és hagyd, hogy elmondja: Isten sohasem hagyta el az Ő Fiát, és te sem hagytad el soha Önvalódat.

9. Csak légy csendben. Erre az egy szabályra van szükséged ahhoz, hogy mai gyakorlásod a világ gondolkodása fölé emeljen, látásodat pedig megszabadítsa a testi szemektől. Csak légy mozdulatlan és figyelj. Meg fogod hallani a Szót, amelyben Isten Akarata, a Fiú csatlakozik Atyja Akaratához, létrejön az egység, miután illúzióknak nincs helye abban, ami megoszthatatlan és igaz. **Ahogy az órák telnek, mindig állj meg egy pillanatra**, hogy emlékeztesd magad: különleges célja van a mai napnak; hogy meghalld Isten Igéjét a csendben.

126. FELADAT

Mindent, amit adok, önmagamnak adom.

1. A mai állítás teljesen idegen az ego és a világ gondolkodása számára, ugyanakkor döntő fontosságú a gondolkodási fordulat szempontjából, melyet ez a kurzus hivatott véghez vinni. Ha elhinnéd ezt a mondatot, nem jelentene problémát a teljes megbocsátás, a cél bizonyossága, és a biztos irány sem. Megértenéd, hogy mely eszköz hozza el neked a megszabadulást, és nem haboznál azonnal használni.
2. Vizsgáljuk először meg, hogy ehelyett mi az, amiben most hiszel. Számodra úgy tűnik, hogy a többi ember tőled különálló, és a mód, ahogyan viselkednek, nincs összefüggésben a gondolataiddal, sem a te viselkedésed az övéikkel. Tehát a hozzáállásod nincs rájuk hatással, és az ő segítségkérésük semmilyen módon nem kapcsolódik a tiédhez. Még azt is gondolod, hogy amikor bűnt követnek el, az nincs hatással arra, ahogyan önmagadat érzékeled, ugyanakkor elítélheted a bűnüket úgy, hogy távol maradsz a hibáztatástól, és megőrzöd békédet.
3. Amikor egy bűnt „megbocsátasz", ennek nincs közvetlen előnye számodra. Könyörületet tanúsítasz egy értéktelennel szemben, pusztán azért, hogy kiderüljön: jobb vagy és magasabb színvonalon állsz, mint az, akinek megbocsátasz. Nem érdemli meg jótékony türelmedet, amit olyasvalakinek adsz, aki nem ér fel az adomány értékéhez, mert bűnei lealacsonyították őt: elvesztette a veled való igazi egyenlőséget. Megbocsátásod nem jár neki. Ez számára egy adomány; de semmiképpen sem önmagadnak.
4. Így a megbocsátás alapvetően tévesen értelmezett; egy jótékony szeszély, amely jóakaratból születik, de nem érdemlik meg, akik kapják; adomány, amit időnként átnyújtanak, időnként nem. Mivel nem megérdemelt, visszatartása jogos, de nem igazságos, ha szenvedned kell át nem nyújtása miatt. A bűn, amit megbocsátasz, nem a tiéd. Valaki más, tőled különálló követte el. És ha nagy kegyesen odaadod neki, amit nem érdemel meg, az ajándék ugyanúgy nem a tiéd már, ahogy a bűn sem volt az.
5. Ha ez igaz, akkor a megbocsátást sehol sem lehet megbízhatóan és bizonyossággal elhelyezni. Ez valami szeszély, mely kapcsán néha úgy döntesz, hogy elnézően megajándékozol valakit egy meg nem érdemelt büntetés-felfüggesztéssel. De változatlanul módodban áll hagyni, hogy a bűnös jogosan megfizessen bűnéért. Azt gondolod, hogy a Mennyek Ura megengedné, hogy ezen múljon a világ üdvözülése? Nem azt jelentené, hogy meglehetősen kevéssé törődik veled, ha megszabadulásodat egy szeszélyre alapozza?
6. Nem érted, hogy mi is a megbocsátás. Ahogy most látod, a nyílt támadás ellenőrzésére való, és részedről nem igényel semmiféle változtatást az elmédben. Ahogy érzékeled, nem hozza el számodra a békét. Nem szolgál arra, hogy megszabadulj valamitől, amit a másikban látsz, nem magadban. Nem áll hatalmában visszaállítani a vele való egységed tudatosságát. Nem az, aminek Isten szánta.
7. Mivel nem nyújtod Neki azt, amit kér tőled, képtelen vagy az Ő ajándékait felismerni, és azt gondolod, hogy nem is adta oda neked őket. De kérne Ő tőled ajándékot, ha azt nem neked szánná? Képes lenne-e megelégedni üres

gesztusokkal és az ilyen kicsinyes ajándékokat méltónak találni az Ő Fia számára? A megszabadulás sokkal jobb ajándék ennél. És a valódi megbocsátás – mint a megszabadulás elérésének eszköze – meggyógyítja az elmét, amelyik ad, mivel adni ugyanaz, mint kapni. Amit nem kaptál meg, azt nem adták oda, de amit odaadtak, azt meg kellett, hogy kapjad.

8. Ma megpróbáljuk megérteni azt az igazságot, hogy az adó és az átvevő ugyanaz. Segítségre lesz szükséged ahhoz, hogy ez értelmet nyerjen, mert annyira idegen azoktól a gondolatoktól, amelyekhez hozzászoktál. De itt van a szükséges Segítség. Add Neki ma a hitedet, és kérd meg, hogy ossza meg veled az igazságban való gyakorlatozást. És ha csak egy futó pillanatra is megérzed a felszabadulást, amely a mai állításban rejlik, akkor ez egy dicsőséges nap lesz a világ számára.

9. Szánj ma **kétszer tizenöt percet** arra, hogy megpróbáld megérteni a mai mondatot. Ez az a gondolat, amely a megbocsátást a megfelelő helyre teszi a számodra fontos dolgok között. Ez az a gondolat, mely elmédet megszabadítja a megbocsátás jelentése előtt tornyosuló minden akadálytól, és megértheted, hogy milyen értékes ez számodra.

10. Csendben hunyd le a szemed a világ előtt, amely nem érti a megbocsátást, és keress menedéket azon a nyugodt helyen, ahol a gondolatok megváltoznak, és eltűnnek a téves hiedelmek. Ismételd el az állítást, majd valódi jelentésének megértéséhez kérj segítséget. Légy hajlandó tanulni. Légy boldog, hogy hallhatod az igazság és gyógyítás Hangját, és meg fogd érteni az Őáltala kimondott szavakat, majd felismered, hogy a saját szavaiddal beszél hozzád.

11. **Amilyen gyakran csak lehet**, emlékeztesd magad, hogy ma van egy célod: egy olyan elhatározás, amely különlegesen értékessé teszi ezt a napot testvéreid, és saját magad számára is. Ne engedd meg elmédnek, hogy hosszú időre megfeledkezzen erről, hanem mondd el magadnak:

Mindent, amit adok, önmagamnak adom. Velem van már a Segítség, amire szükségem van ahhoz, hogy megtanuljam: ez az állítás igaz. Bízom Őbenne.

Majd tölts el csendben egy percet, és nyisd meg elmédet az Ő kijavító tevékenysége, és Szeretete előtt. Hinni fogsz abban, amit Tőle hallasz, mivel megkapod, amit Ő nyújt át neked.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

127. FELADAT

Csak az isteni szeretet létezik.

1. Talán azt gondolod, hogy a szeretetnek különféle fajtái vannak. Esetleg azt hiszed, hogy létezik egyfajta szeretet erre, egy másik fajta arra; egy módon szeretünk egyvalakit, és egy másik módon másvalakit. A szeretet egy. Nincsenek különálló részei és fokozatai, sem fajtái vagy szintjei, sem pedig eltérései vagy megkülönböztetései. Olyan, mint önmaga; mindörökké változatlan. Nem változik meg személyek vagy körülmények hatására. A szeretet Isten Szíve, meg az Ő Fiáé is.
2. A szeretet jelentése homályos marad mindazok számára, akik azt hiszik, hogy a szeretet változhat. Ők nem látják, hogy a szeretet megváltozása lehetetlen. Így azt gondolják, hogy időnként szeretnek, máskor meg gyűlölnek. Úgy vélekednek, hogy a szeretet képes önmaga maradni akkor is, ha egyeseknek adományozunk belőle, másoktól pedig megvonjuk. Ha ezeket gondoljuk a szeretetről, az azt jelenti, hogy nem értettük meg. Ha a szeretet képes lenne ilyen megkülönböztetésekre, akkor különbséget kellene tennie a tisztességes és a bűnös között, valamint Isten Fiát elkülönült részekként kellene érzékelnie.
3. A szeretet nem képes az ítéletalkotásra. Mivel önmaga egy, minden másra is egyként tekint. Jelentése az egységben rejlik. És elkerüli az olyan elmét, amely részként értelmezi. Csak az isteni szeretet létezik, és minden szeretet az Övé. Nincs más működő alapelv ott, ahol nincs szeretet. A szeretet törvényének nincs ellentéte. Egységének ereje tart mindent egyben, ő az a láncszem az Atya és a Fiú között, amely megőrzi őket örökké ugyanolyannak.
4. Semmilyen kurzus – melynek célja, hogy megtanítson visszaemlékezni arra, hogy mi is vagy valójában – nem hangsúlyozhatja eléggé, hogy soha nem lehet különbség aközött, ami te vagy, és ami a szeretet. A szeretet lényege az, ami a tiéd is, és magával Istennel osztozol rajta. Mivel Ő is az, ami te vagy. Csak az Ő szeretete létezik, és minden létező az, ami Ő. Nem állít korlátokat Önmagának, így határtalan vagy te is.
5. A világ semmilyen törvénye nem segíthet a szeretet jelentésének megértésében. A világ hiedelmei azért jöttek létre, hogy elrejtsék, sötétben és titokban tartsák a szeretet lényegét. Egyetlen olyan alapelve sincs a világnak, amely ne sértené meg a szeretet igazságát, és ezzel azét is, ami te vagy.
6. Önvalódat ne a világban keresd. A sötétségben és a halálban nem lehet szeretetre bukkanni. Ugyanakkor a látó szemek és a szeretet Hangját meghalló fülek tökéletesen érzékelik. Ma azt fogjuk gyakorolni, hogy hogyan szabadíthatjuk fel az elmédet minden szabály alól, melyről azt gondolod, hogy engedelmességre kötelezneknek; minden korlát alól, és minden változás alól, melyekről azt hiszed, hogy az emberi sors részei. Ma megtesszük a legnagyobb lépést, melyet fejlődésedben ez a kurzus - céljának elérése érdekében - megkíván.
7. Ha ma képes vagy akár csak egy pillanatra is érzékelni, hogy mit jelent a szeretet, akkor mérhetetlenül sokat haladtál előre; évekkel hoztad közelebb saját megszabadulásodat. Így örömmel szenteljünk ma Istennek egy kis időt, tudva, hogy időnk felhasználásának ennél jobb módja nem létezik.

8. **Kétszer tizenöt percre** húzd ma ki magad minden törvény alól, melyben mostanában hiszel. Nyisd meg az elmédet, és pihenj. A világot – amely látszólag fogva tart – bárki könnyen elhagyhatja, aki nem tartja túl sokra. Engedd, hadd veszítsék el értéküket a világ csekély felajánlásai és értelmetlen adományai, hogy Isten ajándékai a helyükre állhassanak.
9. Szólítsd Atyádat azzal a bizonyossággal, hogy Hangja válaszolni fog. Ő Maga ígérte ezt meg. És Ő Maga fogja az igazság szikráit elhelyezni az elmédben, minden alkalommal, valahányszor feladod egy téves hiedelmedet, saját valóságodnak és a szeretet lényegének sötét illúzióját. Keresztül ragyog ma haszontalan gondolataidon, és segít megértened a szeretet igazságát. Szeretetteljes kedvességével Ő melletted lesz, miközben megengeded az Ő Hangjának, hogy tiszta és nyitott elmédnek megtanítsa: mit is jelent a szeretet. Szeretetével fogja megáldani a mai feladatot.
10. A megszabadulásra váró eljövendő évek légiói fognak ma eltűnni tanulásod időtlenségében. Legyünk ma hálásak, hogy megtakarítottunk egy olyan jövőt, mely a múlt mintáját készült követni. Magunk mögött hagyjuk ma a múltat, hogy soha többé ne kelljen rá emlékeznünk. Szemünk megpillantja a megváltozott jelent, melyből a múlttól minden részletében különböző jövő születik.
11. Az új világ épp csak megszületett. Végignézzük, ahogy egészségessé és erőssé fejlődik. Így áldással áraszthat el mindenkit, aki annak megtanulására érkezik, hogy maga mögött hagyhasson egy olyan világot, melyről azt hitte, hogy a gyűlölet hozta létre, a szeretet ellen. Most már velünk együtt ők is szabadok. Isten Szeretetében mindannyian testvéreink.
12. Egész nap emlékezni fogunk rájuk, mivel, ha ismerjük Önvalónkat, akkor nem hagyhatjuk ki szeretetünkből egyetlen részünket sem. **Óránként legalább háromszor** gondolj valakire, aki együtt utazik veled, és aki azért jött, hogy megtanulja, amit neked is meg kell tanulnod. És amikor elmédben felbukkan, add át neki Önvalód üzenetét:

Isten Szeretetével, melyet megosztok veled, megáldalak, testvérem. Megtanulom az örömteli leckét arról, hogy csak az isteni szeretet létezik – meg a tiéd, és az enyém, és mindenkié.

128. FELADAT

A világban, amit látok, semmi nincs, amire vágynék.

1. A világ, amit látsz, semmit, amire szükséged van, nem tud felajánlani; semmit, amit bármilyen módon használni tudnál; semmit, ami bármilyen módon örömöt szerezhetne neked. Ha elhiszed ezt az állítást, azzal évek bánatától és megszámlálhatatlan csalódástól szabadulsz meg, valamint a kétségbeesés keserű könnyeit előcsalogató reményektől. Mindenki, aki maga mögött akarja hagyni a világot, és kicsinysége fölé akar szárnyalni, igaznak kell, hogy elfogadja ezt a gondolatot.
2. Minden, amit itt értékesnek tartasz, egy-egy láncszem, amely a világhoz kötöz, és semmilyen más célja nincs, csak ez. Hiszen minden azt a célt szolgálja, amit te adsz neki, egészen addig, amíg észre nem veszel egy másik célt. Elméd számára egyedül az a cél lehet értékes, hogy a világot magad mögött hagyd – anélkül, hogy késlekedést okoznál a remény keresgélésével ott, ahol nincs. Többet ne csapd be magad. A világban, amit látsz, semmi nincs, amire vágynál.
3. Ereszd ma le a láncokat, melyekkel olyankor kötözöd meg elmédet, amikor úgy érzékeled, hogy itt van a megszabadulás. Miközben önmagadat érzékeled, részeddé teszed, aminek értéket adsz. Minden, ami után azért kutatsz, hogy önmagadat értékesebbé tedd, tovább korlátoz, elrejti előled valódi értékedet, és újabb deszkát szögez az ajtó elé, amely Önvalód valódi tudatosságához vezet.
4. Ne engedd, hogy a testre vonatkozó gondolatok késleltessék a megszabadulás felé tartó fejlődésedet, és ne hagyd, hogy visszatartson a hiedelem, mely szerint a világ bármit is tartogat a számodra. Semmi nincs itt, amivel törődni kellene. Semmi nincs, ami megérne akár csak egy másodpercnyi késedelmet és fájdalmat, vagy egy pillanatnyi bizonytalanságot és kétséget. Az értéktelenség nem nyújthat semmit. Az értékesség bizonyossága nem lelhető fel az értéktelenségben.
5. Ma azt gyakoroljuk, hogy szélnek eresszük minden olyan gondolatunkat, mely értékekkel ruházza fel a világot. Megszabadítjuk minden céltól, amellyel különböző oldalait, szakaszait és álmait felruháztuk. Ott marad elménkben céltalanul, és feloldozzuk minden alól, amivé vágyaink alakították. Ezzel felemeljük a láncokat, melyek a világtól való megszabadulás ajtaját elbarikádozzák, majd túllépünk a kicsinyes értékeken és az eltűnőfélben lévő célokon.
6. Állj meg, és csendesedj el egy kis időre, hogy meglásd: milyen magasan a világ fölé emelkedsz, amikor felszabadítod elmédet a láncai alól, és hagyod, hogy felkutassa azt a szintet, ahol otthon érzi magát. Hálás lesz ezért a kis szabadságért. Jól tudja, hogy hová tartozik. Szabadítsd ki a szárnyait, hogy bizonyossággal és örömmel repülhessen megszentelt célja felé. Hadd pihenjen meg Teremtőjében, hogy helyreállhasson benne az egészség, a szabadság és a szeretet.
7. **Háromszor tíz percre** engedd ma őt megpihenni. És amikor ezután kinyitod a szemed, már semmi, amit látsz, nem lesz olyan értékes számodra, mint amilyen korábban volt. A világról alkotott egész szemléleted elmozdul egy kicsit, valahányszor megszabadítod elmédet láncaitól. A világ nem ott

van, ahová ő tartozik. Te pedig odavaló vagy, ahová ő tart, és ahol megpihen, amikor kiengeded a világból. Vezetőd léte is bizonyos. Nyisd meg Neki az elmédet. Csendesedj el, és pihenj.

8. Napközben is védelmezd elmédet. Amikor úgy véled, hogy értéket tulajdonítasz a világ valamely megjelenési formájának vagy elképzelésének, ne hagyd, hogy ez újabb köteléket csomózzon elmédre, hanem csendes bizonyossággal mondd el magadnak:

Ez nem fog késlekedésre csábítani.
A világban, amit látok, semmi nincs, amire vágynék.

129. FELADAT

Ezen a világon túl rejlik az a világ, amire vágyom.

1. Ez a gondolat abból következik, amit tegnap gyakoroltunk. Nem állhatsz meg annál az állításnál, hogy a világ értéktelen, mivel, ha nem látsz valami mást, amiben reménykedhetsz, egyszerűen depressziós leszel. A hangsúly nem a világ feladásán van, hanem azon, hogy cseréljük ki valami olyasmire, ami sokkal kielégítőbb, örömteli, és képes békét teremteni. Gondolod, hogy ez a világ alkalmas erre?
2. Érdemes még egyszer végiggondolni, hogy melyek is ennek a világnak az értékei. Talán egyetértesz azzal, hogy nem jelent veszteséget az itteni értékekről szóló gondolatokat elengedni. A világ, amit látsz, valóban könyörtelen, bizonytalan, és kegyetlen; veled nem törődik, azonnal bosszút áll, és irgalmatlanná tette a gyűlölet. Azért ad, hogy aztán visszakérjen, és elvesz mindent, aminek egy kicsit is örülsz. Nem bukkanhatsz rá a hosszantartó szeretetre, mivel nincs is. Ez az idő világa, ahol mindennek vége szakad.
3. Veszteség-e vajon, ha ehelyett egy olyan világra lelsz, ahol lehetetlen veszíteni; ahol örökké tart a szeretet, a gyűlölet nem létezik, a bosszú pedig értelmezhetetlen? Veszteség-e rátalálni mindenre, amire igazából vágysz, és tudni, hogy nem érnek véget, hanem mindvégig pontosan olyanok maradnak, amilyennek szeretnéd őket? Végül persze ezeket is felcseréled valamire, aminek leírására nincsenek szavak, mivel innen oda mész, ahol megszűnik a beszéd, a csendben nem beszélnek nyelveket, mégis minden azonnal érthető.
4. A kommunikáció egyértelmű, és világos, mint a nap; határtalan marad az örökkévalóságig. Maga Isten szól az Ő Fiához, a Fiú pedig Őhozzá. Nyelvükben nincsenek szavak, mivel amiről Ők beszélnek, megjeleníthetetlen. Tudásuk közvetlen, mindenkivel megosztott, és teljes mértékben egységes. Mennyire messze vagy mindettől te, aki ehhez a világhoz rögzítetted magad. De mégis közel, amikor kicseréled ezt arra a világra, amire vágysz.
5. Most már az utolsó lépés is biztos; mindössze egy pillanatnyi távolságra állsz az időtlenségtől. Innen csak előre figyelj; soha ne nézz vissza arra a világra, amelyet nem akarsz. Itt jő az a világ, amely átveszi majd a helyét, ahogy megszabadítod elmédet az apróságoktól, melyeket a világ hoz létre, hogy fogva tarthasson. Eltűnnek, ha nem tartod őket értékesnek. Becsüld meg őket, és rögtön valóságosnak látszanak.
6. Ebből lehet választani. Milyen veszteség érhet, ha úgy döntesz, hogy a semmit nem ruházod fel értékekkel többé? Ebben a világban semmi nincs, amire igazából vágynál, de amit ehelyett választasz, azt valóban akarod! Hadd legyen ma a tiéd. Csak arra vár, hogy kiválaszd, hogy átvehesse a helyét mindannak, amit keresel ugyan, de valójában nem vágysz rá.
7. E változás előmozdításához szükséges hajlandóságod edzésére szánj **tíz-tíz percet reggel, este és valamikor napközben** is. Kezdd az alábbiakkal:

Ezen a világon túl rejlik az a világ, amire vágyom. Mivel itt semmi nincs, amire igazából vágynék, úgy döntök, hogy e helyett azt a világot látom.

Ezután hunyd be a szemed e világ előtt, és a csendes sötétségben figyeld meg, amint a fények – melyek nem ebből a világból valók – egyenként kigyúlnak, majd lassan összeolvadnak, és már nem látszik, hogy hol végződik az egyik, és hol kezdődik a másik.

8. Ma eljönnek hozzád a Mennyország fényei, hogy beragyogják szemhéjadat, amíg a sötétség világán túl pihensz. Ez olyan világosság, melyet szemeid nem láthatnak. De az elméd tisztán látja, és megérti. A kegyelem napja a mai, és mi hálásan megköszönjük. Ma felismerjük, hogy aminek az elvesztésétől féltél, az pusztán a veszteség volt.

9. Most már értjük, hogy veszteség nem létezik. Mivel végre megpillanthattuk az ellentétét, és hálásak vagyunk, hogy megszületett a döntés. **Minden órában** emlékezz vissza a döntésedre, és állj meg egy pillanatra, hogy megerősítsd azzal, hogy minden egyebet félreteszel, és röviden elidőzöl az alábbiak fölött:

A világban, amit látok, semmi nincs, amire vágynék.
Ezen a világon túl rejlik az a világ, amire vágyom.

130. FELADAT

Lehetetlen két világot látni.

1. Az észlelés következetes. A gondolkodásodat tükrözi, amit látsz. És a gondolkodásod a döntésedet tükrözi arról, hogy mit akarsz látni. Mindezt az értékrended határozza meg, mivel aminek értéket adsz, azt látni is akarod, hiszen azt gondolod, hogy amit látsz, az valóban ott van. Senki nem képes egy olyan világot látni, melyet az elméje nem ruházott fel értékekkel. És senki nem lehet sikertelen abban, hogy olyasmit lásson, amiről azt hiszi, hogy akarja.
2. Mégis, ki az, aki képes egyszerre gyűlölni és szeretni? Ki vágyik arra, hogy valósággá váljék, amit nem akar? És ki dönt úgy, hogy egy olyan világra néz, mely félelemmel tölti el? A félelem vakká tesz, mivel a fegyvere ez: nem láthatod azt, amit félsz megpillantani. A szeretet és az érzékelés ezért kéz a kézben járnak, de a félelem mindent elrejt a sötétségben.
3. Mi az tehát, amit a félelem képes kivetíteni a világra? Mit lehet megpillantani a sötétségben, ami valós? Az igazságot elhomályosítja a félelem, ami pedig megmarad, az csak képzelgés. Mégis, mi lehet igaz a pánik-szülte, vak fantáziákból? Mi az, amit ebből meg akarsz mutatni a magad számára? Mi az, amit egy ilyen álomból meg akarsz tartani?
4. A félelem alkotott meg mindent, amiről azt hiszed, hogy látod. A világot az hozza létre, amiben hiszel: az elkülönültség, a megkülönböztetés, és a különbözőségek sokasága. Mindezek nem léteznek. A szeretet ellensége találta ki őket. Ugyanakkor a szeretetnek nincs ellensége, tehát nincs sem alapjuk, sem létük, sem következményük. Értékessé lehet tenni őket, de ettől még valótlanok maradnak. Keresheted, de nem fogod megtalálni őket. Ma nem fogunk utánuk kutatni; nem pazaroljuk el ezt a napot olyasmi keresgélésére, ami nem megtalálható.
5. Lehetetlen két olyan világra nézni, melyek semmilyen mértékben nem fedik egymást. Keresd az egyiket: a másik eltűnik. De az egyik marad. Olyan választékot képviselnek, amelyen túl már nem dönthetsz. A valós és a valótlan közül választhatsz – semmi másból.
6. Ma arra törekszünk, hogy ne próbáljunk meg kompromisszumot kötni ott, ahol ez lehetetlen. A világ, amit látsz, azt bizonyítja, hogy már választottál: döntésed minden részletet felölel, ahogy az ellentéte is. Ma többet próbálunk megtanulni, mint pusztán azt, hogy nem láthatsz két világot. Arról is szól a mai lecke, hogy a világ, ami látsz, épp abból a nézőpontból következik, amiből nézed. Teljes az összhang, mivel egy érzelemből fakad, és ennek a forrását tükrözi minden, amit látsz.
7. Köszönettel és hálával telve ma örömmel szánunk **hat alkalommal öt percet** arra a gondolatra, amely véget vet minden kompromisszumnak és kétségnek, hogy egyként túlléphessünk rajtuk. Miközben a valóság megtalálásának szenteljük elménket, nem állunk elő ezernyi értelmetlen megkülönböztetéssel, és nem kíséreljük meg magunkkal vinni a valótlanság egy kis darabját.
8. A másik világ keresését kezdd azzal, hogy a sajátodon túlmutató erő megjelenését kéred, majd ismerd föl, hogy mi az, ami után kutatsz. Nem akarsz illúziókat. Az öt perces gyakorlásra pedig üres kézzel érkezz: már

nincs szükséged e világ jelentéktelen kincseire. Várj Isten segítségére, miközben elmondod:

Lehetetlen két világot látni. Elfogadom az erőt, amit Isten felajánl nekem, és nem látok többé értéket ebben a világban, hogy megtalálhassam a szabadságomat és a megmenekülés ösvényét.

9. Isten ott lesz. Mivel előhívtad ezt a hatalmas, kiapadhatatlan erőt, amely hálásan megteszi veled ezt az óriási lépést. És te is látni fogod köszönetének kifejeződését a kézzelfogható érzékelésben és a valóságban. Nem lesznek kétségeid afelől, hogy mi az, amit nézel, mivel – bár érzékelésről van szó – ez nem az a fajta látvány, amellyel szemeid valaha is találkozhattak volna. És tudni fogod, hogy Isten ereje tartott, miközben meghoztad ezt a döntést.
10. Ha kísértéssel kerülnél ma szembe, könnyen félresöpörheted pusztán azzal, hogy visszaemlékszel választásod határaira. A valótlan vagy a valós, a hamis vagy az igaz – ezt és csak ezt látod. Az észlelés a döntésedből következik; a pokol vagy a Mennyország egyaránt megérkezhet hozzád.
11. Elég, ha a pokolnak csak egy kis részét fogadod el valóságosnak – ezzel kárhozottá teszed szemeidet és átkozottá a látásodat: kizárólag a poklot fogod megpillantani. Ugyanakkor a Mennyország beengedését is választhatod, hogy átvegye mindannak a helyét, amit a pokol mutatott neked. Bármilyen formában bukkanna is fel előtted a pokol, csak ennyit kell mondanod:

Lehetetlen két világot látni. A szabadságomat és a megmenekülés ösvényét kutatom, és ez itt nem része annak, amit keresek.

131. FELADAT

Senki nem vall kudarcot, aki az igazság ösvényét kutatja.

1. Amíg el nem érhető célokat keresel, állandóan körülvesz a kudarc. A folyamatosságot kutatod ott, ahol semmi sem állandó; szeretetre vágysz ott, ahol nincs belőle; biztonságra a veszélyek közepette; halhatatlanságra a halál álmának sötétségében. Ki érhet el sikert, amikor kutatásainak helyszíne az ellentmondások köre, ahová azért érkezik, hogy stabilitásra leljen?
2. Az értelmetlen célokat nem lehet megvalósítani. Semmilyen módon nem elérhetők, mivel a megközelítésükhöz használt eszközök már önmagukban értelmetlenek. Ki az, aki abban reménykedik, hogy ilyen hiábavaló kellékek alkalmazásával bármit is elérhet? Hová vezethet használatuk? És mit lehet velük elérni, ami akárcsak a valóság reményét is megadja? Az elképzelt dolgok felé törekvés a halálhoz vezet, mert ez a semmi keresése, és bár az életet kutatod, a halált kéred. A biztonság és az épség után futsz, szíved mélyén viszont veszélyért imádkozol, és védelemért az általad megalkotott aprócska álom számára.
3. Azonban elengedhetetlen itt a kutatás. Hiszen ezért jöttél, és teljesen bizonyos, hogy elvégzed a feladatot, amiért ide érkeztél. De nem lehet a világ az, ami meghatározza elérendő célodat – hacsak nem hatalmazod fel erre. Még mindig szabadságodban áll egy olyan célt választani, amely a világon és minden világi gondolaton túlmutat, amelynek gyökere egy olyan elképzelés, melyről lemondtál, de mégis emlékszel rá, amely egyben régi és új, amely egy elfeledett örökség visszhangja, és amely magában foglalja minden valódi vágyadat.
4. Örülj neki, hogy muszáj folytatnod a kutatást. Örülj annak is, hogy a Mennyországot keresed, és kénytelen vagy elérni, amit tényleg akarsz. Senki nem vallhat kudarcot abban, hogy vágyjon erre a célra, és végül el is érje azt. Isten Fia nem kutathat hiába, bármennyire is igyekszik késlekedni, becsapni önmagát, és arra gondolni, hogy a pokol az, amit keres. Amikor hibázik, megtalálja a kijavítás módját. Amikor letér az útról, visszavezetik kijelölt feladatához.
5. Senki nem marad a pokolban, mivel senki nem képes elhagyni Teremtőjét, sem pedig átalakítani tökéletes, időtlen és változatlan Szeretetét. Meg fogod találni a Mennyországot. Ennek az egynek a kivételével minden más, ami után kutatsz, elmarad mellőled. De nem azért, mert bárki is elvenné azokat tőled. Elmúlnak, mert már nem akarod őket. Az, hogy eléred azt a célt, amire igazán vágysz, olyan bizonyos, mint az, hogy Isten bűntelennek teremtett téged.
6. Miért kellene a Mennyországra várni? Már ma itt van. Az idő illúziójából fakadóan gondoljuk azt, hogy vagy a múltban, vagy a jövőben létezik. De ez nem lehet így, ha Isten ezen a helyen szeretné látni az Ő Fiát. Hogyan lehetne Isten Akarata a múltban vagy a jövőben? Amit Ő akar, az most van – múlt nélküli, jövőtlen. Olyan messze van az időtől, mint egy apró gyertya egy távoli csillagtól, vagy mint az, amit választottál, attól, amit tényleg akarsz.
7. A Mennyország marad az egyetlen lehetőséged ezzel a különös világgal szemben, amit megalkottál: változó mintáival, bizonytalan céljaival,

fájdalmas élvezeteivel és tragikus örömeivel együtt. Isten nem teremtett ellentmondásokat. Nem Tőle származik az, ami megtagadja saját létezését, és önmagára támad. Nem alkotott két elmét, ahol az egyikben a Mennyország boldog hatásai érződnek, a másik sajnálatos végeredménye pedig a föld, amely minden megnyilvánulásában a Mennyország ellentéte.

8. Isten nem szenved a konfliktusoktól. Az Ő teremtménye sincs kettéosztva. Hogyan fordulhatna elő, hogy Isten Fia a pokolban találja magát, amikor Isten Maga helyezte őt a Mennyek Országába? Elveszítheti-e vajon az otthont, amit az Örökkévaló Akarat mindörökre neki adományozott? Ne próbálkozzunk tovább azzal, hogy egy idegen akarattal igyekszünk Isten egyetlen célját felruházni. Ő itt van, mivel ez az Ő Akarata, és amit Ő akar, az most van jelen, az idő számára elérhetetlenül.

9. Ma nem fogjuk a paradoxont választani az igazság helyett. Hogyan tudna időt teremteni Isten Fia arra a célra, hogy félrelökje Isten Akaratát? Így megtagadja önmagát és ellentmond annak, aminek nincs ellentéte. Úgy véli, hogy létrehozta a Mennyországgal szembenálló poklot, és azt hiszi, hogy egy nem létező helyen lakik; a Mennyországot pedig nem találja.

10. Az ilyen bolond gondolatokat hagyd ma magad mögött, és elmédet fordítsd inkább a valódi ideák felé. Senki nem vall kudarcot, aki az igazság ösvényét kutatja, és ma mi épp ezt tesszük. **Háromszor tíz percet** szánunk ma erre a célra, és azt kérjük, hogy megpillanthassuk, amint a valódi világ felemelkedik, és az oly drágának tartott őrült elképzelések helyére kerül. Valódi ideák lépnek azoknak a gondolatoknak a helyére, amelyeknek nincs sem jelentésük, sem hatásuk, sem forrásuk, sem anyagi megjelenésük a valóságban.

11. Mindezt tudomásul vesszük, amikor elkezdünk gyakorolni. Kezdd ezzel:

Azt kérem, hogy egy másik világot láthassak, és másfajta gondolataim legyenek, mint azok, amelyeket én gyártottam. A világot, amit keresek, nem én teremtettem, és a gondolatok, amelyekre vágyom, nem a sajátjaim.

Néhány percig figyeld az elmédet, és – bár a szemeid csukva vannak – lásd magad előtt azt az értelmetlen világot, amelyet ma valódinak hiszel. Nézd meg a gondolatokat is, amelyek egy ilyen világhoz illenek – amelyeket igaznak vélsz. Majd engedd el őket, és merülj alá arra a megszentelt helyre, ahová ők nem léphetnek be. Elméd legmélyén egy ajtó rejlik, melyet nem tudtál teljesen bezárni, hogy eltitkold, ami mögötte van.

12. Keresd ezt az ajtót, és találd meg. De mielőtt megpróbálod kinyitni, emlékeztesd magad, hogy senki nem vall kudarcot, aki az igazság ösvényét kutatja. És te ma ezt teszed. Semmi másnak, csak ennek van most értelme; semmilyen más célt nem értékelsz, se nem keresel. Igazából semmit nem akarsz, ami ezen ajtó előtt található, hanem csak azt kutatod, ami mögötte rejlik.

13. Nyújtsd ki a kezed, és figyeld meg, hogy milyen könnyen tárul ki az ajtó, pusztán azon egyszerű szándékodnál fogva, hogy szeretnél belépni rajta. Angyalok világítják meg az utat, így eltűnik a sötétség, te pedig olyan ragyogó és tiszta fényben találod magad, amely azonnal érthetővé tesz mindent, amit látsz. Talán egy pillanatra meg is lepődsz és megtorpansz, mielőtt felismered, hogy a világ, amit ott látsz a fényben magad előtt, azt az igazságot tükrözi, amit tudtál, és amit nem felejtettél el teljesen, amíg az álmokban barangoltál.

14. Ma nem vallhatsz kudarcot. Ott jár veled a Szellem, akit a Mennyország küldött, hogy egy napon elérd ezt az ajtót, és segítségével könnyedén átlépd a küszöböt és megérkezz a fénybe. Ma eljött az a nap. Isten ma beváltja az Ő megszentelt Fiának tett ígéretét, és a Fiú is visszaemlékszik arra, amit ő ígért Neki. Az öröm napja a mai, mivel megérkezünk a megjelölt időben a kijelölt helyre, ahol minden itteni keresésed és a világ kutatásának célját megtalálod. Ahogy belépsz az ajtón, minden keresés véget ér.
15. Emlékezz gyakran arra, hogy a mai a különleges boldogság napja, ezért tartózkodj a komor gondolatoktól és az értelmetlen sirámoktól. Eljött a megszabadulás ideje. A Mennyország maga tette a mait a kegyelem napjává a világ számára, és neked is. Ha megfeledkeznél erről az örömteli tényről, emlékeztesd magad ezzel:

Ma felkutatok és megtalálok mindent, amit akarok.
Egyetlen célom megadja nekem mindezt.
Senki nem vall kudarcot, aki az igazság ösvényét kutatja.

132. FELADAT

Megszabadítom a világot minden róla alkotott gondolatomtól.

1. Mi más tarthatná leláncolva a világot, mint a hiedelmeid? És mi más tudná megmenteni a világot, mint Önvalód? A hiedelmeknek valóban nagy a hatalmuk. Gondolataid erősek, és az illúziók hatása éppoly erőteljes, mint az igazságé. Egy bolond ember azt gondolja, hogy a világ, amit lát, valódi, és nincs kétsége efelől. A gondolat hatásának megkérdőjelezése sem ingatja meg. A szabadság reménye egyedül akkor érkezik el hozzá, amikor végre gondolatainak forrásával kapcsolatban merül fel benne a kérdés.
2. A megszabadulást könnyű elérni, mivel mindenki szabadon megváltoztathatja a gondolkodásmódját, és ez a gondolatait is átalakítja. A gondolatok forrása mostanra módosult, mivel gondolkodásmódod megváltoztatása azt jelenti, hogy minden elképzelésed (ami felmerül vagy felmerült, vagy fel fog merülni) forrását kicseréled. Megszabadítod a múltat mindattól, amit korábban gondoltál. Felmented a jövőt minden arra vonatkozó ősi gondolat alól, hogy olyasmit keresel, amit nem akarsz megtalálni.
3. Mostantól fogva a jelen lesz az egyetlen idő. A jelenben itt van a felszabadított világ. Miközben hagyod, hogy a múlt felemelkedjen és megtisztítsa a jövőt ősi félelmeidtől, megtalálod a menekülés lehetőségét és megmutatod a világnak. Félelmeiddel, kétségeiddel és nyomorúságoddal, valamint fájdalmaddal és könnyeiddel leigáztad a világot. Minden bánatod rátelepedett, és hiedelmeid börtönébe zárta. Mindenütt felbukkan a halál, mivel az elmúlás keserű gondolatait az elmédben hordozod.
4. Önmagában a világ semmi sem. Elméd ruházza fel jelentéssel. A kívánságaidat pillantod meg benne, amelyek életre kelnek, hogy megnézhesd, és valódinak gondolhasd őket. Talán úgy véled, hogy nem te hoztad létre a világot, hanem kelletlenül idejöttél, ahol már minden készen állt, és alig vártad, hogy gondolataid végre értelmet adjanak neki. De a valóságban pontosan azt találtad itt érkezésedkor, amit kerestél.
5. Nincs a vágyaidtól különálló világ, és épp ebben rejlik végső megszabadulásod. Egyszerűen csak gondold meg magad arra vonatkozóan, hogy mit akarsz látni: az egész világnak eszerint kell megváltoznia. A gondolatok nem hagyják el a forrásukat. Ez a központi téma többször megjelenik a szövegben, és meg kell születnie az elmédben, ha meg akarod érteni a mai leckét. Nem a gőg beszél belőled, amikor azt hallod, hogy te alkottad a világot, amit látsz, és hogy elméd megváltoztatásával a világ is átalakul.
6. De a gőg érvel amellett, hogy egy tőled meglehetősen elkülönült világba érkeztél, amely érzéketlen a gondolataidra, és eléggé másmilyen, mint amilyennek vártad. Nincs világ! Ezt a fő gondolatot próbálja a kurzus megtanítani neked. Nem áll mindenki készen az elfogadására, és ki-ki csak képességeinek határáig mehet el, amikor hagyja magát rávezetni az igazságra. Visszafordul, majd újra továbbmegy, vagy hátra marad egy időre, aztán újra neki kezd.
7. De a gyógyulás az ajándék azoknak, akik készen állnak megtanulni, hogy a világ nem létezik, és képesek a leckét már most befogadni. Felkészültségük

olyan formában hozza el nekik a feladatot, amelyet megértenek és felismernek. Vannak, akik a halál közelében döbbennek rá hirtelen; felgyógyulnak, és tanítani kezdenek. Mások nem evilági tapasztalásokban bukkannak rá, amely világosan megmutatja nekik, hogy ez a világ nem létezik, mivel, amit látnak, az nyilvánvalóan az igazság, viszont teljes mértékben ellentmond a világnak.

8. És lesznek, akik tanulnivalójukat ebben a kurzusban, és a mai gyakorlatokban találják meg. A mai állítás igaz, mivel a világ nem létezik. És ha tényleg a képzeleted szüleménye, akkor megszabadíthatod mindentől, amit valaha róla gondoltál, pusztán azzal, hogy megváltoztatod mindazon gondolataidat, melyek létrehozták mai megjelenési formáját. A betegek meggyógyulnak, ahogy szélnek ereszted a betegséggel kapcsolatos gondolataidat, a holtak pedig életre kelnek, amint az életről szóló gondolatok kerülnek a halállal kapcsolatos elképzelések helyére.

9. Egy korábban már megismételt leckét kell most újra hangsúlyozni, mivel a mai állítás szilárd alapját ez képezi. Olyan vagy, amilyennek Isten megteremtett. Nincs olyan hely, ahol szenvedhetnél, és nincs olyan időszak, mely örökkévaló állapotodon változtatni tudna. Hogyan létezhetne egy helyekből és időszakokból álló világ, ha olyan maradsz, amilyennek Isten megteremtett?

10. Mi más lehetne a mai lecke, mint annak más módon való megfogalmazása, hogy Önvalód megismerése a világ megszabadulását jelenti? Azzal szabadítod meg a világot a fájdalom minden formájától, ha megváltoztatod önmagaddal kapcsolatos gondolkodásodat. Nincs az elképzeléseidtől független világ, mert a gondolatok nem hagyják el a forrásukat, és te vagy az, aki gondolataiddal fenntartod elmédben a világot.

11. Ugyanakkor, ha olyan vagy, amilyennek Isten megteremtett, akkor nem tudsz Önélküle gondolkodni, és létre sem hozhatsz olyasmit, ami nem osztozik az Ő időtlenségében és Szeretetében. Tartalmazza mindezeket a világ, amit látsz? Úgy teremt, ahogy Ő? Ha nem, akkor nem valós, és egyáltalán nem is lehet az. Ha te valódi vagy, akkor a világ, amit látsz, hamis, mivel Isten teremtménye semmilyen tekintetben nem hasonlít a világhoz. És mivel téged az Ő Gondolata teremtett, a világot a tieid; így csak a te gondolataid szabadíthatják fel a világot, hogy megismerhesd azokat a Gondolatokat, amelyeket megosztasz Istennel.

12. Engedd el a világot! Valódi teremtményeid már várnak erre, hogy apasággal ruházhassanak fel, nem az illúziókéval, hanem ahogy Isten a valóságban. Isten osztozik veled, az Ő Fiával, az Ő Apaságában, mivel nem tesz különbséget aközött, ami Ő Maga, és ami még mindig Ő Maga. Nem különül el Őtőle, amit megteremt, és emiatt nincs olyan pont, ahol az Atya végződik, a Fiú pedig elkezdődik.

13. Nincs világ, mivel ez egy Istentől elkülönült gondolat, és azért jött létre, hogy az Atyát és a Fiút elválassza egymástól, leszakítson egy részt Magából Istenből, és így tönkretegye az Ő Egységét. Valóságos lehet-e egy olyan világ, amely ebből a gondolatból származik? Létezhet-e valahol? Tagadd meg az illúziókat, de fogadd el az igazságot. Utasítsd vissza, hogy csak egy árnyék lennél, amely rövid időre egy haldokló világ fölé vetődött. Engedd szabadon elmédet, és egy megszabadult világot láthatsz.

14. Mai célunk az, hogy megtisztítsuk a világot és minden benne létezőt az összes haszontalan gondolattól, amely velük kapcsolatban valaha eszünkbe

jutott. Nem létezhetnek tovább itt, és mi sem. Mivel velük együtt otthon a helyünk, amelyet Atyánk készített számunkra. És mi, akik olyanok vagyunk, amilyennek Ő teremtett minket, ezen a napon megszabadítjuk a világot minden egyes illúziónktól, hogy szabadok lehessünk.
15. Ma **kétszer tizenöt percig** gyakorolunk, kezdd mindegyiket az alábbiakkal:

Én, aki olyan maradok, milyennek Isten megteremtett, megszabadítom a világot minden róla alkotott gondolatomtól. Én valódi vagyok, a világ pedig nem az, és én jól ismerem saját valóságomat.

Majd egyszerűen csak pihenj, éberen, de feszültségek nélkül, és hagyd, hogy a csendben megváltozzon az elméd, és a világ - veled együtt - megszabadulhasson.
16. Nem szükséges felismerned, hogy - miközben szétküldöd ezeket a gondolatokat, hogy megáldd a világot - sok messze élő testvéred gyógyulni kezd, csakúgy, mint azok, akik a közvetlen közeledben élnek. De érzékelni fogod saját megszabadulásodat, bár talán nem teljesen érted még, hogy sohasem szabadulhatsz meg egyedül.
17. Napközben növeld tovább a szabadságot, amit gondolataidon keresztül a világnak küldtél, és ha bármikor kísértést éreznél arra, hogy megtagadd elméd megváltozásának erejét, mondd ezt:

Megszabadítom a világot minden róla alkotott gondolatomtól, és inkább a saját valóságomat választom.

133. FELADAT

Nem fogom értékesnek tartani, ami értéktelen.

1. A tanításban néha hasznos, ha tanítványunkkal gyakorlati dolgokról is beszélünk – különösen, ha látszólag pusztán elméleti és a diák tudásától messzire mutató anyagrészen vagyunk túl. Ezt fogjuk ma tenni. Nem fennkölt, világmegváltó elképzelésekről beszélünk majd, hanem kifejtjük, hogy mindez milyen előnyökkel jár számodra.
2. Nem kérsz túl sokat az élettől, hanem inkább nagyon is keveset. Amikor lehetővé teszed, hogy az elmédet a test ügyei foglalkoztassák, vagy a megvásárolható dolgok, vagy a kiválóság, mint a világ egyik értéke, akkor a szomorúságot választod, nem a boldogságot. Ez a kurzus nem tesz kísérletet arra, hogy elvegye tőled azt a keveset, amid van. Nem próbálja meg utópisztikus elméletekkel helyettesíteni a világ által nyújtott elégedettséget. A világban nincs elégedettség.
3. Ma felsoroljuk azokat az ismérveket, melyek segítségével tesztnek vethetsz alá mindent, amiről azt gondolod, hogy vágysz rá. Amik nem felelnek meg ezeknek a nyilvánvaló elvárásoknak, azokra egyáltalán nem érdemes vágyni, mivel csak helyettesítői lehetnek valaminek, ami sokkal többet kínál. A törvényeket, amelyek a választást irányítják, nem hozhatod létre, ahogy a választási alternatívákat sem te állítod fel. Csak a választás a tiéd; sőt, muszáj döntened. De bölcsességre vall, ha megismerjük a törvényeket, melyeket döntésünkkel mozgásba hozunk, és érdemes felmérni a választási lehetőségeket is.
4. Korábban már hangsúlyoztuk, hogy bármily soknak is tűnnek az alternatívák, végső soron kettő között dönthetünk. A választék adott, ezen nem tudunk változtatni. Rendkívül igazságtalan lenne, ha korlátlan számú lehetőség létezne, és így végső döntésedet addig kellene halogatnod, amíg mindegyiket végig nem gondoltad, és ha nem lenne annyira világos, hogy itt csak egyet lehet választani.
5. Egy másik kedves és idevonatkozó törvény, hogy nincsenek kompromisszumok abban, amit a döntésed magával hoz majd. Nem tud csak egy kicsit adni abból, amit választottál, mert nincsenek köztes állapotok. Minden döntésed mindent vagy semmit hoz neked. Tehát, ha megtanulod, hogy milyen módon tudod a mindent és a semmit megkülönböztetni, mindig jól választasz majd.
6. Először is, ha egy olyan dolgot választottál, ami nem tart örökké, akkor az értéktelenség mellett döntöttél. Nincs értéke olyasminek, ami időleges. Valódi értéken nem fog az idő. Ami elhalványul és elpusztul, az sohasem létezett, ezért semmit nem tud felajánlani annak, aki kiválasztja. Becsapja magát a semmivel, miközben azt gondolja, hogy ez neki jó.
7. A következő tényező az, hogyha úgy döntesz, hogy elveszel valamit valaki mástól, akkor végül semmid sem marad. Ez azért van így, mert ha tagadod, hogy neki joga van mindenhez, akkor saját ugyanilyen jogaidat is elutasítod. Ezért nem fogod felismerni mindazt, amid valójában van, mert tagadod, hogy ott lennének. Aki arra készül, hogy elvegyen, azt félrevezette az illúzió, hogy a veszteségből nyereség lehet. De a veszteség csak veszteséget hoz, semmi mást.

8. A következő szempontod az alapja az összes többinek. Miért jelent értéket számodra az, amit választasz? Mi vonzza oda az elmédet? Milyen célt szolgál? Itt a legkönnyebb becsapni magunkat, mivel az ego nem ismeri fel, hogy mit akar. Még az igazságot sem mondja el úgy, ahogyan észleli, mert muszáj fenntartania dicsfényét, melyet arra használ, hogy céljait megvédje a homálytól és a rozsdától, hogy láthasd, mennyire „ártatlan" is ő.
9. De álcázása csak egy vékony máz, amivel csak azokat képes megtéveszteni, akik elégedettek a becsapottság állapotával. Céljai nyilvánvalóak bárki számára, aki hajlandó rájuk nézni. Itt megduplázódik a megtévesztés, mert az, akit becsaptak, nem fogja észrevenni, hogy egész egyszerűen semmilyen nyeresége nincs a dologból. Azt fogja hinni, hogy az ego rejtett céljait szolgálta.
10. Bár megpróbálja dicsfényét tisztán a látóterében tartani, mégis muszáj észrevennie, hogy a széle elhomályosodott, a közepe pedig rozsdásodik. Eredménytelenséghez vezető hibái bűnként tűnnek fel előtte, mert sajátjának tartja a homályt, a rozsdát pedig az őbenne rejlő mélységes értéktelenség jelének tekinti. Ő – aki még mindig ragaszkodik az ego céljaihoz, és sajátjaiként szolgálja őket – nem követ el hibákat, legalábbis ezt állítja a vezetője. Azt is tanítja még, hogy vétek lenne azt hinni, hogy a bűnök csak hibák, mivel ki szenvedne elkövetett bűneiért, ha ez így lenne?
11. És végül elérkezünk a választás ismérvei közül ahhoz, amelyiket a legnehezebb elhinni, mert nyilvánvalóságát több réteg sötétség fedi. Ha döntésed kapcsán bűntudatot érzel, akkor lehetővé tetted, hogy az ego céljai beférkőzzenek a valódi lehetőségek közé. Így nem ismered föl azt a kettőt, és az a lehetőség, amiről azt hiszed, hogy te választottad, félelmetesnek és túl veszélyesnek tűnik ahhoz, hogy az a semmiség legyen, ami valójában.
12. Minden dolog értékes vagy értéktelen; a keresést megéri, vagy egyáltalán nem; teljes mértékben kívánatos, vagy a legkisebb erőfeszítést sem érdemes a megszerzésére fordítani. A választás épp ezért könnyű. Az összetettség pusztán színpadi füst, amely elrejti azt a rendkívül egyszerű tényt, hogy semmilyen döntés nem lehet nehéz. Mit nyersz azzal, ha megtanulod mindezt? Sokkal többet annál, mint hogy ezután könnyen és fájdalom nélkül hozz döntéseket.
13. A Mennyországot üres kézzel és nyitott elmével lehet elérni. Semmivel érkezel, hogy mindent megtalálj, és a magadénak nyilváníthasd. Ma megpróbáljuk létrehozni ezt az állapotot úgy, hogy félretesszük az önbecsapást, és őszintén hajlandóak vagyunk csakis az igazán értékest és a valódit értékesnek tartani. **Két, tizenöt-tizenöt perces** gyakorlásunk az alábbiakkal kezdődik:

Nem fogom értékesnek tartani, ami értéktelen. Csak azt keresem, aminek értéke van, mivel csak ennek a megtalálására vágyom.

14. Majd vedd át, ami ott vár mindenkire, aki terheitől megszabadulva elindul a Mennyek kapuja felé, amely jöttére szélesre tárul. Ha elkezdenél szükségtelen terheket gyűjtögetni, vagy azt hinni, hogy nehéz döntések előtt állsz, gyorsan válaszolj az alábbi egyszerű gondolattal:

Nem fogom értékesnek tartani, ami értéktelen, mivel az tartozik hozzám, ami értékes.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

134. FELADAT

Hadd érzékeljem a megbocsátást olyannak, amilyen.

1. Nézzük most át, hogy mit is jelent az, hogy „megbocsátani". Előfordul ugyanis, hogy e szó jelentése eltorzul, és úgy érzékelik, mint amiből a jogos harag igazságtalan feláldozása következik; mint ami egy indokolatlan és méltatlan ajándék; és ami az igazság teljes megtagadása. Ebből a nézőpontból a megbocsátás valami különc ostobaságnak látszik, ez a kurzus pedig – úgy tűnik –erre a szeszélyre alapozza a megszabadulást.
2. A megbocsátás jelentésének ez a kifacsarodott felfogása könnyen helyrehozható, ha elfogadjuk a tényt, hogy nem kérünk bocsánatot olyasmiért, ami igaz. Csak arra vonatkozik, ami hamis. Az illúziókon kívül minden mással kapcsolatban lényegtelen. Az igazságot Isten teremtette, ezért a bocsánatkérés itt értelmetlen. Az igazság minden vonatkozása Őhozzá tartozik, az Ő törvényeit tükrözi, és az Ő Szeretetét sugározza. Bocsánat jár ezért? Hogyan bocsáthatnál meg annak, aki bűntelen és a végtelenségig jóindulatú?
3. Részedről az őszinte megbocsátás legnagyobb nehézségét az okozza, hogy még mindig azt hiszed, hogy nem az illúziókat, hanem a valóságot kell megbocsátanod. Úgy fogod fel, mint egy hiábavaló kísérletet arra, hogy megpróbálj átsiklani afölött, ami ott van, és hogy túl tedd magad az igazságon. Mindezt egy arra vonatkozó megalapozatlan erőfeszítés érdekében, hogy egy illúzió valóra váltásával becsapd magad. Ez a kifordult nézőpont pedig azt jelenti, hogy önmagadra vonatkozóan a bűn elmélete még mindig tartja magát az elmédben.
4. Mivel azt gondolod, hogy a bűneid valódiak, a bocsánatot csalásnak tekinted. Lehetetlen is azt gondolni, hogy a bűnök igaziak, és közben nem azt hinni, hogy a megbocsátás hazugság. Így aztán a megbocsátás maga is bűn, mint minden más. Azt állítja, hogy az igazság hamis, majd rámosolyog a tisztességtelenekre, mintha olyan ártatlanok lennének, mint a ma született bárány, és olyan tiszták, mint a frissen esett hó. Megtévesztő mindabban, amit elérni képes. Helyesnek látja a rosszat, a gyűlöletest pedig jónak.
5. Ebből a nézőpontból a bocsánat nem menekít meg semmitől. Pusztán egy újabb jele a bűn megbocsáthatatlanságának, amit legjobb esetben is csak eltitkolni, letagadni, vagy másként nevezni lehet, mivel a bocsánat az igazság elárulása. A bűnt nem lehet megbocsátani. Ha vétkezel, bűntudatod örökké tart. Szánalmasan gúnyt űzünk azokból, akiknek megbocsátunk, miközben bűnüket valódinak gondoljuk. Ítéletük így kétszeres: az elsőt önmaguktól kapják, azért, amit tettek, a másodikat azoktól, akik megbocsátanak nekik.
6. A bűn valótlansága teszi a megbocsátást természetessé és egészen józanná. Mély megkönnyebbülést hoz annak, aki adja, és csendes áldást annak, aki fogadja. Nem tűri az illúziókat, ezért játszva összegyűjti, és egy könnyed nevetéssel, gyengéden az igazság lába elé helyezi őket. Ott pedig végleg eltűnnek.
7. A megbocsátás az egyetlen dolog, amely az illúziók világában az igazság mellett áll. Látja, hogy menyire semmit nem jelentenek, és egyenesen keresztülnéz ezernyi megjelenési formájukon. Ránéz a hazugságokra, de nem hagyja magát becsapni. Nem törődik a bűntudattól őrült vétkezők

rikoltásaival. Nyugodtan rájuk pillant, és csak ennyit mond nekik: „Testvérem, nem igaz az, amit gondolsz."
8. A megbocsátás ereje becsületességében rejlik, mely olyannyira romlatlan, hogy képes az illúziókat illúziónak tekinteni, nem pedig igazságnak. Emiatt lehetséges, hogy a hazugságok szempontjából ő a nagy kiábrándító: az egyszerű igazság helyreállítója. Mivel képes arra, hogy észre se vegye, ami nincs ott, megnyitja az ajtót az igazság felé, melyet mindezidáig a bűntudat álmai torlaszoltak el. Most már szabadon követheted az utat, melyet igaz megbocsátásod tár fel számodra. Ha ezt az ajándékot egyetlen testvér is megkapja tőled, az ajtó számodra is nyitva áll.
9. Van egy nagyon egyszerű módja annak, hogy az igaz megbocsátáshoz vezető ajtót megleld, és szélesre tárva találd. Amikor úgy érzed, hogy arra készülsz, hogy valakit bármilyen bűn elkövetésével megvádolj, ne engedd magadat azon elmélkedni, hogy mit is tett ő, mivel ez önbecsapás. Ehelyett kérdezd meg magadtól: „Vádolnám-e magamat ezért?"
10. Így olyan módon fogod észrevenni a választási lehetőségeket, amely a döntést értelmessé teszi, elméd pedig megtisztul a bűntudattól és a fájdalomtól. Olyan lesz, amilyennek Isten is szánta, és amilyen ma is a valóságban. Egyedül a hazugságok hibáztatnak. A valóságban csak az ártatlanság létezik. A megbocsátás áll az illúziók és az igazság; a világ, amit látsz, és az e mögött rejlő világ; valamint a bűntudat pokla és a Mennyország kapuja között.
11. Ez a híd olyan erős, mint a szeretet, amely megáldotta. Ezen keresztül a gonoszság, a gyűlölet és a támadás minden rémálma csendben elérkezik az igazsághoz. Nem növekedhetnek és szövegelhetnek tovább csak azért, hogy megrémítsék az őrült álmodót, aki hisz bennük. Gyengéden felébredt álmából, mivel megértette, hogy sohasem volt ott mindaz, amiről eddig azt gondolta, hogy látja. És most már nem érzi úgy, hogy megtagadták tőle a menekülés lehetőségét.
12. Már nem kell harcolnia azért, hogy megvédje magát. Nem kell legyőznie a sárkányokat, melyekről azt hitte, hogy őt üldözik. Súlyos kőfalakat és vasajtókat sem kell emelnie, melyekről úgy gondolta, hogy biztonságot nyújtanak. Felszámolhatja a nehéz és hasznavehetetlen páncélzatot, mely elméjét a félelemhez és a bánathoz láncolta. Léptei könnyűek, nyomában pedig csillagok maradnak, hogy kijelöljék az utat követői számára.
13. Gyakorolni kell a megbocsátást, mivel a világ nem képes a jelentését felfogni, sem pedig abban segíteni, hogy jótéteményét megtanítsa neked. Az egész világon nincs olyan gondolat, amely törvényeinek megértéséhez vagy a benne tükröződő Gondolathoz vezetne. Olyan idegen a világ számára, mint saját valóságod. És mégis, a benned rejlő valóságon keresztül kapcsolódik az elmédhez.
14. Ma gyakorolni fogjuk az igaz megbocsátást, hogy a csatlakozás idejét ne késleltessük tovább. A szabadság és a béke teszi lehetővé, hogy valóságunkkal találkozzunk. Gyakorlásunk lesz lábnyomaink vonala, mely minden testvérünk számára megvilágítja az utat, hogy követhessenek minket a valóságba, melyen velük együtt osztozunk. Ennek elérésére adjunk ma magunknak **kétszer negyedórát** arra, hogy a Vezetővel töltsük, Aki jól érti a megbocsátás lényegét, és azért küldték hozzánk, hogy azt megtanítsa nekünk. Kérjük meg őt:

Hadd érzékeljem a megbocsátást olyannak, amilyen.

15. Aztán útmutatásai alapján válaszd ki egyik testvéredet, és sorold fel „bűneit", ahogy egyenként az eszedbe jutnak. Fontos, hogy egyiknél se időzz sokat, hanem ismerd fel, hogy az ő „sértéseit" arra használod, hogy a világot a bűn mindenfajta elképzelésétől megszabadítsd. Röviden idézz fel minden gonoszságot vele kapcsolatban, és mindegyiknél kérdezd meg magadtól: „Elítélném-e magamat ezért?"
16. Szabadítsd meg őt minden rá vonatkozó, bűnösséggel kapcsolatos gondolatodtól. Most már készen állsz a szabadságra. Ha mostanáig készségesen és becsületesen gyakoroltál, valamiféle megemelkedést kezdesz majd tapasztalni, a mellkasodon könnyül a súly, elönt a megkönnyebbülés mély és bizonyos érzése. A fennmaradó időt töltsd azzal, hogy átéled: megszabadultál a nehéz láncoktól, amelyeket testvéred képében önmagadra raktál.
17. A megbocsátást az egész nap folyamán gyakorold, mivel változatlanul lesznek helyzetek, amikor megfeledkezel jelentéséről, és megtámadod magad. Amikor ez előfordul, tedd lehetővé elméd számára, hogy keresztül lásson ezen az illúzión, miközben elmondod magadnak az alábbiakat:

Hadd érzékeljem a megbocsátást olyannak, amilyen. Vádolnám-e magamat ezért? Nem láncolom meg magamat ezzel.

Mindenben, amihez fogsz, emlékezz erre:

Senkit nem feszítenek meg egyedül, és senki nem léphet be a Mennyország kapuján egymagában.

135. FELADAT

Ha védelmezem magam, megtámadnak.

1. Ki védekezik, hacsak az nem, aki támadástól tart, melyet valódinak vél, és úgy gondolja, hogy saját védelmi rendszere majd megoltalmazza? Ebben rejlik a védekezés ostobasága: az illúziókat valóságosnak tünteti fel, majd megkísérli valódiként kezelni őket. Illúziót illúzióra halmoz, duplán megnehezítve ezzel a korrekciót. Ezt teszed, amikor megpróbálod megtervezni a jövőt, életre kelteni a múltat, vagy megszervezni a jelent, ahogy szeretnéd.
2. Mindezek alapját az a hiedelem képezi, miszerint meg kell védened magad attól, ami történik, mert bizonyára van benne valami fenyegető. A fenyegetettség érzése az eredendő gyengeség tudomásulvétele; hit abban, hogy létezik olyan veszély, amelynek hatalmában áll a megfelelő védekezés kialakítására kényszeríteni téged. A világ erre az elmebeteg hiedelemre épül. Minden struktúrája, gondolata és kétsége, büntetése és nehézfegyverzete, jogi meghatározása és törvénykönyve, erkölcstana, vezetői, és istenei mind azt szolgálják, hogy fenntartsák ezt a fenyegetettség-érzést. Hiszen senki más nem sétálgat teljes fegyverzetben, csak az, akinek rettegés dúl a szívében.
3. A védekezés ijesztő. A félelemből fakad, amely minden újabb védelem elkészültével egyre nő. Azt hiszed, biztonságot nyújt. Ehelyett azt mutatja, hogy a félelem valós, a rémület pedig indokolt. Nem furcsa, hogy miközben kidolgozod a terveidet, megvastagítod a páncélodat, és megolajozod a zárakat, meg sem állsz megkérdezni, hogy mit védesz, hogyan és mi ellen?
4. Foglalkozzunk először azzal, hogy mi az, amit védelmezel. Olyasminek kell lennie, ami rendkívül gyenge és könnyen megtámadható. Valami, ami könnyű préda, képtelen önmagát megoltalmazni, így a te védelmedre szorul. Mi más, mint a test lehet annyira törékeny, hogy állandó törődést, gondos és elmélyült odafigyelést igényel apró kis életének a megóvása? Mi más, mint a test tétovázik, és vall kudarcot abban, hogy méltó házigazdaként Isten Fiát szolgálja?
5. Ugyanakkor nem a test az, aki fél, és nem ő a félelem tárgya sem. Nincsenek szükségletei, csak azok, amelyekkel te ruháztad fel. Nem igényel bonyolult védelmi rendszereket, sem egészségmegőrző módszereket, sem törődést, de még odafigyelést sem. Óvd az életét, vagy ajándékozd meg, hogy szebb legyen, vagy húzz köré falakat, hogy biztonságban legyen: mindez arról szól, hogy az otthonod nyitva áll az idő elrablója előtt, megvesztegethető, omladozó, és annyira bizonytalan, hogy az életeddel kell megvédelmezned.
6. Ez egy félelmetes kép, nemde? Élhetsz-e békében egy ilyen otthonban? De mi jogosítja fel a testet arra, hogy ilyen módon szolgáljon téged, hacsak nem a te saját hited? Az elméd ruházta fel a testet mindazokkal a funkciókkal, amelyekkel ma rendelkezik, és ő értékelte messze túl azon, amit egy maroknyi por és egy kis víz ér. Ki védelmezne valamit, ami mindössze ennyi?
7. A testnek nincs szüksége védelemre, ezt nem lehet eléggé hangsúlyozni. Erős és egészséges lesz, ha az elme nem rongálja azzal, hogy olyan szerepekbe kényszeríti, amelyekben nem válik be, és olyan, eltúlzott célokat tűz elé, amelyek túlmutatnak képességein. Az ilyen próbálkozások – melyek nevetségesek, mégis elmélyült figyelmet kapnak – a forrásai az összes őrült

támadásnak, amelynek kiteszed. Hiszen látszólag nem tud megfelelni a reményeidnek, a szükségleteidnek, az értékrendednek, és az álmaidnak.
8. A védelemre szoruló „én" nem valós. A testet – amely értéktelen és aligha méltó akár a legkisebb védelemre is – önmagadtól elkülönültnek kell tekinteni, és máris egészséges, szolgálatkész eszközzé alakul, mely az elme működését segíti elő mindaddig, amíg a hasznára válik. Ki akarná az után is megtartani, hogy haszontalanná vált?
9. Óvd a testedet, és máris támadást intéztél elméd ellen. Ugyanis megpillantod benne az összes hibát, gyengeséget, korlátot és hiányt, melyektől – véleményed szerint – a testet meg kell védeni. Nem fogod az elmét a testi funkcióktól elkülönülten látni. A testedre tukmálod mindazt a fájdalmat, amely az elmének a korlátozottságról és törékenységről szóló koncepciójából fakad, valamint abból, hogy elszakadt a többi lélektől, és elkülönült a Forrásától.
10. Ezek azok a gondolatok, amelyeknek gyógyításra van szükségük. A test egészséggel válaszol, amikor a javítás megtörténik, és e gondolatok helyére az igazság kerül. Ez az egy jelent a test számára valódi védelmet. Errefelé keresgélsz, amikor megóvni próbálod? Olyan típusú oltalmat kínálsz fel, amelyből semmiféle előnye nem származik, hanem csak tovább növeli benned az elmebajt. Gyógyítás helyett még a gyógyulás reményét is elveszed, mivel képtelen vagy észrevenni, hogy hol rejlik a remény – ha egyáltalán van valami értelme.
11. Egy gyógyult elme nem tervez meg semmit. Azon tervek szerint cselekszik, melyek akkor jutnak el hozzá, amikor a bölcsességre figyel, mely nem a sajátja. Megvárja, amíg kiokítják arról, hogy mi a teendő, majd elindul, és teszi a dolgát. Ehhez semmi másra nincs szüksége csak arra, hogy alkalmas legyen beteljesíteni a neki szánt feladatot. A legmélyebb bizonyossággal tudja, hogy semmi nem képes meggátolni azt a folyamatot, hogy elérjen bármilyen célt, amely a mindenki javára létrehozott nagyobb tervet szolgálja.
12. A gyógyult elme már megszabadult a hiedelemtől, hogy mindenképpen terveznie kell, bár nem tudja, hogy mi lesz a legjobb végkimenetel, az eléréséhez szükséges eszközökkel sincs tisztában, sőt, a problémát sem képes felismerni, melynek megoldására a terv hivatott. Saját terveit követve rosszul használja fel a testet, mindaddig, amíg erre rá nem döbben. De amikor igazságként fogadja el ezt, meggyógyul, testét pedig szabadon engedi.
13. A kibillent elme terveket sző saját maga megmentésére. A test megbetegszik, amikor ezen tervek megvalósításának rabigájába hajtják. Nem áll szabadságában azt választani, hogy egy olyan terv megvalósulásának eszköze legyen, mely messze meghaladja önmaga védelmének feladatát, és amely csak egy rövid időre igényli a szolgálatait. Pedig ebben a működésben az egészsége biztosított, mivel minden, amit az elme e cél érdekében használ, hibátlanul és erővel felruházva működik, így nem vallhat kudarcot.
14. Talán nem könnyű észrevenni, hogy a saját kezdeményezésű tervek mind védelmi rendszerek, céljuk pedig ugyanaz. Ők az eszközök, melyek segítségével a rémült elme magára vállalja önmaga védelmét – az igazság feláldozása árán. Ezt nem nehéz néhány olyan önáltatási formában felismerni, ahol a valóság megtagadása nyilvánvaló. De a tervezést ritkán azonosítják a védekezéssel.

15. Az elme, amely önmaga számára tervez, azzal van elfoglalva, hogy irányítása alá vonja a jövő történéseit. Azt gondolja, hogy saját intézkedései nélkül a jövő nincs biztosítva. A jövő szempontjából hangsúlyt kap az idő, melyet tanulással, a múltból származó tapasztalatokkal, és a mindezt megelőző hiedelmekkel lehet irányítani. Nem törődik a jelennel, mivel alapelképzelése az, hogy az elme eleget tanult a múltból ahhoz, hogy meghatározza útvonalát a jövőben.
16. Így aztán a tervező elme elutasítja a változást. Céljai alapjává az válik, amit már korábban megtanult. Múltbéli tapasztalatai irányítják döntéseit arra vonatkozóan, hogy mi fog történni. Nem veszi észre, hogy amire szüksége van, az mindössze az itt és most – ez garantál egy olyan jövőt, amely nem hasonlít a múlthoz, és amelyben nem folytatódnak a régi elképzelések és beteges hiedelmek. Az előrelátás semmilyen szerepet nem játszik, mivel a jelenbe vetett bizalom mutatja az utat.
17. Védelemként használod azokat a terveket, melyeket az igazsággal szemben kovácsolsz. Feladatuk az, hogy kiválogassák, amivel egyetértesz, és hagyják figyelmen kívül mindazt, amit összeegyeztethetetlennek tartasz valóságodra vonatkozó hitrendszereddel. Ami így megmarad, az valóban értelmetlen, mivel a te valóságod az, ami „fenyegető", és amit védelmi rendszered megtámad, sötétségbe taszít, részekre szed, és meggyötör.
18. Mi lenne az, amit nem akarnál elfogadni, ha tudnád, hogy mindent, ami történik – a múlt, a jelen, és a jövő összes eseményét – gondosan megtervezte Az, Akinek egyetlen célja, hogy te jól érezd magad? Talán félreértetted az Ő tervét, hiszen Ő sohasem szánna fájdalmat neked. De védekezésed megakadályozott abban, hogy észre vedd: az Ő szeretetteljes áldása ott ragyog minden egyes lépésedben. Amíg a halálra készülve szőttél terveket, Ő gyengéden az öröklét felé vezetett.
19. Az Őbelé vetett hited a jelenben az a védelem, amely egy zavartalan jövőt ígér, ahol nyoma sincs a bánatnak, és ahol egyre nő az öröm, ahogy az élet egyetlen megszentelt pillanattá válik, amely az időben létezik, de csak a halhatatlansággal törődik. Hagyd a védelmi rendszereket, és engedd, hogy jelenlévő hited határozza meg a jövőt; így az élet az igazsággal való jelentőségteljes találkozássá válik, melyet csak védekezésed rejthet el előled.
20. Védelmeid nélkül világossággá válsz, melyet a Mennyek Országa hálásan a sajátjának ismer el. Olyan utakon vezet tovább, melyek a boldogsághoz vezetnek – az ősi terv szerint, mely az idők kezdetén született. Követőid egyesítik világosságukat a tiéddel, amely addig növekszik, amíg az egész világot elárasztja a boldogság fénye. Testvéreink örömmel felszámolják kényelmetlen védelmi rendszereiket, melyek semmi másra nem voltak jók, csak a megfélemlítésre.
21. Jelenlévő bizalommal várunk ma erre, mivel ez a rólunk szóló terv része. Biztosak vagyunk benne, hogy ma mindent megkapunk ahhoz, hogy elvégezzük a feladatunkat. Nem készítünk terveket arra nézve, hogy hogyan csináljuk, hanem felismerjük, hogy mindössze védtelenségünkre van szükség ahhoz, hogy az igazság bizonyossága elárassza elménket.
22. Ma **kétszer tizenöt percre** abbahagyjuk az értelmetlen tervezgetést, és száműzünk minden gondolatot, mely elménkben elállja az igazság útját. Tervezés helyett ma inkább befogadunk, hogy szervezés helyett adhassunk. Valóban adnak nekünk, ahogy elmondjuk:

Ha védelmezem magam, megtámadnak. De a védtelenségben megerősödöm, és megismerem mindazt, amit védekezésem elrejtett.

23. Csak ez, semmi más. Ha terveket kell készítened, megmondják neked. Lehet, hogy nem olyanokat, amilyeneket te gondoltál szükségesnek. Talán a válaszok sem azokat a problémákat érintik, melyek szerinted épp most előtted állnak. Egy másfajta kérdésre felelnek, amely mindaddig megválaszolatlanul marad, amíg a Válasz végül el nem érkezik hozzád.
24. Minden védekezésed arra irányult, hogy ne vehesd át, amit ma megkapsz. Az egyszerű bizalom örömteli fényében csak csodálkozni fogsz azon, hogy vajon miért gondoltad, hogy meg kell védened magad a megszabadulástól. A Mennyország semmit sem kér. A pokolban támasztanak túlzott áldozati elvárásokat. Semmit nem kell feladnod ma, amikor védtelenül, úgy, ahogyan valójában vagy, odaállsz Teremtőd elé.
25. Ő mindvégig emlékezett rád. Ma mi emlékezünk Őrá. Megszabadulásodban ez a Húsvét időszaka. Újra felemelkedsz mindabból, ami látszólag merő reménytelenség és halál. A remény fénye újjászületett benned, hiszen most már védelem nélkül jössz, hogy Isten tervében megismerd szerepedet. Mely csekély tervek és mágikus hiedelmek lehetnek továbbra is értékesek, amikor feladatodat Isten Hangja maga mondja el neked?
26. Próbáld meg ezt a napot nem aszerint kialakítani, ahogy szerinted a legjobb lenne számodra. Csak így, tervezés nélkül vagy képes befogadni a feléd áradó boldogságot. Ma tanulj. Az egész világ megteszi ezt a hétmérföldes lépést, és veled együtt ünnepli a Húsvét időszakát. Napközben, amikor apró, ostoba dolgok megkísérlik előcsalogatni védekezésedet, és tervek szövögetésére csábítanak, emlékeztesd magad, hogy a mai a tanulás különleges napja, és ezt erősítsd is meg az alábbiakkal:

Számomra ez a Húsvét időszaka. Megőrzöm megszenteltségét. Nem védem magam, mert Isten Fiának nincs szüksége védelemre saját valóságának igazsága ellen.

136. FELADAT

A betegség az igazság elleni védekezés.

1. Senki nem tud gyógyítani, amíg meg nem érti, hogy látszólag milyen célt szolgál a betegség. Ezután persze azt is átlátja, hogy ennek a célnak semmi értelme. Ok és bármilyen értelmes szándék nélkül pedig nem létezhet egyáltalán. Amikor ez nyilvánvalóvá válik, a gyógyulás automatikus. Ugyanazzal a módszerrel oszlatja el ezt az értelmetlen illúziót, ahogy a többit is: az igazság színe elé viszi, majd ott hagyja őket, ahol aztán eltűnnek.
2. A betegség nem véletlen. Ahogy minden védekezés, ez is az önámítás egyik elmebeteg eszköze. És ahogy az összes többinek, ennek a célja is az, hogy a valóságot elrejtse, megtámadja, megváltoztassa, ostobaságnak tüntesse fel, eltorzítsa, kicsavarja, és hogy darabokra szedett részek kicsiny halmazává alakítsa. Minden védelem célja az, hogy megakadályozza az igazság egésszé alakulását. A részek úgy tűnnek, mintha önmagukban egy-egy egészet alkotnának.
3. A védelmi rendszerek nem akaratlanul, tudatosság nélkül jönnek létre. Mindegyikük egy-egy titkos varázspálca, mellyel suhintasz egyet, amikor feltűnik az igazság, hogy fenyegetőleg hasson mindarra, amiben hiszel. Tudattalanul történőnek tűnnek, de csak a gyorsaság miatt, amivel kiválasztod, hogy melyiket fogod használni. Abban a másodpercben (vagy talán kevesebb alatt is), amelyikben meghozod a döntést, már pontosan tudod, hogy mit fogsz tenni, majd továbbhaladsz, és már azt gondolod, hogy kész is.
4. Ki az, ha nem te, aki kiértékeli a veszélyt, úgy dönt, hogy menekülni kell, majd a valósnak ítélt veszély csökkentése érdekében védelmi rendszert állít föl? Nem lehet mindezt tudattalanul végrehajtani. De a terved azt igényli, hogy idővel elfelejtsd, hogy te csináltad, hogy úgy tűnjön: ez valami külső, a szándékaidtól teljesen független dolog; tudatállapotodon túlmutató történés, valami, ami valóban hat rád, nem pedig olyasmi, amire te vagy hatással.
5. Ilyen gyorsan elfelejted „valóságod" létrehozásában játszott szerepedet, ezért aztán úgy tűnik, hogy ezeket a védelmi rendszereket nem te irányítod. De fel lehet idézni, amire nem emlékszel, és át lehet értékelni a döntést, amely a feledés sűrű homályába veszett. Az, hogy nem emlékszel, pusztán annak a jele, hogy vágyaidat illetően ez a döntés még mindig érvényben van. Ne téveszd ezt össze a tényekkel. A védelmi rendszerek felismerhetetlenné teszik a tényeket. Ez a céljuk, és ezen dolgoznak.
6. Minden védelmi rendszer kiemel néhány részt az egészből, majd - tekintet nélkül valódi kapcsolatukra - összeilleszti őket, így hozva létre a nemlétező egész illúzióját. Ebben a folyamatban rejlik a veszély, nem pedig az eredményében. Amikor részeket szakítanak ki az egészből, majd elkülönültként és önmagukban egészként tekintenek rájuk, az egészet érő támadás szimbólumává válnak; ezt a hatást el is érik, és soha többé nem látszanak egésznek. De elfelejtetted, hogy te döntöttél úgy: képviseljék azt, ami szerinted a valóság, elfoglalva ezzel az igazság helyét.
7. A betegség egy döntés. Nem olyasmi, ami hívatlanul beállít hozzád, legyengít, és szenvedést hoz. Egy általad meghozott döntés, egy terv, amely akkor születik, amikor becsapott elmédben egy pillanatra feltűnik az igazság,

és egész világod düledezni kezd, és szétesni látszik. Milyen beteg lennél akkor, ha az igazság végleg eltávozna, és többé nem fenyegetné az állásaidat.
8. Mit gondolsz, hogyan képes a betegség távol tartani téged az igazságtól? Úgy, hogy bebizonyítja: a test nem valami tőled különálló dolog, tehát az igazság az, ami elkülönült. Fájdalom gyötör a tested miatt, és ebben a fájdalomban eggyé válsz vele. Így megmarad „valódi" önazonosságod, a különös, gyakran visszatérő gondolat pedig – arról, hogy talán valami más is vagy, mint ez a kis halom por – visszahúzódásra és elcsöndesedésre ítéltetik. Hiszen látod: ez a kis halom por képes neked szenvedést okozni, kicsavarni a végtagjaidat és megállítani a szívedet, azt parancsolva, hogy halj meg és szűnj meg létezni.
9. Tehát a test erősebb, mint az igazság, amely arra kér, hogy élj, de nem tudja legyőzni a döntésedet, hogy meghalj. Így a test erősebb, mint az örökké tartó élet, a Mennyország esendőbb, mint a pokol, és Isten – Fiának megszabadulására vonatkozó – elgondolását megakadályozza egy döntés, amely erősebb, mint az Ő Akarata. Az Ő Fia egy marék por, az Atya befejezetlen, trónján pedig a káosz ül győzedelmesen.
10. Így tervezed megvédeni magad. Hiszel abban, hogy a Mennyország majd meghunyászkodik ilyen vad támadások hatására, Istent elvakítják az illúzióid, az igazság hazugsággá válik, és az egész univerzum azokat a törvényeknek fog engedelmeskedni, amelyeket a te védelmi rendszered határoz meg. De hát ki más hinne az illúziókban, mint aki létrehozta őket? Ki más látja őket és reagál rájuk úgy, mintha az igazságot képviselnék?
11. Isten nem ismeri Akaratának megváltoztatására vonatkozó terveidet. Az univerzum nem törődik a törvényekkel, amelyekkel szabályozni kívántad. És a Mennyország nem hajlik meg a pokol előtt, és az élet sem a halál előtt. Természetesen gondolhatod azt, hogy meg fogsz halni, vagy betegségtől szenvedsz, és az igazságot is eltorzíthatod bármilyen módon. A teremtett világot mindez nem érinti. A védelmi rendszerek tervek, melyek legyőzni kívánják azt, amit megtámadni sem lehet. Nem alakul át, ami megváltoztathatatlan. És nem követ el bűnt, ami teljességgel bűntelen.
12. Ez az egyszerű igazság. Nincs hatással sem az erőre, sem a győzelemre. Nem követel engedelmességet, nem próbálja bebizonyítani, hogy mennyire kicsinyesek és hatástalanok védelmi terveid, melyeket a megváltoztatására kovácsoltál. Az igazság pusztán a boldogságot akarja átadni neked, mivel ez a célja. Talán sóhajt egyet, amikor elhajítod ajándékait, de tökéletes bizonyossággal tudja, hogy amit Isten neked szánt, azt át fogod venni.
13. Ez a tény jól szemlélteti az idő illúzió voltát. Ugyanis az idő teszi lehetővé számodra azt a gondolatot, hogy amit Istentől kaptál, az éppen most nem a valóság. Isten Gondolatai az időtől elkülönülten léteznek. Az idő csak egy újabb értelmetlen védelmi eszköz az igazság ellen. De amit Ő akar, az itt van, te pedig olyan maradsz, amilyennek Ő megteremtett.
14. Az igazságnak minden védelmet felülmúló ereje van, mivel semmilyen illúzió nem marad meg ott, ahová bebocsátást nyert az igazság. Minden olyan elméhez megérkezik, amely letette a fegyvereit, és abbahagyta buta játékait. Bármikor rátalálhatsz; akár már ma is, ha úgy döntesz, hogy gyakorlásaid alkalmával tárt karokkal várod.
15. Ez lesz mára a célunk. **Kétszer tizenöt percet** szánunk arra, hogy megkérjük az igazságot: jöjjön el hozzánk és szabadítson meg. Az igazság pedig eljön, hiszen soha nem létezett nélkülünk. Már csak erre a meghívásra

vár, melyet ma átadunk neki. Egy gyógyító imával kezdjük, hogy segítsen a védekező készség fölé emelkedni, majd hagyjuk, hogy az igazság olyan legyen, amilyen mindig is volt:

A betegség az igazság elleni védekezés. Ma elfogadom annak az igazságát, ami vagyok, és hagyom, hogy elmém teljesen meggyógyuljon.

16. Amint a béke és az igazság megérkezik, hogy a háború és a hiábavaló képzelgés helyét elfoglalja, nyitott elmédben felragyog a gyógyulás. Nem lesznek többé sötét sarkok, melyeket elrejthetne, és az igazság fényétől megvédelmezhetne a betegség. Eltűnnek álmaid komor figurái, nem úzik többé sötét és értelmetlen hajszájukat kettős céljaik után. Elméd kigyógyul minden beteges vágyból, mely megpróbálta engedelmességre kényszeríteni a testedet.
17. Most már a test is egészséges, mivel a betegség forrása megnyílt a gyógyulás előtt. Ha megfelelően gyakorolsz, azt fogod tapasztalni, hogy a testedet egyáltalán nem érzed. Ha sikeres voltál, akkor nem érzel benne sem betegséget, sem egészséget, sem fájdalmat, sem örömet. Az elméből semmilyen reakciót nem vált ki, hogy mi történik a testben. Csak hasznossága marad, semmi más.
18. Talán nem ismered fel, hogy ez felszámolja azokat a korlátokat is, amikkel te láttad el a testedet, amikor célokat tűztél elé. Ahogy ezek félreállnak, a test ereje mindig elég lesz arra, hogy valóban hasznos célokat szolgáljon. Tested egészsége teljes mértékben biztosított, mivel már nem szab korlátokat számára az idő, az időjárás, a fáradtság, az étel és az ital, vagy bármilyen törvény, melynek korábban alávetetted őt. Semmit nem kell már tenned ahhoz, hogy jól legyen, mivel a betegség lehetetlenné vált.
19. Ezt az oltalmat azonban gondos odafigyeléssel meg kell őrizni. Ha megengeded az elmédnek, hogy támadó gondolatokat tároljon, hogy helyet adjon az ítélkezésnek, vagy terveket szőjön a jövő bizonytalanságai ellen, akkor kibillensz, azonosulsz a testeddel, majd megtámadod őt, mivel az elme megbetegedett.
20. Ha ez előfordulna, azonnal adagolj magadnak ellenszert, azzal, hogy védekező-készségednek nem engeded meg, hogy továbbra is bántson. Ne zavard magad össze azzal, hogy mit kell meggyógyítani, hanem mondd el magadnak:

Elfelejtettem, hogy mi vagyok valójában, mert összetévesztettem a testemet önmagammal. A betegség az igazság elleni védekezés. De én nem a testem vagyok. Az elmém pedig nem képes a támadásra. Tehát nem lehetek beteg.

137. FELADAT

Amikor meggyógyulok, nem egyedül gyógyulok.

1. A mai állítás az a központi gondolat, amely a megszabadulás alapját jelenti. A gyógyulás ugyanis az ellentéte az összes olyan elképzelésnek, melyet a világ táplál a betegségről és az elkülönült állapotokról. A betegség visszavonulás másoktól, és elzárkózás az összekapcsolódástól. Egy ajtóvá válik, amely bezárul az elkülönült én mögött; elszigeteltté és magányossá teszi.
2. A betegség elszigeteltség. Látszólag elválaszt egy ént a többitől, aki olyasmitől szenved, amit a többiek nem éreznek. Döntő erővel ruházza fel a testet, mely így valóságossá teszi az elkülönültséget, az elmét pedig részekre szabdalt darabokban a megbetegedett hús vastag és áthatolhatatlan fala mögött, egy elhagyatott börtönben tartja.
3. A világ azoknak a törvényeknek engedelmeskedik, melyeket a betegség is szolgál, de a gyógyulás másként működik. Lehetetlen, hogy bárki is meggyógyulhasson egyedül. Betegségében szétválasztott és elkülönült. De a gyógyulás a saját döntése arról, hogy ismét eggyé váljon, Önvalóját pedig érintetlenül és sértetlenül, minden további részével együtt elfogadja. A betegségben Önvalója felosztottnak tűnik, az életet adó egység nélkül. De a gyógyulás megtörténik, amint felismeri, hogy a testnek nem áll hatalmában megtámadni Isten Fiának egyetemes Egységét.
4. A betegség azt igyekszik bizonyítani, hogy a hazugságok jelentik az igazságot. De a gyógyulás azt szemlélteti, hogy az igazság jelenti az igazságot. Az elkülönülés – amelyre a betegség épít – valójában sohasem történt meg. Meggyógyulni annyit jelent, hogy elfogadjuk, ami mindig is az igazság volt, és ami mindig úgy is marad, ahogy eredetileg is volt. De illúziókhoz szokott szemeink számára be kell mutatni, hogy amit néznek, az hamis. Tehát a gyógyításnak be kell bizonyítania, - amire az igazságnak sohasem volt szüksége -, hogy a betegség nem valós.
5. Ezért a gyógyulást hívhatnánk akár ellen-álomnak is, amely az igazság nevében – de nem az igazságban magában – eltörli a betegségről szóló álmokat. Ahogy a megbocsátás elnézi a bűnöket, amelyeket sohasem követtek el, a gyógyítás eltünteti az illúziókat, amelyek sohasem jöttek létre. Miközben a valódi világ felemelkedik, hogy átvegye a helyét annak, ami sohasem volt, a gyógyítás kárpótlást nyújt az elképzelt állapotokért és a téves elképzelésekért, melyeket az álmok az igazság mintái közé hímeztek.
6. Ennek ellenére ne gondold azt, hogy a gyógyulás nem a te feladatod itt. Az Antikrisztus hatalmasabbá válik Krisztusnál azok számára, akik azt álmodják, hogy a világ valódi. A test látszólag tömörebb és stabilabb, mint az elme. A szeretet pusztán egy álom lesz, és a félelem marad az egyetlen, látható valóság, amely igazolható és teljességgel érthető.
7. Ahogy a megbocsátás ragyogása elsöpör minden bűnt, és a valódi világ elfoglalja a helyét annak, amit te hoztál létre, úgy fog a gyógyulás helyettesíteni minden, betegségről alkotott fantáziát, amelyet az egyszerű igazság elé tartasz. Amikor a betegség - minden törvény ellenére, ami eddig itt tartotta - egyszer csak eltűnik, az nem lehet más, mint valóság, így ekkor minden kérdés megválaszolódik. És a törvényeket sem fogja tovább ápolgatni senki, sem pedig engedelmeskedni nekik.

8. A gyógyulás szabadság. Azt mutatja be, hogy az álmok nem képesek győzedelmeskedni az igazság felett. A gyógyulásban mindenki osztozik. Ezzel a tulajdonságával pedig azt bizonyítja, hogy azok a törvények, amelyek nem arról szólnak, hogy a betegség elkerülhetetlen, sokkal erőteljesebbek, mint beteges ellenpárjaik. A gyógyulás erő. Lágy érintésétől elmúlik a gyengeség, és a testekben elzárt lelkek szabadon egyesülhetnek egymással, hogy erejük örökké tartson.
9. A gyógyítás, a megbocsátás, valamint az, hogy a bánat egész világa olyanná változik, ahová nem léphet be a szomorúság, mind olyan eszközök, melyeken keresztül a Szent Szellem arra kér, hogy kövesd őt. Gyengéd leckéi megtanítanak arra, hogy a megszabadulás milyen könnyen a tiéd lehet; milyen kevés gyakorlást kell felvállalnod ahhoz, hogy az Ő törvényei felváltsák azokat, amelyeket te alkottál meg azért, hogy a halál rabjaként őrizd magad. Az Ő élete a tieddé válik, amint átnyújtod azt a kis segítséget, amit kér ahhoz, hogy felszabadíthasson téged minden alól, ami valaha is fájdalmat okozott neked.
10. Miközben átadod magad a gyógyulásnak, veled együtt meggyógyulnak mindazok, akiket magad körül látsz; akik eszedbe jutnak; akiket megérintesz; sőt még azok is, akiknek látszólag semmilyen kapcsolatuk nincs veled. Talán nem veszed észre mindegyiküket, és az sem tűnik fel, hogy milyen hatalmas felajánlást teszel a világnak, amikor lehetővé teszed, hogy a gyógyulás elérkezzen hozzád. De sohasem egyedül gyógyulsz. Tömegek fogják megkapni az ajándékot, amit te is, amikor meggyógyulsz.
11. A gyógyítás eszközeivé válnak azok, akik meggyógyultak. Nem telik el idő gyógyulásuk pillanata és a gyógyítás kegyelme között, melyet azért kapnak, hogy továbbadják. Ami ellentmond Istennek, nem létezik, és aki elfogadja ezt, olyan kikötővé válik, ahová a fáradtak eljöhetnek megpihenni. Hiszen itt lakozik az igazság, itt szembesül vele minden illúzió.
12. Felajánlanád a menedéket Isten Akarata számára? Meghívod Önvalódat, hogy érezze magát otthon. Vissza lehet utasítani egy ilyen invitálást? Kérd, hogy az elkerülhetetlen megtörténjen – soha nem fogsz kudarcot vallani. A másik lehetőség, hogy azt kéred, legyen, ami nem képes lenni – ez viszont nem sikerülhet. Ma azt kérjük, hogy egyedül az igazság foglalkoztassa elménket, és hogy a gyógyulás gondolatai áradjanak a gyógyultaktól a még gyógyulásra várók felé; tudván tudva, hogy mindkettő egyszerre történik.
13. Ahogy az óra elüti az egészet, emlékezni fogunk rá: a feladatunk az, hogy engedjük elménket meggyógyulni, hogy elvihessük a gyógyítást a világnak, az átkot áldásra, a fájdalmat örömre, az elkülönültséget pedig Isten békességére cserélve. Nem éri meg vajon egy órából egy percet felajánlani egy ilyen ajándékért cserébe? Ilyen kevés idő ugye meglehetősen alacsony ár a mindenség fejében?
14. Fel kell viszont készülnünk egy ilyen ajándék fogadására. Ezért ezzel **kezdjük és zárjuk a napot, tíz-tíz percet** szánva az alábbi gondolatokra:

Amikor meggyógyulok, nem egyedül gyógyulok. Gyógyulásomat megosztom a világgal, hogy a betegséget száműzhessük Isten egyetlen Fiának, az én Önvalómnak elméjéből.

15. Gyógyulásod történjen meg ezen a napon. Miközben csendben pihensz, légy készen arra, hogy adj, amint elfogadsz; hogy csak azt tartsd meg, amit

továbbadsz; és hogy befogadd Isten Igéjét, hogy minden valaha elképzelt bolond gondolat helyét átvehesse. Együtt egészségessé teszünk mindent, ahol betegség lakozott, és áldást osztunk mindenütt, ahol támadás honolt. Elfelejteni sem fogjuk feladatunkat, mivel **ahogy elmúlik egy-egy óra**, az alábbi gondolattal emlékeztetjük magunkat célunkra:

Amikor meggyógyulok, nem egyedül gyógyulok. Megáldom testvéreimet, mivel velük együtt gyógyulok, ahogy ők is velem.

138. FELADAT

A Mennyország választása a döntés, amit meg kell hoznom.

1. Ebben a világban a Mennyország döntés kérdése, mivel abban hiszünk, hogy különböző lehetőségek közül kell választanunk. Úgy véljük, mindennek van ellentéte, mi pedig azt választjuk, amelyiket akarjuk. Ha létezik Mennyország, akkor pokolnak is lennie kell, mivel az ellentmondások útján alkotjuk meg, amit észlelünk, és amit valóságosnak gondolunk.
2. A teremtés nem ismeri az ellentét fogalmát. De itt az ellentétek részei a „valóságnak". Az igazságnak ezen furcsa észlelése miatt alakul ki az, hogy a Mennyország választása látszólag a pokol feladását jelenti. Valójában nem így van. Mégis, ami Isten teremtésében valóságos, nem léphet be ide mindaddig, amíg nem tükröződik valamilyen – a világ számára érthető – formában. Az igazság nem jelenhet meg ott, ahol csak a félelemmel együtt érzékelhető. Ez azt a hibát jelentené, hogy az igazságot be lehet vinni az illúziók közé. Az ellentmondás nem szívesen látottá teszi a valóságot, ezért az nem képes megjelenni.
3. A választás útján menekülhetünk meg a látszólagos ellentétektől. Döntésünkkel az egymásnak ellentmondó célok közül kiválasztjuk az egyiket, és innentől kezdve ez lesz erőfeszítéseink és időbeli befektetéseink célpontja. Döntés nélkül csak pazaroljuk időnket és energiánkat. Anélkül fogy, hogy bármit is kapnánk cserébe; az idő elteltével semmilyen eredményt nem tudunk felmutatni. Nem érezzük, hogy bármit is nyertünk volna, mivel nem értünk el semmit; nem tanultunk semmit.
4. Újra emlékeztetünk arra, hogy úgy véled: ezernyi választás előtt állsz, pedig igazából csak egy létezik. És látszólag még ezt az egyet is ki kell választanod. Ne hagyd, hogy a kétségek, melyeket a milliárdnyi döntés gerjeszt, összezavarjanak. Csak egyetlen döntést kell meghoznod. És amikor ezt megtetted, észreveszed, hogy nem volt szó semmilyen választásról. Mivel az igazság az igazság, és semmi más nem az. Nincs ellenpárja, amit helyette választhatnál. Az igazságnak nincs ellentéte.
5. Választásainkat tanulásunk határozza meg. Az igazságot pedig nem lehet megtanulni, csak felismerni. Felismerésében elfogadása rejlik, és ahogy elfogadod, tudássá válik. De a tudás túlmutat azokon a célokon, melyeket e kurzus keretein belül elérni kívánunk. Nekünk tanítási céljaink vannak, amikhez a tanuláson keresztül lehet eljutni; ez pedig arról szól, hogy melyek ezek, mit ajánlanak neked, és hogyan lehet őket elérni. Döntéseid tanulásod eredményei, mivel alapjukat az képezi, amit az önmagadról szóló igazságnak, és alapvető szükségleteidnek fogadtál el.
6. Ebben az esztelenül komplikált világban a Mennyország látszólag választás kérdése, nem pedig az, ami. Összes döntésed közül, melyeket meghozni próbáltál, ez a legegyszerűbb, a legvéglegesebb, és az alaptípusa az összes többinek - minden döntés elrendezője. Ha a többiről döntenél is, ez az egy megoldatlan maradna. De amikor ezt az egyet tisztázod, vele együtt a többi is a helyére kerül, mivel minden választás ennek az egynek a különböző formája. Ez a végső, és egyetlen döntés, melyben az igazságot elfogadod, vagy megtagadod.

7. Ma elkezdünk azzal a döntéssel foglalkozni, melynek meghozatalában az idő segít bennünket – ezért jött létre. Ez a megszentelt célja; mára már átalakult, és eltér az eredeti szándéktól, mellyel még te ruháztad fel, vagyis hogy legyen a szemléltetés eszköze abban, hogy a pokol a valóság, a reményből kétségbeesés lesz, az életet pedig legyőzi a halál. Egyedül a halálban oldódnak fel az ellentétek, mivel a szembenállásoknak véget vetni a halállal egyenlő. És mivel az életet a konfliktusok alkotják, a megszabadulás nyilván a halállal jön el. A konfliktusok feloldása egyben életed végét is jelenti.
8. Ezek az őrült hiedelmek nagy erőket képviselnek a tudattalanban. A rémület és az aggodalom olyan erősen a markában tartja az elmét, hogy az nem képes saját védelmére vonatkozó elképzeléseitől megszabadulni. A megszabadulástól meg kell őt védelmezni, meg kell fenyegetni, hogy biztonságban érezze magát, és mágikus erőkkel kell felruházni, amelyek megóvják az igazságtól. Ezek a döntések tudattalanul születnek, mert így zavartalan a biztonságuk, hiszen így nem merülhetnek fel kérdések, sem kétségek, és az okokat sem kutatja senki.
9. A Mennyországot tudatosan választjuk. A döntést nem lehet meghozni addig, amíg meg nem vizsgáltál, és meg nem értettél minden egyes lehetőséget. Mindent, ami az árnyékban rejtőzik, meg kell ismerni, és újra kell értékelni - ez alkalommal a Mennyország segítségével. Minden ítélkezési hiba – melyet az elme korábban elkövetett – készen áll a kijavításra, mivel az igazság megszünteti őket, mint ok nélkül létezőket. Most már hatástalanokká váltak. Nem rejtőzhetnek el, mert felismertük semmiségüket.
10. A Mennyország tudatos választása olyan bizonyos, mint a pokoltól való félelem megszűnése – mivel a tudatlanság védelmező páncélja mögül kikerül a fényre. Ki az, aki képes aközött választani, amit világosan lát, és amit nem ismer fel egyáltalán? És ki az, aki nem tud dönteni, amikor a lehetőségek közül csak az egyik értékes, a másik pedig teljes mértékben értéktelen, pusztán a bűntudat és a fájdalom elképzelt forrása? Ki habozik meghozni egy ilyen döntést? Mi fogunk-e tétovázni ma?
11. A Mennyországot választjuk, **amint felébredünk, és öt percet** azzal töltünk, hogy felidézzük: az egyetlen ésszerű lehetőség mellett döntöttünk. Belátjuk, hogy tudatosan választjuk azt, ami valóban létezik, és nem pedig azt, ami az igazság látszatát kelti. Ál-léte elvékonyodik, és áttetszővé válik, amint kikerül a fényre, és a valósággal találkozik. Már nem kelt rémületet, mert ami hatalmas, bosszúszomjas, gyűlölködő és könyörtelen volt, sötétséget igényel ahhoz, hogy a félelmet létrehozhassa. Most már jól látszik, hogy nem más, mint egy jelentéktelen, bolond hiba.
12. Mielőtt álomra hajtjuk a fejünket, újra megerősítjük a döntést, melyet a nap folyamán, minden órában meghoztunk. **Ébrenlétünk utolsó öt percét** annak a döntésnek szenteljük, amellyel kezdtük a mai napot. **Amint eltelt egy óra, újra meg újra kinyilvánítottuk** választásunkat, és rövid, csendes időszakokat szántunk az egészséges elme fenntartására. Kinyilvánítva, hogy azt választottuk, amit akartunk, a napot végül az alábbiakkal zárjuk:

A Mennyország választása a döntés, amit meg kell hoznom. Most meghozom ezt a döntést, és nem fogom meggondolni magam, mert ez az egyetlen dolog, amire vágyom.

139. FELADAT

Elfogadom a Jóvátételt önmagam számára.

1. Ez a vége a választásoknak. Itt döntjük el, hogy elfogadjuk magunkat olyannak, amilyennek Isten megteremtett. És mi más sarkallna választásra, mint az, hogy bizonytalanok vagyunk abban, hogy mik is vagyunk valójában? Nincs olyan kétség, amely ne innen fakadna. Nincs olyan kérdés, amely ne ezt az egyet tükrözné. Nincs konfliktus, amely ne ezt az egyszerű, egyetlen kérdést vonná maga után: Mi vagyok én?
2. Ki az, aki fölteszi ezt a kérdést, hacsak nem az, aki elutasította, hogy felismerje önmagát? Csak önmagad elfogadásának elutasítása képes őszintének feltüntetni ezt a kérdést. Az egyetlen dolog, amit minden élőlény biztosan tudhat az, hogy ő micsoda. A bizonyosságnak ebből a nézőpontjából más dolgokra is azzal a meggyőződéssel tekint, amivel önmagára.
3. Bizonytalannak lenni abban, hogy mi vagy, olyan mértékű önámítás, melynek nagyságát felfogni is alig lehet. Élni, és közben nem ismerni magad annyit tesz, mint abban hinni, hogy valójában halott vagy. Hiszen mi más lenne az élet, mint önmagunknak lenni, és ki más, mint te lehetsz az, aki él? Ki az, aki kételkedik? Mi az, amit kétségbe von? Kit kérdez? És ki tud válaszolni?
4. Egyszerűen kijelenti, hogy ő nem önmaga, és mivel így valami más lesz, elkezdi kérdezgetni, hogy mi is az a más. Ugyanakkor egyáltalán nem élne, ha nem tudná a választ. Ha – mintha nem tudná – megkérdezi, az csupán annak a jele, hogy nem akar az lenni, ami. Elfogadta, mert él; ellene fordult és megtagadta értékességét, majd elhatározta, hogy nem fogja felismerni az egyetlen bizonyosságot, mely az életét fenntartja.
5. Így aztán bizonytalanná válik az élete, mert megtagadta azt, ami létrehozta. E tagadás miatt van szükséged a Jóvátételre. Visszautasításod nem változtatott azon, hogy ki vagy valójában. De elmédet két részre osztottad: az egyik tudja, a másik nem tudja az igazságot. Te önmagad vagy. Ez kétségtelenül így van. És te mégis megkérdőjelezed. De azt már nem kérdezed meg, hogy mely részed az, amelyik valóban kétségbe tudja vonni önmagát. Tulajdonképpen nem lehet részed az, aki egy ilyen kérdést feltesz, mivel attól kérdez, aki tudja a választ. Ha a te részed lenne, lehetetlenné válna a bizonyosság.
6. A Jóvátétel azt a különös elképzelést orvosolja, hogy lehetséges önmagadban kételkedni, és bizonytalannak lenni abban, hogy mi vagy valójában. Ez az őrültség legmélye, mégis ez a világban keringő egyetemes kérdés. Mit jelent ez, ha nem azt, hogy a világ megőrült? Miért kéne osztoznunk őrültségében, melyet az a szomorú hiedelem táplál, hogy ami egyetemes, az igaz is?
7. Semmi nem igaz abból, amiben a világ hisz. Ennek a helynek az a célja, hogy otthont adjon mindazoknak, akik azt állítják, hogy nem ismerik magukat, és folyamatosan kérdezősködniük kell afelől, hogy mik is ők. Ez egészen addig tart, amíg elfogadják a Jóvátételt, és megtanulják, hogy lehetetlen kételkedni önmagukban, és nem tudatában lenni, hogy mik is valójában.

8. Mivel, ami vagy, az bizonyos, ezért csak az elfogadást kérjük tőled. Az, ami vagy, örökre elfoglalta helyét Isten megszentelt Elméjében, és a tiédben is. Olyan messze túlmutat minden kétségen és kérdésen, hogy annak megkérdezése, hogy mi az, mind azt bizonyítja, hogy épp az ellenkezőjében hiszel, vagyis nem ismered azt, aminek nem-tudása lehetetlen. Ez egy kérdés, vagy pedig egy olyan állítás, amely a kijelentéssel egyidejűleg meg is tagadja önmagát? Ne engedjük, hogy megszentelt elménk ehhez hasonló értelmetlen tűnődéssel foglalja el magát.
9. Küldetéssel jöttünk ide. Nem azért érkeztünk, hogy megerősítsük az őrültséget, melyben korábban hittünk. Ne felejtsük el a célt, amelyet elfogadtunk. Nem csak boldogságunk elnyeréséért jöttünk. Ha elfogadjuk magunkat annak, amik vagyunk, ezzel kinyilvánítjuk, hogy velünk együtt mindenki az. Ne hagyd magadra testvéreidet, mert ezzel magadat is elhagyod. Szeretettel tekints rájuk, hogy tudhassák: a te részeid ők, ahogy te is az övék.
10. Ezt tanítja a Jóvátétel, és bemutatja, hogy Isten Fiának Egységét nem támadhatja meg saját hiedelme, miszerint ő nem tudja, hogy kicsoda. Fogadd ma el a Jóvátételt, nem azért, hogy megváltoztasd a valóságot, hanem hogy elfogadd az önmagadra vonatkozó igazságot, és Isten végtelen Szeretetében fürödve elindulj utadon. Csak ennek megtételét kérik tőlünk. Pusztán ennyit fogunk ma megtenni.
11. **Reggel és este öt-öt percet** szánunk arra, hogy elménk a mai feladattal foglalkozzon. Küldetésünk alábbi összefoglalásával kezdjük:

Elfogadom a Jóvátételt önmagam számára, mivel olyan maradok, amilyennek Isten megteremtett.

Nem vesztettük el Istentől kapott tudásunkat, melyet akkor kaptunk Tőle, amikor Önmaga hasonlatosságára megteremtett minket. Mindenki nevében emlékezhetünk erre, hiszen a teremtésben egyek az elmék. Emlékezetünkben ott él a kép arról, hogy a valóságban testvéreink mennyire kedvesek nekünk, mennyire a mi részünk minden egyes elme, mennyire hűségesek hozzánk mindannyian, és arról, ahogyan Atyánk Szeretete mindenkit elborít.
12. A Teremtő, valamint a teremtés minden részével Egységben Lévő nevében köszönetet mondunk a teremtésért, és célunkhoz való ragaszkodásunkat ma **minden órában** kinyilvánítjuk, miközben félreteszünk minden gondolatot, amely elvonná figyelmünket megszentelt célunkról. Néhány percre tisztítsd meg elmédet minden őrült hálótól, melyet a világ szőtt Isten megszentelt Fia köré. Ismerd fel, mennyire törékenyek a láncok, melyek látszólag távol tartják önmagad ismeretét tudatosságodtól, és közben ismételd el az alábbiakat:

Elfogadom a Jóvátételt önmagam számára, mivel olyan maradok, amilyennek Isten megteremtett.

140. FELADAT

Csak a megszabadulásról mondhatjuk, hogy meggyógyít.

1. A „meggyógyítani" egy olyan szó, amely nem használható bármilyen típusú orvoslásra, amit a világ jótékony hatásúnak fogad el. Amit a világ gyógyító eredményűnek tart, az mind olyasmi, amitől a test „jobban lesz". Amikor az elmét próbálja orvosolni, nem látja azt a testtől elkülönültnek, mivel úgy véli, az elme a testben létezik. Gyógyító megoldásai ezért illúziókat helyettesítő illúziók. A betegségbe vetett hit más formát ölt, és a páciens immár egészségesként tekint magára.
2. De nem gyógyult meg. Pusztán csak volt egy álma, melyben beteg volt, és álmában talált egy mágikus formulát, amely rendbe hozza majd. De mivel az álomból nem ébredt fel, elméje épp olyan maradt, amilyen korábban volt. Nem pillantotta meg a fényt, amely felébreszthetné őt, véget vetve ezzel álmának. Milyen változást hoz létre egy álom tartalma a valóságban? Vagy alszunk, vagy ébren vagyunk. A kettő között semmi nincs.
3. A Szent Szellem által közvetített boldog álmok különböznek a világ álmától, ahol valaki csak álmodhat arról, hogy ébren van. A megbocsátástól érkező álmok nem okozzák az alvás egy másik formáját, amiben az álmodó pusztán egy másik álmot álmodik. Boldog álmai annak a hírnökei, hogy az igazság hajnala felderengett elmédben. Az alvásból gyengéden az ébredésbe vezetnek, így az álmok eltűnnek. Ezzel mindörökre meggyógyítanak.
4. A Jóvátétel a bizonyossággal gyógyít, és minden betegséget orvosol. Az álom különböző formái már nem csapják be azt az elmét, amely megértette, hogy a betegség nem más, mint egy álom. Ahonnan hiányzik a bűntudat, oda nem férkőzik be a betegség, mivel a betegség csak a bűntudat egy másik formája. A Jóvátétel nem gyógyítja meg a betegeket, mivel nem gyógymód. A bűntudatot tünteti el, amely lehetővé tette a betegség megjelenését. Ez pedig valódi gyógyítás. Távozik a betegség, és semmi alapja nincs már a visszatérésre.
5. Béke legyen veled, aki a haszontalan álmok helyett Istenben gyógyultál meg. A gyógyulás ugyanis a megszenteltségből fakad, amely nem létezik ott, ahol helye van a bűnnek. Isten megszentelt templomokban lakozik. Kizárul onnan, ahová belép a bűn. Ugyanakkor nincs olyan hely, ahol ne lenne jelen, így a bűnnek nincs olyan otthona, ahol elrejtőzhetne az Ő jótékonysága elől. Nincs megszenteltség nélküli tájék, sem olyan, ahová a bűn és a betegség beköltözhetne.
6. Ez az a gondolat, ami gyógyít. Nem különbözteti meg egymástól a valótlanságokat. Nem próbálja kezelni azt, ami nem beteg, nem figyelve ezzel arra, hogy hol van szükség a gyógyításra. Ez nem mágia. Pusztán az igazsághoz folyamodunk, mely sohasem vall kudarcot a gyógyításban, kúrája pedig örökérvényű. Ez nem egy olyan gondolat, mely az illúziókat méretük, látszólagos súlyuk, vagy bármi olyasmi alapján ítélné meg, amely felvett formájukra jellemző. Kizárólag arra összpontosít, hogy mi az, és jól tudja, hogy semmilyen illúzió nem lehet valóságos.
7. Ma ne kísérletezzünk azzal, hogy olyasmit próbálunk meg kezelni, ami nem szenved a betegségtől. A gyógyítást ott kell keresni, ahol van, majd pedig alkalmazni ott, ahol valami beteg, hogy meggyógyulhasson. A világnak

nincs olyan gyógymódja, amely változást hozhatna létre bármiben is. Az illúziókat az igazság elé citáló elme valóban megváltozott. Csak ez az egyfajta átalakulás létezik. Hiszen mi másban különbözhetnének az illúziók egymástól, mint olyan tulajdonságokban, melyeknek nincs anyaga, nincs valósága, nincs lényege, és nincs semmije, ami igazából különböző lenne?

8. Mai feladatunk az, hogy megváltoztassuk gondolkodásunkat a betegség forrásáról, mivel olyasmit keresünk, ami meggyógyít minden illúziót, nem csak egy újabb helycserét indít el köztük. Megpróbáljuk a gyógyulás forrását megtalálni, amelyet Atyánk az elménkben helyezett el számunkra. Ott találjuk, ahol önmagunkat. Olyan közel van hozzánk, mint a saját gondolataink; olyan közel, hogy lehetetlen elveszíteni. Nem kell mást tennünk, mint elkezdeni keresni, és azonnal megtaláljuk.

9. Nem fog minket félrevezetni az, ami betegnek tűnik. Ma túllépünk a megjelenési formákon, és elérkezünk a gyógyulás forrásához, ami alól semmi sem kivétel. Annyira leszünk sikeresek, amennyire felismerjük, hogy sohasem lehet jelentős különbséget tenni aközött, ami nem igaz, és aközött, ami ugyanúgy nem igaz. Itt nincsenek szintek, sem pedig hiedelmek arról, hogy ami nem létezik, az valamilyen formában igazabb, mint más. Mindegyikük téves, és meggyógyíthatók, mivel nem igazak.

10. Tehát tegyük félre amulettjeinket, varázslatainkat, orvosságainkat, zsolozsmáinkat, és a mágia minden darabját, bármilyen formát öltöttek is. Elcsendesedünk, és a gyógyítás Hangjára figyelünk, amely egyként gyógyít meg minden beteget, helyreállítva ezzel Isten Fiának egészséges elméjét. Csak ez a hang képes gyógyítani. Ma meghalljuk az egyetlen Hangot, amely az igazságról beszél nekünk, ahol véget ér minden illúzió, és Isten csendes, örökkévaló otthonába visszatér a béke.

11. **Arra ébredünk**, hogy Őt halljuk, és hagyjuk, hogy **öt percen át** beszéljen hozzánk, majd **a nap végén**, mielőtt nyugovóra térünk, **ismét** Őrá figyelünk **öt percig**. Egyetlen előkészületünk az, hogy zavaró gondolatainkat – nem egyenként, hanem egyként – félretesszük. Ugyanaz mindegyik. Nincs szükségünk arra, hogy különbséget tegyünk köztük, egyre késleltetve ezzel azt az időt, melyben Atyánk beszédét hallhatjuk. Ma meghalljuk Őt. Ma eljövünk Őhozzá.

12. Kezünkben semmi sincs, amihez ragaszkodnánk, szívünk megemelkedett, elménk pedig figyel, miközben így imádkozunk:

Csak a megszabadulásról mondhatjuk, hogy meggyógyít. Beszélj hozzánk Atyánk, hogy meggyógyulhassunk.

Érezzük, amint beborít a megszabadulás oltalmának puha takarója, és elönt a mélységes béke, ahol semmilyen illúzió nem képes elménket megzavarni, vagy valóságosságát bizonygatni. Ma ezt tanuljuk meg. Imánkat **minden órában** elmondjuk, és **egy-egy percet** szánunk arra, hogy miközben csendes örömmel üldögélünk, meghalljuk az imánkra érkező választ. A mai napon a gyógyulás megérkezik hozzánk. A mai napon véget ér az elkülönültség, és visszaemlékezünk arra, Akik vagyunk.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

IV. ÁTTEKINTÉS

Bevezetés

1. Ismét egy összefoglalás következik, ez alkalommal viszont már tudatában vagyunk, hogy a tanulás második szakaszára készülődünk, ahol alkalmazni kezdjük mindazt, amit az igazságról tanultunk. Ma elkezdünk arra összpontosítani, hogy készen álljunk mindarra, ami következik. Ennek az áttekintésnek és az utána következő leckéknek ez a célja. Ezért a korábbi leckéket és központi gondolataikat olyan módon fogjuk átismételni, amely megkönnyíti a felkészültség kialakítását.
2. Az összefoglalás minden lépését egy fő téma foglalja egységbe, melyet az alábbi szavakkal lehet a legegyszerűbben megfogalmazni:

Csak az lakozik elmémben, amit Istennel együtt gondolok.

Ez egy tény, és annak az igazságát hordozza magában, Ami te vagy, és Ami Atyád is. Az Atya ezzel a gondolattal adta Fiának a teremtést, ily módon társteremtővé téve őt. Ez az állítás a Fiú megszabadulásának teljes garanciája. Elméjében semmilyen más gondolat nem időzhet, csak az, amelyen Atyjával osztozik. A megbocsátás hiánya elzárja őt attól, hogy ez a kijelentés tudatossá válhasson. Ugyanakkor mindörökké igaz.
3. Készülődésünket kezdjük azzal, hogy megértünk néhányat abból a sok megjelenési formából, amely mögé a valódi megbocsátás hiánya ügyesen elrejthető. Mivel illúziók, akként lehet észlelni őket, amik: védelmi rendszerek, amelyek megóvják engesztelhetetlen gondolataidat attól, hogy megpillantsd és felismerd őket. Céljuk az, hogy valami mást mutassanak neked, távol tartsák a korrekciót azáltal, hogy az önámítás foglalja el a helyét.
4. Mégis, elmédben csak az lakozik, amit Istennel együtt gondolsz. Önámításaid nem vehetik át az igazság helyét. Nem képesek többre, mint a gyermek, aki botot hajít az óceánba és arra vár, hogy ettől majd megváltozik az apály és a dagály ideje, a hőmérséklet, melyre a nap melegíti fel a vizet, vagy az éjszakai hold ezüstje a felszínén. Ezért az áttekintés minden gyakorlását azzal kezdjük, hogy elménket felkészítjük az olvasott leckék megértésére, valamint arra, hogy észrevegye a lényeget, amit mindegyikük felajánl.
5. Kezdj minden napot azzal, hogy időt szánsz elméd felkészítésére. Azt kell megtanulnia, hogy észrevegye a leckét, amelyet minden állítás, amit aznap átnézel, a szabadságról és a békéről tanít. Nyisd meg elmédet, tisztítsd meg minden hamis gondolattól, és hagyd, hogy ez az egy töltse ki teljesen, miközben minden más távozik:

Csak az lakozik elmémben, amit Istennel együtt gondolok.

Öt – ezzel a gondolattal eltöltött – perc elegendő ahhoz, hogy Isten szándéka szerint építse fel a napodat, valamint, hogy az Ő Elméje vegye át az irányítást minden aznapi gondolatod fölött.

6. Nem egyedül tőled érkeznek majd, hiszen mindegyiken Vele osztozol. Mindegyikük az Ő Szeretetének üzenetét hozza el neked, és a tiédről üzen Őneki. Így jön létre lelki közösséged a Seregek Urával, az Ő Akarata szerint. És amint az Ő Kiteljesedése csatlakozik Őhozzá, úgy csatlakozik Ő tehozzád, aki teljessé válsz, amint egyesülsz Övele, és Ő is teveled.
7. A felkészülés után egyszerűen csak olvasd el mind a két állítást, amely az aznapi összefoglalás része. Majd hunyd be a szemed, és lassan ismételd el őket magadnak. Semmit nem kell siettetned, mert épp arra használod az időt, amire az való. Hadd ragyogjon fel minden szóban az a jelentés, amit Isten adott neki, és ami az Ő Hangján keresztül hozzád is megérkezett. Engedd, hogy minden állítás, amit áttekintesz aznap, átnyújtsa neked az ajándékot, amelyet Ő helyezett el benne a számodra. Gyakorlásunk formáját mindössze az alábbiak határozzák meg:
8. A nap minden órájában idézd fel a gondolatot, amellyel a napot kezdted, és tölts el vele egy csendes percet. Majd sietség nélkül ismételd el az aznapi két állítást, és hagyj elegendő időt arra, hogy ajándékaikat észre vedd, majd átvedd, hiszen hozzád tartoznak.
9. Nincs szükség további gondolatokra, hanem hagyjuk, hogy az eddigiek megmutathassák üzeneteiket. Semmi többre nincs szükségünk ahhoz, hogy boldogságra, nyugalomra, végtelen csendre és tökéletes bizonyosságra leljünk, valamint, hogy Atyánk Akarata szerinti minden örökségünket átvegyük. Az összefoglalás minden napját úgy zárjuk, ahogy kezdtük: megismételve először azt a gondolatot, amely különlegesen áldásossá és boldoggá teszi a napot számunkra; és ami hitünkön keresztül a sötétségből a világosságba, a bánatból az örömbe, a fájdalomból a békébe, és a bűnből a megszenteltségbe emelte a világot.
10. Isten megköszöni neked, hogy ezzel az Ő Szavának megtartását gyakorolod. És ahogy elalvás előtt a nap mondatait elmédnek újra elismétled, az Ő hálája körbevesz abban a békében, ahol Ő örökké tudni szeretne téged, és amelynek - örökségedként - sajátodnak való nyilvánítását épp most tanulod.

141. FELADAT

Csak az lakozik elmémben, amit Istennel együtt gondolok.

(121) A boldogság kulcsa a megbocsátás.
(122) A megbocsátás elhoz mindent, amire vágyom.

142. FELADAT

Csak az lakozik elmémben, amit Istennel együtt gondolok.

(123) Megköszönöm Atyámnak a Tőle kapott ajándékokat.
(124) Visszaemlékszem rá, hogy egy vagyok Istennel.

143. FELADAT

Csak az lakozik elmémben, amit Istennel együtt gondolok.

(125) Ma meghallom Isten igéjét a csendben.
(126) Mindent, amit adok, önmagamnak adom.

144. FELADAT

Csak az lakozik elmémben, amit Istennel együtt gondolok.

(127) Csak az isteni szeretet létezik.
(128) A világban, amit látok, semmi nincs, amire vágynék.

145. FELADAT

Csak az lakozik elmémben, amit Istennel együtt gondolok.

(129) Ezen a világon túl rejlik az a világ, amire vágyom.
(130) Lehetetlen két világot látni.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

146. FELADAT

Csak az lakozik elmémben, amit Istennel együtt gondolok.

(131) Senki nem vall kudarcot, aki az igazság ösvényét kutatja.
(132) Megszabadítom a világot minden róla alkotott gondolatomtól.

147. FELADAT

Csak az lakozik elmémben, amit Istennel együtt gondolok.

(133) Nem fogom értékesnek tartani, ami értéktelen.
(134) Hadd érzékeljem a megbocsátást olyannak, amilyen.

148. FELADAT

Csak az lakozik elmémben, amit Istennel együtt gondolok.

(135) Ha védelmezem magam, megtámadnak.
(136) A betegség az igazság elleni védekezés.

149. FELADAT

Csak az lakozik elmémben, amit Istennel együtt gondolok.

(137) Amikor meggyógyulok, nem egyedül gyógyulok.
(138) A Mennyország választása a döntés, amit meg kell hoznom.

150. FELADAT

Csak az lakozik elmémben, amit Istennel együtt gondolok.

(139) Elfogadom a Jóvátételt önmagam számára.
(140) Csak a megszabadulásról mondhatjuk, hogy meggyógyít.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

151. FELADAT

Isten Hangját visszhangozza minden.

1. Senki nem képes részleges bizonyítékok alapján ítéletet hozni. Ez nem ítélet, pusztán egy elutasításon és kétségeken alapuló vélemény. A látszólagos bizonyosság köpönyege mögé búvik a bizonytalanság. Mivel irracionális, irracionális védelemre van szüksége. A legalul megbúvó kétségekből fakadóan ez a védelem erősnek, meggyőzőnek, és kétségek nélkülinek látszik.
2. Úgy tűnik, nem kérdőjelezed meg a világot, amit látsz. Valójában nem kételkedsz abban, amit a test szemei mutatnak neked. Azt sem kérdezed meg, hogy miért hiszed el mindezt, bár már sokat tanultál azóta, hogy érzékeid elkezdték a megtévesztést. Az pedig még különösebb, hogy még a legapróbb részletről szóló jelentésüket is elhiszed, pedig emlékezz csak vissza, hányszor bizonyultak már tévesnek! Miért bíznál bennük ennyire fenntartások nélkül? Miért, ha nem a mélyben rejlő kétség miatt, amelyet a bizonyosság felmutatásával bújtatsz el?
3. Milyen módon hozol ítéletet? Minősítésed azokon a tényeken alapul, melyet érzékeid nyújtanak. Ennél nagyobb tévedés azonban talán még sohasem volt. De hogyan ítélhetnéd meg a világot másképpen? Szánalmas, hogy mennyire hiszel abban, amit szemeid és füleid jelentenek neked. Úgy véled, ujjaid a valóságot érintik, és markodba zárod az igazságot. Ezt a tudatosságot érted és hiszed valóságosabbnak annál, amiről Magának Istennek örökkévaló Hangja tesz tanúbizonyságot.
4. Ez lenne az ítélkezés? Gyakran kértek már arra, hogy tartózkodj a minősítéstől, bár nem azért, mintha ez valami egyszer megadatott, majd visszavonandó lehetőség lenne. Te nem vagy képes az ítélkezésre. Egyszerűen csak hiszel az ego ítéleteinek, melyek közül mind hamis. Gondosan afelé irányítja az érzékeidet, hogy bebizonyosodjon: mennyire gyenge, tehetetlen, aggódó, a jogos büntetéstől tartó, bűnnel szennyezett, és bűntudattól megnyomorodott vagy.
5. Ez a dolog rólad szól, és te még védelmezed is. Makacs bizonyossággal elhiszel mindent. De mélyen belül megmarad a rejtett kételkedés, hogy amit ekkora meggyőződéssel valóságként mutat neked, abban saját maga sem hisz. Egyedül önmagát hibáztatja. Kizárólag önmagában talál bűntudatot. Saját kétségbeesését látja meg benned.
6. Ne hallgass rá. Hamisak a tanúbizonyságok, melyeket azért állít eléd, hogy bebizonyítsa: az ő gonoszsága a tiéd, és csak azt állítják teljes bizonyossággal, amiről fogalmuk sincs. Vakon hiszel bennük, mert nem akarsz osztozni a kétségben, melyet uruk nem képes teljesen legyűrni. Azt gondolod, hogy önmagadban kételkedsz, amikor vazallusaira gyanakodni kezdesz.
7. Azonban meg kell tanulnod: nyilvánvalóságuk kétségbevonása megtisztítja az utat önmagad megismerése előtt, és lehetővé teszi, hogy egyedül Isten Hangja döntsön arról, hogy mi az, ami méltó arra, hogy hitedet beléhelyezd. Ő nem fogja azt mondani neked, hogy testvéredet az alapján ítéld meg, amit a szemeid látnak rajta, vagy amit az ő szája mond a te füleidnek, vagy amit ujjaid az érintés alapján jelentenek neked. Ő túllép az ilyen haszontalan

elemzéseken, amelyek pusztán hamis információkkal szolgálhatnak Isten Fiáról. Ő csak azt látja meg, amit az isteni szeretet lát, így az ego minden rólad szóló álma eltűnik a megszentelt fényben előbukkanó nagyszerűség előtt, amire Ő figyel.

8. Hadd legyen Ő a Bírája annak, ami vagy, mivel Ő kétségek nélküli meggyőződéssel rendelkezik, amely olyan hatalmas Bizonyosságon alapul, mely előtt értelmetlenné válik a kétség. Krisztus nem vonhatja kétségbe Önmagát. Isten Hangja tiszteleg Őelőtte; örvendezve tökéletes, örökké tartó bűntelensége felett. Akiről Ő mond ítéletet, az csak nevet a bűntudaton, és nem hajlandó a bűn játékszereivel tölteni az időt. Elragadtatással telve Krisztus megszentelt képmása előtt, nem törődik már a test tanúságtételeivel.

9. Ő tehát így ítélkezik feletted. Fogadd el Szavát, mivel az vagy, ami; mivel Ő gyönyörű teremtésed tanúja, és az Elme, akinek Gondolata létrehozta a valóságodat. Mit számít a test Őneki, Aki ismeri az Atya és a Fiú dicsőségét? Képes-e meghallani az ego suttogását? Mi győzhetné meg Őt arról, hogy bűneid valóságosak? Hadd legyen Ő a Bírája mindennek, ami ebben a világban történik veled. Leckéi képessé tesznek arra, hogy áthidald a szakadékot az illúziók és az igazság között.

10. Ő eltörli minden hitedet, melyet a fájdalomba, a katasztrófákba, a szenvedésbe, és a veszteségbe vetettél. Olyan látóképességet ad neked, mellyel keresztülnézel e zord megjelenési formákon, és mindegyikük mögött Krisztus kedves arcát pillantod meg. Többé nem lesz kétséged afelől, hogy hozzád, akit Isten szeret, csak a jó dolgok érhetnek fel, mivel Ő minősít minden történést, és Ő tanítja meg az egyetlen leckét, amely mindegyikben benne van.

11. Kiválasztja belőlük az igazságot képviselő elemeket, és figyelmen kívül hagyja azokat, amelyek haszontalan álmokat tükröznek. Az Ő teljes mértékben egységes és bizonyos koordinátarendszeréből kiindulva, újraértelmez mindent, amit látsz; minden eseményt, körülményt, és történést, amely bármilyen módon megérint. Te pedig észre fogod venni a gyűlöletben a szeretetet, a változásban az állandóságot, a bűnben az ártatlanságot, és a Mennyek áldását az egész világon.

12. Ez tehát a feltámadásod, mivel az életed semminek nem része, amit látsz. A testen és a világon túl létezik, a Szentségen belül, megszenteltként, mint Önmaga, maga mögött hagyva mindent, ami nem megszentelt. Mindenből és mindenkiből az Ő Hangja beszél hozzád, semmi másról, csak Önvalódról és Teremtődről, Aki egy Övele. Lásd meg tehát Krisztus megszentelt képmását mindenben, és az egyetlen hang, amit mindenhonnan hallasz, Isten Hangjának visszhangja legyen.

13. Ma szavak nélkül gyakorolunk, kivéve az Istennel együtt töltött idő legelejét. Ezeket a perceket azzal indítjuk, hogy egyetlenegyszer, lassan elismételjük a mai állítást. Majd megfigyeljük gondolatainkat, csendben Őhozzá fohászkodva, Aki mindegyikben megpillantja az igazság-részeket. Engedd, hogy Ő értékeljen minden felbukkanó gondolatot. Eltávolítja belőle az álomrészeket, hogy azután tiszta elképzelésekként adja vissza őket, amelyek már nem állnak szemben Isten Akaratával.

14. Nyújtsd át Neki gondolataidat, és Ő csodákként juttatja vissza őket hozzád, melyek örömtelien hirdetik a teljességet és boldogságot, melyet örökkévaló Szeretete bizonyítékaként Isten az Ő Fiának szánt. És ahogy ilyen

módon minden gondolat átalakul, átveszi a gyógyító erőt az Elmétől, amely meglátta benne az igazságot, és amelyet nem vezettek félre a hozzáadott hamis információk. Eltűnt minden, ami a képzelet szüleménye volt. Ami megmaradt, azt egy tökéletes Gondolat egyesíti, amely hibátlanságát mindenre kiterjeszti.

15. Tölts el így **tizenöt percet ébredés után**, és ugyanilyen örömmel szánj újabb tizenötöt erre, **elalvás előtt**. Akkor kezdődik szolgálatod, amikor minden gondolatod megtisztult. Így tanulod meg, hogy hogyan készítsd fel Isten Fiát sérthetetlenségének megszentelt feladatára. Senki nem vall kudarcot, amikor Isten Hangjára figyel, amint tisztelettel fordul Isten Fia felé. Mindenki osztozni fog gondolataidban, melyeket Ő újra lefordított az elmédben.

16. Így fest hát számodra Húsvét hete. Ajándékaid a hófehér liliomok, melyekkel beborítod a világot, miközben a bűn és a halál jeleit eltünteted. Átalakulásodon keresztül megváltott lesz a világ, mely örömmel megszabadult a bűntudattól. Boldogan és hálával telten emeljük feltámadott lelkeinket Őhozzá, Aki helyreállította elménk egészségét.

17. Emlékezzünk **minden órában** Őrá, Aki az üdvözülés és a megszabadítás forrása. Ahogy köszönetet mondunk, a világ egyesül velünk, és örömmel elfogadja megszentelt gondolatainkat, melyeket a Mennyek Országában kijavítottak és megtisztítottak. Most végre megkezdődik szolgálatunk: körbehordozzuk a világban az örömteli híreket arról, hogy az igazságot nem fedik illúziók, és Isten békéje rajtunk keresztül eljut mindenkihez.

152. FELADAT

A döntés hatalma az enyém.

1. Senkit nem érhet veszteség, hacsak nem saját maga dönt így. Senki nem szenvedhet a fájdalomtól, kivéve, ha ezt az állapotot választja önmaga számára. Senki nem bánkódhat, félhet, vagy gondolhatja magát betegnek, hacsak nem ez az, amire vágyik. És senki nem halhat meg saját beleegyezése nélkül. Semmi nem történik, ami ne a vágyaidat tükrözné, és semmi nem marad el, amit kiválasztasz. Ez a te világod, minden részletével együtt. Teljes realitásával a rendelkezésedre áll. És itt van a megszabadulás is.
2. Gondolhatod azt, hogy ez egy szélsőséges hozzáállás, és túl sokat ölel fel ahhoz, hogy igaz lehessen. De van-e kivétel az igazság alól? Ha mindent megkapsz ajándékként, lehet-e a veszteség valóságos? Lehet-e a fájdalom a béke része, vagy a szomorúság az öröm egy darabja? A félelem és a betegség beléphet-e egy olyan elmébe, ahol a szeretet és a tökéletes szentség lakozik? Az igazság mindent magába foglal, ha valóban az igazságról van szó. Ne fogadd el a kivételeket és az ellentéteket, mivel, ha így teszel, teljes egészében ellentmondasz az igazságnak.
3. A megszabadulás annak a felismerése, hogy az igazság az igazság, és nem igaz semmi más. Ezt már hallottad korábban, de talán még nem fogadtad el mind a két részét. Az első nélkül a másodiknak semmi értelme. De a második nélkül az első már nem igaz többé. Az igazságnak nincs ellentéte. Ezt nem lehet túl gyakran elmondani, és nem lehet túlzásba vinni a róla való elmélkedést sem. Mivel, ha ami nem igaz, az ugyanúgy valós, mint, ami igaz, akkor az igazság egy része hamis. Ezzel az igazság értelmét vesztette. Semmi más nem igaz, csak az igazság, és ami hamis, az hamis.
4. Így a legegyszerűbb különbséget tenni, mégis, ez a leghomályosabb. De nem azért, mintha ezt a különbséget bonyolult lenne érzékelni. Választások hosszú sora mögött rejtőzik, amelyek látszólag nem a sajátjaid. Így az igazságnak vannak olyan oldalai, melyek rácáfolnak a következetességre, de úgy tűnnek, mintha nem pusztán az általad létrehozott ellentmondások lennének.
5. Változatlannak kell maradnod, olyannak, amilyennek Isten megteremtett, melyben a téves meghatározás hozza létre a mulandó állapotokat. És ebbe beleértendő az érzések minden változása, a test és az elme állapotának átalakulása, a változások a tudatosságban és a reakciókban. Ez a mindent felölelő helyzet választja el az igazságot a hamisságtól, a hamis pedig elkülönülten létezik tovább; az marad, ami.
6. Nem különös önteltségnek hinni azt a gondolatot, hogy te teremtetted a világot, amit látsz? Nem Isten műve, efelől bizonyos lehetsz. Mit tudhat Ő a mulandóságról, a bűnről, a bűntudatról, a félelemről, a szenvedésről, a magányról, és a lélekről, mely egy olyan testben él, melynek meg kell majd halnia? Őrültséggel vádolod Őt, ha azt hiszed, hogy egy olyan világot alkotott, ahol ezek a dolgok valóságosnak tűnnek. Ő nem bolond. Csak féleszűek hoznak létre egy ilyen világot.
7. Az az önteltség, amikor úgy véled, hogy Isten alakította ki a káoszt; ellentmond Önmaga Akaratának; feltalálta az igazság ellentéteit, és hagyja, hogy a halál győzedelmeskedjen az élet felett. Az alázat azonnal felismerné,

hogy mindezek nem származhatnak Őtőle. És látod mindazt, amit nem Isten teremtett? Ha úgy véled, hogy igen, akkor pusztán abban hiszel, hogy képes vagy észlelni, ami nem Isten Akarata szerinti. És mi lehet önteltebb gondolat ennél?

8. Legyünk ma igazán szerények, és fogadjuk el olyannak, amilyen, amit létrehoztunk. A döntés hatalma a miénk. Határozd el, hogy elfoglalod az univerzum társ-teremtőjeként téged megillető helyet, és minden eltűnik, amiről azt gondolod, hogy te csináltad. Ezután tudatodba emelkedik minden, ami valaha volt, örökkévalón, ahogy most is van. És átveszi az önámítások helyét, melyek mind azért jöttek létre, hogy az Atyának és a Fiúnak készült oltárt bitorolják.

9. Ma a valódi alázatot gyakoroljuk, és magunk mögött hagyjuk a hamis ürügyeket, melyekkel az ego próbálja önteltségét igazolni. Csak az ego képes az önteltségre. Az igazság azonban szerényen tudomásul veszi az erejét, változtathatatlanságát, örökkévaló teljeségét, mindent felölelőségét, mint Isten tökéletes ajándékát az Ő szeretett Fiának. Félretesszük a gőgöt, amely azt állítja, hogy bűnösök vagyunk, félelemmel és bűntudattal telve, szégyenkezve önmagunk miatt, és ehelyett igaz alázattal Őhozzá emeljük szívünket, Aki hibátlannak teremtett minket, Önmaga képmására, erővel és szeretettel telve.

10. A döntés hatalma a miénk. Elfogadjuk Őtőle, amik vagyunk, és szerényen felismerjük Isten Fiát. Isten Fiának felismerése azt is maga után vonja, hogy az önmagunkról alkotott elképzeléseket félretesszük, és ráébredünk hamisságukra. Észrevettük önteltségüket. Alázattal telve, örömmel és sajátunkként fogadjuk el Isten Fiának ragyogását, kedvességét, tökéletes bűntelenségét, Atyjának Szeretetét, valamint jogosultságát a Mennyországra, és a pokolból való megszabadulásra.

11. Mindannyian örömmel tudatosítsuk magunkban, hogy a hazugságok hamisak, és csak az igazság igaz. **Amint felkeltünk**, gondoljunk az igazságra, és töltsünk **öt percet** gyakorlásával, rémült elménket pedig az alábbiakkal bátorítsuk:

A döntés hatalma az enyém. A mai napon elfogadom magam olyannak, amilyennek Atyám Akarata megteremtett.

Majd csendben várakozunk, feladunk minden önámítást, és szerényen arra kérjük Önvalónkat, hogy fedje fel magát előttünk. És Ő, Aki soha nem is ment el, újra eljön, és tudatunkba lépve hálásan helyreállítja Isten otthonát, hogy olyan legyen, amilyennek szánták.

12. Várj rá türelemmel napközben, és **óránként** hívd meg Őt. Használd azokat a szavakat, amelyekkel a nap kezdődött, majd **fejezd is be azzal a napot**, hogy ugyanezen a módon meghívod Önvalódat. Isten Hangja válaszolni fog, mivel a te nevedben és Atyád nevében is szól. Isten békéjével helyettesíti minden tomboló gondolatodat, az Ő igazságát állítja az önámítás helyére, és Isten Fia váltja fel önmagadról szóló illúzióidat.

153. FELADAT

Védtelenségemben rejlik a biztonságom.

1. Alaposan tanulmányozd át ezt a leckét, ha fenyegetőnek érzed ezt a változó világot; forgandó szerencséjét, keserű tréfáit, rövid kapcsolatait, és minden „ajándékát", melyeket csak azért nyújt, hogy aztán újra elvehesse. A világ nem nyújt biztonságot. A támadásban gyökerezik, és a látszólagos biztonság „ajándékai" mind szemfényvesztő átverések. Támad, és újra támad. Nem lehetséges a lelki béke ott, ahol veszély fenyeget.
2. A világban csak a védekezésnek van helye. A fenyegetés haragot szül, a harag pedig indokolttá teszi a támadást, mely az önvédelem nevében jogos is. A védekezés azonban dupla fenyegetést jelent. A gyengeséget bizonyítja ugyanis, és egy olyan védekezési rendszert állít föl, amely nem működik. Ez a gyengét még inkább aláaknázza, mivel árulás fenyegeti kívülről, és még nagyobb árulás belülről. Ekkorra az elme teljesen összezavarodott, és nem tudja, hogyan menekülhetne el képzelgései elől.
3. Olyan, mintha fogva tartaná valamiféle körpálya, azon belül egy másik, majd abban is egy; amíg a megmenekülésre az esély és a remény is szertefoszlik. Támadás – védekezés, védekezés – támadás: ebben a körforgásban telnek az órák és a napok, amely vasborítású, nehéz fémpánttal tartja az elmét, amely így kénytelen visszatérni, hogy mindent elölről kezdjen. Az elme nem tarthat szünetet, és a befejezésben sem reménykedhet egyre szűkebbé váló börtönében.
4. A védelmi rendszerekért fizetjük az egónak a legmagasabb árat. Az őrültség olyan félelmetes formáját képviselik, hogy az egészséges elme reménye jelentéktelen, megvalósíthatatlan álommá válik. A világ felől érkező fenyegetés érzékelése annyival mélyebb, és őrjöngése, intenzitása annyira túlnő azon, amit felfogni vagy képes, hogy elképzelni sem tudod, hogy milyen pusztítást vitt véghez.
5. A szolgája vagy. Félelmedben nem is tudod, mit teszel. Érzed, ahogy vasmarokkal szorítja a szívedet, és nem is érted, hogy mennyi minden feláldozására kényszerített. Nem ismered föl, hogy védekezéseddel hányféle módon szabotáltad Isten megszentelt békéjét. Isten Fiát pusztán egy áldozatnak tekinted, akit szabadon megtámadhatnak az általa létrehozott fantáziák, álmok és illúziók; aki jelenlétükben védtelenné válik, így további fantáziák, és álmok védelmére szorul, hogy biztonságának illúziójával megnyugtathassa magát.
6. A védtelenség – erő. Azt tanúsítja, hogy felismered Krisztust önmagadban. Talán visszaemlékszel a szöveg azon részére, amelyben kiderül, hogy mindig Krisztus ereje, és saját gyengeséged között választasz, látszólag Őtőle különállóként. A védtelenséget soha nem lehet megtámadni, mivel erejét olyan hatalmasnak ismeri, hogy a támadás ostobaságnak tűnik, vagy egy buta játéknak, amibe egy fáradt gyermek akkor kezd bele, amikor már túl álmos ahhoz, hogy visszaemlékezzen arra, amit akar.
7. A védekezés – gyengeség. Azt jelzi, hogy megtagadtad Krisztust, és félni kezdtél Atyjának haragjától. Mi menthet így meg egy dühös isten illúziójától, akinek félelmetes képmását látod tevékenykedni a világ minden

gonoszságában? Mi más, mint az illúziók kelhetnek védelmedre, hiszen illúziók azok is, amik ellen küzdesz?

8. Ma nem fogunk ilyen gyerekes játszmákat előadni. Valódi célunk a világ megmentése, és nem cseréljük őrültségre a végtelen örömöt, amit feladatunk ajánl fel nekünk. Nem engedjük boldogságunkat csak azért elillanni, mert egy értelmetlen álom töredéke éppen átfutott az agyunkon, és a benne szereplőket összekevertük Isten Fiával – egy rövid pillanatot az örökkévalósággal.

9. Ma az álmokon túlra nézünk, és felismerjük, hogy semmilyen védelemre nincs szükségünk, mivel támadhatatlannak teremttettünk, és nincs olyan gondolatunk, vágyunk vagy álmunk, amelyben a támadásnak értelme lenne. Nem félünk, mivel hátrahagytunk minden félelmetes gondolatot. A védtelenségben biztonságosan megvetjük a lábunkat; derűs bizonyosság tölt el biztonságunkkal és megszabadulásunkkal kapcsolatban is. Biztosak vagyunk benne, hogy beteljesítjük választott feladatunkat, ahogy szolgálatunk az egész világra kiterjeszti áldásait.

10. Állj meg egy pillanatra, és a csöndben elmélkedj arról, hogy mennyire megszentelt a célod, milyen biztonságban pihensz, érinthetetlenül a fényben. Isten szolgái az igazságot választották. Ki lehet megszenteltebb, mint ők? Ki lehet náluk biztosabb abban, hogy boldogságuk örökre garantált? És ki az, aki náluk erősebb oltalmat élvez? Milyen védelemre lehet szüksége azoknak, akik Isten választottjai között vannak, mert ők maguk is ezt választották?

11. Isten szolgáinak a feladata az, hogy segítsenek testvéreiknek meghozni ugyanazt a döntést, amit ők is meghoztak már. Isten mindenkit kiválasztott, de csak kevesen ismerték fel, hogy az Ő Akarata a sajátjukkal egyezik. És amíg nem tanítod meg másoknak, amit tanultál, addig a megszabadulás várat magára, a sötétség pedig továbbra is zord börtönében tartja a világot. Azt sem fogod észrevenni, hogy a világosság eljött hozzád, és a megmenekülésed megtörtént. Ugyanis nem fogod megpillantani a fény, amíg fel nem ajánlod minden testvérednek. Ahogy a kezedből átveszik, úgy fogod sajátodként felismerni.

12. A megszabadulásra gondolhatunk úgy is, mint boldog gyerekek játékára. Olyasvalaki tervezte, Aki szereti gyermekeit, és Aki félelmetes játékszereiket örömteli játékokra cseréli ki, amelyek megtanítják nekik, hogy a félelem játszmája már a múlté. Játékának szabályai a boldogságról szólnak, mert nincsenek benne vesztesek. Mindenki győzelmével végződik: mindenki nyer, aki játszik. A gyerekek örömmel félreteszik a félelem játékát, amikor felismerik mindazokat az előnyöket, amelyeket a megszabadulás hoz magával.

13. Mindeddig azt játszottad, hogy elvesztetted a reményt, Atyád elhagyott, és rettegve egyedül maradtál egy félelmetes világban, melyet megőrjített a bűn és a bűntudat; most már légy inkább boldog. Annak a játszmának vége. Most egy csendes időszak következik, amelyben félretesszük a bűntudat játékszereit, majd pedig a bűnről szóló, különös és bugyuta gondolatainkat örökre kizárjuk a Mennyország gyermekeinek és Isten Fiának megszentelt elméjéből.

14. Csak még egy percet várunk, hogy lejátsszuk végső, boldog játékunkat ezen a földön. Majd elindulunk és elfoglaljuk a minket megillető helyet ott, ahol az igazság lakozik, és ahol a játszmák értelmetlenek. Ez hát a történet vége. Legyen a mai nap az, amely közelebb hozza a világ számára az utolsó

fejezetet, amelyben mindenki felismeri, hogy a rettenetes végzetről, az összes remény elvesztéséről, és az elkerülhetetlen bosszúval szembeni védekezésről szóló mese nem más, mint saját, becsapott fantáziája. Isten szolgái megérkeztek, hogy felébresszék őt a sötét álmokból, melyeket ez a történet felidézett, miközben rémült és összezavart emlékezetéből előbukkant ez az eltorzult mese. Isten Fia végre mosolyoghat, amikor felismeri, hogy mindez nem igaz.

15. Ma olyan formában gyakorolunk, melyet meglehetősen hosszú ideig megtartunk majd. Minden napot azzal kezdünk, hogy **amilyen hosszan csak lehet**, figyelmünket az aznapi gondolatnak szenteljük. Öt perc most már a legkevesebb, amit arra szánhatunk, hogy felkészüljünk a napra, melynek egyetlen célja a megszabadulás. Jobb lenne tíz, vagy még jobb a tizenöt perc. És ahogy egyre inkább megszűnnek a zavaró tényezők, amelyek elfordítanának célunktól, azt fogjuk észrevenni, hogy fél óra is kevésnek tűnik arra, hogy Istennel töltsük. Hálával és örömmel telve, este sem akarjuk majd ennél kevesebbel beérni.

16. Minden órával tovább növekszik békességünk, ahogy eszünkbe jut a cél, hogy hűek legyünk az Akarathoz, melyen Istennel osztozunk. Néha mindössze egy perc, vagy még kevesebb lesz a legtöbb, amit felajánlhatunk, amint az óra elüti az egészet. Olykor elfelejtjük majd. Máskor talán összecsapnak fejünk felett a hullámok, és képtelenek leszünk arra, hogy egy kicsit visszavonuljunk, és Isten felé fordítsuk gondolatainkat.

17. De amikor csak lehet, Isten szolgáiként fenntartjuk hitünket azzal, hogy **minden órában** felidézzük küldetésünket és az Ő Szeretetét. Csak csendesen üldögélve Őrá várunk és a Hangjára figyelünk, hogy megtudhassuk: mit szeretne, hogy tegyünk a most következő egy órában. Ugyanakkor köszönetet mondunk minden ajándékért, melyet az eltelt egy órában jutatott el hozzánk.

18. Idővel, és gyakorlással, szüntelenül Őrá gondolsz majd, és az Ő szeretetteljes Hangját hallod, amint nyugodt utakra vezeti lépteidet, ahol valódi védtelenségben sétálhatsz. Tudni fogod, hogy az egész Mennyei Birodalom veled tart. Egy pillanatra sem vonod majd el tőle az elmédet, még akkor sem, ha éppen a világ megszabadításával vagy elfoglalva. Azt gondolod talán, hogy ezt Ő nem fogja lehetővé tenni számodra, aki úgy döntöttél, hogy a világ és önmagad megszabadulása érdekében kivitelezed az Ő tervét?

19. A mai témánk a védtelenség. Beleburkolózunk, ahogy felkészülünk az elkövetkező napra. Krisztusban megerősödve talpra állunk, és hagyjuk, hogy gyengeségeink eltűnjenek, amint visszaemlékszünk arra, hogy az Ő ereje lakozik bennünk. Arra is emlékeztetjük magunkat, hogy Ő egész nap velünk marad, és soha nem hagyja gyengeségeinket az Ő erejének támogatása nélkül. Az Ő erejéhez fordulunk, valahányszor úgy érezzük, hogy védelmi rendszereink fenyegetése aláássa célunkba vetett hitünket. Megállunk egy pillanatra, Ő pedig ezt mondja nekünk: „Itt vagyok".

20. Gyakorlásodnak mostantól kezdve a szeretet komolyságára van szüksége ahhoz, hogy elméd ne térjen el eredeti szándékától. Ne légy aggódó vagy félénk. Nincs kétség afelől, hogy el fogod érni végső célodat. Isten szolgái sohasem vallanak kudarcot, mivel Őtőle származik az a szeretet, erő és béke, amely belőlük minden testvérükre ragyog. Ezek az Ő ajándékai, neked. Semmi mást nem kell cserébe adnod, mint a védtelenséget. Félreteszed, ami sohasem volt valós, hogy Krisztusra tekinthess és megpillanthasd az Ő bűntelenségét.

154. FELADAT

Isten szolgái közé tartozom.

1. Ma ne legyünk sem önteltek, sem pedig tévesen szerények. Már túlléptünk az ilyen butaságokon. Nem tudjuk megítélni magunkat, és nem is szükséges, hogy ezt tegyük. Ezek mind arra való kísérletek, hogy távol tartsuk magunktól a döntést, és késleltessük feladatunk iránti elkötelezettségünket. Nem dolgunk értékességünket minősíteni, és azt sem tudhatjuk, hogy mely szerep a legmegfelelőbb számunkra, vagy mi az, amit tennünk kell egy nagyobb terv szerint, melyet nem látunk át teljességében. Szerepünket a Mennyországban osztották, nem a pokolban. És amit gyengeségnek gondolunk, talán épp az erősségünk; amit pedig erősségünknek tartunk, az gyakran önteltség.
2. Bármi is legyen kijelölt feladatod, azt Isten Hangja választotta számodra, Akinek dolga az is, hogy érted is szóljon. Pontosan olyannak látja erősségeidet, amilyenek, és jól tudja, hogy hol, mire, kinek és mikor lehet őket a legjobban felhasználni; ezért Ő az, aki kiválasztja és elfogadja számodra a feladatot. Nem tesz semmit a belegyezésed nélkül, de nem hagyja, hogy félrevezesse az, ami vagy, hanem kizárólag az Ő Hangjára figyel benned.
3. Az Ő - egy Hangot, a sajátját - halló képességén keresztül tudatosodik végül, hogy benned is ott él ez a Hang. Ez a Hang jelöli ki a feladatodat, továbbítja azt neked, majd erőt ad, hogy megértsd és megtedd, amit magával hoz, valamint hogy sikeres legyél minden ezzel kapcsolatos tevékenységedben. Isten csatlakozik ebben az Ő Fiához, így a Fiú az Övele való egység hírnöke lesz.
4. Isten Hangján keresztül egyesül az Atya és a Fiú; ez választja el a megszabadulást a világtól. Ez a Hang olyan törvényekről beszél, melyeknek a világ nem engedelmeskedik; megszabadulást ígér minden bűntől, mivel kitörli a bűntudatot abból az elméből, melyet Isten bűntelennek teremtett. Ekkor a lélek újra tudatára ébred Teremtőjének, és Vele való örökös egységének. Önvalója az egyetlen valóság, melyben Isten Akarata egyesül az övével.
5. Nem a hírvivő írja meg az üzenetet, melyet közvetítenie kell. Nem kérdőjelezi meg az üzenet megírására szóló jogot, és arról sem faggatózik, hogy miért pont azok kapják, akikhez kézbesítenie kell. Megelégszik azzal, hogy elfogadja, átadja azoknak, akiknek szánták, és e továbbítás közben beteljesíti feladatát. Ha megpróbálja meghatározni, hogy mi legyen az üzenet, vagy mi a célja, vagy hová kell őket szállítani, akkor kudarcot vall eredeti szerepének teljesítésében, ami az Ige hírnöke.
6. A Mennyország hírhozóinak szerepében van egy fontos tényező, amely megkülönbözteti őket azoktól, akiket a világ jelöl ki. Az üzeneteket, amelyeket szállítanak, első lépésben nekik szánták. És csak azután képesek továbbadni azt és elvinni mindenhová, ahová kell, hogy önmaguk számára elfogadták. A földi hírvivőkkel ellentétben, nem ők írják az üzeneteket, amiket kézbesítenek, hanem a szó legnemesebb értelmében ők veszik át őket elsőként, ezzel felkészülnek arra, hogy továbbadhassák.

7. Egy földi hírvivő beteljesíti a feladatát azzal, hogy minden üzenetét átadja. Isten hírnökeinek az a dolguk, hogy önmaguk számára elfogadják az Ő üzeneteit, majd megmutassák, hogy értik is azt, azáltal, hogy továbbadják. Nem választanak maguknak olyan szerepet, melyet nem Ő osztott rájuk. Így aztán előnyükre válik minden egyes továbbított üzenet.
8. Átvennéd-e Isten üzeneteit? Ezzel az Ő hírvivőjévé válsz. Kijelölésed megtörtént. És mégsem adod tovább az üzeneteket, amiket megkaptál. Így aztán nem tudod, hogy neked szólnak, és nem ismered fel őket. Senki nem képes átvenni, és megérteni, amit kapott, amíg tovább nem adja, mivel az átadásban rejlik az átvett információk saját részre történő befogadása.
9. Te, aki most már Isten hírnöke vagy, vedd át az üzeneteket. Ez része kijelölt szerepednek. Isten nem vallott kudarcot abban, hogy felajánlja neked, amire szükséged van, és mindez nem is maradt elfogadás nélkül. De feladatodnak még egy másik része is teljesítésre vár. Ő, Aki átvette Istentől a neked szóló üzeneteket, szeretné, ha te is elfogadnád őket. Így azonosítod magad Övele, és elvárod, ami a sajátod.
10. Ennek az egyesülésnek a felismerése a mai feladatunk. Nem fogjuk elménkből kizárni Őt, Aki beszél hozzánk, mivel a saját hangunkat halljuk, ahogy Őhozzá csatlakozunk. Egyedül Ő képes hozzánk és értünk szólni; egy Hangban egyesíti Isten Igéjének kimondását és befogadását, amely egyben az Ő Akaratának kimondása és befogadása.
11. Gyakorlásunk ideje alatt átadjuk Őneki, amit szeretne, hogy felismerhessük hozzánk érkező ajándékait. Szüksége van a hangunkra, hogy rajtunk keresztül beszélhessen. Szüksége van a kezünkre, amely megtartja üzeneteit, és elviszi azokhoz, akiket Ő kijelöl. Szüksége van a lábainkra, melyek elvisznek oda, ahová Ő akarja, hogy azok, akik nyomorúságban várakoznak, végre hírt kapjanak. És szüksége van az Övével egyesített akaratunkra, hogy valódi befogadói lehessünk ajándékainak.
12. Tanuljuk, hát meg a mai leckét: nem ismerjük fel, amit kaptunk, amíg tovább nem adjuk. Ez már százféle módon, százszor elhangzott, mégis, a hited még mindig hiányzik. De egy dolog biztos: amíg hiteddel fel nem töltöd, ezernyi csoda érkezik hozzád, majd újabb ezrek, de nem fogod tudni, hogy Istennek nincs olyan ajándéka, amellyel ne rendelkeznél, és hogy Ő nem tagadja meg még a legapróbb áldást sem az Ő Fiától. Mit jelenthet ez számodra, amíg nem azonosultál Övele, és azzal, ami az Ő Sajátja?
13. Mai leckénk tehát így hangzik:

Isten szolgái közé tartozom, és hálás vagyok azért, hogy rendelkezésemre állnak az eszközök, melyek segítségével felismerhetem, hogy szabad vagyok.

14. A világ visszavonul, amint megvilágosítjuk elménket, és felismerjük, hogy ezek a megszentelt szavak igazak. Ez a Teremtőnktől érkező, a mai napra szóló üzenet. Most bemutathatjuk, hogy ez hogyan változtatja meg gondolkodásunkat önmagunkról, és a feladatunkról. Ahogy bebizonyítjuk, hogy nem fogadunk el olyan akaratot, melyben nem osztozunk, a Teremtőnktől érkező rengeteg ajándékot megpillantjuk, amint az ölünkbe hullnak, és felismerjük, amit kaptunk.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

155. FELADAT

Hátralépek, és hagyom, hogy Ő mutassa az utat.

1. Lehetséges ebben a világban élni, amely nincs itt, bár látszólag mégis létezik. A megjelenésed nem változik meg, bár gyakrabban mosolyogsz. A homlokod derűs, a szemeid nyugodtak. És akik olyan módon járnak-kelnek a világban, ahogy te is, felismerik egymást. De azok is megismernek, akik még nem léptek rá erre az ösvényre, és úgy látják majd, hogy ugyanúgy hozzájuk hasonlítasz, ahogy korábban.
2. A világ – illúzió. Azok, akik eljönnek ide, olyan helyet keresnek, ahol illúzióvá válhatnak, és elkerülhetik saját valóságukat. De amikor rádöbbennek, hogy saját valóságuk még ide is követte őket, hátralépnek, és hagyják, hogy mutassa az utat. Tulajdonképpen mi mást választhatnának? Őrültség hagyni, hogy az illúziók sétáljanak az igazság előtt. De egészséges elmére vall, ha az illúziókat engedjük az igazság mögött elsüllyedni, majd hagyjuk, hogy az igazság előre lépjen és önmaga legyen.
3. Ezt az egyszerű döntést hozzuk ma meg. Az elmebajos illúzió még tartja magát egy darabig, mindazok kedvéért, akik eldöntötték, hogy ide jönnek, de még nem vették észre, hogy tévesen határoztak. Nem képesek közvetlenül az igazságtól tanulni, mert megtagadták létezését. Ezért egy Tanítóra van szükségük, Aki észreveszi esztelenségüket, de képes az illúziók mögött felfedezni bennük az egyszerű igazságot.
4. Ha az igazság azt követelné, hogy adják fel a világot, úgy tűnne számukra, mintha valami valódi feláldozásáról lenne szó. Sokan úgy döntöttek, hogy megtagadják a világot, bár még mindig hisznek valóságosságában. Ezért a veszteség érzésétől szenvednek, és nem szabadultak meg teljesen. Mások pedig csak a világot választották, így a veszteség-érzésük még mélyebb, amit viszont nem értenek.
5. E két ösvény között létezik egy olyan út, amely kivezet mindenféle veszteségből, így az áldozat és a megfosztottság gyorsan elhagyható. Ezt az utat jelölték most ki számodra. Úgy haladsz ezen az ösvényen, ahogy mások is, és látszólag nem különbözöl tőlük, pedig nagyon is más vagy. Ezért miközben magadat szolgálod, nekik is adsz; ezzel elindítod őket azon az úton, amit Isten nyitott meg számodra, és rajtad keresztül az ő részükre is.
6. Az illúziók még mindig beléd kapaszkodnak, azt az érzést keltve, hogy elérheted őket. De azért eggyel már hátrább léptek. Te pedig nem az illúziókról beszélsz nekik, a tekintetüket sem a látszatra irányítod, és az elméjüket sem az illúzió megértésére ösztönzöd. Az igazság előtted halad, és ő sem tud az illúziókon keresztül szólni hozzájuk, mivel az út már a látszaton túlra vezetett; te pedig ennek a követésére hívod őket.
7. Végül minden ösvény ehhez az egyhez vezet. Az áldozat és a megfosztottság útjai sehová sem visznek; a vereség választását, és lehetetlen célok elérését tükrözik. Ez mind a háttérbe szorul, amint az igazság kibontakozik benned, hogy testvéreidet a halál útjairól a boldogság ösvényére irányíthasd. Szenvedésük pusztán illúzió. Azonban szükségük van egy vezetőre, aki kivezeti őket ebből, mivel összetévesztik az illúziót az igazsággal.
8. A megszabadulás felhívása pusztán erről szól, semmi másról. Arra kér, hogy fogadd el az igazságot, és engedd, hogy előtted haladjon. Így

megvilágíthatja számodra az illúzióktól való megváltás ösvényét. Ennek a kiváltásnak nincsen ára. Nincsenek költségek, csakis nyereség létezik. Az illúzió látszólag láncra verve tartja Isten megszentelt Fiát. Csak az illúzióktól kell őt megmenteni. Ahogy a látszat hátralép, ő újra megtalálja magát.

9. Hát akkor jó utat, de légy óvatos, mert ez az ösvény számodra új. Még mindig kísértést érezhetsz arra, hogy az igazság előtt haladj, és engedd, hogy az illúziók vezessenek. Megszentelt testvéreid követnek utadon, ahogy céltudatosan az igazság felé haladsz. Most már előtted megy, így ők látnak valamit, amivel azonosulhatnak, valamit, amit megértenek, és ami mutatja az utat.

10. Az utazás végén nem lesz szakadék, sőt távolság sem az igazság és teközötted. Minden illúzió eltűnik, amely eddig veled tartott az úton, és már semmi nem tarthatja távol az igazságot Isten teljességétől, amely oly megszentelt, mint Ő Maga. Hittel telve lépj hátra, és engedd, hogy az igazság mutassa az utat. Te nem tudod, hogy hová tartasz. De veled tart Az, Aki tudja. Bízd most már Őrá a vezetést.

11. Amikor az álmok véget érnek, és az idő ajtaja bezárul minden mögött, ami mulandó, és a csodák céltalanná válnak, akkor Isten megszentelt Fia már nem indul több utazásra. Senki nem vágyik már arra, hogy igazság helyett illúzió legyen. Ebbe az irányba haladunk, amint az igazság által, számunkra kijelölt utat követjük. Ez az utolsó utazásunk, amit mindenkiért teszünk. Nem téveszthetjük el az irányt. Ahogy az igazság mielőttünk halad, úgy halad testvéreink előtt is, akik minket követnek.

12. Istenhez tartunk. Állj meg egy pillanatra, és elmélkedj ezen. Milyen más út lehetne ennél megszenteltebb, ami ennyire méltó az erőfeszítéseidre, a szeretetedre, és minden tiszta szándékodra? Milyen más út adhatna neked mindennél többet, vagy ajánlhatna kevesebbet, és lenne képes Isten Fiát elégedetté tenni? Istenhez tartunk. Az előttünk haladó igazság már egy Ővele, és elvezet minket oda, ahol Ő mindig is lakozott. Milyen más út lehetne az, amit szívesebben választanál ehelyett?

13. Biztonságban lépdelsz az ösvényen, amely elvezeti a világot Istenhez. Ne törődj a másfelé vezető utakkal. Az álmok nem megfelelő vezetők számodra, aki Isten Fia vagy. Ne feledd, hogy Kezét a tiédbe helyezte, és rendelkezésedre bocsátotta testvéreidet, mivel bízik abban, hogy méltó vagy a bizalmára. Őt nem lehet becsapni. Az Ő hite kijelölte az utadat, és biztosította számodra a célt. Nem fogsz kudarcot vallani sem Önvalód, sem testvéreid előtt.

14. Most csak arra kér, hogy minden nap gondolj néhányszor Őrá, hogy szólhasson hozzád, és beszélhessen a Szeretetéről, emlékeztetve ezzel arra, hogy milyen hatalmas az Ő hite, és milyen határtalan az Ő Szeretete. A te Nevedben és az Övében – melyek ugyanazok – örömmel gyakorolunk ma az alábbi gondolattal:

Hátralépek, és hagyom, hogy Ő mutassa az utat, mivel az Őhozzá vezető ösvényt követem.

156. FELADAT

Istennel tartok, tökéletes megszenteltségben.

1. A mai állítás annak az egyszerű igazságnak a kijelentése, amely lehetetlenné teszi a bűn gondolatát. Arról szól, hogy nincs ok a bűntudatra, aminek pedig nincs oka, az nem létezik. Egyenesen következik abból az alapvető gondolatból, amelyet a szövegben oly sokszor említünk: az elképzelések nem hagyják el a forrásukat. Ha ez igaz, akkor hogyan létezhetnél Istentől elkülönülten? Hogyan élhetnél egyedül a világban, Forrásodtól elszakítva?
2. Nem vagyunk következetlenek a tananyagban közzétett gondolatok vonatkozásában. Az igazság mindig igazság marad, ha valóban az. Nem mond ellent önmagának, és nem lehet egyes részeknél bizonytalan, másoknál pedig bizonyos. Nem járhatod a világot Isten nélkül, mert nem létezhetsz Önélküle. Ő az, ami az életed. Ahol te vagy, ott van Ő is. Csak egy élet létezik, ezt pedig Övele osztod meg. Semmi élő nem létezhet Önélküle.
3. Azonban, ahol Ő lakozik, ott nem csak élet, hanem megszenteltség is van. Nincs olyan tulajdonsága, melyet ne osztana meg mindennel, ami él. Ami él, az éppolyan megszentelt, mint Ő Maga, mert ami az Ő létében osztozik, az a Szentség része, és épp annyira nem képes a bűnre, mint ahogy a nap sem alakulhat jéggé, a tenger sem válhat el a víztől, és a fű sem nőhet a levegőből lógó gyökerekkel.
4. Soha el nem halványuló világosság lakozik benned, melynek jelenléte oly mértékben szent, hogy általad megszentelődik a világ. Minden, ami él, elhozza neked ajándékait, hogy hálával és boldogsággal telve, lábaid elé helyezze azokat. A virágok illatukkal ajándékoznak meg. A hullámok meghajolnak előtted, a fák pedig kinyújtják ágaikat, hogy megóvjanak a hőségtől, majd a földre fektetik leveleiket, hogy puhára lépj, amerre jársz. A szél pedig lágy suttogással lengi körül arcodat.
5. Ezt a fényt szeretné megpillantani benned a világegyetem. Ott áll előtted minden létező, mert jól látják, hogy Ki van veled. Sajátjuk a világosság, amit hordozol. Ezért megszenteltségüket látják meg benned, megváltóként és Istenként tisztelnek. Fogadd el hódolatukat, mivel ez Magát a Szentséget illeti, ami együtt halad veled, és lágy fényével minden átalakít: saját hasonlatosságára és tisztaságára.
6. Így működik hát a megszabadulás. Ahogy hátralépsz, előtérbe kerül belső világosságod, és körbefogja a világot. A bűnök végezetének eljövetelét nem büntetéssel és halállal hirdeti. A fényben és a nevetésben eltűnik a bűn, mert hirtelen jól látszik különös képtelensége. Egy őrült gondolat, egy buta álom, nem félelmetes, hanem nevetséges talán – de hát ki pazarolna akár egy pillanatot is egy ilyen értelmetlen szeszélyre, amikor épp Istenhez tart?
7. Mégis, hosszú-hosszú éveket szántál éppen erre a bolond gondolatra. De a múlt véget ért, minden képzelgésével együtt. Nem tartanak fogva többé. Közel van már a találkozás Istennel. És a – még mindig fennmaradó - kétség rövid szünetében talán elveszted szemed elől Társadat, és összetéveszted Őt az értelmetlen, ősi álommal, amely ma már a múlté.
8. „Ki tart velem?" Ezt a kérdést naponta ezerszer lehetne föltenni, amíg a bizonyosság véget nem vet a kétségnek, és meg nem teremti a békét. Hadd

szűnjön ma meg a kételkedés. Isten szól hozzád, és kérdésedet az alábbi szavakkal válaszolja meg:

Istennel tartok, tökéletes megszenteltségben. Fényt hozok a világnak, lelkemnek, és mindazoknak, akiket Isten énvelem egységben megteremtett.

157. FELADAT

Csatlakozom most az Ő Jelenlétéhez.

1. A mai a csend és a bizalom napja. Az ígéret különleges ideje ez napjaid sorában. A Mennyország választotta ki ezt az időszakot, hogy elárassza időtlen fényével, amikor az örökkévalóság visszhangjai hallatszanak. A mai egy megszentelt nap, mert egy új tapasztalatot hoz; egy másfajta érzést és tudatosságot. Hosszú napokat és éjszakákat töltöttél a halál ünneplésével. Ma megtanulod az élet felett érzett örömöt átélni.
2. A tananyagnak ez egy lényeges fordulópontja. Egy új dimenziót teszünk hozzá az eddigiekhez; egy friss tapasztalatot, amely bevilágít mindent, amit eddig tanultunk, és felkészít mindarra, ami még hátravan. Elvezet minket az ajtóhoz, ahol megszűnik a tanulás, és egy pillantást vethetünk arra, hogy mi rejlik az elérhető legmagasabb csúcsai mögött. Egy percre itt hagy minket, és mi belépünk; az irányban és egyetlen célunkban is biztosak vagyunk.
3. Ma megadatik neked, hogy megérezd a Mennyek Birodalmának érintését, bár vissza fogsz térni tanulói ösvényedre. De már elég nagy utat tettél meg ahhoz, hogy megfelelően megváltoztathasd az időt, és így a törvényei fölé emelkedhess, és kis időre beléphess az örökkévalóságba. Erről később egyre többet fogsz tanulni, ahogy minden, hűségesen elismételt lecke egyre gyorsabban juttat el téged erre a megszentelt helyre, hogy egy percre magadra hagyjon ott Önvalóddal.
4. Ő fogja mai gyakorlásodat irányítani, mivel amit ma kérsz, az az, amit Ő akar. És mivel ma az akaratod az Övével egyesült, megkapod, amit kérsz. Semmi másra, csak a mai állításra van szükséged ahhoz, hogy elméd megvilágosodjon, és nyugodt várakozással, csendes örömmel pihenjen, amíg te gyorsan magad mögött hagyod a világot.
5. A mai naptól eredendő odaadás járja át szolgálatodat, és egy olyan ragyogás, amely ujjaidon keresztül eléri azokat, akiket megérintesz, és megáldja azokat, akiken megpihen tekinteted. Mindenkihez, akivel találkozol, akire gondolsz, vagy aki rád gondol, megérkezik egy látomás. Mai tapasztalatod olyannyira átalakítja az elmédet, hogy Isten megszentelt Gondolatainak próbakövévé válik.
6. Tested ma megszentelt lesz, mivel mostantól az egyetlen célja az, hogy mai tapasztalatod látomásával beragyogja a világot. Az ilyen tapasztalatot nem lehet közvetlenül átadni. De szemeinkben ott marad a látomás, amelyet mindenkinek felajánlhatunk, hogy minél hamarabb ő is átélhesse ugyanezt az élményt, amelyben a világról csendesen megfeledkezünk, és egy ideig a Mennyországra emlékezünk.
7. Ahogy az ilyen típusú tapasztalatok száma egyre nő, és ennek az egynek a kivételével minden más cél elértéktelenedik, úgy fog a világ, amelyhez visszatérsz egyre jobban közelíteni az idők végezetéhez; egyre inkább hasonlatossá válni a Mennyek Országához; és egyre közelebb kerülni megszabadulásához. És te, aki elhozod számára a világosságot, egyre biztosabban látod majd a fényt, és egyre határozottabban a látomást. Eljön majd az idő, amikor nem ugyanabban a formában térsz vissza, amelyben most vagy, mivel már nem lesz rá szükséged. De most még megvan a maga feladata, és azt jól kell, hogy szolgálja.

8. Ma egy olyan folyamatot indítunk el, amelyről korábban nem is álmodhattál. De a Megszentelt Egy, az élet boldog álmainak Átadója, az észlelést igazsággá Átfordító, a Mennyországba kísérő megszentelt Vezetőd megálmodta számodra ezt az utazást, melyet átélsz, és ma elkezdesz, és amely átnyújtja számodra a mai nap élményét.
9. Csatlakozunk most Krisztus Jelenlétéhez, derűsen figyelmen kívül hagyva mindent, kivéve az Ő ragyogó arcát és tökéletes Szeretetét. Képmásának látomása veled marad, de lesz egy olyan pillanat, amely meghalad minden látomást, még ezt is; ez a legszentebb. Ezt sohasem fogod tanítani, mivel te sem tanulás útján jutottál hozzá. De látomásod emlékeztetni fog arra, amit abban a pillanatban tudtál, és amelyet egészen biztosan, újra megtudsz majd.

158. FELADAT

Ma megtanulok adni, miközben kapok.

1. Mit kaptál meg eddig? A tudást arról, hogy elme vagy az Elmében, tiszta lélek, örökké bűntelen és félelmektől mentes, mivel teremtésed szeretetből történt. Nem hagytad el a Forrásodat, és olyan maradtál, amilyennek teremttettél. Mindezt megkaptad, mint olyan tudást, melyet sohasem lehet elveszíteni. Megkapta minden egyes élőlény, mivel csak e tudás által élhet.
2. Átvetted mindezt. Senki a világon nem maradt ki belőle. Nem ezt a tudást kell átadnod, mert ezt mindenki a teremtéstől kapja. Ezt nem lehet megtanulni. De hát akkor minek az átadását fogod ma megismerni? Tegnapi leckénk feleleventett egy olyan témát, amely valahol a szöveg elején található. A tapasztalatot nem lehet olyan közvetlen módon megosztani, mint ahogy a látomást. A kinyilatkoztatás arról, hogy az Atya és a Fiú egyek, idővel minden elméhez megérkezik. De ezt az időt az elme határozza meg, nem pedig a tanítás.
3. Az idő már ki van jelölve. Meglehetősen tetszőlegesnek tűnik. Még sincsenek olyan lépések az úton, melyeket bárki is véletlenül tenne meg. Bár még el sem indult, a lépést máris megtette. Ez azért van így, mert az idő látszólag csak egy irányban halad. Egy olyan utazásra indulunk, amely már befejeződött, mégis olyan jövőt hoz el, amely még ismeretlen a számunkra.
4. Az idő pusztán egy trükk, egy bűvészmutatvány, egy hatalmas illúzió, amelyben a figurák mintha valami varázslat hatására mozognának. De létezik egy terv a nem változó látszat mögött. A forgatókönyv elkészült. Amikor a tapasztalás véget ér, kételkedésed elenyészik. Az utazást a végéről visszapillantva nézzük, elképzelve, hogy újra megtesszük, miközben mentálisan újra átéljük, ami történt.
5. Egy tanító nem adhat tapasztalatot, mert azt ő sem tanulta. A kijelölt időben felfedte magát előtte. De a látomás a vele érkező ajándék. Ez közvetlenül átadható, mivel Krisztus tudása nem veszett el; olyan látomással rendelkezik, melyet bárkinek átadhat, aki kéri. Az Atya Akarata, és az Övé egyek a tudásban. Létezik egy olyan látomás, melyet a Szent Szellem is lát, mivel Krisztus Elméje is látja.
6. Itt találkozik a kétség és a sötétség világa a felfoghatatlannal. Ez egy csendes hely a világon belül, amelyet megszentelt a megbocsátás és a szeretet. Itt elsimul minden ellentét, mert véget ér az utazás. Itt csak a tapasztalat létezik – tanulhatatlanul, taníthatatlanul, láthatatlanul. Ez túlmutat célunkon, mivel meghaladja azt, amit el kell most érnünk. A mi dolgunk Krisztus látomása – ide eljuthatunk.
7. A krisztusi látóképességre egyetlen törvény érvényes. Nem a testre figyel, hogy aztán összetévessze azt a Fiúval, akit Isten teremtett. A testen túli fényt látja; egy ideát, túl azon, ami megérinthető; olyan tisztaságot, amelyet nem szennyeznek be hibák és szánalmas tévedések, sem pedig a bűnről szóló álmokból származó bűntudat félelmetes gondolatai. Nem lát elkülönültséget. Tekintete megpihen mindenkin, minden körülményen, minden történésen és minden eseményen, anélkül, hogy a fény, amelyet néz, akárcsak a legkisebb mértékben is elhalványulna.

8. Ezt meg lehet tanítani; és meg is kell, hogy tanítsák mindazok, akik már elérték. Megkívánja annak a felismerését, hogy a világ nem adhat semmit, ami csak halványan is összehasonlítható lenne ezzel az értékkel, és nem tűzhet ki egy olyan célt sem, amely ne tűnne el, amikor ezt elkezdjük érzékelni. Ezt fogod ma adni: senkire se tekints testként. Üdvözöld őt Isten Fiaként, tudomásul véve, hogy ő a megszenteltségben egy veled.
9. Így bocsánatot nyernek bűnei, mivel Krisztus látása képes keresztülnézni rajtuk. Az Ő bocsánatával eltűnnek mind. Egyszerűen megszűnnek, mivel az Egy nem látja őket, és a mögöttük rejlő megszenteltség látomása veszi át a helyüket. Nem számít, hogy milyen formában léteztek, sem az, hogy milyen hatalmasnak tűntek, sem pedig az, hogy kik azok, akinek látszólag ártottak. Nincsenek többé. Velük együtt eltűnik minden hatás, amelyet látszólag keltettek: most már meg nem történtek, és soha többé nem történnek meg újra.
10. Így tanulsz meg adni, miközben kapsz. És rád is a krisztusi látás néz majd. Ezt a leckét nem nehéz elsajátítani, ha eszedbe jut, hogy testvéredben nem mást, mint önmagadat látod. Ha ő elvész a bűnben, veled is ez történik; ha megpillantod benne a fényt, bűneidet máris megbocsátottad magadnak. Minden testvéred, akivel ma találkozol, egy-egy újabb lehetőség arra, hogy Krisztus látóképessége rád ragyogjon, és felajánlja számodra Isten békéjét.
11. Nem számít, hogy a kinyilatkoztatás mikor érkezik el, mert nem az idő része. De az idő még tartogat egy ajándékot számunkra, amelyben az igaz tudás olyan pontosan tükröződik, hogy képe osztozik láthatatlan megszenteltségében; hasonlatossága halhatatlan szeretetétől ragyog. Ma azt gyakoroljuk, hogy Krisztus szemével lássunk. E megszentelt ajándék átadásával ránk is Krisztus pillantása sugárzik.

159. FELADAT

Továbbadom a csodákat, amiket kaptam.

1. Senki nem adhat abból, amiből nem kapott. Ahhoz, hogy valamit odaadhass, először neked is birtokolnod kell azt. Ebben az egyben egyeznek a világ és a Mennyország törvényei, de ugyanitt különböznek is. A világ úgy tartja, hogy ahhoz, hogy valamit birtokolhass, meg kell tartanod. A megszabadulás egészen mást tanít erről. Amikor adsz valamiből, akkor ismered fel, hogy már neked is van belőle. Ez a bizonyítéka annak, hogy amid van, az valóban a tiéd.
2. Megérted, hogy meggyógyultál, amikor gyógyítani kezdesz. Elfogadod önmagad számára a megbocsátást, amikor megbocsátasz. Testvéredben önmagadra ismersz, így felfedezed, hogy egyek vagytok. Nincs olyan csoda, amit ne adhatnál át, mivel mindet megkaptad te is. Vedd most át őket azáltal, hogy megnyitod elméd tárházát, ahová a csodák is kerültek, és átadod őket másoknak.
3. A krisztusi látás – csoda. Önmagán messze túlmutató helyről érkezik; az örök szeretetet és annak újjászületését tükrözi, amely soha ki nem hunyhat, legfeljebb homály fedte idáig. Krisztus látóképessége a Mennyországot festi le, mivel egy olyan világot lát, amely olyannyira hasonlít a Mennyek Országához, hogy tükröződhet benne mindaz, amit Isten tökéletesnek teremtett. A világ sötét ablakán át pusztán eltorzult képek és darabokra tört részek láthatók. A valódi világ a Mennyország ártatlanságát festi le.
4. A krisztusi látás az a csoda, amelyből minden csoda megszületik. A forrása marad minden továbbadott csodának, és neked is megmarad forrásként. Ez az a kötelék, amely az átadót és a befogadót összeköti itt a földön, mivel a Mennyben is egyek. Krisztus nem lát bűnt senkiben. A bűntelenek egyként jelennek meg Őelőtte. Megszenteltségüket az Ő Atyja és Ő Maga adta.
5. A krisztusi látás a világok közötti híd. Bízhatsz az erejében – ez fog átvinni egyik világból a másikba, melyet megszentelt a megbocsátás. Az itt tömörnek látszó dolgok ott pusztán árnyak; áttetszők, alig láthatók, néha el is feledkeznek róluk, és sohasem képesek elhomályosítani a mögöttük ragyogó fényt. A megszenteltség helyreállította a látóképességet, így aki vak volt, mostantól látni képes.
6. Ez a Szent Szellem ajándéka: egy kincsestár, ahová teljes bizonyossággal fordulhatsz minden kéréseddel, bármire is legyen szükséged a boldogsághoz. Minden itt áll, szállításra készen. Mindent megkaphatsz, csak kérned kell. Ez az ajtó soha sincs zárva, és senkitől sem tagadják meg a legkisebb kérés és a legsürgetőbb igény kielégítését sem. Nincs betegség, amely máris el ne múlt volna, nincs betöltetlen űr, nincs olyan szükség, melyre ne lenne meg a válasz Krisztus arany kincstárában.
7. Ekkor visszaemlékszik a világ, hogy mi az, ami létrejöttekor elveszett. Most minden megjavul, újjá válik, de egy más megvilágításban. Ami korábban a bűn otthona volt, most a helyreállítás és a kegyelem központjává válik, ahol tárt karokkal várják, és meggyógyítják a szenvedőket. Senkit nem küldenek el új otthonából, ahol megszabadulása várakozik. Senki sem

idegen a számára. Senki nem kér tőle semmit, csak annyit, hogy fogadja el: itt örömmel várják őt.

8. A krisztusi látás az a megszentelt talaj, melybe a megbocsátás liliomai gyökereiket eresztik. Ez az otthonuk. Vissza lehet vinni őket innen a világba, de nem képesek növekedésre abban a gyenge és sekély talajban. Szükségük van arra a fényre, melegségre, és kedves törődésre, amelyet Krisztus könyörületessége nyújt. Szükségük van tekintetéből rájuk sugárzó szeretetére. Az Ő hírnökeivé válnak, akik adnak, miközben kapnak.

9. Vigyél az Ő raktárából, hogy kincsei tovább növekedhessenek. Liliomai nem hagyják el az otthonukat, amikor visszaviszik őket a világba. A gyökereik itt maradnak. Nem hagyják el a forrásukat, de jótékonyságát magukkal viszik, és a világot olyan kertté változtatják, melyből ők is érkeztek, és amelyhez újabb illatokkal térnek majd vissza. Most már kétszeresen áldottak. A Krisztustól hozott üzeneteket átadták, majd visszakapták. Ők pedig örömmel visszaadják Őneki.

10. Vedd észre a csodák tárházát, melyből kedvedre adakozhatsz. Talán nem vagy méltó az ajándékra, melyet Isten szeretne átnyújtani neked? Ne ítélkezz Isten Fia fölött, hanem inkább kövesd az utat, amit Ő kijelölt. Krisztus álma a megbocsátás világáról szól. Az Ő ajándéka ez, ahol szelíd átalakulás mehet végbe a halálból az életbe, és a reménytelenségből a reménybe. Egy pillanatig álmodjunk Övele. Az Ő álma ráébreszt minket a valóságra. Az Ő látomása az eszköz ahhoz, hogy visszatérhessünk el nem veszett és örökké tartó szentségünkbe, Istenhez.

160. FELADAT

Otthon vagyok. A félelem idegen errefelé.

1. A szeretet útján idegen a félelem. Azonosulj a félelemmel, és kívülállóvá válsz önmagad számára. Így aztán ismeretlen leszel magadnak. Az, ami Önvalód, idegen marad annak a résznek a számára, amely azt hiszi magáról, hogy valós, de különbözik tőled. Ki maradhat épelméjű ilyen körülmények között? Ki, ha nem egy bolond hiszi azt, hogy ő nem az, ami, és hoz önmaga ellen ítéleteket?
2. Él bennünk egy idegen, aki az igazság számára különös elképzelésből alakult; egy másik nyelvet beszél; egy olyan világot lát, amit az igazság nem ismer; és csak azt érti, amit az igazság értelmetlennek talál. Idegenként nem ismeri fel, hogy kihez jön, mégis úgy tartja, hogy az otthona az övé, pedig az, aki otthon van, most idegen. Pedig milyen egyszerű lenne így szólni: „Ez az én otthonom. Ide tartozom, és nem fogok elmenni azért, mert egy bolond ember azt állítja, hogy mennem kell."
3. Mi lehet az oka annak, hogy ez nem hangzik el? Mi más lehetne, mint az, hogy te hívtad be az ismeretlent, hogy foglalja el a helyedet, hogy aztán te is idegenné válj önmagad számára? Senki nem hagyná magát ilyen indokolatlanul megfosztani valamitől, hacsak nem gondolja azt, hogy létezik egy másik otthon, amely jobban megfelel az ízlésének.
4. Ki ez az idegen? A félelem az, vagy te, akinek nem felel meg az otthon, melyet Isten alakított ki Fia számára? Vajon a félelem az Övé, amelyet Saját hasonlatosságára teremtett? A félelem az, amelyet teljessé tesz a szeretet, és amely által a szeretet teljessé válik? Nincs olyan otthon, amely menedéket nyújthatna a szeretetnek és a félelemnek. Nem létezhetnek együtt. Ha te valódi vagy, akkor a félelem illúzió kell, hogy legyen. Ha pedig a félelem a valódi, akkor te egyáltalán nem is létezel.
5. Milyen egyszerű tehát a megoldás. Aki fél, megtagadja önmagát, és így szól: „Én vagyok itt az idegen. Otthonomat tehát átadom valakinek, aki jobban hasonlít rám, mint én, és odaadok neki mindent, amiről azt gondoltam, hogy az enyém." Most már a szükségszerűség száműzöttje, nem tudván, hogy ki is ő; és csak egy dologban bizonyos: hogy már nem önmaga, az otthonát pedig megtagadták tőle.
6. Minek a felkutatásába kezd most? És mit találhat? Aki idegen önmaga számára, bárhová néz, sehol sem lel otthonra, mivel lehetetlenné tette a visszatérést. Kicsúszott a talaj a lába alól, és csak egy csoda segíthet, amely felkutatja őt, és rámutat, hogy már nem idegen többé. A csoda pedig megérkezik. Mivel otthonában ott marad Önvalója. Ő nem hívott be semmilyen ismeretlent, és semmilyen idegen gondolatot nem fogadott el Önmaga helyett. És a Sajátját fogja Önmagához hívni, felismerve, hogy mi az, ami a Sajátja.
7. Ki tehát az idegen? Ugye nem az, akit Önvalód sem hív annak? Most már képtelen vagy a benned élő ismeretlent felismerni, mivel a jogosan téged megillető helyet neki adtad át. De Önvalód olyan bizonyos afelől, hogy ki az Ő Sajátja, mint Isten afelől, hogy ki az Ő Fia. Őt nem lehet a teremtéssel kapcsolatban összezavarni. Ő teljesen biztos abban, hogy mi tartozik

Őhozzá. Semmilyen idegen nem ékelődhet tudása és Fiának valósága közé. Nem ismer idegeneket. Teljesen biztos az Ő Fiában.

8. Isten bizonyossága pedig elegendő. Akit Ő az Ő Fiaként ismer, oda tartozik, ahová örök időkre helyezte. Válaszol neked, aki azt kérdezed: ki az idegen? Halld meg, amint az Ő Hangja csendes bizonyossággal elmondja, hogy nem vagy idegen Atyád számára, és Teremtőd sem idegen a te számodra. Akivel Isten egyesült, azzal örökre egy marad, otthon Őbenne, nem pedig ismeretlenként az Ő számára.

9. Ma köszönetet mondunk azért, hogy Krisztus eljött, hogy felkutassa a világban mindazt, ami Őhozzá tartozik. Az Ő látása nem lát idegeneket, de észrevesz mindenkit, aki az Övé, és örömmel egyesül velük. Idegenként tekintenek Őrá, mert nem ismerik fel önmagukat. De amint üdvözlik Őt, emlékezni kezdenek. Ő pedig kedvesen újra hazavezeti őket, oda, ahová tartoznak.

10. Krisztus nem feledkezik meg senkiről. Mindenkit elvezet hozzád, hogy emlékezz: otthonod teljes és tökéletes lehet, ahogy eredetileg létrejött. Nem felejtett el téged. De mindaddig nem fogsz rá emlékezni, amíg úgy nem nézel mindenkire, ahogy Ő teszi. Aki megtagadja a testvérét, Őt tagadja meg; ezzel visszautasítja a látás ajándékát, melynek segítségével felismerheti Önvalóját, emlékezhet otthonára, és elérkezhet a megszabadulás.

161. FELADAT

Add rám áldásodat, Isten megszentelt Fia.

1. Ma másképpen gyakorlunk mind eddig, és szembefordulunk haragunkkal azért, hogy félelmünk eltűnhessen, és helyet kaphasson a szeretet. A megszabadulás ezekben az egyszerű szavakban rejlik, amelyekkel a mai állítást gyakoroljuk. A kísértésre ez a válasz, amely soha nem vall kudarcot abban, hogy Krisztust tárt karokkal üdvözölje ott, ahol korábban a félelem és a harag uralkodott. Itt a teljessé vált Jóvátétel; a világ biztonságban tovahaladt, a Mennyek Országa pedig helyreállt. Ez Isten Hangjának válasza.
2. A teljes elvonatkoztatás (absztrakció) az elme természetes állapota. De egy része mára természetellenessé vált. Már nem egyként tekint mindenre. Ehelyett az egész töredékeit látja, mivel csak így alkothatta meg a részleges világot, amit te is látsz. A mindent látás célja, hogy megmutassa, amit látni szeretnél, és a mindent hallás is azokat a hangokat hozza el elmédnek, amiket hallani akar.
3. Így jöttek létre a jellegzetességek. És ezeket fogjuk használni gyakorlásunk során. Átadjuk őket a Szent Szellemnek, hogy valami más célra használja, ne arra, amivel mi ruháztuk fel őket. De Ő is csak azt használhatja fel, amit mi hoztunk létre, ahhoz, hogy egy új nézőpontra tanítson bennünket: így megfigyelhetjük, hogy hogyan lehet mindent valami másra is használni.
4. Egy testvérünk minden testvérünket képviseli. Minden elme tartalmazza az összes többit is, mivel minden elme egy. Ez az igazság. De tisztázzák ezek a gondolatok a teremtés értelmét? Tökéletes tisztánlátást hoznak számodra ezek a szavak? Látszólag nem mások, mint üres szólamok: helyes, talán korrekt véleményt képviselnek, mégis, alapvetően nem érthetőek és nem is érti meg őket senki. Az elme, amely arra tanította önmagát, hogy speciálisan gondolkodjon, többé már nem képes az absztrakciót mindent felölelő formájában felfogni. Kicsiben kell látnunk ahhoz, hogy sokat tanulhassunk.
5. Látszólag a test az, ami a szabadságunkban korlátoz, szenvedést okoz, és végül véget vet az életünknek. De a testek pusztán a félelem konkrét formájának a szimbólumai. A félelem szimbólumok nélkül nem vált ki reakciót, mivel a szimbólumok azt jelzik, ami értelmetlen. A szeretetnek nincs szüksége szimbólumokra, mivel igaz. De a félelem a jellegzetességekhez kapcsolódik, mivel hamis.
6. A testek támadnak, de az elmék nem. Ez a gondolat nyilván emlékeztet a szövegünkre, ahol ezt gyakran hangsúlyozzuk. Ez az oka annak, amiért a testek olyan könnyen válnak a félelem szimbólumaivá. Már sokszor javasoltuk, hogy tekints a testen túlra, mivel látványa a szeretet „ellenségét" képviseli, amit a krisztusi látás észre sem vesz. A támadás célpontja a test, mivel senki sem gondol arra, hogy ő egy elmét gyűlölne. De mégis, mi más, mint az elme ösztönzi támadásra a testet? Mi más lehetne a félelem székhelye, mint az, ami a félelemre gondol?
7. A gyűlölet jellegzetességekhez kötődik. Kell lennie egy dolognak, amire a támadás irányul. Az ellenséget egy olyan formában kell észlelni, amelyben megérinthető, látható, hallható, és végül megölhető. Amikor a gyűlölet rászáll valamire, a halálát kívánja – ez olyan bizonyos, mint az, hogy Isten Hangja szerint halál nem létezik. A félelem kielégíthetetlen: bekebelez mindent, ami

a látóterébe kerül, meglátja magát mindenben, ami által arra kényszerül, hogy önmaga ellen forduljon, és romboljon.
8. Aki testvérére testként tekint, a félelem szimbólumát látja benne. És támadni fog, mivel amit lát, az saját félelmének külső megjelenése, amely csak a támadásra vár, és azért üvölt, hogy újra egyesülhessen vele. Ne tévesszen meg a harag intenzitása, amely a kivetített félelemből fakad. Dühtől tajtékozva az eget markolássza, abban a kétségbeesett reményben, hogy elérheti alkotóját és elpusztíthatja őt.
9. Ezt látják a test szemei abban, akit a Mennyország dédelget, az angyalok szeretnek, és akit Isten tökéletesnek teremtett. Ez az ő valósága. A krisztusi látásban pedig szeretetreméltósága egy olyan megszentelt és gyönyörű formában tükröződik, hogy csak nehezen tudnád megállni, hogy térdre ne ereszkedj lábai előtt. Fogd hát meg a kezét, mivel e látásmód szerint éppolyan vagy, mint ő. Az őrá mért támadás az ellenséged, mivel nem fogod észrevenni, hogy kezében tartja megszabadulásodat. Csak kérd tőle, és átadja neked. Kérd meg, hogy ne váljon félelmed szimbólumává. Megkérnéd a szeretetet, hogy pusztítsa el önmagát? Vagy inkább azt szeretnéd, hogy fedje fel magát előtted, és szabadítson meg?
10. Ma olyan formában gyakorlunk, amelyet már korábban is kipróbáltunk. Ma még inkább készen állsz rá, és a krisztusi látáshoz is közelebb kerülsz ez alkalommal. Ha valóban el akarod érni, ma sikerülni fog. És ha már egyszer megtapasztaltad, akkor többé nem leszel hajlandó elfogadni azt, amiről tested szemei tanúskodnak. Amit látsz majd, ősi melódiákat idéz fel, melyekre jól emlékszel. A Mennyek Országában nem felejtettek el téged. Emlékszel?
11. Válaszd ki egyik testvéredet, mely az összes többit is képviseli, és kérd tőle a megszabadulást. Először lásd őt általad megszokott formájában, amilyen élesen csak lehet. Figyeld meg az arcát, kezeit, lábait, a ruházatát. Lásd, amint elmosolyodik, és feltűnnek oly gyakran használt gesztusai. Majd gondolj erre: amit most látsz, elfedi előled annak a látványát, aki megbocsáthatja összes bűnödet; akinek megszentelt kezei eltüntethetik a körmöket, melyekkel saját tenyeredbe vájsz, és felemelhetik a töviskoronát, melyet vérző fejedre helyeztél. Kérd tőle az alábbiakat, hogy megszabadíthasson:

Add rám áldásodat, Isten megszentelt Fia. Krisztus szemeivel látlak, és tökéletes ártatlanságomat pillantom meg benned.

12. Válaszolni fog Ő, Akit hívtál. Meghallja benned Isten Hangját, és a sajátodon válaszol neked. Nézz most őrá, akire eddig pusztán, mint hús és csont összességére tekintettél, és ismerd fel, hogy Krisztus jött el hozzád. A mai mondat a haragtól és a félelemtől való biztonságos megmenekülésedet hordozza. Légy biztos abban, hogy azonnal használni fogod, amint kísértést érzel arra, hogy megtámadd egy testvéredet, és saját félelmed szimbólumát lásd benne. Amint ezt megteszed, azt fogod észrevenni, hogy hirtelen ellenségből megmentővé, ördögből Krisztussá válik.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

162. FELADAT

Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. Ha gondosan rögzítjük elménkben, ez az egyetlen gondolat képes megmenteni a világot. Időről időre megismételjük majd, ahogy egyre újabb tanulási szakaszokat tudunk magunk mögött. Egyre többet fog jelenteni számodra, ahogy előre haladsz. Ezek megszentelt szavak, mivel Isten adta őket válaszul a világra, amit te hoztál létre. E szavak eltüntetik ezt a világot, és miközben elhangzanak, minden megszűnik, ami eddig a ködös felhőkön és beképzelt illúziókon keresztül látható volt. Mivel e szavak Istentől érkeznek.
2. Íme az Ige, mely által Atyja boldogságává, Szeretetévé, és teljességévé vált a Fiú. Így a teremtés kinyilváníttatott és elfogadtatott úgy, ahogyan van. Nincs olyan álom, melyet ezek a szavak ne oszlatnának el, és nincs olyan álombéli gondolat a bűnről, vagy illúzió, mely ne foszlana semmivé erejük előtt. A felébredés fanfárjai ők; hangjuk az egész világon hallatszik. A holtak feltámadnak, hogy válaszoljanak hívására. Az élők pedig, e hangot meghallva többé pillantást sem vetnek a halálra.
3. Valóban megszentelt az, aki sajátjaként kezeli e szavakat; ezekkel elméjében ébred, felidézi napközben, és magával viszi őket, amint aludni tér. Álmai boldogok, pihenése tökéletes, biztonsága teljes, teste pedig gyógyult, mivel az igazságot tartva szem előtt ébred és fekszik. Ő fogja megmenteni a világot, mert valahányszor az igazság szavait gyakorolja, átadja a világnak, amit megkapott.
4. Mai gyakorlásunk egyszerű lesz. Ezek a szavak ugyanis erősek, így nincs szükségük további támogató gondolatokra ahhoz, hogy használójuk elméjét megváltozassák. A változás teljes; így ez az elme most már Isten kincstára, ahová ajándékait és Szeretetét helyezi, hogy a világban szétoszthassuk, ezáltal tovább növelve mennyiségét, és megtartva teljességét, hiszen megoszthatósága határtalan. Így tanulsz meg Istennel együtt gondolkodni. A krisztusi látás helyreállította látóképességedet, mivel megmentette elmédet.
5. Ma minden nagyrabecsülésünk a tiéd. Jogod van a tökéletes megszenteltséghez, amit el is fogadsz most. Ezzel az elfogadással mindenkihez megérkezik a megszabadulás, hiszen ki lenne képes tovább dédelgetni a bűnt, amikor egy ilyen szentség áldását élvezi a világ? Ki az, aki kétségbeesik, amikor tiéd a tökéletes öröm, amely a szomorúság, a szenvedés és a veszteség minden érzésének orvosságaként mindenkinek a rendelkezésére áll, és teljes megszabadulást jelent a bűn és a bűntudat alól?
6. És ki az, aki nem válik mostanra testvéreddé, hiszen te vagy megváltója és megmentője? Ki az, aki nem fogad örömmel a szívébe, szeretettel invitálva, és alig várva, hogy egyesülhessen veled, aki egy vagy övele a megszenteltségben? Olyan vagy, amilyennek Isten megteremtett. Ezek a szavak felszámolják az éjszakát, és eloszlik a sötétség. Ma megérkezett a fény, hogy megáldja a világot, hiszen felismerted Isten Fiát, vele együtt pedig az egész világot.

163. FELADAT

Nincs halál. Isten Fia szabad.

1. A halál egy sokféle formában megjelenő gondolat, gyakran fel sem ismerhető. Látszólag lehet szomorúság, félelem, aggódás vagy kétség; harag, hitetlenség, vagy bizalomhiány; nyugtalanság a testünk miatt, irigység, és még számtalan helyzet, melyben megkísért a vágy, hogy olyanná válj, amilyen nem vagy. Az ilyen gondolatok mind azt tükrözik, hogy a halált megmentőként és a megszabadulás elhozójaként imádod.
2. A félelem megtestesüléseként, a bűn házigazdájaként, a bűnösök isteneként, valamint minden illúzió és átverés uraként a halál gondolata valóban erősnek látszik. Úgy tűnik, aszott kezében tart mindent, ami él; fonnyasztó markába szorít minden reményt és kívánságot; a célokat pedig csak az ő vaksi szemein keresztül lehet megpillantani. A gyenge, a tehetetlen, és a beteg meghajolnak képmása előtt, mivel azt hiszik, egyedül ő a valóságos: elkerülhetetlen, és méltó a bizalmukra. Hiszen ő biztosan eljön.
3. A halálon kívül minden más bizonytalannak látszik: túl hamar véget érnek, bármily nehéz volt is elérni őket, végkimenetelük bizonytalan, nem váltják be a hozzájuk fűzött reményeket, nyomukban pedig csak a vágyódások és az álmok helyére lépő por és a hamu íze marad. De a halálra lehet számítani. Hiszen határozott léptekkel megérkezik, amikor eljön az ideje. Soha nem vall kudarcot abban, hogy mindent, ami él, túszul ejtsen.
4. Hajlonganál ilyen bálványok előtt? Ilyenkor a hatalom és erő, mellyel Isten rendelkezik, egy porból tapasztott eszménykép része lesz. Isten ellentétét kiáltják ki a teremtés urának, melyet erősebbnek tartanak Isten életre vonatkozó Akaratánál, a szeretet végtelenségénél, és a Mennyország tökéletes, változatlan állandóságánál. Az Atya és a Fiú Akarata végül vereséget szenved, és az alá a sírkő alá helyezik örök nyugalomra, melyet a halál állított Isten megszentelt Fiának teste fölé.
5. Megszentségtelenítve a vereségben, azzá vált, amivé a halál akarta tenni. Sírfelirata, melyet maga a halál költött, nem ad neki nevet, mivel teste már rég elporladt. Mindössze ennyi áll ott: „Itt nyugszik, aki Isten halálát tanúsítja". Ez a felirat azután újra és újra megjelenik, imádói pedig egyetértésükben térdre borulnak, homlokukkal a földet érintik, és félelemmel telve arról suttognak, hogy mindez bizony így van.
6. Lehetetlen a halált bármilyen formában imádni, és közben kiválasztani néhány olyan formát, amit nem dédelgetsz, sőt megpróbálsz elkerülni, miközben továbbra is hiszel az összes többiben. A halál ugyanis teljes. Vagy meghal minden, vagy életben maradnak, és képtelenek a halálra. Nincsenek kompromisszumok. Itt ugyanis újra egy nyilvánvaló helyzettel állunk szemben, amit el kell fogadnunk, ha meg akarjuk őrizni elménk épségét: valami, ami teljes mértékben ellentmond egy gondolatnak, nem lehet igaz mindaddig, amíg az ellenkezőjéről be nem bizonyosodott, hogy hamis.
7. Az Isten halálára vonatkozó elképzelés olyannyira abszurd, hogy még egy elmebetegnek is nehezére esik elhinni. Arra utal ugyanis, hogy Isten valaha élt, majd valahogy elhunyt; talán megölték azok, akik nem akarták őt élve látni. Erősebb akaratuk legyőzte az Övét, így az örök élet átadta a helyét a halálnak. Az Atyával együtt pedig meghalt a Fiú is.

8. A halál imádói talán aggódni kezdenek. De hát félelmetesek ezek a gondolatok? Ha látnák, hogy pusztán ez az, amiben hisznek, azonnal megszabadulnának. Ma ezt fogod nekik megmutatni. Nincs halál, és ma ezt jelentjük be minden létező módon, mindannyiunk megszabadulása érdekében. Isten nem teremtett halált. Így tehát a halál minden formája illúzió. Ma emellett tesszük le a voksunkat. Képesek leszünk túlnézni a halálon, és megpillantani mögötte az életet.

9. *Atyánk, áldd meg ma szemeinket. A Te hírvivőid vagyunk, hadd pillantsuk hát meg Szereteted dicsőséges tükröződését, amely mindenben felragyog. Egyedül Benned élünk, és Veled mozdulunk. Nem különültünk el a Te örökkévaló életedtől. Nincs halál, mivel a halál nem a Te Akaratod. Ott az otthonunk, ahová te helyeztél minket; abban az életben, amelyen Veled osztozunk, és minden létezővel, melyek a Te képmásaid, és örökké a részeid. Sajátunknak fogadjuk el a Gondolataidat, akaratunk pedig örökké a Tiéddel egyező. Ámen.*

164. FELADAT

Egyek vagyunk Övele, aki a Forrásunk.

1. Mikor, ha nem most lehet felismerni az igazságot? A jelen az egyetlen létező idő. Így ma, ebben a pillanatban, vagyis éppen most észrevesszük, ami örökké ott van; nem a saját látásunkkal, hanem Krisztus szemein keresztül. Ő átnéz az időn, és ott az örökkévalóságot pillantja meg. Alig hallhatóan eljutnak hozzá az értelmetlen, elfoglalt világ zajai. E zajokon túlról a Mennyország dalát hallja, és Isten Hangját egyre tisztábban, egyre jelentőségteljesebben, egyre közelebbről.
2. Látása előtt könnyedén elhalványul a világ. A hangja elenyészik. Messze a világon túlról érkezik egy egyre jobban elkülöníthető hang; egy ősi hívás, melyre Ő ősi választ ad. Mindkettőt felismered majd, mivel nem mások, mint a te válaszaid Atyád hozzád küldött Hívására. Krisztus válaszol, Önvalódat visszhangozva; a te hangodat használva adja örömteli beleegyezését; elfogadja a megérkező megszabadításodat.
3. Milyen megszentelt mai gyakorlásod, ahol Krisztus neked adja látását és hallását, és a nevedben megválaszolja a Hívást, amit meghallott! Milyen nyugodt az időszak, amit a világon túl Övele töltesz. Milyen könnyű látszólagos bűneidet elfelejteni, és bánataidra sem emlékezni többé. Ezen a napon elmúlik minden keserűség, mert a látvány és a hangzás, amely már közelebb van, mint a világ, tisztán érkeznek tehozzád, aki ma elfogadod az Ő ajándékait.
4. Létezik a csendnek egy olyan formája, ahová a világ nem képes behatolni. Az ősi békességet hordozod a szívedben, amit sohasem veszítettél el. Él benned a megszenteltség érzése, melyet a bűn gondolata sohasem tudott megérinteni. Ma mindenre visszaemlékszel. A mai hittel teli gyakorlás olyan hatalmas, minden eddigi vágyadtól különböző ajándékokat tartogat a számodra, hogy azonnal tudni fogod: itt van a kincsed, és itt a nyugalmad is.
5. Ezen a napon a hiábavaló képzelgések függönye felgördül, hogy felfedje, ami eddig mögötte rejtőzött. Láthatóvá válik, ami valóban ott van, az árnyak pedig, amelyek eddig eltitkolni próbálták, egyszerűen a mélybe süllyednek. Ezzel helyreállt az egyensúly, a mérlegelést pedig Őrá bízzuk, Aki helyesen ítél. Az Ő ítélete szerint pedig szemed előtt lassan kibontakozik egy tökéletesen ártatlan világ. Most már képes vagy Krisztus szemeivel látni azt. Átalakulása világossá válik számodra.
6. Testvérem, ez egy megszentelt napja a világnak. Látóképességed – mely a világ dolgain messze túlról érkezett hozzád – új fénnyel tekint mindenre vissza. A világot meggyógyítja és megszabadítja mindaz, amit látsz. Mind az értékest, mind az értéktelent annak tekinted, ami. És ami méltó a szeretetedre, megkapja azt, és semmi nem marad, amitől félni kellene.
7. Ma nem ítélkezünk. Elfogadjuk, ami az ítélkezés részeként a világon túlról hozzánk érkezik. Mai gyakorlásunk egy olyan ajándék, mellyel köszönetet mondunk azért, hogy megszabadulhattunk a vakságtól és a nyomorúságtól. Minden, amit látunk, csak az örömünket növeli, mert megszenteltsége a sajátunkat tükrözi. Krisztus tekintete előtt megbocsáttatva állunk, ahogy mi is megbocsátással tekintünk a világra. Megáldjuk a világot, ahogy meglátjuk abban a fényben, mellyel Megváltónk pillant reánk, és átnyújtjuk a

szabadságot, melyet nem a saját, hanem az Ő megbocsátó látomásán keresztül kaptunk.

8. Gyakorlásod során lebbentsd fel a függönyt egyszerűen azzal, hogy elengedsz mindent, amiről azt gondolod, hogy akarod. Tedd félre jelentéktelen kincseidet, és nyiss tiszta teret elmédben, ahová Krisztus beléphet, hogy felajánlja neked a megszabadulás gazdagságát. A világ megmentéséhez szüksége van legszentebb elmédre. Nem méltó e cél arra, hogy a tiéd legyen? Nem éri meg a krisztusi látás után kutatni az elégedettséget soha nem nyújtó világi célokon túl?

9. Ne múljon el a mai nap számodra tartogatott ajándékai nélkül, melyeket egyetértésedért és elfogadásodért cserébe átnyújt neked. Ha magadhoz engeded őket, megváltoztathatjuk a világot. Talán nem érted, hogy elfogadásod milyen értéket jelenthet a világ számára. De ezt az egyet biztosan akarod: ezen egyetlen nap alatt örömre válthatsz minden szenvedést. Gyakorolj komolyan, és az ajándék a tiéd. Talán Isten becsapna téged? Hamis lenne az Ő ígérete? Képes vagy ezt a keveset megtagadni Őtőle, amikor a Fiának szánt teljes megszabadulást tartja a Kezében?

165. FELADAT

Nem hagyom, hogy elmém megtagadja Isten Gondolatát.

1. Mitől látszik ez a világ valóságosnak, hacsak nem attól, hogy te magad megtagadod a mögötte rejlő igazságot? Mi más, ha nem a te boldogtalanságról és halálról szóló gondolataid homályosítják el a tökéletes boldogságot és az örökkévaló életet, amit Atyád neked szánt? És az illúzión kívül mi más lenne képes elrejteni azt, ami nem titkolható? Mi az, ami visszatarthatja tőled azt, ami már a tiéd, ha nem a te döntésed arról, hogy nem akarod látni, mivel tagadod, hogy ott lenne?
2. Isten Gondolata teremtett téged. Nem hagyott el téged, és egy pillanatra sem voltál elszakítva tőle. Hozzád tartozik. Általa élsz. Ez életed Forrása, egy vagy vele, és minden mással is, mivel nem hagyott el téged. Isten Gondolata védelmez, törődik veled, puha pihenőhelyet készít neked, és megkönnyíti az utad azáltal, hogy a boldogság és a szeretet fényével árasztja el az elméd. Az örökkévalóság, és az örök élet ott ragyognak az elmédben, mivel Isten Gondolata nem hagyott el; változatlanul benned lakozik.
3. Ki az, aki megtagadná magától a biztonságot, a békét, az örömöt, a gyógyulást, a lelki békét, a csendes pihenést, és a nyugodt ébredést, ha felismerné, hogy hol rejlik mindez? Nem készülne-e fel azonnal arra, hogy elinduljon oda, ahol mindezek találhatók, elhagyva minden mást, ami mindezekkel összehasonlítva hirtelen értéktelenné válik? És miután meglelte őket, nem akarná-e hogy vele maradjanak és ő is velük?
4. Ne tagadd meg a Mennyországot. Már ma a tiéd lehet, de csak, ha kéred. Nem kell azzal foglalkoznod, hogy milyen óriási ajándék ez, vagy hogy mennyire fog megváltozni az elméd, mielőtt megérkezik hozzád. Kérd, hogy kaphass, és megadatik neked. A meggyőződés belülről fakad. Amíg sajátodként üdvözlöd, megmarad a bizonytalanság. Isten azonban tisztességes. A bizonyosság nem szükségeltetik ahhoz, hogy megkapd, amit csak elfogadásod adhat meg neked.
5. Vággyal telve kérj. Nem kell biztosnak lenned abban, hogy amit kérsz, az valóban az egyetlen dolog, amire vágysz. De amikor megkapod, bizonyossá válik számodra, hogy megérkezett hozzád a kincs, ami után mindig is kutattál. Mi az, amire elcserélnéd ezt? Mi bírhatna rá arra, hogy hagyd lassan kikopni elragadtatott látóteredből? Ez a látvány bizonyítja, hogy vakságodat Krisztus látó szemeire cserélted; az elméd végre abbahagyta a tagadást, és örökségedül elfogadta Isten Gondolatát.
6. Ezzel véget ér minden kételkedés, befejeződik az utazás, és tiéd a megszabadulás. Krisztus ereje ott ragyog az elmédben, hogy gyógyíthasson, ahogy te is meggyógyultál. Mostantól a világ megmentői közé tartozol. Ez a sorsod, és semmi más. Vajon Isten megengedné-e, hogy Fia örökké éhezzen, mivel megtagadja magától a táplálékot, melyre életben maradásához szüksége van? Benne lakozik a bőség, és a nélkülözés nem szakíthatta el Isten megtartó Szeretetétől, sem otthonától.
7. Gyakorolj ma reménnyel telve. A remény teljes mértékben jogos. Kétségeid értelmetlenek, mivel Isten bizonyossága tökéletes. Az Ő Gondolata pedig mindig jelen van. Benned is – aki vendégül látod Őt -, lakozzon bizonyosság.

Ez a kurzus felszámol minden kételkedést, melyet Őfelőle való bizonyosságod és Ő Maga közé iktattál.

8. Istentől, és nem önmagunktól várjuk a megerősítést. Az Ő Nevében gyakorolunk, Igéjének iránymutatását követve. Az Ő bizonyossága túlmutat minden kétségünkön. Az Ő Szeretete túlmutat minden félelmünkön. Az Ő Gondolata pedig változatlanul ott lakozik elménkben, túl minden álmunkon, az Ő Akarata szerint.

166. FELADAT

Isten rám bízta ajándékait.

1. Minden megadatott néked. Határtalan Isten bizodalma benned. Ő ismeri az Ő Fiát. Kivétel nélkül ad, nem tartva vissza semmit, ami hozzájárulhat a boldogságodhoz. Azonban, ha akaratod nem egyezik az Övével, nem jutnak el hozzád ajándékai. De mitől gondolod azt, hogy az Ő Akaratán kívül létezik másik is?
2. Íme a paradoxon, mely a világ létrejöttének alapja. Ez a világ nem Isten Akaratával egyező, tehát nem létezik. Azonban azok, akik valódinak gondolják, még mindig abban hisznek, hogy létezik egy másik akarat, amely az Övével ellenkező hatásra törekszik. Tulajdonképpen lehetetlen; mégis minden elme, amely biztosnak, szilárdnak, és megbízhatónak tartja a világot, két teremtőben hisz – vagy egyben, önmagában. De sohasem egy Istenben.
3. Isten ajándékait nem képes elfogadni az, aki ilyen különös hiedelmekkel rendelkezik. Nyilván úgy véli, hogy ha elfogadja Isten ajándékait – bármilyen magától értetődőek, és bármennyire is sürgetik már, hogy nyilvánítsa őket sajátjának – ezzel arra kényszerül, hogy árulást kövessen el önmaga ellen. Muszáj tagadnia létezésüket, ellentmondani az igazságnak és szenvedni, hogy megőrizhesse az általa létrehozott világot.
4. Úgy véli, ez itt az egyetlen otthon, amit ismer. Azt hiszi, egyedül itt lelhet biztonságra. Világa nélkül száműzötté válik; félénk hontalanná. Nem ismeri föl, hogy valójában ez a hely kelt benne félelmet, és itt válik hontalanná; kitaszítottként oly messze, és oly régen csavargott el otthonától, hogy észre sem veszi: már rég elfelejtette, hogy honnan jött, hová tart, és ki is ő valójában.
5. Azonban magányos, értelmetlen vándorlása során Isten ajándékai vele tartanak, bár számára ismeretlenül. Nem képes elveszíteni őket. De egy pillantást sem vet mindarra, amit kapott. Tovább gyalogol, látva a sok hiábavalóságot maga körül, észlelve közben, mint lesz egyre kisebb, ami neki jut, ahogy előre halad, a semmibe. Mégis tovább indul, szegénységben, boldogtalanságban és magányban, bár Isten vele tart, valamint a kincs is, melynek hatalmassága előtt értéktelenné válik minden, ami a világban fellelhető.
6. Szomorú kis figurának látszik: elnyűtt és fáradt, ruhái kopottak, lábait pedig felsebezte a sziklás ösvény, amit követ. Senki nincs, aki ne azonosulna vele, hiszen mindenki, aki idejön, ugyanazt az utat követte, és ugyanazt a vereséget és reménytelenséget érezte, amit ő is. Nem tragikus látni, hogy a maga választotta csapáson halad, és semmi másra nem lenne szüksége, mint annak felismerésére, hogy Ki az, Aki vele tart, valamint, hogy bármikor kinyithatja kincses kamráját, és szabad lehet?
7. Ezt az önmagadat te választottad, őt készítetted el, hogy a valóság helyére álljon. Ő az, akit vadul védelmezel mindentől, ami bebizonyíthatná, hogy ez nem te vagy. Ezekre nem figyelsz. Csak mész kijelölt utadon, lesütött szemekkel, nehogy véletlenül megpillantsd az igazság egy részletét, lerázd az önámítás láncait, és megszabadulj.

8. Rettegve meglapulsz, nehogy megérezd válladon Krisztus érintését, és észre vedd, amint kedvesen rávezet arra, hogy ránézz ajándékaidra. Hogyan hirdethetnéd akkor tovább száműzetésedet és szegénységedet? Nevetésre késztetne belátni, hogy ilyen módon tekintettél önmagadra. Hová lesz az önsajnálat? És mivé válik az a tragikus sors, amit annak számára készítettél, akinek Isten csupa örömöt szánt?
9. Ősi félelmed mostanra utolért, és lecsapott rád az igazság. Krisztus keze megérintette a válladat, és már érzed, hogy nem vagy egyedül. Még az is megfordul a fejedben, hogy talán nem vagy azonos azzal a bánatos énnel, akinek gondoltad magad. Talán Isten Szava igazabb a tiédnél. Talán neked szánt ajándékai valódiak. Talán nem tudtál teljes mértékben túljárni az eszén azzal a terveddel, hogy Fiát a mély feledés homályában tartsd, és egy olyan úton járj, melyet Önvalód nélkül választottál.
10. Isten Akarata nem szegül szembe semmivel. Egyszerűen csak létezik. Nem Isten az, akit terveid szerint bebörtönöztél, hogy elveszítse Önvalódat. Nem is ismer olyan tervet, amely ennyire idegen lenne az Ő Akaratától. Létrejött egy szükséglet, amelyet nem értett, és amelyre adott egy Választ. Ez minden. És neked, aki ezt a Választ megkaptad, ezen kívül már semmi másra nincs szükséged.
11. Mostantól igazán élhetünk, mivel már nem halhatunk meg. A halál utáni vágy megkapta, amit kért, és a látás, amely végignézte, látóképességgé vált, amely képes annak észlelésére, hogy nem az vagy, aminek kiadod magad. Egyvalaki mindig veled tart, és kedvesen megválaszolja minden félelmedet ezzel a könyörületes állítással: „Ez nem így van". Valahányszor sanyargatni kezd a szegénység gondolata, Ő rámutat ajándékaidra, és Barátságáról biztosít, amikor magányosnak és bizonytalannak érzed magad.
12. Sőt, Ő emlékeztet még valamire, amit elfelejtettél. Érintése ugyanis Őhozzá hasonlóvá tett téged is. Ajándékaidat nem egyedül önmagad számára kaptad. Most meg kell tanulnod, hogy milyen módon add tovább, amit Őtőle kaptál. Az Ő adakozása ezt a leckét hordozza magában, mivel megmentett a magánytól, melyet azért hoztál létre, hogy általa elrejtőzhess Isten elől. Ő emlékeztet minden ajándékra, melyet Istentől kaptál. Arról is szól, hogy mi lesz majd az akaratod, amikor elfogadod az adományokat, és rájössz, hogy mind a sajátod.
13. A te gondoskodásodra van most már bízva minden ajándék azért, hogy átadd mindenkinek, aki ugyanazt a magányos utat választotta, amelyet te már elhagytál. Nem értik, hogy nem tesznek mást, mint a vágyaikat hajszolják. Most te vagy az, aki tanítod őket, mivel Krisztustól megtanultad, hogy létezik számukra is másik ösvény. Tanítsd őket azzal, hogy megmutatod a boldogságot, ami megérkezik azokhoz, akik megérzik Krisztus érintését, és felismerik Isten ajándékait. Ne engedd, hogy a bánat arra csábítson, hogy hűtlen légy a hitedhez.
14. Sóhajaid ezentúl cserbenhagyják mindazok reményeit, akik tőled várják a megszabaduláshoz vezető útmutatást. Könnyeid az övéik is. Ha beteg vagy, őket is megfosztod a gyógyulástól. Ha félsz valamitől, az arra tanítja őket, hogy az ő félelmeik is jogosak. Kezed Krisztus érintésének közvetítőjévé válik, elméd megváltozása pedig azt bizonyítja, hogy aki elfogadja Isten ajándékait, az többé nem szenved semmitől. Feladatod az, hogy megszabadítsd a világot a fájdalomtól.

15. Ne hagyd őt cserben. Légy élő példája annak, amit Krisztus érintése mindenkinek megadhat. Isten rád bízta minden ajándékát. Boldogságoddal tégy amellett tanúbizonyságot, hogy milyen átalakulás megy végbe abban az elmében, amely úgy dönt, hogy elfogadja az Ő adományait, és megérzi Krisztus érintését. Ez tehát a küldetésed. Isten azokra bízza ajándékai továbbadását, akik átvették őket. Megosztotta veled örömét. És most indulj, és oszd meg mindezt a világgal.

167. FELADAT

Csak egyetlen élet létezik, és azon Istennel osztozom.

1. Nincsenek különbözőfajta életek, mivel az élet olyan, mint az igazság. Nincsenek fokozatai. Ez az egyetlen feltétel, melyen Isten összes teremtménye osztozik. Nincs ellentéte, ahogy az Ő Gondolatainak sincs. Nincs halál, mert Isten életének része minden, amit Ő teremtett. Nincs halál, mert Isten ellentéte nem létezik. Nincs halál, mert az Atya és a Fiú egyek.
2. Ebben a világban létezik egy állapot, mely látszólag az élet ellentéte. Halálnak hívjátok. Azt már megtanultuk, hogy a halál gondolata sokféle formát ölt. Ez az egy elképzelés az alapja a legteljesebb boldogság érzetén kívül minden egyéb érzésnek. Ez az, ami riadót fúj, amire te sokféle módon reagálsz, melyek közül egyik sem a tökéletes öröm érzése. Minden bánat, veszteség, idegesség, szenvedés, fájdalom, még a kimerültség legkisebb sóhajtása, egy parányi kényelmetlenség, vagy a legcsekélyebb homlokráncolás is, mind a halálról szól. Így tagadod meg, hogy élj.
3. Azt gondolod, hogy a halál a testhez tartozik. De mivel ez egy elképzelés, nincs köze ahhoz, amit a fizikai világnak tekintünk. A gondolat az elmében lakozik. Úgy lehet felhasználni, ahogy az elme diktálja. De csak az eredeténél lehet megváltoztatni, ha a változás egyáltalán bekövetkezik. Az elképzelések nem hagyják el a forrásukat. Ez a kurzus azért helyez ekkora hangsúlyt erre a gondolatra, mert központi szerepet játszik arra irányuló kísérleteinkben, hogy elkezdj másképp gondolkodni önmagadról. Ez az oka annak, hogy gyógyítani vagy képes. Ez az alapja a gyógyulásodnak. Ez az, amiért nem halhatsz meg. Igazsága visszaállítja Istennel való egységedet.
4. A halál gondolata azt jelenti, hogy elkülönültél Teremtődtől. Arról a hiedelemről szól, hogy általad nem irányítható okok miatt – melyeket nem te alakítottál ki, és megváltoztatni sem vagy képes - a körülmények megváltoznak, az érzések pedig folyton cserélődnek. Azt a rögzült hitet jelenti, hogy az elképzelések elhagyhatják a forrásukat, és olyan tulajdonságokra tehetnek szert, melyekkel forrásuk nem rendelkezik; eredetüktől különbözővé válhatnak, valamint elkülönülhetnek tőle minőségben és távolságban csakúgy, mint időben és formában.
5. A halál nem következhet az életből. Az elképzelések egységben maradnak a forrásukkal. Továbbvihetnek mindent, amivel a forrásuk rendelkezik. Ebben az értelemben messze meghaladhatják önmagukat. De nem hívhatnak életre olyasmit, ami sohasem volt az övék. Amilyeneknek őket teremtették, olyan lesz minden, amit ők alkotnak meg. Ahogyan ők születtek, úgy adnak ők is életet. És oda térnek vissza, ahonnan jöttek.
6. Az elme gondolhatja azt, hogy alszik, de ez minden. Nem változtathatja meg ébrenléti állapotát. Nem képes testet alkotni, sem pedig testben lakozni. Ami az elme számára idegen, az nem létezik, mivel nincs forrása. Az elme teremt mindent, ami van, és nem ruházhatja fel őket olyan tulajdonságokkal, melyekkel ő maga nem rendelkezik, de nem változtathatja meg saját örökkévaló, elmebeli állapotát sem. Nem hozhatja létre, ami fizikai. Ami úgy tűnik, hogy meghal, az annak a jele, hogy az elme alszik.
7. Az élet ellentéte csak egy más formában megjelenő élet lehet. Mint ilyen, összeegyeztethető azzal, ami teremtette, mert annak a valóságban nem

ellentéte. A formája változhat; alkalmasint tűnhet olyasminek is, ami nem. Azonban az elme elme marad, akár ébren van, akár alszik. Nem ellentéte semmi, ami teremtett, sem pedig azok, amiket akkor készít, amikor azt hiszi magáról, hogy alszik.

8. Isten csak éber elméket teremt. Ő nem alszik, ezért teremtményei nem rendelkezhetnek olyasmivel, amit Ő nem adott nekik, és olyan körülményeket sem hozhatnak létre, melyeken nem osztozik velük. A halál gondolata nem ellentéte az életről szóló gondolatoknak. Mivel soha, semmilyen formában nincs ellentétük, Isten Gondolatai örökké változatlanok; hatalmukban áll változatlanságukat folyamatosan kiterjeszteni – de mindig önmagukon belül, mivel mindenütt ők vannak.

9. Ami látszólag az élet ellentéte, az pusztán alvás. Amikor az elme úgy dönt, hogy azzá válik, ami eredendően nem; egy olyan idegen erőt színlel, amellyel nem rendelkezik; felölt egy ismeretlen állapotot, amelybe nincs bejárása; vagy hamis körülményeket hoz létre, amelyek Forrásán belül nem léteznek, akkor mindössze annyi történik, hogy látszólag elalszik egy időre. Az időről álmodik; egy olyan időközről, amelyben sohasem történt meg, ami látszólag lezajlik; a létrehozott változásoknak nincs alapja; az események pedig sehol sincsenek. Amikor az elme felébred, olyanná válik újra, amilyen mindig is volt.

10. Legyünk ma az igazság gyermekei, és ne tagadjuk meg szent örökségünket. Életünk nem olyan, amilyennek képzeljük azt. Ki változtatja meg az életet azzal, hogy becsukja a szemét, vagy azzá teszi magát, ami valójában nem, mivel alszik, és álmában önmaga ellentétének látja magát? Ma semmilyen formában nem kérjük a halált. Azt sem tesszük lehetővé, hogy az élet elképzelt ellentétei akár csak egy pillanatra is beférkőzzenek oda, ahová az örök élet Gondolatát Maga Isten helyezte el.

11. Ma arra törekszünk, hogy az Ő megszentelt otthonát olyannak tartsuk meg, amilyennek Ő létrehozta, és amilyennek örökké látni akarja. Ma Ő az Ura annak, amit gondolunk. Az Ő Gondolataiban – melyeknek nincs ellentéte – megértjük, hogy csak egyetlen élet létezik, és azon Övele osztozunk, valamint minden teremtménnyel és az ő gondolataikkal. Mindannyiunkat Ő teremtett, az élet egységében, melyet nem választ szét a halál, és amely nem hagyhatja el életének Forrását, ahonnan érkezett.

12. Egy életen osztozunk, mert egy a Forrásunk, melyből a tökéletesség érkezik hozzánk, ami mindig része marad a megszentelt elméknek, melyeket Ő tökéletesnek teremtett. Olyanok vagyunk, amilyenek voltunk, és ilyenek maradunk örökké. Az alvó elmének fel kell ébrednie, miközben megpillantja, amint saját tökéletessége olyan híven tükrözi az élet Urát, hogy egészen beleolvad abba, amit mutat. Így már nem pusztán tükröződésről van szó. A tükrözött dologgá válik, valamint a fénnyé, ami lehetővé teszi a visszatükrözést. Már nincs szükség látóképességre. A felébredett elme ugyanis jól ismeri Forrását, Önvalóját, és Megszenteltségét.

168. FELADAT

Kegyelmed megadatott nekem. Most igényt tartok rá.

1. Isten beszél hozzánk. Ne szóljunk Őhozzá mi is? Nincs messze. Nem próbál meg elrejtőzni előlünk. Mi kísérletezünk azzal, hogy elbújjunk előle, aztán pedig szenvedünk a csalódástól. Ő mindig teljes mértékben elérhető marad. Szereti az Ő Fiát. Ezen kívül más bizonyosság nincs, de ez éppen elegendő. Örökké szeretni fogja az Ő Fiát. Akkor is szereti, amikor elméje elalszik. Amikor pedig elméje felébred, Ő ugyanazzal a soha nem változó Szeretettel fordul feléje.
2. Ha csak egy kicsit is ismernéd, hogy mit jelent az Ő Szeretete, a remény és a kétségbeesés léte lehetetlenné válna. A remény ugyanis mindörökre beteljesülne, a kétségbeesésnek pedig semmilyen formája nem lenne elképzelhető. Az Ő kegyelme az Ő válasza minden elkeseredésre, mivel ebben rejlik a Szeretetére való visszaemlékezés. Nem nyújtaná-e át boldogan azokat az eszközöket, melyekkel Akarata felismerhető? Kegyelme a tiéd, amikor tudomásul veszed. Az Őrá való emlékezés felébred az elmében, amely aztán elkéri Őtőle az eszközöket, mihelyt alvását befejezte.
3. Ma elkérjük Istentől azt az ajándékot, melyet a leggondosabban őrzött szívünkben, arra várva, hogy elfogadjuk. Ezzel az adománnyal Isten hozzánk hajol és felemel; ezzel Ő Maga teszi meg a megszabadulás utolsó lépését. Ennek kivételével minden lépést megtanulunk, Hangjának instrukcióit követve. De a legvégén Ő maga jön el hozzánk, karjaiba vesz, és félresöpri álmunk szövedékét. A kegyelem ajándéka több egyszerű válasznál. Helyreállít minden emléket, melyeket az alvó elme elfeledett – a teljes bizonyosságát annak, hogy mit is jelent a Szeretet.
4. Isten szereti az Ő Fiát. Kérd meg Őt most arra, hogy adja át az eszközöket, melyek által eltűnik ez a világ, és először megérkezik a látóképesség, majd egy pillanattal később a tudás is. A kegyelemben megpillantod a fényt, amely szeretettel burkolja be az egész világot, és végignézheted, amint a félelem minden arcról eltűnik, miközben a szívek felemelkednek, és a sajátjukká nyilvánítják a világosságot. Mi marad még, ami akár csak egy pillanattal is tovább késleltethetné a Mennyországot? Mi még a teendő, amikor megbocsátásod mindent beborít?
5. A mai egy új, és megszentelt nap, mivel átvesszük, ami nekünk adatott. Hitünket az Átadóba helyezzük, nem pedig saját elfogadásunkba. Felismerjük tévedéseinket, de Ő – Aki számára ismeretlenek a hibák – kijavítja ballépéseinket azáltal, hogy kezünkbe adja az eszközöket, melyekkel hátrahagyhatjuk őket, és hálával, szeretettel telve felemelkedhetünk Őhozzá.
6. Ő pedig aláereszkedik, hogy találkozzon velünk miközben Őhozzá igyekszünk. Átadja, és mi átvesszük, amit előkészített számunkra. Ez az Ő Akarata, mivel szereti Fiát. Őhozzá imádkozunk ma, visszaadva azokat a szavakat, amelyeket Ő küldött nekünk Saját Hangján, Igéjén, és Szeretetén keresztül:

Kegyelmed megadatott nekem. Most igényt tartok rá. Atyám, eljövök Tehozzád. És Te eljössz énhozzám, ahhoz, aki kér. Én vagyok szeretett Fiad.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

169. FELADAT

A kegyelem által élek. A kegyelem által megszabadulok.

1. A kegyelem Isten Szeretetének egyik aspektusa, amely leginkább az igazságban való egyesüléskor fennálló állapothoz hasonlítható. Ez a világ legemelkedettebb törekvése, mivel teljes mértékben a világon túlra vezet. Túlmutat a tanuláson, annak célján is, mivel a kegyelem nem jöhet el, amíg az elme fel nem készül a teljes elfogadásra. A kegyelem azonnal elkerülhetetlenné válik azok számára, akik előkészítették az asztalt, melyre gyengéden leteríthető, és ahol örömmel átvehető: egy tiszta, az ajándék számára felszentelt oltárt.
2. A kegyelem Isten Szeretetének elfogadása egy olyan világban, melyet látszólag a gyűlölet és a félelem ural. A gyűlölet és a félelem már a kegyelem által eltűnnek, mert az állapot, amit létrehoz, olyannyira ellentmond mindennek, ami a világban található, hogy mindazok, akiknek elméjét megvilágosította a kegyelem ajándéka, többé nem hisznek abban, hogy a félelem világa valós lenne.
3. A kegyelem nem tanulható. A végső lépés túlmutat mindenfajta tanuláson. Nem a kegyelem a cél, melynek elérésére ez a kurzus törekszik. De felkészülünk a kegyelemre, mivel egy nyitott elme képes meghallani a felébredésre szólító hívást. Nincs szorosra zárva Isten Hangja előtt. Már tudatában van annak, hogy léteznek számára ismeretlen dolgok, ezért készen áll arra, hogy elfogadjon egy olyan állapotot, mely teljes mértékben különbözik azoktól a tapasztalatoktól, melyekben otthon érzi magát.
4. Látszólag talán ellentmondunk azon állításunknak, hogy a kinyilatkoztatás arról, miszerint az Atya és a Fiú egyek, már megtörtént. De elmondtuk azt is, hogy az elme határozza meg ennek az idejét, és ez a döntés is megszületett már. Mégis arra kérünk, hogy tégy tanúbizonyságot Isten Igéje mellett, hogy előmozdítsd az igazság megtapasztalását, és felgyorsítsd eljövetelét minden elméhez, amely felismeri rajtad az igazság hatásait.
5. A nyitottság az, ami Isten maga. Létezésében mindent felölel. Semmi más nem tölti ki az elméket, csak Ő. Elkezdjük mondani, hogy „Isten, az ..." majd abbahagyjuk a beszédet, mivel ennek tudásában a szavak értelmetlenek. Nincsenek ajkak, melyek kimondhatnák őket, és nincs az elmének olyan, megfelelően elkülönült része, mely megérezhetné, hogy olyasvalaminek van a tudatában, ami nem önmaga. Egyesült a Forrásával. És éppolyan, mint e Forrás Maga.
6. Képtelenek vagyunk minderről beszélni, írni, de még gondolkodni is. Minden elméhez megérkezik, amikor teljes mértékben felismeri, hogy az akarata Istené, és megtörténik a tökéletes átadás és befogadás. Ez a végtelen jelenbe helyezi vissza az elmét, ahol a múlt és a jövő felfoghatatlan. A megszabaduláson túl rejlik mindez; túl az idővel kapcsolatos gondolatokon, a megbocsátáson, és Krisztus megszentelt képmásán. Isten Fia egészen egyszerűen eltűnt az Ő Atyjában, Atyja pedig Őbenne. A világ soha nem is létezett. Az örökkévalóság állandó marad.
7. A tapasztaláson túl rejlik az, amit előmozdítani próbálunk. De a megbocsátás – tanítása, és elsajátítása egyaránt – magával hozza azokat a

tapasztalatokat, melyek arról tanúskodnak, hogy eljött az idő - melyről az elme maga határozott – minden egyéb hátrahagyására.

8. Az Ő Elméjében ott volt a tanulás egész folyamata: tökéletesen és befejezetten. Felismert mindenkit, akit fogva tart az idő, és felszólította az elméket a döntésre – egy olyan helyről, ahol vége van az időnek: szélnek eresztette a kinyilatkoztatás és az örökkévalóság. Már többször elismételtük, hogy pusztán egy olyan utazás részese vagy, mely már befejeződött.

9. El kell érkeznie az egységnek. Az örökkévaló, állandó állapot létrejöttének szempontjából nem érdekes, hogy az elme mely időpontot jelölte ki a kinyilatkoztatás számára. Egyszerűen csak felvállaljuk a réges-régen kiosztott szerepet, és felismerjük, hogy Ő – Aki Teremtőjének és az Ő Fiának nevében a megszabadulás forgatókönyvét megírta – tökéletesen beteljesítette azt.

10. Nincs szükség arra, hogy továbbra is tisztázni próbáljuk azt, amit senki a világon nem érthet meg. Amikor egységed kinyilatkoztatása megérkezik, tudni fogod, és teljes mértékben megérted majd. Most viszont dolgoznunk kell, mivel az időben létezők képesek a nem látható világról beszélni, és olyan szavakra figyelni, melyek elmagyarázzák, hogy ami elkövetkezik, az már el is múlt. De hát mi értelme lehet e szavaknak azok számára, akik még mindig számolják az órákat, és eszerint fekszenek, kelnek, és dolgoznak?

11. Legyen elég annyi, hogy cselekedned kell ahhoz, hogy beteljesítsd a szerepedet. Amíg el nem végzed a rád eső részt, addig az is a homályban marad, hogy mi vár a végén. Ez nem számít. A te részed az, amitől az összes többi függ. Ahogy felvállalod a neked szánt szerepet, a megszabadulás egy kicsit közelebb kerül minden bizonytalan szívhez, amely még nem dobog egy ütemre Istennel.

12. A megbocsátás az a központi téma, amely át- meg átjárja a megszabadulást, így szoros kapcsolatban tartva annak minden részét. Az út, amit bejár, előre meghatározott és bizonyos. Most a kegyelmet kérjük, a végső ajándékot, melyet a megszabadulás nekünk adományozhat. A kegyelemmel érkező tapasztalásnak az időben lesz vége, mivel a kegyelem már sejteti a Mennyországot, de az időre vonatkozó gondolatot nem törli ki, csak egy kis időre.

13. Ez a szünet elegendő. Itt lakoznak a csodák, amiket azután – a kegyelem megtapasztalásán keresztül hozzád érkező, megszentelt pillanatokból - visszahozol mindazoknak, akik megpillantják az arcodon ragyogó fényt. Kié Krisztus arca, ha nem azé, aki egy percre átlépett az időtlenségbe, és elhozta az egység – melyet megérzett egy pillanatra - tiszta tükröződését, hogy megáldja vele a világot? Hogyan tudnád örökre elérni mindaddig, amíg egy részed kívül marad, tudatlanul, felébredés nélkül, arra várva, hogy tanúbizonyságot tégy az igazságról?

14. Hálásan térj vissza, mivel boldogan átmentél egy pillanatra, hogy elfogadd az ajándékokat, melyeket a kegyelem tartogatott számodra. Most visszahozod őket, magadnak. És a kinyilatkoztatás sincs már messze. Eljövetele biztos. A kegyelmet kérjük, és a belőle származó tapasztalatokat. Örömmel vesszük a felszabadulást, melyet mindenkinek felajánl. Nem kérdezünk afelől, ami nem megkérdezhető. Nem kutatjuk, hogy mi rejlik a kegyelmen túl. Ezt továbbadhatjuk abban a kegyelemben, amely nekünk adatott meg.

15. Mai tanulási célunk nem több, mint ez az ima. De hát mi lehet több ezen a világon, mint amiért ma Őhozzá fordulunk, Aki megadja a kegyelmet, amit kérünk, úgy, ahogyan Őhozzá is érkezett?

A kegyelem által élek. A kegyelem által megszabadulok.
A kegyelem által adok. A kegyelem által megszabadítok.

170. FELADAT

Istenben nincs kegyetlenség, és bennem sincs.

1. Senki nem támad a bántás szándéka nélkül. Ez alól nincs kivétel. Amikor úgy véled, hogy önvédelemből támadsz, ezt úgy érted, hogy a kegyetlenség védelmet nyújt; kegyetlenséged révén biztonságban vagy. Arra gondolsz, hogy hited szerint szabadságot hoz számodra, ha valaki mást bántasz. Azt érted ez alatt, hogy a támadás hatására jelenlegi állapotodat elcseréled valami jobbra, biztonságosabbra, ami nagyobb védelmet nyújt a veszélyes betolakodók és a félelem ellen.
2. Mennyire képtelen az ötlet, hogy a támadás megvéd a félelemtől! Hiszen a félelmet a vér kelti életre és az is táplálja, hogy egyre jobban növekedhessen, dagadhasson, és tombolhasson. Hiszen a félelmet a vér kelti életre és az is táplálja, hogy egyre jobban, növekedhessen, dagadhasson, és tombolhasson. Így
a félelmet megvédjük, ahelyett, hogy elmenekülnénk előle. Ma egy olyan leckét tanulunk meg, amely több késedelem és szükségtelen bánat alól mentesít, mint amennyit akárcsak elképzelni is tudnál. Így hangzik:

Létrehozod, ami ellen véded magad, és épp ellene való védekezésed által válik valóssá és elkerülhetetlenné. Tedd le a fegyvereidet, mert csak ekkor vagy képes valótlanságát érzékelni.

3. Látszólag ellenség nélkül támadsz. De védekezésed belül hozza létre az ellenséget; egy idegen gondolatot, amely háborúban áll veled, ezzel megfoszt a békétől, és két táborra osztja az elmédet, melyek látszólag teljesen összebékíthetetlenek. A szeretetnek innentől van egy „ellensége", egy ellentéte; és a félelemnek –az idegennek – mostantól a te védelmedre van szüksége valódi lényed fenyegetése ellen.
4. Ha alaposan megfigyeled az eszközöket, melyek segítségével kedvelt önvédelmed előrefelé halad elképzelt útján, észre fogod venni azokat az alapvető tételeket, melyeken az egész elképzelés nyugszik. Először is, a gondolatok nyilvánvalóan elhagyják a forrásukat, mivel te vagy a támadó, tehát először benned kellett, hogy megfoganjon az ötlet. De önmagadon kívül támadsz, elmédet pedig elkülöníted ötőle, akit megtámadni készülsz, és teljes mértékben hiszel abban, hogy a szétválasztás, amit létrehoztál, valós.
5. Aztán nézzük a szeretet jellemzőit, melyekkel most éppen az „ellensége" rendelkezik. A félelem válik biztonságoddá és békéd védelmezőjévé; őhozzá fordulsz, amikor vigaszra van szükséged, amikor kétségbe vonod saját erődet, és amikor nyugalmat remélsz az álomtalan csendben. Mivel a szeretetet megfosztottad mindattól, ami őhozzá, és egyedül hozzá tartozik, ehelyett most a félelem tulajdonságaival ruházod fel. Hiszen a szeretet arra kérne, hogy számold fel védekezési rendszeredet, mivel az egész ostobaság. Fegyvereid ekkor valóban elporladnának. Mivel ilyen a természetük.
6. Amikor a szeretet az ellenség, a kegyetlenség válik istenné. Az istenek pedig megkövetelik, hogy az őket imádók engedelmeskedjenek utasításaiknak, és ne kérdőjelezzék meg azokat. Könyörtelenül kemény büntetést mérnek azokra, akikben felmerül a kérdés, hogy e követelések

ésszerűek-e, sőt, akár épelméjűek-e. Az ellenségeik azok, akik esztelenek, és őrültek – ők mindvégig könyörületesek és igazságosak.
7. Ma tárgyilagosan szemléljük ezt a kegyetlen istent. És megfigyeljük, hogy – bár az ajkait vér szennyezi, és látszólag tüzet okád – valójában kőből készült. Semmit sem tud tenni. Nem kell dacolnunk erejével – ugyanis nincs neki. És azok, akik nála keresik biztonságukat, nem kapnak a védelméből, mivel nem létezik az erő, melyhez fordulhatnának veszély esetén, és nem létezik az erős harcos, aki megküzdhetne értük.
8. Ez a pillanat talán rettenetes lesz. De ez lehet a nyomorúságos rabszolgaságból való megszabadulásod ideje is. Döntést hozol, miközben itt állsz e bálvány előtt, épp olyannak látva őt, amilyen. Hajlandó vagy visszaadni a szeretetnek mindazt, amit olyannyira el akartál venni tőle, hogy azután ezen ostoba kődarab lábai elé helyezd? Vagy inkább választasz e helyett egy másik bálványt? A kegyetlenség istene ugyanis sokféle formát képes ölteni. Bármikor találhatsz másikat.
9. De ne gondold azt, hogy a félelmen keresztül megmenekülhetsz a félelemtől. Emlékezzünk most vissza arra, hogy mi is található a szövegben a béke előtt álló akadályokról. Az utolsó, amelyről a legnehezebb elhinni, hogy nem létezik, egy olyan látszólagos akadály, amely egy tömör torlasznak tűnik: felderíthetetlen, félelmetes, és legyőzhetetlen – ez a Magától Istentől való félelem. Ez az alapvető feltevés helyezi isteni trónra a félelmet. Imádói a félelmet szeretik, és ekkor úgy tűnik, hogy a kegyetlenség tulajdonságát a szeretet hordozza.
10. Vajon honnan ered a bosszú isteneibe vetett esztelen hit? A szeretet nem cserélte fel tulajdonságait a félelemével. A félelem imádói saját zavarodottságukat érzékelik a félelem „ellenségeként" - kegyetlensége immár a szeretet része. És mi lehet félelmetesebb, mint Magának a Szeretetnek a Középpontja? A vér ott van az Ajkain, és tűz csap ki Belőle. Ő mindennél rettenetesebb, felfoghatatlanul kegyetlen, és lesújt mindenkire, aki Istenének ismeri el Őt.
11. Mai döntésed bizonyos. Ezek az utolsó pillantások, melyeket erre az általad készített faragott kődarabra vetsz, és többé nem fogod istennek nevezni. Jártál már itt korábban, de úgy döntöttél, hogy ez a kegyetlen isten maradjon még veled egy ideig, most másféle formában. Így az Istentől való félelem visszatért veled. Ez alkalommal viszont itt hagyod. És egy új világba fogsz visszatérni, megszabadulva a tehertől, melynek vaksi szemei már nem tartják fogva tekintetedet, amely döntésed által visszakapta látóképességét.
12. A szemeid immár Krisztuséi, és ő tekint körbe általuk. Hangod immár Istené, és az Övét visszahangozza. Szívedben immár örök béke honol. A bálványok helyett Őt választottad, és Teremtőd által rád ruházott tulajdonságaidat végre visszakaptad. Isten meghallotta a hívást és válaszolt. A félelem immár átadja a helyét a szeretetnek, a kegyetlenség helyébe pedig Maga Isten lép.

Atyám, olyanok vagyunk, amilyen Te is. Nem lakozik bennünk kegyetlenség, mivel Tebelőled is hiányzik. Miénk a békéd. Megáldjuk a világot mindazzal, amit csakis Tőled kaphattunk. Új döntés hozunk, és ezt minden testvérünk nevében tesszük, mivel jól tudjuk, hogy mindannyiukkal egyek vagyunk. Elvisszük hozzájuk a megszabadulást, ahogy most mi is megkaptuk Tőled. És köszönetet mondunk önekik, akik teljessé tesznek bennünket. Meglátjuk

őbennük a Te dicsőségedet, és megtaláljuk őbennük a békénket. Megszenteltek vagyunk, mert Szentséged megszabadított minket. Köszönjük. Ámen.

V. ÁTTEKINTÉS

Bevezetés

1. Most újra összefoglalunk. Ez alkalommal készen állunk arra, hogy nagyobb erőfeszítést és több időt szánjunk feladatunkra. Belátjuk, hogy a megértés egy újabb fázisát készítjük így elő. Egy teljes lépést teszünk, hogy megerősödött hittel, biztosabban és őszintébben folytathassuk utunkat. Lépteink nem voltak megingathatatlanok, kételkedésünk pedig arra késztetett, hogy bizonytalanul és lassan haladjunk az úton, melyet e kurzus kijelöl. De most továbbsietünk, hogy nagyobb bizonyosságra, szilárdabb elhatározásra, és egyértelműbb célra tegyünk szert.

2. Atyánk, erősítsd meg lépteinket. Csendesüljenek el kétségeink, nyugodjon meg megszentelt elménk, és beszélj hozzánk. Nekünk nincsenek szavaink, melyekkel szólhatnánk hozzád. De képesek vagyunk meghallani a Te Szavaidat, és azokat a sajátunkká tenni. Vezesd gyakorlásunkat, ahogy az apa terelgeti kisgyermekét egy olyan úton, melyet az nem érthet még. De követi őt, tudva, hogy biztonságban van, hiszen az apja mutatja az utat.
3. Neked ajánljuk tehát gyakorlásunkat. Ha elbotlanánk, Te felemelsz minket. Ha elfelejtenénk az irányt, bizton számíthatunk arra, hogy Te emlékezni fogsz. Ha elkóborolnánk, eszedbe jut majd, hogy visszahívj bennünket. Gyorsítsd most fel lépteinket, hogy nagyobb bizonyossággal, és sietősebben haladhassunk Tefeléd. Miközben áttekintjük a korábban Tőled kapott gondolatokat, felhasználjuk a Szavakat, melyeket gyakorlásunk egységesítésére felajánlottál nekünk.

4. Ez az a gondolat, mely meg kell előzze azokat, melyeket átismétlünk. Mindegyikük ennek a gondolatnak egy-egy oldalát világítja meg, vagy teszi érthetőbbé, személyesebbé vagy igazabbá, valamint egyre nagyobb részletességgel írja le a megszentelt Önvalót, amelyen osztozunk, s melynek megismerésére újra felkészülünk:

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

Egyedül ez az Önvaló ismeri a Szeretetet. Gondolatai mindig következetesek; ismeri Teremtőjét, érti Önmagát, valamint tökéletes az Ő tudása, és az Ő Szeretete. Atyjával és Önmagával való állandó egysége pedig sohasem változik.
5. Ez vár ránk az utazás végén. Minden lépésünkkel egy kicsit közelebb kerülünk hozzá. A mostani áttekintés rendkívüli mértékben lerövidíti az időt, ha észben tartjuk, hogy ez a célunk, és hogy gyakorlásunkkal efelé törekszünk. Emeljük hát fel szívünket a porból az élet színterére, és emlékezzünk rá, hogy ez egy nekünk tett ígéret; ezt a kurzust azért küldték, hogy a fény ösvényét megnyissa számunkra, és lépésről lépésre megtanítsa, hogyan térhetünk vissza örök Önvalónkhoz, melyről azt hittük, hogy elvesztettük.

6. Veled együtt én is részese vagyok az utazásnak. Egy kis időre osztozom kétségeidben és félelmeidben, hogy hozzám fordulhass, aki ismerem az utat, melynek során eltűnik minden kétség és félelem. Együtt megyünk. Meg kell, hogy értsem a bizonytalanságot és a félelmet, bár tudom, hogy semmi értelmük. De egy megváltónak együtt kell maradnia tanítványaival, és látni, amit ők látnak, ugyanakkor fenntartva elméjében a kivezető utat, mely vele együtt most téged is kivisz. Isten Fia mindaddig keresztre feszített marad, amíg együtt nem haladsz velem az úton.
7. Feltámadásom újra eljön, valahányszor biztonságban elvezetem egy-egy testvéremet arra a helyre, ahol az utazás véget ér, és feledésbe merül. Megújulok minden alkalommal, amikor egy testvérem megtanulja, hogy létezik a nyomorúságból és fájdalomból kivezető út. Mindig újjászületek, amikor egy-egy testvérem elméje a benne élő fény felé fordul, és keresésemre indul. Senkiről sem feledkeztem meg. Légy segítségemre abban, hogy visszavezesselek oda, ahol az út elkezdődött, hogy velem együtt most másként dönthess.
8. Szabadíts meg engem, miközben újra átismétled a gondolatokat, melyeket Őtőle hoztam neked, Aki látja keserű szükségedet, és ismeri a választ, melyet Isten megadott Őneki. Együtt fogjuk átnézni e mondatokat. Együtt szánunk rá időt és energiát. És együtt fogjuk megtanítani őket testvéreinknek. Isten nem elégszik meg egy hiányos Mennyországgal. Terád vár, ahogyan én is. Nem vagyok teljes, ha a te részed hiányzik belőlem. Amint kiegészültem, együtt indulunk ősi otthonunkba, melyet még az idők kezdete előtt készítettek elő számunkra, és melyen nem fogott az idő; tiszta és biztonságos, amilyen az idők végezetével is lesz.
9. Legyen hát ez az összefoglalás nekem szóló ajándékod. Hiszen egyedül erre van szükségem; hogy meghalld szavaimat és továbbadd azokat a világnak. Te vagy az én hangom, szemem, kezem, és lábam, melyekkel megmentem a világot. Sajátod az Önvaló, ahonnan szólok hozzád. Együtt megyünk Őhozzá. Fogd meg testvéred kezét, mivel ezen az úton nem egyedül lépkedünk. Testvéred képében veled megyek én is, és te is énvelem. Atyánk Akarata az, hogy Fia egy legyen Övele. Mi lehet tehát, ami élő, ugyanakkor pedig nem egy veled?
10. Legyen ez az összefoglalás egy új tapasztalás számodra, amely az idővel egyidős, sőt még régebbi. Szenteltessék meg a te Neved. Dicsőséged örökké tisztán ragyog. Teljességed most helyreállt, abban a formában, ahogy Isten megteremtette. Az Ő Fia vagy, sajátoddal teljesítve ki az Ő kiterjedését. Egy ősi igazságot gyakorolunk, amit ismertünk már azelőtt, hogy az illúzió magának követelte volna a világot. Valahányszor elismételjük e mondatot, a világot arra emlékeztetjük, hogy megszabadult az illúzióktól:

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

11. Ismétlésünk minden napját ezzel kezdjük. Ezzel indítunk minden egyes gyakorlási alkalmat. Ezzel a gondolattal hajtjuk álomra a fejünket, hogy aztán felébredvén, ezekkel a szavakkal ajkunkon köszöntsük a következő napot. Ezzel veszünk körbe minden átismétlendő állítást, melyek elménkben magasra emelik ezt az egyet, hogy tisztán emlékezzünk rá egész nap. Így az összefoglalás végén felismerjük, hogy elhangzó mondatunk minden szava igaz.

12. A szavak ugyanakkor mindössze segédeszközök, melyeket csak a gyakorlás elején és végén szükséges használni, hogy – ha kell – az elmét a céljára figyelmeztessék. A gyakorlásból fakadó tapasztalatban hiszünk, nem pedig a felhasznált eszközökben. Kivárjuk a tapasztalatot, és tudjuk, hogy meggyőződés csak innen fakadhat. A szavak használata közben újra és újra megpróbálunk a mögöttük rejlő értelemig hatolni, mely messze túlmutat hangzásukon. A hangzás zavaros lesz, majd elenyészik, ahogy az értelem Forrásához érkezünk. Ez az a hely, ahol megtaláljuk a nyugalmunkat.

171. FELADAT

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

1. (151) Isten Hangját visszahangozza minden.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

2. (152) A döntés hatalma az enyém.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

172. FELADAT

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

1. (153) Védtelenségemben rejlik a biztonságom.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

2. (154) Isten szolgái közé tartozom.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

173. FELADAT

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

1. (155) Hátralépek, és hagyom, hogy Ő mutassa az utat.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

2. (156) Istennel tartok, tökéletes megszenteltségben.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

174. FELADAT

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

1. (157) Csatlakozom most az Ő Jelenlétéhez.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

2. (158) Ma megtanulok adni, miközben kapok.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

175. FELADAT

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

1. (159) Továbbadom a csodákat, amiket kaptam.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

2. (160) Otthon vagyok. A félelem idegen errefelé.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

176. FELADAT

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

1. (161) Add rám áldásodat, Isten megszentelt Fia.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

2. (162) Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

177. FELADAT

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

1. (163) Nincs halál. Isten Fia szabad.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

2. (164) Egyek vagyunk Övele, aki a Forrásunk.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

178. FELADAT

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

1. (165) Nem hagyom, hogy elmém megtagadja Isten Gondolatát.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

2. (166) Isten rám bízta ajándékait.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

179. FELADAT

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

1. (167) Csak egyetlen élet létezik, és azon Istennel osztozom.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

2. (168) Kegyelmed megadatott nekem. Most igényt tartok rá.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

180. FELADAT

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

1. (169) A kegyelem által élek. A kegyelem által megszabadulok.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

2. (170) Istenben nincs kegyetlenség, és bennem sincs.

Isten színtiszta Szeretet, tehát én is az vagyok.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

Előszó a 181-200 sz. feladatokhoz

1. A következő néhány lecke különös hangsúlyt fektet hajlandóságod megszilárdítására gyenge elkötelezettséged megerősítésének tekintetében: szétszórt céljaidat egyetlen szándékban olvasztja össze. Egyelőre nem kérünk arra, hogy folyamatosan, teljes mértékben ennek szenteld magad. Viszont fontos, hogy gyakorolj; így – ha megszakításokkal is, de - megízlelheted a békét, amit ez az egyesített elköteleződés előidézhet. Ennek a megtapasztalása révén válik biztossá, hogy idővel teljes mértékben hajlandó légy a kurzus által kijelölt utat követni.
2. Ezek a feladatok arra helyezik a hangsúlyt, hogy szélesítsék a látókörödet, valamint, hogy megcélozzák az akadályokat, amelyek szűkre szabják, és korlátok közé szorítják látóképességedet, így nem veheted észre célunk értékeit. Megkíséreljük most felemelni ezeket az akadályokat, még ha csak rövid időre sikerül is. A szavak önmagukban nem képesek közvetíteni a felszabadultság érzését, amit e blokkok elmozdítása magával hoz. De önmagáért beszél a szabadság és a béke megtapasztalása, amikor már nem tartod szoros ellenőrzésed alatt, amit látsz. Motivációd annyira intenzívvé válik, hogy a szavak jelentősége a minimálisra csökken. Bizonyossá válik számodra, hogy mi az, amit akarsz, és mi az, ami értéktelen.
3. Megkezdjük tehát a szavakon túlra vezető utazásunkat, arra összpontosítva először, ami még mindig gátolja a fejlődésedet. Nem tudod megtapasztalni mindazt, ami a védtelenségben rejlik, amíg megtagadod. Ott van, de képtelen vagy elfogadni a jelenlétét. Tehát most minden nap megpróbálunk magunk mögött hagyni valamennyit a védekezéseinkből. Nem szükségeltetik ennél több, tehát csak ennyit kérünk. Már ennyi is garantálja, hogy a többi magától megérkezzen.

181. FELADAT

Bízom testvéreimben, akik egyek énvelem.

1. Testvéreidben való bizodalmad elengedhetetlen ahhoz, hogy létrehozd és fenntartsd meggyőződésedet abban, hogy képes vagy túllépni kétségeidet, és önmagadba vetett hited hiányát. Amikor megtámadod egy testvéredet, ezzel kinyilvánítod, hogy észlelésed szerinti korlátok közé szorítod őt. Nem tekintesz hibái mögé. Sőt, felnagyítod őket, így elzárják tudatosságod elől az Önvalót, amely saját tévedéseid mögött rejlik, messze túl mindkettőtök látszólagos bűnein.
2. Az észlelésnek mindig van egy fókuszpontja. Ez ad állandóságot annak, amit látsz. Elég a fókuszpontot megváltoztatnod, és eszerint módosul minden, amire nézel. Látóképességed most átalakul, hogy támasza legyen a szándéknak, amely a régi helyére lépett. Ezentúl ne testvéreid bűneire összpontosíts, és meg fogod tapasztalni a békét, amely a bűntelenségbe vetett hitből fakad. Ezt a hitet egyedül az támaszthatja alá, amit másokban megpillantasz, amikor a bűneiken túlra tekintesz. Ha a hibáikra fókuszálsz, akkor ezek a te bűneidről tesznek tanúbizonyságot. És nem leszel képes meghaladni ezt a látványt, és megpillantani a mögötte rejlő bűntelenséget.
3. Ezért mai gyakorlásunk során elsősorban arra törekszünk, hogy ezek az apróbb fókuszpontok elsőbbséget adjanak abbéli igényünknek, hogy bűntelenségünk láthatóvá váljon. Arra utasítjuk elménket, hogy ezt keressük, és csak ezt, és csak egy rövid ideig. Nem törődünk jövőben céljainkkal. És ez idő alatt, amíg szándékunk megváltoztatását gyakoroljuk, nem foglalkozunk azzal, ami egy pillanattal korábban történt. Csak az ártatlanságot keressük, és semmi mást. És mindeközben csakis a most számít.
4. A sikert leginkább az veszélyezteti, ha elmerülsz múltbéli és jövőbeni céljaidban. Elég sokat foglalkoztál mostanában azzal, hogy a kurzus által preferált célok milyen nagymértékben különböznek azoktól, amelyekkel korábban rendelkeztél. És talán elcsüggesztett az a nyomasztó, és korlátozó gondolat, hogy ha sikerrel jársz is, idővel elkerülhetetlenül újra letérsz az útról.
5. Mit számít mindez? A múltnak vége, a jövő pedig csak a képzeletünkben létezik. E gondolatok mindössze arra valók, hogy megakadályozzák észlelési fókuszpontunk megváltoztatását. Semmi másra. Egy kis időre félretesszük ezeket az ésszerűtlen korlátozásokat. Nem törődünk a múlt hiedelmeivel, és nem hagyjuk, hogy megzavarjon, amit később hiszünk majd. Gyakorlásunk alkalmával egyetlen szándék vezérel; hogy megpillantsuk belülről fakadó ártatlanságunkat.
6. Ha a harag bármilyen módon az utunkba áll, az annak a jele, hogy elvesztettük célunkat szem elől. Ha pedig egy testvérünk bűne kerül elénk, ez azt jelenti, hogy beszűkült fókuszunk korlátozza látásmódunkat, és saját hibáinkra hívja fel a figyelmet, melyeket felnagyítunk, és a „bűneinknek" nevezünk. Tehát amikor ezek az akadályok felbukkannak, egy kis időre – anélkül, hogy akár a múlttal, akár a jövővel foglalkoznánk – félretoljuk őket úgy, hogy elménket az alábbi állításokkal utasítjuk fókuszpontjának megváltoztatására:

Nem ez az, amit látni akarok.
Bízom testvéreimben, akik egyek énvelem.

7. Ezt a gondolatot használjuk arra is, hogy az egész nap folyamán fenntartsa biztonságunkat. Nem keresünk hosszú távú célokat. Amint egy-egy akadály látszólag bűntelenségünk látomásának útjába áll, pusztán arra törekszünk, hogy egy pillanatra kiszabaduljunk a boldogtalanságból, melyet a bűnökre való összpontosítás, és kijavítatlanságuk okoz.
8. Nem kérünk a fantáziákból sem, mivel valóban ott van az, aminek a megpillantására törekszünk. És amint fókuszpontunkat a hibákon túlra helyezzük, egy tökéletesen bűntelen világot fogunk észrevenni. Ha ez minden, amit látni akarunk, és ha a valódi észlelés nevében ez az, amit keresünk, akkor elkerülhetetlenül Krisztus szemeivel fogunk a világra tekinteni. És sajátunkká válik a Szeretet, amit Ő irántunk érez. Ez lesz az egyetlen dolog, melynek tükröződését a világban és önmagunkban megpillantjuk.
9. A világ, amely egykor bűneinket hirdette, épp ártatlanságunkat bizonyítja ezentúl. Mindenki felé irányuló szeretetünk azt tanúsítja, hogy visszaemlékeztünk a megszentelt Önvalóra, amely nem ismeri a bűnt, és nem képes kapcsolatba sem lépni olyasmivel, ami nem az Ő ártatlanságáról szól. Ma ezt az emléket kutatjuk, amint gyakorolni kezdünk. Nem nézünk sem előre, sem hátra. Egyenesen a jelenbe pillantunk. Bízunk a tapasztalatban, melynek megérkezését kérjük. Bűntelenségünk nem más, mint Isten Akarata. Ebben a pillanatban a miénk is.

182. FELADAT

Egy pillanatra elcsendesedem, és hazamegyek.

1. Nem az otthonod ez a világ, amelyben látszólag élsz. Valahol az elméd mélyén jól tudod, hogy ez az igazság. Állandóan kísért az otthon emléke, mintha lenne egy hely, amely visszatérésre hív; bár nem ismered fel a hangot, sem azt, amire emlékeztetni próbál. Mégis, egy ismeretlen helyről érkezett idegennek érzed magad itt. Semmit nem lehet határozottabban állítani annál, hogy számkivetett vagy ezen a helyen. Ez egy állandóan jelenlévő érzés, néha nem több, mint egy enyhe lüktetés, máskor szinte észre sem veszed, vagy gyorsan eloszlatod, de biztos lehetsz benne, hogy elmédbe újra és újra visszatér.
2. Nincs, aki ne tudná, mi az, amiről beszélünk. Néhányan azonban megpróbálják elfeledni e szenvedést különböző játszmáikkal, melyek jól kitöltik az időt, és távol tartják a szomorúságot. Mások tagadják, hogy szomorúak lennének, és nem ismerik fel saját könnyeiket sem. Vannak, akik azt állítják, hogy illúzió mindaz, amiről most beszélünk, és nem kell több figyelmet fordítani rá, mint egy álomra. De ki az, aki igazán őszintén, védekezés és önámítás nélkül tagadhatná, hogy jól érti, amit mondunk?
3. Ennek a világnak minden létezőjéért szólunk ma, mivel közülük senki sincs otthon. Bizonytalanul jön-megy végtelen kutatása során, sötétben keresgélve, amit nem talál; még azt sem tudja pontosan, hogy mi is az, amit keres. Felépít ezer otthont, de nyugtalan lelkét egyik sem elégíti ki. Nem érti meg, hogy hiábavalóan építkezik, hiszen nem képes annak az otthonnak a megalkotására, amelyre vágyik. A Mennyországot semmivel sem lehet helyettesíteni. Bármit hozott létre, pokollá változott.
4. Talán úgy véled, gyermekkorod otthonát szeretnéd újra megtalálni. Tested gyermekkora, és a hely, ahol menedékre lelt, már egy olyannyira eltorzult emlék, hogy a kép, amelyet a múltból őrzöl, egyszerűen nem is történt meg. De él benned egy Gyermek, Aki Atyja házát kutatja, és tudja, hogy itt idegen. Ez a gyermekkor múlhatatlan, ártatlansága pedig örökre megmarad. Megszentelt föld az, ahová ez a Gyermek lép. Az Ő Megszenteltsége ragyogja be a Mennyeket, és ez hozza el a földre a fenti fények tiszta visszatükröződését, ahol az Ég és a föld egyként léteznek.
5. Ezt a benned élő Gyermeket ismeri Atyád Saját Fiaként. Ez a gyermek az, Aki ismeri Atyját. Olyan mélyen és szüntelenül vágyik a hazatérésre, hogy az Ő hangja sírva kér: hadd csendesüljön el egy kis időre. Csak néhány pillanatnyi pihenőt kér; némi szünetet, hogy visszatérhessen, és újra belélegezhesse az Atyja házát betöltő, megszentelt levegőt. Te is az Ő otthona vagy. Vissza fog térni. De adj neki egy kis időt, hogy Önmaga lehessen; hogy csendben, békében és szeretetben pihenhessen otthonának békességében.
6. E Gyermeknek szüksége van az oltalmadra. Messze került otthonától. Olyan parányi, hogy látszólag könnyű túlkiabálni, vékonyka hangja könnyen elenyészik; segítségkérését szinte meg se lehet hallani a világ nyikorgó, rikácsoló, és recsegő hangjai közepette. De jól tudja, hogy benned lakozik az Ő biztos védelmezője. Nem hagyod cserben. És amikor Ő hazamegy, te vele tartasz.

7. Ez a Gyermek a te védtelenséged; az erőd. Bízik benned. Eljött, mert tudta, hogy nem fogsz kudarcot vallani. Szüntelenül az otthonáról mesél neked. Elvisz magával téged oda, ahol Ő Maga is ott maradhat, és ahonnan nem kell visszatérnie egy olyan helyre, ahová nem tartozik, és ahol száműzöttként él, idegen gondolatok között. Türelme határtalan. Megvárja, amíg meghallod az Ő kedves Hangját magadban, amint arra kér, hogy engedd el Őt békében, hogy veled együtt elmehessen oda, ahol Ő is, te is otthon vagytok.
8. Amikor elcsendesedsz egy pillanatra, amikor a világ visszahúzódik tőled, amikor az értéktelen elképzelések megszűnnek értékesnek látszani nyugtalan elméd számára – akkor majd meghallod az Ő Hangját. Olyan szívbemarkolóan hív, hogy nem fogsz ellenállni többé. Abban a pillanatban elvisz magával az Ő otthonába, és ott maradsz Övele tökéletes nyugalomban, csendben és békében, túl a szavakon, ahol nem érinthet meg a félelem és a kétség, és ahol mindenek fölött biztos vagy abban, hogy hazaérkeztél.
9. Ma gyakran pihenj meg Övele. Hajlandó volt kicsi Gyermekké válni, hogy megtanulhasd Tőle, milyen erős is ő, aki védelmi rendszerek nélkül érkezik, és csak a szeretet üzeneteit küldi mindazoknak, akik az ellenségüknek tartják őt. A Mennyei Birodalom hatalma van a kezében, a barátainak hívja őket, az erejét pedig átadja nekik, hogy meglássák Őbenne a barátot. Az oltalmukat kéri, mivel az Ő otthona messze van, és amikor visszatér oda, már nem lesz egyedül.
10. Krisztus apró Gyermekként születik újra, valahányszor egy vándor elhagyja otthonát. Meg kell tanulnia, hogy csak ezt a Gyermeket kell megóvnia, Aki védtelenül érkezik, és Akit védtelensége oltalmaz. Ma időről időre menj haza Övele. Éppolyan idegen vagy itt, mint Ő.
11. Legyen ma időd arra, hogy félre tedd a pajzsot, aminek semmi hasznát nem vetted, és leereszd a lándzsát és a kardot, melyet egy nemlétező ellenségre emeltél. Krisztus barátjának és testvérének szólított téged. Még arra is megkért, hogy segítsd ma abban, hogy hazajuthasson, teljesen, és tökéletesen. Úgy érkezett, mint egy kisgyerek, akinek könyörögnie kell apja védelméért és szeretetéért. Ő irányítja a világegyetemet, és mégis szüntelenül arra kér, hogy térj Övele vissza, és többé ne tekintsd isteneidnek az illúziókat.
12. Nem vesztetted el ártatlanságodat. Ez az, ami után sóvárogsz. Ez a szíved vágya. Ezt a hangot hallod, és ez az a hívás, amit nem lehet letagadni. A megszentelt Gyermek veled marad. Az otthona a tiéd. Ma átadja neked az Ő védtelenségét, te pedig elfogadod, cserébe az összes háborús játékért, amit készítettél. Megnyílt az út, és végre jól látszik az utazás vége. Egy pillanatra csendesedj el, és menj haza Övele; egy kis időre legyen benned békesség.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

183. FELADAT

Kimondom Isten Nevét, és a sajátomat is.

1. Isten neve megszentelt, de nem jobban, mint a tiéd. Amikor az Ő Nevét mondod, ezzel egyidejűleg a sajátod is elhangzik. Egy apa a nevét adja gyermekének, ezzel önmagával azonosítva fiát. Testvérei ugyanezen a néven osztoznak, így egy olyan kötelékben egyesülnek, mely alapján felismerik azonosságukat. Atyád Neve arra emlékeztet, aki vagy – még, ha a világ nem is tudja ezt, és te is nehezen idézed fel.
2. Isten Nevének kimondását azonnal követi a válasz, és olyan visszhangot kelt az elmében, mely emlékezésre késztet. Mondd ki az Ő Nevét, és ezzel meghívod az angyalokat, hogy ellepjék a földet, amin állsz, majd dalolni kezdenek neked, miközben védelmedben kiterjesztik szárnyaikat, és menedéket nyújtanak minden világi gondolat elől, mely megzavarná szentségedet.
3. Ismételd Isten Nevét, és az egész világ azzal válaszol, hogy elengedi az illúziókat. Hirtelen eltűnik minden álom, mely mindeddig oly fontos volt a világ számára; a helyén pedig egy csillagot találsz, a kegyelem csodáját. Beteges gondolataikból kigyógyulva, felkelnek ágyaikból a betegek. A vakok látni kezdenek, a süketek pedig hallani. Felhagynak gyászukkal, akik eddig szomorkodtak, és felszáradnak a fájdalom könnyei, amint megérkezik a boldog nevetés, hogy megáldja a világot.
4. Ismételd Isten Nevét, és minden jelentéktelen név értelmetlenné válik. Isten Neve előtt minden kísértés névtelenné és feleslegessé válik. Mondd az Ő Nevét, és figyeld meg, milyen könnyedén fogod elfelejteni minden – eddig értékesnek tartott – istened nevét. Elveszítették az isteni nevet, amellyel felruháztad őket. Névtelenné, és értéktelenné válnak a számodra, pedig mielőtt Isten Neve az ő jelentéktelen neveik helyére lépett volna, istenként imádtad őket.
5. Ismételd Isten nevét, és szólítsd Önvalódat, Akinek Neve az Övé is. Mondd ki az Ő Nevét, és a helyére kerül minden apró, névtelen dolog a földön. Azok, akik Isten Nevét hangoztatják, többé nem tévesztik össze a névtelent a Névvel, a bűnt a kegyelemmel, és a testeket Isten megszentelt Fiával. Ha pedig egy testvéreddel együtt kezdesz el csöndben üldögélni, és csendes elmétekben Isten Nevét ismételni, egy olyan oltárt hoztok létre, amely magához Istenhez, és az Ő Fiához ér el.
6. Csak ebből álljon ma gyakorlásod; Isten Nevét ismételd el lassan, újra és újra. Az Övén kívül minden más névről feledkezz meg. Ne is hallj meg semmi mást. Ehhez horgonyozd le minden gondolatodat. Nincs szükségünk más szavakra, kivéve a legelején, amikor egyetlenegyszer elmondjuk a mai állítást. Ezután pedig Isten Neve válik egyetlen gondolatunkká, egyetlen szavunkká, az elménket elfoglaló egyetlen dologgá, egyetlen kívánságunkká, az egyetlen hangzássá, amely jelentéssel bír, az egyetlen Nevévé mindannak, amit látni szeretnénk, és amit a sajátunknak neveznénk.
7. Hangozzék el tehát a meghívás, melyet sohasem utasítanak el. Isten eljön, és Ő Maga válaszol. Ne gondold, hogy meghallja mindazok imáit, akik a világ bálványainak nevében fordulnak Őhozzá. Így nem lehet Őt elérni. Nem hallja

meg azokat a kéréseket, melyekben Ő nem Önmaga, vagy amelyben Fiát egy másik néven nevezik, nem pedig az Övén.
8. Ismételd el Isten Nevét, és ezzel tudomásul veszed, hogy a valóságnak Ő az egyetlen Teremtője. Elismered azt is, hogy Fia az Ő része, és az Ő Nevében teremt. Üldögélj nyugodtan, és hagyd, hogy az Ő neve legyen az a mindent felölelő gondolat, mely teljesen betölti elmédet. Csendesedjen el minden egyéb gondolat. Ezzel válaszolj minden másra, és vedd észre, amint Isten Neve a helyére áll minden jelentéktelen elnevezésnek, mellyel gondolataidat illetted, amikor még nem ismerted fel, hogy csak egyetlen Neve van mindennek, ami létezik, és ami valaha létezni fog.
9. Ma elérhetsz egy olyan állapotot, melyben megtapasztalod a kegyelem ajándékát. Megszabadulhatsz a világ fogságából, majd pedig továbbadhatod a világnak újonnan meglelt szabadságodat. Visszaemlékezhetsz arra, amit a világ elfelejtett, és felajánlhatod neki emlékeidet. Ma elfogadhatod megszabadulásában – és a sajátodéban - játszott szerepedet. Mindkettő tökéletesen megvalósítható.
10. Kérd Isten Nevétől megszabadulásodat, és megadatik neked. Semmilyen más imára nincs szükség, mert ez az egy magában foglalja mindegyiket. A szavak lényegtelenek, és semmilyen kérés nem szükségeltetik, amikor Isten Fia kimondja Atyja Nevét. A sajátjává válnak Atyjának Gondolatai. Igényt támaszt mindenre, amit Atyja valaha is adott, ad most is, vagy bármikor adni fog. Őt hívja, hogy névtelenné válhasson minden, amiről mostanáig azt gondolta, hogy ő teremtette, és helyükre léphessen Isten megszentelt Neve, bebizonyítva ezzel értéktelenségüket.
11. Elcsendesül minden apró dolog. A távoli zajok hangtalanná válnak. A föld jelentéktelen ügyei eltűnnek. A világegyetem semmi másból nem áll, mint Isten Fiából, aki Atyját szólítja. Atyjának Hangja pedig Atyjának megszentelt Nevében válaszol. Örökös béke honol ebben az örökkévaló, nyugodt kapcsolatban, amelyben a kommunikáció messze meghaladja a szavakat, mélységben és magasságban pedig túllép mindazon, amit a szavak valaha is ki tudtak fejezni. Atyánk Nevében ma megtapasztaljuk ezt a békét. Az Ő Nevében pedig megadatik nekünk.

184. FELADAT

Isten Neve az örökségem.

1. Szimbólumok szerint élsz. Nevet adtál mindennek, amit látsz. Mindegyikük különálló lénnyé válik, melyet a neve határoz meg. Ezzel kihasítod őt az egységből. Különböző tulajdonságokkal látod el, és oly módon választod el a többi dologtól, hogy kihangsúlyozod a körülötte lévő teret. Ezt az űrt hozod létre minden tárgy között, melyeket különböző nevekkel látsz el; minden történés között, melyekre a hely és az idő vonatkozásában tekintesz, valamint minden test között, melyet nevén szólítva üdvözölsz.
2. A dolgokat egymástól elválasztó űr az az eszköz, mely lehetővé teszi a világ érzékelését. Megpillantasz valamit ott, ahol semmi sincs, és semmit nem látsz ott, ahol az egység található – űr tölt ki mindent a tárgyak között; űr van közted és minden más között. Ezért úgy véled, hogy az elkülönültség életed része. E szakadás miatt gondolod azt, hogy önálló egységként létezel, mely független akarattal rendelkezik.
3. Mik ezek a nevek, melyek által a világ különálló események sorozatává, egység nélküli dolgokká, egymástól távol tartott testekké válik, különálló tudatosságot hordozó elmékkel? Te adtad nekik ezeket a neveket, ezáltal akaratod szerint átformálva az érzékelést. A névtelen dolgok neveket kaptak, és ezzel együtt a valóságot is átvették. Így aztán aminek neve van, annak jelentése is van, tehát értelmes; egy valódi hatás okozója, mely magában hordozza következményét.
4. A részleges látás ezen a módon hozza létre a valóságot, céltudatosan fellépve az adott valóság ellen. A teljesség az ellensége. A kis dolgokat veszi észre, és felnéz rájuk. Az űr hiánya, az egység érzése, vagy a másként látás képessége olyan fenyegetéssé válik, melynek ellen kell állnia, és amit meg kell tagadnia, és le kell győznie.
5. Azonban ez a másfajta látás változatlanul az elme érzékelésének természetes formája marad. Ezer és ezer idegen név megtanulása nehéz feladat az elme számára. Mégis azt hiszed, hogy ez a tanulás egyetlen formája; ez az egyetlen célja, melynek segítségével létrejöhet a kommunikáció, és értelmesen megoszthatók az elméletek.
6. Ennyiben összefoglalható az az örökség, melyet a világ adományoz neked. Mindenki, aki azt tanulja meg, hogy ezek szerint gondolkozzon, elfogadja azokat a jeleket és szimbólumokat, amelyek azt közvetítik, hogy a világ valódi. Ez az, ami mellett kiállnak. Nem hagynak kétséget afelől, hogy aminek neve van, az létezik. Látható, ahogy előre meg is mondták. Ami tagadja valódiságát, az pusztán illúzió, mivel ez a végső valóság. Őrültség megkérdőjelezni; jelenlétének elfogadása pedig a józan ész bizonyítéka.
7. Ezt tanítja tehát a világ. Ez egy olyan tanulási fázis, melyen mindenkinek, aki idejön, keresztül kell mennie. De minél előbb észreveszi, hogy mi az, amin alapul, hogy alapvetései mennyire ingatag lábakon állnak, hogy az eredményei mennyire kétségbe vonhatóak, annál hamarabb fogja megkérdőjelezni a hatásait. A tanulás, amely megáll annál, amit a világ tanithat, épp az értelem előtt torpan meg. Valójában kiindulási pontként szolgál, ahonnan egy más típusú tanulás kezdődhet, ahol újfajta érzékelés

fejleszthető ki, és visszavonható minden, a világ által önkényesen adott név, mivel mindannyian kétségessé váltak.
8. Ne gondold, hogy te alkottad a világot. Az illúziókat viszont igen! De ami a földön és a Mennyekben igaz, az túl van a te megnevezéseiden. Amikor egy testvéredet a nevén nevezed, a testéhez fordulsz. Valódi Identitását elrejti előled az, aminek őt hiszed. Szólításodra reagál a teste, mivel elméje elfogadta a nevet, amivel felruháztad őt. Egysége így kétszeresen megtagadtatott, mivel te tőled elválasztottként érzékeled őt, ő pedig sajátjaként fogadja el ezt a különálló nevet.
9. Elég különös lenne, ha arra kérnénk, hogy hagyd magad mögött és felejtsd el örökre a világ szimbólumait, ugyanakkor vállald fel a tanítás feladatát. Egy ideig még szükséged van a világ jelképeinek használatára. De ne hagyd, hogy becsapjanak. Egyáltalán, semmit nem jelentenek, gyakorlásodban pedig ez a gondolat lesz segítségedre abban, hogy megszabadulhass tőlük. Eszközökké válnak, melyek használatával a világ számára érthető módon kommunikálhatsz, de amelyekről tudod, hogy nem képviselik azt az egységességet, ahol a valódi kommunikáció megjelenik.
10. Ezért szüneteket kell beiktatnod napjaidba, amelyben a világ tanulása pusztán egy átmeneti állapottá válik; egyfajta börtönné, ahonnan kiléphetsz a napfényre, és elfelejtheted a sötétséget. Itt megérted az Igét; a nevet, amelyet Isten adott neked; az egyetlen Identitást, melyen minden létező osztozik, valamint végső ismeretét mindannak, ami igaz. Majd lépj vissza a sötétbe, nem azért, mintha valódinak gondolnád, hanem azért, hogy valótlanságát olyan kifejezésekkel világítsd meg, melyek még mindig jelentéssel bírnak a sötétség kormányozta világban.
11. Használd fel az összes nevecskét és jelképet, melyek a sötétség birodalmát megjelenítik. Azonban ne fogadd el őket valóságodként. A Szent Szellem mindegyiket alkalmazza, de nem felejti el, hogy a teremtésnek egyetlen Neve, egyetlen jelentése, és egyetlen Forrása van, mely minden létezőt Önmagában egyesít. Használd a világ által rájuk ruházott összes nevet, de csak kényelmed érdekében; soha ne feledd, hogy veled együtt Isten Nevén osztoznak.
12. Istennek nincs neve. Mégis, az Ő Neve az utolsó lecke arról, hogy minden egy, és ezzel a leckével be is fejeződik mindenfajta tanulás. Minden név eggyé válik; minden űrt kitölt az igazság tükröződése. Összezárul minden szakadék, és meggyógyul, megszűnik az elkülönültség. Isten azoknak adta örökül Nevét, akik azt választották, hogy megtanítják a világnak: hogyan juthat el a Mennyei Birodalomba. Gyakorlásunk célja elfogadtatni elménkkel, amit Isten adott válaszul arra a csekély örökségre, melyet te alkottál, illő tiszteletadásként a Fiúnak, akit Ő szeret.
13. Senki nem vallhat kudarcot, aki Isten Nevének jelentését kutatja. Megérkezik a tapasztalat is, amely kiegészíti az Igét. De először el kell fogadnod a Nevet, mint egyetlen valóságot, és fel kell ismerned, hogy a sok név, amellyel felruháztad, eltorzította, amit látsz, de egyáltalán nem változtatott az igazságon. Egyetlen Nevet teszünk gyakorlásunk részévé. Egyetlen Nevet használunk arra, hogy egységesítsük, amit látunk.
14. Bár az Isten Fiának különböző oldalait képviselő tudatosság-részekre más-más nevet használunk, megérjük, hogy valójában csak egy Nevük van, melyet Ő adott nekik. Ezt a Nevet használjuk gyakorlás közben. Alkalmazásával eltűnik minden őrült elkülönültség, amely mindeddig

megvakított minket. Erőt kapunk ahhoz, hogy mögéjük nézhessünk. Látásunkat áldás kíséri, melyet tovább adunk, miközben megkapjuk.

15. Atyánk, Tiéd a Nevünk. Eggyé válunk Általa minden létezővel, és Teveled is, Aki egyetlen Teremtőjük vagy. Amit létrehoztunk, hogy aztán annyi különböző módon hívhassuk, nem más, mint egy árnyék, mellyel a Te Saját valóságodat próbáltuk meg elfedni. Tévedtünk, emiatt pedig boldogok és hálásak vagyunk. Összes tévedésünket átadjuk Neked, hogy feloldozást nyerjünk hibáink minden látszólagos hatása alól. Cserébe elfogadjuk a Tőled érkező igazságot. A Te Neved az üdvözülésünk, és megszabadulásunk mindentől, amit létrehoztunk. A Te Neved összekapcsol minket az egységben, mely békénk záloga, és örökségünk. Ámen.

185. FELADAT

Isten békéjére vágyom.

1. Ha pusztán kimondjuk e szavakat, az még semmi. De ha úgy is gondoljuk, amit mondunk, az viszont minden. Ha csak egy pillanatra is képes lennél komolyan gondolni ezt a mondatot, akkor a bánat semmilyen formája nem lenne többé lehetséges a számodra; sehol és semmikor. A Mennyország teljes mértékben kitöltené a tudatodat, visszaemlékeznél Istenre, és világossá válna minden teremtmény feltámadása.
2. Senkivel nem történhet meg, hogy valóban komolyan gondolja e szavakat, és közben nem gyógyul meg. Nem játszhat többé álmokkal, és önmagát sem gondolhatja álomnak. Nem képes többé poklot teremteni, és azt valóságnak vélni. Isten békéjét akarja, és ez megadatik neki. Ez minden, amire vágyik, és ezt meg is kapja. Sokan kimondták már e szavakat. De kevesen voltak, akik valóban komolyan is gondolták, ami elhangzott. Nem kell mást tenned, mint körülnézni a világban ahhoz, hogy lásd, mennyire kevesen vannak, akik így tettek. Egészen másmilyen lenne a világ, ha csak ketten is képesek lennének egyetérteni abban, hogy ezek a szavak minden vágyukat kifejezik.
3. Két lélek egyazon szándékkal olyan erőssé formálódik, hogy akaratuk Isten Akaratává válik. A lelkek egyesülése ugyanis csak az igazság terén lehetséges. Az álmokban senki nem képes arra, hogy valaki mással ugyanazon a szándékon osztozzon. Az álom hőse különböző mindegyiküknél, ezért az események elvárt kimenetele sem lehet azonos. A vesztes és a győztes szerepe különböző minták szerint váltakozik, attól függően, hogy éppen hogyan alakul a nyereség és a veszteség aránya.
4. Az álmok csak a kompromisszumot hozzák magukkal. Ez néha az egyesülés formáját ölti magára, de ez pusztán a forma. Az értelemnek muszáj elhagynia az álmokat, mert az álmodás célja a kompromisszum. Az álmokban nem egyesülhetnek a lelkek, pusztán üzletet köthetnek. És milyen üzlet képes biztosítani számukra Isten békéjét? Az Ő helyét az illúziók foglalják el. Amit Ő akar, az elvész az alvó lelkek kompromisszumot kötő szándékai között, ahol az egyik mindig nyer, a másik mindig veszít.
5. Akkor gondolod komolyan, hogy Isten békéjét akarod, ha lemondasz az összes álomról. Senki nem veheti komolyan ezeket a szavakat, aki az illúziókra vágyik, és aki ezért azokat az eszközöket kutatja, amelyek az illúziókat hozzák el számára. Rájuk nézett, és hiányosnak találta őket. Most megpróbál mögéjük pillantani, mert felismerte, hogy egy újabb álom semmi többet nem képes nyújtani az összes előzőnél. Egyforma számára minden álom. Megtanulta már, hogy egyedül formájukban különböznek, mivel mindegyik ugyanazt a kétségbeesést, és bánatot hozza el, amit az összes többi is.
6. Annak a léleknek, aki komolyan gondolja, hogy semmi másra nem vágyik, csak a békére, más lelkekkel kell egyesülnie, mert a béke elérésének ez a módja. Amikor pedig a békevágy őszinte, megérkeznek az eléréséhez szükséges eszközök, mégpedig olyan formában, melyet minden valóban kereső elme meg fog érteni. Bármilyen formát is ölt a tanulnivaló, éppen őrá szabott lesz, így – ha vágya tényleg mélyről fakadó – nem fogja eltéveszteni.

Azonban, ha kérésében nincs őszinteség, akkor nincs olyan forma, melyben a lecke elfogadható és megtanulható lenne.

7. Gyakorlásunk idejét szánjuk ma arra, hogy megfigyeljük: valóban komolyan gondoljuk-e, amit kimondunk. Isten békéjét akarjuk. Ez nem haszontalan vágyakozás. Ezek a szavak nem igénylik, hogy egy újabb álom érkezzen meg hozzánk. Nem a kompromisszumot keresik, és nem próbálnak meg újabb üzletet kötni abban a reményben, hogy még mindig lehetséges a nyereség egyvalaki számára, amikor mindenki más veszít. Ha komolyan gondoljuk e szavakat, tudomásul vesszük, hogy az illúziók hiábavalóak, az állandóan változó álmok helyébe pedig – melyek mindig újabb ajánlatokkal állnak elő, de mindegyikük mögött az üresség rejlik – az örökkévalót kérjük.

8. Mai gyakorlásod alkalmával alaposan vizsgáld át elmédet, és kutasd fel az álmokat, melyeket még mindig dédelgetsz. Mi az, amire a szíved vágyik? Ne foglalkozz most a kéréseidet megfogalmazó szavakkal. Csak azzal törődj, amiről úgy véled, hogy felvidít, és boldogságot hoz. Ne csüggesszenek el a sóvár illúziók, mert most nem számít, hogy milyen formát öltenek. Nem lehetnek egyes álmok elfogadhatóbbak, a többire tolva ezzel a szégyen és a titkolózás érzetét. Egyként kezeld mindegyiket. És mivel egyek, egy kérdést kell föltenni mindegyikükkel kapcsolatban: „Ez az, amit a Mennyország és Isten békéje helyett szeretnék?"

9. Ezt a döntést kell meghoznod. Ne áltasd magad azzal, hogy másképp áll a helyzet. Ebben nem lehet kompromisszumot kötni. Isten békéjét választod, vagy az álmokat kéred. Az álmok pedig megérkeznek, éppen úgy, ahogy kívántad. De ugyanezzel a bizonyossággal érkezik meg Isten békéje is, hogy aztán örökre veled maradjon. Nem fog eltűnni az út minden egyes kanyarulatánál, hogy aztán egy másik alakban újra felbukkanjon, így váltogatva megjelenési formáit valahányszor lépsz egyet.

10. Isten békéjét akarod. És látszólag erre vágyik mindenki, aki az álmokat kergeti. Nekik is, és neked is egyetlen tennivalótok van, amikor őszintén a békét akarjátok: feltenni magatoknak a fenti kérdést. Így megérintheted azt, amire valójában vágynak, és saját szándékodat összekapcsolhatod azzal, amit ők is mindenekfelett szeretnének, melyről talán még nem is tudnak, te viszont teljesen biztos vagy benne. Talán néha elgyengültél, bizonytalanná váltak a céljaid, és nem tudtad, hogy mit is akarsz valójában, azt hol keresd, és közben hová fordulhatnál segítségért. A segítség megérkezett. Nem akarnád hasznát venni azáltal, hogy megosztod másokkal?

11. Senki nem vallhat kudarcot, aki igazán Isten békéjét kutatja. Kérése pusztán annyi, hogy hagyja abba önmaga becsapását, és ne tagadja meg többé Isten Akaratát. Ki az, aki elégedetlenkedik, amikor olyasmit kér, amit már meg is kapott? Ki az, akinek a kérése megválaszolatlanul marad, amikor a válasz már az övé, hogy továbbadhassa azt? Isten békéje a tiéd.

12. Számodra készült a béke, és Teremtőd adja át neked, mint Saját, örökkévaló ajándékát. Hogyan vallhatnál kudarcot, amikor azt kéred, amit az Ő Akarata is neked szán? És hogyan lehetne kérésed egyedül a tiéd? Isten semmilyen ajándéka nem maradhat megosztatlanul. Ez a tulajdonság különbözteti meg Isten ajándékait minden álomtól, mely valaha is úgy tűnt, hogy átveszi az igazság helyét.

13. Senki nem veszíthet, hanem mindenki nyer, amikor Isten bármely ajándékát kéri, és megkapja valaki. Isten azért ad, hogy visszaálljon az egység. Értelmetlen számára az, hogy elvegyen bármit is. És amikor ez

ugyanilyen értelmetlenné válik számodra is, biztos lehetsz benne, hogy osztozol Istennel az Ő Akaratában, és Ő is a tiédben. Tudni fogod azt is, hogy egyetlen Akaraton osztozol minden testvéreddel, akiknek szándékai megegyeznek a tiéddel.

14. Ezt az egyetlen szándékot kutatjuk ma, egyesítve vágyainkat mindenki szívének szükségleteivel, minden elme hívásával, a reménnyel, amely a kétségbeesés mélyén lakozik, a szeretettel, amit a támadások rejtenek, és a testvériséggel, melyet a gyűlölet megpróbált szétválasztani, de amely mindig olyan marad, amilyennek Isten megteremtette. Ha ilyen Segítség áll mellettünk, kudarcot vallhatunk-e ma, amikor azt kérjük, hogy adasson meg nekünk Isten békéje?

186. FELADAT

Rajtam múlik a világ megszabadulása.

1. Íme az állítás, amely egy napon minden elméből kitakarítja az önteltséget. Ez az igazi alázat gondolata, amely nem belőled indul ki, hanem a feladatból, amit kaptál. Azt ajánlja, hogy fogadd el a számodra kijelölt szerepet, anélkül, hogy egy másikhoz ragaszkodnál. Nem minősíti a szerepedet. Egyszerűen csak tudomásul veszi, hogy Isten Akarata éppúgy megvalósul a földön, ahogy a Mennyekben is. Minden földi akaratot a Mennyei Birodalom arra vonatkozó tervében egyesít, hogy megmentse a világot és helyreállítsa benne a Mennyország békéjét.
2. Ne küzdjünk feladatunk ellen. Nem mi alkottuk meg, és nem is a mi fejünkből pattant ki az ötlet. Meg fogjuk kapni az összes eszközt, amely tökéletes megvalósításához szükséges. A kérés csak annyi, hogy szerepünket fogadjuk el eredendő alázattal, és ne tagadjuk azt meg önámító önteltséggel, mely azt feltételezi, hogy nem vagyunk rá méltóak. Amit meg kell cselekednünk, annak a megtételéhez is elegendő erővel rendelkezünk. Elménk tökéletesen alkalmas arra, hogy felvállalja a szerepet, amelyet Ő osztott ránk, Aki jól ismer bennünket.
3. A mai állítás meglehetősen kijózanítónak tűnik mindaddig, amíg fel nem ismered a jelentését. Arról szól ugyanis, hogy Atyád még mindig emlékszik rád, és tökéletes bizalommal van irántad, aki az Ő Fia vagy. Nem kéri, hogy változz meg, és légy másmilyen, mint amilyen most vagy. Mi mást kérhetne az alázat, mint ezt? És mi mást tagadhatna az önteltség, mint ezt? Ma nem fogunk meghátrálni feladatunk elől azon a tetszetős alapon, hogy elfogadásával szerénységünk sérülne. Csak a gőg képes arra, hogy megtagadja a Magától Istentől érkező Hívást.
4. Félreteszünk ma minden hamis alázatot, és Isten Hangjára figyelünk, hogy felfedje előttünk, mit kell tennünk. Nincs kétségünk afelől, hogy alkalmasak vagyunk a feladatra, amelyet Ő ajánl fel nekünk. Viszont biztosak vagyunk abban, hogy Ő jól ismeri erősségeinket, bölcsességünket és megszenteltségünket. És amennyiben Ő alkalmasnak tart minket, akkor azok is vagyunk. Egyedül az önteltség ítélhet másképp.
5. Egyetlen módja van annak, hogy megszabadulj a börtönből, ahová az a terved jutatott, melyben megpróbáltad igaznak feltüntetni, ami hamis. Fogadd el azt a tervet, amit nem te készítettél. Ne ítélkezz afelől, hogy megfelelően értékes vagy-e hozzá. Ha Isten Hangja arról biztosít, hogy a megszabadulásnak szüksége van a szerepedre, és hogy az egész tőled függ, hidd el, hogy így van. Az önteltségnek ragaszkodnia kell a szavakhoz, mert attól tart, ha mögéjük pillant, olyasmit tapasztalhat, ami kibillenti helyzetéből. A szerénység azonban szabadon meghallhatja Isten Hangját, amint elmondja neki, hogy ki ő valójában és mi a feladata.
6. Az önteltség egy valótlan képet alakít ki rólad. Ez a kép az, amely meghunyászkodva és rémülten visszavonul, amikor Isten Hangja arról biztosít, hogy elegendő erővel, megszenteltséggel és bölcsességgel rendelkezel ahhoz, hogy minden ilyen képet magad mögött hagyj. Nem vagy gyenge, egyedül az önmagadról alkotott kép az. Nem vagy tudatlan és tehetetlen. A

bűn nem képes elhomályosítani a benned rejlő igazságot, és a bánat meg sem közelítheti Isten szent otthonát.
7. Isten Hangja mindezt felfedi előtted. Amíg Ő beszél, a kép remegni kezd, és bár nem tudja, mi az, ami fenyegeti, mégis – támadni készül, mivel érzékeli, hogy omladozni kezdtek az alapjai. Hadd menjen. A világ megszabadulása rajtad múlik, nem pedig ezen a maréknyi poron. Hiszen mit mondhatna Isten megszentelt Fiának? Miért kellene egyáltalán foglalkoznia ezzel?
8. Így aztán rálelünk békénkre. Elfogadjuk a feladatot, amit Istentől kaptunk, mivel az illúziók azon a furcsa hiedelmen alapulnak, hogy képesek vagyunk saját magunknak új feladatot kreálni. Saját gyártmányú szerepeink jönnek-mennek, és úgy tűnik, állandóan változnak; a gyász mélységétől az elragadtatott szerelem boldogságáig terjed a skála. Egyszer nevetünk, egyszer sírunk, a napot hol örömmel, hol könnyek között fogadjuk. Látszólag alapjaiban változik meg létezésünk, ahogy átéljük ezernyi hangulatváltozásunkat, amikor az érzelmeink magasra repítenek, vagy a reménytelenségtől sújtva a földbe döngölnek.
9. Ez lenne Isten szent Fia? Lehetséges lenne, hogy Ő létrehozott volna valamit, ami ennyire ingatag, majd elnevezte volna Fiának? Ő, Aki változatlan, a saját tulajdonságait osztja meg teremtményeivel. Az elképzelések, amelyeket Fia saját magáról kialakított, nincsenek hatással valódi tulajdonságaira. Átlebbennek elméjén, mint a szélfútta levelek, amelyek mintává állnak össze egy pillanatra, majd szétrepülnek, hogy aztán újra formát alkossanak, majd továbbiramodjanak. Olyanok, mint a porból kiemelkedő, a sivatag fölött látható délibáb.
10. Eltűnik az összes lényegtelen kép, és ott marad elméd tisztán és derűsen, mihelyt elfogadod a neked szánt feladatot. A te elképzeléseid csak arra jók, hogy egymásnak ellentmondó célok jöjjenek létre belőlük, amelyek átmenetiek, tétovák, bizonytalanok és homályosak. Ki az, aki ilyen célok érdekében képes folyamatos erőfeszítésre, vagy arra, hogy energiáit koncentráltan egy irányba terelje? A világ által oly nagyra becsült szerepek annyira bizonytalanok, hogy még a legbiztosabbak is tízszer megváltoznak egy órán belül. Milyen eredmények elérésében lehetne reménykedni, ilyen célok kitűzésekor?
11. Ennek örömteli ellentéteként, és olyan bizonyosan, ahogy a nap felkel minden reggel, hogy eloszlassa a sötétséget, valódi feladatod tisztán és félreérthetetlenül világít. Nem kétséges, hogy meddig lesz érvényes. Az Egytől érkezik, Aki nem hibázik, Hangja pedig teljesen bizonyos az Ő üzeneteiben, melyek nem változnak, és nem egymás ellentétei. Mindegyikük egy célra mutat, amelyet képes vagy elérni. A te tervedet talán lehetetlen véghezvinni, de Istené nem vallhat kudarcot, mivel Ő a Forrása.
12. Tedd, amit Isten Hangja javasol. És, ha olyasmit kér tőled, amit lehetetlennek találsz, akkor csak emlékezz arra, hogy Ki az, aki kér, és ki az, aki arra készül, hogy megtagadja e kérés teljesítését. Majd fontold meg ezt: nagy valószínűséggel melyiküknek van inkább igaza? A Hangnak, amely minden létező Teremtőjének nevében beszél, Aki mindent pontosan úgy ismer, ahogy van, vagy az önmagadról alkotott eltorzult képnek, amely ellentmondásos, megzavart és felkavart, valamint mindenben bizonytalan? Ne hagyd, hogy ez utóbbi irányítson. Ehelyett halld meg a bizonyosság Hangját, amely arról a feladatról beszél, amit Teremtődtől kaptál, aki jól

emlékszik rád, és most azt szeretné, hogy te is mihamarabb visszaemlékezz Őrá.

13. Lágy Hangja a tudásról szól a nemtudónak. Megvigasztal téged, bár Ő nem ismeri a bánatot. Helyreállítja, amit kell, bár Ő Maga teljes; ajándékot ad neked, bár tudja, hogy mindened megvan. Gondolatai választ adnak a Fia által érzékelt minden igényre, bár Ő Maga egyet sem ismer közülük. A Szeretet ugyanis folyamatosan ad, és ami az Ő Nevében érkezik, az olyasmivé alakul, amire a formák világában épp a legnagyobb szükség van.

14. Ezek a formák sohasem csapnak be, mivel Magától a Formanélküliségtől érkeznek. A megbocsátás a szeretet földi formája; a Mennyországban nem ölt alakot. Azonban amire itt van szükség, az abban a formában érkezik, amelyikre szükség van. Így ebben a formában még itt is képes vagy ellátni a feladatodat, bár a szeretet ennél sokkal többet jelent majd a számodra, amikor benned is helyreáll a formanélküliség. A világ megszabadulása rajtad múlik, aki képes vagy a megbocsátásra. Ez a feladatod itt.

187. FELADAT

Megáldom a világot, mert megáldom önmagamat.

1. Senki nem képes adni, ha nincs miből. Sőt, ha adsz, az bizonyítja, hogy van miből. Erről már beszéltünk korábban. Nem ez az, ami nehezen hihető. Senki nem vonja kétségbe, hogy először birtokolnod kell azt, amiből adsz. A második fázis az, amiben a világ és a valódi érzékelés különböznek. Ha volt valamid, amit aztán odaadtál, akkor a világ úgy véli, hogy elvesztetted, amit birtokoltál. Az igazság pedig arról szól, hogy az, hogy adsz belőle, megnöveli, ami a tiéd.
2. Hogyan lehetséges ez? Hiszen az biztos, hogy ha egy végleges formával rendelkező dolgot továbbadsz, tested szemei többé nem érzékelik azt a tiédnek. Azonban megtanultunk már, hogy a dolgok pusztán képviselői a gondolatoknak, amelyek létrehozzák őket. És nem vagy hiányában bizonyítékoknak, melyek arról szólnak, hogy amikor elképzeléseket adsz tovább, azok megerősödnek az elmédben. Lehet, hogy az átadáskor megváltozik a gondolat formája, de mégis muszáj visszatérnie ahhoz, aki adja. A formája sem lesz kevésbé elfogadható; sőt, még inkább az lesz.
3. Az elképzelések elsősorban hozzád kell tartozzanak, mielőtt továbbadod őket. Ha meg akarod menteni a világot, akkor először el kell fogadnod a megszabadulást önmagad számára. De ennek megvalósulását mindaddig nem fogd elhinni, amíg meg nem pillantod a csodákat, melyek megérkeznek mindenkihez, akire csak ránézel. Ebben rejlik az adás megtisztult és eredeti jelentése. Most már képes vagy felfogni, hogy adásod által raktárkészleted egyre növekszik.
4. Védelmezz meg minden számodra értékes dolgot azzal, hogy odaadod őket valaki másnak – így egészen bizonyos lehetsz benne, hogy sohasem fogod elveszíteni őket. Így tehát amiről azt gondoltad, hogy nem rendelkezel vele, most már a tiéd. De az értéke nem a formájában rejlik, mivel ez változik, sőt felismerhetetlenné válik az idő múlásával, bármennyire is vigyázol rá. Semmilyen forma nem maradandó. A dolgok formája mögött rejlő gondolat az, ami mindig változatlan.
5. Örömmel adj. Így csakis nyerhetsz. A gondolat megmarad, ereje pedig növekszik, amint továbbadod. Mivel el nem veszhetnek, a gondolatok növekedésnek indulnak, miközben átadják őket. Abban az értelemben, ahogy a világ felfogja őket, nincsen átadó és befogadó. Az egyik átadó megtart, a másik pedig úgyszintén ad. E csere közben mindketten nyernek, mivel mindegyikükhöz abban a formában jut el a gondolat, amely leginkább a segítségére van. Amit látszólag elveszít, az mindig olyasmi, amit kevesebbre értékel, mint azt, ami végül visszatér hozzá.
6. Ne feledd, hogy mindig önmagadnak adsz. Aki megérti, hogy mit jelent adni, csak nevetni tud az áldozat ötletén. Sőt, jól látja mindazon formákat, melyeket az áldozathozatal felölt. Ugyanúgy nevet a fájdalmon és a veszteségen, a betegségen és a bánaton, a szegénységen, az éhezésen és a halálon is. Felismeri, hogy mindegyikük mögött az áldozat elképzelése áll, és lágy nevetésével meggyógyítja őket.
7. A felismert illúzió eltűnik. Ne fogadd el a szenvedést, és ezzel kitörlöd a szenvedés gondolatát. Áldásod megérkezik minden szenvedőhöz, amikor úgy

döntesz, hogy minden szenvedést annak látsz, ami. Az áldozat gondolata hozza létre az összes olyan formát, amelyet aztán a szenvedés magára ölt. Az áldozat elképzelése pedig egy akkora őrültség, hogy a józan elme képes egy pillanat alatt felszámolni.

8. Soha ne hidd el, hogy képes vagy bármit is feláldozni. Az áldozatnak nincs helye ott, ahol az értékek rejlenek. Ha maga a gondolat felbukkan, jelenléte azt bizonyítja, hogy hiba történt, amit ki kell javítani. Áldásod fogja a helyzetet helyreállítani. Először te kaptad meg, így most már a tiéd, hogy te is továbbadhasd. Az áldozat és szenvedés semmilyen formája nem maradhat fenn olyasvalaki jelenlétében, aki megbocsátott, és megáldotta önmagát.

9. A testvéred által felajánlott liliomok ott vannak már az oltárodon, mellettük azokkal, amiket te ajánlottál fel őneki. Ki az, aki fél e szeretetteljes szentség megpillantásától? Az Istentől való félelem hatalmas illúziója semmivé válik, amikor észreveszed ezt a tisztaságot. Ne félj ránézni. Az áldottság, amit meglátsz majd, elsöpri a forma minden gondolatát, helyette átadja a tökéletes ajándékot, amely örökké növekedni fog, mivel örökké a tiéd, hogy örökösen továbbadd.

10. Most, hogy a félelem eltűnt, egyek a gondolataink. Isten egyetlen Fiaként itt állunk együtt az egyetlen Isten, egyetlen Atya, egyetlen Teremtő és egyetlen Gondolat oltára előtt. Már nem vagyunk elválasztva Őtőle, Aki a Forrásunk; nincs távolság köztünk és egyetlen testvérünk között, aki része egyetlen Önvalónknak, Akinek ártatlansága mindannyiunkat eggyé tett; így állunk itt áldottságunkban, és adunk, miközben kapunk. Isten Neve száll fel ajkainkról. És ahogy belülre tekintünk, megpillantjuk a Mennyek tisztaságának ragyogását, ahogy visszatükrözzük Atyánk Szeretetét.

11. Íme, áldottak vagyunk, és megáldjuk a világot. Kiterjesztjük, amit megpillantottunk, mivel már ezt látjuk mindenütt. Észrevesszük, amint Isten kegyelmével felragyog mindenkiben. Nem vonjuk meg semmitől, amire ránézünk. Azért, hogy e megszentelt látvány a miénk maradhasson, megosztjuk mindennel, amit látunk. Ahol megpillantjuk, ott liliomok formájában tér vissza hozzánk, melyeket elhelyezhetünk oltárunkon, hogy Magának az Ártatlanságnak az otthonává váljon, Aki ott lakozik bennünk, és felajánlja nekünk az Ő Szentségét.

188. FELADAT

Most felragyog bennem Isten békessége.

1. Miért kellene a Mennyországra várni? Akik a világosságot keresik, nem tesznek mást, mint folyamatosan eltakarják a szemüket. Már most ott van bennük a fény. A megvilágosodás pusztán egy felismerés – semmilyen változást nem jelent. A világosság nem e világból való, és te, a fény hordozója is idegen vagy itt. A világosság veled együtt eljött eredeti otthonodból, és veled maradt, mert a tiéd. Ez az egyetlen dolog, amit magaddal hoztál Őtőle, Aki a Forrásod. Ott ragyog benned, mert megvilágítja hajlékodat, és visszavezet oda, ahonnan jött, és ahol te is otthon vagy.
2. Ezt a fényt nem lehet elveszíteni. Miért kellene arra várni, hogy majd rálelsz valamikor a jövőben, vagy azt hinni, hogy már rég elveszett, vagy arra gondolni, hogy soha nem is létezett? Olyannyira könnyű észrevenni, hogy menten nevetségessé válnak az érvek, melyek azt hivatottak bizonyítani, hogy nem létezik. Ki az, aki képes a létét tagadni valami olyasminek, amelyet megpillant önmagában? Nincs olyan látvány – érkezzen az az álmokból, vagy egy igazabb Forrásból -, amely nem pusztán az árnyéka a mindenen átragyogó belső látásnak. Az észlelés ott kezdődik, és ott végződik. Nincs más forrása, csak ez.
3. Most felragyog benned Isten békessége, szívedből pedig kiterjed az egész világra. Meg-megáll, hogy megcirógasson mindent, ami él, és örökké tartó áldását adja rájuk. Mindörökké tart minden, amit ad. Eltünteti a mulandó és értéktelen gondolatokat. Megújulást hoz minden megfáradt szívnek, és elhaladtában mindenütt beindítja a látóképességet. Ajándékait mindenkinek kiosztja, és mindenki egyként mond köszönetet neked, aki adsz, és neked, aki kaptál.
4. Elméd sugárzása felidézi mindazt, amit a világ elfelejtett, és ez helyreállítja a te emlékezetedet is. Általad felragyog a megszabadulás, átvett és továbbadott ajándékai felbecsülhetetlenek. Maga Isten mond köszönetet neked, az ajándék átadójának. Áldásával fényed még ragyogóbbá válik, mely tovább növeli az ajándékokat, melyeket átnyújthatsz a világnak.
5. Isten békéjét nem lehet tárolni. Aki felismeri önmagában, az tovább is kell, hogy adja. És birtokában vannak az eszközök, melyek az átadáshoz szükségesek. Megbocsát, mivel felismerte önmagában az igazságot. Most felragyog benned, és minden létezőben Isten békessége. A csendben az egész világegyetem megérzi ezt, mivel amire belső látásod figyel, az az, ahogyan az univerzumot észleled.
6. Ülj nyugodtan, és hunyd be a szemed. Belső világosságod elegendő. Már önmagában ez is megfelelő hatalommal rendelkezik ahhoz, hogy átadja neked a látás ajándékát. Zárd ki a külső világot, és hagyd, hogy gondolataid belső békédig szárnyaljanak. Ismerik az utat. Isten megszentelt hírvivőivé válnak az őszinte gondolatok, melyeket nem szennyezett be a rajtad kívül létező világ álma.
7. Ezeket a gondolatokat Övele gondolod. Felismerik az otthonukat. És teljes bizonyossággal rámutatnak Forrásukra, Ahol Isten az Atya, és a Fiú egyek. Isten békéje ragyog rajtuk, de veled maradnak, mivel a te elmédben születtek, ahogy a rólad szóló gondolat pedig Istenében. Visszavezetnek a

békéhez, ahonnan csak azért jöttek el, hogy emlékeztessenek téged a visszaútra.
8. Ők figyelnek Atyád Hangjára, amikor te nem hallgatsz rá. És sürgetve kérnek, hogy fogadd el rólad szóló Szavait, a képzelgések és az árnyak helyett. Arra emlékeztetnek, hogy minden élőlény társ-teremtője vagy. Ahogy Isten békéje benned felragyog, úgy kiárad rájuk is.
9. Ma azt gyakoroljuk, hogy közelebb kerüljünk a bennünk rejlő világossághoz. Megfogjuk elkalandozó gondolatainkat, és gyengéden visszatereljük őket oda, ahol szépen beilleszkednek Istennel megosztott gondolataink közé. Most nem engedjük, hogy elkóboroljanak. Hagyjuk, hogy elménk fénye hazairányítsa őket. Elárultuk őket, amikor azt parancsoltuk, hogy szakadjanak el tőlünk. De most visszahívjuk, és megtisztogatjuk őket a furcsa vágyaktól és zavarodott kívánságoktól. Helyreállítjuk örökségük megszenteltségét.
10. Velük együtt elménk is rendbe jön, és megfigyeljük, hogy Isten békessége még mindig ott ragyog bennünk, belőlünk pedig kiárad minden élőlényre, aki életünk része. Megbocsátunk mindannyiuknak, feloldozva a világot minden alól, amiről úgy véltük, hogy ő tette velünk. Hiszen mi magunk tesszük a világot olyanná, amilyennek nekünk tetszik. Most úgy döntünk, hogy legyen ártatlan, mentes minden bűntől, és nyitott a megszabadulásra. Beboritjuk megmentő áldásunkkal, ahogy végigmondjuk az alábbiakat:

Most felragyog bennem Isten békessége. Ebben a békében ragyogjon felém minden, hogy megáldhassam őket belső fényemmel.

189. FELADAT

Most érzem magamban Isten Szeretetét.

1. A benned lévő világosságot a világ nem képes észlelni. Az ő szemeivel te sem vagy képes meglátni e fényt, mivel elvakított a világ. De vannak saját szemeid, amivel megpillanthatod. Azért van ott, hogy észre vedd. Nem azért lettél hordozója, hogy rejtve maradjon tekinteted elől. Ez a fény annak a gondolatnak a visszatükröződése, amit most kezdünk el gyakorolni. Amikor megérzed magadban Isten Szeretetét, akkor megújulva látod a világot: ragyogóan ártatlannak, tökéletes könyörületességgel és szeretettel áldottnak, ahol újjáéledt a remény.
2. Ki az, aki félni kezd egy ilyen világban? Tárt karokkal vár, örvendezik eljöveteleden, és dicséretedet zengi, miközben megoltalmaz a veszély és a fájdalom minden formájától. Kedves és meleg otthonnal vár, ahol elidőzhetsz egy kicsit. Napközben áldását adja rád, éjszaka pedig csendes testőrként vigyázza megszentelt álmodat. Látja, hogy a megszabadulás ott van benned, és őrzi belső fényedet, melyben a sajátját pillantja meg. Jóakaratodat köszönve virágait és hóesését ajánlja fel neked.
3. Ez a világ rejlik Isten Szeretete mögött. Olyannyira különbözik attól a világtól, amelyet a rosszindulat és a félelem szemüvegén át nézel, hogy az egyik kizárja a másikat. Egyszerre csak az egyik észlelhető. A másik teljes mértékben értelmetlen. Egy olyan világ, amelyben mindent beragyog a megbocsátás, és mindenkit megérint a béke lágy fénye, felfoghatatlan azok számára, akik egy olyan világot látnak, ahol a támadásból gyűlölet fakad, amely csak arra vár, hogy bosszút állhasson, gyilkolhasson, és rombolhasson.
4. Azonban a gyűlölet világa éppennyire láthatatlan és felfoghatatlan azok számára, akik érzik Isten Szeretetét önmagukban. Az ő világuk a bennük ragyogó nyugalmat és békét tükrözi; a kedvességet, és az ártatlanságot, amit maguk körül látnak; és az örömöt, mely a bennük lévő boldogság végtelen kútjából fakad. Arra figyelnek, amit belül éreznek, és ennek visszatükröződését látják mindenütt.
5. Te mit szeretnél látni? Tiéd a döntés. De tanuld meg, és soha ne feledd a látás törvényét: csak azt pillanthatod meg, amit belül is érzel. Ha a gyűlölet befészkeli magát a szívedbe, akkor félelemmel lesz teli a világod, melyet a kegyetlen halál szorongat csontos és hegyes ujjaival. Ha Isten Szeretetét érzed magadban, akkor a jótetemények és a szeretet világát fogod magad körül látni.
6. Ma magunk mögött hagyjuk az illúziókat, miközben arra törekszünk, hogy felfedezzük magunkban az igazságot, és megérezzük mindenre kiterjedő gyengédségét; Szeretetét, amely önmagához hasonlóan tökéletesnek ismer minket; és látásmódját, mellyel Szeretete ajándékoz meg bennünket. Ma megtanuljuk az odavezető utat. Ez olyan bizonyos, mint a Szeretet maga, amihez elvezet minket. Egyszerűsége ugyanis elkerüli azokat a csapdákat, melyeket a világ látszólagos érvelésének ostoba tekervényei megpróbálnak elrejteni.
7. Egyszerűen csak tedd az alábbiakat: csendesedj el, és hagyj magad mögött minden gondolatot, mely arról szól, hogy mi vagy te, és mi Isten; minden

elméletet, amit a világról megtanultál; és minden képet, amit önmagadról alkottál. Üríts ki elmédből mindent, amit igaznak vagy hamisnak, jónak vagy rossznak gondol; mindent, amit értékesnek tart, és mindent, ami miatt szégyelli magát. Semmit ne tarts meg. Ne hozz magaddal egyetlen gondolatot sem, amit a múlt tanított, és egyetlen hiedelmet sem, melyet korábban bárminek a hatására kialakítottál. Felejtsd el ezt a világot, felejtsd el ezt a kurzust, és teljesen üres kézzel indulj Istenedhez.

8. Nem Ő az hát, aki ismeri az utat tehozzád? Neked nem kell tudnod, hogy merre van az Őhozzá vezető ösvény. Egyetlen feladatod egész egyszerűen annyi, hogy engedd szép csendesen eltűnni az akadályokat, melyeket a Fiú, és Isten, az Atya közé helyeztél. Isten pedig örömmel és azonnal válaszol. Kérj, és kapsz. De ne állj elő követelésekkel, és ne próbáld meg kijelölni Isten számára a hozzád vezető utat. Úgy tudod elérni Őt, ha egyszerűen hagyod lenni. Ezen a módon ugyanis valóságod is kinyilváníttatik.

9. Ma tehát nem választjuk meg az útvonalat, amelyen Őhozzá megyünk. Viszont úgy döntünk: hagyjuk, hogy eljöjjön. És megpihenünk választásunkban. Csendes szívünkben, és nyitott elménkben Szeretete beragyogja az önmaga számára kijelölt utat. Amit nem tagadtak meg, az ott van; igaz, és elérhető. Isten ismeri Fiát, és tudja, hogy milyen úton juthat el hozzá. Nincs szüksége Fia segítségére saját ösvényének megtalálásában. Szeretete kisugárzik belső otthonából, minden nyitott ajtón keresztül, a világban pedig felragyog az ártatlanság.

10. Atyám, nem ismerjük a Tehozzád vezető utat. Azonban amikor hívtunk, Te válaszoltál nekünk. Nem fogunk beavatkozni. A megszabadulás ösvényeit nem nevezhetjük a sajátunknak, mert Tehozzád tartoznak. Hozzád fordulunk, hogy megtalálhassuk őket. Karunkat kitártuk, hogy elfogadhassuk ajándékaidat. Nincs gondolatunk Tenélküled, és nem dédelgetünk hiedelmeket arról, hogy mik vagyunk, vagy arról, hogy Ki teremtett bennünket. A Te utadat szeretnénk megtalálni, és követni. És csak annyit kérünk, hogy legyen meg bennünk és a világban a Te Akaratod – amely most már a miénk is -, hogy a Mennyország részévé válhassunk. Ámen.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

190. FELADAT

A fájdalom helyett az isteni örömöt választom.

1. A fájdalom helytelen nézőpontot jelent. Amikor bármilyen formában megtapasztalod, az az önámítás bizonyítéka. Egyáltalán nem tény. Nincs olyan formája, amely ne tűnne el abban a pillanatban, amikor helyes nézőpontból szemlélik. A fájdalom léte ugyanis Isten kegyetlenségét állítja. Hogyan lehetne ez bármely formában is valós? Amellett tanúskodik, hogy Isten, az Atya, gyűlöli a Fiát, bűnösnek látja, és őrülten vágyik rá, hogy halálos bosszút állhasson.
2. Vajon bizonyíthatóak-e ezek a kivetítések? Lehetnek-e bármi mások, mint teljes mértékben hamisak? A fájdalom nem más, mint a Fiú hibáinak tanúja. Egy álom egy el nem követett bűntett heves megtorlásáról; bosszú a megtámadhatatlan megtámadásáért. Rémálom arról, hogy az Örökkévaló Szeretet elköltözött, pedig sohasem képes elhagyni a Fiút, akit szeretetből alkotott.
3. A fájdalom annak a jele, hogy az igazság helyett az illúziók uralkodnak. Arról szól, hogy Istent megtagadták, összekeverték a félelemmel, őrültnek és Önmaga árulójának tekintették. Ha Isten valós, akkor a fájdalom nem létezik. Ha a fájdalom valós, akkor Isten nem létezik. A bosszú ugyanis nem a szeretet része. A félelem pedig – megtagadva a szeretetet, és Isten halálának bizonyítására a fájdalmat használva – megmutatta, hogy a halál győzedelmeskedik az élet felett. Isten Fia a test, aki a halállal megvesztegethető, hiszen éppolyan halandó, mint Atyja, akit elpusztított.
4. Csendesedjen el ez a sok bolondság! Eljött az idő, hogy nevetni kezdjünk az ilyen őrült elképzeléseken. Nincs szükség arra, hogy kegyetlen bűntényként, vagy titkos merényletekként gondoljunk rájuk, melyek súlyos következményekkel járnak. Csak egy bolond gondolhatja azt, hogy bármit is okozhatnak. Tanújuk – a fájdalom – éppolyan bolond, mint ők, és nem érdemes jobban félni tőle, mint az elmebeteg illúzióktól, melyek mögötte rejlenek, és melyekről megpróbálja bebizonyítani, hogy még mindig igazak.
5. Egyedül a gondolataid okozhatnak fájdalmat neked. Az elméden kívül semmi nem képes sérülést vagy bánatot okozni, semmilyen módon. Rajtad kívül nincs olyan ok, amely képes lenne elérni hozzád, és lehangoltságba taszítani. Egyedül te vagy hatással önmagadra. Semmi nincs a világon, aminek hatalmában állna beteggé, szomorúvá, gyengévé, vagy esendővé tenni téged. De te vagy az, akinek megvan az ereje ahhoz, hogy uralkodj mindenen, amit látsz, pusztán azáltal, hogy felismered, ami vagy. Amint felfogod ártalmatlanságukat, sajátjukként fogadják el megszentelt akaratodat. És ami korábban félelmetesnek látszott, most az ártatlanság és a szentség forrásává válik.
6. Megszentelt testvérem, gondold végig az alábbiakat: a világ, amit látsz, nem csinál semmit. Egyáltalán semmilyen hatása nincs. Pusztán megjeleníti a gondolataidat. Teljesen megváltozik, mihelyt úgy döntesz, hogy átalakítod az elmédet, és az isteni öröm lesz az, amit igazán akarsz. Önvalód sugárzik ebben a szent örömben - változatlanul, és örökre megváltoztathatatlanul. Képes lennél elméd egy kis szegletétől megtagadni saját örökségét, és a

fájdalom kórházaként fenntartani, hogy legyen egy beteges hely, ahová az élőlények eljönnek meghalni?
7. Látszólag a világ okozza a fájdalmakat. Azonban a világ nem egy ok, ezért nem áll hatalmában bármit is okozni. Okozatként nem képes okozat létrehozására. Mivel illúzió, olyanná lesz, amilyenné tenni akarod. Haszontalan kívánságaid alakítják a fájdalmait. Különös vágyaid hozzák el a gonosz álmokat. A halálról szóló gondolataid félelemmel töltik el, kedves megbocsátásodban pedig életre kel.
8. A fájdalom egy formába öntött rossz gondolat, amely pusztításba fog megszentelt elmédben. A fájdalom a váltságdíj, amit boldogan kifizettél azért, hogy ne kelljen szabadnak lenned. Amikor megjelenik a fájdalom, Isten megtagadja Fiát, akit szeret. Fájdalom esetén a félelem látszólag győzedelmeskedik a szeretet felett, az örökkévalóság és a Mennyország helyére pedig az idő kerül. A világ kegyetlen és keserű hellyé válik, ahol a bánat kormányoz; az apró örömök pedig utat engednek a kegyetlen fájdalom támadásának, amely csak arra vár, hogy minden boldogságot szomorúságba fojtson.
9. Tedd le a fegyvereidet, és védekezési rendszereid nélkül gyere el arra a csendes helyre, ahol a Mennyek békéje végre mindent megtart. Engedj el minden gondolatot a veszélyről és a félelemről. Ne hagyd, hogy a támadás veled együtt belépjen oda. Ereszd le az ítélkezés kegyetlen kardját, melyet torkodhoz szorítasz, és hagyj fel szánalmas fenyegetéseiddel, melyekkel megszenteltségedet próbálod elrejteni.
10. Itt majd megérted, hogy nem létezik a fájdalom. Itt az isteni öröm tartozik hozzád. Ez az a nap, amikor megadatik neked, hogy megértsd a leckét, amelyből a megszabadulás minden hatalma fakad. Íme: A fájdalom illúzió – az öröm valóság. A fájdalom nem több alvásnál – az öröm felébredés. A fájdalom hazugság – csak az öröm az igazság.
11. És most újra meghozzuk az egyetlen lehetséges döntést: az illúziók és az igazság, a fájdalom és az öröm, valamint a pokol és a Mennyország között választunk. Töltse el szívünket a Tanítónk iránt érzett hála, mivel szabadságunkban áll az örömöt választani a fájdalom, megszenteltségünket a bűn, Isten békéjét a konfliktusok, és a Mennyek világosságát a világ sötétsége helyett.

191. FELADAT

Magának Istennek vagyok megszentelt Fia.

1. Ezzel a kijelentéssel kiszabadítod magad a világ fogságából. És így szabadul meg az egész világ is. Nem tudod, mit tettél, amikor a világnak azt a szerepet adtad, hogy legyen Isten Fiának börtönőre. Mi más lehetne így, mint rosszindulatú és aggodalmaskodó, árnyaktól félő, vadul megfenyítő, minden indok nélküli, vak és őrült a gyűlölettől?
2. Mit tettél, hogy ilyenné lett a világod? Mit tettél, hogy ez az, amit látsz? Tagadd meg Önazonosságodat, és nem marad más, csak ez. A káoszt látod, és kijelented, hogy ez vagy te. Nincs olyan látvány, amely ne erről tanúskodna neked. Nincs olyan hang, amely ne a külső és belső gyarlóságról mesélne; nincs lélegzetvétel, amely ne a halálhoz vinne közelebb; és nincs remény, amely ne könnyek között múlna el.
3. Tagadd meg Önazonosságodat, és nem menekülhetsz az elmebaj elől, amely létrehozta ezt a hátborzongató, természetellenes és kísérteties gondolatot, amely kigúnyolja a teremtést, és kineveti Istent. Tagadd meg Önazonosságodat, és egyedül maradva, barátok nélkül támadod meg a világegyetemet: egy maréknyi por küzd egy légiónyi ellenséggel. Tagadd meg Önazonosságodat, és nézd a gonoszt, a bűnt és a halált; figyeld, amint a kétségbeesés a remény minden darabkáját kiragadja kezedből, míg végül már csak meghalni akarsz.
4. De hát mi lehet ez más, mint egy játszma, melyben azt játszod, hogy az Önazonosságot meg lehet tagadni? Olyan vagy, amilyennek Isten megteremtett. Elég nagy ostobaság bármi mást elhinni ezen kívül. Ez az egyetlen gondolat mindenkit felszabadít. Ez az egyetlen igazság felszámol minden illúziót. Ezzel az egyetlen ténnyel a bűntelenség örökre részévé válik a mindenségnek; ez lesz létezésének magja, és halhatatlanságának garanciája.
5. Ha a mai állítás megtalálja a helyét a gondolataid között, akkor magasan a világ fölé, és az őt rabságban tartó összes világi gondolat fölé szárnyalsz. Innen, a biztonság és megmenekülés helyszínéről pedig visszatérsz, és őt is megszabadítod. Ugyanis aki képes elfogadni valódi Önazonosságát, az tényleg megmenekült. Megszabadulását ajándékként adja mindenkinek, hálával gondolva Őrá, Aki megmutatta a boldogsághoz vezető utat, amely megváltoztatta a világra vonatkozó látásmódját.
6. Egyetlen ilyen szent gondolat képes szabaddá tenni: magának Istennek vagy megszentelt Fia. Majd azt is megtanulod, hogy ezzel a szent gondolattal megszabadítottad a világot. Többé nincs szükséged arra, hogy kegyetlenül használd, majd felfedezd barbár szükségleteit. Kiengedted börtönödből. Nem fogod többé látni, amint az önmagadról alkotott pusztító kép rémülten járkál a világban, az pedig összegörnyed a gyötrelemtől, mivel a félelmeid a halál jelével látták el a szívét.
7. Örülj ma annak, hogy a pokol milyen könnyen eltüntethető. Nincs más dolgod, mint elmondani magadnak:

Magának Istennek vagyok megszentelt Fia. Az életemben nincs szenvedés, és nincs fájdalom; nem érnek veszteségek, és nem vallok kudarcot abban, hogy megtegyek mindent, ami a megszabaduláshoz szükséges.

Ezzel a gondolattal pedig teljesen megváltozik minden, ahová csak nézel.
8. Egy csoda világított be minden barlangba, ahol az idők kezdete óta tartottak a halotti szertartások. Az idő már nem tartja markában a világot. Isten dicsőséges Fia megérkezett, hogy megváltsa az elveszetteket, megmentse a tehetetleneket, és megbocsátásának ajándékát adja a világnak. Ki az, aki még mindig sötétnek és bűnösnek tartja a világot, amikor Isten Fia végre újra eljött, hogy megszabadítsa azt?
9. Te, aki gyengének és gyarlónak tartod magad, akinek hiábavalóak a reményei, és tönkretettek az álmai, és aki csak azért született, hogy meghaljon, sírjon, és szenvedjen a fájdalomtól, halld az alábbiakat: minden hatalom a tiéd, a földön és a Mennyekben. Semmi nincs, amit meg ne tudnál tenni. A halál játékát játszod azzal, hogy tehetetlen vagy, szánalmasan odaláncolva a pusztuláshoz egy olyan világban, amely nincs irgalommal irántad. Azonban, ha kegyelemmel fordulsz felé, kegyelme visszaragyog rád.
10. Ébredjen hát fel Isten Fia az álmából, és ahogy kinyitja megszentelt szemeit, áldja meg újra a világot, amelyet létrehozott. Hibával kezdődött, de megszenteltségének tükröződésével fog véget érni. Többé nem fog elaludni, és a halálról álmodni. Csatlakozz ma hozzám. Dicsfényed a világosság, amely megmenti a világot. Ne hátráltasd tovább a megszabadulást. Nézz körül a világban, és vedd észre a szenvedést. Nem akarja a szíved elhozni a nyugalmat megfáradt testvéreid számára?
11. Meg kell várniuk saját megszabadulásodat. Láncra verve maradnak, amíg te meg nem szabadulsz. Amíg te fel nem fedezed magadban, addig ők sem látják meg az irgalmasságot a világban. Szenvednek a fájdalomtól, amíg te nem szakítod el magad tőle. Amíg nem fogadod el saját, örökkévaló életedet, addig ők is meghalnak. Magának Istennek vagy megszentelt Fia. Emlékezz erre, és máris szabad az egész világ. Emlékezz erre, és eggyé válik a föld és az Ég.

192. FELADAT

Isten azt akarja, hogy teljesítsem be a feladatomat.

1. Atyád szent Akarata az, hogy tedd Őt teljessé, Önvalód pedig váljon az Ő szent Fiává, aki Őhozzá hasonlóan örökké tiszta. A szeretet teremtette, és a szeretet őrzi meg; a szeretet nevében alkot, és közben kiterjeszti azt; örökké egy Istennel és Önvalóddal. De mit jelenthet ez a feladat az irigység, a gyűlölet és a támadások világában?
2. Épp ezért kell a feladatodat a világ szempontjai szerint meghatározni. Hiszen ki érthet meg egy olyan nyelvet, melyet egyáltalán nem képes felfogni? A megbocsátás jelenti itteni feladatodat. Ezt nem Isten teremtette; ez egy eszköz, mely képes a valótlanságot megszüntetni. És ki akarna a Mennyeknek megbocsátani? A földön azonban szükséged van az eszközökre ahhoz, hogy az illúziók eltávozhassanak. A teremtés csak azért vár a visszatérésedre, hogy ismertté, nem pedig azért, hogy teljessé váljon.
3. A világban a teremtés fel sem fogható. Itt nincs értelme. A megbocsátás az, ami még a legközelebb kerülhet a földhöz. Semmilyen formája nincs annak, ami a Mennyekben született. Isten azonban teremtett Egyvalakit, Akinek hatalmában áll formába önteni a formanélkülit. Álmokat gyárt, de ezek oly közel állnak az ébrenléthez, hogy a nappali fény már ott ragyog bennük, és a felnyíló szemek megpillantják az örömteli látványt, amit ajándékaik magukkal hoztak.
4. A megbocsátás egy-egy kedves pillantást vet mindenre, ami az Égben nem ismert, végignézi, ahogy eltűnnek, így a világ egy jeltelen, tiszta lappá válik, melyen Isten Igéje léphet a korábban odaírt értelmetlen szimbólumok helyébe. A megbocsátás által küzdhető le a haláltól való félelem, mivel már nincs mihez ragaszkodjon, és eltűnt a bűntudat. A megbocsátás segítségével annak érzékeljük a testet, ami: egy egyszerű tanítási eszköznek, melyet magunk mögött hagyunk, amikor a tanulás véget ér, és amely semmilyen módon nem képes megváltoztatni magát a tanulót.
5. A test nélküli elme nem követ el hibákat. Nem gondolja azt, hogy meg fog halni, sem azt, hogy áldozata lehet bármiféle kegyetlen támadásnak. A harag lehetetlenné válik, így aztán nincs helye a rémületnek sem. Milyen félelmek ronthatnának rá arra, aki minden támadás forrását, a gyötrődés lényegét, és a félelem székhelyét elvesztette? Csak a megbocsátás szabadíthatja meg az elmét attól a gondolattól, hogy a test az ő otthona. Csak a megbocsátás képes helyreállítani a békét, melyet Isten az Ő megszentelt Fiának szánt. Egyedül a megbocsátás képes rávenni a Fiút, hogy újra észrevegye megszenteltségét.
6. Miután eltávozott a harag, valóban megállapítod majd, hogy a Krisztusi látás és a látóképesség ajándéka nem kívánt áldozatot; nem történt más, mint a fájdalom kiemelése egy beteg és megkínzott elméből. Nagyon kellemetlen ez? Olyasmi ez, amitől félni kell? Vagy olyasmi, amiben reménykedni érdemes, majd örömmel és köszönettel elfogadni? Egyek vagyunk, ezért nem adunk föl semmit. Viszont mindent megkaptunk Istentől.
7. Azonban szükségünk van a megbocsátásra ahhoz, hogy mindezt érzékelni tudjuk. Kedves fénye nélkül csak a sötétben tapogatózunk, okokat találva

arra, hogy dühünket és támadásainkat igazoljuk. Megértésünk annyira behatárolt, hogy amiről azt hisszük, hogy értjük, az pusztán hibákból fakadó zűrzavar. Elvesztünk a félelmetes gondolatok és a váltakozó álmok ködében, szemeinket szorosra zárjuk a világosság elől, elménket pedig lefoglalja annak a bálványozása, ami nincs is ott.

8. Ki az, aki képes Krisztusban újjászületni, ha nem az, aki megbocsátott mindenkinek, akit lát, akire gondol, vagy akit elképzel? Szabad lehet-e az, aki mindenkit bebörtönöz? A börtönőr ugyanis nem szabad, hiszen össze van láncolva azzal, akit fogva tart. Biztosan kell tudnia, hogy nem szökik meg, ezért azzal tölti az idejét, hogy a raboskodón tartja a szemét. A rácsok jelentik világát, melyben foglyával együtt él. Az ő szabadságán keresztül vezet az út mindkettőjükéhez.

9. Ne tarts tehát senkit rabságban. Megkötés helyett inkább engedj el; így leszel te magad is szabad. A módszer egyszerű. Valahányszor beléd hasít a harag, vedd észre, hogy egy kardot tartasz a fejed fölött. Lezuhan, vagy felemelkedik – attól függően, hogy az ítélkezést vagy a szabadságot választod. Így mindenki, aki látszólag haragot vált ki belőled, a megmentőddé válik, aki kiszabadít a halál börtönéből. Ezért fájdalom helyett inkább hálával tartozol neki.

10. Légy ma irgalmas. Isten Fia méltó az irgalmadra. Ő kéri tőled most, hogy fogadd el a szabadsághoz vezető utat. Ne tagadd meg őt. Atyjának iránta érzett Szeretete téged illet. Egyetlen feladatod itt a földön az, hogy megbocsáss neki, és így újra Önazonosságodként fogadhasd el őt. Ő olyan, amilyennek Isten megteremtette. Te pedig az vagy, ami ő. Bocsásd most meg az ő bűneit, és látni fogod, hogy egy vagy övele.

193. FELADAT

Minden, ami velem történik, egy-egy Isten által kijelölt, megtanulandó lecke.

1. Isten semmit nem tud a tanulásról. De Akarata kiterjed arra is, amit nem ért, mivel azt szeretné, hogy zavartalan legyen a boldogság, amit Fia Őtőle örökölt; egy örökkévaló, és állandóan gyarapodó terület, amely folyamatosan növeli a teljes teremtés örömét; mindig nyitva áll, és teljes mértékben határtalan Őbenne. Ez az Ő Akarata. Az Ő Akarata pedig létrehozza az eszközöket, amelyek garantálják, hogy mindez megtörténjék.
2. Isten nem lát ellentmondásokat. Fia azonban úgy véli, hogy látja őket. Ezért szüksége van Egyvalakire, Aki képes kijavítani téves látásmódját, és ellátja őt azzal a látóképességgel, amely visszavezeti őt oda, ahol megszűnik az észlelés. Isten nem észlel egyáltalán. Mégis Ő az, Aki átnyújtja az eszközöket, melyek segítségével az észlelés elég valódivá és gyönyörűvé tehető ahhoz, hogy a Mennyország fénye felragyoghasson rajta. Ő az, Aki megválaszolja Fia ellentmondásait, és bűntelenségét mindörökké biztonságban tartja.
3. Ezek a megtanulandó leckék, melyeket Isten kijelölt. Akarata visszatükrözi mindegyiket, ők pedig szerető kedvességét sugározzák szeretett Fia felé. Minden lecke egy központi gondolattal rendelkezik, mely ugyanaz mindegyikükben. Egyedül a forma változik, ahogy átalakulnak a körülmények és az események, a karakterek és a témák, amelyek látszólag jelen vannak, de nem valódiak. Alapvető tartalmában ugyanaz mind. Íme:

Bocsáss meg, és másként fogod mindezt látni.

4. Persze nem minden bajról látszik azonnal, hogy a megbocsátás hiányáról szólna. Mégis, a formán belül ez a tartalom. Ez az azonosság biztosítja a tanulást, mivel a lecke olyannyira egyszerű, hogy a végén már nem lehet visszautasítani. Senki nem bujkálhat örökké az igazság elől, amely ennyire nyilvánvaló, és ennyi megszámlálhatatlan formában bukkan fel. Aki pedig észre akarja venni bennük az egyszerű leckét, az könnyedén felismeri mindegyikükben.

5. *Bocsáss meg, és másként fogod mindezt látni.*

A Szent Szellem ezeket a szavakat ismétli minden megpróbáltatásod, fájdalmad és szenvedésed alkalmával, függetlenül a formától, amiben érkeznek. Ezekkel a szavakkal véget ér a kísértés, az elhagyott bűntudatot pedig már senki sem tiszteli többé. Ezek a szavak véget vetnek a bűnről szóló álomnak, és kitisztítják a félelmet az elméből. E szavak által érkezik el a megszabadulás az egész világ számára.
6. Nem kellene megtanulnunk kimondani e szavakat, amikor nagy a kísértés, hogy valósnak higgyük a fájdalmat, és úgy véljük, hogy az élet helyett a halál az egyetlen választásunk? Nem kellene megtanulnunk kimondani e szavakat, amikor már megértettük, hogy rendelkeznek a minden elme felszabadításához szükséges erővel? E szavak olyan

hatalommal ruháznak fel, amely érvényes minden -mindeddig látszólag rajtad uralkodó – eseményre. Helyesen értelmezed a történéseket, amikor teljes tudatosságodban tartod e szavakat, és alkalmazod őket mindenre, amit akár te, akár valamelyik testvéred tévesen látott eddig.

7. Honnan lehet tudni, hogy mikor látsz valamit helytelenül, vagy hogy valaki épp nem veszi észre a leckét, amit meg kellene tanulnia? Észleléskor valóságosnak tűnik a fájdalom? Ha igen, biztos lehetsz benne, hogy a lecke megtanulása elmaradt. A megbocsátás hiánya pedig ott rejtőzködik az elmében, és az elme által irányított szemmel tekint a fájdalomra.

8. Isten nem akarja, hogy így szenvedj. Abban szeretne segíteni, hogy megbocsáthass magadnak. Fia nem emlékszik rá, hogy ki is ő valójában. Isten azt szeretné, hogy ne felejtse el az Ő Szeretetét, és magával hozott ajándékait. Képes lennél saját megszabadulásodat megtagadni? Kudarcot vallanál abban, hogy megtanuld az egyszerű leckéket, melyeket a Mennyek Tanítója állít eléd, hogy eltűnjön minden fájdalom, és a Fiú visszaemlékezzen az ő Istenére?

9. Minden, ami veled történik, egy-egy Isten által kijelölt, megtanulandó lecke. Ő semmilyen megbocsátást nélkülöző gondolatot nem hagy kijavítatlanul, és nem engedi, hogy egyetlen tövis vagy szög, bármilyen módon is sérülést okozzon az Ő megszentelt Fiának. Biztosítja, hogy örökkévaló otthonában szent pihenése zavartalan, gondok nélküli és derűs legyen. Letöröl minden könnyet, és arról is gondoskodik, hogy ne maradjon egy sem, amely csak arra vár, hogy a megfelelő időpontban előtörhessen. Isten ugyanis azt akarja, hogy a könnycseppek helyére a nevetés lépjen, Fia pedig újra szabad legyen.

10. Ma arra teszünk kísérletet, hogy egyetlen nap alatt eltüntessük a béke előtt tornyosuló több ezer látszólagos akadályt. Engedd, hogy az irgalom még gyorsabban érkezzen meg hozzád. Ne próbáld meg még egy napig, még egy percig, vagy még egy pillanatig távol tartani. Ezért jött létre az idő. Használd ma rendeltetésének megfelelően. Reggel és este annyi időt szentelj feladatának beteljesítésére, amennyit bírsz, és ne engedd, hogy ez az időmennyiség kevesebb legyen annál, amennyit legmélyebb vágyaid diktálnak.

11. Adj bele annyit, amennyit képes vagy, és még egy kicsit többet. Sietősre vesszük lépteinket, és belépünk Atyánk házába. Túl régóta vagyunk távol, és már nem akarunk itt időzni. Gyakorlásunk közben gondoljuk végig, hogy mi az, amit félretettünk magunknak, és ezért távol tartottuk a gyógyulástól. Adjuk át mindet Őneki, Aki tudja, hogy hogyan kell rájuk tekinteni ahhoz, hogy eltűnjenek. Az igazság az Ő üzenete; az igazságot tanítja. Az Övé minden, Isten által kijelölt, megtanulandó lecke.

12. Ma, és az elkövetkező napokon szánj egy kis időt a megbocsátás gyakorlására – abban a formában, ahogy az arra a napra elő van írva. Próbáld meg minden óra történéseire felhasználni, hogy a következő hatvan perc már felszabaduljon az előzőek alól. Ezen a módon könnyen meglazíthatók az idő láncai. Ne engedd, hogy egy eltelt óra árnyékot vessen a következőre. Amikor letelik, hagyd, hogy vele együtt távozzon minden, ami ez idő alatt történt. Így kötöttségektől mentes maradsz, az idő világában is örökös békében.

13. Ezt a leckét szeretné Isten megtanítani neked: lehet olyan módon tekinteni mindenre, hogy az egy Őhozzá, és a világ megszabadulásához vezető következő lépést jelentsen. Így válaszolj mindenre, ami rémületet kelt:

Megbocsátok, és mindez eltűnik.

Pontosan ugyanezeket a szavakat ismételd el, valahányszor nyugtalansággal, gonddal, vagy a szenvedés bármely formájával szembesülsz. Ekkor a kezedben tartod a kulcsot, amely kinyitja a Mennyei Birodalom kapuját, és végre lehozza Isten, az Atya Szeretetét a földre, hogy az fölemelkedhessen az Égbe. Maga Isten fogja megtenni ezt az utolsó lépést. Ne tagadd hát meg azokat a kis lépéseket Őfeléje, melyek megtételére téged kér.

194. FELADAT

Isten Kezébe helyezem a jövőt.

1. A mai állítás egy újabb és valóban óriási lépés a gyors megszabadulás felé! Olyan hatalmas távolságot ölel fel, hogy a Mennyország közvetlen közelébe röpít, ahol már jól látod a célt, az akadályok pedig mind mögötted vannak. Lábad már a Mennyek kapui előtti pázsiton lépdel; ez a béke csendes régiója, ahol bizonyossággal várod Isten utolsó lépését. Milyen messze vagyunk már a földtől! Milyen közel vagyunk a célunkhoz! Milyen rövid a még hátralévő útszakasz!
2. Fogadd el a mai állítást, és ezzel magad mögött hagyod az összes aggódást, a pokol bugyrait, a depresszió minden feketeségét, a bűn gondolatait, és a bűntudat okozta pusztítást. Fogadd el a mai állítást, és megszabadítod a világot börtönéből azzal, hogy kioldod a nehéz láncokat, melyek bezárták előtte a szabadsághoz vezető ajtót. Megmenekültél; megszabadításod pedig a világnak szóló ajándékoddá válik, mivel te is megkaptad már.
3. Többé egyetlen pillanatig sem érzel depressziót, tapasztalsz fájdalmat, vagy élsz át veszteséget. A bánat egyetlen pillanatra sem emelhető már trónra, ahol aztán hűségesen imádnák. Egyetlen pillanat sem lesz, amelyben bárki is meghalhatna. Így aztán minden Istennek ajánlott, elmúló pillanat, majd a következő is, megszabadulásod idejéhez tartozik, ahol örökre magad mögött hagyod a szomorúságot, a fájdalmat, és magát a halált is.
4. Istennél van a jövőd, ahogy a múltad, és a jelened is. Az Ő számára mindez egy, tehát neked is egyként kellene kezelned őket. De ebben a világban az időbeli előrehaladás még mindig valóságosnak tűnik. Ezért nem arra kérünk, hogy megértsd az időben valóban létező egymásutániság hiányát. Csak annyit kérünk, hogy engedd el a jövőt, és helyezd Isten Kezébe. Tapasztalatod pedig megmutatja, hogy a múltat és a jelent is a Kezébe helyezted ezzel, mivel a múlt nem bűntet többé, a jövőtől való rettegés pedig értelmetlenné vált.
5. Engedd el a jövőt. A múltnak vége van, a jelen pedig megszabadult a nyomorúság és a bánat, a fájdalom és a veszteség hagyatékától, így azzá a pillanattá válik, amelyben az idő kimenekül az illúziók kötelékéből, ahol könyörtelen, elkerülhetetlen köreit rótta. Ekkor az idő rabszolgájává vált minden pillanat egy megszentelt pillanattá alakul, amelyben az Isten Fiában rejtegetett világosság kiszabadul, hogy megáldja a világot. Most már szabad, dicsfénye pedig beragyogja a vele együtt szabaddá vált világot, hogy osztozzon megszenteltségében.
6. Ha képes vagy a mai leckében megpillantani azt az újjászületést, amit valójában jelent, akkor nem fogsz habozni, hogy a lehető legtöbb folyamatos erőfeszítést tedd annak érdekében, hogy részeddé tedd. Amint az elmédet uraló gondolattá, problémamegoldó repertoárod részévé, és a kísértésre való gyors reakcióddá válik, tanulásodat kiterjeszted az egész világra. És ahogy megtanulod a megszabadulást mindenben megpillantani, úgy fogja a világ észrevenni saját megmenekülését.
7. Milyen aggodalom képes a markába szorítani azt, aki a jövőjét Isten szerető Kezébe helyezi? Mi okozhat neki szenvedést? Mi kelthet fájdalmat,

vagy hozhatja el a veszteség tapasztalatát? Vajon mitől félhet? És mi az, amit nem a szereteten keresztül szemlél? Hiszen, aki megmenekült a jövő minden fájdalmától, megtalálta az utat a jelen békéjéhez, és a törődés olyan bizonyosságát, melyet a világ nem képes fenyegetni. Jól tudja, hogy észlelése talán helytelen, de mindig képes lesz a korrekcióra. Ha tévedett, bármikor újra dönthet; megváltoztathatja gondolkodásmódját, ha hibázott.

8. Helyezd tehát Isten Kezébe a jövődet. Így újra előhívod Őróla szóló emlékeidet, melyek a bűnre és a gonoszra vonatkozó gondolataidat a szeretet igazságával cserélik fel. Azt hiszed, hogy a világ nem nyer ezáltal, és az élőlények észlelése nem fog a gyógyulás útján megváltozni? Aki Istenre bízza magát, a világot is azokba a Kezekbe helyezi, melyekhez ő maga folyamodott kényelemért és biztonságért. Sajátjaival együtt a világ beteg illúzióit is maga mögött hagyja, és mindkettőjük számára a békét ajánlja fel.

9. Most már tényleg megmenekültünk. Isten Kezében ugyanis zavartalanul pihenünk, biztosak lévén abban, hogy csak a jó dolgok jöhetnek el hozzánk. Ha elfelejtenénk, kedvesen emlékeztetnek rá. Ha elfogadunk egy engesztelhetetlen gondolatot, hamarosan a szeretet tükröződése áll a helyére. Ha pedig támadásra éreznénk kísértést, Őhozzá fordulunk, Aki nyugalmunkat vigyázza, és arra kérjük, hogy hozza meg helyettünk a döntést, mely messzire űzi a csábítást. A világ többé nem az ellenségünk, mivel úgy döntöttünk, hogy a barátai leszünk.

195. FELADAT

Hálával telten, a szeretet útján járok.

1. A háláról szóló leckét nehéz megtanulni azoknak, akik tévesen értelmezik a világot. A legtöbb, amire képesek az, hogy a többieknél jobbnak látják magukat. Megpróbálnak megelégedni azzal, hogy mások többet szenvednek, mint ők. Milyen szánalmasak, és elítélők az ilyen gondolatok! Hiszen kinek van oka köszönetet mondani, amikor másoknak kevesebb okuk van erre? És ki az, aki kevésbé szenved, mert azt látja, hogy másoknak több szenvedés jutott? Hálád egyedül Őt illeti, Aki az egész világról eltüntetett mindent, ami okot adhatna a bánatra.
2. Őrültség köszönetet mondani a szenvedésért. De ugyanilyen balgaság megfeledkezni a háláról Őfeléje, Aki a kezedbe adja az eszközöket, melyekkel minden fájdalom meggyógyítható, a szenvedést pedig a nevetés és a boldogság váltja fel. Még a nem teljesen épeszűek sem képesek visszautasítani, hogy arra az útra lépjenek, amelyet Ő mutat nekik, hogy ezzel megmeneküljenek a börtönből, melyről úgy vélték, hogy nincs olyan ajtaja, amely a most észlelt megszabaduláshoz vezetne.
3. A testvéred az „ellenséged", mivel békédet fenyegető riválist látsz benne; egy fosztogatót, aki az örömét tőled veszi el, neked pedig semmi mást nem hagy, mint feneketlen kétségbeesést, amely oly keserű és könyörtelen, hogy semmi reményed nem marad. Most már csak egyetlen vágy él benned: a bosszúé. Most már csak azzal próbálkozol, hogy veled együtt meghaljon ő is, haszontalanná váljon, mint te magad, és semmi ne maradjon markolászó kezeiben, ahogy a tiedben sincs semmi.
4. Nem vagy hálás Istennek, mert testvéred nálad is „rabszolgább", józan ésszel pedig nem bőszítene fel az sem, ha szabadabbnak látnád, mint magadat. A szeretet nem végez összehasonlításokat. A hála pedig csak akkor őszinte, ha együtt jár a szeretettel. Köszönetet mondunk Atyánknak, Istennek, hogy minden megtalálja bennünk a szabadságát. Soha nem történhet meg, hogy néhány kiszabadult, a többi pedig még mindig raboskodik. Hiszen ki kezdene alkudozni a szeretet nevében?
5. Mondj tehát köszönetet, de őszintén. Hálád pedig készítsen helyet mindazoknak, akik veled együtt menekülnek: a betegnek, a gyengének, a szükséget szenvedőnek, az aggódónak, azoknak, akik egy látszólagos veszteséget gyászolnak, vagy átmenetileg fájdalom gyötri őket, akik fáznak, vagy éhesek, vagy a gyűlölet útját és a halál ösvényét járják. Ők mind veled tartanak. Ne hasonlítsuk velük össze magunkat, mivel így kitaszítjuk őket egységtudatunkból, melyen mindannyian osztozunk.
6. Egyetlen dologért mondunk köszönetet Atyánknak: azért, hogy nem vagyunk elválasztva a többi létezőtől, így Övele is egyek vagyunk. Örvendezünk afölött, hogy semmilyen kivételt nem lehet tenni, amely csökkentené teljességünket, vagy megrongálná és megváltoztatná arra vonatkozó feladatunkat, hogy tökéletessé tegyük az Egyetlent, Aki Maga a tökéletesség. Köszönetet mondunk minden egyes élőlényért, hiszen máskülönben nem lenne mit megköszönnünk, és nem lennénk képesek Isten nekünk szóló ajándékait felismerni.

7. Majd engedjük meg testvéreinknek, hogy fáradt fejüket a vállunkra hajtsák, és megpihenjenek egy időre. Köszönetet mondunk nekik. Hiszen, ha el tudjuk vezetni őket a békéhez, az ajtó végül számunkra is megnyílik. Egy ősi ajtó újra szélesre tárul; egy rég elfeledett Szó visszhangzik elménkben, majd egyre tisztábbá válik, ahogy ismét hajlandóak vagyunk hallani.
8. Hálával telten járj tehát a szeretet útján. Megfeledkezünk ugyanis a gyűlöletről, amikor abbahagyjuk az összehasonlítást. Mi marad, ami akadályozhatná a békét? Az Istentől való félelem végre eltűnt, mi pedig megbocsáthatunk, anélkül, hogy összehasonlítanánk. Már nem tehetjük meg, hogy néhány dolgon keresztülnézünk, néhány másikat pedig továbbra is „bűnként", elzárva tartunk. Amikor megbocsátásod hiánytalanná válik, hálád is teljes lesz, mivel észreveszed, hogy mindennek joga van a szeretetre, mivel szeretetteljes, mint ahogy Önvalód is.
9. Ma megtanulunk a harag, a rosszindulat, és a bosszú helyett a hálára gondolni. Mindent megkaptunk. Ha ennek felismerését elutasítjuk, akkor nincs jogunk a keserűséghez, és önmagunk olyan észleléséhez, amely szerint az osztályrészünk egy kegyetlen hajsza, ahol szüntelenül zaklatnak, és ahol senki nem törődik velünk vagy a jövőnkkel. A hála egyetlen gondolatával helyettesítjük ezt az eszement érzékelést. Isten mindig is törődött velünk, és a Fiának szólít. Lehet-e bármi több ennél?
10. Hálánk fogja egyengetni az Őhozzá vezető utat, és jobban lerövidíti tanulási időnket, mint arról valaha is álmodni mertél. A hála kéz a kézben jár a szeretettel, és ahol az egyik, ott a másik is megtalálható. Hiszen a hála nem más, mint annak a Szeretetnek az egyik oldala, amely minden teremtés Forrása. Isten megköszöni neked, a Fiának, hogy az vagy, ami; az Ő teljessége, és Övele együtt a szeretet Forrása. Iránta érzett hálád egy azzal, amit Ő érez irántad. Hiszen a szeretet csak a hála útján járhat, és így megyünk mi is, akik Istenhez tartunk.

196. FELADAT

Csak önmagamat feszíthetem keresztre.

1. Amikor ezt végleg megértetted és tudatosítottad magadban, már nem fogsz több kísérletet tenni arra, hogy kárt okozz magadnak, vagy testedet a bosszú szolgájává tedd. Nem fogsz támadásokat intézni önmagad ellen, és felismered, hogy magadat támadod, amikor valaki más ellen fordulsz. Megszabadulsz attól az elmebeteg hiedelemtől, hogy testvéred megtámadásával önmagadat véded. Megérted azt is, hogy a te biztonságod az övében rejlik, az ő gyógyulása pedig a tiédet is magával hozza.
2. Elsőre talán nem teljesen világos, hogy a mai állítás pontosan hogyan is szól a határtalan, és mindent tökéletesen oltalmazó kegyelemről. Sőt, jelezheti azt is, hogy a büntetést sohasem lehet elkerülni, mivel az ego – ha fenyegetve érzi magát – azonnal az igazságot idézi, hogy ezzel fedezze saját hazugságait. De minden bizonnyal félreérti az ilyenkor felhasznált igazságokat. Te viszont megtanulhatod felismerni az ostoba ferdítéseket, és elutasíthatod látszólagos értelmüket.
3. Ezzel azt is megtanítod elmédnek, hogy nem vagy azonos az egóval. Ugyanis nem vezetnek félre többé a módszerek, amelyekkel az ego megpróbálja eltorzítani az igazságot. Azt sem hiszed el már, hogy azonos lennél keresztre feszítendő testeddel. A mai állításon belül megpillantod majd a feltámadás világosságát, a kínzás és a halál gondolatain túl, a felszabadulásról és az életről szóló ideákat.
4. A mai elképzeléssel megteszünk egy lépést, amely a korlátok közül a tökéletes szabadságba vezet minket. Tegyük meg ma ezt a lépést, hogy gyorsan követhessük az utat, amit a megszabadulás mutat nekünk, és ahol a megfelelő ritmusban lépdelünk, miközben az elme egyenként megszabadul minden terhétől. Ehhez nem időre van szükségünk. Ehhez hajlandóság kell. Hiszen ami látszólag ezer évet igényel, az Isten kegyelméből könnyen elvégezhető egy pillanat alatt.
5. A kereszthez szögezett a sivár és reménytelen gondolat, hogy mások megtámadásával megmentheted magad. Talán úgy tűnt, ez a megszabadulás. Pedig pusztán azt a hiedelmet támasztotta alá, hogy az Istentől való félelem valós. És mi ez, ha nem maga a pokol? Ki az, akinek nem szorítja össze a szívét a pokoltól való félelem, miközben arra gondol, hogy Atyja az őtőle elkülönült halálos ellensége, aki csak arra vár, hogy tönkretehesse az életét, és végleg kilökhesse az univerzumból?
6. Ebben az őrültségben hiszel tehát, ha elfogadod azt a félelmetes gondolatot, hogy megtámadhatsz valaki mást, és ezzel felszabadíthatod magad. Nincs remény mindaddig, amíg ez a formula meg nem változik. Hiszen hogyan menekülhetnél meg, amíg azt hiszed, hogy mindez lehetséges? Az Istentől való félelem mindazok számára valós, akik igaznak hiszik ezt a gondolatot. Megkérdőjelezni pedig nem lehet, mivel nemcsak az ötlet ostobaságát nem ismerik fel, hanem még a létezését sem.
7. Ahhoz, hogy egyáltalán kétségbe lehessen vonni, a formáját legalább annyiban meg kell változtatni, hogy csökkenhessen a megtorlástól való félelem, és a felelősség legalább valamekkora mértékben visszatérjen hozzád. Innen aztán már fontolóra veheted, hogy szeretnél-e továbbra is ezen a

fájdalmas ösvényen haladni. Amíg ez a váltás meg nem történik, nem vagy képes felismerni, hogy a saját gondolataid hozzák létre a félelmedet, megszabadulásod pedig rajtad múlik.

8. Ha ezt a mai lépést megteszed, a többi már könnyű lesz. Innen már gyorsan haladunk. Hiszen, ha egyszer megértetted, hogy kizárólag saját gondolataid képesek megbántani, az Istentől való félelem azonnal eltűnik. Ettől kezdve nem fogod azt hinni, hogy a félelem valahol kívül keletkezik. Isten pedig – akit eleddig mindenképpen száműzni akartál – visszatérhet a megszentelt elmébe, melyet tulajdonképpen sohasem hagyott el.

9. Felcsendülnek a megszabadulás dallamai a mai állítás gyakorlása közben. Ha egyedül te magad lehetsz, akit keresztre feszítesz, akkor eddig sem bántottad a világot, így nem kell attól félned, hogy űzőbe vesz, és bosszút áll. Rémülten elrejtőznöd sem kell Istentől való halálos félelmedben, mely kivetítésed mögött áll. Megszabadulásod az, amitől a leginkább rettegsz. Erős vagy, és erőre vágysz. Szabad vagy, és boldoggá tesz a szabadság. Arra törekedtél, hogy gyengévé és korlátozottá tedd magad, mert tartottál saját erődtől és szabadságodtól. Viszont a megszabadulás belőlük fakad.

10. Létezik egy pillanat, amikor úgy tűnik, hogy a rémület annyira összeszorítja az elmédet, hogy reménytelennek látszik a menekülés. Amikor egyszer és mindenkorra felismered, hogy te vagy az, akitől félsz, az elme kettéhasadtnak érzékeli önmagát. Ez mindaddig a felszín alatt rejtőzött, amíg azt hitted, hogy a támadást lehet kifelé irányítani, majd pedig kívülről visszakapni. Látszólag egy külső rosszakarótól kellett tartanod. Így aztán halálos ellenségeddé vált egy rajtad kívül létező isten – a félelem forrása.

11. Most pedig egy pillanatra belülre került egy gyilkos, aki csak a halálodra vár, és különböző büntetési módokat eszel ki addig is, amíg végül megölhet. De ez az a pillanat is, amikor a megszabadulás megérkezik. Hiszen az Istentől való félelem eltűnt. Megkérheted Őt, hogy Szeretetével mentsen meg az illúzióktól, hadd szólítsd őt Atyádnak, önmagadat pedig az Ő Fiának. Azért imádkozz, hogy ez a pillanat hamar jöjjön el – még ma. Lépj el a félelemtől, és indulj el a szeretetet felé.

12. Istennek nincs olyan Gondolata, amely ne tartana veled, és ne segítene elérni ezt a pillanatot, hogy gyorsan magad mögött hagyhasd, biztonságban és végérvényesen. Amikor az Istentől való félelem eltűnik, nincsenek többé akadályok, melyek közéd és Isten szent békessége közé állhatnának. Milyen kedves és irgalommal teljes a mai gyakorlásra szánt állítás! Örömmel üdvözöld, hiszen a megszabadulásodat hozza el. Valóban te vagy az, akit az elméd megpróbál keresztre feszíteni. Azonban a megváltásod is belőled fakad.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

197. FELADAT

Csak a hála lehet, ami megérkezik hozzám.

1. Ez a második lépés abba az irányba, hogy megszabadítsuk elmédet a hiedelemtől, miszerint valamiféle külső erő áll szemben a tiéddel. A kedvesség és a megbocsátás területén kísérletezel. Mégis újra a támadás felé fordítod őket, pedig kívülről hálával és rengeteg köszönettel találkozol. Ajándékaidat tisztelettel kell fogadnod, nehogy visszavonják őket. Ezért úgy véled, Isten ajándékai a legjobb esetben is csak kölcsönök; a legrosszabb esetben pedig csalás - annak érdekében, hogy kicselezze védelmi rendszeredet, így biztosítva, hogy amikor Ő lecsap, akkor majd könnyedén kiolthassa az életedet.
2. A bűntudatot és Istent könnyedén összekeverik azok, akik nincsenek tisztában azzal, hogy gondolataik mire képesek. Tagadd meg az erődet, és a gyengeség lesz számodra a megszabadulás. Lásd magad korlátok között, és akadályokból áll majd otthonod. Nem fogod elhagyni börtönödet, sem pedig erődet visszanyerni mindaddig, amíg úgy véled, hogy a bűntudat és a megszabadulás összetartoznak, valamint amíg nem látod be, hogy a szabadság és a megszabadulás egyek, és ott áll mellettük az erő, amelyet felkutathatsz, és magadnak követelhetsz, hogy végül megtaláld, és teljes mértékben sajátodnak ismerd el.
3. A világ köszönetet kell, hogy mondjon neked, amikor felajánlod, hogy megszabadítod az illúzióidtól. De a köszönet azért is jár neked, mert e megszabadulás a tiédet tükrözi. Ajándékaidnak csak háládra van szükségük ahhoz, hogy egy köszönettel teli szív hosszantartó adományai lehessenek, mely örökre kiszabadult a pokolból. Tönkretennéd mindezt azzal, hogy visszavonod ajándékaidat, mert nem tisztelték őket eléggé? Te vagy az, aki tiszteled, és megfelelő köszönettel illeted őket, mivel te vagy az, aki átvetted ezen ajándékokat.
4. Nem érdekes, ha valaki más értéktelennek találja az ajándékaidat. Elméjében létezik egy rész, amely a tiéddel együtt mond köszönetet neked. Nem számít, ha ajándékaid látszólag elvesznek, vagy hatástalanok maradnak. Megkapják, amikor átadják őket. Hálával együtt az egész világegyetem elfogadja őket, és a köszönettel teli tudomásulvétel Magának Istennek a Szívében is megszületik. Visszavennéd, miután Ő hálásan elfogadta őket?
5. Isten áldásával látja el az összes Őhozzá érkező ajándékot. És minden ajándék Őhozzá érkezik, mivel csak magadnak tudod átnyújtani őket. Ami pedig Istenhez tartozik, az az Ő Sajátja. Egészen addig nem fogod észrevenni az Ő bizonyos, örökkévaló, változatlan, határtalan, mindig önmagából adó, szeretetet kiterjesztő, és soha véget nem érő örömödet növelő ajándékait, amíg megbocsátasz ugyan, de aztán újra támadsz.
6. Vond vissza átadott ajándékaidat, és azt fogod gondolni, hogy visszavették tőled, amit egyszer már megkaptál. De ha hagyod, hogy a megbocsátás eltüntesse a bűnöket, melyekről úgy véled, hogy önmagadon kívül látod őket, akkor soha többé nem fogod azt hinni, hogy Isten ajándékait csak kölcsönkaptad egy kis időre, mielőtt a halál eljövetelével újra elragadja őket. Ekkor már ugyanis a halálnak nem lesz értelme számodra.

7. Amikor ez a hiedelem véget ér, a félelem örökre eltűnik. Köszönd ezt Önvalódnak, aki egyedül Istennek hálás, Ő pedig neked mond köszönetet, Önmagán keresztül. Krisztus minden élő számára eljön majd, mivel mindenkinek Őbenne kell élnie. Atyjában való Léte bizonyos, mivel az Ő Akaratuk Egy. Végtelen a hála, amit teremtményeik iránt éreznek, mivel a hála mindig a szeretet része marad.
8. Köszönet neked, Isten megszentelt Fia. Teremtésed óta mindent ott hordozol Önvalódban. És még mindig olyan vagy, amilyennek Isten megteremtett. Nem tudod tökéletességed fényét elhomályosítani. Szívedben Isten Szíve rejlik. Ő fontosnak tart téged, mert te Ő Maga vagy. Minden hála a tiéd azért, ami vagy.
9. Amint a hála megérkezik hozzád, mondj te is köszönetet. Szabadulj meg a hálátlanságtól mindazokkal szemben, akik teljessé teszik Önvalódat. Senki nem marad ki ebből az Önvalóból. Mondj köszönetet a megszámlálhatatlan csatornáért, melyek kiterjesztették Önvalódat. Mindent, amit teszel, Őérte teszed. Az Ő Gondolata minden, amit gondolsz, mivel Isten megszentelt Gondolatain osztozol Övele. Legyen most tiéd a hála, melyet megtagadtál magadtól, amikor elfelejtetted a feladatot, amit Istentől kaptál. De ne gondold, hogy Ő valaha is megszűnt volna köszönetet mondani neked.

198. FELADAT

Saját ítéleteimmel bántom meg magam.

1. A sérülés lehetetlen. Az illúziók viszont képesek illúziók létrehozására. Ha ítélkezni tudsz, akkor megsérülhetsz. Mindeddig azt hitted, hogy képes vagy sérülést okozni, és ezt a képességet most ellened is fel lehet használni mindaddig, amíg értéktelenként, szükségtelenként, és valótlanként magad mögött nem hagyod. Ekkor egyre inkább csökkenni kezdenek az illúziók hatásai, a meglévők pedig eltűnnek. Ekkor leszel szabad, hiszen a szabadságod az ajándékod, melyet végre átvehetsz, miközben átadod.
2. Ítélkezz, és azonnal fogollyá válsz. Bocsáss meg, és szabad vagy. Ez az észlelést irányító törvény. Ez nem egy olyan szabály, melyet a tudás felfoghat, mivel a szabadság a tudás része. A valóságban lehetetlen az ítélkezés. Látszólagos befolyása és hatása nem jött létre egyáltalán. Egy ideig azonban úgy kell foglalkoznunk velük, mintha valóban megtörténtek volna. Az illúzió illúziót hoz létre. Kivéve egyet. A megbocsátás egy olyan illúzió, amely válasz az összes többire.
3. A megbocsátás félresöpri az összes többi álmot, és bár önmaga is egy álom, mégsem szül újakat. Ezt az egyet kivéve, minden illúzió önmaga ezerszeresét hozza létre. De itt azután véget érnek. A megbocsátás a felébredés álma, ezért az álmok végét jelenti. Önmagában nem képviseli az igazságot. De abba az irányba mutat, ahol az igazság megtalálható, és Isten bizonyosságával jelöli ki az utat. Ebben az álomban Isten Fia Önvalójára és Atyjára ébred, felismerve, hogy egyek.
4. A megbocsátás az egyetlen út, amely kivezet a szerencsétlenségből, el minden szenvedéstől, és messze a haláltól. Hogyan létezhetne másik út, amikor ez Magának Istennek a terve? Miért ellenkeznél és vitatkoznál vele, vagy keresnél ezer rossz irányba vezető utat; ezer más lehetőséget?
5. Nem vall-e nagyobb bölcsességre, ha boldogságot érzel afölött, hogy kezedben tartod problémáidra a választ? Nem intelligensebb-e köszönetet mondani az Egyetlennek, Aki a megszabadulást átnyújtja, és hálával fogadni az Ő ajándékát? Nem önmagad felé irányuló kedvesség-e hogy meghallod az Ő Hangját, és megtanulod az egyszerű leckéket, melyeket eléd helyez, ahelyett, hogy megpróbálod összezavarni a szavait, és a helyükre a sajátjaidat állítani?
6. Az Ő szavai működnek. Az Ő szavai megmentenek. Az Ő szavai tartalmaznak minden reményt, áldást és örömöt, mely valaha megtalálható ezen a földön. Az Ő szavai Istenben születnek, és a Mennyország szeretetével érkeznek hozzád. Akik meghallják az Ő szavait, már a Mennyei Birodalom dalát is hallották. Ezekben a szavakban végül minden egyesül. Ahogy ez a világ lassan elhalványul, Isten Országa fogja átvenni a helyét, mivel ekkor már mindenki visszaemlékszik rá, és örömmel várja.
7. Ebben a világban sok olyan – látszólag különálló – hely létezik, ahol az irgalom értelmetlen, a támadás pedig teljesen jogosnak tűnik. De egyet jelent mindegyik: egy olyan helyet, ahol Isten Fiára, és Atyjára halál vár. Talán úgy véled, hogy Ők elfogadták ezt. De ha még egy pillantást vetsz oda, ahol eddig a vérüket láttad, most egy csodának leszel részese. Milyen ostobaság volt azt hinni, hogy Ők meghalhatnak! Milyen butaság úgy vélni, hogy képes vagy a

támadásra! Milyen őrültség azt gondolni, hogy hibáztatható vagy bármiért is, és hogy Isten megszentelt Fia meghalhat!
8. Önvalód nyugalma mozdulatlan marad; nem érintik meg az effajta gondolatok, és nem éri el semmiféle ítélkezés, melynek azután megbocsátásra lenne szüksége. Az igazság számára különös és idegen minden fajta álom. És mi más, mint az igazság rendelkezhet egy olyan Gondolattal, amely hidat épít, és átviszi az illúziókat a túlsó partra?
9. Mai gyakorlásunk alkalmával arra törekszünk, hogy a szabadság otthon érezhesse magát nálad. Az igazság elhelyezi elmédben az alábbi szavakat, hogy megtalálhasd a világossághoz vezető utat, és véget vethess a sötétségnek:

Saját ítéleteimmel bántom meg magam.
Csak saját megbocsátásom által lehetek szabad.

Ne feledd ma, hogy a szenvedésnek nincs olyan formája, amely ne tudna elrejteni egy megbocsátást nélkülöző gondolatot. És nincs olyan fájdalom, amit a megbocsátás ne tudna meggyógyítani.
10. Fogadd el az egyetlen illúziót, amely azt állítja, hogy Isten Fia nem képes a hibáztatásra, és azonnal visszaemlékszel a Mennyországra. A világot minden fura hiedelmével együtt elfelejted, amint ebben az utolsó álomban végre Krisztus arca elől is lehull a fátyol. Ezt az ajándékot hozza neked a Szent Szellem Istentől, az Atyádtól. A földön, és megszentelt otthonodban is ünnepeljük meg a mai napot. Légy kedves Mindkettőhöz, és bocsásd meg vétkeiket, melyekben bűnösnek találtad Őket, és lásd, amint Krisztus képmásáról rád ragyog ártatlanságod.
11. Mostanra az egész világ elcsendesült. Az értelmetlen gondolatok eszeveszett rohanása helyett mindent a nyugalom tölt el. Lágy fény ragyog a földön, amely álomtalan alvásban csendesült el. Egyedül Isten Igéje hallatszik. Csak ez érzékelhető egyetlen pillanatnál tovább. Vége a szimbólumoknak, és minden, amiről valaha azt gondoltad, hogy te csináltad, teljesen kitörlődik az elméből, melyről Isten mindig is tudta, hogy ez az Ő egyetlen Fia.
12. Őbenne nincs ítélkezés. Megszenteltségében tökéletes. Nincs szüksége irgalmas gondolatokra. Ki adhat neki ajándékot, amikor már minden az övé? Ki álmodhatna arról, hogy felajánlja a megbocsátást Magának a Bűntelenség Fiának, aki olyannyira hasonlít Őrá, Akinek a Fia, hogy amikor meglátjuk a Fiút, mást nem is érzékelünk, és csak az Atyát ismerjük? A Fiú megpillantása oly rövid, hogy egy másodperc sem telik el e látvány és az időtlenség között. Ekkor meglátod önmagadat is, majd örökre eltűnsz Istenben.
13. Ma újra közelebb kerülünk ahhoz, hogy véget érjen minden, ami még e látomás és saját látásunk közé áll. Boldogok vagyunk, hogy már ilyen messzire eljöttünk, és tudjuk jól, hogy Ő, Aki idáig elvezetett, most sem fog cserbenhagyni minket. Átadja nekünk az ajándékot, melyet Őrajta keresztül ma megkaptunk Istentől. Eljött megszabadulásod ideje. Itt az idő. Ma érkezett el a pillanat.

199. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.

1. A szabadság mindaddig lehetetlen, amíg a testeddel azonosítod önmagad. A test egy korlát. Aki a szabadságot egy testben kutatja, ott keresgél, ahol az nem megtalálható. Az elme szabaddá válhat, amint többé már nem egy testben látja magát, amelyhez szorosan hozzá van láncolva, és amelynek léte megóvja őt. Ha ez igaz lenne, az egy valóban sérülékeny elmét jelentene!
2. A Szent Szellemet szolgáló elme határtalan; a tér és az idő törvényei rá nem érvényesek; mentes minden előítélettől; olyan erővel és hatalommal rendelkezik, mely bármire képes. Egy ilyen elmébe nem léphetnek be támadó gondolatok, mivel átadták a szeretet Forrásának – a félelem pedig sohasem telepedhet meg egy olyan elmében, amely a szeretet mellett kötelezte el magát. Megpihen Istenben. Vajon képes-e az aggódásra az, aki Ártatlanságban él, és csak szeret?
3. A kurzusban való előrehaladásod szempontjából nélkülözhetetlen, hogy elfogadd, és nagy becsben tartsd a mai állítást. Ne törődj azzal, hogy az ego számára ostobaságnak tűnik. Az egónak fontos a test, mert benne lakik, és egységet képez az otthonnal, melyet készített. Annak az illúziónak a része, mely saját illúzió-létét hivatott elrejteni.
4. Itt rejtőzik hát, és itt látható annak, ami. Jelentsd ki ártatlanságodat, és szabad vagy. A test eltűnik, mert azon kívül, amire a Szent Szellem használja, nincs rá szükséged. Így a test egy hasznos formává válik ahhoz, hogy az elme véghezvihesse, amit kell. Egy olyan jármű lesz, mely a megbocsátást elviszi az Isten terve szerinti, mindent felölelő, nagy célhoz.
5. Dédelgesd a mai állítást, és gyakorold a mai napon, és minden nap. Legyen minden egyes gyakorlási alkalmad része. Nincs olyan gondolat, mely általa ne gazdagodna a világot segítő erőkkel, és amely általa ne közvetítene számodra még több ajándékot. Ezzel az állítással a szabadság hívása hangzik az egész világon. Kivonnád magad az általad közvetített ajándékok elfogadása alól?
6. A szabadságot kereső lelkek otthona a Szent Szellem. Őbenne megtalálják, ami után kutatnak. Ezek után egyértelművé válik a test célja. Tökéletes lesz az a képessége, hogy egy egységes célt szolgáljon. Konfliktusmentes és világos válaszokat ad az elmének, amelynek egyetlen gondolata és célja a szabadság; a test ekkor szolgálni kezd, és jól teszi a dolgát. A leigázás hatalma nélkül értékes módon szolgálja a szabadságot, melyet az elme a Szent Szellemben keres.
7. Légy ma szabad. Ajándékozd meg a szabadsággal mindazokat, akik még mindig azt hiszik, hogy testük rabszolgái. Te légy szabad, hogy a Szent Szellem felhasználhassa korlátaid elhagyását ahhoz, hogy kiszabadítsa azokat, akik behatároltnak, tehetetlennek, és félelemmel telinek látják magukat. Hagyd, hogy rajtad keresztül szeretetté változzanak aggodalmaik. Fogadd most el a megszabadulást, és add át elmédet Őneki, Aki arra kér, hogy ajándékozd meg ezzel. Tökéletes szabadságot és teljes boldogságot adományoz neked, és olyan reményeket, melyek Istenben mindig beteljesülnek.

8. Isten Fia vagy. A halhatatlanságban örökké élsz. Nem akarod, hogy lelked visszatérjen ehhez? Gyakorold hát alaposan a gondolatot, melyet a Szent Szellem a mai napra adott neked. Megszabadított testvéreid ott állnak melletted; a világ veled együtt áldott lesz; Isten Fiának nem kell könnyeznie többé; a Mennyország pedig köszönetet mond a sok örömért, melyet gyakorlásod még oda is közvetít. Isten Szeretete és boldogsága egyre tovább növekszik minden alkalommal, amikor elmondod:

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok. Hallom a Hangot, amit Isten küldött nekem, elmém pedig csak ennek az egynek engedelmeskedik.

200. FELADAT

Isten békességén kívül nincs más béke.

1. Ne keress tovább. Isten békességén kívül nem fogsz másfajta békére lelni. Fogadd el ezt a tényt, és kíméld meg magad a további gyötrelmektől, melyeket a keserű csalódások, mély kétségbeesések, valamint a reménytelenség és kétség jeges érzetei keltettek. Ne keress tovább. Isten békességén kívül semmi mást nem találhatsz, hacsak nem a szomorúság és a fájdalom után kutatsz.
2. Ez az utolsó pont, ahová végül mindenki megérkezik, hogy félretegye minden arra vonatkozó reményét, hogy a boldogságot ott találja meg, ahol az nincs; hogy az szabadítja meg, ami csak bántani képes; hogy béke lesz a káoszból; öröm a fájdalomból és Mennyország a pokolból. Ne kísérletezz többé azzal, hogy veszteskénti győzz, vagy halottként élj. Ezzel csak saját vereségedet készíted elő.
3. Ugyanilyen egyszerűséggel kérheted a szeretetet, a boldogságot, és az örökkévaló életet végtelen békességben. Ha ezt kéred, csak nyerhetsz. Csak sikerrel végződhet, ha olyasmiért folyamodsz, amivel már rendelkezel. De kudarcot hoz, ha arra vársz, hogy igazzá váljon, ami hamis. Bocsásd meg magadnak a hiábavaló képzelgéseket, és többé ne kutass az után, amit nem találhatsz meg. Mi lehet nagyobb ostobaság annál, hogy a poklot csak keresed, keresed, és keresed, amikor pusztán ki kell nyitnod a szemed ahhoz, hogy észre vedd: a Mennyország ott hever előtted, csak be kell lépned az ajtón, amely üdvözlésedre könnyedén kinyílik?
4. Gyere haza. Idegen helyeken és ismeretlen formákban, melyeknek semmi értelme számodra, nem találtad meg a boldogságodat, bár próbáltad tartalommal megtölteni őket. Nem ehhez a világhoz tartozol. Idegen vagy itt. De megadatott, hogy megtaláld az eszközöket, melyekkel a világ senki számára sem tűnik többé börtönnek.
5. Megtalálod a szabadságodat ott, ahol eddig csak láncokat és vasajtókat láttál. De ha meg akarsz menekülni, akkor meg kell változtatnod a véleményedet a világ céljával kapcsolatban. Mindaddig rabláncon leszel, amíg nem vagy képes arra, hogy az egész világot áldottnak lásd, mindenkit megszabadíts a hibáidtól, és olyannak tisztelj, amilyen. Őt nem te teremtetted; saját magadat sem. Ahogy felszabadítod az egyiket, úgy fogadod el a másikat olyannak, amilyen.
6. Mit tesz a megbocsátás? A valóságban nincs funkciója, és nem is csinál semmit. A Mennyországban ugyanis ismeretlen. Csak a pokolban van rá szükség, és ez az a hely, ahol nagyon fontos feladata van. Vajon értékes cél-e Isten szeretett Fiának megmenekülése az általa elképzelt, mégis igaznak hitt gonosz álmoktól? Ki remélhet többet, amikor látszólag csak két lehetőség van: siker vagy kudarc; szeretet vagy félelem?
7. Isten békességén kívül nincs más béke, mivel egy Fia van, aki nem képes Isten Akaratával – mely ugyanakkor a sajátja is - ellenkező világot létrehozni. Mi az, amire rátalálhat egy ilyen világban? Nem lehet valóságos, mert nem a teremtés által jött létre. Itt keresi vajon a békét? Észreveszi-e, hogy ez a világ nem alkalmas másra, mint ámításra? Képes arra, hogy megtanuljon más szemmel nézni a világra, és megtalálja Isten békességét.

8. A béke a híd, melyen mindenki átmegy, amikor maga mögött hagyja ezt a világegyetem. A béke azonban akkor érkezik meg, amikor másként kezdjük látni a világot, és ez a friss észlelési mód vezet a Mennyek kapujához, és az azon túl induló ösvényhez. A béke a válasz az egymásnak ellentmondó célokra, a haszontalan utazásokra, az őrjítő, hiábavaló hajszákra, és az értelmetlen vágyakra. Innentől könnyű az út; lágyan ereszkedik a híd felé, ahol Isten békéjében a szabadság rejlik.
9. Utunkat ne veszítsük ma szem elől. A Mennyek Országába tartunk, és az ösvény egyenes. Késedelmet csak az okozhat, ha elkalandozunk, és szükségtelenül pazaroljuk az időnket a bozótos mellékutakon. Egyedül Istené a bizonyosság, és Ő vezérli a lépteinket. Nem fogja a szükségben cserbenhagyni a Fiát, és nem hagyja, hogy örökké otthonától távol kóboroljon. Az Atya szólít; a Fiú válaszol. És ezzel vége is a látszólag Istentől elszakadt világnak, ahol a testek valóságosak.
10. Most már csend van. Ne keress tovább. Egy olyan helyre értél, ahol az utat az annyira keresett téves vágyak levélszőnyege borítja, melyek a reménytelenség fáiról hulltak alá. Most már ott vannak, lent. Te pedig felfelé, a Mennyek irányába tekintesz a test szemeivel, amelyek egy pár pillanatig még téged szolgálnak. Végre eljött a béke, és már érzed is, amint elmédet és szívedet vigasztalással és szeretettel telve, lágyan körbeöleli.
11. Ma nem keresgéljük már a bálványokat. A békét nem náluk lehet megtalálni. Isten békessége a miénk, mást pedig nem vagyunk hajlandóak elfogadni. Legyen ma velünk a béke. Egyszerű és örömteli utat találtunk ahhoz, hogy elhagyjuk a kétértelműség világát, változó céljainkat és magányos álmainkat pedig egyetlen célkitűzésre és testvéreink társaságára cseréljük. Isten békéje ugyanis egyben az egység is. Ma nem keresünk tovább. Közel vagyunk az otthonunkhoz, és még közelebb kerülünk minden alkalommal, amikor elmondjuk:

Isten békességén kívül nincs más béke.
Én pedig boldog és hálás vagyok azért, hogy ez így van.

VI. ÁTTEKINTÉS

Bevezetés

1. A mostani összefoglalás alkalmával minden nap egyetlen gondolattal foglalkozunk, és ezt a lehető leggyakrabban gyakoroljuk. A reggeli és az esti időszakon – mely ne legyen kevesebb, mint tizenöt perc -, valamint az óránkénti emlékeztetőkön kívül is használd az állítást, amilyen gyakran csak lehet. Minden mondat külön-külön is – ha igazán megtanulták – elegendő lenne a megszabaduláshoz. Mindegyikük önmagában is elég lenne ahhoz, hogy a világgal együtt megszabadítson mindenfajta korlátozástól, és elérje, hogy újra visszaemlékezz Istenre.
2. Mindezt észben tartva kezdünk hozzá a gyakorláshoz, melynek során gondosan áttanulmányozzuk a gondolatokat, melyekkel a Szent Szellem az elmúlt húsz lecke alkalmával látott el minket. Mindegyik a teljes tananyagot tartalmazza, amennyiben megérted, gyakorlod, elfogadod, és a nap folyamán minden történésre alkalmazod őket. Egyszerre elég egy. De ez alól nincs kivétel. Fel kell használnunk mindegyiket, hogy eggyé olvadhassanak, hiszen tanulásunk során mind a nagy egész részeit képezik.
3. Ahogy előző összefoglalásunkban, itt is egy központi témával kezdjük gyakorlásainkat, és ezzel is fejezzük be. Így hangzik:

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

Ezzel kezdődik és végződik a nap. Minden órában elismételjük, sőt, az egész nap folyamán emlékezünk arra, hogy van egy olyan feladatunk, amely felülmúlja a világot, amit látunk. Ezen, és az aznapra vonatkozó mondat ismételgetésén kívül semmilyen más gyakorlatra nincs szükség, kivéve arra, hogy elengedjünk mindent, amivel eddig telezsúfoltuk elménket, elérve ezzel, hogy süketté vált az érvelésre, józanságra, és az egyszerű igazságra.
4. Az összefoglalás alkalmával arra teszünk kísérletet, hogy meghaladjuk a szavakat, és a gyakorlás minden formáját. Most megpróbálunk gyorsabb iramban megtenni egy rövidebb szakaszt, hogy elérjük Isten nyugalmát és békességét. Egyszerűen behunyjuk a szemünket, majd elfeledkezünk mindenről, amit eddig tudtunk és értettünk. Így megszabadulunk mindentől, amit nem tudtunk, és amit nem sikerült megértenünk.
5. Egyetlen kivétel van e felépítés nélküli gyakorlás alól. Ne engedj egyetlen haszontalan gondolatot sem érintetlenül továbbhaladni. Ha észreveszel egyet, utasítsd el kapaszkodását, és igyekezz elmédet arról biztosítani, hogy ez nem az, amivel foglalkoznia kellene. Majd lágyan ereszd szélnek e visszautasított gondolatot azzal, hogy gyorsan és biztosan kicseréled arra az állításra, amit aznap gyakorolsz.
6. Amikor kísértésnek vagy kitéve, szilárdítsd meg szabadságodat azzal, hogy ezt mondod:

Ezt a gondolatot nem akarom. Helyette ezt választom: ..... .

Majd ismételd el az aznapi állítást, és hagyd, hogy elfoglalja az adott gondolat helyét. Az állítások ilyen speciális alkalmazásán kívül nincsenek a gyakorlást elősegítendő formális kifejezések, vagy különleges gondolatok. E nyugodt időket inkább adjuk át a Tanítónak, Aki a csendben a békéről beszél, és értelemmel ruházza fel gondolatainkat.

7. Őneki ajánlom ezt az összefoglalást. Az Ő irányítása alá helyezlek, hogy megtaníthassa neked, hogy mit tégy, mondj, és gondolj, valahányszor csak Őhozzá fordulsz. Soha nem mulasztja el, hogy elérhető legyen a számodra, valahányszor Őt hívod segítségül. Ajánljuk hát Őneki ezen áttekintést, amibe most belekezdünk, és ne feledjük Őt sem, Aki feladatul megkapta azt. Az Őáltala kijelölt célhoz kerülünk minden gyakorlásunkkal, napról napra közelebb. Lehetővé tesszük számára, hogy megtanítsa: hogyan haladjunk; tudva, hogy az Őáltala kijelölt úton minden egyes gyakorlási alkalom a világnak szóló szabadság szeretetteljes ajándékává válik.

201. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (181) Bízom testvéreimben, akik egyek énvelem.

Mindenki a testvérem. Áldott vagyok, mert egy vagyok a világegyetemmel; Istennel, az Atyámmal; egyetlen Teremtőjével az egésznek, amely az Önvalóm, örökkévaló Egységben énvelem.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

202. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (182) Egy pillanatra elcsendesedem, és hazamegyek.

Miért akarnék egy pillanattal is tovább maradni ott, ahová nem tartozom, amikor Maga Isten küldte el hozzám az Ő Hangját, hogy hazahívjon?

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

203. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (183) Kimondom Isten Nevét, és a sajátomat is.

Isten Neve hordozza megszabadulásomat a gonoszság és a bűn minden gondolatától, mivel éppannyira az én nevem, amennyire az Övé is.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

204. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (184) Isten Neve az Örökségem.

Isten Neve emlékeztet engem arra, hogy én az Ő Fia vagyok, nem pedig az idő rabszolgája. Nem kötnek a törvények, amelyek a beteges illúziók világát irányítják. Szabad vagyok Istenben, örökre és mindörökké egy Övele.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

205. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (185) Isten békéjére vágyom.

Isten békéje minden, amit akarok. Isten békéje az egyetlen célom; ittlétem értelme; a befejezés, amit keresek; a szándékom, a feladatom, és az életem mindaddig, amíg ott lakom, ahol nem vagyok otthon.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

206. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (186) Rajtam múlik a világ megszabadulása.

Isten rám bízta az ajándékait, mivel a Fia vagyok. Oda viszem el az adományait, ahol Ő látni szeretné őket.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

207. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (187) Megáldom a világot, mert megáldom önmagamat.

Isten áldása ragyog rajtam, mely a szívemből érkezik, ahol Ő is lakozik. Nincs más dolgom, mint Őhozzá fordulni; és feloldódik minden bánat, amint elfogadom az Ő irántam érzett határtalan Szeretetét.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

208. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (188) Most felragyog bennem Isten békessége.

Elcsendesedem, és hagyom, hogy velem együtt a föld is megpihenjen. A nyugalomban pedig megtaláljuk Isten békéjét. Ott lakozik a szívemben, ami Magáról Istenről tesz tanúbizonyságot.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

209. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (189) Most érzem magamban Isten Szeretetét.

Isten Szeretete az, ami megteremtett engem. Isten Szeretete mindaz, ami vagyok. Isten Szeretete hirdette ki, hogy én az Ő Fia vagyok. Isten bennem lakozó Szeretete szabaddá tesz engem.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

210. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (190) A fájdalom helyett az isteni örömöt választom.

A fájdalom a saját találmányom. Nem Isten Gondolata, hanem olyasmi, amit Önélküle, és az Ő Akaratától függetlenül gondoltam ki. Az Ő Akarata szerint az Ő szeretett Fiának öröm, és csakis öröm jár.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

211. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (191) Magának Istennek vagyok megszentelt Fia.

Csendben és őszinte alázattal kutatom Isten dicsfényét, hogy megpillantsam azt a Fiúban, akit Ő Önvalómként megteremtett.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

212. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (192) Isten azt akarja, hogy teljesítsem be a feladatomat.

Azt a feladatot keresem, amely a világ összes hiábavaló illúziója alól felszabadít. Szabadság csak abban a feladatban rejlik, amelyet Istentől kaptam. Egyedül ez után kutatok, és csak ezt fogadom el sajátomnak.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

213. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (193) Minden, ami velem történik, egy-egy Isten által kijelölt, megtanulandó lecke.

Minden lecke egy Isten által felajánlott csoda, mellyel kicserélhetem az engem bántó gondolatokat. A szabadságomhoz vezető úttá válik minden, amit Őtőle tanulok. Ezért úgy döntök, hogy megtanulom az Ő leckéit, és felhagyok a sajátjaimmal.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

214. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (194) Isten Kezébe helyezem a jövőt.

A múltnak vége; a jövő pedig még nincs itt. Így most már mindkettőtől megszabadultam. Ami Istentől ered, az csak jó lehet. És csak azt fogadom el sajátomnak, ami Őtőle érkezik.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

215. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (195) Hálával telten, a szeretet útján járok.

A Szent Szellem az én egyetlen Vezetőm. Velem tart a szeretetben. Megköszönöm Őneki, hogy megmutatja, merre menjek.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

216. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (196) Csak önmagamat feszíthetem keresztre.

Mindent, amit teszek, magammal teszem. Ha támadok, szenvedek. De ha megbocsátok, megérkezik hozzám a megszabadulás.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

217. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (197) Csak a hála lehet, ami megérkezik hozzám.

Ki más, mint én tartozom köszönettel a megszabadulásért? És hogyan másként, mint a megszabaduláson keresztül találhatok rá az Önvalóra, Akit a köszönetem illet?

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

218. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (198) Saját ítéleteimmel bántom meg magam.

Ítélkezésem elsötétíti látásomat, vak szemeimen keresztül pedig képtelen vagyok dicsfényem világosságát észrevenni. De ma megpillantom e ragyogást, és boldog leszek.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

219. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (199) nem a testem vagyok. Szabad vagyok.

Isten Fia vagyok. Elmém, csitulj el egy pillanatra, és gondolkodj el ezen. Majd térj vissza a földre, immár nem összezavarodva afelől, hogy mi is az, amit Atyám a Fiaként örökké szeret.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

220. FELADAT

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. (200) Isten békességén kívül nincs más béke.

Nem térek le a béke útjáról, mert eltévedek minden más ösvényen. Hadd kövessem Őt, Aki hazavezet engem oda, ahol a béke olyan bizonyos, mint Isten Szeretete.

Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
Hiszen még mindig olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

II. RÉSZ

Bevezetés

1. Mostantól kezdve a szavak kevésbé számítanak. Olyan vezetőnek használjuk őket, melyektől nem függünk többé. Egyedül az igazság közvetlen megtapasztalását kutatjuk ezentúl. A fennmaradó leckék pusztán bevezetőként szolgálnak egy olyan időszakhoz, melyben magunk mögött hagyjuk a fájdalom világát, és belépünk a békébe. Egyre közelebb kerülünk a célhoz, melyet e kurzus kijelölt, és a végére érünk utunknak, melyet gyakorlásunk során mindeddig követtünk.
2. Megpróbáljuk úgy intézni, hogy a gyakorlat pusztán a kezdetet jelentse. Csendes várakozással Istenünket és Atyánkat hívjuk. Megígérte, hogy Ő Maga fogja megtenni az utolsó lépést. Mi pedig biztosan tudjuk, hogy Ő megtartja az ígéreteit. Messziről indultunk, az utat megtettük, és most Őrá várunk. Továbbra is Övele töltjük időnket minden reggel és este, annyi időt szánva erre, amennyi nekünk örömet okoz. Az idő hosszával többé nem foglalkozunk. Ahhoz, hogy kívánt célunkat elérjük, annyit használunk fel belőle, amennyire szükségünk van. Azt is észben tartjuk, hogy minden órában Istent hívjuk, amikor kell, célunkat nehogy elfelejtsük.
3. A napoknak továbbra is lesz egy központi gondolata, ezeket pedig arra használjuk, hogy bevezessék nyugalmi időszakainkat, és lecsendesítsék elménket, ha szükséges. Az Istennek felajánlott egy év fennmaradó időszakának megszentelt pillanataiban azonban nem elégszünk meg pusztán a gyakorlással. Elmondjuk üdvözlő szavainkat, majd csendes várakozással figyeljük, hogy Atyánk felfedje magát, ahogy megígérte. Hívásunk elhangzott, Ő pedig ígéretet tett, hogy Fia sohasem marad válasz nélkül, amikor ajkán az Ő Neve csendül fel.
4. Elménkben és szívünkben az Ő Igéjével érkezünk meg Őhozzá, és megvárjuk, hogy megtegye felénk a lépést, amelyről Hangján keresztül azt mondta el, hogy rögtön elkövetkezik, mihelyt meghívjuk Őt. Nem hagyta magára Fiát összes őrültségei közepette, akinek hitében sem kellett csalatkoznia. Hiszen nem szerezte-e meg az Ő hűsége az Őneki szóló meghívást, melyre azért vár, hogy boldoggá tehessen minket? Mi felajánljuk, Ő pedig elfogadja. Így töltjük hát el az időnket Övele. Kimondjuk az invitáló szavakat, melyeket Hangja javasol, majd megvárjuk, hogy Ő eljöjjön hozzánk.
5. Ez most a beteljesülő jóslatok időszaka. Minden régi ígéret felbukkan, és valóra válik. Nincs több lépés az időben, mely elválasztaná őket megvalósulásuktól. Most már ugyanis nem vallhatunk kudarcot. Ülj csendben, és várd Atyádat. Az Ő Akarata az, hogy eljöjjön hozzád, amikor már felismerted, hogy te is ezt akarod. És sohasem juthattál volna el idáig, ha nem érezted volna – ha csak halványan is -, hogy ez a te akaratod.
6. Olyan közel vagyok hozzád, hogy nem vallhatunk kudarcot. Atyám, Tenéked szánjuk e megszentelt időket, hálával gondolva Őrá, Aki megtanította nekünk, hogyan hagyjuk magunk mögött a bánat világát, mindazért cserébe, ami Tőled kaptunk. Már nem figyelünk hátrafelé. Előre nézünk, és tekintetünket az utazás végére szegezzük. Fogadd el tőlünk a köszönet ezen apró ajándékait, mivel a krisztusi látáson keresztül

megpillantjuk azt a világot, mely amögött rejlik, amit mi készítettünk, és amellyel a miénket helyettesíteni akarjuk.
7. Félelem nélkül, csendben várunk, és bizonyosak vagyunk eljöveteledben. A Teáltalad küldött Vezetőt követve megtaláltuk utunkat. Mi nem ismertük az ösvényt, de Te nem feledkeztél meg rólunk. És azt is tudjuk, hogy most sem felejtesz el minket. Csak annyit kérünk, hogy tartsd meg ősi ígéreteidet, hiszen ez a Te Akaratod is. A mi akaratunk a tiéddel egyezik, amikor erre kérünk. Az Atya és a Fiú, Akiknek megszentelt Akarata teremtett mindent, ami van, nem vallhat kudarcot semmiben. Ezzel a bizonyossággal tesszük meg az utolsó, Tehozzád vezető lépéseket, és miközben várakozunk, Szeretetedben bízunk, mely nem hagyja cserben a Fiút, aki Téged hív.
8. Így tehát nekiindulunk az utolsó szakasznak ebben a megszentelt egy évben, melyet együtt töltöttünk az igazság és Isten (Aki ennek az egyetlen Teremtője) után kutatva. Megtaláltuk az utat, melyet Ő választott nekünk, és úgy döntöttünk, hogy Akarata szerint követjük azt. Tenyere fenntartott minket. Gondolatai bevilágították elménk sötétségét. Szeretete az idők kezdete óta, szüntelenül hív minket.
9. Valamikor arra vágytunk, hogy Istennek ne sikerüljön újra találkozni Fiával, akit Önmaga számára teremtett. Azt akartuk, hogy Isten változzon meg, és legyen az, amivé mi alakítottuk. Abban hittünk, hogy őrült vágyaink jelentik az igazságot. Boldogok vagyunk, hogy mindez eltűnt, és többé nem véljük valósnak az illúziókat. Elménk széles horizontján már ott csillámlik Isten emlékezete. Még egy perc, és egészen a látóhatár fölé emelkedik. Még egy perc, és Isten Fiaiként biztonságban hazaérkezünk oda, ahol Ő is szeretné, hogy legyünk.
10. A gyakorlás szükségessége már majdnem véget ért. Ebben az utolsó szakaszban ugyanis megértjük, hogy nem kell mást tennünk, mint Istent hívnunk ahhoz, hogy eltűnjön minden kísértés. A szavak helyett arra van szükségünk, hogy megérezzük az Ő Szeretetét. Imádságok helyett elég, ha a nevét kimondjuk. Ítélkezés helyett csendesedjünk el, és hagyjuk, hogy minden meggyógyuljon. Elfogadjuk azt a módot, ahogy Isten befejezi a tervét, mivel már megkaptuk mindazt, ami e terv beindításához tartozik. Most már teljes ez is. Ez az év elhozott minket az öröklétbe.
11. A szavak használatának egyik módját továbbra is megőrizzük. Időről időre találkozol majd egy-egy különös fontossággal bíró témával, mely elvegyül napi leckéink, majd az azokat követő szavak nélküli, mély tapasztalatok között. Ezeket a gondolatokat minden nap fel kell idézni, egészen addig, amíg a következő témához el nem érkezel. A nap megszentelt és áldott percei közül az egyik előtt olvasd el lassan, és elmélkedj rajta egy kicsit. Az első ilyen téma most következik.

1. Mi a megbocsátás?

1. A megbocsátás annak felismerése, hogy nem történt meg az, amiről úgy gondoltad, hogy a testvéred tette veled. Nem bocsátja meg a bűnöket, hogy ezzel valóssá tegye őket. Látásmódja szerint a szóban forgó bűn nincs. Tehát minden bűnöd megbocsáttatott. Mi más lehet a bűn, mint egy Isten Fiáról szóló hamis elképzelés? A megbocsátás pusztán felismeri ezt a tévedést, és ezzel útjára engedi. Ekkor szabadon beléphet a helyére Isten Akarata.
2. Az engesztelhetetlen gondolat kialakít egy ítéletet, melyet soha nem kérdőjelez meg, bármennyire is hamis az elmélete. Az elme bezárult, és nem szabadul fel. A gondolat a kivetítést védelmezi, mellyel szorosabbra húzza a láncait. Így a torzulások még rejtettebbekké és homályosabbá válnak, egyre kevésbé lehet őket kétségbe vonni, a józan észtől pedig egyre távolodnak. Mi férkőzhet egy rögzült kivetítés és a cél közé, amit önmagának választott?
3. Sokféle dolgot tesz egy engesztelhetetlen gondolat. Kétségbeesetten hajszolja a célját, kiforgatva és felborítva mindent, melyről úgy véli, hogy keresztezi választott ösvényét. Célját a torzítás képezi, és mindazon eszközök, melyekkel azt elérheti. Dühösen azon kísérletezik, hogy a valóságot összetörje; eközben pedig nem törődik semmivel, ami ellentmondhatna nézőpontjának.
4. Ezzel szemben a megbocsátás nyugodt és csendes – semmit nem tesz. Nem támadja meg a valóság egyetlen vonatkozását sem, és nem próbálja meg tetszése szerinti formára sem alakítani. Egyszerűen csak figyel, vár, és nem ítélkezik. Aki nem bocsát meg, annak ítélkeznie kell, mivel muszáj igazolnia a megbocsátásban való sikertelenségét. Annak viszont, aki megbocsát önmagának, meg kell tanulnia elfogadnia az igazságot pontosan úgy, ahogyan az van.
5. Ne tégy tehát semmit; hagyd, hogy a megbocsátás megmutassa, mi a teendő. Ezt Órajta keresztül teszi majd, Aki a Vezetőd, Megváltód és Védelmeződ, Akiben erős a remény, és Aki bizonyos végső sikered felől. Ő már megbocsátott neked, mivel ez a feladata, melyet Istentől kapott. Most neked is részt kell vállalnod ebből a feladatból azzal, hogy megbocsátasz annak, akit Ő megváltott, akinek bűntelenségét Ő jól látja, és akit Ő Isten Fiaként tisztel.

221. FELADAT

Elmémben béke honol. Minden gondolatom elcsendesedik.

1. *Atyám, Tenálad keresem ma a békét, melyet egyedül Te adhatsz meg. Csendben érkezem. Szívem nyugalmával és elmém legmélyén Hangodra várok és figyelek. Atyám, szólj ma hozzám. Azért érkezem, hogy a csendben, a bizonyosságban, és a szeretetben felfedezzem a Hangodat. Biztos vagyok benne, hogy meghallod hívásomat, és válaszolsz nekem.*

2. Most pedig csendben várakozunk. Isten itt van, mivel együtt várunk. Biztos vagyok benne, hogy Ő beszélni fog hozzád, te pedig meghallod majd. Fogadd el bizonyosságomat, hiszen a tiéd. Egyek vagyunk. Szándékunk ugyanaz: hogy észrevegyük, amint Atyánk válaszol a hívásunkra; hogy a gondolataink elcsendesedjenek, és ráleljünk az Ő békességére; hogy meghalljuk, amint Ő arról beszél nekünk, hogy mik vagyunk, és hogy Ő felfedje Magát az Ő Fia előtt.

222. FELADAT

Isten velem van. Benne élek és Vele együtt mozdulok.

1. Isten velem van. Ő az életem Forrása; a levegő, amit belélegzek, az étel, ami erőt ad és a víz, amely megújít és megtisztít. Ő az otthonom, ahol élek, és ahol tevékenykedem; a Szellem, amely cselekedeteimet irányítja, felajánlja nekem az Ő Gondolatait, és biztosítja, hogy ne érjen semmilyen fájdalom. Elhalmoz kedvességével és törődésével, és megtartja a szeretetben a Fiút, akire Fénye ráragyog, és aki világosságával szintén beragyogja Őt. Milyen nyugodt az, aki megismeri az igazságot, amit Ő ma elmond!

2. *Atyám, a te Neveden kívül ajkunkról nem szállnak fel szavak; ahogy elménkben sincs más. Csendben Jelenlétedhez kapcsolódunk most, és arra kérünk, hogy egy kicsit elidőzhessünk itt a békességben, Teveled.*

223. FELADAT

Isten az életem. Csak Övele együtt létezem.

1. Tévedtem, amikor azt gondoltam, hogy Isten nélkül, egy testben élek; elkülönült lényként, aki az elszigeteltséget, és a senkihez sem tartozást választotta. Most már tudom, hogy az életem Istené, nincs más otthonom, és nem létezem Önélküle. Nincsenek olyan Gondolatai, melyek ne lennének az enyémek is, és nekem sincs más, mint az Övé.

2. *Atyám, tévedéseink helyett hadd pillantsuk meg inkább Krisztus képmását. Hiszen megszentelt Fiaidként bűntelenek vagyunk. Ártatlanságunkra figyelünk, mivel a bűntudat azt jelenti, hogy nem a Te Fiaid vagyunk. Többé nem felejtünk el Téged. Itt magányosak vagyunk, és az otthonunk, a Mennyország után vágyakozunk. Ma hazatérünk. Nevünk a Tiéd, és tudomásul vesszük, hogy a Te Fiaid vagyunk.*

224. FELADAT

Isten az Atyám, és Ő szereti Fiát.

1. Valódi Identitásom olyannyira bizonyos, fennkölt, ártatlan, dicsőséges, hatalmas, jótékony, és bűntudattól mentes, hogy a Mennyország alig várja, hogy fénnyel áraszthassa el. A világot is beragyogja majd. Ezt az ajándékot Atyámtól kaptam; én is ezt adom a világnak. Ezen kívül nincs más ajándék, melyet egyszerre adni és kapni is lehet. Ez, és csak ez jelenti a valóságot. Itt végződnek az illúziók, és itt kezdődik az igazság.

2. *Ó, Atyám, Te még mindig emlékszel a Nevemre. Én elfelejtettem, és nem tudom, hogy hová megyek, ki vagyok, és mit kell tennem. Emlékeztess most engem, Atyám, mert belefáradtam a világba, amit látok. Fedd fel előttem, hogy ehelyett merre tekintsek.*

225. FELADAT

Isten az Atyám, és Fia szereti Őt.

1. *Atyám, felém irányuló Szeretetedet viszonoznom kell, mivel adni és kapni ugyanaz; Te pedig nekem adtad minden Szeretetedet. Viszonoznom kell, mivel teljes mértékben magamnak akarom, hogy ott ragyogjon elmémben, fényében fürdesse a helyet, mely sértetlen és szeretett, és amely maga mögött hagyta a félelmet, hogy csak a béke várjon rá. Milyen nyugodt az út, melyen szerető Fiad Tehozzád vezettetik!*

2. Testvérem, most megleljük e nyugalmat. Az út nyitva áll. Most békességben mindannyian elindulunk rajta. Kinyújtottad felém a kezed, én pedig sohasem hagylak el téged. Egyek vagyunk, és nem is keresünk mást, mint ezt az egységet, miközben megtesszük azt a pár utolsó lépést, mellyel befejeződik az el sem kezdődött utazás.

226. FELADAT

Vár rám az otthonom. Odasietek.

1. Ha úgy döntök, teljesen elhagyhatom ezt a világot. Ezt nem a halál teszi lehetővé, hanem a világ céljáról alkotott véleményem megváltozása. Ha abban hiszek, hogy értéket képvisel abban a formában, ahogy most látom, akkor számomra ilyen marad. De ha nem tartom értékesnek a világot, amit látok, és semmi nincs, amit megtartanék, vagy amit célként követnék, akkor eltávozik tőlem. Hiszen nem akarom illúziókkal helyettesíteni az igazságot.

2. *Atyám, otthonom csak arra vár, hogy örömmel visszatérjek. Tárt karokkal vársz; a Hangodat is hallom. Milyen szükség késztethetne arra, hogy tovább időzzek a hiábavaló vágyak és összetört álmok helyszínén, amikor a Mennyország ilyen könnyedén az enyém lehet?*

227. FELADAT

Ez megszabadulásom szent pillanata.

1. *Atyám, a mai napon szabad leszek, mivel az akaratom a Tiéd. Úgy véltem, hogy kialakíthatok egy másik akaratot. De semmi nem létezik, amit Tenélküled gondoltam. Szabad vagyok, mert tévedtem; illúzióimmal pedig semmilyen hatást nem gyakoroltam a valóságomra. Most feladom, és az igazság lábai elé helyezem őket, hogy örökre távozzanak az elmémből. Ez megszabadulásom szent pillanata. Atyám, tudom, hogy akaratom a Tiéddel egyezik.*

2. Ma tehát örömmel visszatérünk a Mennyek Országába, melyet valójában sohasem hagytunk el. Isten Fia maga mögött hagyja álmait ezen a napon. Isten Fia megszabadulva a bűntől, és szentségbe öltözve ma újra hazatér; elméje végre helyreállt.

228. FELADAT

Isten sohasem hibáztatott engem. Többé én sem teszem.

1. Atyám ismeri megszenteltségemet. Tagadjam talán meg az Ő tudását, és higgyek inkább abban, ami az Ő tudása szerint lehetetlen? Igaznak fogadjam el azt, amiről Ő azt állítja, hogy hamis? Vagy inkább higgyem el mindazt, amit rólam mond, hiszen Ő az én Teremtőm, és az Egyetlen, Aki ismeri Fiának igazi természetét?

2. *Atyám, tévedtem magamat illetően, mivel nem ismertem fel a Forrást, amelyből érkeztem. E Forrást nem hagytam el azért, hogy belépjek egy testbe és meghaljak. Szentségem a részem marad, ahogy én is a Te részed vagyok. Önmagamról alkotott tévedéseim álmok csupán. Ma szélnek eresztem őket. Készen állok arra, hogy egyedül a Te Igéd szóljon arról, hogy mi vagyok valójában.*

229. FELADAT

Az vagyok, ami megteremtett: Szeretet.

1. Önazonosságomat keresem, és ezekben a szavakban találom meg: „Az vagyok, ami megteremtett: Szeretet." Nem kell tovább kutatnom. A Szeretet győzedelmeskedett. Oly nyugodtan várt hazatérésemre, hogy többé nem fordulok el Krisztus megszentelt arcától. Amit megpillantok, az annak az Identitásnak az igazságáról tanúskodik, melyet megpróbáltam elveszteni, de amelyet Atyám biztonságban megőrzött számomra.

2. *Atyám, köszönöm, hogy az vagyok, ami; hogy Identitásom érintetlenségét és bűntelenségét megóvtad, a bűn mindazon gondolatai közepette, melyeket bolond elmém kiagyalt. Azt is köszönöm, hogy megmentettél tőlük. Ámen.*

230. FELADAT

Most felkutatom és meglelem Isten békességét.

1. Békében teremttettem. Továbbra is fenntartom e békességet. Nem azért kaptam, hogy megváltoztassam Önvalómat. Milyen kegyes Isten, az Atyám, hogy amikor megteremtett engem, az örökkévaló békét is nekem adta. Most csak annyit kérek, hogy az lehessek, ami vagyok. Megtagadható-e ez, amikor mindig is igaz volt?

2. *Atyám, a békességet keresem, amit teremtésemkor nekem adtál. Amit akkor kaptam, annak most is itt kell lennie, mivel a teremtésem az időtől függetlenül történt, és sohasem változik. A béke, melyben Fiad elmédben megszületett, ugyanúgy ragyog. Olyan vagyok, amilyennek Te megteremtettél. Nem kell mást tennem, mint Téged szólítanom ahhoz, hogy megtaláljam a Tőled kapott békét. A Te Akaratod adta ezt a Te Fiadnak.*

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

2. Mi a megszabadulás?

1. A megszabadulás Istennek arra vonatkozó ígérete, hogy végül meg fogod találni az utat Őhozzá. Ez mindenképpen így lesz. Garantálja, hogy véget ér az idő, valamint eltűnnek a gondolatok is, melyek az időben születtek meg. Isten Igéje megérkezik minden elméhez, amely úgy véli, hogy különálló gondolatai vannak, és a konfliktus e vélekedéseit a béke Gondolatával cseréli ki.
2. A béke Gondolatát Isten Fia abban a pillanatban megkapta, amikor először eszébe ötlött a háború. Korábban nem volt szükség ilyen Gondolatra, mivel a béke adott volt, és nem létezett ellentéte, egyszerűen csak volt. De a kettéosztott elmének gyógyításra van szüksége. Ezért a Gondolat, melynek hatalmában áll meggyógyítani, ami kettéhasadt, az elme minden töredékének részévé vált; amely – bár egységes volt – nem ismerte fel azt. Nem ismerte önmagát és elveszettnek hitte Azonosságát.
3. A megszabadulás megszüntetést is jelent, abban az értelemben, hogy valójában nem tesz semmit – vagyis nem támogatja az álmok és a rosszindulat világát, ezzel pedig szélnek ereszti az illúziókat. Mivel nem erősíti meg őket, az illúziók csendben porrá hullnak. Ekkor előbukkan, amit eddig elrejtettek: Isten megszentelt Nevének oltára, melyre az Igét írták, és amely előtt megbocsátásod ajándékai sorakoznak, és amelytől már nincs messze az Istenre való emlékezés.
4. Jöjjünk el minden nap erre a megszentelt helyre, és töltsünk el együtt egy kis időt. Ez az utolsó, közös álmunk. Egy olyan álom, amelyből hiányzik a bánat, mivel már van benne a dicsfényből, melyet Istentől kaptunk. A fűszálak előbukkantak a talajból, kirügyeztek a fák, és megérkeztek ágaik közé a madarak. A föld újjászületik egy új perspektívában. Az éjszaka elmúlt, mi pedig összegyűltünk a fényben.
5. Innen nyújtjuk át a világnak a megszabadulást, mert itt kaptuk meg mi is. Örömódánk az egész világot hívja, hiszen visszatért a szabadság, az időnek majdnem vége, Isten Fia pedig egy pillanat múlva visszaemlékszik Atyjára. Az álmoknak vége, az örökkévalóság ragyogása elsöpörte a világot, mostantól fogva már csak a Mennyország létezik.

231. FELADAT

Atyám, nem akarok mást, mint Terád emlékezni.

1. *Mi más, mint Szereteted után kutathatnék, Atyám? Talán úgy vélem, valami mást keresek; valamit, amit sok néven neveztem már. Mégis, a Te Szereteted az egyetlen, amit keresek, ami után mindig is kutattam. Hiszen nincs más, amit valaha is meg akarnék találni. Hadd emlékezzek Terád. Mi másra vágyhatnék, mint az önmagamról szóló igazságra?*

2. Ez az akaratod, testvérem. Én is osztom ezen akaratodat, és az Egyetlen is, Aki az Atyánk. Amikor visszaemlékszel Őrá, az a Mennyország. Ezt keressük. És ez az egyetlen, amelynek megtalálása megadatik nekünk.

232. FELADAT

Egész nap töltsd ki elmémet, Atyám.

1. *Atyám, légy az elmémben, amikor felébredek, és ragyogj ma rám egész nap. Veled eltöltött időszak legyen minden egyes perc. Hadd emlékezzek óránként arra, hogy megköszönjem, hogy velem maradtál; hogy mindig itt leszel, hogy meghalld hívásomat és válaszolj nekem. Ahogy eljön az este, gondolataim még mindig Tenálad, és Szeretetednél időzzenek. Biztonságban alszom majd, boldogan a tudattól, hogy a Te Fiad vagyok, és tudva, hogy Te gondoskodsz rólam.*

2. Olyan ez, amilyennek minden napnak lennie kellene. Gyakorold ma azt, hogy a félelem véget ér. Higgy Őbenne, Aki az Atyád. Bízz mindent Őrá. Hagyd, hogy mindent felfedjen előtted, és légy rendíthetetlen, mert te az Ő Fia vagy.

233. FELADAT

Ma Istennek ajánlom életemet, hogy vezessen.

1. *Atyám, ma átadom Tenéked minden gondolatomat. Egyet sem akarok az enyéim közül. A Te gondolataid kerüljenek a helyükre. Átadom Tenéked minden cselekedetemet is azért, hogy elérhetetlen célok keresése, és a hiábavaló képzelgésekre pazarolt idő helyett inkább a Te Akaratodat teljesítsem. Ma eljövök Tehozzád. Hátralépek, és Téged követlek. Légy Te a Vezető, én pedig olyan követő leszek, aki nem kérdőjelezi meg a Határtalanság és a Szeretet bölcsességét. Szerető gondoskodásodat fel nem foghatom, de tudom, hogy nekem szóló tökéletes ajándékod.*

2. Ma egyetlen Vezetőnk van, hogy tovább vezessen az úton. Amint együtt haladunk, a mai napot teljes egészében Őneki ajánljuk fel. Ez az Ő napja. Így ez a számtalan ajándék és jótétemény napja is.

234. FELADAT

Atyám, ma újra a Te Fiad vagyok.

1. Ma előrevetítjük azt az időszakot, amikor eltűnnek a bűn és a bűntudat álmai, és elérjük a megszentelt békét, amit soha nem is hagytunk el. Mindössze egy rövid pillanat telt el az örökkévalóság és az időtlenség között. Mivel ilyen csekély volt a kihagyás, a folyamatosság nem szűnt meg, és a gondolatokban sem állt be törés, amelyek örökre egyek. Soha, semmi nem történt, amely megzavarhatná Istenek, az Atyának, és a Fiúnak a békéjét. Ma elfogadjuk ezt igaz valóságként.

2. *Köszönjük, Atyánk, hogy nem veszíthetjük el Terólad és Szeretetedről szóló emlékezetünket. Felismerjük, hogy biztonságban vagyunk, és köszönetet mondunk minden ajándékodért; minden szerető segítségért, amit kaptunk; határtalan türelmedért; és az Igéért, mellyel közölted, hogy megmenekültünk.*

235. FELADAT

Isten az Ő kegyelméből azt akarja, hogy megmeneküljek.

1. Valahányszor látszólag engem bántó dolgokkal találkozom, nem kell mást tennem, mint tökéletes bizonyossággal elmondanom magamnak: „Isten azt akarja, hogy megmeneküljek ettől", majd végignézni, ahogy eltűnnek. Ahhoz, hogy észrevegyem, hogy csak a boldogság érkezik meg hozzám, észben kell tartanom, hogy Atyám egyedül azt akarja, hogy boldog legyek. Ha biztos akarok lenni abban, hogy megmenekültem, és örökké biztonságban leszek az Ő Karjaiban, csak emlékeznem kell arra, hogy Isten Szeretete körbeveszi, és tökéletes ártatlanságban tartja az Ő Fiát. Én vagyok az Ő szeretett Fia. Megmenekültem, mivel Isten az Ő kegyelméből így akarja.

2. *Atyám, Megszenteltséged az enyém. Szereteted megteremtett engem, bűntelenségemet pedig örökre a részeddé tette. Nincs bennem sem bűn, sem bűntudat, mivel ezek benned sincsenek.*

236. FELADAT

Uralom az elmémet – az egyetlent, amit nekem kell irányítanom.

1. Van egy királyságom, amit kormányoznom kell. Néha úgy tűnik, hogy egyáltalán nem én vagyok itt a király. Látszólag győzedelmeskedik felettem, és megmondja, hogy mit gondoljak, mit tegyek, és mit érezzek. De azért kaptam, hogy szolgálja azt a célt, amit meglátok benne. Elmém csak szolgálni képes. Ma a Szent Szellemnek ajánlom a szolgálatait, hogy úgy használja fel, ahogy jónak látja. Erre utasítom az elmémet, az egyetlent, amit irányíthatok. Ezzel felszabadítom, hogy megcselekedje Isten Akaratát.

2. *Atyám, elmém nyitott a Te Gondolataidra, és bezárul ma minden más gondolat előtt. Én irányítom az elmémet, és felajánlom Tenéked. Fogadd el ajándékomat, hiszen ez a Tiéd is, énnékem.*

237. FELADAT

Most már olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

1. Ma elfogadom az önmagammal kapcsolatos igazságot. Felemelkedem a dicsfényben, és hagyom, hogy világosságom egész nap beragyogja a világot. Elhozom a világnak a megszabadulás hírét, amit Isten, az Atyám mond el nekem. Megpillantom azt a világot, melynek látására Krisztus buzdított, és tudom, hogy mindez véget vet a halálról szóló keserű álomnak, és Atyám Hívását küldi felém.

2. *Krisztusé ma a szemem, és Övé a fülem is, mely Isten Hangjára figyel. Atyám, Őrajta keresztül jövök Tehozzád, Aki a Te Fiad, és az én igazi Önvalóm is. Ámen.*

238. FELADAT

Az én döntésemtől függ az egész megszabadulás.

1. *Atyám, bizalmad énbennem olyan óriási, hogy muszáj felnőnöm hozzá. Te teremtettél engem, és olyannak ismersz, amilyen vagyok. Fiad megszabadulását mégis az én kezembe helyezted, és hagyod, hogy az én döntésemtől függjön. Valóban nagyon szerethetsz engem. A megszenteltségben is állhatatosnak kell lennem, hogy Fiadat abban a biztos tudatban adhasd át nekem, hogy biztonságban van. Ő még mindig a Te részed, és az enyém is, mivel Ő az Önvalóm.*

2. Így aztán ma újra megállunk egy pillanatra, hogy elgondolkodjunk azon, Atyánk mennyire szeret minket. Majd azon is, hogy Szeretete által teremtett Fia mennyire drága marad az Ő számára, Akinek Szeretete őbenne lesz teljes.

239. FELADAT

A sajátomnak mondhatom Atyám dicsfényét.

1. Ma ne hagyjuk, hogy az önmagunkról szóló igazságot elrejtse a hamis alázat. Legyünk inkább hálásak az ajándékokért, melyeket Atyánk adott nekünk. Észrevesszük-e bármi nyomát a bűnnek és a bűntudatnak azokban, akikkel megosztja dicsfényét? Lehetséges-e, hogy mi nem vagyunk közöttük, amikor Ő örökké és tökéletes folyamatossággal szereti Fiát, tudva, hogy olyan, amilyennek Ő megteremtette?

2. *Köszönjük, Atyánk a világosságot, amely örökké ott ragyog bennünk. Tisztelettel fogadjuk, mert Te osztod meg velünk. Ebben a fényben egyesülve egyek vagyunk, egyek Teveled is, békében az egész teremtéssel és önmagunkkal.*

240. FELADAT

A félelem semmilyen formája nem indokolt.

1. A félelem tévedés. Azt bizonyítja, hogy olyannak látod magad, amilyen sohasem lehetsz, tehát egy olyan világot látsz, amilyennek a létezése lehetetlen. Ebben a világban egyetlen dolog sem igaz. Nem érdekes, hogy milyen formában jelenik meg. Saját magadról alkotott illúzióidat tükrözi. Ma ne hagyjuk magunkat becsapni. Isten Fiai vagyunk. Nincs bennünk félelem, mivel mindegyikünk Magának a Szeretetnek a része.

2. *Milyen ostoba dolog is a félelem! Hagynád, hogy a Fiad szenvedjen? Adj ma hitet nekünk, hogy felismerhessük Fiadat, és kiszabadíthassuk. Hadd bocsássunk meg neki a Nevedben, hogy megérthessük megszenteltségét, és megérezzük a szeretetet, amit Te is érzel iránta.*

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

3. Mi a világ?

1. A világ téves észlelés. Hibából fakad, és nem hagyta el a forrását. Csak addig marad fenn, amíg az őt létrehozó gondolatot tápláljuk. Amikor az elkülönültség gondolatát a valódi megbocsátásé váltja fel, akkor a világot egészen más fényben látjuk majd; az új gondolat az igazsághoz vezet el, ahol eltűnik a világ, és megszűnnek a hibák. Most, hogy a forrás elenyészett, hatásai is elmúlnak.
2. A világ Isten elleni támadásként jött létre. A félelmet szimbolizálja. És mi más a félelem, mint a szeretet hiánya? Így tehát a világ olyan hely kellett, hogy legyen, ahová Isten nem léphet be, és ahol Fia Őtőle elkülönülten élhet. Ekkor született az észlelés, mivel a tudás nem hozhat létre ennyire őrült gondolatokat. De a szemek tévesen látnak, a fülek pedig tévesen hallanak. Most, hogy a bizonyosságnak vége, valóban lehetségessé válnak a hibák.
3. Ekkor alakult ki az illúziók mechanizmusa. Mindenki útnak indul, hogy megtalálja, aminek keresésére felszólították. Céljuk, hogy beteljesítsék a feladatot, melynek valódiságát a világ bizonyítja. Illúzióiban egy tömör alapot látnak, amely elválasztja az igazságot a hazugságtól. Mégis minden, amiről beszámolnak, pusztán az igazságtól igencsak különböző illúzió.
4. Új irányba állítható a látás, amely eredetileg azért jött létre, hogy elfordítsa a figyelmet az igazságról. Minden hang Istent szólítja, az észlelés pedig új célt kaphat az Egyetlentől, Akit Isten a világ Megváltójának kijelölt. Kövesd az Ő fényét, és nézz a világra úgy, ahogy Ő látja azt. Minden hozzád beszélőben csak az Ő Hangját halld. Engedd, hogy átnyújtsa neked a bizonyosságot és a békét, melyeket te eldobtál ugyan, de a Mennyország Őbenne őrizte meg őket számodra.
5. Ne pihenjünk meg mindaddig, amíg az egész világ nem csatlakozik megváltozott érzékelésünkhöz. Akkor legyünk csak elégedettek, ha teljessé vált a megbocsátás. Ne próbáljuk meg feladatunkat megváltoztatni. Meg kell váltanunk a világot. Mi hoztuk létre, tehát el kell kezdenünk Krisztus szemeivel látnunk, hogy ami halandónak született, az visszanyerhesse az örökkévaló életet.

241. FELADAT

E szent pillanat megszabadulást hoz.

1. Milyen nagy ma az öröm! Eljött az ünneplés ideje. A mai nap hozza el a sötétbe borult világ számára azt a pillanatot, amelyben megszabadulása megtörténik. Elérkezett a nap, amikor eltűnik a bánat és megszűnik a fájdalom. Az üdvözülés dicsősége virrad ma egy megszabadult világra. Milliók reménye teljesül most be. Egyesülnek, ahogy mindannyiuknak megbocsátasz. Ma én is elnyerem bocsánatodat.

2. *Most már megbocsátottunk egymásnak, így végre eljöhetünk Tehozzád újra. Atyám! Fiad, aki sohasem távozott, visszatér a Mennyországba és az otthonába. Milyen boldogok is vagyunk, hogy helyreállt elménk épsége, és visszaemlékszünk arra, hogy mindannyian egyek vagyunk.*

242. FELADAT

Ajándékom Istennek a mai nap.

1. Ma nem fogom az életemet egyedül vezetni. Nem értem a világot, így őrültség azzal próbálkoznom, hogy egyedül irányítsam az életemet. De létezik az Egy, Aki tudja, hogy mi a legjobb nekem. És csak olyan választások elé állít, melyek mindegyike Istenhez vezet. Őneki ajánlom most ezt a napot, mert hazatérésemmel nem akarok tovább késlekedni, és Ő Az, Aki ismeri az Istenhez vezető utat.

2. *Tehát Tenéked ajánljuk a mai napot. Teljesen nyitott elmével érkezünk. Nem kérünk semmit, amire vágynánk. Add azt nekünk, amit Te szívesen elfogadnál tőlünk. Ismered minden vágyunkat és az összes kívánságunkat. Biztosítasz számunkra mindent, ami ahhoz szükséges, hogy segítsen megtalálni a Tehozzád vezető utat.*

243. FELADAT

Bármi történjék, ma nem minősítem.

1. Ma őszinte leszek önmagammal. Nem fogom azt hinni, hogy már tudom mindazt, amit a jelen helyzetben még nem foghatok fel. Nem fogok arra gondolni, hogy észlelésem töredékeiből – hiszen ez minden, amit látok – összerakhatom a nagy egészet. Ma felismerem, hogy mindez így van. Ezzel megszabadulok az ítéletektől, melyeket meg sem hozhatnék. Így felszabadítom önmagamat, és minden mást is, amire csak ránézek, hogy békében legyünk úgy, ahogyan Isten megteremtett.

2. *Atyám, ma hagyom, hogy a teremtés szabadon önmaga legyen. Tisztelettel tekintek minden részére, melyek közül én is egy vagyok. Egyek vagyunk, mert minden egyes részlet a Te emlékedet hordozza, így az igazság egyként ragyog mindannyiunkban.*

244. FELADAT

Sehol a világon nem vagyok veszélyben.

1. *Fiad biztonságban van, bárhol legyen is, mivel Te mindig ott vagy vele. Nem kell mást tennie, mint Neveden szólítania, és újra visszanyeri a biztonságát és a Szeretetedet, hiszen e kettő ugyanaz. Hogyan is félhetne, kételkedhetne, vagy felejthetné el, hogy nem dolga szenvedni, sem veszélyben lenni, sem pedig boldogtalanságot megtapasztalni, amikor Tehozzád tartozik; szeretett és szeretetteljes, Atyai ölelésedben pedig teljes biztonságban van?*

2. Itt vagyunk tehát a valóságban. Otthonunk megszentelt kikötőjét nem érhetik viharok. Istenben biztonságban vagyunk. Hiszen mi az, ami Magát Istent fenyegethetné; vagy félelemre késztethetné azt, ami örökre az Ő része marad?

245. FELADAT

Békességed velem van, Atyám. Biztonságban vagyok.

1. *Békességed beburkol engem, Atyám. Bárhová megyek, békéd velem tart. Mindenkire ráveti fényét, akivel csak találkozom. E világosságot elviszem mindenkinek, aki fél, vagy vigasztalan, vagy magányos. Átnyújtom békédet mindazoknak, akik fájdalomtól szenvednek, vagy veszteség fölött bánkódnak, vagy úgy vélik, megfosztották őket a reménytől és a boldogságtól. Küldd őket hozzám, Atyám. Hadd vigyem magammal a Te békességedet. Akaratod szerint megmentem Fiadat, hogy végre felismerhessem Önvalómat.*

2. Békében haladunk tehát. Az egész világnak továbbadjuk az üzenetet, amit kaptunk. Így meghalljuk Isten Hangját, Aki beszél hozzánk, miközben az Igét hirdetjük; Szeretetét pedig megérezzük, mivel megosztjuk a hozzánk eljuttatott Igét.

246. FELADAT

Atyámat szeretni annyit tesz, mint Fiát szeretni.

1. Nem hihetem azt, hogy megtalálhatom az Istenhez vezető utat, ha gyűlölet van a szívemben. Nem próbálkozom azzal, hogy miközben megbántom Isten Fiát, azt gondolom, hogy megismerhetem Atyámat vagy Önvalómat. Nem akarok kudarcot vallani abban, hogy megismerjem magam, és továbbra is higgyek benne, hogy tudatosságom befogadja Atyámat, elmém pedig képes arra, hogy felfogja az Atyámtól érkező szeretetet, és azt a szeretetet is, amit én küldök vissza Őneki.

2. *Atyám, elfogadom az utat, melyet Te választasz ki nekem, hogy megérkezhessek Tehozzád. Hiszen csak így lehetek sikeres, mivel ez a Te Akaratod. Felismerem azt is, hogy amit Te Akarsz, azt akarom én is, és csakis azt. Ezzel azt választom, hogy szeretni fogom Fiadat. Ámen.*

247. FELADAT

Megbocsátás nélkül továbbra is vak maradok.

1. A bűn a támadás szimbóluma. Bárhol is pillantom meg, szenvedek. A megbocsátás az egyetlen eszköz, melynek segítségével a krisztusi látás megérkezik hozzám. Teljesen meggyógyulok, ha képes vagyok elfogadni, amit az Ő látása igazságként megmutat nekem. Testvérem, gyere, hadd nézzelek meg. Szeretetreméltóságod az enyémet tükrözi. Bűntelenséged az enyém is. Megbocsátást nyerve állsz itt, ahogy én is.

2. *Így tekintek ma mindenkire. Testvéreim a Te Fiaid. Atyaként Te teremtetted őket, majd részeid és saját Önvalóm képviselőjeként nekem adtad őket. Rajtuk keresztül ma nagy tiszteletet érzek Teirántad, így remélem, hogy ma sikerül felismernem Önvalómat.*

248. FELADAT

Nem részem nekem semmi, ami szenved.

1. Megtagadtam az igazságot. Hadd tagadjam meg most ugyanilyen mértékben mindazt, ami hamis. Nem részem nekem semmi, ami szenved. Nem én vagyok az, aki bánkódik. A fájdalom pusztán az elmém illúziója. Ami meghal, az a valóságban sohasem élt, és csak kigúnyolója volt a rólam szóló igazságnak. Most megtagadok az Isten megszentelt Fiáról szóló minden téves eszmét, megtévesztést és hazugságot. Így már készen állok arra, hogy visszafogadjam őt úgy, ahogyan Isten megteremtette, és amilyen valójában.

2. *Atyám, Teirántad érzett ősi szeretetem visszatér, így Fiadat is képes vagyok újra szeretni. Atyám, olyan vagyok, amilyennek megteremtettél. Emlékszem már Szeretetedre, és a sajátomra is. Most már értem, hogy e kettő egy és ugyanaz.*

249. FELADAT

A megbocsátás véget vet a veszteségnek és minden szenvedésnek.

1. A megbocsátás egy olyan világ képét festi elénk, melyben megszűnik a szenvedés, a veszteség lehetetlenné válik, a haragnak pedig nincs értelme. Eltűntek a támadások és véget ért az őrültség. Hogyan lehetne így szenvedni? Miféle veszteséget lehetne fenntartani? A világ ezentúl az öröm, a bőség, a könyörületesség, és a határtalan adakozás helyszínévé válik. Olyannyira hasonlít már a Mennyországhoz, hogy pillanatok alatt azzá a fénnyé alakul, amit visszatükröz. Így ér véget Isten Fiának utazása a fényben, ahonnan származik.

2. *Atyánk, lelkünk visszatér Tehozzád. Cserbenhagytuk őt, a keserűség satujába szorítottuk, és ráijesztettünk az erőszak és a halál gondolatával. Most újra megpihenünk Tebenned úgy, ahogyan megteremtettél minket.*

250. FELADAT

Többé nem látom korlátozottnak magam.

1. Ma megpillantom Isten Fiát, és tanúja leszek dicsőségének. Nem próbálom meg elsötétíteni megszentelt fényét, hogy ezzel ereje eltűnjön, és gyengeséggé változzon; hiányosságait sem keresem, hogy felhasználásukkal megtámadhassam korlátlan hatalmát.

2. *Ő a Te Fiad, Atyám. Illúzióim helyett ma inkább kedvességére figyelek. Ő az, ami én vagyok, és ahogyan őt látom, úgy látom saját magamat is. Ma valóban látni fogok, hogy ezen a napon végre azonosulhassak övele.*

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

4. Mi a bűn?

1. A bűn elmezavar. Eszköz, amely ahhoz kell, hogy az elme megőrüljön, és kínjában az illúziókat állítsa az igazság helyére. És mivel megzavarodott, illúziókat lát ott, ahol az igazságnak kellene lennie, és ahol az valóban ott is van. A bűn adott a testnek szemeket, hiszen mi az, amit megpillanthatna az, aki bűntelen? Mi szüksége lehet arra, hogy lásson, halljon, vagy megérintsen? Mit akarna meghallani vagy megragadni? Mi az, amit egyáltalán észlelni képes? Az észlelés a nem-tudással egyenlő. Az igazságot pedig semmi mással, kizárólag tudással lehet kitölteni.
2. A test a hangszer, melyet az elme azért készített, hogy megtéveszthesse önmagát. Célja a küzdelem. Azonban a küzdelem célja megváltozhat. Így a test törekvéseinek most egy új célja van. Kutatásának irányát az a cél határozza meg, amit az elme az önámítás helyett önmaga elé tűzött. Az igazság keresése ugyanúgy a célja lehet, ahogy a hazugságé is. Az érzékszervek ezután már az igazság bizonyítására törekszenek.
3. A bűn az otthona minden illúziónak, melyek egyszerűen csak elképzelt dolgokat jelentenek, és valótlan gondolatokból fakadnak. Ők a „bizonyítékai" annak, hogy valódi az, ami mögött nincs valóság. A bűn „bebizonyítja", hogy Isten Fia gonosz; hogy az időtlenségnek vége szakad egyszer; és hogy az öröklétnek meg kell halnia. Isten pedig elvesztette a Fiút, Akit szeret; megvesztegette, csak azért, hogy kiteljesíthesse Önmagát; Akaratát örökre legyőzte a halál; a szeretetet megölte a gyűlölet; és soha többé nincsen békesség.
4. Egy őrült álmai ijesztőek, a bűn pedig valóban rémisztőnek látszik. Mégis, mindaz, amit a bűn érzékel, az nem más, mint egy gyerekes játszma. Isten Fia eljátszhatja, hogy testté változott, a gonoszság és a bűntudat áldozata lett, rövidke élete pedig halállal végződik. De mindez idő alatt beragyogja őt Atyjának fénye, Aki örökkévaló Szeretettel szereti őt, amin színlelt szerepei egyáltalán nem változtatnak.
5. Ó, Isten Fia, meddig tartod még fenn a bűn játszmáját? Ne tegyük talán félre ezeket a hegyesre élezett gyerekjátékokat? Mikor állsz végre készen arra, hogy hazaindulj? Talán ma? Bűn nincs. A Teremtés változatlan. Még mindig hátráltatod a Mennyországba való visszatérést? Még meddig, ó, Isten Fia, még meddig?

251. FELADAT

Semmi másra nincs szükségem, csak az igazságra.

1. Sok mindent kerestem, és csak kétségbeesésre leltem. Most már csak egyvalami után kutatok, mivel ez minden, amire szükségem van, és csak erre van szükségem. Nem volt szükségem mindarra, amit régebben kerestem, és igazából nem is vágytam rájuk. Egyetlen valódi igényemet nem ismertem fel. De most már tudom, hogy egyedül az igazságra van szükségem. Ezzel kielégül minden szükséglet, véget ér a sóvárgás, beteljesül minden remény, és eltűnnek az álmok. Most már megvan mindenem, amire szükségem lehet. Most már megvan mindenem, amire vágyhatok. És most végre meglelem magamban a békét.

2. *Köszönetet mondunk, Atyánk, ezért a békességért. Amit megtagadtunk magunktól, Te most visszaadtad, és ez az egyetlen, amire igazából vágyunk.*

252. FELADAT

Isten Fiával vagyok azonos.

1. Önvalóm megszenteltsége messze túlmutat minden olyan, a megszenteltséggel kapcsolatos gondolaton, melyek felfogására képes vagyok. Tökéletesen csillogó tisztasága ragyogóbb minden fénynél, amit valaha is megpillantottam. Határtalan szeretetének intenzitása mindent beborít a csendes bizonyosság nyugalmával. Ereje nem a világot mozgató, perzselő impulzusokból fakad, hanem Isten határtalan Szeretetéből. Milyen messze lehet ettől a világtól Önvalóm, és mégis milyen közel hozzám, és Istenhez!

2. *Atyám, Te ismered valódi Identitásomat. Most fedd azt fel előttem, aki a Fiad vagyok, hogy ráébredjek a Tebenned élő igazságra, és észrevegyem, hogy a Mennyország visszaadatott nekem.*

253. FELADAT

Önvalóm a világegyetem irányítója.

1. Nem lehetséges, hogy bármi is megérkezzen hozzám, amit nem én hívtam oda. Még ebben a világban is én vagyok az, aki saját sorsomat irányítom. Az történik, amire vágyom. Ami nem történik meg, azt nem akarom. Ezt el kell fogadnom. Így haladok át ezen a világon, hogy megérkezzek teremtményeimhez, akaratom gyermekeihez a Mennyei Birodalomba, ahol Önvalóm is lakozik, valamint Ő is, Aki engem megteremtett.

2. *Te vagy az Önvaló, Akit Fiadként megteremtettél, Önmagad hasonlatosságára, és egyként Teveled. A világegyetemet irányító Önvalóm nem más, mint a Te Akaratod és az enyém, tökéletes összhangban. Akaratom örömmel jóváhagyja a Tiédet, hogy Önmagában kiterjedhessen.*

254. FELADAT

Isten Hangján kívül csendesedjen el bennem minden más hang.

1. *Atyám, ma csak a Te Hangodra figyelek. A legmélyebb csendben jövök el Tehozzád, hogy meghalljam a Hangodat, és megértsem Igédet. Nincs más imám, csak ez: azért jövök Tehozzád, hogy az igazságról kérdezzelek. Az igazság pedig a Te Akaratod, amelyben ma osztozom veled.*

2. Ma nem hagyjuk, hogy az ego gondolatai irányítsák a szavainkat vagy a cselekedeteinket. Amikor ilyen gondolatok bukkannak elő, akkor csendben hátralépünk, megnézzük, majd szélnek eresztjük őket. Nem akarjuk mindazt, amit magukkal hoznának, tehát úgy döntünk, hogy nem tartjuk meg őket. Mostanra mind elcsendesedtek. Ebben a nyugalomban pedig, Szeretetével megszentelve Isten szól hozzánk, és akaratunkról beszél, hiszen azt választottuk, hogy visszaemlékszünk őrá.

255. FELADAT

Úgy döntök, hogy a mai napot békében töltöm.

1. Nem úgy tűnik nekem, hogy a mai napra a békén kívül nincs más választásom. De Istenem biztosít arról, hogy az Ő Fia olyan, mint Ő Maga. Ma hiszek Őbenne, Aki azt állítja, hogy Isten Fia vagyok. A béke pedig – melyet a mai napra magamnak választok – legyen a bizonyítéka annak, hogy amit Ő állít, az igaz. Isten Fiának nem lehetnek gondjai, és örökké a Mennyország békéjében kell élnie. Az Ő nevében a mai napot annak szentelem, hogy megtaláljam, amit Atyám nekem szánt, és elfogadjam azt sajátomként, majd továbbadom Atyám összes Fiának, akik mind velem tartanak.

2. *Így tehát, Atyám, ezt a napot Teveled töltöm. Fiad nem felejtett el Téged. A béke, melyet neki adtál, változatlanul ott él elméjében, én pedig úgy döntök, hogy a mai napot ebben a békében töltöm el.*

256. FELADAT

Isten ma az egyetlen célom.

1. Az Istenhez vivő út itt a megbocsátáson keresztül vezet. Nincs más út. Ha a bűn gondolatát az elme nem táplálta volna, akkor mi szükség lenne arra, hogy megtaláld az utat oda, ahol vagy? Ki az, aki továbbra is bizonytalankodna? Ki vonná kétségbe, hogy ki is ő valójában? És ki álmodna tovább, a kétség sűrű felhőivel fedve annak megszenteltségét, akit Isten bűntelennek teremtett? Itt csak álmodni vagyunk képesek. De álmodhatjuk azt is, hogy megbocsátottunk neki, akiben továbbra is lehetetlen a bűnt felfedezni. Úgy döntünk, hogy ez lesz a mai álmunk. A célunk Isten; a megbocsátás pedig az eszköz, melynek segítségével elménk végre visszatér Őhozzá.

2. *Így tehát, Atyánk, az általad kijelölt úton jövünk el Tehozzád. Nincs más célunk csak az, hogy meghalljuk Hangodat, és megtaláljuk az utat, melyet megszentelt Igéd megmutatott nekünk.*

257. FELADAT

Hadd emlékezzek rá, hogy mi a feladatom.

1. Ha elfelejtem a célomat, összezavarodom; bizonytalanná válok a tekintetben, hogy mi vagyok, és így egymásnak ellentmondóak lesznek a cselekedeteim. Senki nem képes ellentétes céloknak jól megfelelni. Aki megpróbálja, az nem úszhatja meg szomorúság és depresszió nélkül. Határozzuk el tehát, hogy ma emlékezni fogunk arra, hogy mit akarunk, ezáltal értelmes módon összehangolhatjuk a gondolatainkat és a cselekedeteinket, és megtehetjük, amit Isten ma vár tőlünk.

2. *Atyám, a megbocsátást Te választottad megszabadulásunk eszközéül. Ma nem felejtjük el, hogy nem rendelkezünk más akarattal, csak a Tiéddel. Így, ha el akarjuk érni a békét, amit nekünk szántál, akkor a célunk is az kell legyen, ami a Tiéd is.*

258. FELADAT

Hadd emlékezzek rá, hogy Isten a célom.

1. Csak annyi szükséges, hogy megtanítsuk elménket arra, hogy észre se vegye az apró, értelmetlen célokat, hanem emlékezzen vissza arra, hogy Isten a célunk. Emléke elménkben rejtőzik, idétlen kis céljainktól elhomályosítva, melyek semmit sem nyújtanak, sőt, nem is léteznek. Továbbra is lehetővé tesszük, hogy Isten kegyelme a tudatlanságban ragyogjon, amíg a világ játékait és csecsebecséit hajszoljuk? Isten az egyetlen célunk, az egyetlen, Aki szeretünk. Nincs más célunk, mint őrá emlékezni.

2. *Egyetlen célunk, hogy kövessük az utat, ami Tehozzád vezet. Nincs más törekvésünk, csak ez. Mi mást akarhatnánk, mint Terád emlékezni? Mi mást kereshetnénk, mint Önazonosságunkat?*

259. FELADAT

Hadd emlékezzek rá, hogy bűn nincs.

1. A bűn az egyetlen olyan gondolat, amely Isten elérését látszólag megvalósíthatatlanná teszi. Mi más lenne képes arra, hogy vakká tegyen a nyilvánvaló előtt, és tisztábban láthatóvá tegye azt, ami idegen és torz? Mi más, mint a bűn idézi elő támadásainkat? Mi más, mit a bűn lehetne a forrása a bűntudatnak, amely büntetést és szenvedést követel? És mi más, mint a bűn lehetne a félelem eredete, sötétbe burkolva, amit Isten teremtett, majd pedig a félelem és a támadás tulajdonságaival ruházva fel a szeretetet?

2. *Atyám, ma nem leszek bolond. Nem fogok félni a szeretettől, és nem keresek menedéket az ellentéténél. Mivel a szeretetnek nincs ellentéte. Te vagy a Forrása minden létezőnek. És minden, ami van, Teveled marad, Te pedig övele.*

260. FELADAT

Hadd emlékezzek rá, hogy engem Isten teremtett.

1. *Atyám, önmagamat nem én alkottam, bár őrültségemben úgy véltem, hogy igen. Azonban mint egyik Gondolatod, nem hagytam el a Forrásomat, így része maradtam Annak, Aki megteremtett. Atyám, a Fiad szólít ma Téged. Hadd emlékezzek rá, hogy engem Te teremtettél. Hadd emlékezzek Önazonosságomra. A krisztusi látással tekintek ma testvéreimre, és önmagamra is: hadd legyen nyilvánvalóvá bűntelenségem.*

2. Most Már emlékszünk Forrásunkra, és abban végre megleljük valódi Azonosságunkat. Valóban megszenteltek vagyunk, mert Forrásunk nem ismeri a bűnt. És mi - a Fiai - egyformák vagyunk; olyanok, mint Ő.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

5. Mi a test?

1. A test egy kerítés, melyet Isten Fia a képzeletében épített azért, hogy Önvalójának részeit elválaszthassa egymástól. Úgy véli, ezen a falon belül él, hogy aztán pusztulásával és elporladásával ő is meghaljon. Azt hiszi, ez a kerítés megvédi őt a szeretettől. Azonosul biztonságával, és úgy tekint önmagára, mint a biztonság megtestesítőjére. Hogyan másképp lehetne bizonyos afelől, hogy a testen belül marad, és kívülre rekesztheti a szeretetet?
2. A test nem maradandó. Ő mégis duplán biztonságosnak tekinti azt. Isten Fiának romlandósága azt „bizonyítja", hogy a fal működik, és jól végzi az elméje által kijelölt feladatát. Hiszen, ha érintetlenül maradt volna az egysége, akkor ki lehetne a támadó, és ki a megtámadott? Ki lenne a győztes? És ki lenne a zsákmánya? Kiből lenne áldozat? És kiből gyilkos? Ha pedig nem halna meg, akkor mi „bizonyítaná", hogy Isten örökéletű Fia elpusztítható?
3. A test egy álom. Ahogy más álmok is, néha a boldogságról szól, de túl gyakran tér vissza a félelemhez, ahonnan minden álom ered. Csak a szeretet teremt a valóságban, az igazság pedig sohasem fél. Félelemmel telinek teremtetett, így a test jól szolgálja a célt, amit kapott. Mi azonban megváltoztathatjuk a célkitűzést, melynek a test engedelmeskedik, pusztán azáltal, hogy mást gondolunk arról, hogy mire való.
4. A test az eszköz, melynek segítségével Isten Fia visszaszerzi mentális egészségét. Bár eredetileg arra készült, hogy a pokol felé terelje őt, elvágva a menekülés útját, sőt, a Mennyország, mint cél is a pokol hajszolásává változott. Isten Fia kinyújtja a kezét, hogy elérje testvérét, és segítségével együtt menjenek végig az úton. Ekkor a test megszenteltté válik. Gyógyítani kezdi az elmét, amit eredetileg ki kellett volna végeznie.
5. Azzal azonosulsz, ami számodra megteremti a biztonságot. Bármi legyen is az, hiszel benne, hogy egy teveled. Biztonságod az igazságban, nem pedig a hazugságokban keresendő. A szeretettől leszel biztonságban. A félelem nem létezik. Azonosulj a szeretettel, és biztonságban vagy. Azonosulj a szeretettel, és hazaérkeztél. Azonosulj a szeretettel, és találd meg Önvalódat.

261. FELADAT

Isten menedékem, biztonságom is.

1. Azzal azonosulok, amit menedékemnek, és biztonságomnak gondolok. Ott látom magam, ahol az erőmet érzékelem, és azt hiszem, hogy egy fellegvárban élek, ahol biztonságban vagyok, és senki nem támadhat meg. A biztonságot ma nem a veszélyben keresem, és békémet sem a gyilkos támadásokban próbálom megtalálni. Istenben élek. Őbenne menedékre és erőre lelek. Őbenne rejlik Azonosságom. Ő az örökké tartó béke. És csak ott emlékezhetek arra, hogy Ki vagyok valójában.

2. *Nem keresek már bálványokat. Ma hazajövök Tehozzád, Atyám. Úgy döntök, hogy olyan leszek, amilyennek megteremtettél és megtalálom a Fiút, akit Önvalómként alkottál.*

262. FELADAT

Ma nem fogok különbségeket észrevenni.

1. *Atyám, Tenéked egy Fiad van. Ma őt szeretném megpillantani. Ő a Te egyetlen teremtményed. Miért észleljem ezer formáját annak, ami mindvégig egy marad? Miért adjak neki ezer nevet, amikor egy is elegendő? A Te Fiadnak a Te Nevedet kell viselnie, hiszen Te teremtetted őt. Már nem idegen sem Atyja számára, sem pedig nekem. Ő az én részem, én pedig az övé; mi a te részeid vagyunk, Aki a Forrásunk vagy. Isten megszentelt Fiaként Szeretetedben örökre egyek vagyunk.*

2. Mi, akik egyek vagyunk, ezen a napon felismerjük a velünk kapcsolatos igazságot. Hazatérünk, és megpihenünk az egységben. A béke ugyanis itt van; sehol másutt nem található.

263. FELADAT

Szent látóképességem mindent tisztának lát.

1. *Atyám, Elméd teremtett mindent, ami van, Szellemed kitöltötte azt, Szereteted pedig életet adott neki. Képes vagyok eleve bűnösként tekinteni mindarra, amit teremtettél? Nem vagyok hajlandó ilyen sötét és félelemmel teli képeket észrevenni. Egy őrült álma aligha felel meg nekem, hiszen helyette választhatom mindazt a kedvességet, amivel a teremtést megáldottad; tisztaságát, örömét, és az örökkévaló, csendes otthont Tebenned.*

2. És amíg még mindig a Mennyország kapuján kívül tartózkodunk, arra figyeljünk, amit a szent látóképességen keresztül és Krisztus szemével látunk. Lássunk tisztának mindent, ami feltűnik, hogy ártatlanságban magunk mögött hagyhassuk őket, és testvérekként, Isten megszentelt Fiaiként, együtt mehessünk Atyánk házába.

264. FELADAT

Isten Szeretete körülvesz engem.

1. *Atyám, előttem, mögöttem és mellettem állsz; a helyen, ahol magamat látom, és mindenütt, ahová megyek. Ott vagy mindenben, amit látok, a hangokban, amit hallok, és minden felém nyújtott kézben. Tebenned eltűnik az idő, és minden hely értelmetlen hiedelemmé válik. A Szeretet maga az, ami körülveszi, és biztonságban tartja Fiadat. Nincs más forrás, csak ez, és semmi nem létezik, ami nem osztozik megszenteltségében; ami nem a Te egyetlen teremtésed része, vagy nem hatja át a Szeretet, amely önmagán belül tart mindent. Atyám, Fiad olyan, amilyen Te is vagy. A Te Saját Nevedben jövünk ma Tehozzád, hogy örökké tartó Szeretetedben élvezzük a békét.*

2. Testvéreim, tartsatok ma velem ebben. Ez a megszabadulás imája. Ugye mindannyiunknak együtt kell működnünk abban, ami a világot és benne minket is megszabadít?

265. FELADAT

A teremtés kedvességét látom mindenütt.

1. Valóban félreértettem a világot, hiszen rávetítettem bűneimet, és csak őket láttam, amint visszanéznek rám. Milyen ádáznak látszottak! Mekkorát tévedtem, amikor azt hittem, hogy amitől félek, az a világban van, nem pedig egyedül az én elmémben. Ma azt a mennyei kedvességet látom a világban, amely az egész teremtést beragyogja. Nincs benne félelem. Nem hagyom, hogy bűneim megjelenése elhomályosítsa a Mennyországból a világra sugárzó fényt. Isten Elméje tükröződik benne. A képek, amiket látok, az én gondolataimat mutatják. Azonban az elmém egy Istenével. Így képes vagyok észrevenni a teremtés kedvességét.

2. *Csendben pillantok a világra, amely nem mást, mint a Te Gondolataidat, és az enyémeket tükrözi. Hadd emlékezzek rá, hogy e gondolatok egyformák, ezért a teremtés kedvessége az, amit látok.*

266. FELADAT

Megszentelt Önvalóm benned lakozik, Isten Fia.

1. *Atyám, összes Fiadat elküldted, hogy a megmentőim és a látható világban tanácsadóim legyenek, és szent Hangodat eljuttassák hozzám. Őbennük Te tükröződsz, szemükben Krisztus tekintetével találkozom, Aki Önvalómból pillant reám. Ne hagyd, hogy Fiad elfeledje szent Nevedet. Ne feledje szent Forrását sem. És ne feledje, hogy az ő Neve a Tiéd.*

2. Ezen a napon belépünk a Paradicsomba, ajkunkon Isten Nevével, és a sajátunkkal. Isten szent Szeretetében egyesült Önvalónkat mindannyiunkban felismerjük. Mennyi megváltót küldött nekünk Isten! Hogyan is téveszthetnénk el az Őhozzá vezető utat, amikor telerakta a világot az Ő irányába mutatókkal, minket pedig megajándékozott a látással, hogy észrevehessük őket?

267. FELADAT

Szívem Isten békességében dobog.

1. Körülvesz az élet, melyet Isten az Ő Szeretetéből teremtett. Megszólít minden szívdobbanással, és minden lélegzetvétellel; minden cselekedettel, és minden gondolattal. A béke betölti a szívemet, testemet pedig elárasztja a megbocsátás szándékával. Elmém meggyógyult, és mindent megkaptam, amire a világ megmentéséhez szükségem van. Békét hoz minden szívdobbanás; erővel tölt fel minden lélegzetvétel. Isten hírvivője vagyok, akit az Ő Hangja irányít, akit Ő tart meg a szeretetben, és akinek az Ő szerető Karjai örökkévaló csendet és békét nyújtanak. Minden szívdobbanás Őt szólítja, Hangja pedig minden alkalommal válaszol; biztosítva engem arról, hogy Őbenne otthon vagyok.

2. *Az enyém helyett hadd figyeljek most a Te Válaszodra. Atyám, szívem együtt dobban a békével, melyet a Szeretet Szíve teremtett. Ott, és csak ott lehetek otthon.*

268. FELADAT

Hadd legyen minden pontosan úgy, ahogyan van.

1. *Uram, ma nem akarok a kritikusod lenni, sem pedig elítélni Téged. Ma nem próbálok meg beavatkozni mindabba, amit Te teremtettél, hogy aztán beteges formákra bontsam. Kívánságaimat visszavonom a teremtés egységéből, és hagyom, hogy olyan legyen, amilyennek Te megalkottad. Így leszek én is képes arra, hogy megismerjem Önvalómat olyannak, amilyennek Te megteremtettél engem. Szeretetben születtem, és szeretetben maradok örökre. Mi ijeszthetne meg, amikor hagyom, hogy minden pontosan úgy legyen, ahogyan van?*

2. Látásunk ma ne legyen istenkáromló, és füleinknek se hagyjuk, hogy hazug nyelvek beszédére figyeljenek. Egyedül a valóság az, ahol nincs fájdalom. Egyedül a valóság az, ahol nincs veszteség. Egyedül a valóság az, ami teljesen biztonságos. És egyedül ez az, ami után ma kutatunk.

269. FELADAT

Messzire tekintek, hogy pillantásom Krisztus képmására essen.

1. *Látásomra ma a Te áldásodat kérem. Ezt az eszközt választottad, hogy általa észrevegyem a tévedéseimet, és képes legyek mögéjük nézni. Azért kaptam, hogy a Teáltalad küldött Vezetőn keresztül újfajta észlelésre leljek, feladatai által pedig meghaladjam az észlelést, és visszatérjek az igazsághoz. Azt az illúziót kérem, mely felülmúlja azokat, melyeket én készítettem. Ma úgy döntök, hogy a megbocsátás világára tekintek, ahol mindenkiben Krisztus képmását látom, és ahol mindenki azt tanítja, hogy amit látok, az hozzám tartozik; hogy megszentelt Fiadon kívül semmi más nem létezik.*

2. Látásunk ma valóban áldott. Ugyanazzal a látóképességgel rendelkezik mindenki, miközben az Ő arcára tekintünk, Akinek Önvalója a miénk. Egyek vagyunk Őmiatta, Aki Isten Fia; Őmiatta, Aki Önazonosságunkat adja.

270. FELADAT

Testem szemeit ma nem fogom használni.

1. *Atyám, a krisztusi látás a te ajándékod számomra, melynek hatalmában áll a megbocsátás világává változtatni mindent, amit a test szemei megpillantanak. Milyen tündöklő és barátságos ez a világ! És még sokkal több vár itt rám annál, amit a látás befogadni képes. A megbocsátás világa azt jelenti, hogy Fiad felismeri Atyját, hagyja, hogy álmait felváltsa a valóság, és izgatottan várja az idő utolsó megmaradt pillanatát, amely örökre véget ér, ahogy a terád való emlékezés visszatér őhozzá. Az ő akarata most egy a Tiéddel. Feladata az, amit Te adtál neki, gondolatai közül pedig eltűnik mind, amely nem a Tiéd.*

2. A mai nap csendessége áldást hoz szívünkre, melyen keresztül a béke mindenkihez megérkezik. Ma Krisztus a szemünk. Az Ő látásán keresztül gyógyulást hozunk az egész világnak; Őáltala, Aki a megszentelt Fiú, akit Isten egésznek teremtett. A megszentelt Fiú, akit Isten egynek teremtett.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

6. Mi a Krisztus?

1. Krisztus Isten Fia, úgy, ahogyan Isten megteremtette Őt. Ő az Önvaló, mely mindannyiunkban közös, valamint ami egyesít minket egymással, és Istennel. Ő az a Gondolat, amely még mindig az Elmében lakozik, ami a Forrása. Nem hagyta el megszentelt otthonát, és teremtésétől létező ártatlanságát sem vesztette el. Mindörökké változatlanul lakozik Isten Elméjében.
2. Krisztus a láncszem, amellyel Istenhez kapcsolódsz, és így egy vagy Övele; és amely garantálja, hogy az elkülönültség nem több mint a kétségbeesés illúziója, hiszen a remény örökre Őbenne lakozik. Elméd része az Övének, az Övé pedig a tiédnek. Ő az a rész, ahol Isten Válasza rejlik, ahol minden döntés megszületett már, és ahol véget érnek az álmok. Semmi olyasmi nem érintheti meg, amit a test szemei befogadnak. Bár megszabadulásod eszközeit Atyád Őbenne helyezte el, mégis Ő marad az Önvaló, Aki – Atyjához hasonlóan – nem ismeri a bűnt.
3. A Szent Szellem otthonaként, és egyedül Istenben otthon, Krisztus békére lel megszentelt elméd Mennyországában. Ez az egyetlen részed, mely a valóságban is igaznak bizonyul. Az összes többi csak álom. De ha ezeket az álmokat átadod Krisztusnak, azok elhalványulnak dicsfénye előtt, és végre számodra is láthatóvá válik megszentelt Önvalód, a Krisztus.
4. A Szent Szellem a benned élő Krisztusból álmaidért nyúl, és magához hívja, hogy igazsággá változtassa őket. A végső álomra cseréli őket, melyet Isten jelölt ki az álmok végének mérföldkövéül. Hiszen amikor a megbocsátás megtalálja helyét a világban, és a béke Isten minden Fiához megérkezik, mi tarthatná fenn az elkülönültséget, és mi mást lehet majd látni Krisztus képmásán kívül?
5. És meddig lesz ez a szent arc látható, amikor ez nem más, mint annak a szimbóluma, hogy a tanulásra szánt időnek vége, és a Jóvátétel céljait végre elértük? Ezért tehát Krisztus képmása legyen, amit keresünk, és pillantást se vessünk semmi másra. Amint észrevesszük dicsfényét, tudni fogjuk, hogy már nincs szükségünk a tanulásra, sem az észlelésre, sem az időre, sem pedig bármi másra, csak a megszentelt Önvalóra, a Krisztusra, Akit Isten megteremtett a Fiaként.

271. FELADAT

Krisztus látását fogom ma használni.

1. Minden nap, minden órában, és minden pillanatban megválasztom, hogy mit akarok látni, milyen hangokat akarok hallani, és milyen bizonyítékokat akarok találni mindarra, amit igaznak hiszek. Ma úgy döntök, hogy azt veszem észre, amit Krisztus akar láttatni velem, arra figyelek, amit Isten Hangja mond, és arra keresek tanúbizonyságot, ami Isten teremtése szerint igaz. A világ és Isten teremtése a krisztusi látásban találkozik, és amint eggyé válnak, megszűnik minden észlelés. Az Ő kedves pillantása megváltja a világot a haláltól, mivel amire Ő ránéz, az csak élő lehet, visszaemlékezve az Atyára és a Fiúra; Teremtő és teremtettje egyesült.

2. *Atyám, a krisztusi látás vezet el Tehozzád. A Terád való emlékezést állítja helyre bennem mindaz, amit Ő lát. Ma úgy döntök, hogy ez az, amit látni akarok.*

272. FELADAT

Hogyan elégíthetnék ki Isten Fiát az illúziók?

1. *Atyám, az igazság az enyém. A Te Akaratod és az én akaratom a Mennyországban jelölték ki az otthonomat. Megelégszem-e az álmokkal? Elhozzák-e nekem az illúziók a boldogságot? Mi más, mint a Terád való emlékezés elégítheti ki Fiadat? Nem fogadok el kevesebbet annál, amit Te adtál nekem. Körbeölel Szereteted, amely örökké mozdulatlan, örökké lágy és puha, és örökké biztonságot adó. Isten Fiának olyannak kell lennie, amilyennek Te megteremtetted őt.*

2. Ma magunk mögött hagyjuk az illúziókat. Ha pedig észrevesszük, hogy valamely kísértés szólongat, és arra ösztönöz, hogy tovább időzzünk egy álomban, akkor egyszerűen félreállunk, és megkérdezzük magunktól, hogy minket, Isten Fiait vajon kielégítenek-e az álmok, amikor a Mennyországot éppolyan könnyű választani, mint a poklot, a szeretet pedig örömmel a helyére áll minden félelemnek.

273. FELADAT

Isten békességének nyugalma az enyém.

1. Talán most már készen állunk arra, hogy egy napot zavartalan nyugalomban töltsünk. Ha ez még nem megvalósítható, akkor örömmel megelégszünk azzal, hogy megtanuljuk: hogyan lehet egy ilyen napra szert tenni. Tanuljuk most meg, hogyan szüntethetjük meg a felbukkanó zavaró tényezőket, és hogyan térhetünk vissza a békéhez. Nem kell mást tennünk, mint határozottan elmondani elménknek: Isten békességének a nyugalma az enyém. Ekkor már semmi nem háborgathatja a békét, melyet Maga Isten adományozott a Fiának.

2. *Atyám, békességed az enyém. Hogyan is félhetnék attól, hogy bármi is elrabolja tőlem, ami Tőled érkezett, hogy megtartsam? Nem tudom a Tőled kapott ajándékokat elveszíteni. Így tehát a béke, melyet Fiadnak adtál, még mindig velem van a csendben, és a Teirántad érzett szüntelen szeretetemben.*

274. FELADAT

A mai nap a szereteté. Nem félek.

1. *Atyám, ma hagyom, hogy minden olyan legyen, amilyennek Te megteremtetted, Fiadnak pedig kifejezem bűntelensége iránti nagyrabecsülésemet; a szeretetet, amit testvér a testvére és az ő Barátja iránt érez. Ez jelenti a megváltást számomra. Ezáltal az igazság lép az illúziók helyére, a világosság felszámolja a sötétséget, Fiad pedig felismeri, hogy olyan, amilyennek Te megteremtetted.*

2. Különleges áldás érkezik ma hozzánk Őtőle, Aki az Atyánk. Szenteld Őneki e napot, és ma nem lesz félelem, mert mai napodat a szeretetnek ajánlottad.

275. FELADAT

Isten gyógyító Hangja védelmez ma mindent.

1. Hallgassuk ma Isten Hangját, amint ősi tudásról beszél, amely épp olyan igaz a mai, mint bármely más napon. De a mai nap a kiválasztott abból a szempontból, hogy most jön el az idő, amikor keresünk, hallunk, tanulunk és megértünk. Halld meg, velem együtt. Isten Hangja olyasmiről szól, amit nem érthetünk meg egyedül, és nem tanulhatunk meg elkülönültségben. Ebben rejlik minden dolgok védelme. És itt lelhetünk rá Isten Hangjának gyógyító erejére.

2. *Gyógyító Hangod védelmez ma mindent, ezért ma Terád hagyom az egészet. Nincs miért aggódnom. A Te Hangod megmondja, hogy mit tegyek, hová menjek, kivel beszéljek, és mit mondjak neki, mire gondoljak, és miről szóljak a világnak. Megadatott nékem a biztonság, amit mindenhová elviszek. Atyám, Hangod rajtam keresztül védelmez mindent.*

276. FELADAT

Isten Igéjét kaptam, hogy szólhassak.

1. Mi Isten Igéje? „A Fiam oly tiszta és szent, mint Én Magam". Így vált hát Isten Atyjává a Fiúnak, akit szeret, mivel így teremtetett. Fia ekkor nem teremtett Övele, mivel ezzel a Szóval született meg. Fogadjuk el az Ő Atyaságát, és mindent megkapunk. Tagadjuk meg, hogy az Ő Szeretetéből születtünk, és ezzel elutasítjuk Önvalónkat, hogy aztán bizonytalanok legyünk afelől, hogy Kik is vagyunk, Ki a mi Atyánk, és mi célból érkeztünk. Pedig nincs más dolgunk, mint elfogadni Őt, Aki teremtésünkkor nekünk adta az Ő Igéjét, hogy emlékezhessünk Őrá, és előhívhassuk Önvalónkat.

2. *Atyám, enyém a Tetőled érkező Ige. Ezt adom tovább minden testvéremnek, akiket sajátomként szeretek, miközben szeretetedet, áldásodat, és védelmedet élvezem.*

277. FELADAT

Nem korlátozom Fiadat az általam gyártott szabályokkal.

1. *Atyám, a Fiad szabad. Többé nem képzelem azt, hogy a test irányítására létrehozott szabályaimmal gúzsba kötöm őt. Nem érvényes őrá semmilyen törvény, melyet azért alkottam, hogy megpróbáljam a testet nagyobb biztonságban tudni. Nem változtatja meg semmi, ami változó. Nem rabszolgája az időnek. Olyan, amilyennek Te megteremtetted, mivel a szeretet törvényén kívül nem ismer más szabályt.*

2. Ne bálványozzunk semmit, és ne higgyünk semmilyen törvényben, amely megpróbálja Isten Fiának szabadságát véka alá rejteni. Saját hiedelmein kívül semmi más nem képes Őt gúzsba kötni. A szolgaságba vagy a szabadságba vetett hitén messze túlmutat mindaz, ami valójában ő. Atyjának Fiaként, szabad. Semmi nem tarthatja rabságban, hacsak nem hazugság Isten minden igazsága; hacsak nem épp azt akarja Isten, hogy Ő becsapja Önmagát.

278. FELADAT

Atyám nem szabad, ha én rabságban vagyok.

1. Ha elfogadom, hogy a test a börtönöm egy olyan világban, amelyben minden meghal, ami élni látszik, akkor Atyám is velem együtt raboskodik. Ebben hiszek, amikor úgy vélem, hogy engedelmeskednem kell a törvényeknek, melyek a világot igazgatják; hogy valódi és elkerülhetetlen a gyarlóság és a bűn, amit látok. Ha bármilyen módon korlátozom magam, nem ismerhetem meg sem Atyámat, sem Önvalómat, és elvész számomra a valóság. Az igazság ugyanis szabad, ezért nem lehet része semmi, ami rabságban sínylődik.

2. *Atyám, semmi mást nem kérek, csak az igazságot. Sok őrült gondolatom van önmagamról, és a teremtésemről, az elmémben pedig a félelem álmát hoztam létre. Ma nem akarok álmodni. Az őrültség és a félelem helyett a Tehozzád vezető utat választom. Az igazság ugyanis biztonságos, és egyedül a szeretet bizonyos.*

279. FELADAT

A teremtés szabadsága saját függetlenségem ígérete.

1. Ígéretet kaptam arra, hogy az álmok véget érnek, mivel Isten Fiát sohasem hagyta el az Ő Szeretete. Csak az álmokban tűnik úgy, hogy börtönben ülve várja majdani megszabadulását, ha szabad lesz egyáltalán. A valóságban viszont eltűnnek az álmok, a helyükbe pedig az igazság lép. Ekkor lesz övé a szabadság. Várjak itt továbbra is a rég elfűrészelt láncok között, amikor Isten épp most ajánlja fel nekem a szabadságot?

2. *Ma elfogadom ígéreteidet, és hiszek bennük. Atyám szereti a Fiút, Akit Sajátjaként megteremtett. Megtagadnád az ajándékokat, melyeket nekem adtál?*

280. FELADAT

Milyen módon korlátozhatom én Isten Fiát?

1. Mindenki szabad, akit Isten határtalannak teremtett. Kimódolhatom számára a rabság különböző formáit, de csak az illúziók világában; a valóságban nem. Isten semmilyen Gondolata nem hagyta el Atyjának Elméjét. Isten egyik Gondolatát sem lehet korlátozni. Isten minden egyes Gondolata örökkévalón szeplőtelen. Korlátozhatom-e én Isten Fiát, akinek Atyja határtalannak, szabadnak, és szeretetben létezőnek akarja őt látni, akárcsak Saját Magát?

2. *Hadd fejezzem ma ki tiszteletemet Fiad előtt, mert csak egyedül így találhatom meg az utat Tehozzád. Atyám, nem korlátozom a Fiút, Akit Te szeretsz, és Akit határtalannak teremtettél. A Tiéd a tisztelet, amit őneki felajánlok, és ami a Tiéd, az énhozzám is tartozik.*

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

7. Mi a Szent Szellem?

1. A Szent Szellem az illúziók, és az igazság között közvetít. Mivel át kell hidalnia a valóság és az álmok közötti szakadékot, a tudáshoz az észlelés vezet. Mindez Isten kegyelmén keresztül történik, melyet Isten azért adott át Őneki, hogy ez legyen az ajándéka mindenki számára, aki igazságkeresésében Őhozzá fordul. Az Őáltala létrehozott hídon az álmok az igazsággal szembesülnek, ahol a tudás fényében megsemmisülnek. Itt minden látvány és minden hang örökre eltűnik. És ott, ahol korábban az érzékelés zajlott, most a megbocsátás teszi lehetővé, hogy az észlelés csendben véget érjen.
2. A Szent Szellem tanításainak törekvése éppen ez; hogy befejeződjenek az álmok. A látvány és a hangok ezen túl nem a félelemről, hanem a szeretetről tanúskodnak. Amikor pedig mindez teljes egészében megvalósult, a tanulás elérte az egyetlen célt, mellyel a valóságban rendelkezik. Ahogy a Szent Szellem a megvalósulás irányába terelgeti a tanulási szándékot, ez abban válik eszközzé, hogy túlmutasson önmagán, és felváltsa az örökkévaló igazság.
3. Ha csak egy pillanatra is felismernéd, hogy Atyád mennyire vágyik arra, hogy végre észre vedd bűntelenségedet, nem hagynád, hogy Hangja hiába szólongasson, és nem fordulnál el mindattól, amit saját ijesztő képzelgéseid, és álmaid helyett kínál. A Szent Szellem jól érti az eszközöket, amiket azért készítettél, hogy elérd, ami örökre elérhetetlen. Ha Őneki ajánlod, Ő arra fogja felhasználni az eszközöket, amiket a száműzetéshez készítettél, hogy helyreállítsa elmédet, és igazi otthonába vezesse.
4. A Szent Szellem a tudásból szól hozzád, onnan, ahová Isten helyezte, és arra kér: engedd, hogy a megbocsátás álmaidra támaszkodva helyreállítsa elméd épségét és lelki békédet. Megbocsátás nélkül álmaid továbbra is rémisztőek lesznek. Atyád összes Szeretetének emléke pedig nem fog visszatérni, hogy az álmok végét jelezze.
5. Fogadd el Atyád ajándékát. A Szeretet szólítja a Szeretetet, hogy végre Önmaga lehessen. A Szent Szellem az Ő ajándéka, amely helyreállítja a Mennyország nyugalmát Isten szeretett Fiának szívében. Visszautasítanád az Isten kiteljesítésére vonatkozó feladatot, amikor Ő minden akaratával azon van, hogy te teljessé válj?

281. FELADAT

Csak saját gondolataimmal bánthatom meg magam.

1. *Atyám, a Te Fiad tökéletes. Amikor úgy vélem, hogy bármilyen módon megbántottak, annak az az oka, hogy elfelejtettem, ki vagyok, és hogy olyan vagyok, amilyennek Te megteremtettél. A Te Gondolataid csakis boldogsággal tölthetnek el. Amikor szomorú, megbántott vagy beteg vagyok, az azt jelenti, hogy elfelejtettem, amire Te gondolsz, és apró, jelentéktelen elképzeléseimmel töltöttem meg a helyet, ahová a Te Gondolataid tartoznak, és ahol ott is vannak. Csak saját gondolataimmal bánthatom meg magam. A Teveled gondolt Gondolatok mindig áldást hoznak. Csak a Teveled gondolt Gondolatok igazak.*

2. Ma nem fogom bántani magam. Messze lemaradt mögöttem minden fájdalom. Atyám jóvoltából biztonságban vagyok a Mennyekben, ahol vigyáz rám. Nem fogom megtámadni a Fiút, Akit szeret, mivel amit Ő szeret, az az én szeretetemet is élvezi.

282. FELADAT

Ma nem fogok félni a szeretettől.

1. Ha ezt ma képes lennék elérni, akkor az egész világ megszabadulhatna. Ezzel a döntésemmel elmém épsége helyreáll, és elfogadom magamat olyannak, amilyennek Maga Isten, Atyám, és Forrásom megteremtett. Ezzel elhatározom, hogy nem alszom tovább a halálról szóló álmokban, mialatt az igazság szeretetteljes örömben örökké él. Ezzel a döntéssel elismerem az Önvalót, Akit Isten szeretett Fiaként megteremtett, és Aki változatlanul egyetlen Önazonosságom.

2. *Atyám, a Te Neved Szeretet, és ez az én nevem is. Ez az igazság. Megváltoztatható-e az igazság pusztán azáltal, hogy egy másik névvel ruházzuk fel? A félelem neve egyszerűen csak tévedés. Ma nem fogok félni az igazságtól.*

283. FELADAT

Valódi Önazonosságom Tebenned lakozik.

1. *Atyám, elképzeltem magam valamilyennek, és ezt hívom Isten Fiának. A teremtés azonban olyan, amilyen mindig is volt, mivel a Te teremtményeid megváltoztathatatlanok. Nem akarok bálványokat imádni. Én vagyok az, akit Atyám szeret. Megszenteltségem továbbra is a Mennyország fénye és Isten Szeretete. Vajon nincs biztonságban az, amit Te szeretsz? Hát nem végtelen a Mennyország fénye? Nem a Te Fiad az én valódi Azonosságom, amikor Te teremtettél mindent, ami létezik?*

2. Egyek vagyunk, mert osztozunk Azonosságunkon, Isten az Atyánk és egyetlen Forrásunk, és a részünk minden, ami teremtetett. Így áldásunkat küldjük minden létezőnek, szeretetteljesen egyesülünk a világgal, amellyel megbocsátásunk által eggyé váltunk.

284. FELADAT

Megváltoztathatok minden bántó gondolatot.

1. A veszteség nem veszteség, ha a megfelelő nézőpontból szemléljük. Lehetetlenné válik a fájdalom. Nem létezik a bánat, mert nincs rá semmi ok. A szenvedés bármilyen fajtája pedig nem más, mint egy álom. Ez az igazság, melyet először kimondunk, aztán sokszor elismételjük, majd részben, fenntartásokkal elfogadjuk. Később újra meg újra komolyan fontolóra vesszük, és végül elfogadjuk igazságként. Megváltoztathatok minden bántó gondolatot. Ma meghaladom e szavakat, magam mögött hagyom a fenntartásaimat, és a szavakban rejlő igazságot teljes mértékben elfogadom.

2. *Atyám, ami Tetőled érkezik, az nem lehet bántó, így a bánat és a fájdalom lehetetlenség. Ma bízni fogok Tebenned; csak a Tetőled érkező örömteli ajándékokat fogadom el, és csak az örömtelit tartom az igazságnak.*

285. FELADAT

Megszenteltségem fényesen és tisztán ragyog.

1. Ma örömmel ébredek, és tudom, hogy csak az érkezik meg hozzám Istentől, ami boldogságot okoz. Csak ezek jöttét várom; meghívásomra azok a gondolatok válaszolnak, amelyekhez elküldtem. Mihelyt elfogadom megszenteltségemet, már csak örömteli dolgokat kérek. Mi haszna lenne számomra a fájdalomnak, milyen célt szolgálna a szenvedésem, és hogyan válhatna előnyömre a bánat meg a veszteség, ha az elmebaj ma eltávozik tőlem, és helyette a megszenteltséget fogadom el sajátomnak?

2. *Atyám, megszenteltségem a Tiéd. Hadd csatlakozzak hozzá, és a megbocsátáson keresztül álljon helyre épelméjűségem. Fiad változatlanul olyan, amilyennek Te megteremtetted. Megszenteltségem a részem, és a Te részed is. És mi az, ami magát a Megszenteltséget megváltoztatni képes?*

286. FELADAT

Szívem ma a Mennyek csendjében ringatózik.

1. *Atyám, mekkora a nyugalom! Milyen csendben kerül minden a helyére! A mai nap lett kiválasztva arra, hogy megértsem: nincs szükség rá, hogy bármit is tegyek. Tebenned eldőlt már minden. Tebenned feloldódott már minden ellentmondás. Tebenned minden, amit keresek, már megadatott nekem. A Te békéd az enyém. Szívem csendes, elmém pihen. Szereteted a Mennyország; Szereteted az enyém.*

2. A mai nap nyugalma közvetíti számunkra a reményt, hogy megtaláltuk az utat, és már elég sokat haladtunk rajta a teljes mértékben biztos cél felé. Ma nem fogjuk kétségbe vonni a végkifejletet, melyet Maga Isten ígért meg nekünk. Bízunk Őbenne, és Önvalónkban is, Aki változatlanul egy Övele.

287. FELADAT

Te vagy a célom, Atyám. Csak Te.

1. Hová máshová, mint a Mennyországba tartanék? Mi helyettesíthetné a boldogságot? Isten békéjénél milyen más ajándéknak örülnék jobban? Milyen kincset keresnék, találnék meg és vennék birtokomba, amely felérne Önazonosságommal? És élnék szeretet helyett inkább félelemben?

2. *Te vagy a célom, Atyám. Mi másra vágynék, mint Terád? Milyen úton lenne kedvem sétálni, ha nem azon, ami Tehozzád vezet? És mi más, ha nem a Terád való visszaemlékezés jelenthetné számomra az álmok és a hiábavaló igazság-helyettesítők végét? Te vagy az egyetlen célom. Fiad olyan akar lenni, amilyennek megteremtetted. Milyen más módon számíthatnék arra, hogy megismerem Önvalómat és egyesülök Önazonosságommal?*

288. FELADAT

Testvérem múltját ma elfelejtem.

1. *Ez a gondolat vezet el Tehozzád, és a célomhoz. Testvérem nélkül nem érkezhetek meg Tehozzád. Ahhoz, hogy megismerjem Forrásomat, először fel kell ismernem, amit velem egyként teremtettél meg. Testvéremé a kéz, mely a Tehozzád vezető úton vezet engem. Bűnei az enyémekkel együtt a múlthoz tartoznak; én pedig megmenekültem, mert a múltnak vége. Nem dédelgetem tovább a szívemben, mert akkor letérek a Tehozzád vezető ösvényről. Testvérem a megváltóm. Nem fogom megtámadni megmentőmet, akit Te küldtél nekem. Ehelyett tisztelettel fogadom őt, aki a Te Nevedet viseli, Amely – már emlékszem – az enyém is.*

2. Bocsáss hát meg nekem ma. Ennek megtörténtét onnan fogod észrevenni, hogy testvéredet a megszenteltség fényében látod majd. Ő nem lehet kevésbé megszentelt, mint én, te pedig nem lehetsz megszenteltebb, mint ő.

289. FELADAT

A múltnak vége. Engem már nem érint.

1. Amíg elmémből nem száműzöm a múltat, addig nem pillanthatom meg a valódi világot. Hiszen így igazából sehová sem nézek; olyasmit látok, ami nincs ott. Hogyan érzékelhetném tehát azt a világot, amit a megbocsátás mutat meg? Ezt kellett, hogy a múlt elrejtse, mert ez az a világ, amit mostantól lehet csak látni. Nincs múltja. Hiszen a múlton kívül mást nem lehet megbocsátani, a múlt pedig a megbocsátással végleg eltűnik.

2. *Atyám, nem akarok egy olyan múlttal foglalkozni, amely nem is létezik. Mivel Te mást ajánlottál helyette, a jelen világát a múlt érintetlenül és a bűntől megszabadulva hagyta el. Most már a bűntudatnak is vége. Én pedig itt állok, készen a Te utolsó lépésedre. Hogyan is követelhetném Tetőled, hogy még tovább várj Fiadra, amíg megtalálja a szeretetreméltóságot, amivel végre véget vethet álmainak és minden fájdalmának?*

290. FELADAT

Egyedül jelenlegi boldogságomat érzékelem.

1. Hacsak nem arra figyelek, ami nincs ott, akkor egyedül jelenlegi boldogságomat érzékelem. A lassan kinyíló szemek végre látni kezdenek. A mai nap lesz az, amikor a krisztusi látás megérkezik hozzám. Isten Saját Korrekciója nélkül az általam létrehozott látvány rémisztő és fájdalmas. Egyetlen további pillanatig sem engedem meg, hogy elmém becsapja magát azzal a hiedelemmel, hogy valódi az álom, amit létrehoztam. Ma jelenlegi boldogságomat kutatom, és semmi mást nem vagyok hajlandó észre venni, csak azt, amit keresek.

2. *Ezzel az elhatározással jövök ma Tehozzád, és arra kérlek, hogy erőddel tarts ma meg, amíg azt kutatom, hogyan teljesíthetném be a Te Akaratodat. Atyám, bizonyára jól hallasz engem. Amit kérek, azt már megkaptam Tőled. És biztos vagyok benne, hogy észreveszem mai boldogságomat.*

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

8. Mi a valódi világ?

1. A valódi világ egy szimbólum, ahogy minden más is az, ami az észleléshez tartozik. Mégis, mindannak az ellentétét jelenti, amit te hoztál létre. Világodra a félelem szemein keresztül tekintesz, és rettenetet látsz mindenhol. A valódi világot csak a megbocsátás által megáldott tekintettel lehet észrevenni, és így megpillanthatsz egy olyan világot, ahol a rémület lehetetlenné válik, és a félelem minden lehetősége megszűnik.
2. A valódi világban minden – a te világodban tükröződő - boldogtalan gondolatodnak létezik egy megfelelője; a félelem látványának és a csatározás hangjainak végleges korrekcióját végzik. A valódi világra másként kell tekinteni: nyugodt szemekkel és békés elmével. Ott csak a pihenés létezik. Nem hallani a fájdalom és a bánat kiáltásait, mivel a megbocsátáson kívül semmi más nem nincs. A látvány pedig kellemes. Csak a boldogság képei és hangjai jutnak el az elméhez, amely megbocsátott önmagának.
3. Vajon mi szüksége lehet egy ilyen elmének a halál, a támadás és az öldöklés gondolataira? Mi az, amit érzékel, amikor csak biztonság, szeretet és öröm veszi körül? Mi létezhet, amit hibáztathatna, vagy amit elítélhetne? A világ, amit lát, egy olyan elméből fakad, amely megbékélt önmagával. Sehol nem fenyegeti már veszély, mivel ő maga jó, ezért csak a jóság az, amit észrevesz.
4. A valódi világ annak a szimbóluma, hogy a bűn és bűntudat álma véget ért, Isten Fia pedig nem alszik többé. Ébredő szemei Atyja Szeretetének tükröződését érzékelik; annak a biztos ígéretét, hogy megváltása megtörtént. A valódi világ az idő végezetét jelenti, mivel észlelése céltalanná teszi az időt.
5. A Szent Szellemnek többé nincs szüksége az időre, mihelyt a célját elérte. Most már csak arra az egy pillanatra vár, amelyben Isten megteszi az utolsó lépést; ekkor az idő eltűnik, és magával viszi az észlelést, így végül maga az igazság marad. Ez a pillanat a célunk, mivel ez hozza el az Istenre való emlékezést. És ahogy a megbocsátás világára tekintünk, Ő az, Aki szólít bennünket, és eljön, hogy hazavigyen; megbocsátásunk által helyreállított Önazonosságunkra emlékeztetve ezzel.

291. FELADAT

A nyugalom és a béke napja a mai.

1. Krisztus látóképességével tekintek ma mindenre. Így észreveszem, hogy minden megbocsátást nyert, és békében van; ma az egész világ ezt látja. Elfogadom e látóképességet önmagam, és a világ számára is. Mennyi mindent látunk ma, ami szeretetreméltó! Megszentelt minden, ami körülvesz bennünket! Megadatott nékünk, hogy felismerjük: ebben a szentségben osztozunk; ez Maga az Isteni Szentség.

2. *Ezen a napon csendes az elmém, hogy befogadhassa a Gondolatokat, amelyeket Te küldesz nekem. Saját gondolataim helyett elfogadom azt, ami Tetőled érkezik. Nem ismerem a Tehozzád vezető utat. De Te bizonyos vagy mindenben. Atyám, vezesd végig Fiadat a Tehozzád vezető csendes ösvényen. Hadd legyen megbocsátásom teljes, és hadd térjen vissza hozzám a Terólad szóló emlékezés.*

292. FELADAT

Boldogság a vége mindig, mindennek.

1. Isten minden ígéretét betartja, kivétel nélkül. Garantálja, hogy csak az öröm lehet minden helyzetnek a végeredménye. Rajtunk múlik, hogy ezt mikor érjük el; attól függ, hogy meddig hagyjuk, hogy egy idegen akarat ellenálljon az Övének. És amíg úgy véljük, hogy ez az akarat a valódi, addig nem fogunk rábukkanni arra a végkifejletre, amit Ő jelölt ki minden problémánk, látszólagos próbatételeink, és a különböző szituációk megoldásának. A befejezés módja azonban bizonyos. Isten Akarata teljesül ugyanis a földön, és a Mennyben is. Az Ő Akarata szerint keresünk és találunk, amely garantálja, hogy a mi akaratunk is valóra válik.

2. *Megköszönjük, Atyánk, hogy garantálod minden helyzet boldog befejezését. Segíts, hogy ne akarjunk beavatkozni, és így ne késleltessük az örömteli végkifejletet, amit megígértél számunkra minden probléma esetében, és minden próbatétel alkalmával, melyekről még mindig azt hisszük, hogy szükségünk van rájuk.*

293. FELADAT

A félelem elmúlt. Itt már csak szeretet van.

1. A félelem elmúlt, mivel eltűnt a forrása, és vele együtt minden gondolata is. A szeretet jellemzi a jelen állapotot, aminek a Forrása itt van, örökkön örökké. Lehet-e a világ ragyogó, tiszta, biztonságos és befogadó, ha múltbéli hibáim nyomasztják, és csak a félelem eltorzult formáit látom? Most azonban a szeretet nyilvánvaló, hatásai pedig jól láthatóak. Az egész világ megszentelt fényétől ragyog, én pedig végre megpillantom a megbocsátás földjét.

2. *Atyám, ne hagyd, hogy megszentelt világod ma elkerülje a figyelmemet. Ne engedd, hogy füleim süketek legyenek a hálaadó himnuszokra, melyeket a félelem hangjai alól a világ énekel. Létezik egy valódi világ, melyet a jelen biztonságosan távol tart a múlt összes hibájától. Én pedig csak ezt a világot akarom ma látni.*

294. FELADAT

A testem teljes mértékben semleges.

1. Isten Fia vagyok. Lehetek eközben valami más is? Vajon Isten teremtette, ami halandó, és romlandó? Milyen haszna lehet Isten szeretett Fiának valamiből, aminek el kell pusztulnia? Egy semleges dolog nem ismeri a halált, mivel nem rendelkezik a félelem gondolataival, és a szeretet utánzatával sincs ellátva. Semlegessége védelmet jelent a számára, amíg szükség van rá. Később, amikor már célját elérte, félreteszik. Nem lesz beteg, sem öreg, sem sérült. Egyszerűen csak funkcióját vesztette, szükségtelen, ezért levetették. Ma nem fogom ennél többre tartani: engem szolgál egy ideig, és alkalmas is erre; hasznossága addig tart, amíg szolgálni képes; később pedig felváltja valami, ami jobb és hatalmasabb.

2. *A testem, Atyám, nem lehet a Te Fiad. Ami pedig nem teremtett, az nem lehet sem bűnös, sem ártatlan; sem jó, sem rossz. Hadd használjam tehát ezt az álmot arra, hogy előmozdítsam a Te tervedet, és felébredjünk minden álomból, amit létrehoztunk.*

295. FELADAT

A Szent Szellem lát ma rajtam keresztül.

1. Krisztus arra kér, hogy használhassa ma a szememet, és így megválthassa a világot. Azért kéri ezt, hogy felajánlhassa nekem a lelki békét, és eltüntessen minden rémületet és minden fájdalmat. Ahogy ezek leszakadnak rólam, a világot látszólag uraló álmok is véget érnek. A megváltás egy. Ahogy én megmenekülök, a világ is velem tart. Mindannyian, együtt szabadulunk meg. A félelemnek nagyon sok formája létezik, a szeretet viszont egy.

2. *Atyám, Krisztus ajándékot kért tőlem, melyet amikor odaadok, én is megkapok. Segíts, hogy Krisztus látását használhassam ma, lehetővé téve ezzel, hogy a Szent Szellem Szeretete megáldjon mindent, amire rápillantok, és hogy az Ő megbocsátó Szeretete megérkezzen hozzám.*

296. FELADAT

A Szent Szellem beszél ma rajtam keresztül.

1. *A Szent Szellemnek ma szüksége van a hangomra, hogy rajtam keresztül az egész világ hallhassa a Te Hangodat és a Te Igédet. Elhatároztam, hogy hagyom, hogy általam szólj, ezért csak a Te szavaidat használom, és csak a Te Gondolataidat gondolom, mert egyedül azok igazak. Megmentem a világot, amit létrehoztam. Eddig szitkokat szórtam rá, most pedig felszabadítom, hogy megmenekülhessek, és meghalljam az Igét, amit a Te megszentelt Hangod tudat ma velem.*

2. Ma azt tanítjuk, amit meg akarunk tanulni, és csak azt. Így tanulmányaink célja ellentmondások nélkülivé, könnyen és gyorsan elérhetővé válik. Mekkora örömmel érkezik a Szent Szellem, hogy megmentsen minket a pokolból, miközben lehetővé tesszük, hogy rajtunk keresztül érkező tanításai meggyőzzék a világot az Istenhez vezető egyszerű ösvény felkutatásáról.

297. FELADAT

A megbocsátást ajándékozom mindenkinek.

1. A megbocsátást ajándékozom mindenkinek, mivel ez az egyetlen ajándék, amelyben én is részesülni szeretnék. Bármit adok, azt önmagamnak adom. Ilyen egyszerűen működik a megszabadulás. Én pedig – miközben megszabadulok – elsajátítom ezt, hogy ilyen módon élhessek a világban, amelynek üdvözülésre van szüksége, és amellyel ez meg is történik, amikor én elfogadom a Jóvátételt önmagam számára.

2. *Atyám, a Te utad teljesen bizonyos; biztos a kimenetele, valamint odaadóan megtervezett és megtett minden lépés a Te kegyelmed által. Köszönet jár Tenéked örökkévaló ajándékaidért, és Önazonosságomért is.*

298. FELADAT

Szeretlek Téged, Atyám, és szeretem a Te Fiadat is.

1. Hálám lehetővé teszi szeretetem félelem nélküli elfogadását. Így végre helyreáll bennem a valóság. A megbocsátás eltüntet mindent, ami megszentelt látásomra rárakódott. Egyre közelebb hozom az értelmetlen utazások, őrült rohanások, és mesterséges értékek utolsó pillanatait. Ehelyett inkább elfogadom, amit Isten az enyémnek szánt, és biztos vagyok benne, hogy keresztülmegyek a félelmen, és találkozom a Szerelmemmel.

2. *Atyám, ma eljövök Tehozzád, mert semmilyen más utat nem akarok követni, csak a Tiédet. Itt vagy mellettem. A Te utad bizonyos. Hálás vagyok, hogy szent ajándékaid biztos menedéket nyújtanak számomra, és megmenekítenek mindentől, ami elhomályosíthatná Isten az Atyám, és az Ő Fia iránt érzett szeretetemet.*

299. FELADAT

Örökkévaló szentség lakozik bennem.

1. Megszenteltségem mesze túlmutat a megértésről és a tudásról szóló képességeimen. Isten, az Atyám, Aki megteremtette megszenteltségemet, sajátjaként ismeri el azt. Együttes Akaratunk megérti ezt. Együttes Akaratunk tudja, hogy ez így van.

2. *Atyám, megszenteltségem nem tőlem származik. Nem az enyém, ezért nem is tehetem tönkre a bűn által. Nem az enyém, ezért nem is szenvedhet a támadásoktól. Az illúziók sötétségbe vonhatják, de nem képesek ragyogását kioltani, sem pedig fényét elhomályosítani. Örökké tökéletes, és érintetlen. Benne meggyógyul minden, mivel olyanok maradnak, amilyennek Te megteremtetted őket. Képes vagyok megismerni megszenteltségemet. Maga a Szentség teremtett engem, és én ismerem Forrásomat, mert a Te Akaratod az, hogy ismert légy.*

300. FELADAT

Csak egy pillanatig marad fenn e világ.

1. Ezzel a gondolattal elmondhatjuk, hogy a halál és a bánat mindenképpen eléri azokat, akik idejönnek, mivel örömeik eltűnnek, mielőtt birtokba vehetnék, vagy akár csak megragadhatnák őket. Ugyanakkor ez az elképzelés teszi lehetővé azt is, hogy a téves érzékelés ne köthessen gúzsba minket, és ne jelentsen többet, mint egy átutazó felhő, az örökké derült égen. Ma ezt a derűs tisztaságot keressük, felhők nélkül, nyilvánvalóan és biztosan.

2. *Ma a Te megszentelt világodat kutatjuk. Mi, szerető Fiaid, ugyanis egy kis időre letértünk az útról. De odafigyeltünk a Hangodra, és megtanultuk, hogy pontosan mit kell tennünk ahhoz, hogy a Mennyország és valódi Önazonosságunk helyreálljon bennünk. És ma köszönetet mondunk azért, hogy csak egy pillanatig marad fenn e világ. E rövid pillanaton túl az örökkévalóság vár reánk.*

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

9. Mi a Második Eljövetel?

1. Krisztus Második Eljövetele – amely olyan bizonyos, mint Isten Maga – egyszerűen a hibák kijavítása, és az épelméjűség visszatérése. Annak az állapotnak a része, amely visszaállítja, ami soha nem is veszett el, és újra megalapozza, ami örökkön örökké igaz. Isten Igéjének szóló meghívás, hogy foglalja el az illúziók helyét; a hajlandóság arra, hogy a megbocsátás áthasson mindent – kivételek és fenntartások nélkül.
2. Krisztus Második Eljövetelének mindent magába foglaló természete teszi lehetővé, hogy magához ölelje az egész világot, és biztonságosan megtartson szelíd megjelenésében, amely veled együtt minden élőt felölel. Nincs vége a megszabadulásnak, amit a Második Eljövetel magával hoz, mivel amit Isten teremt, az határtalan. A Második Eljövetel útját a megbocsátás világítja be, mivel mindenre egyként ragyog. Így végre az egység is megismerszik.
3. A Második Eljövetellel véget érnek a Szent Szellem tanításai, helyet adva ezzel az Utolsó Ítéletnek, amelyben a tanulás egy befejező összefoglalásban végződik, amely túlmutat önmagán, és egészen Istenig ér. A Második Eljövetelkor minden lélek Krisztus kezébe kerül, hogy Isten Akarata szerint, és a valódi teremtés nevében visszatérjen a szellemhez.
4. A Második Eljövetel egy olyan - időben történő – esemény, melyre maga az idő semmilyen hatással nincs. Mindenki, aki már meghalt, vagy csak ezután érkezik majd, vagy éppen most van jelen, egyenlően felszabadul minden alól, amit létrehozott. Ebben az egyenlőségben Krisztus lesz újra az egyetlen Azonosság, amelyben Isten Fiai felismerik, hogy mindannyian egyek. Isten, az Atya pedig Fiára mosolyog, egyetlen teremtményére, és egyetlen örömére.
5. Imádkozz, hogy a Második Eljövetel ideje hamar elérkezzen, de ne elégedj meg ezzel. Megérkezéséhez szükség lesz a szemedre, a füledre, a kezedre és a lábadra. Szükséges a hangod is, mindenekfölött pedig a hajlandóságod. Örvendjünk annak, hogy képesek vagyunk Isten Akaratát megvalósítani, és egyesüljünk megszentelt fényében. Lásd, Isten Fia egy bennünk; rajta keresztül elérhetjük Atyánk Szeretetét.

301. FELADAT

Isten Maga fog letörölni minden könnyet.

1. *Atyám, nem jön rám a sírás, ha nem ítélkezem. Nem szenvedek a fájdalomtól, és nem érzem magam elhagyottnak vagy értéktelennek a világban. Ez az otthonom, mivel nem minősítem, és ezért ez az egyetlen, amit Te akarsz. Ma hibáztatás nélkül pillantok rá, boldog szemekkel, melyeket a megbocsátás megszabadított minden torzítástól. Hadd lássam a Te világodat az enyém helyett. Elfelejtek minden elhullajtott könnyet, mivel a forrásuk megszűnt. Atyám, ma nem minősítem a te világodat.*

2. Isten világában boldogság lakozik. Azok, akik megpillantják, egyszerűen csak kiegészítik a saját örömükkel, és megáldják, mint további örömeik okozóját. Sírtunk, mert nem értettünk semmit. De megtanultuk, hogy hamis volt a világ, amit láttunk, mától pedig Isten világára tekintünk.

302. FELADAT

Ahol sötétség volt, ott most a világosságot látom.

1. *Atyám, szemeink felnyílnak végre. Megszentelt világod vár minket, ahogy látásunk végre helyreáll, és látni vagyunk képesek. Azt gondoltuk, hogy szenvedünk. De elfeledtük a Fiút, akit Te teremtettél. Most már látjuk, hogy a sötétség saját képzeletünk szüleménye, a világosság pedig ott van, csak észre kell vennünk. A krisztusi látás fénnyé változtatja a sötétséget, mivel a félelem eltűnik, amikor a szeretet megérkezik. Ma megbocsátok megszentelt világodnak, hogy megpillanthassam szentségét, és megértsem, hogy az enyémet tükrözi.*

2. Szerelmünk ott vár ránk, ahogy Őhozzá tartunk, és mellettünk sétál, hogy mutassa az utat. Semmiben nem vall kudarcot. Ő a Végcél, amit keresünk, és Ő az Eszköz, mely által Őhozzá megyünk.

303. FELADAT

Szent Krisztus ma megszületik bennem.

1. Figyeljetek velem együtt, angyalok, figyeljetek ma. Hadd vegyenek körbe Isten megszentelt Gondolatai, és hallgassunk, miközben a Mennyország Fia megszületik. Csendesedjenek el a földi hangok, és múljon el minden megszokott látvány. Legyen Krisztus üdvözölve az otthonában. Halljon olyan hangokat, melyeket megért, és lásson olyasmit, amely Atyjának Szeretetét tükrözi. Ne legyen többé idegen itt, hiszen ma újjászületett énbennem.

2. *Tárt karokkal várom Fiadat, Atyám. Azért jön, hogy megmentsen az általam teremtett gonosz önmagamtól. Ő az Önvaló, amit Te adtál nekem. Ő az, ami a valóságban én is vagyok. Ő a Fiú, akit Te mindenek fölött szeretsz. Ő az Önvalóm, amilyennek Te megteremtettél engem. Nem Krisztus az, amit fel lehet áldozni. Biztonságos Karjaid között hadd fogadjam be Fiadat.*

304. FELADAT

Világom nem takarhatja el Krisztus látványát.

1. Elhomályosíthatom megszentelt látásomat, ha a saját világomat erőltetem rá. Mindaz a szent látvány sem kerülhet elém, amit Krisztus lát, ha nem az Ő látóképességét használom. Az észlelés tükröződés, nem pedig tény. Elmeállapotom kivetítése minden, amit látok. Megáldom a világot, amikor Krisztus szemén keresztül pillantok rá. És észre fogom venni a biztos jeleit is annak, hogy minden bűnöm megbocsáttatott.

2. *A sötétségből a fénybe vezetsz engem; a bűnből a szentségbe. Hadd bocsássak meg, és fogadjam el ezzel az üdvözülést az egész világ számára. Ezt az ajándékot Tetőled kaptam, Atyám, hogy felajánlhassam megszentelt Fiadnak, aki így újra rátalálhat a Terád, és Fiadra való emlékezésre, aki olyan, amilyennek megteremtetted.*

305. FELADAT

Létezik olyan béke is, melyet Krisztus adományoz nekünk.

1. Aki a krisztusi látást használja, olyan mély, csendes, megzavarhatatlan és örökké változatlan békére lel, melynek nincs párja a világban. Semmivel nem hasonlítható össze ez a béke. Ahogy e békesség beborítja, az egész világ elmúlik csendben; szelíden a valóságba olvad, és soha többé nem ad otthont a félelemnek. Hiszen megérkezett a szeretet, és meggyógyította a világot azzal, hogy átnyújtotta Krisztus békéjét.

2. *Atyám, megadatott nékünk Krisztus békéje, mivel a te Akaratod, hogy megmeneküljünk. Segíts ma abban, hogy elfogadhassuk ajándékodat, és ne minősítsük azt. Ugyanis eljött az ideje, hogy megszabaduljunk az önmagunk iránti ítéletektől.*

306. FELADAT

Ma egyedül Krisztus ajándéka után kutatok.

1. ~~Mi mást, mint~~ a krisztusi látást akarom ma használni, amikor általa egy olyan napot élhetek át, amikor megpillantok egy, a Mennyországhoz olyannyira hasonlító világot, ettől pedig az ősi emlékezet visszatér hozzám. Ma elfelejthetem a világot, amit én teremtettem. Ma túljuthatok minden félelmen, és helyreállhat bennem a szeretet, a megszenteltség, és a béke. Ma elérkezett megváltásom, és újjászületek a könyörületesség, a törődés, a szerető kedvesség és Isten békéjének világában.

2. *Így tehát, Atyánk, visszatérünk Tehozzád, emlékezve nekünk szóló, megszentelt ajándékaidra, és arra, hogy soha nem is mentünk el. Hálával és köszönettel jövünk; kezünk üres, szívünk és elménk pedig nyitott: azt kérjük csak, amit adni akarsz nekünk. Mi nem vagyunk képesek semmit felajánlani, ami megfelelő lenne Fiad számára. De Szeretetedben az övé Krisztus ajándéka.*

307. FELADAT

Az egymásnak ellentmondó vágyak nem lehetnek az akaratom részei.

1. *Atyám, a te Akaratod az enyém, és csak az. Nincs más akarat számomra. Nem is próbálkozom azzal, hogy egy másik akaratot hozzak létre, mert értelmetlen lenne, és fájdalmat okozna nekem. Egyedül a Te Akaratod létezik, és csak a Te Akaratod hozhat nekem boldogságot. Ha szeretném mindazt, amit csak Te adhatsz, akkor el kell fogadnom rám vonatkozó Akaratodat, és be kell lépnem a békébe, ahol nem létezik konfliktus; ahol Te Magad és Fiad egyek vagytok mind a létezésben, mind az akaratban; ahol semmi sem mond ellent a szent igazságnak, hogy változatlanul olyan vagyok, amilyennek Te megteremtettél.*

2. Ezzel az imával pedig csendesen egy olyan állapotba érkezünk, ahol a konfliktusnak nincs helye, mert szent akaratunkat Istenével egyesítjük, és felismerjük, hogy e kettő ugyanaz.

308. FELADAT

Ez a pillanat az egyetlen létező idő.

1. Olyan módon érzékeltem eddig az időt, hogy ezzel megakadályoztam célom megvalósulását. Ha úgy döntök, hogy az időn túl elérem az időtlenséget, akkor meg kell változtatnom elképzelésemet arról, hogy az idő mire való. Az idő feladata nem lehet az, hogy egyben tartsa a múltat és a jövőt. Az egyetlen intervallum, amelyben megszabadulhatok az időtől, az most van. Ebben a pillanatban jön el ugyanis a megbocsátás, hogy megszabadítson. Krisztus születése most van; nincs se múltja, se jövője. Azért jött, hogy a jelen pillanat áldását adja a világra, és helyreállítsa az időtlenséget és a szeretetet. A szeretet pedig örökké jelenlévő, itt és most.

2. *Köszönöm, Atyám, ezt a pillanatot. Most van megváltásom. Ezt a pillanatot jelölted ki Fiad megszabadulására, és őbenne a világ üdvözülésére.*

309. FELADAT

Ma nem tartok attól, hogy belülre tekintsek.

1. Örökkévaló ártatlanság van bennem, mivel Isten Akarata az, hogy ez örökkön-örökké így legyen. Én – az Ő Fia, akinek akarata az Övéhez hasonlóan határtalan – nem akarhatok változást ebben. Ugyanis, ha megtagadom Atyám Akaratát, azzal megtagadom a sajátomat. Belülre tekintve megpillantom akaratomat úgy, ahogyan Isten megteremtette, és ahogyan azóta is van. Félek belülre tekinteni, mert attól tartok, hogy létrehoztam egy másik akaratot, amely nem igaz, de én valóságossá tettem. Hatása azonban nincsen. Isten Szentsége, és az Őrá való emlékezés lakozik bennem.

2. *A lépés, Atyám, amit ma megteszek, a bűn álmaitól való végső megszabadulásomat jelenti. Oltárod nyugodtan és makulátlanul áll. Ez Önvalóm megszentelt oltára, ahol meglelem valódi Önazonosságomat.*

310. FELADAT

A mai napot félelem nélkül, szeretetben töltöm.

1. *Ezt a napot, Atyám, úgy töltöm el Teveled, ahogyan minden napomnak telnie kellene. Amit tapasztalok majd, az egyáltalán nincs kapcsolatban az idővel. Az öröm, amely megérkezik hozzám, nem napokra vagy órákra szól, mivel a Mennyekből érkezik Fiad számára. Ez a nap egy kedves figyelmeztetés lesz, hogy emlékezzek Terád, és Fiadnak szóló szívélyes hívásodra; ez lesz a jele annak, hogy kegyelmed megérkezett hozzám, és a Te akaratod az, hogy ma szabad legyek.*

2. Te és én együtt töltjük ezt a napot. Az egész világ velünk énekli a köszönet és az öröm dalát, amely Őneki szól, Aki elhozta nekünk az üdvözülést és megszabadított bennünket. Helyreállt bennünk a béke és a megszenteltség. Ma nincs bennünk hely a félelem számára, hiszen a szeretetet fogadtuk a szívünkbe.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

10. Mi az utolsó ítélet?

1. Krisztus Második Eljövetele a következő ajándékkal lepi meg Isten Fiát: meghallja, amint Isten Hangja kijelenti, hogy ami hamis, az hamis, ami igaz, az pedig sohasem változott. Ezzel az ítélettel véget ér az észlelés. Először egy olyan világot látsz majd, amely igaznak fogadja el ezt, egy, már helyreállított elme kivetítéseként. Majd ezzel a megszentelt látvánnyal az észlelés csendes áldást oszt, majd végleg eltűnik; célját elérte, feladatát beteljesítette.
2. A világra vonatkozó utolsó ítéletben nincs hibáztatás. A világot a teljes megbocsátás szemüvegén át szemléli, bűnök és célok nélkülinek látja. Ok nélkül, és a krisztusi látással nézve egyszerűen csak átcsúszik a semmibe. Ott született, és ott is ér véget. Vele együtt eltűnik minden figura, amely a világot létrehozó álomban jött létre. A testre már nincs szükség, ezért elhalványul, mivel Isten Fia határtalan.
3. Eddig nyilván azt hitted, hogy Isten Utolsó Ítélete pokolra küld téged is, a világgal együtt. Ehelyett fogadd el az alábbi szent igazságot: Isten Ítélete az Ő Korrekciójának ajándéka, amely minden hibádra vonatkozik; ezzel megszabadulsz tőlük, és az általuk keltett összes lehetséges hatástól is. Ha félsz Isten megmentő kegyelmétől, akkor félsz attól is, hogy teljes mértékben megszabadulj a szenvedéstől, visszatérj a békéhez, a biztonsághoz, és a boldogsághoz, valamint, hogy egyesülj saját Önazonosságoddal.
4. Isten Utolsó Ítélete éppolyan könyörületes, mint minden lépés, amit terve szerint azért tesz, hogy megáldja Fiát, és visszahívja az örökkévaló béke birodalmába. Ne félj a szeretettől. Önmagában a szeretet képes arra, hogy elfújja a bánatot, felszárítsa a könnyeket, és a Fiút, akit Isten a sajátjaként ismer, kedvesen felébressze a fájdalom álmából. Ne tarts ettől. A megszabadulás arra kér, hogy tárt karokkal üdvözöld. A világ boldog elfogadásodra vár, hiszen ettől lesz szabad.
5. Isten Utolsó Ítélete ez: „Még mindig az Én megszentelt Fiam vagy, aki örökké ártatlan, örökké szeretetteljes, és örökké szeretett. Határtalan vagy, mint Teremtőd, teljes mértékben változatlan, és örökké tiszta. Ébredj tehát, és térj vissza Énhozzám. Én vagyok a te Atyád, és te vagy az Én Fiam".

311. FELADAT

Olyannak ítélek mindent, amilyenné tenni akarom.

1. Az ítélkezés az igazság elleni fegyverként jött létre. Szétválasztja, ami ellen használják, és elkülönültként állítja be azt. Majd pedig azt csinál belőle, amit akarsz. Azt minősíti, amit nem érthet meg, mivel nem látja a teljes képet, tehát csak tévesen ítélhet. Ne használjuk ma ítéleteinket, hanem ajánljuk fel Őneki, Aki egészen másképpen fogja alkalmazni őket. Megszabadít bennünket minden gyötrelemtől, melyet önmagunk ellen hozott ítéleteink okoztak, és azzal állítja helyre lelki békénket, hogy Isten Ítéletével tekint Fiára.

2. *Atyánk, nyitott elmével várjuk ma, hogy meghalljuk Ítéletedet a Fiúról, akit szeretsz. Nem ismerjük őt, tehát nem is minősíthetjük. Ezért hagyjuk, hogy a Te Szereteted döntsön arról, hogy milyen legyen ő, akit Te Fiadként megteremtettél.*

312. FELADAT

Olyannak látok mindent, amilyenné tenni akarom.

1. Az észlelés az ítélkezést követi. Miután minősítettünk, azt látjuk, amit szeretnénk. A látás ugyanis csak abban szolgál minket, hogy azt nyújtsa, amit várunk. Lehetetlen keresztülnézni azon, amit látni akarunk, és nem észrevenni azt, aminek a megpillantásáról már döntöttünk. Milyen bizonyos tehát, hogy a valódi világ az üdvözlésére siet minden megszentelt látással rendelkezőnek, aki azonosul a Szent Szellem látóképességre vonatkozó céljával. Ő pedig nem tehet mást, mint azt látja, amit Krisztus láttatni akar, és Krisztus Szeretetével tekint mindenre, amit megpillant.

2. *Semmi más célom nincs a mai napra csak az, hogy egy szabad világot lássak, amely megszabadult minden ítéletemtől. Atyám, ez a te Akaratod számomra, tehát ez lesz mára az én célom is.*

313. FELADAT

Újfajta észlelés érkezzen most meg hozzám.

1. *Atyám, létezik egy látásmód, mely bűntelennek lát mindent, így eltűnhet a félelem, és a helyére meghívható a szeretet. A szeretet pedig azonnal megérkezik, amikor hívják. A Te ajándékod ez a látóképesség. Krisztus szemei a megbocsátás világára tekintenek. Az Ő szemében minden bűn megbocsáttatott, mivel Ő sehol sem lát bűnt. Érkezzen most meg hozzám a valódi észlelés, hogy felébredhessek a bűn álmából, és mélyen belül felfedezhessem ártatlanságomat, amit megszentelt Fiad (aki az Önvaló, amellyel azonosulni kívánok) oltárán makulátlanul megtartottál.*

2. Krisztus látásával tekintsünk ma egymásra. Milyen gyönyörűek vagyunk! Mennyire szeretetteljesek és megszenteltek! Testvérem, gyere, csatlakozz ma hozzám. Megmentjük a világot, amikor összekapcsolódunk. Látóképességünk éppolyan megszenteltté teszi, mint amilyen a fény mibennünk.

314. FELADAT

A múlttól különböző jövőt kutatom.

1. A világ újfajta észleléséből egy, a múlttól nagyon is különböző jövő következik. A jövő most már nem más, mint a jelen meghosszabbítása. A múlt hibái nem vetnek árnyékot rá, a félelem elvesztette bálványait és elképzeléseit, forma nélkül pedig hatása sincsen. A halál nem tart többé igényt a jövőre, mivel a cél ezentúl az élet; a szükséges eszközöket pedig örömmel a rendelkezésünkre bocsátják. Ki kezdene bánkódni vagy szenvedni, amikor a jelen felszabadult, biztonságát és békéjét pedig a nyugodt és boldogságos jövőbe terjeszti ki?

2. *Atyánk, a múltban voltak tévedéseink, a jelent viszont arra használjuk, hogy szabadok legyünk. A jövőt a Te Kezedbe helyezzük, magunk mögött hagyva a múlt hibáit, és biztosak vagyunk abban, hogy megtartod a jelenre vonatkozó ígéreteidet, és ezek megszentelt fényében irányítod a jövőt.*

315. FELADAT

Engem illet a testvéreimtől kapott összes ajándék.

1. Minden nap, és minden pillanatban ezernyi kincs érkezik hozzám. Az ajándékok áldása egész nap tart, értékük pedig számomra fel sem fogható. Megörvendezteti a szívem, ha egyik testvérem rámosolyog a másikra. Valaki hálájáról vagy könyörületességről beszél, elmém pedig sajátjaként fogadja el ezt az ajándékot. Mindenki, aki megtalálja az utat Istenhez, a megváltómmá válik, mivel utat mutat nekem, és bizonyossá teszi, hogy amit ő megtanult, az már az enyém is.

2. *Köszönöm, Atyám, a sok ajándékot, amely minden nap, Isten összes Fiától megérkezik hozzám. Testvéreim határtalanok nekem szóló ajándékaikban. Most nekik is kifejezem köszönetemet, hogy az irántuk érzett hála elvezessen Teremtőmhöz és a Reá való emlékezéshez.*

316. FELADAT

Minden - testvéreimnek adott - ajándék az enyém.

1. Ahogy az enyém minden ajándék, amit testvéreim adnak, úgy engem illet minden ajándék, amit én adok. Mindegyikük lehetővé teszi egy-egy múltbéli tévedés távozását, hogy semmi ne árnyékolja be az Atyám által olyannyira szeretett, megszentelt elmét. Az Ő kegyelme ér el hozzám minden alkalommal, amikor egy testvérem ajándékot kap – így van ez most, és így volt a múltban is. Kincstáram teli, szélesre tárt ajtaját pedig angyalok őrzik, hogy egy adomány se vesszen el, hanem egyre csak nőjön a számuk. Eljövök ide, ahol a kincseim vannak, és belépek oda, ahol igazán várnak, és ahol otthon vagyok: az ajándékok közé, melyeket Istentől kaptam.

2. *Atyám, ma elfogadom az ajándékaidat. Nem ismerem fel őket. De bízom abban, hogy Te – Akitől kaptam őket – rendelkezésemre bocsátod az eszközöket, melyek segítségével megpillanthatom őket, felismerhetem értéküket, és úgy tekintek rájuk, mint egyetlen vágyam beteljesülésére.*

317. FELADAT

Követem a számomra kijelölt utat.

1. Egy különleges helyen kell helytállnom; egy egyedül általam betölthető szerepben. A megszabadulás mindaddig várat magára, amíg szabad akaratomból fel nem vállalom ezt a feladatot. Amíg ezt a döntést meg nem hozom, az idő és az emberi sors rabszolgája vagyok. De amikor készségesen és örömmel követem az Atyám terve szerint számomra kijelölt utat, akkor felismerem, hogy a megszabadulás már minden testvérem, és önmagam számára is megérkezett.

2. *Atyám, ma a Te utadat választom. Arra akarok menni, amerre ez az ösvény vezet, és azt akarom megtenni, amit ez az út kíván tőlem. A Te utad bizonyos, a célja pedig biztonságos. A Terád való emlékezés vár ott rám. Minden bánatom feloldódik ölelésedben, melyet megígértél Fiadnak, aki viszont mindezidáig abban a tévedésben volt, hogy messzire kószált szerető Karjaid biztonságot nyújtó védelmétől.*

318. FELADAT

Egyesül bennem a megszabadulás célja, és minden eszköze.

1. Bennem – Isten megszentelt Fiában – hangolódik össze a világ megmentésére készült Mennyei terv minden részlete. Mi okozhatna ellentmondást, amikor minden résznek egyetlen, közös célja van? Hogyan is lehetne akár csak egyetlen rész, amely egyedül marad, esetleg kisebb vagy nagyobb fontossággal bír, mint a többi? Én vagyok az eszköz, mely által Isten Fia megmenekül, mivel a megszabadulás célja a bennem rejlő ártatlanság felfedezése, mellyel Isten látott el. Úgy teremttettem, mint az, amit keresek. Én vagyok a cél, melynek elérését az egész világ kutatja. Isten Fia vagyok, az Ő egyetlen, örökkévaló Szerelme. A megszabadulás célja, és minden eszköze is vagyok egyben.

2. *Atyám, hadd teljesítsem ma be a feladatot, amit felajánlasz nekem, miközben arra kérsz, hogy fogadjam el a Jóvátételt önmagam számára. Hiszen ami így megbékél bennem, az ily módon megbékél Teveled is.*

319. FELADAT

Azért jöttem, hogy megszabadítsam a világot.

1. Ez egy olyan gondolat, melyet az önteltség minden maradékától megszabadítottunk, ezért a tiszta igazságról szól. Az önteltség ugyanis szemben áll az igazsággal. De amikor az önteltség megszűnik, az igazság abban a pillanatban megérkezik, és betölt minden helyet, ahol eddig az ego hazugságai tanyáztak. Csak az egónak vannak határai, ezért a céljai is rövidlátóak és korlátozottak. Az ego vélekedése szerint, amikor valaki nyer, az az egész számára veszteséget jelent. Ezért Isten Akarata annak megtanulása, hogy amit valaki megkap, az eljut mindenkihez.

2. *Atyám, Akaratod mindenre kiterjed. A belőle eredő cél ugyanúgy mindenre kiterjedő. Milyen más célt adhatnál nekem, mint a világ megszabadítását? És ezen kívül milyen más Akarat lenne, amiben Önvalóm osztozik Teveled?*

320. FELADAT

Atyámtól kapom minden hatalmamat.

1. Isten Fia határtalan. Nincsenek korlátai erejének, békéjének, örömének, és egyéb tulajdonságainak sem, melyeket Istentől kapott, teremtésekor. Amit Teremtőjével és Megváltójával együtt akar, az megtörténik. Megszentelt elméjét nem lehet megtagadni, mert Atyja beragyogja azt, és lábai elé helyezi a föld és a Mennyország minden erejét és szeretetét. Én vagyok az, akinek mindez megadatott. Én vagyok az, akiben Atyám Akaratának hatalma lakozik.

2. *Akaratod mindent megteremthet énbennem, majd az egész világra is kiterjesztheti azt, általam. Akaratodnak nincsenek korlátai. Ezért minden hatalom megadatott a Te Fiadnak is.*

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

11. Mi a teremtés?

1. A teremtés Isten végtelen számú Gondolatainak összessége, melyek mindenütt, és határok nélkül léteznek. Csak a szeretet képes teremtésre, és csak önmagához hasonlót alkot. Nem volt olyan idő, amikor ne létezett volna mindaz, amit teremtett. Az az idő pedig sohasem jön el, amikor veszteség érne bármit is, amit teremtett. Isten Gondolatai örökkön örökké olyanok, amilyenek voltak, és amilyenek most is, változatlanul az időben, és az idők végezete után is.
2. Isten Gondolatai rendelkeznek mindazzal a hatalommal, amely saját Teremtőjük birtokában van. Kiterjesztésével egyre csak tovább növeli a szeretetet. Fia tehát osztozik a teremtésben, ezért osztozik a teremtéshez szükséges hatalomban is. Amit Isten örökkévalón Egynek teremtett, Egy marad akkor is, amikor az időnek már vége; nem változik meg az idők folyamán sem, olyan marad, amilyen az idő gondolatának megszületése előtt volt.
3. A teremtés minden illúzió ellentéte, mivel a teremtés az igazságot jelenti. A teremtés Isten megszentelt Fia, mivel a teremtésben az Ő Akarata minden szempontból teljes, ezáltal minden rész tartalmazza az egészet. Teljessége örökre sérthetetlen; örökre az Ő szent Akarata szerinti, melyet meg sem érinthet a sérülés, az elkülönülés, a tökéletlenség lehetősége; bűntelenségét pedig semmilyen folt nem szennyezheti.
4. Mi vagyunk a teremtés; mi, Isten Fiai. Látszólag különállóan, nem vagyunk tudatában az Ővele való örökös egységünknek. De kétségeink mögé rejtve és félelmeinken túl, a bizonyosság bennünk lakozik. A szeretet ugyanis minden Gondolatát áthatja, ezért övék a bizonyosság. Isten emlékezete ott rejlik megszentelt elménkben, amely felismeri a többiekkel és Teremtőjükkel való egységét. Egyetlen feladatunk az, hogy lehetővé tegyük ezen emlékezet visszatérését, valamint Isten Akaratának teljesülését a földön; hogy helyreálljon elménk épsége, és hogy pusztán olyanok legyünk, amilyennek Isten megteremtett.
5. Atyánk hív bennünket. Halljuk a Hangját, és megbocsátunk a teremtésnek Teremtőjének Nevében, Aki a Szentség Maga; Akinek Szentségében teremtményei osztoznak; Akinek Szentsége még mindig a mi részünk is.

321. FELADAT

Atyám, szabadságom egyedül Tebenned rejlik.

1. *Nem értettem, hogy mitől vagyok szabad, sem azt, hogy mi lehet a szabadság, és azt sem tudtam, hogy merre keressem. Atyám, egészen addig hiába kutattam, amíg meg nem hallottam Hangod útmutatásait. Többé nem próbálom meg irányítani magam. Hiszen nem is én hoztam létre, és meg sem értettem a szabadságomhoz vezető utat. De bízom Tebenned. Többé nem veszítelek el Téged, Aki felruháztál a szabadsággal engem, megszentelt Fiadat. Hangod irányít, a Tehozzád vezető út pedig végre nyitva áll, és tisztán látszik. Atyám, szabadságom egyedül Tebenned rejlik. Atyám, az én akaratom az, hogy visszatérjek.*

2. Ma választ adunk a velünk együtt felszabaduló világnak. Mennyire örülünk, hogy megtalálhatjuk szabadságunkat az Atyánk által létrehozott biztonságos úton. És ~~milyen~~ bizonyossá válik a világ megszabadulása, amikor megtanuljuk, hogy szabadságunk egyedül Istenben rejlik.

322. FELADAT

Csak azt adhatom fel, ami soha nem is volt valós.

1. Az illúziókat áldozom fel – semmi mást. Ahogy az illúziók távoznak, rátalálok az ajándékokra, melyeket az illúziók megpróbáltak elrejteni, és amelyek ragyogó örömmel üdvözölnek, és készen állnak, hogy átadják nekem Isten ősi üzeneteit. Emlékezete ott rejlik minden Őtőle kapott ajándékban. Az álmok csak arra szolgálnak, hogy eltakarják az Önvalót, amely Isten egyetlen Fia, Önmaga hasonlatosságára teremtve, a Megszentelt Egy, Aki még mindig, és örökre Őbenne lakozik, ahogy Ő pedig énbennem él.

2. *Atyám, a te számodra minden áldozat örökre felfoghatatlan marad. Tehát az áldozatot csak az álmokban hozhatom meg. Mivel Te teremtettél engem, nem adhatok föl semmit, amit Tetőled kaptam. Amit nem Te adtál, az nem létezik. Milyen veszteségtől tarthatnék, amikor egyedül a félelmet veszíthetem el, hogy aztán a szeretet visszatérjen az elmémbe?*

323. FELADAT

Örömmel „feláldozom" a félelmet.

1. *Ez az egyetlen „áldozat", melyet szeretett Fiadtól vársz. Arra kéred, hogy adja fel a szenvedést, a veszteség érzését, a szomorúságot, az aggodalmat, valamint a kétséget, és engedje, hogy Szereteted szabadon a tudatába áramolhasson, hogy meggyógyítsa minden fájdalmát, és felruházza őt a Te Saját örökkévaló boldogságoddal. Ilyen hát az „áldozat", amelyre kérsz engem, és pedig ennyit örömmel megteszek; mindössze ennyi az „ára" annak, hogy Terád való emlékezésem helyreálljon, és megszabadulhasson a világ.*

2. És ahogy megfizetjük adósságunkat az igazságnak – mely adó pusztán az önáltatás és a tévesen bálványozott képzetek elengedését jelenti -, a valóság teljességet és örömet hozva tér vissza hozzánk. Többé nem csap be minket senki. A szeretet visszatért tudatunkba. Újra eltölt minket a béke, mivel eltűnt a félelem, és csak a szeretet maradt velünk.

324. FELADAT

Egyszerű követő vagyok; hiszen nem akarok vezetni.

1. *Atyám, Te vagy az Egy, Aki megszabadulásom tervét átnyújtottad nekem. Te állapítottad meg, hogy melyik úton menjek, milyen feladatot lássak el, és minden egyéb lépést is a számomra kijelölt ösvényen. Nem tévedhetek el. Talán néha úgy döntök, hogy elkóborlok egyik-másik irányba, de azután mindig visszatérek. Szeretetteljes Hangod mindig visszahív, és a megfelelő irányt adja lépteimnek. Minden testvérem követheti az utat, amelyen vezetem őket. De a Tehozzád vezető úton egyszerű követő vagyok: a Te irányításodra és útmutatásodra figyelek.*

2. Kövessük hát az Egyet, Aki ismeri az utat. Nem kell csapást vágnunk, és csak egy-egy pillanatra kerüljük el az Ő szerető Kezét. Együtt haladunk, mert Őt követjük. Ő az, Aki bizonyossá teszi a végkifejletet, és garantálja biztonságos hazatérésünket.

325. FELADAT

Elképzeléseket tükröz minden, amiről azt gondolom, hogy látom.

1. Ez a megszabadulás alapelgondolása: Amit látok, az az elmémben lezajló folyamat visszatükröződése, amely azzal a gondolattal kezdődik, hogy mi az, amit akarok. Ettől kezdve az elme legyártja a képét annak a dolognak, amire vágyik: amit értékesnek ítél, és amit folyamatosan keres. Ezek a képek azután kivetítésre kerülnek, ekkor észrevesszük, valódinak tartjuk, és sajátunkként őrizzük őket. Elmebeteg vágyakból elmebeteg világ születik. Az ítélkezésből a hibáztatás világa lesz. A megbocsátó gondolatokból pedig egy kedves világ jön létre, amely könyörülettel viseltetik Isten megszentelt Fia iránt, és barátságos otthonnal várja, ahol megpihenhet, mielőtt továbbindul, hogy testvéreinek segítsen, és együtt haladjon velük a Mennyország és Isten felé.

2. *Atyánk, a Te képeid az igazságot tükrözik, az enyémek pedig – azok, amelyek elszakadtak a Tieidtől – csak álmokat gyártanak. Csak azt akarom látni, amit a Te Gondolataid mutatnak, mivel a Tieid - és egyedül a Tieid – hozzák létre az igazságot.*

326. FELADAT

Istenből fakadó Okozat vagyok, örökre.

1. *Atyám, a Te Elmédben jöttem létre, megszentelt Gondolatként, amely soha nem hagyta el az otthonát. Örökre a Te Okozatod vagyok, Te pedig örökkön örökké az én Okom. Olyan maradtam, amilyennek Te megteremtettél. Változatlanul ott tartózkodom, ahová Te helyeztél engem. A Te összes tulajdonságoddal rendelkezem, mivel a Te Akaratod az, hogy Fiad olyannyira az őt létrehozó Okra hasonlítson, hogy az Ok és az Ő Okozata megkülönböztethetetlen legyen. Hadd fedezzem fel, hogy Istenből fakadó Okozat vagyok, hogy rendelkezzem azzal a teremtő erővel, amivel Te is. Hiszen, amint a Mennyben, úgy a földön is. A Te terved szerint cselekszem, és tudom, hogy végül összegyűjtöd majd Okozataidat Szereteted csendes Mennyországába, ahol eltűnik a föld, az elkülönült gondolatok pedig Isten Fiaiként, Isten dicsőségében egyesülnek.*

2. Lássuk ma meg, amint megszűnik a föld; először átalakul, majd miután megbocsáttatott, teljesen eltűnik Isten megszentelt Akaratában.

327. FELADAT

Csak annyit kell tennem, hogy szólítalak; Te pedig válaszolsz.

1. Senki nem kér arra, hogy valamiféle alá nem támasztott hit alapján fogadjam el a megszabadulást. Isten ugyanis megígérte, hogy meghallja hívásomat, és Ő Maga válaszol nekem. Szeretném tapasztalataimon keresztül megtanulni, hogy ez igaz, és akkor az Őbenne való hit megérkezik hozzám. Ez a hit fennmarad, és egyre tovább és tovább visz az Őhozzá vezető úton. Így bizonyos lehetek benne, hogy Ő nem hagyott el engem, továbbra is szeret, és csak a hívásomra vár ahhoz, hogy megadjon minden segítséget, mellyel Őhozzá juthatok.

2. *Atyám, köszönöm, hogy ígéreteidben soha sem kell csalódnom, amikor úgy döntök, hogy a gyakorlatban is megpróbálkozom velük. Ezért véleményezésük helyett inkább arra teszek kísérletet, hogy kipróbáljam őket. Világod egy Teveled. Te adod át az eszközöket, melyek kialakítják a meggyőződést, és összekapcsolnak állandó Szereteteddel.*

328. FELADAT

A második helyet választom ahhoz, hogy első lehessek.

1. Ami látszólag a második helynek látszik, az valójában az első, mivel fordítva észlelünk mindent mindaddig, amíg Isten Hangjára nem figyelünk. Ránézésre azáltal leszünk önállóak, hogy elkülönültségre törekszünk, és úgy érjük el a megszabadulást, hogy biztosítjuk függetlenségünket Isten többi teremtményétől. De így csak betegségre, szenvedésre, veszteségre, és halálra bukkanunk. Ez nem az, amit Atyánk nekünk szán. Akkor egyesülünk az Ő Akaratával, ha felismerjük a sajátunkat. És mivel a mi akaratunk az Övé, Őhozzá kell mennünk, hogy rátalálhassunk.

2. *Nincs más akarat, csak a Tiéd. Én pedig boldog vagyok, hogy semmi, amit elképzelek, nem képes szembekerülni azzal, amilyennek Te akarsz látni engem. A Te Akaratod az, hogy teljes mértékben biztonságban legyek, és örökké békében. Örömmel osztozom abban az Akaratban Atyám, amelyet részemként határoztál meg.*

329. FELADAT

Máris a Te Akaratodat választottam.

1. *Atyám, eddig azt hittem, hogy eltávolodtam Akaratodtól, szembeszálltam vele, megszegtem a törvényeit, és közénk állítottam egy másik, a Tiédnél erősebb akaratot. De a valóságban nem vagyok más, mint a Te kiterjesztett, és egyre növekvő Akaratod. Ez vagyok én, és ez sohasem változik. Ahogy Te Egy vagy, úgy vagyok én is egy Teveled. Ezt választottam teremtésemkor, ahol az akaratom örökre egyesült a Tiéddel. Ez a döntés az örökkévalóságra szól. Nem tudok megváltozni, és mindennek az ellenkezőjévé válni. Atyám, az akaratom a Tiéd. Biztonságban vagyok; zavartalanul, derűsen, és végtelen örömök közepette, mivel a Te Akaratod, hogy ez így legyen.*

2. Ma elfogadjuk egységünket egymással, és a Forrásunkkal. Nincs Őtőle független akaratunk; mindannyian egyek vagyunk, mivel az Ő Akaratán osztozunk. Ezen keresztül ismerhetjük fel egységünket. Ezen keresztül végre megtaláljuk az utat Istenhez.

330. FELADAT

Ma nem fogom többé bántani magam.

1. A mai napon fogadjuk el, hogy a megbocsátás az egyetlen feladatunk. Miért kellene megtámadni és a fájdalom képeivel traktálni elméinket? Miért kellene gyengeségüket bizonygatnunk, amikor Isten az erejét és a Szeretetét nyújtja, és arra biztatja őket, hogy vegyék át, ami már régóta az övék? Az az elme, amely hajlandóvá vált Isten ajándékainak elfogadására, helyreállt a szellem számára, és egyre növekvő szabadsággal és örömmel rendelkezik, hiszen Isten Akarata egyesült az övével. Az Isten által teremtett Önvaló nem képes a bűnre, tehát a szenvedésre sem. Válasszuk ma azt, hogy Ő lesz Azonosságunk; hogy ezzel örökre megmenekülhessünk mindattól, amit a félelem álma kínál nekünk.

2. *Atyám, Fiadat nem lehet bántani. Amikor úgy véljük, szenvedünk, pusztán nem vagyunk képesek felismerni egyetlen Azonosságunkat, mely közös Teveled. Ma visszatérünk Ehhez, hogy örökre megszabaduljunk minden hibánktól, és lerázzuk magunkról mindazt, amit eddig önmagunkról gondoltunk.*

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

12. Mi az ego?

1. Az ego bálványimádás; egy elkülönült és korlátozott én jelképe, amely testbe született, és arra ítéltetett, hogy szenvedjen és meghaljon. Ez az „akarat" ellenségként tekint Isten Akaratára, és olyan formát ölt, amelyben megtagadhatja azt. Az ego a „bizonyítéka" annak, hogy az erő gyengeséget jelent, a szeretet félelmetes, az élet valójában halál, és csak az igaz, ami ellentmond Istennek.
2. Az ego elmebeteg. Félelmében kívül áll azon, ami Mindenhol ott van, elszakadt a Mindenségtől, és elkülönült a Határtalantól. Őrültségében úgy véli, hogy győzedelmeskedett Isten felett. Rettenetes függetlenségében „látja", amint Isten Akarata a porba hull. Büntetésről álmodik, és retteg az álmaiban megjelenő figuráktól; ellenségeitől, akik meg akarják ölni őt, még mielőtt védelmet kereshetne a megtámadásukban.
3. Isten Fia ego nélküli. Mit tudhat ő az őrültségről, és Isten haláláról, amikor Őbenne lakozik? Mit tudhat ő a bánatról és a szenvedésről, amikor örökké tartó boldogságban él? Mit tudhat ő a félelemről, a büntetésről, a bűnről, a bűntudatról, a gyűlöletről és a támadásról, amikor őt örökkévaló béke veszi körül, ahol konfliktusoktól mentesen, zavartalanul élhet, a legmélyebb csendben és nyugalomban?
4. A valóság ismeretét az jelenti, ha észre sem vesszük az egót, sem a gondolatait, a munkáit, a cselekedeteit, a szabályait, a hiedelmeit, az álmait, a reményeit, terveit a megszabadulásra, valamint a mindezért járó fizetségről szóló hitrendszerét. A szenvedés felől nézve a hitért fizetett ár olyan óriási, hogy Isten Fiának keresztre feszítése a szenvedés elsötétített szentélyében naponta megtörténik, és vér kell folyjon az oltár előtt, ahol beteges követői a halálukra készülnek.
5. Azonban a megbocsátás egyetlen lilioma is képes világossággá változtatni a sötétséget; az Élet szentélyévé tenni az illúziók oltárát. Ekkor örökre helyreáll a béke a megszentelt elmében, melyet Isten azért teremtett, hogy az Ő Fia, az Ő lakóhelye, az Ő öröme, az Ő szeretete legyen, teljesen az Övé, egységben Övele.

331. FELADAT

Nincsenek ellentmondások, mivel az akaratom a Tiéd.

1. *Milyen butaság, Atyám, azt gondolni, hogy Fiad szenvedést okozhat önmagának! Vajon képes-e arra, hogy saját elkárhozására tervet készítsen, és magára maradjon anélkül, hogy biztos módja lenne megszabadulásának? Te szeretsz engem, Atyám. Soha nem hagynál egyedül, hogy aztán elpusztuljak a fájdalom és a kegyetlenség világában. Hogyan is gondolhattam, hogy a Szeretet elhagyta Önmagát? Nincs más akarat, csak a Szeretet Akarata. A félelem csak egy álom, és nincs olyan akarat, amely szembeszállhatna a Tiéddel. Az ellentmondás alvás, a béke pedig felébredés. A halál illúzió, az élet pedig az örökkévaló igazság. A Te Akaratodnak nincs ellentéte. Nincsenek ellentmondások, mivel az akaratom a Tiéd.*

2. A megbocsátás megmutatja nekünk, hogy Isten Akarata Egy, mi pedig mindannyian ebben osztozunk. Vegyük ma észre a megszentelt látványt, amit a megbocsátás tár elénk, hogy meglelhessük Isten békességét. Ámen.

332. FELADAT

A félelem megkötözi a világot. A megbocsátás kiszabadítja.

1. Az ego illúziókat gyárt. Az igazság eltünteti a gonosz álmokat azzal, hogy fényével beragyogja őket. Az igazság sohasem támad. Egyszerűen csak létezik. Jelenléte visszahívja az elmét az álmokból, és ráébreszti a valóságra. A megbocsátás behívja ezt a jelenlétet, hogy elfoglalhassa jogos helyét az elmében. A megbocsátás nélkül az elme láncra fűzve marad, miközben továbbra is jelentéktelennek tartja magát. A megbocsátással azonban a fény keresztülragyog a sötétség álmán, reményt ad, és eszközt ahhoz, hogy az elme felismerhesse örökségül kapott szabadságát.

2. *Ma nem fogjuk a világot újra lekötözni. A félelem tartja rabságban. A Te Szereteted adja kezünkbe az eszközt, mellyel kiszabadíthatjuk. Atyánk, most szabadítjuk meg a világot. Hiszen, amint átnyújtjuk a szabadságot, úgy meg is kapjuk azt. Nem maradunk többé rabok, hiszen Te a szabadságot nyújtod felénk.*

333. FELADAT

A megbocsátás véget vet az ellentmondások álmának.

1. Az ellentmondásokat fel kell oldani. Nem lehet elkerülni, félretenni, letagadni, álcázni, máshová helyezni, máshogy hívni, vagy bármilyen megtévesztéssel elrejteni őket, ha meg akarunk tőlük szabadulni. Pontosan annak kell látni, ami, ott, ahol gondoljuk, hogy van, abban a valóságban, amivel felruháztuk, és azzal a céllal, amelyet az elmétől kapott. Csak ekkor omlik össze a védekezési rendszere, hogy aztán - miközben szertefoszlik - beragyoghassa az igazság.

2. *Atyám, Te választottad ki a megbocsátást arra, hogy ragyogásával eltüntessen minden konfliktust és minden kétséget, és megvilágítsa a Tehozzád visszavezető utat. Egyedül ez a fajta fény képes gonosz álmainknak véget vetni. Egyedül ez a fajta fény képes megmenteni a világot. Hiszen ez az egyetlen, ami soha nem vall kudarcot semmiben, mivel a Te ajándékod a Te szeretett Fiadnak.*

334. FELADAT

Ma igényt tartok a megbocsátás ajándékaira.

1. Egy nappal sem várok tovább arra, hogy megtaláljam a kincseket, melyeket Atyám nekem szánt. Az illúziók hiábavalóak, az álmok pedig már akkor eltűnnek, amikor a téves érzékelésen alapuló gondolatok létrehozzák őket. Ma nem elégszem meg ilyen sivár ajándékokkal. Isten Hangja Isten békességét ajánlja mindenkinek, aki hallja, és aki úgy dönt, hogy követi Őt. Ma ezt választom. Tehát indulok, és megtalálom a kincseket, amiket Istentől kaptam.

2. *Csak azt keresem, ami örökkévaló. Fiad nem érheti be ennél kevesebbel. Akkor tehát, mi más nyújthatna neki vigaszt, mint amit Te ajánlasz fel zavarodott elméjének, és rémült szívének, hogy bizonyossághoz és békéhez jusson? Ma bűntelennek látom testvéremet. Ez a Te Akaratod számomra, mivel így fogom megpillantani saját ártatlanságomat is.*

335. FELADAT

Úgy döntök, hogy észreveszem testvérem ártatlanságát.

1. A megbocsátás választás kérdése. Soha nem látom testvéremet olyannak, amilyen, mivel ez túlmutatna az érzékelés határain. Csak azt veszem észre benne, amit látni szeretnék, mivel ez támasztja alá azt, amit igaznak hiszek. Pusztán ez az, amire reagálok, bármennyire is úgy tűnik, hogy külső történések mozgatnak. Úgy döntök, hogy azt veszem észre, amit látni szeretnék, így ezt, és csak ezt látom. Testvérem bűntelensége megmutatja nekem, hogy a sajátomat is megpillanthatom. És így is lesz, mivel úgy döntöttem, hogy testvéremet ezentúl megszentelt fényében látom.

2. *Mi más lenne képes a Terád való emlékezetet visszaállítani bennem, mint az, ha észreveszem testvérem ártatlanságát? Az ő megszenteltsége arra emlékeztet, hogy olyan, mint én, és velem egységben teremtetett. Őbenne meglelem Önvalómat, Fiadban pedig a Terád való emlékezést.*

336. FELADAT

A megbocsátás által felismerem, hogy elméink egyek.

1. A megbocsátás az az eszköz, amely arra hivatott, hogy véget vessen az észlelésnek. A tudás akkor áll helyre, amikor az észlelés először megváltozik, majd pedig teljes mértékben átadja helyét valami olyasminek, ami még az észlelés legmagasabb szintjén sem megismerhető. A látvány és a hangok ugyanis még a legnagyobb jó szándékkal is csak arra emlékeztetnek, hogy hazugság rejlik mindegyikük mögött. A megbocsátás elsöpör minden torzítást, és megnyitja az igazsághoz vezető rejtett oltárt. Liliomai beragyogják az elmét, és arra biztatják, hogy térjen vissza, és figyeljen befelé; hogy megtalálhassa, amit oly sokáig hiába keresett. Itt pedig - és csakis itt - helyreáll lelki békénk, mivel itt Maga Isten lakozik.

2. *Ebben a csendben a megbocsátás kisöpri minden álmomat, amely az elkülönültségről és a bűnről szól. Majd belülre tekintek, Atyám, és észreveszem, hogy megtartottad ártatlanságomra vonatkozó ígéretedet; Igéd változatlan az elmémben, Szereteted pedig még mindig a szívemben lakozik.*

337. FELADAT

Ártatlanságom mindentől megvéd.

1. Bűntelenségem biztosítja számomra a tökéletes békét, az örökkévaló biztonságot, az örökké tartó szeretetet, a végleges megszabadulást a veszteség összes gondolata alól, és a szenvedés teljes mértékű elengedését. Ettől kezdve a boldogság a természetes állapotom, hiszen egyedül ez adatott meg nekem. Mit kell tennem ahhoz, hogy felismerjem; mindez az enyém? Pusztán annyit, hogy elfogadom a Jóvátételt önmagam számára. Isten már elvégzett minden teendőt. Meg kell tanulnom, hogy semmit sem kell tennem; a dolgom az, hogy elfogadjam Önvalómat, a számomra teremtett bűntelenséget, amely az enyém. Így leszek képes arra, hogy megérezzem: Isten Szeretete megvéd minden bajtól, és hogy megértsem: Atyám szereti az Ő Fiát, és hogy tudjam: én vagyok a Fiú, akit Atyám szeret.

2. *Te, Aki ártatlanságban teremtettél engem, nem tévedsz arra vonatkozóan, hogy mi vagyok én. Én tévedtem, amikor azt hittem, hogy bűnt követtem el, de most elfogadom a Jóvátételt önmagam számára. Atyám, az álmom ebben a pillanatban véget ért. Ámen.*

338. FELADAT

Egyedül a gondolataim vannak rám hatással.

1. Csak erre van szükség ahhoz, hogy az üdvözülés az egész világ számára megérkezzen. Ezzel az egyetlen gondolattal ugyanis mindenki megszabadul – legalábbis a félelemtől. Ezzel megtanulja, hogy senki nem ijesztheti meg, és semmi nincs, ami veszélyeztethetné. Nincsenek ellenségei, és biztonságban van minden külső dolgot illetően. A gondolatai rémisztőek lehetnek, de mivel ezek az elképzelések egyedül őhozzá tartoznak, hatalmában áll megváltoztatni őket, és a félelem minden egyes gondolatát a szeretetről szóló, boldog gondolatra cserélni. Keresztre feszítette saját magát. De Isten tervei szerint az Ő szeretett Fiához megérkezik a megváltás.

2. *A Te terved bizonyos, Atyám – és csak a Tiéd az. Minden egyéb terv kudarcra van ítélve. Rémisztő gondolataim mindaddig visszatérnek, amíg meg nem tanulom, hogy Tetőled származik az egyetlen Gondolat, amely a megszabaduláshoz visz engem. Az én elképzeléseim sikertelenek, és sehová sem vezetnek. A Tetőled kapott gondolat azonban hazakísér engem, mivel Fiadnak tett ígéretedet hordozza.*

339. FELADAT

Mindent megkapok, amit kérek.

1. Senki nem vágyik a fájdalomra. De gondolhatja azt, hogy a fájdalom élvezetes. Senki nem akarja elkerülni a boldogságot. De vélekedhet úgy, hogy az öröm fájdalmas, fenyegető és veszélyes. Mindenki megkapja, amit kér. Azonban zavarodott lehet azt illetően, hogy mit is akar valójában, és milyen az állapot, amire vágyik. Mit kérhetne így, amire tényleg vágyik, és amit meg is kap majd? Olyasmit kér, ami megijeszti őt, és szenvedést hoz. Határozzuk el, hogy ma azt – és csak azt - kérjük, amit valóban akarunk, hogy félelem nélkül tölthessük el a napot; anélkül, hogy összekevernénk a fájdalmat az örömmel, a félelmet a szeretettel.

2. *Atyám, ez a Te napod. Egy olyan nap, amely során nem cselekszem egyedül, hanem meghallom a Hangodat mindenben, amit teszek. Azt kérem csak, amit Te felajánlasz nekem, és egyedül a Teveled közös Gondolatokat tartom meg.*

340. FELADAT

Ma megszabadulhatok a szenvedéstől.

1. *Atyám, köszönöm Tenéked a mai napot, és a szabadságot, melyet bizonyosan elhoz nekem. Megszentelt ez a nap, mivel most érkezik meg a megváltás Fiad számára. Szenvedéseinek vége. Hangodat követve - a megbocsátáson keresztül - rátalál a krisztusi látásra, és örökre megszabadul minden szenvedéstől. Köszönöm a mai napot, Atyám. Azért születtem erre a világra, hogy megérjem ezt a napot, és mindazt az örömöt és szabadságot, melyet megszentelt Fiad számára tartogat; sőt az általa alkotott világ számára is, amely vele együtt szabadul ma fel.*

2. Örvendezz ma! Légy boldog! Az örömön és a hálán kívül semmi másnak nincs helye a mai napon. Atyánk ma megváltotta az Ő Fiát. Ma mindenki megszabadul. Senki nem marad félelemmel telve; az Atya mindenkit Magához von, felébredve a Mennyekben, a Szeretet Szívében.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

13. Mik a csodák?

1. A csoda egy korrekció. Nem teremt, és igazából nem is változtat meg semmit. Egyszerűen csak egy pillantást vet a pusztulásra, és emlékezteti az elmét, hogy amit lát, az hamis. Megszünteti a hibát, de nem próbálja meg az észlelést meghaladni, sem pedig a megbocsátás feladatát felülmúlni. Így időhatárok között marad. Mégis, folyamatosan egyengeti az időtlenség visszatérésének, és a szeretet ébredésének útját, mivel gyengéd gyógymódja hatására elillan a félelem.
2. A csoda a kegyelem ajándékát is magában hordozza, mivel egyszerre adják és kapják. Ezzel rávilágít az igazság törvényeire, melyeknek a világ nem engedelmeskedik, mivel teljes mértékben képtelen a megértésükre. A csoda helyrebillenti a korábban megfordult érzékelést, és ezzel véget vet a nyilvánvalóan idegen torzításoknak. Ekkor az észlelés nyitottá válik az igazság befogadására. Ekkor a megbocsátás indokolttá válik.
3. A megbocsátás a csodák otthona. Krisztus szeme elviszi őket mindenkihez, akire csak könyörülettel és szeretettel rápillant. Az Ő szemében helyreáll az észlelés, és ami korábban átokként működött, az áldássá válik. A megbocsátás minden egyes lilioma a szeretet csendes csodáját kínálja a világnak. Mindegyiket Isten Igéje elé helyezik, a Teremtő és a teremtés egyetemes oltárára, a tökéletes tisztaság és a végtelen boldogság fényében.
4. A csoda először a hitre épül, mivel csak akkor folyamodhatunk csodáért, ha az elme már készen áll arra, hogy felfogja azt, amit nem lát és nem is ért. A hit azonban magával hozza a bizonyítékokat, amelyek megmutatják, hogy valóban létezik az, amire ez a hit épült. Így a csoda igazolja belé vetett hitedet, és megmutatja, hogy egy olyan világból származik, amely sokkal valóságosabb, mint az, amit eddig láttál; egy olyan világból, amely már megmenekült mindattól, amiről azt hitted, hogy létezik.
5. A csodák a gyógyító eső cseppjeiként hullnak a Mennyekből egy száraz és poros világra, ahol az éhező és szomjas teremtmények már a halálra készülnek. Most már van vizük. A világ kizöldült. Az élet jelei mindenütt felbukkannak annak jeleként, hogy ami megszületett, az sohasem halhat meg, mivel ami él, az halhatatlan.

341. FELADAT

Csak saját ártatlanságomat támadhatom meg,
Pedig ez az egyetlen, ami biztonságomat adja.

1. *Atyám, Fiad megszentelt. Én vagyok ő, akire olyan drága, mély, nyugodt szeretettel és gyöngédséggel mosolyogsz, hogy a világegyetem visszamosolyog Terád, és osztozik Megszenteltségedben. Milyen tiszták, megszenteltek és biztonságban lévők vagyunk mi, akik a Te Mosolyodban lakozunk, megáldva összes Szereteteddel. Egyként élünk Tebenned, testvériségben és teljessé tett Atyaságban, valamint olyan tökéletes bűntelenségben, hogy az Ártatlanság Ura Fiaként tekint ránk; a Gondolat univerzumaként, amely kiteljesíti Őt.*

2. Ne támadjunk tehát ártatlanságunkra, mivel Isten Igéjét hordozza. Lágy tükröződésében megmenekülünk.

342. FELADAT

Hagyom, hogy áthasson mindent a megbocsátás,
Így énnékem is megbocsáttatik.

1. *Köszönöm Tenéked, Atyám, a tervet, melyet az általam létrehozott pokolból való megmentésemre készítettél. E pokol nem valódi. Rendelkezésemre bocsátottad az eszközöket ahhoz, hogy valótlanságát bebizonyíthassam magamnak. Kezemben a kulcs, és megérkeztem az ajtóhoz, amely mögött véget érnek az álmok. A Mennyország kapuja előtt állok, azon morfondírozva, hogy belépjek-e; hazatérjek-e. Ma nem várok tovább. Mindent megbocsátok, és hagyom, hogy a teremtés olyan legyen, amilyennek Te akarod, és amilyen mindig is volt. Visszaemlékszem rá, hogy a Te Fiad vagyok, és ahogy végre kinyitom az ajtót, az igazság tündöklő fényében megfeledkezem az illúziókról, a Terád való emlékezés pedig visszatér hozzám.*

2. Testvérem, bocsáss meg most nekem. Azért jöttem, hogy hazavigyelek magammal. Amint elindulunk, az egész világ követ bennünket az Istenhez vezető úton.

343. FELADAT

Senki nem kéri, hogy áldozatot hozzak azért, hogy Rátaláljak Isten könyörületességére és békességére.

1. *A szenvedés vége nem lehet veszteség. Mindent ajándékba kapni nem lehet más, mint nyereség. Te csak adsz. Soha nem veszel el. Önmagad hasonlatosságára teremtettél engem, tehát az áldozat éppolyan lehetetlen a számomra, ahogyan a Te számodra is az. Nekem is adnom kell. Így aztán mindent megkapok, örökkön örökké. Olyan maradok, amilyennek megteremttettem. A Te Fiad nem áldozhat fel semmit, mivel teljesnek kell lennie, hiszen a feladata az, hogy kiteljesítsen Téged. Teljes vagyok, mivel a Te Fiad vagyok. Nem veszíthetek, mivel csak adhatok, és minden az enyém, örökre.*

2. Isten könyörületességének és békességének nincs ára. A megszabadulás nem kerül semmibe. Ajándékként érkezik, és ekként is fogadtatik. Ma ezt fogjuk megtanulni.

344. FELADAT

Ma megtanulom a szeretet törvényét: amit testvéremnek Adok, azzal ajándékozom meg önmagamat.

1. *Ez a Te törvényed Atyám, nem az enyém. Nem értettem, mit jelent adni, és azt gondoltam, hogy amire vágyom, azt egyedül magamnak kell fenntartanom. Amint megnéztem a kincset, melyről azt gondoltam, hogy a birtokomban van, ürességre bukkantam; egy olyan helyre, ahol semmi nincs, soha nem is volt és nem is lesz. Ki tud szétosztani egy álmot? És mit kaphatok egy illúziótól? Ő viszont – akinek megbocsátok – olyan ajándékokkal halmoz el, melyek értékéhez semmi sem fogható a földön. Hagyom, hogy testvéreim - akiknek megbocsátottam – feltöltsék raktáramat a Mennyország kincseivel, hiszen csak ezek valódiak. Így teljesül be a szeretet törvénye. Ekkor Fiad felemelkedik, és visszatér Tehozzád.*

2. Milyen közel vagyunk egymáshoz, Istenhez tartó utunkon. Milyen közel van Ő mihozzánk. És már csak karnyújtásnyira van tőlünk a bűn álmának vége, és Isten Fiának megváltása.

345. FELADAT

**Ma csak csodákat teszek, hogy
Aztán visszatérjenek énhozzám.**

1. *Atyám, a csodák, a nekem – Fiadnak – szánt ajándékaidat tükrözik. Minden csoda, amit felajánlok, visszatér hozzám, ezzel emlékeztetve engem a szeretet egyetemes törvényére. Még itt is olyan formát ölt, amelyben felismerhető, és jól látszik működése. Az általam nyújtott csodák épp abban a formában térnek vissza hozzám, amelyre szükségem van ahhoz, hogy megoldjam aktuális problémáimat. Atyám, a Mennyországban mindez másképp van, mivel ott nincsenek szükségletek. De itt a földön, az összes adomány közül, amit nyújthatok, a csoda áll a legközelebb a Te ajándékaidhoz. Ezért ma csak ebből adok, amely – mivel igaz megbocsátásból született – beragyogja az utat, melyen a Terád való emlékezés felé haladok.*

2. Legyen ma béke minden kereső szívben. Megérkezett a világosság, hogy csodákkal áldja meg az elfáradt világot. Ma megpihenhet, mivel átadjuk, amit kaptunk.

346. FELADAT

**Isten békessége ma beburkol engem, és
Szeretetén kívül minden egyébről megfeledkezem.**

1. *Atyám, ma arra ébredek, hogy a csodák helyreállítják észlelésemet. Ezzel egy olyan nap kezdődik, melyet Teveled töltök az örökkévalóságban, mivel ma az idő is félreáll. Nem keresek semmit, ami az időhöz kapcsolódna, tehát nem is találkozom velük. Ami után ma kutatok, az felülmúlja az idő összes törvényét, és mindent, ami az időben érzékelhető. Szeretetedet kivéve minden egyébről megfeledkezem. Tebenned lakozom, és a Te Szereteted törvényén kívül semmilyen más szabályt nem ismerek. Amint megpillantom a te dicsfényedet és a sajátomat, meglelem a békét, melyet Te teremtettél Fiad számára, és elfelejtem az összes buta játékot, amit készítettem.*

2. Amikor pedig az est leszáll, Isten békességén kívül semmi másra nem emlékezünk. Ma ugyanis megtanuljuk, hogy milyen a hozzánk érkező béke, amikor Isten Szeretetén kívül minden másról megfeledkezünk.

347. FELADAT

**A harag az ítélkezésből fakad. Az ítélkezés
Önmagam ellen használt fegyver, mellyel
Távol tartom magamtól a csodákat.**

1. *Atyám, arra vágyom, ami akaratom ellen való, és nem vágyom arra, amit akaratom diktál. Állítsd helyre az elmémet, Atyám. Betegen működik most. Te azonban a szabadságot ajánlottad, én pedig ma úgy döntök, hogy elfogadom ajándékodat. Minden ítéletet átadok az Egynek, akit Te küldtél, hogy ítélkezzen. Ő látja, amit én látok, mégis ismeri az igazságot. Észreveszi a fájdalmat, ugyanakkor jól tudja, hogy az nem valódi, ezért az Ő értelmezésében a gyógyulás már be is következett. Ő közvetíti a csodákat, amelyeket az álmaim elrejtenek tudatosságom elől. Ítélkezzen ma Ő. Saját akaratomat nem ismerem, de Ő bizonyos benne, hogy a Tiéddel egyezik. Ő fog beszélni helyettem, és hozzám hívja a csodákat.*

2. Ma figyelj. Légy nagyon csendes, és halld meg, amint Isten kedves Hangja arról biztosít, hogy szeretett Fiaként alkot ítéletet rólad.

348. FELADAT

**Nincs okom a haragra vagy a félelemre, mivel
Te körülveszel engem. Amikor szükségem van
Valamire, a Te kegyelmed kielégít.**

1. *Atyám, hadd emlékezzek rá, hogy Te itt vagy, és én nem vagyok egyedül. Az örökké tartó Szeretet vesz körül. Nincs okom arra, hogy bármi mással is találkozzak a tökéletes békességen és boldogságon kívül, melyeken Teveled osztozom. Mi szükségem lehet a haragra vagy a félelemre? A tökéletes biztonság vesz körül. Mitől tarthatnék, amikor a Te ígéreted örökké mellettem halad? A tökéletes ártatlanság vesz körül. Mitől félhetnék, amikor olyan tökéletes szentségben teremtettél engem, amilyen a Tiéd is?*

2. Isten kegyelme elegendő számunkra minden esetben, amikor Ő azt kívánja tőlünk, hogy cselekedjünk. Ez az egyetlen, amit az Ő Akarataként a sajátunknak is választunk.

349. FELADAT

**Ma hagyom, hogy Krisztus látása tekintsen
Mindenre. Ítéletek helyett a szeretet csodájával
Ajándékozza meg mindegyiküket.**

1. *Ezzel felszabadítok mindent, amit megpillantok, és átnyújtom nekik a szabadságot, amire vágyom. Ezzel engedelmeskedem a szeretet törvényének: azt adom, amit kapni szeretnék, így az enyém lesz. Megadatik nekem, mivel azt választottam, hogy ez legyen az, amit ajándékba adok. Atyám, ajándékaid az enyémek. Valahányszor elfogadok egyet, birtokomba kerül egy csoda, melyet továbbadhatok. Miközben átnyújtom, amit kapok, megtanulom, hogy gyógyító csodáid hozzám tartoznak.*

2. Atyánk jól tudja, mire van szükségünk. Kegyelmét adja, hogy minden szükségletünk kielégüljön. Bízzunk tehát Őbenne, Aki csodákat küld nekünk, amikkel megáldhatjuk a világot, és meggyógyíthatjuk elménket, miközben visszatérünk Őhozzá.

350. FELADAT

**A csodák Isten örökkévaló Szeretetét tükrözik.
Közvetítésükkel Őrá emlékezünk,
Emlékezetén keresztül pedig megváltjuk a világot.**

1. *Amit megbocsátunk, részünkké válik abban az értelemben, ahogy önmagunkat érzékeljük. Isten Fia mindent egyesít magában; úgy, ahogyan Te megteremtetted. Terád való emlékezése megbocsátási képességétől függ. Gondolatai nincsenek hatással arra, ami ő. Azonban amit lát, az gondolatainak egyenes következménye. Ezért, Atyám, Tehozzád fordulok. Csak a Terád való emlékezés szabadíthat meg engem. És egyedül megbocsátásom taníthatja meg, hogyan engedjem a Terád való emlékezést visszatérni, hogy aztán hálával telten továbbadhassam a világnak.*

2. Valóban hálásak vagyunk, amint összegyűjtjük az Őtőle érkező csodákat. Hiszen amint Őrá emlékezünk, Fia visszanyeri helyét bennünk, a Szeretet valóságában.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

14. Mi vagyok én?

1. *Isten Fia vagyok, aki az Ő Szeretetének tükröződésében ragyogva teljes, gyógyult és egész. Énbennem megszentelődik az Ő teremtése, melyet örökkévaló élet illet. Énbennem tökéletes a szeretet, lehetetlen a félelem, és alapvető az öröm, melynek nincs ellentéte. Magának Istennek vagyok megszentelt otthona. Én vagyok a Mennyország, ahol az Ő Szeretete lakik. Maga vagyok az Ő megszentelt Ártatlansága, mivel szeplőtelenségemben lakozik az Övé is.*

2. Majdnem ott vagyunk, ahol már nem használunk szavakat. Ezekben az utolsó napokban, melyek a végét jelentik az évnek, amit te meg én együtt Istennek szenteltünk, rátaláltunk egy célra, amely mindkettőnké. Így csatlakoztál hozzám, tehát ami én vagyok, az vagy te is. Az igazságot arról, hogy mik vagyunk mi, nem lehet szavakkal elmondani vagy leírni. De felismerhetjük feladatunkat, melyről beszámolhatnak a szavak, és taníthatjuk is, ha példái vagyunk beszédünknek.
3. Mi hozzuk el a megszabadulást. A világ megmentőiként elfogadjuk szerepünket: közös megbocsátásunkkal váltjuk meg az emberiséget. Ajándékunkat ezzel mi magunk is megkapjuk. Mindenkire testvérünkként tekintünk; minden dolgot kedvesnek és jónak látunk. Nem keresünk olyan célt, mely túlmutat a Mennyország kapuin. A tudás visszatér, mihelyt elvégeztük a dolgunkat. Csak azzal kell törődnünk, hogy tárt karokkal üdvözöljük az igazságot.
4. A mi szemeinken keresztül a krisztusi látás egy olyan világra tekint, mely megszabadult a bűn minden gondolatától. A mi füleink hallják meg, amint Isten Hangja ártatlannak nyilvánítja a világot. A mi elméink egyesülnek, hogy megáldják a világot. Az egységből, ahová megérkeztünk, testvéreinket szólítjuk, hogy osztozzanak békénkben és teljesítsék ki örömünket.
5. Isten megszentelt hírvivői vagyunk, akik Őérte szólnak, és miközben átadjuk Igéjét mindenkinek, akit Ő hozzánk küld, felismerjük, hogy szívünkbe íródtak e szavak. Ekkor már mást gondolunk arról, hogy mi a cél, amiért idejöttünk, és aminek beteljesítését kutatjuk. Örömhíreket hozunk Isten Fiának, aki azt hitte, szenvednie kell. Megváltása mostanra megtörtént. És amint megpillantja, hogy a Mennyek kapuja kitárult előtte, belép, és eltűnik Isten Szívében.

351. FELADAT

Ártatlan testvérem vezet el a békéhez.
Bűnös testvérem vezet el a fájdalomhoz.
Amelyiket választom, azt fogom megpillantani.

1. *Ki más lehet a testvérem, mint a Te megszentelt Fiad? Ha bűnösnek látom őt, bűnösnek nyilvánítom önmagamat is, nem pedig Isten Fiának; barátok nélkül, egyedül leszek egy félelmetes világban. Ez a fajta észlelés azonban választás kérdése, amit bármikor megváltoztathatok. Dönthetek úgy is, hogy testvéremet ártatlannak, a Te megszentelt Fiadnak tekintem. Ennek választásával megpillantom bűntelenségemet, magam mellett örökkévaló Vigasztalómat és Barátomat, valamint világos és biztonságos utamat. Atyám, Hangodon keresztül válassz helyettem. Hiszen egyedül Ő ítélkezhetik a Te Nevedben.*

352. FELADAT

Az ítélkezés és a szeretet egymás ellentétei. Az egyikből
A világ összes bánata fakad. A másikból azonban
Magának Istennek a békessége érkezik.

1. *A megbocsátás csak az ártatlanságot látja, és nem ítél. Ezen keresztül érkezem Tehozzád. Az ítélkezés leragasztja a szememet, és vakká tesz. A szeretet azonban – amely itt a megbocsátásban tükröződik – arra emlékeztet engem, hogy megmutattad nekem az utat, melyen békédre újra rátalálhatok. Megtörténik megváltásom, amikor úgy döntök, hogy követem ezt az utat. Nem hagytál el vigasztalanságomban. Bennem rejlik a Terád való emlékezés, és az Egy is, Aki elvezet oda. Atyám, szeretném ma hallani a Hangodat, és megtalálni a békédet. Szeretem Önazonosságomat, melyre a Terád való emlékezésben lelek.*

353. FELADAT

A szememnek, a nyelvemnek, a kezemnek és a lábamnak
Egyetlen célja van ma; hogy Krisztusé lehessen, és
Rajta keresztül csodákkal áldassék meg a világ.

1. Atyám, ma mindent, amim van, átadok Krisztusnak, hogy úgy használhassa őket, ahogyan a legjobban szolgálják közös célunkat. Semmi sem egyedül az enyém, hiszen Ő és én egy célon osztozunk. A tanulás a végéhez közeleg. Egy kicsit még együtt dolgozom Övele, hogy segítsek célját elérni. Aztán feloldódom Azonosságomban, és felismerem, hogy Krisztus nem más, mint Önvalóm.

354. FELADAT

Krisztus és én itt állunk együtt, békében, és
A célunk adta bizonyossággal. Ahogy Ő
Énbennem, úgy Őbenne Teremtője lakozik.

1. *Krisztussal való egységem Fiaddá tesz engem, akire nem hat az idő, és akire – a Te törvényeiden kívül – nem érvényes semmilyen szabály. Énem nincs, csak a bennem élő Krisztus. Nincs más célom, csak ami az Övé. Ő pedig Atyjával azonos. Így tehát én is egy vagyok Teveled és Övele is. Hiszen ki más lenne Krisztus, mint a Te Fiad, úgy, ahogyan Te megteremtetted Őt? És mi vagyok én, ha nem a bennem élő Krisztus?*

355. FELADAT

**Határtalan az öröm, a béke, és a csodák száma,
Melyek belőlem fakadnak majd, amikor elfogadom Isten Igéjét.
Miért ne tehetném ezt meg már ma?**

1. *Miért kéne tovább várnom, Atyám, a boldogságra, amit megígértél nekem? Hiszen állod száműzetésben lévő Fiadnak adott szavad. Biztosan tudom, hogy vár rám a nekem szánt kincs, és nem kell mást tennem, mint kinyújtanom érte a kezem. Ujjaim már most hozzáérnek. Nagyon közel vagyok hozzá. Egy pillanattal sem kell többet várnom az öröké tartó békére. Te vagy az, akit választok, Teveled együtt pedig Azonosságomat is. Fiad Önmaga lesz, Terád pedig Atyjaként, Teremtőjeként és Szerelmeként tekint.*

356. FELADAT

**A betegség nem más, mint egy másik elnevezése a bűnnek.
A gyógyítás nem más, mint egy másik elnevezése Istennek.
A csoda tehát egy Őneki szóló hívás.**

1. *Atyám, azt ígérted, hogy minden, Fiadtól érkező hívásra válaszolsz. Nem számít, hogy ő hol van éppen, hogy látszólag mi a problémája, vagy, hogy mit hisz arról, hogy mi lett belőle. Ő a Te Fiad, és Te válaszolsz neki. A csoda a Te Szeretetedet tükrözi, ezzel ad választ. A Te Neved kerül a bűn gondolatainak helyére, és aki ártatlan, az nem szenved semmiféle fájdalomtól. Neved választ ad Fiadnak, mivel a Te Neved hangoztatása az ő nevének kimondását is jelenti.*

357. FELADAT

Az igazság válaszol minden, Istenhez ékező hívásra.
Először csodákat küld, majd
Visszatér hozzánk, hogy önmaga lehessen.

1. *Az igazság tükröződéseként a megbocsátás megmutatja, hogy hogyan közvetítsem a csodákat, és hogyan szabaduljak ki a börtönből, amelyben – vélekedésem szerint – élek. Megszentelt Fiad megmutatkozik előttem – először testvérem személyében, majd pedig énbennem. Hangod türelmesen irányít, hogy meghallhassam Igédet, és adhassak, miközben kapok. Amikor ma Fiadra tekintek, hallom, amint Hangod arra biztat, hogy találjam meg a Tehozzád vezető utat, amit Te így határoztál meg:*

„Lásd meg az ő ártatlanságát, hogy meggyógyulhass."

358. FELADAT

Isten meghall és megválaszol minden,
Őhozzá érkező hívást. Ebben biztos lehetek;
Egyedül az Ő válaszára vágyom igazán.

1. *Egyedül Te – Aki emlékszel arra, hogy mi vagyok valójában – idézheted fel, hogy mit akarok tulajdonképpen. Isten nevében, és így az én nevemben is szólsz. Amit nekem átadsz, az Magától Istentől érkezik. A Hangod, Atyám, az enyém is; arra vágyom csak, amit Te felajánlasz nekem; abban a formában, amelyben Teszerinted meg kell, hogy érkezzen hozzám. Hadd idézzem fel, hogy mi mindent nem tudok, és csendesedjen el a hangom, hogy emlékezhessek. De nem felejtem el Szeretetedet és törődésedet, melyek mindig tudomásomra hozzák Fiadnak tett ígéretedet. Arról sem feledkezem meg, hogy én semmi vagyok; Önvalóm viszont minden.*

359. FELADAT

Isten válasza a béke valamilyen formája. Minden, mi
Fájdalmat okoz, meggyógyul; minden bánatot felvált az öröm.
A börtönajtók szélesre tárulnak. És minden bűnről
Kiderül, hogy pusztán egy hiba.

1. *Atyánk, ma megbocsátunk világodnak, és hagyjuk, hogy a teremtés a Te Sajátod legyen. Mindent félreértettünk. De nem tettük bűnösökké Isten megszentelt Fiait. Amit Te ártatlannak teremtettél, az úgy marad mindörökre. Mi is ilyenek vagyunk. Örömmel vesszük észre, hogy pusztán hibákat követtünk el, melyeknek nincs ránk valódi hatása. Bűnt elkövetni lehetetlen; ezen a tényen pedig a megbocsátás biztos alapon nyugszik, amely tartósabb, mint az árnyékvilág, amit látunk. Segíts, hogy megbocsáthassunk; így érkezik el megváltásunk. Segíts megbocsátanunk; így árad szét bennünk a béke.*

360. FELADAT

Béke legyen velem, aki Isten megszentelt Fia vagyok.
Béke legyen testvéremmel, aki egy énvelem.
Rajtunk keresztül áldás és békesség szálljon az egész világra.

1. *Atyám, a Te békéd az, amit továbbadok, amikor Tetőled hozzám megérkezik. A Te Fiad vagyok, örökké olyan, amilyennek megteremtettél; mivel a Fő Sugarak mindörökké nyugodtak és zavartalanok énbennem. Csendes bizonyossággal fordulok feléjük, mivel a bizonyosság sehol másutt nem található, csak itt. Béke legyen velem, és legyen béke az egész világon. Szentségben teremttettünk, és megmaradunk ebben a szentségben. Fiad tökéletesen ártatlan, ahogy Te is az vagy. És ezzel a gondolattal együtt örömmel kijelentjük: „Ámen”.*

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

BEFEJEZŐ FELADATOK

Bevezetés

1. Befejező feladatainkat amennyire csak lehet, szavak nélkül végezzük. Csak gyakorlásunk elején használjuk őket, pusztán azért, hogy el ne feledjük: célunk a szavak mögé utazni. Forduljunk Őhozzá, Aki az utat mutatja, és biztossá teszi lépteinket. Őrá hagyjuk ezeket a feladatokat, mivel mostantól az életünket is Őneki ajánljuk fel. Hiszen többé nem térünk vissza a bűn hiedelméhez, ami csúnyává és bizonytalanná tette a világot, amelyben a támadás, a rombolás és a veszély mindennaposak, és ahol a hamisság maga mögé utasítja a bizalomba és a fájdalomtól való megszabadulásba vetett reményt.
2. Az övé az egyetlen út, melyen haladva meglelhetjük az Istentől kapott békét. Végül mindenkinek ezt az ösvényt kell választania, mivel Isten Maga jelölte ki ezt a befejezést. Az idő álmában mindez nagyon távolinak tűnik. A valóságban azonban már itt is van; e kegyes vezettetés máris minket szolgál az úton. Kövessük mindannyian az igazság által kijelölt ösvényt. Egyúttal vezessük azokat a testvéreinket, akik keresik, de nem találták még meg az utat.
3. Elménket szenteljük ennek a célnak, gondolatainkat pedig oly módon irányítsuk, hogy a megszabadulást szolgálják. Azt kaptuk feladatul, hogy megbocsássunk a világnak. Ezt a célt Isten jelölte ki számunkra. Az álmot Ő fogja befejezni, nem mi magunk. Amikor valakinek megbocsátottunk, azon nyomban azt is felismerjük, hogy ő része Magának Istennek. Így teljesen és tökéletesen visszatér az Őrá való emlékezés.
4. A feladatunk az, hogy itt a földön emlékezzünk vissza Őrá, mivel megadatott nékünk, hogy az Ő Saját beteljesülései legyünk a valóságban. Ne feledjük tehát, hogy a célunk közös: az emlékezet, amely az Istenre való emlékezést is tartalmazza, valamint megmutatja az utat Őhozzá, és békés Mennyországához. Ne bocsássunk hát meg testvérünknek, aki mindezt lehetővé teszi számunkra? Ő az út, az igazság, és az élet, amely az ösvényt megmutatja nekünk. Őbenne rejlik a megszabadulás, melyet a neki felajánlott megbocsátáson keresztül érünk el.
5. Nem fejeződik be ez az év anélkül, hogy meg ne kapnánk az ajándékot, melyet Atyánk ígért meg az Ő megszentelt Fiának. Mi már megbocsáttattunk. Megmenekültünk az Istennek tulajdonított haragtól, amelyről kiderült, hogy csak egy álom volt. Elménk épsége helyreállt, és megértettük, hogy a düh és a támadás őrültség, a bosszú pedig zavarodott fantázia csupán. Megszabadultunk a haragtól, mert megtanultuk, hogy tévedtünk. Pusztán ennyi történt. Lehet egy apa mérges a fiára azért, mert nem sikerült megértenie az igazságot?
6. Őszintén elmondjuk Istennek, hogy korábban nem tudtuk felfogni leckéit, és arra kérjük, az Ő Saját Tanárának Hangján keresztül segítsen tanulni. Bántaná vajon Saját Fiát? Vagy e helyett sietne a válasszal és így szólna: „Ez itt az Én Fiam, és ami az enyém, az az övé is."? Biztos lehetsz benne, hogy így fog válaszolni, mivel ezek az Ő szavai, neked szánta őket. Ennél többje senkinek sem lehet, mert ezekben a szavakban benne foglaltatik minden, ami van, és ami lesz az időben és az örökkévalóságban.

361-365. FELADATOK

Néked ajánlom e szent pillanatot.
Légy Te a vezetőm. Követlek, hiszen
Útmutatásod a békét hozza el.

1. Ha egy segítő szóra van szükségem, Őtőle megkapom. Ha egy gondolat kell, az is Őtőle érkezik. Ha pedig csendre, és nyugodt, nyitott elmére vágyom, ezt az ajándékot küldi Ő nekem. Ő a vezetőm, mert én kérem erre. Meghallja hívásomat, és válaszol, mivel Ő szól Isten, az Atya, és az Ő megszentelt Fia nevében is.

ZÁRSZÓ

1. Ez a kurzus a kezdet, nem pedig a vég. Barátod veled tart. Nem vagy egyedül. Senki nem marad válasz nélkül, aki Őt hívja. Bármi legyen, ami gondot okoz, biztos lehetsz benne, hogy Ő tudja a választ, és örömmel a tudtodra adja; nincs más dolgod, mint Őhozzá fordulni, és feltenni a kérdést. Ő ellát majd minden információval, melyre elintéznivalóidhoz szükséged van. Ismeri minden probléma megoldását, és az összes kétség elűzésének a módját. Az Ő bizonyossága a tiéd. Csak kérd Őtőle, és megkapod.
2. Hazatérésed olyannyira bizonyos, mint a nap, melynek útja ki van jelölve, még mielőtt felkelne; miután lenyugodott; sőt a közben eltelő alkonyati órákban is. A Te ösvényed még ennél is biztosabb. Nem lehetséges megváltoztatni azoknak az útját, akiket Isten Magához hívott. Engedelmeskedj tehát akaratodnak, és kövesd Őt, Akit hangodként fogadtál el; Aki elmondja, hogy mi az, amit igazán szeretnél, és mi az, amire valóban szükséged van. Isten Hangja az Övé, és a tiéd is. A szabadságról és az igazságról szól.
3. Nincs több előre meghatározott lecke, mert már nincs rájuk szükség. Ezentúl egyszerűen csak halld meg Isten és Önvalód Hangját, amikor visszavonulsz a világtól, hogy a valóságot kutasd. Ő majd irányt ad erőfeszítéseidnek, és pontosan megmondja, hogy mit tegyél, hogyan irányítsd az elméd, és mikor csendesedj el, és kérd az Ő vezetését, valamint bizonyosságot jelentő Igéjét. Az Övé a Szó, melyet Istentől kaptál. Az Övé az Ige, melyet sajátodnak választottál.
4. Most az Ő kezébe helyezlek, hogy hű követője légy, és hogy Ő legyen Vezetőd minden valóságosnak tűnő nehézség és fájdalom esetén. Mulandó örömökre ne számíts; Őtőle csak azt kapod, ami jó, és ami örökkévaló. A továbbiakban Ő lesz felkészítőd. Azzal, hogy naponta mesélt neked Atyádról, testvéredről és Önvalódról, elnyerte bizalmadat. Ezt folytatja ezentúl is. Most Övele együtt lépdelsz; az Ő bizonyosságával rendelkezel arról, hogy hová tartasz; az Ő meggyőződése a tiéd is arról, hogy hogyan haladj tovább; ugyanúgy hiszel a célban és biztonságos odaérkezésedben, mint Ő.
5. A befejezés bizonyos, ahogy az eszközök is. Erre mondjuk: „Ámen". Minden alkalommal, amikor döntést kell hoznod, pontosan meg fogod tudni, hogy mi Isten akarata. Ő Isten és Önvalód nevében fog szólni, így a pokol nem tarthat rád igényt, és minden döntéseddel a Mennyországhoz kerülsz egyre közelebb. Mostantól tehát Övele haladunk, és Őhozzá fordulunk vezettetésért, békességért, és útmutatásért. Az öröm jár velünk ezen az ösvényen. Hiszen hazafelé tartunk, egy tárva-nyitva álló ajtóhoz, melyet Isten sohasem csukott be előttünk.
6. Bízunk Őhozzá vezető utunkban, és így szólunk: „Ámen". Az Ő ösvényén haladunk, békében, és mindent Őrá hagyunk. Az Ő akaratát kérdezzük mindenben, amit teszünk, és magabiztosan várjuk válaszát. Ő szereti Isten Fiát, ahogy mi is szeretni szándékozunk őt. Ő megtanítja nekünk, hogy hogyan nézzünk Fiára az Ő szemeivel, és hogyan szeressük őt úgy, ahogyan Ő is teszi. Nem vagy egyedül az úton. Isten angyalai mindenütt körülvesznek. Szeretete átölel, és abban is bizonyos lehetsz, hogy én sohasem hagylak vigasz nélkül.

Jegyzetek: érzések, gondolatok, kérdések, felismerések .....

TARTALOM

Bevezetés

I. RÉSZ

Feladat

1. Semmit nem jelent mindaz, amit látok.
2. Mindent, amit látok, én ruháztam fel jelentéssel.
3. Semmit nem értek, amit látok.
4. Semmi értelme ezeknek a gondolatoknak.
5. Soha nem a miatt vagyok zaklatott, amit gondolok.
6. Azért vagyok zaklatott, mert olyasmit látok, ami nincs ott.
7. Csak a múltat látom.
8. Az elmémet a múltra vonatkozó gondolatok foglalkoztatják.
9. Semmit sem úgy látok, ahogyan most van.
10. A gondolataimnak semmi értelme.
11. Értelmetlen gondolataim egy értelmetlen világot mutatnak nekem.
12. Azért vagyok zaklatott, mert egy értelmetlen világot látok.
13. Egy értelmetlen világ félelmet kelt.
14. Isten nem teremtett értelmetlen világot.
15. A gondolataim általam készített képek.
16. Nincsenek semleges gondolataim.
17. Nem látok semleges gondolatokat.
18. Látásmódom hatásának megtapasztalásában nem vagyok egyedül.
19. Gondolataim hatásának megtapasztalásában nem vagyok egyedül.
20. Elhatároztam, hogy látok.
21. Elhatároztam, hogy másként látom a dolgokat.
22. Amit látok, az a bosszú egy formája.
23. Kikerülhetek a világból, amit látok, ha feladom támadó gondolataimat.
24. Nem érzékelem azt, ami leginkább a javamat szolgálja.
25. Nem tudom, hogy a dolgok mire valók.
26. Támadó gondolataim a sebezhetetlenségemet támadják.
27. Mindenképpen látni akarok.
28. Mindenképpen másként akarom látni a dolgokat.
29. Isten ott van mindenben, amit látok.
30. Mivel Isten az elmémben lakozik, ott van mindenben, amit látok.
31. Nem vagyok áldozata a világnak, amit látok.
32. Én találtam ki a világot, amit látok.
33. Másként is lehet nézni a világot.
34. A békét is láthatnám e helyett.
35. Elmém Isten elméjének része. Megszentelt vagyok.
36. Szentségem beborít mindent, amit látok.
37. Szentségem megáldja a világot.
38. Semmi nincs, amit szentségem meg ne tudna tenni.
39. Szentségem a megmentésem.
40. Isten Fiaként áldott vagyok.

41. Isten velem tart, bárhová is megyek.
42. Isten az erőm. A látóképesség az Ő ajándéka.
43. Isten a Forrásom. Nem látok Önélküle.
44. Az isteni fényben látok.
45. Isteni Elmével gondolkodom.
46. Isten Szeretetében megbocsátok.
47. Isten erejében bízom.
48. Nincs mitől félni.
49. Isten Hangja egész nap szól hozzám.
50. Az isteni szeretet oltalmaz engem.

I. Áttekintés
Bevezetés
51. (1-5)
52. (6-10)
53. (11-15)
54. (16-20)
55. (21-25)
56. (26-30)
57. (31-35)
58. (36-40)
59. (41-45)
60. (46-50)

61. A világ világossága vagyok.
62. A világ világosságaként az a dolgom, hogy megbocsássak.
63. Megbocsátásomon keresztül a világ világossága minden elme számára elhozza a békét.
64. Nem felejtem el a feladatomat.
65. Egyetlen feladatom az, amit Isten jelölt ki számomra.
66. A boldogságom és a feladatom egy és ugyanaz.
67. A szeretet önmaga hasonlatosságára teremtett engem.
68. A szeretet nem tartogatja a sérelmeket.
69. A sérelmeim eltakarják bennem a világ világosságát.
70. Megszabadulásom belőlem fakad.
71. Egyedül Isten megszabadulás-terve működik.
72. A sérelmek tartogatása támadás Isten megszabadulás-terve ellen.
73. Azt akarom, hogy legyen világosság.
74. Nincs más akarat, csak Istené.
75. Eljött a fény.
76. Egyedül Isten törvényei vonatkoznak rám.
77. Jogom van a csodákhoz.
78. A sérelmeket felváltják a csodák.
79. Felismerem a problémát, hogy megoldódhasson.
80. Felismerem, hogy a problémáim megoldódtak.

II. Áttekintés
Bevezetés
81. (61-62)
82. (63-64)

83. (65-66)
84. (67-68)
85. (69-70)
86. (71-72)
87. (73-74)
88. (75-76)
89. (77-78)
90. (79-80)

91. A csodák a fényben láthatók.
92. A csodák a fényben láthatók. A fény és az erő egy és ugyanaz.
93. Világosság, béke és öröm lakozik bennem.
94. Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.
95. Teremtőmmel egységben, egy vagyok Önvalómmal.
96. A megszabadulás Önvalómból fakad.
97. Szellem vagyok.
98. Elfogadom a szerepemet Isten megszabadulás-tervében.
99. A megszabadulás az egyetlen feladatom itt.
100. Az én szerepem Isten megszabadulás tervének nélkülözhetetlen része.
101. Isten Akarata az, hogy tökéletesen boldog legyek.
102. Osztozom Istennel abban az Akaratában, hogy tökéletesen boldog legyek.
103. Szeretet lévén, Isten boldogság is.
104. Csak azt keresem, ami a valóságban már az enyém.
105. Isten öröme és békéje az enyém.
106. Elcsendesedem, és az igazságra figyelek.
107. Az igazság kijavítja az elmémben lévő összes hibát.
108. Adni és kapni a valóságban egy és ugyanaz.
109. Istenben megpihenek.
110. Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.

III. Áttekintés

Bevezetés
111. (91-92)
112. (93-94)
113. (95-96)
114. (97-98)
115. (99-100)
116. (101-102)
117. (103-104)
118. (105-106)
119. (107-108)
120. (109-110)

121. A boldogság kulcsa a megbocsátás.
122. A megbocsátás elhoz mindent, amire vágyom.
123. Megköszönöm Atyámnak a Tőle kapott ajándékokat.
124. Visszaemlékszem rá, hogy egy vagyok Istennel.
125. Ma meghallom Isten Igéjét a csendben.
126. Mindent, amit adok, önmagamnak adom.

127. Csak az isteni szeretet létezik.
128. A világban, amit látok, semmi nincs, amire vágynék.
129. Ezen a világon túl rejlik az a világ, amire vágyom.
130. Lehetetlen két világot látni.
131. Senki nem vall kudarcot, aki az igazság ösvényét kutatja.
132. Megszabadítom a világot minden róla alkotott gondolatomtól.
133. Nem fogom értékesnek tartani, ami értéktelen.
134. Hadd érzékeljem a megbocsátást olyannak, amilyen.
135. Ha védelmezem magam, megtámadnak.
136. A betegség az igazság elleni védekezés.
137. Amikor meggyógyulok, nem egyedül gyógyulok.
138. A Mennyország választása a döntés, amit meg kell hoznom.
139. Elfogadom a Jóvátételt önmagam számára.
140. Csak a megszabadulásról mondhatjuk, hogy meggyógyít.

IV. Áttekintés

Bevezetés
141. (121-122)
142. (123-124)
143. (125-126)
144. (127-128)
145. (129-130)
146. (131-132)
147. (133-134)
148. (135-136)
149. (137-138)
150. (139-140)

151. Isten Hangját visszhangozza minden.
152. A döntés hatalma az enyém.
153. Védtelenségemben rejlik a biztonságom.
154. Isten szolgái közé tartozom.
155. Hátralépek, és hagyom, hogy Ő mutassa az utat.
156. Istennel tartok, tökéletes megszenteltségben.
157. Csatlakozom most az Ő Jelenlétéhez.
158. Ma megtanulok adni, miközben kapok.
159. Továbbadom a csodákat, amiket kaptam.
160. Otthon vagyok. A félelem idegen errefelé.
161. Add rám áldásodat, Isten megszentelt Fia.
162. Olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.
163. Nincs halál. Isten Fia szabad.
164. Egyek vagyunk Ővele, Aki a Forrásunk.
165. Nem hagyom, hogy elmém megtagadja Isten Gondolatát.
166. Isten rám bízta ajándékait.
167. Csak egyetlen élet létezik, és azon Istennel osztozom.
168. Kegyelmed megadatott nekem. Most igényt tartok rá.
169. A kegyelem által élek. A kegyelem által megszabadulok.
170. Istenben nincs kegyetlenség, és bennem sincs.

V. Áttekintés
Bevezetés
171. (151-152)
172. (153-154)
173. (155-156)
174. (157-158)
175. (159-160)
176. (161-162)
177. (163-164)
178. (165-166)
179. (167-168)
180. (169-170)

Előszó a 181-200 sz. feladatokhoz
181. Bízom testvéreimben, akik egyek énvelem.
182. Egy pillanatra elcsendesedem, és hazamegyek.
183. Kimondom Isten Nevét, és a sajátomat is.
184. Isten neve az örökségem.
185. Isten békéjére vágyom.
186. Rajtam múlik a világ megszabadulása.
187. Megáldom a világot, mert megáldom önmagamat.
188. Most felragyog bennem Isten békessége.
189. Most érzem magamban Isten Szeretetét.
190. A fájdalom helyett az isteni örömöt választom.
191. Magának Istennek vagyok megszentelt Fia.
192. Isten azt akarja, hogy teljesítsem be a feladatomat.
193. Minden, ami velem történik, egy-egy Isten által kijelölt, megtanulandó lecke.
194. Isten kezébe helyezem a jövőt.
195. Hálával telten, a szeretet útján járok.
196. Csak önmagamat feszíthetem keresztre.
197. Csak a hála lehet, ami megérkezik hozzám.
198. Saját ítéleteimmel bántom meg magam.
199. Nem a testem vagyok. Szabad vagyok.
200. Isten békességén kívül nincs más béke.

VI. Áttekintés
Bevezetés
201. (181)
202. (182)
203. (183)
204. (184)
205. (185)
206. (186)
207. (187)
208. (188)
209. (189)
210. (190)
211. (191)
212. (192)

213. (193)
214. (194)
215. (195)
216. (196)
217. (197)
218. (198)
219. (199)
220. (200)

II. RÉSZ

Bevezetés

1. Mi a megbocsátás?

221. Elmémben béke honol. Minden gondolatom elcsendesedik.
222. Isten velem van. Benne élek és Vele együtt mozdulok.
223. Isten az életem. Csak Övele együtt létezem.
224. Isten az Atyám, és Ő szereti Fiát.
225. Isten az Atyám, és Fia szereti Őt.
226. Vár rám az otthonom. Odasietek.
227. Ez megszabadulásom szent pillanata.
228. Isten sohasem hibáztatott engem. Többé én sem teszem.
229. Az vagyok, ami megteremtett: Szeretet.
230. Most felkutatom, és meglelem Isten békességét.

2. Mi a megszabadulás?

231. Atyám, nem akarok mást, mint Terád emlékezni.
232. Egész nap töltsd ki elmémet, Atyám.
233. Ma Istennek ajánlom életemet, hogy vezessen.
234. Atyám, ma újra a Te Fiad vagyok.
235. Kegyelmes Istenem akarja megmenekülésemet.
236. Uralom az elmémet – az egyetlent, amit nekem kell irányítanom.
237. Most már olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.
238. Az én döntésemtől függ az egész megszabadulás.
239. A sajátomnak mondhatom Atyám dicsőségét.
240. A félelem semmilyen formája nem indokolt.

3. Mi a világ?

241. E szent pillanat megszabadulást hoz.
242. Ajándékom Istennek a mai nap.
243. Bármi történjék, ma nem minősítem.
244. Sehol a világon nem vagyok veszélyben.
245. Békességed velem van, Atyám. Biztonságban vagyok.
246. Atyámat szeretni annyit tesz, mint Fiát szeretni.

247. Megbocsátás nélkül továbbra is vak maradok.
248. Nem részem nekem semmi, ami szenved.
249. A megbocsátás véget vet a veszteségnek, és minden szenvedésnek.
250. Többé nem látom korlátozottnak magam.

4. Mi a bűn?

251. Semmi másra nincs szükségem, csak az igazságra.
252. Isten Fiával vagyok azonos.
253. Önvalóm a világegyetem irányítója.
254. Csendesedjék el most bennem Isten Hangján kívül minden.
255. Úgy döntök, hogy a mai napot békében töltöm.
256. Isten ma az egyetlen célom.
257. Hadd emlékezzek rá, hogy mi a feladatom.
258. Had emlékezzek rá, hogy Isten a célom.
259. Hadd emlékezzek rá, hogy bűn nincs.
260. Hadd emlékezzek rá, hogy engem Isten teremtett.

5. Mi a test?

261. Isten menedékem, biztonságom is.
262. Ma nem fogok különbségeket észrevenni.
263. Szent látóképességem mindent tisztának lát.
264. Isten Szeretete körülvesz engem.
265. A teremtés kedvességét látom mindenütt.
266. Megszentelt Önvalóm benned lakozik, Isten Fia.
267. Szívem Isten békességében dobog.
268. Hadd legyen minden pontosan úgy, ahogyan van.
269. Mélyre tekintek, hogy pillantásom Krisztus képmására essen.
270. Testem szemeit ma nem fogom használni.

6. Mi a Krisztus?

271. Krisztus látását fogom ma használni.
272. Hogyan elégíthetnék ki Isten Fiát az illúziók?
273. Isten békességének nyugalma az enyém.
274. A mai nap a szereteté. Nem félek.
275. Isten gyógyító Hangja védelmez ma mindent.
276. Isten Igéjét kaptam, hogy szólhassak.
277. Nem korlátozom Fiadat az általam gyártott szabályokkal.
278. Atyám nem szabad, ha én rabságban vagyok.
279. A teremtés szabadsága saját függetlenségem ígérete.
280. Milyen módon korlátozhatom én Isten Fiát?

7. Mi a Szent Szellem?

281. Csak saját gondolataimmal bánthatom meg magam.
282. Ma nem fogok félni a szeretettől.
283. Valódi Azonosságom Tebenned lakozik.
284. Megváltoztathatok minden bántó gondolatot.

285. Megszenteltségem fényesen és tisztán ragyog.
286. Szívem ma a Mennyek csendjében ringatózik.
287. Te vagy a célom, Atyám. Csak Te.
288. Testvérem múltját ma elfelejtem.
289. A múltnak vége. Engem már nem érint.
290. Egyedül jelenlegi boldogságomat érzékelem.

8. Mi a valódi világ?

291. A nyugalom és a béke napja a mai.
292. Boldogság a vége mindig, mindennek.
293. A félelem elmúlt. Itt már csak szeretet van.
294. A testem teljes mértékben semleges.
295. A Szent Szellem lát ma rajtam keresztül.
296. A Szent Szellem beszél ma rajtam keresztül.
297. A megbocsátást ajándékozom mindenkinek.
298. Szeretlek, Téged, Atyám, és szeretem e Te Fiadat is.
299. Örökkévaló szentség lakozik bennem.
300. Csak egy pillanatig marad fenn e világ.

9. Mi a Második Eljövetel?

301. Isten Maga fog letörölni minden könnyet.
302. Ahol sötétség volt, ott most a világosságot látom.
303. Szent Krisztus ma megszületik bennem.
304. Világom nem takarhatja el Krisztus látványát.
305. Létezik olyan béke is, melyet Krisztus adományoz nekünk.
306. Ma egyedül Krisztus ajándéka után kutatok.
307. Az egymásnak ellentmondó vágyak nem lehetnek az akaratom részei.
308. Ez a pillanat az egyetlen létező idő.
309. Ma nem tartok attól, hogy belülre tekintsek.
310. A mai napot félelem nélkül, szeretetben töltöm.

10. Mi az utolsó ítélet?

311. Olyannak ítélek mindent, amilyenné tenni akarom.
312. Olyannak látok mindent, amilyenné tenni akarom.
313. Újfajta észlelés érkezzen most meg hozzám.
314. A múlttól különböző jövőt kutatom.
315. Engem illet a testvéreimtől kapott összes ajándék.
316. Minden – testvéreimnek adott - ajándék az enyém.
317. Követem a számomra kijelölt utat.
318. Egyesül bennem a megszabadulás célja, és minden eszköze.
319. Azért jöttem, hogy megszabadítsam a világot.
320. Atyámtól kapom minden hatalmamat.

11. Mi a teremtés?

321. Atyám, szabadságom egyedül Tebenned rejlik.
322. Csak azt adhatom fel, ami soha nem is volt valós.

323. Örömmel „feláldozom" a félelmet.
324. Egyszerű követő vagyok; hiszen nem akarok vezetni.
325. Elképzeléseket tükröz minden, amit látni vélek.
326. Istenből fakadó Okozat vagyok, örökre.
327. Csak annyit kell tennem, hogy szólítalak; Te pedig válaszolsz.
328. A második helyet választom ahhoz, hogy első lehessek.
329. Máris a Te Akaratodat választottam.
330. Ma nem fogom többé bántani magam.

12. Mi az ego?

331. Nincsenek ellentmondások, mivel az akaratom a Tiéd.
332. A félelem megkötözi a világot. A megbocsátás kiszabadítja.
333. A megbocsátás véget vet a megbocsátások álmának.
334. Ma igényt tartok a megbocsátás ajándékaira.
335. Úgy döntök, hogy észreveszem testvérem ártatlanságát.
336. A megbocsátás által felismerem, hogy elméink egyek.
337. Ártatlanságom mindentől megvéd.
338. Egyedül a gondolataim vannak rám hatással.
339. Mindent megkapok, amit kérek.
340. Ma megszabadulhatok a szenvedéstől.

13. Mik a csodák?

341. Csak saját ártatlanságomat támadhatom meg,
Pedig ez az egyetlen, ami biztonságomat adja.
342. Hagyom, hogy áthasson mindent a megbocsátás,
Így énnékem is megbocsáttatik.
343. Senki nem kéri, hogy áldozatot hozzak azért, hogy
Rátaláljak isten könyörületességére és békességére.
344. Ma megtanulom a szeretet törvényét: amit testvéremnek
Adok, azzal ajándékozom meg önmagamat.
345. Ma csak csodákat teszek, hogy
Aztán visszatérjenek énhozzám.
346. Isten békessége ma beburkol engem, és
Szeretetén kívül minden egyébről megfeledkezem.
347. A harag az ítélkezésből fakad. Az ítélkezés
Önmagam ellen használt fegyver, mellyel
Távol tartom magamtól a csodákat.
348. Nincs okom a haragra vagy a félelemre, mivel
Te körülveszel engem. Amikor szükségem van
Valamire, a Te kegyelmed kielégít.
349. Ma hagyom, hogy Krisztus látása tekintsen
Mindenre. Ítéletek helyett a szeretet csodájával
Ajándékozza meg őket.
350. A csodák Isten örökkévaló Szeretetét tükrözik.
Közvetítésükkel Őrá emlékezünk,
Emlékezetén keresztül pedig megváltjuk a világot.

14. Mi vagyok én?

351. Ártatlan testvérem vezet el a békéhez.
Bűnös testvérem vezet el a fájdalomhoz.
Amelyiket választom, azt fogom megpillantani.
352. Az ítélkezés és a szeretet egymás ellentétei. Az egyikből
A világ összes bánata fakad. A másikból azonban
Magának Istennek a békessége érkezik.
353. A szememnek, a nyelvemnek, a kezemnek és a lábamnak
Egyetlen célja van ma; hogy Krisztusé lehessen, és
Rajta keresztül csodákkal áldassék meg a világ.
354. Krisztus és én itt állunk együtt, békében, és
A célunk adta bizonyossággal. Ahogy Ő
Énbennem, úgy Őbenne Teremtője lakozik.
355. Határtalan az öröm, a béke, és a csodák száma,
Melyek belőlem fakadnak majd, amikor elfogadom Isten Igéjét.
Miért ne tehetném ezt meg már ma?
356. A betegség nem más, mint egy másik elnevezése a bűnnek.
A gyógyítás nem más, mint egy másik elnevezése Istennek.
A csoda tehát egy Őneki szóló hívás.
357. Az igazság válaszol minden, Istenhez érkező hívásra.
Először csodákat küld, majd
Visszatér hozzánk, hogy önmaga lehessen.
358. Isten meghall és megválaszol minden
Őhozzá érkező hívást. Ebben biztos lehetek;
Egyedül az Ő válaszára vágyom igazán.
359. Isten válasza a béke valamilyen formája. Minden, mi
Fájdalmat okoz, meggyógyul; minden bánatot felvált az öröm.
A börtönajtók szélesre tárulnak. És minden bűnről
Kiderül, hogy pusztán egy hiba.
360. Béke legyen velem, aki Isten megszentelt Fia vagyok.
Béke legyen testvéremmel, aki egy énvelem.
Rajtunk keresztül áldás és békesség szálljon az egész világra.

Befejező feladatok
Bevezetés

361-365.
Néked ajánlom e szent pillanatot.
Légy Te a vezetőm. Követlek, hiszen
Útmutatásod a békét hozza el.

Zárszó