

Trin til Kundskab

Trin 1

Nu er jeg uden Kundskab.

DER MÅ VÆRE ET BEGYNDELSESPUNKT på et afgørende udviklingstidspunkt. Du må begynde der, hvor du er, ikke der, hvor du gerne vil være. Du begynder her med den forståelse, at du er uden Kundskab. Det betyder ikke, at Kundskab ikke er med dig. Det betyder blot, at du ikke er med Kundskab. Kundskab venter på, at du fortsætter. Kundskab venter på at give sig selv til dig. Derfor begynder du nu at forberede dig på at have et forhold til Kundskab, det større aspekt af sindet, som du har bragt med dig fra dit Ældgamle Hjem.

TILBRING TRE GANGE I DAG 10 MINUTTER på at tænke over, hvad Kundskab er, ikke blot ved at overføre dine egne idéer, ikke blot ved at overføre din tidligere forståelse, men ved at tænke over, hvad Kundskab egentlig er.

Øvelse 1: Tre 10-minutters øvelsesperioder.

Trin 2

Kundskab er med mig. Hvor er jeg?

KUNDSKAB ER MED DIG, FULDSTÆNDIGT, men den befinder sig i en del af dit sind, som du endnu ikke har fået adgang til. Kundskab repræsenterer dit Sande Selv, dit Sande Sind og dine Sande Relationer i universet. Den besidder også dit højere kald i verden og en perfekt udnyttelse af din natur, alle dine iboende evner og færdigheder, selv dine begrænsninger – alt sammen for at blive givet til gavn for verden.

KUNDSKAB ER MED DIG, MEN HVOR ER DU? Tænk i dag over, hvor du er. Hvis du ikke er med Kundskab, hvor er du så? Tænk tre gange i dag i 10 minutter over, hvor du er, ikke bare fysisk eller geografisk, men hvor du er, med hensyn til din bevidsthed om dig selv i verden. Tænk meget, meget grundigt. Lad ikke dit sind distrahere dig fra denne orientering. Det er vigtigt at stille disse spørgsmål meget seriøst nu i begyndelsen af din forberedelse.

Øvelse 2: Tre 10-minutters øvelsesperioder.

Trin 3

Hvad ved jeg egentlig?

SPØRG I DAG DIG SELV OM, HVAD DU EGENTLIG VED, og skeln mellem det, du ved, og det, du tænker eller håber på eller ønsker for dig selv eller for din verden, det, du er bange for, det, du tror på, det, du værner om, og det, du værdsætter. Adskil efter allerbedste evne dette spørgsmål fra alle sådanne retninger, og spørg dig selv: “Hvad ved jeg egentlig?” Du må uafbrudt undersøge de svar, du giver dette spørgsmål, for at se, om de repræsenterer dine overbevisninger eller antagelser eller andre menneskers overbevisninger eller antagelser, eller måske endda menneskehedens som helhed.

STIL DIG DETTE SPØRGSMÅL tre gange i dag, og tænk i 10 minutter pr. gang meget alvorligt over dit svar og over betydningen af spørgsmålet: “Hvad ved jeg egentlig?”

Øvelse 3: Tre 10-minutters øvelsesperioder.

Trin 4

Jeg ønsker det, jeg tror, jeg ved.

DU ØNSKER DET, DU TROR DU VED, og det er det, der udgør grundlaget for din forståelse af dig selv og af din verden. Faktisk udgør det grundlaget for hele din identitet. Imidlertid vil du ved ærlig undersøgelse finde, at din forståelse primært er baseret på antagelser, og at disse antagelser ikke i særlig høj grad er baseret på dine oplevelser, hvis overhovedet.

TÆNK OVER DE TING, DU EGENTLIG TROR DU VED, i dine tre korte øvelsesperioder i dag, hvor du retter din fulde opmærksomhed på at undersøge dine antagelser, herunder også ting, som du ikke har tænkt på at sætte spørgsmålstegn ved før – ting, som du tror du ved. Dagens øvelse er en videreførelse af de foregående trin, hvor du begynder at se forskellen mellem det, du tror, du ved, og ægte Kundskab selv, og forholdet mellem det, du tror, du ved, og dine egne antagelser, overbevisninger og håb for noget.

DERFOR ER DET I HVER ØVELSESSESSION meget vigtigt, at du tænker over de ting, du tror, du ved. Når du erkender, at de primært er baseret på dine antagelser, vil du indse, hvor svagt dit grundlag i verden er. At forstå dette kan være rystende og foruroligende, men det er absolut nødvendigt for dig, for at give dig skubbet og ønsket om at opdage dit ægte grundlag i verden.

Øvelse 4: Tre 10-minutters øvelsesperioder.

Trin 5

Jeg tror på det, jeg gerne vil tro på.

DETTE UDSAGN UDGØR MENNESKELIGHEDENS STORE TÅBELIGHED og menneskehedens farligste form for selvbedrag. Overbevisninger er primært baseret på det, man ønsker, ikke på det, der faktisk sker, og ikke på det, der er ægte. De kan godt repræsentere menneskehedens større idealer, og i dette bærer de en sand refleksion, men på en dag-til-dag basis og i de fleste praktiske spørgsmål, baserer folk deres tro på ting, de håber på, ikke på ting,

der faktisk eksisterer. Du må have en meget sund forståelse af, at tilgangen til enhver løsning og til ethvert konstruktivt foretagende må begynde med den nuværende virkelighed. Det, du er, og det, du har i dag, må være dit udgangspunkt.

TÆNK DERFOR I DAG OVER DETTE UDSAGN i dine tre øvelsesperioder. Undersøg, hvad du tror, og undersøg derefter, hvad du ønsker. Du vil opdage, at selv dine frygtssomme eller negative overbevisninger er forbundet med dine ambitioner. Kun en omhyggelig anvendelse af dagens øvelse vil afsløre dette for dig.

Øvelse 5: Tre 10-minutters øvelsesperioder.

Trin 6

Jeg har et ægte grundlag i verden.

HINSIDES DE OVERBEVISNINGER OG ANTAGELSER, som dækker over din egen frygt og uvished, findes der for dig et ægte grundlag i verden. Dette grundlag er bygget på dit liv hinsides denne verden, for det er der, du er kommet fra, og det er dertil, du vil vende tilbage. Du er kommet fra et sted, hvortil du vil vende tilbage, og du er ikke kommet tomhændet.

TILBRING TO LÆNGERE PERIODER I DAG, hver på 15 til 20 minutter, på at overveje, hvad dit ægte grundlag kan være. Tænk på alle dine idéer om det. Det er et meget vigtigt spørgsmål at stille. Du må erkende dit store behov, for at stille dette spørgsmål med oprigtighed og med gennemtrængende dybde.

UDEN ET ÆGTE GRUNDLAG ville dine virkelige præstationer og din fremgang være uden håb. Derfor er det en stor velsignelse, at du har dette grundlag, selv om det er ukendt for dig.

Øvelse 6: To 15 til 20-minutters øvelsesperioder.

Trin 7

Evaluerings

EVALUÉR I DAGENS TO ØVELSESPERIODER alt det, vi har dækket indtil nu, og begynd med det første trin og fortsæt op til gårsdagens trin. Overvej derefter hele sekvensen af trinnene sammen. På dette tidspunkt er det meget vigtigt, at du ikke forlanger at have konklusioner, men at du stiller spørgsmål og indser i hvor høj grad du har brug for sand Kundskab. Hvis du oprigtigt påtager dig denne dags øvelse, vil det være meget tydeligt for dig, at du har dette store behov. Du er sårbar uden dine antagelser, men du er også i stand til at tage imod sandhed og vished i livet.

TILBRING TO ØVELSESPERIODER I DAG, hver på 30 minutter, på at overveje disse ting.

Øvelse 7: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 8

I dag vil jeg være stille.

ØV DIG I AT VÆRE STILLE I DINE TO MEDITATIONSØVELSER i dag, hver på 15 minutter. Begynd med at tage tre dybe åndedrag og fokusér derefter på et indre punkt. Det kan være et imaginært punkt, eller det kan være et punkt i din fysiske krop. Giv, med lukkede øjne, dette din fulde opmærksomhed, uden at dømme eller vurdere. Bliv ikke nedslået, hvis tidlige forsøg viser sig vanskelige. At begynde på noget vigtigt i livet kan være svært i begyndelsen, men hvis du er vedholdende, vil du nå dette store mål, for i stilhed kan alle ting være kendt.

Øvelse 8: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 9

I stilhed kan alle ting være kendt.

SINDETS STILHED GØR DET MULIGT FOR ET STØRRE SIND at komme frem og afsløre sin Visdom. De, der dyrker stilhed med et ønske om Kundskab, vil forberede sig på, at større åbenbaring og sand indsigt kan dukke op. Indsigten kan dukke op under øvelse eller under enhver normal aktivitet. Det vigtige aspekt her er, at forberedelsen er gjort.

ØV DIG I DAG TO GANGE I GÅRSDAGENS STILHEDSØVELSE, men øv dig uden forventning om et resultat. Brug ikke denne øvelse til at stille nogen former for spørgsmål, for du øver stilhed, hvor al spekulation, al spørgen og al søgen ophører. Øv endnu en gang 15-minutters stilhed to gange i dag.

Øvelse 9: To 15-minutters øvelsesperioder.

Hvorfor gør jeg egentlig dette her?

ET MEGET GODT SPØRGSMÅL! Hvorfor gør du egentlig dette her? Hvorfor stiller du sådanne spørgsmål? Hvorfor leder du efter noget større? Hvorfor gør du denne anstrengelse? Disse spørgsmål er uundgåelige. Vi forventer dem. Hvorfor gør du det?

Du gør det, fordi det er vigtigt. Hvis du gerne vil leve noget større end et rent overfladisk og ustabil liv, må du trænge dybere ned og ikke være fortrøstningsfuld på baggrund af svage antagelser og håbefulde forventninger. Der venter dig en større gave, men du må forberede dig mentalt, følelsesmæssigt og fysisk. Uden Kundskab er du ikke klar over dit formål. Du er ikke klar over din oprindelse og din skæbne, og du vil passere gennem dette liv, som var det en urolig drøm og ikke andet.

Trin 10

Hvad er Kundskab?

LAD OS SIGE AT KUNDSKAB ikke er de ting, som man normalt forbinder med den. Den er ikke idéer. Den er ikke en samling af information. Den er ikke et trossystem. Den er ikke en

selvevalueringsproces. Den er dit livs store mysterium. Dens ydre manifestationer er dyb intuition, stor indsigt, uforklarlig viden, vis opfattelse i nuet og i fremtiden og vis forståelse af fortiden. Men på trods af disse sindets store præstationer, er Kundskab mere end det. Den er dit Sande Selv, et Selv, der ikke er adskilt fra livet.

Øvelse 10: Læs lektionen tre gange i dag.

Trin 11

Jeg er ikke adskilt fra livet.

UANSET DE STORE KONSTRUKTIONER, som din individualitet er bygget af, og alt det, der er forbundet med dig personligt – din krop, dine idéer, dine vanskeligheder, dine specifikke udtryksformer, dine særpræg, dine talenter – er du ikke adskilt fra livet. Det er så indlysende, hvis du ser på dig selv med enkelhed og indser, at selve din krops sammensætning, selve dit fysiske livs struktur, fuldstændigt er lavet af det, som livet er i det fysiske. Det er ret tydeligt, at du er lavet af det samme “stof” som alt andet omkring dig. Det mystiske er dit sind. Det synes at være et særskilt forståelsespunkt, men det er lige så meget en del af livet som din fysiske struktur. Du er et individ, der er uvidende om sin Kilde og sin totale inddragelse i livet. Nu er din individualitet en byrde, men den vil være til stor glæde for dig, når den kan udtrykke selve livet.

Øvelse 11: Læs lektionen tre gange i dag.

Trin 12

Min individualitet er at udtrykke selve livet.

HER ER DIN UNIKHED ET STORT AKTIV og en kilde til glæde, ikke en kilde til smertefuld fremmedgørelse og ikke en kilde til smertefuld domfældelse af dig selv eller andre. Denne skelnen hæver dig hverken over eller placerer dig under nogen anden. Den peger blot på det virkelige formål bag din individualitet og dens store løfte for fremtiden. Du er her for at udtrykke noget. Det er den rigtige mening at give din individualitet, for du har ikke længere lyst til at være adskilt.

ØV VED TO LEJLIGHEDER I DAG to perioder med stilhed og gør den øvelse, som vi har illustreret hidtil.

Øvelse 12: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 13

Jeg ønsker at være adskilt for at være unik.

DENNE TANKE REPRÆSENTER DEN SANDE MOTIVATION bag adskillelse, men den er unødvendig. Vi giver den ikke her som en bekræftelse, men som et udtryk for din nuværende tilstand. Du ønsker at være adskilt, fordi dette definerer dit selv; dit selv defineret på adskillelsens vilkår, ikke på inddragelsens vilkår. Adskillelse er kilden til al dit sinds smerte og

forvirring. Dit fysiske liv demonstrerer et adskilt liv, men kun fra en bestemt synsvinkel. Set fra en anden synsvinkel demonstrerer det ikke adskillelse overhovedet. Det demonstrerer et unikt udtryk for en Større Virkelighed.

TILBRING VED TO LEJLIGHEDER I DAG 15 minutter på at koncentrere dig om dagens idé. Tænk alvorligt over, hvad denne lektion betyder, og brug din egen oplevelse til at reflektere over dens relevans for dit liv. Reflektér over, hvad dit ønske om adskillelse har kostet dig i tid, energi og smerte. Erkender du din motivation for adskillelse, vil du vide, at du ønsker at være fri.

Øvelse 13: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 14

Evaluering

EVALUÉR ENDNU EN GANG ALLE DE TIDLIGERE GIVNE LEKTIONER. Genlæs de instruktioner, der er givet i hvert trin i denne Evaluering. Evaluér også alle dine øvelsessessioner, for at fastslå dybden af dit engagement i øvelsen og de resultater, du har oplevet. Gennem hele din studieplan, vil du undersøge indholdet af dine egne oplevelser. Dette vil bygge på sig selv og vil til sidst afsløre for dig erkendelsen af din egen Kundskab.

TILBRING ÉN ØVELSESPERIODE I DAG på ca. 45 minutter med at evaluere alle instruktionerne og evaluere resultaterne og kvaliteten af din øven. I morgen skal vi sammen begynde på det næste stadie i vores forberedelse.

Øvelse 14: Én 45-minutters øvelsesperiode.

Trin 15

I dag vil jeg lytte til min oplevelse.

I DAG VIL JEG LYTTE TIL MIN OPLEVELSE, for at finde ud af, hvad mit sind indeholder.

INDSE, AT DIT SINDS SANDE INDHOLD ligger begravet under alt det, du har tilføjet fra den dag, du blev født. Dette sande indhold ønsker at udtrykke sig i forbindelse med dit nuværende liv og din nuværende situation. For at skelne det, må du lytte opmærksomt og med tiden erkende forskellen mellem dit sinds sande indhold og dets budskaber til dig, og alle de andre impulser og ønsker, som du har. At adskille tanker fra Kundskab er en af de store resultater, som du får mulighed for at lære på dette kursus.

DEN ENE ØVELSE I DAG PÅ 45 MINUTTER vil være helliget indre lytning. Det vil kræve, at du lytter uden at dømme dig selv, selv hvis indholdet af dine tanker er foruroligende. Selv hvis du er uenig med dine tankers indhold, må du lytte uden at dømme, for at lade dit sind åbne sig. Du lytter efter noget dybere end sindet, men du må gå gennem sindet for at nå dertil.

Øvelse 15: Én 45-minutters øvelsesperiode.

Trin 16

Hinsides mit sind er Kundskab.

HINSIDES DIT SIND ER KUNDSKAB, dit væsens sande kerne, dit Sande Selv, ikke det selv, som du har konstrueret til at forhandle med verden, men dit Sande Selv. Fra dette Sande Selv kommer tanker og indtryk, tilbøjeligheder og retning. Det meste af det, som dit Sande Selv kommunikerer til dig, kan du endnu ikke høre, men med tiden vil du lære at høre det, idet dit sind bliver stille, og idet du udvikler den nødvendige forfinelse af lytningen og skelneevnen.

ØV DIG I DAG I TRE PERIODER, HVER PÅ 15 MINUTTER. Lyt mere omhyggeligt end i går. Lyt efter dybere tilbøjeligheder. Igen, du må lytte uden at dømme. Du må ikke redigere noget. Du må lytte dybt, så du kan lære at høre.

Øvelse 16: Tre 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 17

I dag vil jeg gerne høre sandheden.

TRANGEN TIL AT HØRE SANDHEDEN er noget, der både er en proces og et resultat af ægte forberedelse. At udvikle evnen til at høre og trangen til at høre, vil give dig det, du søger. Sandheden er yderst gavnlig for dig, men først kan den være ganske chokerende og skuffende for dine andre planer og mål. Det må du risikere, hvis du gerne vil have den vished og den styrke, som sandheden vil give dig. Sandheden bringer altid løsning på konflikter, giver altid en oplevelse af selv, giver altid en fornemmelse af den aktuelle virkelighed og giver altid en retning at bevæge sig fremad i.

ØV DIG I DAG I DINE TRE 15-MINUTTERS ØVELSESPERIODER i at lytte til sandheden og forsøg at lytte hinsides sind og følelser. Igen, vær ikke bekymret, hvis det eneste du hører er dine egne tankers faren omkring. Husk, at du er ved at udvikle lytning. Det er det vigtigste. Ligesom du træner en muskel i kroppen, træner du den mentale evne, der kaldes lytning. Øv dig derfor i dag i at lytte og benyt disse øvelsesperioder til at hengive dig, så du kan mærke sandheden komme frem i dig.

Øvelse 17: Tre 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 18

I dag mærker jeg sandheden komme frem i mig.

SANDHEDEN MÅ OPLEVES FULDT UD. Den er ikke blot en idé; den er ikke blot et billede, selv om billeder og idéer kan ledsage den. Den er en oplevelse, og derfor er den noget, der mærkes dybt. Den kan manifestere sig på lidt forskellige måder for dem, der begynder at trænge ind til den, men den vil ikke desto mindre komme frem. Den er noget, du må mærke. For at få en

følelsesretning, må dit sind være stille. Sandhed er noget, som du vil mærke med hele din krop, med hele dit væsen.

KUNDSKAB SIGER IKKE NOGET TIL DIG HVERT ØJEBLIK, men den har altid et budskab til dig. At nærme sig Kundskab betyder, at man bliver mere og mere som Kundskab selv – mere hel, mere konsekvent, mere ærlig, mere hengiven, mere koncentreret, mere selvdisciplineret, mere medfølelse og mere selvkærlig. Alle disse egenskaber udvikles, idet du nærmer dig det, der er kilden til disse egenskaber.

DET ER I DENNE RETNING DU VIL ØVE at bevæge dig i i dag, idet du mærker sandheden komme frem i dig. Den vil forene alle aspekter af dig og give dig en ensartet oplevelse af dig selv. Giv din fulde opmærksomhed til at mærke sandheden komme frem i dig i dine tre 15-minutters øvelsesperioder. Øv dig i stilhed, og bliv ikke nedslået, hvis det er svært i begyndelsen. Øv dig bare, og du vil komme videre.

FORFØLG OGSÅ HELE DAGEN, uden tvivl eller tøven, dit sande mål i livet. Fra dette sande mål vil alle de vigtige ting, som du må nå, komme, samt visionens stærke kraft og skelneevne, der vil gøre det muligt for dig at finde de personer, som du er kommet til verden for at finde.

Øvelse 18: Tre øvelsesperioder på 15 minutter.

Trin 19

I dag ønsker jeg at se.

TRANGEN TIL AT SE ER SOM TRANGEN TIL AT VIDE. Også den kræver en forfinelse af dit sinds evner. At se med klart syn betyder, at du ikke ser med præference. Det betyder, at du er i stand til at opfatte det, der faktisk sker, snarere end det, du ønsker at se. Der sker faktisk noget hinsides dine ønsker. Dette er meget sandt. Så trangen til at se, er trangen til at se en større sandhed. Dette kræver en større ærlighed og sindets større åbenhed.

ØV DIG I DAG I DINE TO ØVELSESSESSIONER, ved at se på en enkelt dagligdags genstand. Tag ikke øjnene fra denne genstand, men se og øv dig i at se meget samvittighedsfuldt. Du forsøger ikke at se noget som helst. Du ser blot med et åbent sind. Når sindet er åbent, oplever det sin egen dybde, og det oplever dybden af det, det opfatter.

VÆLG ET ENKELT OBJEKT, SOM HAR MEGET LILLE BETYDNING for dig, og stir på det to gange i dag i mindst 15 minutter. Lad dit sind være helt stille. Træk vejret dybt og regelmæssigt, mens du stirrer på dette objekt. Lad dit sind falde til ro i sig selv.

Øvelse 19: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 20

Jeg vil ikke lade tvivl og forvirring forhale min fremgang.

HVAD KAN FORHALE DIN FREMGANG, udover din egen ubeslutsomhed, og hvad kan skabe ubeslutsomhed, udover det, der skaber sindsforvirring? Du har et større mål, som bliver illustreret i dette forberedelsesprogram. Lad ikke tvivl og forvirring være en hindring for dig. At være en ægte elev betyder, at du antager meget lidt, og at du styrer dig selv på en måde, som du ikke selv foreskriver, men som gives dig af en Større Magt. Den Større Magt ønsker at hæve dine evner til sit eget niveau. På denne måde modtager du forberedelsens gave, så du kan give den til andre. På denne måde får du det, som du ikke kan give dig selv. Du erkender din personlige kraft og evne, fordi de må udvikles, så du kan følge et program af denne art. Du indser også din inddragelse i livet, da livet stræber efter at tjene dig i din sande udvikling.

LAV DERFOR DEN SAMME ØVELSE, som du forsøgte i går, i dine to øvelsesperioder, og lad ikke tvivl eller forvirring tale dig fra det. Vær en ægte elev i dag. Tillad dig selv at koncentrere dig om din øvelse. Giv dig selv til øvelse. Vær en ægte elev i dag.

Øvelse 20: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 21

Evaluerings

EVALUÉR I DIN TREDJE EVALUERING alle lektionerne i den forløbne uge og resultaterne af disse lektioner. Øv dig i dag i ikke at drage nogen konklusioner, men erkend blot udviklingsforløbet og notér dig de fremskridt, du har gjort indtil nu. Det er for tidligt at drage egentlige konklusioner, selv om det kan være meget fristende at gøre. Nybegyndere er ikke i stand til at bedømme deres pensum. Denne ret må fortjenes og kommer senere, hvis du ønsker, at dine bedømmelser skal have reel effekt og være vise.

EVALUÉR DERFOR I DIN ENE ØVELSESPERIODE den sidste øvelsessektion og alt det, der er oplevet indtil nu.

Øvelse 21: Én 45-minutters øvelsesperiode.

Trin 22

Jeg er omgivet af Guds Lærere.

DU ER I SANDHED OMGIVET AF GUDS LÆRERE, som har gennemgået en uddannelse, der på mange måder ligner den, du er i gang med nu. Skønt givet i mange forskellige former, i forskellige tidsaldre og i forskellige verdener, fik de en meget lignende form for træning, der viseligt var tilpasset deres tidligere sindstilstand og livsbetingelser.

MÆRK I DAG, I TO 15-MINUTTERS ØVELSESPERIODER, nærværet af Guds Lærere. Du kan endnu ikke se dem med dine øjne, og du kan endnu ikke høre dem med dine ører, fordi disse sanser endnu ikke er forfinede tilstrækkeligt, men du kan mærke deres nærvær, for deres nærvær omgiver og beskytter dig. Lad ikke andre tanker forstyrre dig under din øvelse. Giv ikke efter for tvivl eller forvirring, for du må forberede dig, for at få den belønning, du søger, og du må vide, at

du ikke er alene i verden, for at have den styrke, den tillid og den Visdomsressource, der er nødvendig, for at opnå det, som du blev sendt hertil for at opnå.

DU ER OMGIVET AF GUDS LÆRERE. De er her for at elske, støtte og lede dig.

Øvelse 22: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 23

Jeg er elsket, omgivet og støttet af Guds Lærere.

SANDHEDEN I DETTE VIL VÆRE SELVINDLYSENDE, efterhånden som du forbereder dig, men indtil videre kan den kræve stor tro. Denne idé kan udfordre eksisterende idéer eller overbevisninger, men den er ikke desto mindre sand. Guds Plan er usynlig og erkendes af meget få, fordi meget få har den sindets åbenhed og den opmærksomhedskvalitet, der vil gøre det muligt for dem at se det, der åbenlyst sker omkring dem, hvilket på dette tidspunkt overhovedet ikke er åbenlyst for dem. Dine Lærere elsker dig, omgiver dig og støtter dig, for du er ved at indtræde i Kundskab. Dette kalder dem til din side. Du er en af de få, der har løftet og muligheden for at komme ud af din egen fantasi søvn og ind i Virkelighedens nåde.

MÆRK DERFOR, I DINE TO ØVELSESPERIODER I DAG, denne kærlighed, støtte og retning. Det er en følelse. Det er ikke idéer. Det er en følelse. Det er noget, du kan mærke. Kærlighed er noget, du må mærke for at kende. Du er virkelig elsket, omgivet og støttet af dine Lærere, og du er meget værdig til at modtage deres store gave til dig.

Øvelse 23: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 24

Jeg er Guds kærlighed værdig.

DU ER VIRKELIG GUDS KÆRLIGHED VÆRDIG. Faktisk er du virkelig Guds kærlighed. Uden nogen form for foregivelse, er dette i selve din kerne dit Sande Selv. Det er ikke det Selv, du endnu oplever, og foregiv ikke, at det er din oplevelse, før du oplever det. Men hold i sand bevidsthed fast i, at dette er dit Selv. Du er en person, men du er større end en person. Hvordan kan du være Guds kærlighed uværdig, hvis det er det, du er? Dine Lærere omgiver dig og giver dig det, du er, så du kan opleve dig selv og dit ægte forhold til livet.

ØV DIG I DINE TO ØVELSESPERIODER I DAG endnu en gang i at tage imod dine Læreres kærlighed, støtte og vejledning, og hvis nogen tanke hindrer dette, hvis nogen følelse forhindrer dette, så mind dig selv om din store værdighed. Du er værdig, ikke for det, du har gjort i verden. Du er værdig for den, du er, for hvor du er kommet fra, og for hvor du skal hen. Dit liv kan være fyldt med fejl og fejltagelser, forkerte beslutninger og dårlige valg, men du er stadig kommet fra dit Ældgamle Hjem, hvortil du vil vende tilbage. I Guds øjne er din værdighed uændret. Der er kun stor indsats at gøre for at reparere dine fejl, så du kan mærke dit Sande Selv, så det kan blive givet til verden.

ØV DIG DERFOR I MODTAGELIGHED I DINE ØVELSESPERIODER og i at opleve sand værdighed. Lad ingen tanke komme i konflikt med livets største sandhed.

Øvelse 24: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 25

Jeg er ét med livets største sandhed.

HVAD ER LIVETS STØRSTE SANDHED? Den er noget, der må opleves, for ingen stor sandhed kan indeholdes i en idé alene, selv om idéer kan afspejle den i din nuværende oplevelse. Stor sandhed er et produkt af et stærkt forhold. Du har et stærkt forhold til livet. Du har et stærkt forhold til dine sande Lærere, som er i dig. Med tiden vil du opleve et stærkt forhold til dem, der befinder sig i dit ydre liv, men først må du opleve kilden til de stærke forhold, der allerede er dannet. Derefter er det blot et spørgsmål om at overføre dette til verden udenfor, hvilket du med tiden naturligt vil gøre.

ØV DIG I AT MÆRKE DETTE FORHOLD i dine to øvelsesperioder. Igen bliver du bedt om at tage imod, for du må modtage dette for at give det. Når først det er modtaget, vil det naturligt give af sig selv. I denne proces bliver dit værd genetableret, fordi det er helt indlysende. Du behøver ikke at give et misvisende billede af dig selv eller af din oplevelse. At dele en stor kærlighed ærligt betyder, at du må mærke den. Det er denne oplevelse, vi ønsker at give dig i dag.

Øvelse 25: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 26

Mine fejl afføder min Kundskab.

DET ER MENINGSLØST AT RETFÆRDIGGØRE FEJL, men fejl kan bringe dig til at værdsætte sandhed, og derved kan de føre til sand Kundskab. Dette er fejlens eneste mulige værdi. Vi billiger ikke fejl, men hvis fejl opstår, ønsker vi at få den til at være i dit sandeste behovs tjeneste, så du kan lære af den og ikke gentage den. Det er ikke bare, at du skal glemme dine fejl, for det kan du ikke. Det er ikke bare, at du skal retfærdiggøre dine fejl, for det vil gøre dig uærlig. Det er ikke bare, at du skal betragte dine fejl som ren tjeneste til dig, for de har sandelig været smertefulde. Det, dette virkeligt betyder er, at du erkender at fejl er fejl, og at du derefter forsøger at bruge dem på dine egne vegne. Smerten ved fejl og modgangen ved fejl må accepteres, for det vil lære dig, hvad der er virkeligt og hvad der ikke er, hvad der er værd at værdsætte og hvad der ikke er værd at værdsætte. At bruge dine fejl til udvikling betyder, at du har accepteret fejlen og nu forsøger at udnytte den til at udlede værdi af den, for indtil der er udledt værdi af fejlen, er den kun fejl og vil være en kilde til smerte og ubehag for dig.

SE I DAG, I DINE TO 30-MINUTTERS ØVELSESPERIODER, på specifikke fejl, som du har begået og som har været meget smertefulde. Forsøg ikke at afvise smerten ved dem, men se,

hvordan du i din nuværende situation i livet kan bruge dem til din egen fordel. At bruge fejl på denne måde, kan vise dig, hvad du må gøre, og hvilke korrektioner eller justeringer der må foretages, for at forbedre din livskvalitet. Husk, at enhver løsning på fejl altid medfører sand erkendelse og sand skelnen i relationer.

EVALUÉR I DINE ØVELSESPERIODER DE FEJL, der falder dig ind, mens du sidder stille alene, og se derefter, hvordan hver enkelt kan udnyttes til din fordel i din aktuelle situation. Hvad må læres af dem? Hvad må gøres, som ikke blev gjort? Hvad må ikke gøres, som blev gjort? Hvordan kan disse fejl erkendes på forhånd? Hvilke tegn gik forud for dem, og hvordan kan sådanne tegn genkendes forud for at fejl begås i fremtiden?

TILBRING DISSE ØVELSESPERIODER på denne selvbeskuende proces, og, når du er færdig, tal ikke om resultaterne med nogen, men lad undersøgelsen fortsætte naturligt, som den naturligt vil gøre.

Øvelse 26: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 27

Jeg har en Visdom, som jeg gerne vil finde.

DENNE BEKRÆFTELSE REPRÆSENTERER DIN SANDE VILJE. Hvis du ikke mærker det, betyder det, at du underholder dig med noget, der er falsk og uden sandt grundlag i dit væsen. Hvis du nogensinde har følt, at sandheden har forrådt dig, har du ikke anerkendt dens værdi. Måske har den skuffet dine planer og mål. Måske har du mistet noget, du virkeligt ønskede. Måske forhindrede den dig i at søge noget, der var ønskeligt. Men i alle tilfælde har den reddet dig fra smerte og elendighed. Indtil din sande funktion er blevet erkendt, kan du ikke værdsætte, hvordan sandheden har tjent dig, for indtil din funktion er opdaget, vil du forsøge at hævde og retfærdiggøre andre funktioner. Hvis disse andre funktioner frarådes eller benægtes af sandheden, kan der opstå stor forvirring og konflikt. Husk dog, at sandheden altid har reddet dig fra større fejl, som du ellers ville have begået.

FOLK KAN IKKE MÆRKE KUNDSKAB, fordi de er optaget af tanker og bedømmelser. Disse tanker og bedømmelser skaber en selvlukket verden for et individ, en selvlukket verden, hvorfra de ikke kan se ud. De kan kun se indholdet af deres tanker, og dette farver deres oplevelse af livet fuldstændigt, så meget, at de slet ikke kan se livet.

SE DERFOR PÅ OG LED EFTER, hvordan sandheden har tjent dig, i dine to 30-minutters øvelsesperioder. Se på lykkelige oplevelser. Se på smertefulde oplevelser. Især med hensyn til de smertefulde oplevelser, se på, hvordan sandheden har tjent dig. Led åbent. Forsvar ikke en tidligere holdning, hvis du bliver fristet til det. Hvis der stadig er smerte forbundet med et tidligere tab, så acceptér denne smerte og den modløshed, den giver, men prøv at se og led efter, hvordan du i virkeligheden blev tjent af dette tab.

DENNE HOLDNING, AT BLIVE TJENT af sine oplevelser, er noget, du må dyrke. Den retfærdiggør ikke selve oplevelsen. Forstå det. Den giver dig blot en mulighed for at bruge din oplevelse til at gøre fremskridt og til at styrke dig selv. Sandheden opererer i illusionernes verden, for at hjælpe dem, der reagerer på sandheden i deres liv. Du reagerer på sandheden, ellers ville du ikke gennemgå dette udviklingsprogram. Du er således nået til det punkt, hvor det ser ud til, at sandheden konkurrerer med andre ting og derfor er meget svær at skelne. I dette udviklingsprogram vil sandheden blive adskilt fra alt andet, på en sådan måde, at du kan mærke den direkte og ikke vil blive forvirret af dens fremtræden eller dens gavnlige eksistens i dit liv. For sandheden er her i din tjeneste, ligesom du er her i sandhedens tjeneste.

Øvelse 27: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 28

Evaluerings

VI SKAL BEGYNDE VORES FJERDE EVALUERING med en særlig invokation.

“JEG ACCEPTERER MIN KUNDSKAB SOM EN GAVE FRA GUD. Jeg accepterer mine Lærere som mine ældre brødre og søstre. Jeg accepterer min verden som et sted, hvor Kundskab kan genvindes og ydes som bidrag. Jeg accepterer min fortid som en demonstration på et liv uden Kundskab. Jeg accepterer miraklerne i mit liv som en demonstration på nærværet af Kundskab, og nu giver jeg mig til at dyrke det, der er til størst mulig gavn i mig selv, for at blive givet til verden.”

VI SKAL ÉN GANG TIL EVALUERE DEN FORLØBNE UGES ØVELSER, genlæse alle instruktionerne, og med hvert trin evaluere, hvad der fandt sted under dine øvelser. Sørg for at spørge dig selv, hvor dybt du involverede dig i øvelse – hvor meget du gerne ville lede og undersøge, hvor omhyggeligt du undersøgte din egen oplevelse, og i hvor høj grad du følte dig motiveret til at trænge igennem de barrierer, der måtte have været.

VORES ENE EVALUERINGSPERIODE PÅ 45 MINUTTER vil begynde at give dig et perspektiv på din udvikling i denne forberedelse. Det er gavnligt, ikke blot for dig selv, men også for dem, som du vil tjene i fremtiden, for som du tager imod nu, vil du ønske at give, i den sammenhæng og i den form, der er passende for dig. Du må forstå, hvordan mennesker lærer, og hvordan mennesker udvikler sig. Dette må komme fra din egen oplevelse og må repræsentere den kærlighed og medfølelse, som naturligt udstråler fra din Kundskab. Igen, lad ikke tvivl eller forvirring afholde dig fra din sande anvendelse.

Øvelse 28: Én 45-minutters øvelsesperiode.

Trin 29

I dag vil jeg iagttage mig selv, for at lære af Kundskab.

IAGTTAG DIG SELV HELE DAGEN på denne særlige øvelsesdag, og vær så meget som muligt opmærksom på dine tanker og din adfærd. For at udvikle denne selvobserverende egenskab, må du være så fri for at dømme som muligt, for det, at dømme, forhindrer dig i at være observerende. Du må studere dig selv, som var du en anden person, med hvem du kan være langt mere objektiv.

VI SKAL ØVE HVER HELE TIME I DAG. Du må tjekke ind hver time for at registrere dine tanker og iagttage din nuværende adfærd. Denne konstante selvkontrol vil gøre dig i stand til at være langt mere involveret i din nuværende oplevelse, og vil i langt højere grad gøre det muligt for din Kundskab at udøve sin gavnlige indflydelse på dig. Kundskab ved, hvad du har behov for, og ved, hvordan den kan tjene dig, men du må lære at tage imod. Med tiden må du også lære at give, så du kan tage imod mere. At du tager imod, er vigtigt, for det gør dig i stand til at give, og at give er essensen af tilfredsstillelse i denne verden. Men du kan ikke give fra en forarmet tilstand. Så din given må være ægte, født af den overflydende modtagelighed, som du har dyrket i dig selv, i dine relationer til andre og til livet.

HVER ØVELSESPERIODE BEHØVER BLOT at vare nogle få minutter, men bør have din fulde opmærksomhed. Du behøver ikke at lukke øjnene for at gøre dette, men hvis det er passende, vil det være en hjælp. Du kan øve dig midt i en samtale med en anden. Faktisk vil meget få situationer forhindre dette øjeblikks selvbeskuelse. Under øvelsen spørger du blot dig selv: "Hvordan har jeg det?" og "Hvad foretager jeg mig nu?" Det er det hele. Mærk så efter, om der er noget, du må gøre, som du ikke gør. Hvis der ingen rettelser er at gøre, så fortsæt med det du gør. Hvis der er rettelser at gøre, så gør dem så formålstjenligt som muligt. Lad din indre vejledning influere dig, hvilket den vil gøre, hvis du ikke er styret af impulser, frygt eller ambitioner. Iagttag dig selv denne dag.

Øvelse 29: Øvelse hver time.

Trin 30

I dag vil jeg iagttage min verden.

IAGTTAG DIN VERDEN I DAG, ved at følge den samme øvelsesplan som den, du øvede i går. Iagttag din verden uden at dømme, og iagttag det, du foretager dig i verden, uden at dømme. Mærk så efter, om der er noget, der må gøres. Dine øvelser hver hele time tager kun få minutter, og efterhånden som du øver dig, vil de blive hurtigere, mere skarpe og mere effektive.

VI ØNSKER, AT DU SER VERDEN uden at dømme, for det vil gøre dig i stand til at se verden, som den virkeligt er. Tro ikke, at du har set verden, som den virkeligt er, for det, du har set, er din bedømmelse af verden. Den verden, du vil se uden at dømme, er en anden verden, end den du nogensinde har set.

Øvelse 30: Øvelse hver time.

Trin 31

Jeg ønsker at se en verden, som jeg aldrig før har set.

DETTE REPRÆSENTERER DIT ØNSKE OM KUNDSKAB. Det repræsenterer dit ønske om fred. Det er alt sammen det samme ønske. Dette ønske udgår fra din Kundskab. Det kan konkurrere med andre ønsker. Det kan true andre ting, selv om det ikke nødvendigvis gør det. Derfor afspejler denne dags bekræftelse din sande vilje i livet. Efterhånden som den bekræftes, bliver den mere tydelig for dig, og med tiden vil du være i stand til at mærke den mere og mere.

MÆRK DIT ØNSKE OM AT SE EN ANDEN VERDEN hver hele time i dag. Se på verden uden at dømme og sig til dig selv: "Jeg ønsker at se en anden verden." Gør dette hver time. Prøv på ikke at gå glip af nogen øvelser. Øv dig, uanset hvordan du har det, uanset hvad der foregår. Du er mere end dine følelsestilstande, og derfor behøver du ikke fornægte dem, selv om de med tiden må kontrolleres. Du er mere end de billeder, du ser omkring dig, for de repræsenterer for det meste din bedømmelse af verden. Øv dig i dag i at se uden at dømme, og mærk efter mens du ser.

Øvelse 31: Øvelse hver time.

Trin 32

Sandheden er med mig. Jeg kan mærke den.

SANDHEDEN ER MED DIG. DU KAN MÆRKE DEN, og den kan skinne ind i dit sind og ind i dine følelser, hvis du lader den gøre det. Fortsæt i dag din forberedelse med at udvikle ønsket om sandhed og evnen til at opleve sandhed.

SID STILLE MED LUKKEDE ØJNE I DINE TO LÆNGERE ØVELSESPERIODER, hver af 30 minutters varighed, og træk vejret dybt og regelmæssigt og forsøg at mærke sandheden hinsides dit sinds konstante rastløshed. Brug dit åndedræt til at føre dig dybere, for dit åndedræt vil altid føre dig hinsides dine tanker, hvis du holder dig samvittighedsfuldt til det. Lad intet distrahere eller tale dig fra det. Hvis noget trænger ind til dit sind, og du har svært ved at slippe det, så sig til dig selv, at du vil se på det lidt senere, men at du lige nu tager en lille ferie fra dit sind. Øv dig i at mærke sandheden. Tænk ikke sandheden. Øv dig i at mærke sandheden.

Øvelse 32: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 33

Jeg har en mission at opfylde i mit liv.

DU HAR EN MISSION AT OPFYLDE I DIT LIV, en mission, som du fik, før du kom hertil, en mission, som du vil evaluere, når du én gang har forladt dette sted. Den omfatter genvindingen af Kundskab og det rette engagement med andre, for at skabe specifikke resultater i verden. Det er ikke så vigtigt i dette øjeblik, at du evaluerer dit nuværende liv, for at se, om det afspejler dette højere formål, for du er nu involveret i genvindingen af Kundskab. Efterhånden som din

Kundskab bliver stærkere, vil den skinne sin velgørenhed på dig og gennem dig. Dine aktiviteter vil så blive justeret efter behov. Du behøver således ikke at bebrejde eller billige fortiden eller dine nuværende aktiviteter, for nu holder du dig til en større styrke i dig selv.

DVÆL I DAG I DINE TO LÆNGE ØVELSESPERIODER ved tanken om, at du har en stor mission i livet. Tænk på dette. Lad ikke straks dine egne første reaktioner overbevise dig. Tænk grundigt over det. Tænk over, hvad det mon betyder. Tænk på de øjeblikke i dit liv, hvor du tidligere har overvejet det eller overvejet muligheden for det. Du har muligheden for at overveje dette i dine to øvelsesperioder, men pas på – drag ingen konklusioner endnu.

Øvelse 33: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 34

Jeg er nybegynder som elev af Kundskab.

DU ER NYBEGYNDER SOM ELEV AF KUNDSKAB. Uanset hvor intuitiv du anser dig selv for at være, uanset hvor mentalt duelig du anser dig selv for at være, uanset hvor følelsesmæssigt ærlig du anser dig selv for at være, uanset dine anerkendte fremskridt, er du nybegynder som elev af Kundskab. Vær glad for det, for nybegyndere er i stand til at lære alle ting og behøver ikke at forsvare deres præstationer. Vi nedgør ikke dine præstationer, men ønsker i stedet at kaste sandhedens lys på den storhed, der venter på at blive opdaget i dig, en storhed, der vil give dig sand lighed i livet og som med tiden vil afsløre, hvad du specifikt er kommet hertil for at gøre.

BEGYND DINE TO ØVELSESPERIODER med at anerkende, at du er nybegynder som elev af Kundskab, og mind dig selv om ikke at drage forhastede konklusioner, hverken om dette pensum eller om dine evner som elev. Sådanne bedømmelser er forhastede og afspejler sjældent sandheden på nogen måde. De er som regel en form for selvafskrækkelse og tjener således overhovedet intet værdigt formål.

EFTER AT HAVE ERKLÆRET DAGENS IDÉ OVERFOR DIG SELV og mindet dig selv om ikke at dømme, øv 15-minutters indre stilhed i dine to øvelsesperioder i stilhed. Forsøg at mærke sandheden indeni dig. Fokusér dit sind på et punkt, enten et fysisk punkt eller et imaginært punkt, hvis det er nødvendigt. Lad alt falde til ro indeni. Giv dig selv lov til at være så stille som mulig, og mist ikke modet, hvis der er vanskeligheder. Du er nybegynder som elev af Kundskab og kan derfor lære alt.

Øvelse 34: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 35

Evaluerings

DENNE EVALUERING GIVER DIG MULIGHED for at lære noget om Større Fællesskabs Kundskabs Vej. Evaluér i to 30-minutters øvelsesperioder den foregående uges instruktioner og din oplevelse under øvelse. Gør dette og bedøm det så lidt som muligt. Led blot efter og se, hvad

instruktionen var, hvad du gjorde, og hvad resultatet var. Denne objektive evaluering vil give dig den største adgang til indsigt og forståelse, med et minimum af smerte og selvmishandling. Du lærer nu at være objektiv med hensyn til dit liv, uden at undertrykke dine følelsers indhold. I stedet for at forsøge at ødelægge ét aspekt af dig selv, forsøger du simpelthen at dyrke et andet.

BENYT DERFOR DENNE RETTESNOR I DIN EVALUERING: “Jeg vil se, men jeg vil ikke bedømme.” På denne måde vil du kunne erkende ting. Husk på, hvor meget lettere det kan være for dig at have indsigt i en andens liv, og hvor lidt du måske har indsigt i dit eget. Større objektivitet er mulig i forhold til andre, fordi du ikke forsøger at bruge deres liv til et bestemt formål, og des mere du gør, desto mindre vil du være i stand til at forstå dem, deres natur, deres udvikling eller deres skæbne. Des mindre du forsøger at bruge dit eget liv, desto mere vil du derfor være i stand til at forstå det, værdsætte det og arbejde med dets iboende mekanisme, for dit eget større avancement.

Øvelse 35: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 36

Mit liv er et mysterium at udforske.

DIT LIV ER I SANDHED ET MYSTERIUM, og ja, det kræver virkelig, at du udforsker det, hvis du ønsker at forstå dets formål, dets mening og dets sande retning. Det er afgørende for din glæde og tilfredsstillelse i verden, for hvis du har set nøje på dit liv, vil du indse, at du ikke har været tilfreds med små ting. For dig, der søger Kundskab, må noget større gives. Du må trænge igennem tingenes blotte overflade, som forekommer at stimulere de fleste mennesker tilstrækkeligt. Du må acceptere din dybere længsel, ellers vil du forårsage dig selv unødigt sorg og konflikt. Det er ikke vigtigt, hvad andre mennesker værdsætter. Det er vigtigt, hvad du værdsætter. Hvis du søger efter højere mening, som er sand mening, må du trænge under dit sinds overflade.

KONCENTRÉR DIG IGEN I DINE TO MEDITATIONSPERIODER I DAG om at mærke nærværet af dine Åndelige Lærere. Det er ikke noget, du bliver nødt til at prøve på at gøre. Det er blot at slappe af, trække vejret og lade dit sind åbne sig. Kvaliteten af dit forhold til dine Lærere er afgørende, for at give dig styrke og opmuntring, for du tvivler måske med rette på dine egne evner, men du har god grund til fuldt ud at stole på dine Læreres evner, som tidligere har gået denne vej på deres vej til Kundskab. De kender vejen, som de nu søger at dele med dig.

Øvelse 36: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 37

Der er en måde at komme til Kundskab.

HVORDAN KUNNE DER IKKE VÆRE EN MÅDE AT KOMME TIL KUNDSKAB, når Kundskab er dit Sande Selv? Hvordan kunne der ikke være en måde, hvorpå Kundskab kan

udtrykke sig, når den er den mest naturlige udtryksform? Hvordan kunne der ikke være en måde, hvorpå Kundskab kunne vejlede dig i relationer, når Kundskab er den perfekte kilde til alle dine relationer? Der er en måde at komme til Kundskab. Den kræver dygtighed og lyst. Begge dele vil tage tid at udvikle. Du må lære at værdsætte det sande og ikke at værdsætte det falske, og det tager tid at lære at skille de to ad og skelne dem. Det tager tid at lære, at det falske ikke tilfredsstiller dig, og at det sande tilfredsstiller dig. Det må læres gennem afprøvning og fejltagelse og gennem kontraster. Idet du nærmer dig Kundskab, bliver dit liv mere fyldigt, mere sikkert og mere direkte. Når du fjerner dig fra Kundskab, vender du tilbage til forvirring, frustration og vrede.

TILBRING MINDST 15 MINUTTER I DAG I DINE TO ØVELSESPERIODER, som ikke vil være meditation, med at tænke på alle måder at få adgang til Kundskab på. Skriv alle disse måder ned på et stykke papir. Tilbring begge øvelsesperioder med at gøre dette og udtøm alle de muligheder, du kan komme i tanke om. Prøv at være meget specifik. Brug din forestillingsevne, men skitsér ruter, der forekommer at være helt reelle og meningsfulde for dig. På den måde vil du vide, hvad du mener om, hvordan du finder en måde at komme til Kundskab, og herud fra vil du indse, at Gud kender vejen til Kundskab.

Øvelse 37: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 38

Gud kender vejen til Kundskab.

HVORDAN KAN DU FINDE VEJ, NÅR DU ER FARET VILD? Hvordan kan du kende vished, når du sætter så stor pris på det midlertidige? Hvordan kan du kende styrken af dit eget liv, når du bliver så intimideret af trusler om tab og ødelæggelse? Livet er venligt imod dig, for det tilbyder ikke kun belønningen, men også måden at komme til belønningen på. Det ville være hjerteløst, hvis det var op til dig selv, for du ville være nødt til at prøve alle de muligheder, du kunne forestille dig, og så ville du have de muligheder, som andre har forestillet sig, og tilmed de muligheder at nå til Kundskab, som andre har brugt med succes, men som måske ikke fungerer godt for dig. Hvordan kan du i din korte tid i verden nå alt dette og stadig bevare din vitalitet? Hvordan kan du bevare din lyst til Kundskab, når så mange måder vil skuffe dig?

HVIS DU I DAG STOLER PÅ, AT GUD KENDER MÅDEN til Kundskab, behøver du blot at følge den givne vej. På den måde kommer Kundskab simpelthen frem i dig, fordi den er accepteret, for kun Gud kender Kundskab i dig, og kun Kundskab i dig kender Gud. Når de to resonerer med hinanden, bliver de begge mere tydelige. I dette finder du fred.

ØV DIG I DAG I DINE TO ØVELSESPERIODER, hver af 30 minutters varighed, i at mærke Guds nærvær, tavst, i stilhed. Ikke ved at tænke på Gud, ikke ved at spekulere, ikke undrende, ikke ved at tvivle, men blot ved at mærke. Det er ingen fantasi, du koncentrerer dig om nu, skønt du er vant til at koncentrere dig om fantasi. I stilhed og ro bliver alle ting tydelige. Gud er meget stille, for Gud går ingen steder. Når du bliver stille, vil du mærke Guds kraft.

Øvelse 38: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 39

Guds kraft er med mig.

GUDS KRAFT ER MED DIG. Den er i din Kundskab. Så hvis du lærer at genvinde din Kundskab, vil du lære at genvinde den kraft, som Gud har givet dig, og du vil også genvinde din egen kraft, for din egen kraft vil være nødvendig for at nærme dig Guds kraft. Således vil alt det, der virkelig er kraftfuldt og alt det, der virkelig er godt, blive bekræftet i dig og i Gud. Lad derfor denne dag være en dag, hvor du oplever dette nærvær og denne kraft i dit liv. Du behøver ikke at forestille dig Gud i fantasien. Du behøver ikke at have billeder eller forestillinger til at styrke din forståelse eller tro. Du behøver blot at bruge de øvelser, der her er givet.

GÅ IGEN IND I STILHED I DINE TO DYBE MEDITATIONSØVELSER, hver på 30 minutter, og giv dig selv lov til at mærke Guds kraft. Brug din egen kraft til at lede dit sind, og lad ikke tvivl eller frygt tale dig fra det. Guds kraft repræsenterer dit livs mysterium, for den repræsenterer den kraft, som du har bragt med dig fra Gud, for at blive udnyttet korrekt i verden, i overensstemmelse med den Større Plan. Så giv dig selv lov til at gå ind i øvelse med hengivenhed, med enkelhed og med ydmyghed, så du kan mærke Guds kraft.

Øvelse 39: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 40

I dag vil jeg mærke Guds kraft.

GUDS KRAFT ER SÅ FULDKOMMEN OG SÅ INDDRAGENDE, at den besjæler alt. Kun de sind, der er adskilte og fortabte, ved at værdsætte deres egne tanker, kan på nogen måde være adskilt fra Guds store velgørenhed. De, der har reageret på Gud, bliver med tiden Guds Budbringere, så de kan skænke Nådens gaver til dem, der i forvirring bliver tilbage.

ALLE DIN VERDENS TILSYNELADENDE KRÆFTER – naturens kræfter, din uundgåelige død, den evigt nærværende trussel om sygdom, tab og ødelæggelse og alle konflikters fremtræden – er alle midlertidige bevægelser i Guds store stilhed. Det er denne store stilhed, der kalder dig til at vende tilbage til Guds fred og fulde nydelse. Men du må forberede dig.

I DAG FORBEREDER DU DIG I DINE TO 30-MINUTTERS ØVELSESPERIODER. Forsøg i stille meditation at mærke Guds kraft. Du behøver ikke at finde på magiske forestillinger, for denne kraft er noget, du kan mærke, for den er overalt. Uanset din situation eller din forfatning, uanset om de er gunstige for din udvikling eller ej, kan du i dag mærke Guds kraft.

Øvelse 40: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 41

Jeg er ikke bange for Guds kraft.

DENNE BEKRÆFTELSE ER SÅ VIGTIG FOR DIN GLÆDE, for du må igen lære at stole på kærlighedens kraft og Guds kraft. For at kunne det, må du give afkald på dine tidligere idéer, antagelser om og bedømmelser af tidligere smertefulde oplevelser. Det er smertefuldt at være adskilt fra det, som du elsker over alt andet, og den eneste måde at opretholde denne adskillelse på, er ved at være ondsindet overfor det, som du elsker, at give det en ond hensigt og derefter skabe skyldfølelse i dig selv. For at mærke og acceptere Guds kraft, må ondskab og skyldfølelse forlade dig. Du må vove dig ud, for at udforske det, der er mest naturligt. Det er som at gå nye veje og komme hjem på én gang.

ØV DIG TO GANGE I DAG I STILHED i at mærke Guds kraft. Søg ikke svar fra Gud. Du behøver slet ikke at tale, men blot være nærværende, for idet du lærer at være i relation med det, der er kilden til alle dine relationer, kan de oplysninger, du har brug for, let komme til dig, for at vejlede dig, trøste dig og korrigere dig, når det er nødvendigt. Men først må du mærke Guds kraft, og i dette vil du finde din egen styrke.

Øvelse 41: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 42

Evaluerings

GENNEMGÅ I DIN EVALUERING I DAG alle de instruktioner givet i den forløbne uge og dine oplevelser under øvelse. Vær i dag særlig opmærksom på at se, hvor dybt og hvor omhyggeligt du øver dig. Sørg for, at du ikke ændrer eller justerer lektionerne, for at tilfredsstille din smag eller dine forventninger. Husk, at du kun behøver at følge pensum, for at modtage dets sande belønninger. Din del er lille. Vores del er stor. Vi giver metoderne. Du behøver blot at følge dem i tro og sand forventning. Når du gør det, vil du udvikle tålmodighed, skelneevne, tillid, fasthed og selvværd. Hvorfor selvværd? Fordi du må værdsætte dig selv højt, for at give dig selv lov til at nærme dig Kundskabens store gaver. Intet andet vil ophæve selvhad og selvtvivl på en mere hensigtsmæssig og fuldkommen måde, end at tage imod de gaver, der er tiltænkt til dig.

EVALUÉR I DAG I DIN ENE LANGE ØVELSESPERIODE den forløbne uges øvelser. Uden at dømme, led efter og se på det, der bliver dig tilbudt, hvad du har gjort, og hvad der muligvis kan gøres, for at gøre din øvning dybere, så du kan modtage dens fordele mere direkte. Hvis du har vanskeligheder, så erkend problemerne og forsøg at rette dem. Giv den kommende uge større engagement. Gør du det, vil du korrigere selvtvivl og forvirring, blot ved at dirigere din vilje.

Øvelse 42: Én lang øvelsesperiode.

Trin 43

Min vilje er at kende Gud.

DIN VILJE ER AT KENDE GUD. Det er din sande vilje. Ethvert andet ønske eller anden motivation er for at undgå det, der repræsenterer din vilje. Det er din vilje, der skræmmer dig. Du

er bange for det, du kender og dybest mærker. Dette får dig til at finde tilflugt i andre ting, der ikke repræsenterer dig, og i dette mister du din identitet og forsøger at konstruere en identitet, der er relateret til de ting, som du har søgt tilflugt i. I isolation er du elendig, men i relation genvinder du glæden.

DIN VILJE ER AT KENDE GUD. Vær ikke bange for din vilje. Du er skabt af Gud. Guds vilje er at kende dig. Din vilje er at kende Gud. Der er ingen anden vilje. Alle motivationer derudover, skyldes blot forvirring og frygt. At kende Gud giver Gud magt og giver også dig magt.

ØV DIG I DAG I DINE TO ØVELSESPERIODER i stille meditation i at mærke din egen viljes styrke. Lad ikke frygt og tvivl overskygge dit sind. Du behøver ikke at prøve på at mærke Guds vilje. Den er der simpelthen. Den kræver blot din opmærksomhed, så du kan genkende den. Øv dig derfor dybt, ved blot at være nærværende for denne oplevelse.

Øvelse 43: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 44

Jeg ønsker at kende min egen styrke.

DU KAN FINDE DENNE BEKRÆFTELSE MEGET ACCEPTABEL, på grund af dit umiddelbare behov for den i din nuværende situation, men bekræftelsen er langt dybere, end du måske indser ved første øjekast. Du har langt mere styrke, end du har hævdet, men den kan ikke blive erkendt fuldt ud, før dens anvendelse er dirigeret på en måde, der reelt regenererer dig og bringer dine virkelige evner frem.

HVORDAN KAN DU NÆRME DIG DIN STYRKE, når du føler dig svag og hjælpeløs, når du føler dig uværdig, hvis du er tynget af skyld eller forvirring eller i vrede bebrejder andre for de fejltagelser, der tydeligvis er dine? At gøre krav på din styrke betyder at slippe alt det, der holder dig tilbage. Du slipper ikke dine forhindringer ved at hævde, at de ikke eksisterer. Du slipper dem ved at værdsætte noget større. Deres hindring er blot et tegn på, at du må gå igennem dem. Så bliver din egen styrke dyrket. Du søger din styrke, og du bruger den til at finde din styrke. Vi ønsker, at du kender din styrke og udnytter den på dine egne vegne.

FORSØG I DAG I DINE TO MEDITATIONSØVELSER, i ro og stilhed, at mærke din egen styrke. Lad ikke tanker alene tale dig fra det, for frygt og tvivl er kun tanker – dampagtige ting, der krydser dit sind som skyer. Bag dit sinds skyer ligger Kundskabens store univers. Lad derfor ikke skyerne hindre dit udsyn til stjernerne bagved.

Øvelse 44: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 45

Alene kan jeg intet gøre.

ALENE KAN DU INTET GØRE. Intet er nogensinde udrettet alene, selv ikke i din verden. Intet er nogensinde skabt alene, selv ikke i dit sind. Der er ingen ære at få, ved at gøre noget alene. Alting er en fælles indsats. Alting er et resultat af relation.

NEDGØR DETTE DIG SOM INDIVID? Absolut ikke. Det giver dig omgivelserne og forståelsen til at erkende, hvad du i sandhed har præsteret. Du er større end din individualitet, og derfor kan du være fri for dens begrænsninger. Du arbejder gennem det individ, der er dig personligt, men du er større end det. Acceptér begrænsningerne ved et begrænset selv, og forlang ikke et begrænset selv at være Gud, ellers vil du give det tunge byrder og store forventninger og vil derefter straffe det for at kikse. Det fører til selvhad. Det fører til, at du bliver vred på dit fysiske liv og misbruger dig selv personligt, følelsesmæssigt og fysisk. Acceptér dine begrænsninger, så du kan acceptere storhed i dit liv.

KONCENTRÉR DIG DERFOR MED ÅBNE ØJNE I DAG i dine to øvelsesperioder, om dine begrænsninger. Anerkend dem. Døm dem ikke som gode eller dårlige. Anerkend dem blot. Dette giver dig ydmyghed, og i ydmyghed er du i stand til at tage imod storhed. Hvordan kan du tage imod det, der transcenderer dine begrænsninger, hvis du forsværer dem?

Øvelse 45: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 46

Jeg må være lille for at være stor.

ER DET EN SELVMODSIGELSE, AT DU MÅ VÆRE LILLE for at være stor? Det er ikke en selvmodsigelse, hvis du forstår dets betydning. At erkende dine begrænsninger lader dig arbejde i en begrænset sammenhæng med stor succes. Det er en demonstration på en større virkelighed, end du før kunne have erkendt. Din storhed må ikke kun være baseret på håb eller høje forventninger. Den må ikke være baseret på idealisme men på sand oplevelse. Tillad dig selv at være lille, og du vil opleve, at storhed er med dig og at storhed er en del af dig.

GIV I DAG I DINE TO ØVELSESPERIODER dig selv lov til at være begrænset, men uden at dømme. Der er ingen fordømmelse. Engagér dit sind aktivt i at fokusere på dine begrænsninger. Fokusér uden fordømmelse. Vær objektiv. Det er meningen, at du skal være et redskab for en større virkelighed til at udtrykke sig i denne verden. Dit udtryksmiddel er ret begrænset, men det er fuldtud tilstrækkeligt til at udføre den opgave, der er din at udføre. Ved at acceptere dens begrænsninger, kan du forstå dens mekanisme og lære at arbejde konstruktivt med den. Så er den ikke længere en begrænsning, men en glad udtryksform for dig.

Øvelse 46: To 15-minutters øvelsesperioder.

Trin 47

Hvorfor har jeg brug for Lærere?

DETTE SPØRGSMÅL VIL DU STILLE FØR ELLER SIDEN og måske ved mange lejligheder. At stille dette spørgsmål, skyldes ens forventninger til sig selv. Men, ser du nøje på dit liv, vil du se, at du har haft brug for instruktioner til alt, hvad du har lært. Måske forekom ting, som du mærkede indeni dig selv, at være skabt af dig selv, men også de er resultatet af instruktion. Du er gennem relationer blevet forberedt på alt, hvad du har lært, hvad enten det er en praktisk færdighed eller en dybere indsigt. At erkende dette skaber stor påskønnelse af relationer og er en fuld bekræftelse på bidragets magt i verden.

HVIS DU HAR HAFT TIL HENSIGT ÆRLIGT AT KOMME TIL AT LÆRE en hvilken som helst færdighed, må du først erkende, hvor meget du ikke ved, derefter må du erkende, hvor meget du har brug for at lære, og derefter må du søge den bedst mulige instruktion. Dette må også gælde for genvindingen af Kundskab. Du må indse, hvor lidt du ved, hvor meget du har brug for at vide, og derefter tage imod den instruktion, der gives. Er det en svaghed at have brug for en lærer? Nej. Det er en ærlig erkendelse baseret på en ærlig vurdering. Hvis du indser, hvor lidt du ved, og hvor meget du har brug for at vide og selve Kundskabens kraft, vil du se, hvor indlysende dette er. Hvordan kan man give noget til dem, der tror, at de allerede har, når de i virkeligheden er fattige? Det kan man ikke. Og deres fattigdom vil være selvforskyldt og selv-opretholdt.

HVORFOR HAR DU BRUG FOR EN LÆRER? Fordi du har brug for at lære. Og du har brug for at aflære det, du har lært, som holder dig tilbage. Overvej i dine to øvelsesperioder i dag, med lukkede øjne i meditation, hvorfor du har brug for en Lærer. Observer alle tanker, der synes at indikere, at du kunne klare det selv, hvis du var klog nok eller stærk nok eller opfyldte andre kriterier. Hvis disse forventninger opstår, så erkend dem for det, de er. De er en insisteren på, at du forbliver uvidende, ved at proklamere dig selv som en passende instruktør. Du kan ikke lære dig selv det, du ikke ved, og forsøget på at gøre det recirkulerer blot gammel information og binder dig tættere på, hvor du befinder dig nu.

ANERKEND DERFOR DIT BEHOV FOR SAND INSTRUKTION under øvelse i dag, og din modstand, hvis den er der, mod nærværet af sand instruktion, som er tilgængelig for dig nu.

Øvelse 47: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 48

Sand instruktion er tilgængelig for mig.

SAND INSTRUKTION ER TILGÆNGELIG. Den har ventet på, at du skulle nå den modenhed, hvor du indser dens nødvendighed i dit liv. Dette skaber ægte motivation for at lære. Det skyldes erkendelsen af dine begrænsninger i lyset af dit sande behov. Du må elske dig selv for at være elev af Kundskab og til stadighed elske dig selv for at fortsætte. Der er ingen anden hindring for at lære end dette. Uden kærlighed er der frygt, for intet andet kan erstatte kærlighed. Men kærlighed er ikke blevet erstattet, og sand assistance er tilgængelig for dig.

FORSØG, I DINE TO MEDITATIONSØVELSER I DAG, at mærke nærværet af denne sande assistance. Mærk efter den i dit liv og omkring dig, i stilhed og ro. Disse meditationsøvelser vil begynde at åbne en større følsomhed i dig, en helt ny fornemmelse. Du vil begynde at skelne ting, der er til stede, selv om du ikke kan se dem. Du vil blive i stand til at reagere på idéer og information, selv om du endnu ikke kan høre budskabets kilde. Dette er den kreative tænkningens egentlige proces, for mennesker tager imod idéer; de skaber dem ikke. Du er en del af et større liv. Dit personlige liv er dettes udtryksmiddel. Din individualitet bliver derfor i højere grad dyrket og bliver mere glad, ikke længere et fængsel for dig, men din glade udtryksform.

SAND ASSISTANCE ER TILGÆNGELIG FOR DIG. Øv dig i dag i at mærke dens vedholdende tilstedeværelse i dit liv.

Øvelse 48: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 49

Evaluerings

DETTE MARKERER GENNEMFØRELSEN AF DIN SYVENDE ØVELSESUGES. I denne evaluering bliver du bedt om at evaluere alle syv ugers træning, evaluere alle instruktioner og genkalde dig dine oplevelser under din anvendelse af hver enkelt instruktion. Dette kan kræve flere længere øvelsesperioder, men det er helt afgørende for, at du kan få en forståelse for, hvad det vil sige at være elev, og hvordan indlæring faktisk finder sted.

VÆR MEGET OMHYGGELIG MED IKKE AT DØMME DIG SELV SOM ELEV. Du er ikke i stand til at dømme dig selv som elev. Du har ikke kriterierne, for du er ikke lærer i Selv-Kundskab. Idet du fortsætter, vil du opdage, at nogle af dine fiaskoer vil føre til større succeser, og at nogle af de ting, du troede var succeser, kan føre til fiaskoer. Det vil understrege hele dit evalueringssystem og vil føre dig til en større erkendelse. Det vil gøre det muligt for dig at være medfølelse overfor dig selv og overfor andre, som du nu dømmer for deres succeser og deres fiaskoer.

EVALUÉR SÅLEDES DE FØRSTE OTTEOGFYRRE ØVELSESLEKTIONER. Prøv at genkalde dig, hvordan du reagerede ved hvert trin, og hvor dybt du involverede dig. Prøv at se på dine succeser, dine præstationer og dine forhindringer. Du er kommet så langt. Tillykke! Du har bestået den første prøve. Vær nu opmuntret til at fortsætte, for Kundskab er med dig.

Øvelse 49: Flere lange øvelsesperioder.

Trin 50

I dag vil jeg være med Kundskab.

VÆR MED KUNDSKAB I DAG, så du kan have Kundskabens vished og kraft til rådighed for dig. Lad Kundskab give dig stilhed. Lad Kundskab give dig styrke og kompetence. Lad

Kundskab undervise dig. Lad Kundskab afsløre universet, som det virkelig eksisterer, ikke som du bedømmer det til at være.

ØV DIG I STILHED I AT MÆRKE KUNDSKABENS KRAFT i dine to øvelsesperioder. Stil ikke spørgsmål. Det er ikke nødvendigt nu. Diskutér ikke med dig selv om realiteten i din stræben, for det er spild af tid og er meningsløst. Du kan ikke vide, før du tager imod, og for at tage imod, må du stole på din trang til at vide.

VÆR I DAG MED KUNDSKAB. Lad ingenting tale dig fra det i dine øvelsesperioder. Du behøver blot at slappe af og være nærværende. Fra disse øvelser vil et større nærvær blive erkendt, og det vil begynde at dæmpe din frygt.

Øvelse 50: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 51

Lad mig erkende min frygt, så jeg kan se sandheden bag den.

DINE FORHINDRINGER MÅ ERKENDES, så du kan se bag dem. Hvis de ignoreres eller fornægtes, hvis de beskyttes eller kaldes ved andre navne, vil du ikke erkende naturen af din tilbageholdenhed. Du vil ikke forstå det, der undertrykker dig. Dit liv er ikke født af frygt. Din Kilde er ikke født af frygt. For at kunne erkende sin frygt, må man indse, at man er en del af noget større. Ved at indse det, kan man lære at være objektiv med hensyn til sit liv og forstå sin nuværende situation, uden selv-fordømmelse, for det er indenfor denne ramme, du må dyrke dig selv. Du må begynde der, hvor du er. For at gøre det, må du gøre status over dine styrker og dine svagheder.

EVALUÉR EKSISTENSEN AF DIN FRYGT i dine to øvelsesperioder i dag, og mind dig selv om, at din virkelighed er hinsides den, men at du må erkende den, for at forstå dens skadelige tilstedeværelse i dit liv. Luk øjnene og gentag idéen for i dag; overvej derefter hver enkelt frygt, der kommer til dine tanker. Mind dig selv om, at sandheden er hinsides pågældende frygt. Lad al frygt komme frem og blive evalueret på denne måde.

DU MÅ FORSTÅ FRYGT, FOR AT VÆRE UDEN FRYGT – dens mekanisme, dens indflydelse på mennesker og resultatet af den i verden. Du må se dette, uden at være vildledt og uden præferencer. Du er et stort væsen, der arbejder i en indskrænket sammenhæng, i et indskrænket miljø. Hvis du forstår dit miljøes begrænsninger og dit redskabs begrænsninger, vil du ikke længere hade dig selv for at være begrænset.

Øvelse 51: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 52

I dag er jeg fri til roligt at finde kilden til min Kundskab.

KILDEN TIL DIN KUNDSKAB ER INDENI DIG og også udenfor dig. Der er ingen forskel på, hvor kilden til Kundskab er, for den er overalt. Dit liv er reddet, fordi Gud har plantet Kundskab i dig. Men du vil ikke erkende din frelse, før Kundskab har fået lov til at komme frem og skænke dig sine gaver. Hvilken anden frihed er fri end den, der gør, at du kan tage imod den gave, som dit sande liv udgør? Al anden frihed er friheden til at være kaotisk, friheden til at skade sig selv. Den store frihed er at finde din Kundskab og lade den udtrykke sig gennem dig. I dag kan du roligt tage imod Kilden til din Kundskab.

TAG I DAG IMOD KILDEN TIL DIN KUNDSKAB i dine to øvelsesperioder i stilhed. Mind dig selv om, at du roligt kan gøre dette. Uanset frygt eller ængstelse, uanset hvilken som helst følelse af skyld eller skam, giv dig selv lov til at tage imod Kilden til din Kundskab. I dag kan du roligt tage imod kilden til din Kundskab.

Øvelse 52: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 53

Mine gaver er til andre.

DINE GAVER ER BEREGNET TIL AT BLIVE GIVET TIL ANDRE, men først må du erkende dine gaver og adskille dem fra de idéer, der holder dem tilbage, ændrer dem eller fornægter dem. Hvordan kan du forstå dig selv, medmindre det er i forbindelse med at bidrage til andre? Alene kan du intet gøre. Alene giver du ingen mening. Sådan forholder det sig, fordi du ikke er alene. Dette vil først blive betragtet som en byrde og en trussel, indtil du indser den store betydning, det har, og den gave, det virkelig er. Det er dit livs redning. Når livet genvinder dig, genvinder du livet og tager imod alle dets belønninger, som langt overgår noget, du kunne give dig selv. Værdien af dit liv fuldbyrdes og demonstreres fuldt ud gennem dit bidrag til andre, for, indtil bidrag eksisterer, kan du kun delvist erkende dig selv – dit værd, dit formål, din mening og din retning.

MÆRK I DAG I DINE TO ØVELSESPERIODER din trang til at bidrage til andre. Du behøver ikke nu at afgøre, hvad du ønsker at bidrage med. Det er ikke så vigtigt som din trang til at bidrage, for bidragets form vil med tiden blive indlysende for dig og vil også udvikle sig. Det er din trang til at bidrage, der skyldes ægte motivation, som vil give dig glæde i dag.

Øvelse 53: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 54

Jeg vil ikke leve i idealisme.

HVAD ER IDEALISME, ANDET END IDÉER OM NOGET, DER HÅBES PÅ, som er baseret på skuffelse? Din idealisme omfatter dig selv, dine relationer og den verden, du lever i. Den omfatter Gud og livet og alle de oplevelsesområder, du kan forestille dig. Uden oplevelse er der idealisme. Idealisme kan være nyttig i begyndelsen, for den kan få dig til at bevæge dig i en sand

retning, men du må ikke lade dine konklusioner eller din identitet hvile på den, for kun oplevelse kan give dig det, som er sandt for dig, og som du fuldt ud kan acceptere. Lad ikke idealisme lede dig, for Kundskab er her for at lede dig.

ERKEND OMFANGET AF DIN EGEN IDEALISME i dine to øvelsesperioder i dag. Iagttag nøje, hvad du gerne vil have, at du selv skal være, hvad du gerne vil have, at din verden skal være, og hvad du gerne vil have, at dine relationer er. Gentag dagens idé, og undersøg med lukkede øjne hver af dine idealer. Selv om dine idealer kan se gavnlige ud og forekomme at repræsentere dit ønske om kærlighed og harmoni, holder de dig i virkeligheden tilbage, for de erstatter det, som virkeligt ville give dig de gaver, du søger.

Øvelse 54: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 55

Jeg vil acceptere verden, som den er.

IDEALISME ER ET FORSØG PÅ IKKE AT ACCEPTERE VERDEN, som den er. Den retfærdiggør skyld og fordømmelse. Den skaber forventninger til et liv, der endnu ikke eksisterer, og gør dig dermed sårbar for alvorlige skuffelser. Din idealisme styrker din fordømmelse.

ACCEPTÉR VERDEN SOM DEN ER I DAG, ikke som du gerne vil have, den skal være. Med accept følger kærlighed, for du kan ikke elske en verden, som du gerne vil have eksisterer. Du kan kun elske en verden, der eksisterer, som den er. Hvis du accepterer dig selv nu, som du er, vil det sande ønske om forandring og fremskridt naturligt opstå i dig. Idealisme berettiger fordømmelse. Anerkender du denne store sandhed, vil du begynde at få en mere umiddelbar og dybtgående oplevelse af livet og af det, der er ægte og ikke er baseret på håb eller forventninger, men på ægte engagement.

KONCENTRÉR DIG DERFOR I DINE TO 30-MINUTTERS ØVELSESPERIODER i dag, om at acceptere tingene nøjagtigt som de er. At gøre det billiger ikke vold, konflikt eller uvidenhed. Du accepterer blot de eksisterende forhold, så du kan arbejde konstruktivt med dem. Uden denne accept har du intet udgangspunkt for sandt engagement. Lad verden være nøjagtigt som den er, for det er denne verden, i hvis tjeneste du er kommet.

Øvelse 55: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 56

Evaluerings

GENNEMGÅ I DAGENS EVALUERING DEN FORLØBNE UGES lektioner og din medvirken i dem. Prøv at forstå, at selv om fremskridtene i begyndelsen kan forekomme langsomme, vil det, der er langsomt og jævnt, gøre store fremskridt. Involvering, der konsekvent applikeres, vil give dig den lige linje til dine resultater.

HVIS DU IKKE HAR OPFYLDT DINE FORVENTNINGER, mind da igen dig selv om at afholde dig fra at bedømme dig selv i din Evaluering. Erkend blot, hvad der kræves for at følge instruktionerne, som de er givet, og involvér dig selv i dem så fuldt ud som muligt. Husk, at du lærer at lære, og husk, at du lærer at genvinde dit selvværd og dine sande evner.

Øvelse 56: Én lang øvelsesperiode.

Trin 57

Frihed er med mig.

FRIHED HOLDER SIG TIL DIG og venter på at blive født i dig, venter på at blive hævdet og accepteret, venter på at blive levet og gjort gældende og at blive æret og fulgt. Du, der har levet under din egen fantasi byrde, du, der har været fange af dine egne tanker og af andres tanker, du, der har været intimideret og truet af denne verdens fremtræden, har nu håb, for sand frihed holder sig til dig. Den venter på dig. Du har bragt den med dig fra dit Ældgamle Hjem. Du bærer den med dig rundt hver dag, hvert øjeblik.

DU LÆRER NU I DETTE UDVIKLINGSPROGRAM at vende dig i frihedens retning og væk fra frygt og din egen forestillings mørke. I frihed vil du finde stabilitet og fasthed. Det vil give dig det fundament, hvorpå du kan bygge din kærlighed og din følelse af selvværd, og dette fundament vil ikke blive rystet af verden, for det er større end verden. Det er ikke født af adskillelsens tvivl. Det er født af sandheden om din totale inddragelse i livet.

GENTAG HVER HELE TIME DAGENS IDÉ og brug et øjeblik på at mærke, at frihed er med dig. Idet du i løbet af dagen kommer tættere på frihed, vil du være i stand til mere og mere klart at genkende det, der holder dig tilbage. Du vil indse, at det kun er din fastholdelse af dine egne tanker, der holder dig tilbage. Det er din interesse i din egen forestilling, der holder dig tilbage. Dette vil lette din byrde, og du vil indse, at der er et ægte valg tilgængeligt. Denne erkendelse vil give dig styrken til at komme til frihed i dag.

GENTAG DAGENS IDÉ I DINE TO DYBE MEDITATIONSØVELSER og forsøg at lade dit sind være stille, hvilket er begyndelsen på dets frihed. Denne øvelse i stilhed vil gøre det muligt for dit sind at ryste de kæder løs, der binder det – dets tidligere mangel på tilgivelse, dets angst for fremtiden og dets undgåelse af nutiden. I stilhed hæver dit sind sig over alt det, der holder det lille, skjult og isoleret i sit eget mørke. Hvor tæt er friheden ikke på dig i dag, dig, der blot behøver at være stille for at tage imod den. Og hvor stor er ikke din belønning, dig, som er kommet til verden, for frihed er med dig.

Øvelse 57: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 58

Kundskab er med mig.

I DAG BEKRÆFTER VI KUNDSKABENS NÆRVÆR i dit liv. Gør krav på denne bekræftelse hver hele time og brug derefter et øjeblik på at forsøge at mærke dette nærvær. Du må mærke det. Du kan ikke kun forestille dig det, for Kundskab må mærkes. Uanset hvilken situation du befinder dig i i dag, så gentag denne bekræftelse hver time og forsøg at mærke dens betydning. Du vil opdage, at der er mange situationer, som du troede var upassende at øve sig i, hvor du kan øve dig. På denne måde vil du opdage, at du har magten til at styre din oplevelse, så den opfylder det, du virkelig har lyst til, og du vil opdage, at enhver situation er et passende miljø til sand forberedelse og selvapplikation.

FORSØG AT ØVE DIG HVER HELE TIME. Vær bevidst om din tid. Vær ikke bekymret, hvis du går glip af en time, men gen-dedikér dig til at øve i de resterende timer, idet du går fremad. Kundskab er med dig i dag. I dag er du med Kundskab.

Øvelse 58: Øvelse hver time.

Trin 59

I dag vil jeg lære tålmodighed.

DET ER MEGET VANSKELIGT FOR ET SIND, DER ER FORPINT, at være tålmodigt. Det er meget vanskeligt for et sind, der er rastløst, at være tålmodigt. Det er meget vanskeligt for et sind, der har søgt alt sit værd i midlertidige ting, at være tålmodigt. Kun i forfølgelsen af noget større er tålmodighed nødvendig, for det forlanger en større indsats. Tænk på dit liv i form af en langsigtet udvikling, ikke i form af en øjeblikkelig fornemmelse og gevinst. Kundskab er ikke bare stimulering. Den er dybden af den kraft, der er universel og evig, og dens storhed er givet til dig at tage imod og at give.

ØV DIG HVER HELE TIME I DAG, ved at bekræfte, at du vil lære at være tålmodig, og at du vil være opmærksom på dit liv, snarere end kritisk overfor dit liv. Bekræft, at du vil være objektiv med hensyn til dine evner og dine situationer, så du kan gøre en større vished gældende i dem.

LÆR TÅLMODIGHED I DAG OG LÆR TÅLMODIGT. På denne måde vil du bevæge dig hurtigere, mere sikkert og mere kærligt.

Øvelse 59: Øvelse hver time.

Trin 60

Jeg vil ikke dømmе verden i dag.

UDEN DIN DOM kan Kundskab indikere for dig, hvad du må gøre, og hvad du må forstå. Kundskab repræsenterer en større dom, men det er en meget anderledes dom, end din egen, for den skyldes ikke frygt. Den besidder ikke vrede. Den er beregnet til altid at tjene og nære. Den er retfærdig, idet den giver sand anerkendelse af hver enkelt persons nuværende forfatning, uden at nedgøre nogens betydning eller nogens skæbne.

DØM IKKE VERDEN I DAG, så du kan se verden, som den er. Døm ikke verden i dag, så du kan acceptere verden, som den er. Lad verden være nøjagtigt som den er, så du kan anerkende den. Når først verden er anerkendt, vil du indse, hvor meget den har behov for dig, og hvor meget du har lyst til at give til den. Verden har ikke behov for bebrejdelse. Den har behov for tjeneste. Den har behov for sandhed. Og fremfor alt har den behov for Kundskab.

TILBRING ET ØJEBLIK HVER HELE TIME I DAG med at se på verden uden at dømme. Gntag dagens bekræftelse og tilbring et øjeblik med at se på verden uden at dømme. Uanset hvilket ydre du ser, om det behager dig eller ikke behager dig, om du finder det smukt eller grimt, om du synes, det er værdigt eller uværdigt, så se på den uden at dømme.

Øvelse 60: Øvelse hver time.

Trin 61

Kærlighed giver af sig selv gennem mig.

Kærlighed giver af sig selv gennem dig, når du er klar til at være dens udtryksmiddel. Du behøver ikke at forsøge at være kærlig, for at dulme en følelse af selv-utilstrækkelighed eller skyldfølelse. Du behøver ikke at forsøge at være kærlig, for at vinde andres anerkendelse. Styrk ikke din følelse af hjælpeløshed eller følelse af uværdighed, ved at forsøge at tillægge dig en glad eller godgørende mine ovenpå. Kærlighed i dig vil udtrykke sig selv, for den er født af Kundskab i dig, som den er en del af.

ERKEND AT KÆRLIGHED I DIG VIL TALE FOR SIG SELV hver hele time i dag, mens du ser på verden. Hvis du ikke dømmer, hvis du kan være med verden, som den virkeligt er, og hvis du kan være nærværende for andre, som de virkeligt er, vil kærlighed i dig tale for sig selv. Forsøg ikke at få kærlighed til at tale for dig. Forsøg ikke at få kærlighed til at udtrykke dine ønsker eller behov, for kærlighed selv vil tale gennem dig. Hvis du er nærværende for kærlighed, vil du være nærværende for verden, og kærlighed vil tale gennem dig.

Øvelse 61: Øvelse hver time.

Trin 62

I dag vil jeg lære at lytte til livet.

HVIS DU ER NÆRVÆRENDE FOR VERDEN, vil du kunne høre verden. Hvis du er nærværende for livet, vil du kunne høre livet. Hvis du er nærværende for Gud, vil du kunne høre Gud. Hvis du er nærværende for dig selv, vil du kunne høre dig selv.

ØV DIG DERFOR I AT LYTTE I DAG. Øv dig hver hele time i at lytte til verden omkring dig og til verden indeni. Gntag bekræftelsen og øv dig så i dette. Det tager kun et øjeblik. Du vil opdage, at, uanset din situation, er der en måde for dig at lytte i dag. Lad ikke din situation dominere dig. Du kan øve dig indenfor den. Du kan finde en måde at øve dig på, som ikke skaber forlegenhed eller uhensigtsmæssighed overfor andre. Uanset om du er alene eller sammen med

andre, kan du øve dig i dag. Øv dig hver time. Øv dig i at lytte. Øv dig i at være nærværende. At lytte i sandhed betyder, at du ikke dømmes. Det betyder, at du observerer. Husk, at du er ved at udvikle en sindsevne, som vil være nødvendig for dig, så du kan give og tage imod Kundskabens storhed.

Øvelse 62: Øvelse hver time.

Trin 63

Evaluerings

EVALUÉR, SOM FØR I DIN EVALUERING, den forløbne uges træning og forstå graden af dit engagement, og hvordan det kan øges og forbedres. I denne uge er din træning blevet udvidet. Den er blevet taget med dig ud i verden, for at blive anvendt i alle mulige situationer, uanset dine emotionelle tilstande, uanset de menneskers emotionelle tilstande, som påvirker dig, og uanset hvor du befinder dig og hvad du foretager dig. På denne måde bliver alting en del af din træning. Verden bliver da et nyttigt sted at dyrke Kundskab, i stedet for at være et frygtsomt sted, der undertrykker dig.

ERKEND DEN STYRKE, DU FÅR, når du bliver i stand til at øve dig uanset dine emotionelle tilstande, for du er mere end dine emotioner, og du behøver ikke at undertrykke dem, for at indse dette. For at være objektiv overfor dine egne indre tilstande, må du operere fra en position, hvor du kan observere dem, og hvor du ikke er domineret af dem. Dette vil gøre det muligt for dig at blive nærværende for dig selv og give dig sand medfølelse og forståelse. Så vil du ikke være en tyrann overfor dig selv, og tyranni i dit liv vil få en ende.

EVALUÉR DEN FORLØBNE UGE så omhyggeligt som muligt uden fordømmelse, i din ene lange øvelsesperiode. Husk, at du er ved at lære at øve dig. Husk, at du lærer at udvikle dine færdigheder. Husk, at du er elev. Vær nybegynder, for nybegyndere har kun få antagelser og ønsker at lære alt.

Øvelse 63: Én lang øvelsesperiode.

Trin 64

I dag vil jeg lytte til en anden.

ØV DIG I DAG, VED TRE FORSKELLIGE LEJLIGHEDER, i at lytte til en anden. Lyt uden at vurdere og uden at dømme. Lyt uden at lade dit sind blive distraheret af noget andet. Blot lyt. Øv dig med tre forskellige personer i dag. Øv dig i at lytte. Vær stille, mens du lytter. Forsøg at høre hinsides deres ord. Forsøg at se hinsides deres udseende. Projicér ikke billeder over på dem. Bare lyt.

ØV DIG I DAG I AT LYTTE TIL EN ANDEN. Bliv ikke engageret i, hvad de siger. Du behøver ikke reagere upassende på dem, hvis de taler direkte til dig, for at øve dig med dem. Du vil engagere hele dit sind i jeres samtale. Tag dig tid til at øve dig i at lytte uden at tale. Lad andre

udtrykke sig overfor dig. Du vil opdage, at de har en større kommunikation til dig, end du måske først havde forventet. Du behøver ikke regne dette ud. Du skal blot øve dig i at lytte i dag, så du kan høre Kundskabens nærvær.

Øvelse 64: Tre øvelsesperioder.

Trin 65

Jeg er kommet til verden for at arbejde.

DU ER KOMMET TIL VERDEN FOR AT ARBEJDE. Du er kommet til verden for at lære og for at bidrage. Du er kommet fra et hvilested til et arbejdssted. Når arbejdet er gjort, tager du hjem til et hvilested. Dette kan kun være kendt, og din Kundskab vil afsløre det for dig, når du er klar.

FOR NU, ØV DIG HVER HELE TIME. Fortæl dig selv, at du er kommet til verden for at arbejde, og brug et øjeblik på at mærke dettes virkelighed. Dit arbejde er større end din nuværende beskæftigelse. Dit arbejde er større end det, du i øjeblikket forsøger at gøre med mennesker og for mennesker. Dit arbejde er større end det, du forsøger at gøre for dig selv. Forstå, at du ikke ved, hvad dit arbejde er. Det vil blive afsløret for dig, og det vil udvikle sig for dig, men forstå i dag, at du er kommet til verden for at arbejde. Dette vil bekræfte din styrke, dit formål og din skæbne. Dette vil bekræfte virkeligheden af dit Sande Hjem, hvorfra du har bragt dine gaver.

Øvelse 65: Øvelse hver time.

Trin 66

Jeg vil holde op med at klage over verden.

AT KLAGE OVER VERDEN BETYDER, at den ikke opfylder din idealisme. At klage over verden betyder, at du ikke erkender, at du er kommet hertil for at arbejde. At klage over verden hjælper dig ikke med at forstå de kniber, verden befinder sig i. At klage over verden betyder, at du ikke forstår verden, som den er. Dine klager indikerer, at nogle forventninger er blevet skuffede. Disse skuffelser er nødvendige for dig, for at du kan begynde at forstå verden, som den er, og forstå dig selv, som du virkeligt er.

GIV I DAG DENNE BEKRÆFTELSE TIL DIG SELV hver hele time og øv den derefter. Tilbring hver time et minut på ikke at klage over verden. Lad ikke timerne gå ubemærket hen, men vær nærværende for øvelse. Erkend, i hvor høj grad andre klager over verden, og hvor lidt det giver dem, og hvor lidt det giver verden. Verden er allerede blevet fordømt af dem, der bor på den. Hvis den skal elskes og dyrkes, må dens kniber erkendes, og dens muligheder accepteres. Hvem kan klage, når et miljø er skabt, hvor Kundskab kan genvindes og ydes som bidrag? Verden har kun brug for Kundskab og Kundskabens udtryk. Hvordan kan den være fordømmelse værdig?

Øvelse 66: Øvelse hver time.

Trin 67

Jeg ved ikke, hvad jeg vil for verden.

DU VED IKKE, HVAD DU VIL FOR VERDEN, fordi du ikke forstår verden, og fordi du endnu ikke har været i stand til at se dens knibe. Når du indser, at du ikke ved, hvad du vil for verden, giver det dig motivation og mulighed for at observere verden, at se igen. Dette er afgørende for din forståelse. Det er afgørende for dit velbefindende. Verden vil kun skuffe dig, hvis den er misforstået. Du vil kun skuffe dig selv, hvis du bliver misforstået. Du er kommet til verden for at arbejde. Anerkend den mulighed, som dette giver dig.

ØV DIG HVER HELE TIME I DAG I ALLE SITUATIONER. Sig bekræftelsen, og forsøg derefter at mærke dens sandhed. Du ved ikke, hvad du vil for verden, men din Kundskab ved, hvad den skal bidrage med. Uden at du forsøger at erstatte Kundskab med dine egne designs for verden, vil Kundskab udtrykke sig frit, uden hindringer, og du og verden vil være de store modtagere af dens gaver.

Øvelse 67: Øvelse hver time.

Trin 68

Jeg vil ikke miste troen på mig selv i dag.

MIST IKKE TROEN PÅ DIG SELV I DAG. Vedligehold din øvning. Fasthold din hensigt om at lære. Vær uden konklusioner. Hav denne åbenhed og denne sårbarhed. Sandheden eksisterer, uden dit forsøg på at styrke dig selv. Giv dig selv lov til at være modtager af den.

ØV DIG HVER HELE TIME I DAG VED AT MINDE DIG SELV OM, at du ikke vil miste troen på dig selv i dag. Mist ikke troen på Kundskab, på dine Læreres nærvær, på livets velgørenhed eller på din mission i verden. Tillad alle disse ting at blive bekræftet, så de med tiden fuldtud kan afsløre sig for dig. Hvis du er nærværende for dem, vil de være så indlysende for dig, at du vil se og mærke dem i alle ting. Dit syn på verden vil blive transformeret. Din oplevelse af verden vil blive transformeret. Og al din kraft og energi vil forenes for at udtrykke sig selv.

MIST IKKE TROEN PÅ DIG SELV I DAG.

Øvelse 68: Øvelse hver time.

Trin 69

I dag vil jeg øve stilhed.

ØV STILHED I DINE TO 30-MINUTTERS ØVELSESPERIODER i dag. Lad din meditation være dyb. Giv dig selv til den. Gå ikke ind i meditationen med krav og anmodninger. Gå ind i meditationen for at give dig selv til den. Det er den Sande Ånds tempel i dig, som du bringer dig

selv til. Så vær nærværende og stille i dine øvelsesperioder. Giv dig selv lov til at bade i tomhedens luksus. For Guds nærvær opleves først som tomhed, fordi det mangler bevægelse, og derefter begynder du i denne tomhed at mærke det nærvær, der besjæler alle ting og giver al mening i livet.

ØV STILHED I DAG, så du kan vide.

Øvelse 69: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 70

Evaluering

I DAG ER KULMINATIONEN PÅ TI UGERS ØVNING. Tillykke! Du er kommet så vidt. At være sand elev betyder, at du følger trinnene, som de er givet. For at gøre det, må du lære at ære dig selv, at ære kilden til din instruktion, at anerkende dine begrænsninger og at værdsætte din storhed. Således er denne dag en ærens dag og en anerkendelsens dag for dig.

EVALUÉR DE SIDSTE TRE UGERS ØVNING. Genlæs instruktionerne og genkald dig hver enkelt øvelsesperiode. Genkald dig, hvad du gav, og hvad du ikke gav. Ær din deltagelse og forsøg at styrke den i dag. Gør din beslutsomhed om at have Kundskab dybere og gør din oplevelse af at være en sand følger dybere, så du i fremtiden kan lære at være en sand leder. Gør din oplevelse af at være en sand modtager dybere, så du kan blive en sand bidragyder.

SÅ LAD DENNE DAG være en ærens dag for dig og en dag, der styrker dit engagement. Evaluér ærligt din deltagelse. Vurdér dine tilsyneladende succeser og fiaskoer. Dine succeser vil opmuntre dig, og dine fiaskoer vil lære dig, hvad du må gøre, for at gøre din oplevelse dybere. Dette er en ærens dag, for dig, der er æret.

Øvelse 70: Flere lange øvelsesperioder.

Trin 71

Jeg er her i tjeneste til et højere formål.

DU ER HER I TJENESTE TIL ET HØJERE FORMÅL, ud over blot overlevelse og tilfredsheden ved de ting, du måske tror, du ønsker. Dette er sandt, fordi du har en åndelig natur. Du har en åndelig oprindelse og en åndelig skæbne. Din fiasko i dette liv er den manglende evne til at reagere på din åndelige natur, som er blevet forvrænget og tilsmudset af din verdens religioner, som er blevet negligeret og fornægtet af din verdens videnskab. Du har en åndelig natur. Du er her i tjeneste til et højere formål. Når du stoler på din trang til dette formål, vil du kunne komme tættere på det. Når du føler dig sikker på, at det repræsenterer en ægte kilde til kærlighed, vil du begynde at åbne dig for det, og det vil være en stor hjemkomst for dig.

GIV DIG SELV LOV TIL AT ÅBNE DIG FOR KÆRLIGHEDENS NÆRVÆR i dit liv i dine to meditationsøvelser i dag. Giv dig selv lov til virkeligt at mærke kærlighedens nærvær, som er tegn på nærværet af et højere formål i dit liv, idet du sidder stille og trækker vejret dybt.

Øvelse 71: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 72

Jeg vil stole på det, jeg dybest set har lyst til i dag.

STOL PÅ DET, DU DYBEST SET HAR LYST TIL, for det er troværdigt, men du må lære at skelne det og adskille det fra de mange andre ting, du har lyst til, de mange andre tvangstanker og ønsker, som du har og som påvirker dig. Det kan du kun lære gennem oplevelse. Du kan lære det, fordi det, du dybest set har lyst til, altid fører dig ind i meningsfulde relationer og væk fra isolation eller splittende engagementer. Du må øve dig i det for at lære det, og det vil tage tid, men hvert skridt, du tager i denne retning, vil bringe dig tættere på kærlighedens kilde i dit liv og vil vise dig den Større Kraft, der holder sig til dig, som du må tjene, og som du må lære at tage imod.

TAG IMOD DEN STØRRE KRAFT i dine to øvelsesperioder i dag i stilhed og i ro, og stol på det, du dybest set har lyst til, mens du gør det. Giv dig selv lov til at give disse to øvelsesperioder din fulde opmærksomhed, idet du lægger alt andet til side til senere overvejelse. Giv dig selv lov til at mærke det, du dybest set har lyst til, som du må lære at stole på.

Øvelse 72: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 73

Jeg vil lade mine fejl instruere mig.

AT LADE DINE FEJL INSTRUERE DIG vil give dem værdi. De ville ingen værdi have, uden at gøre dette, og vil være et mærke imod dig i din egen vurdering. Så det, at bruge fejl til at instruere sig, er at drage fordel af sine egne begrænsninger, for at få dem til at pege på vejen til storhed. Gud ønsker, at du skal lære af dine fejl, så du kan lære om Guds storhed. Dette sker ikke for at nedgøre dig, men for at rejse dig op. Der er mange fejl, du har begået, og der er nogle fejl, som du stadig vil begå. Det er for at beskytte dig imod gentagelse af skadelige fejl og for at lære af fejl, at vi nu ønsker at instruere dig.

GENTAG FOR DIG SELV HVER HELE TIME I DAG, at du ønsker at lære af dine fejl, og tilbring et øjeblik på at mærke, hvad det betyder. Således vil du gennem mange øvelsesperioder i dag begynde at forstå den erklæring, du kommer med, og vil måske derefter opfatte, hvordan det kan gøres. Hvis du er villig til at lære af dine fejl, vil du ikke være så bange for at erkende dem. Så vil du ønske at forstå dem, ikke at fornægte dem, ikke at bære falsk vidnesbyrd imod dem, ikke at kalde dem ved andre navne, men, til din egen fordel, indrømme dem. Ud fra denne

erkendelse vil du kunne hjælpe andre med at genvinde Kundskab, for også de må lære at lære af deres fejl.

Øvelse 73: Øvelse hver time.

Trin 74

Fred holder sig til mig i dag.

I DAG HOLDER FRED SIG TIL DIG. Hold dig til fred og tag imod dens velsignelser. Kom til fred med alt det, der bekymrer dig. Kom med din tunge byrde. Kom uden at søge svar. Kom ikke for at søge forståelse. Kom og søg dens velsignelser. Fred kan ikke gribe ind i et liv med konflikter, men du kan gå ind i et liv med fred. Du kommer til fred, som venter på dig, og herved vil dine byrder blive sluppet.

ØV DIG I AT TAGE IMOD FRED I STILHED i dine to længere øvelsesperioder i dag. Giv dig selv lov til at få denne gave, og hvis nogen tanke kommer for at tale dig fra det, så mind dig selv om dit store værd – din Kundskabs og dit eget værd. Vid nu, at du er villig til at lære af dine fejl, og at du ikke behøver at identificere dig med dem, men kun bruge dem, som en værdifuld ressource for din udvikling, for det er det, de kan de blive for dig.

ØV DIG SÅ I AT TAGE IMOD. Åbn dig lidt mere i dag. Læg alle ting til side, der optager dig, til senere overvejelse, hvis det er nødvendigt. Fred holder sig til dig i dag. I dag hold dig til fred.

Øvelse 74: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 75

I dag vil jeg lytte til mit Selv.

LYT I DAG TIL DIT SELV, ikke det lille selv i dig, som klager og bekymrer sig og undrer sig og ønsker sig noget, men det Større Selv i dig. Lyt til det Større Selv i dig, som er Kundskab, som er forenet med dine Åndelige Lærere, som er forenet med din Åndelige Familie, og som indeholder dit formål og dit kald i livet. Lyt ikke for at stille spørgsmål, men for at lære at lytte. Og efterhånden som din lytning bliver dybere, vil dit Sande Selv tale til dig, når det er nødvendigt, og så vil du kunne høre det og svare, uden forvirring.

ØV DIG I AT LYTTE TIL DIT SELV i dine to øvelsesperioder i dag. Der er ingen spørgsmål at stille. Det er ikke nødvendigt. Der er lytning at udvikle. Lyt til dit Sande Selv i dag, så du kan lære af det, som Gud kender og elsker.

Øvelse 75: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 76

I dag vil jeg ikke dømme nogen.

UDEN AT DØMME KAN DU SE. Uden at dømme kan du lære. Uden at dømme åbner dit sind sig. Uden at dømme forstår du dig selv. Uden at dømme kan du forstå andre.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME I DAG, mens du er vidne til dig selv og verden omkring dig. Gentag denne erklæring og mærk dens virkning. Slip dine bedømmelser et øjeblik, og mærk derefter kontrasten og den oplevelse, som det vil give dig. Døm ikke nogen i dag. Lad andre afsløre sig selv for dig. Uden at dømme vil du ikke lide under din egen tornekrone. Uden at dømme vil du mærke dine Læreres nærvær, som assisterer dig.

LAD DIN ØVELSE HVER HELE TIME VÆRE KONSEKVENT. Hvis en time overses, så tilgiv dig selv og re-dedikér dig selv. Fejl må lære dig, styrke dig og vise dig, hvad du har brug for at lære.

DØM IKKE NOGEN I DAG, uanset hvad en anden foretager sig, uanset hvordan han eller hun måske krænker dine følsomheder, dine idéer eller dine værdier.

Øvelse 76: Øvelse hver time.

Trin 77

Evaluerings

EVALUÉR ENDNU EN GANG den forløbne uges øvelser og instruktion i dag. Undersøg endnu en gang de kvaliteter i dig selv, som hjælper dig i din forberedelse, og de kvaliteter i dig, der gør din forberedelse vanskeligere. Iagttag disse ting objektivt. Lær at styrke de aspekter i dig selv, der opmuntrer og styrker din deltagelse i genvindingen af Kundskab, og lær at justere eller korrigere de kvaliteter, der forstyrrer. Du må erkende begge dele for at have Visdom. Du må lære af sandheden, og du må lære af fejl. Det må du gøre for at gøre fremskridt, og du må gøre det for at tjene andre. Medmindre du har lært af fejl og kan se objektivt på dem og forstå, hvordan de er opstået, og hvordan de kan afhjælpes – indtil du har lært disse ting – vil du ikke vide, hvordan du tjener andre, og deres fejl vil gøre dig vred og frustrere dig. Med Kundskab vil dine forventninger være i harmoni med den andens natur. Med Kundskab vil du lære at tjene og glemme at fordømme.

Øvelse 77: Én lang øvelsesperiode.

Trin 78

Jeg kan intet gøre alene.

DU KAN INTET GØRE ALENE, for du er ikke alene. En større sandhed kan du ikke finde. Men du vil heller ikke finde en sandhed, der kræver større eftertanke og undersøgelse. Tag den ikke for pålydende, for denne sandhed er meget stor. Det er nødvendigt, at du studerer den.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME I DAG og overvej dens virkning. Gør dette i alle situationer, for med tiden vil du finde ud af, hvordan du lærer i alle situationer,

hvordan du kan øve dig i alle situationer, hvordan alle situationer kan gavne din øvning, og hvordan din øvning kan gavne alle situationer.

DU KAN INTET GØRE ALENE, og du vil tage imod assistance fra dine Åndelige Lærere, som vil låne dig deres styrke i din træning i dag. Du vil mærke det, idet du låner din egen styrke. Du vil erkende, at en større styrke, end din egen, vil gøre dig i stand til at bevæge dig fremad, til at trænge igennem misforståelsernes mægtige slør og erkende kilden til din Kundskab og kilden til dine relationer i livet. Acceptér dine begrænsninger, for alene kan du intet gøre, men med livet er alle ting givet dig at tjene. Med livet bliver din sande natur værdsat og forherliget i dens tjeneste til andre.

Øvelse 78: Øvelse hver time.

Trin 79

Jeg vil lade uvished eksistere i dag.

AT LADE UVISHED EKSISTERE betyder, at der er stor tro. Det betyder, at en anden form for vished opstår. Når du lader uvished eksistere, betyder det, at du er ved at blive ærlig, for i sandhed er du uvis. Ved at lade uvished eksistere, bliver du tålmodig, for det kræver tålmodighed at genvinde sin vished. Ved at lade uvished eksistere, bliver du tolerant. Du trækker dig tilbage fra at dømme og bliver vidne til livet i dig og livet omkring dig. Acceptér uvished i dag, så du kan lære. Uden formodning vil du søge Kundskab. Uden at dømme, vil du erkende dit eget sande behov.

GENTAG DAGENS ERKLÆRING og undersøg hvad den betyder hver hele time i dag. Undersøg det ud fra dine egne følelser og undersøg det i lyset af det, du ser i verden omkring dig. Uvished eksisterer, indtil du er vis. Lader du den eksistere, kan du lade Gud tjene dig.

Øvelse 79: Øvelse hver time.

Trin 80

Jeg kan kun øve mig.

DU KAN KUN ØVE DIG. Livet er øvelse. Vi omdirigerer blot din øven, så den tjener dig, og så kan tjene andre. Du øver dig hele tiden, gentagne gange, om og om igen. Du øver dig i forvirring, du øver dig i at dømme, du øver dig i at projicere skyld, du øver dig i skyldfølelse, du øver dig i at distancere dig og du øver dig i at være inkonsekvent. Du styrker dine domme ved at fortsætte med at udøve dem. Du styrker din uvished ved fortsat at fremhæve den. Du øver dig i selvhad ved fortsat at påvirke det.

HVIS DU BLOT ET ØJEBLIK SER PÅ DIT LIV OBJEKTIVT, vil du se, at hele dit liv er øvelse. Derfor vil du øve dig, uanset om du har et pensum til din fordel eller ej. Derfor giver vi det pensum, som du nu kan øve. Det vil erstatte den øvning, der har forvirret og nedgjort dig, der

har skabt konflikter for dig, ført dig til at fejle og ført dig i fare. Vi giver dig en større øvning, så du ikke vil øve de ting, som underminerer dit værd og din vished.

GENTAG ERKLÆRINGEN OM, AT DU KUN KAN ØVE, i dine to meditationsøvelser i dag, og øv dig derefter i stilhed og modtagelighed. Hvis du styrker din øvning, vil du bekræfte det, vi siger. Du kan kun øve dig. Øv dig derfor for det gode.

Øvelse 80: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 81

Jeg vil ikke bedrage mig selv i dag.

ØV DIG I DAG HVER HELE TIME VED AT ERKLÆRE DETTE og mærk virkningen. Styrk din forpligtelse overfor Kundskab. Fald ikke ind i selvbedragets tilsyneladende lethed. Vær ikke tilfreds bare med antagelser eller andres overbevisninger. Acceptér ikke almenheder som sandhed. Acceptér ikke det blotte ydre som værende repræsentativt for en andens virkelighed. Acceptér ikke dit blotte ydre. Hvis du gør disse ting, viser det, at du ikke værdsætter dig selv eller dit liv, og at du er for lad til at gøre en indsats på egne vegne.

DU MÅ GÅ IND I UVISHED, FOR AT FINDE KUNDSKAB. Hvad betyder det? Det betyder ganske enkelt, at du opgiver falske antagelser, selvtrøstende idéer og selvfordømmelsens luksus. Hvordan er selvfordømmelse en luksus? Ved at den er let og ikke forlanger, at man undersøger sandheden. Du accepterer den, fordi den er acceptabel i denne verden, og fordi den giver dig en masse at tale med dine venner om. Den fremkalder sympati. Derfor er den nem og svag.

BEDRAG IKKE DIG SELV I DAG. Giv dig selv lov til at undersøge mysteriet og sandheden om dit liv. Gentag dagens idé hver time i dag og mærk efter, hvad den betyder. Gentag også erklæringen i to længere øvelsesperioder, og dedikér dig derefter til stilhed og modtagelighed. Nu er du ved at lære, hvordan du forbereder dig på stilhed – ved at bruge dit åndedræt, koncentrere dit sind, slippe tanker og minde dig selv om, at du er værdig til en sådan indsats. Mind dig selv om det mål, du søger at nå. Bedrag ikke dig selv i dag. Giv ikke efter for det, der er nemt og smertefuldt.

Øvelse 81: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 82

Jeg vil ikke dømme nogen i dag.

VI ØVER IGEN DENNE LEKTION, som vi vil gentage med visse intervaller, idet du går fremad. At dømme er en beslutning om ikke at vide. Det er en beslutning om ikke at se efter. Det er en beslutning om ikke at lytte. Det er en beslutning om ikke at være stille. Det er en beslutning om at følge en bekvem form for tænkning, der holder dit sind slumrende og gør, at du forbliver fortabt i verden. Verden er fuld af fejl. Hvordan kunne den være anderledes? Derfor har den ikke brug for din fordømmelse, men for din konstruktive assistance.

DØM IKKE NOGEN I DAG. Mind dig selv om dette hver hele time og tænk kort over det. Mind dig selv om det i dine to meditationsøvelser, hvor du fremsætter denne erklæring og derefter går ind i stilhed og modtagelighed. Døm ikke nogen i dag, så du kan være glad.

Øvelse 82: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 83

Jeg værdsætter Kundskab højere end noget andet.

HVIS DU KUNNE OPLEVE DYBDEN OG KRAFTEN i denne erklæring, ville den befri dig for alle former for trældom. Den ville slette alle konflikter i din tænkning. Den ville gøre en fuldstændig ende på alt det, der bekymrer dig og bringer dig i vildrede. Du ville ikke se relationer, som nogen form for dominans eller nogen form for straf. Det ville give dig et helt nyt forståelsesgrundlag i dit samvær med andre. Det ville give dig en referenceramme, indenfor hvilken du ville kunne udvikle dig selv mentalt og fysisk og bevare et større perspektiv, mens du gør det. Hvad har skuffet dig, udover misbruget af dine evner? Hvad gør dig mere bedrøvet og vred, end misbruget af andres evner?

VÆRDSÆT KUNDSKAB. Den er hinsides din forståelse. Følg Kundskab. Den vejleder dig på måder, du aldrig har oplevet. Stol på Kundskab. Den giver dig tilbage til dig selv. Tillid kommer før forståelse, altid. Deltagelse kommer før tillid, altid. Deltag derfor med Kundskab.

MIND DIG SELV OM DIN BEKRÆFTELSE HVER HELE TIME. Prøv at vær meget konsekvent. Glem ikke at understrege, at du værdsætter Kundskab højere end noget andet i dag. Giv denne erklæring som en bekræftelse i dine to meditationsøvelser og tag derefter imod i stilhed. Brug ikke disse øvelser til at få svar eller information, men giv dig selv lov til at være stille, for et stille sind kan lære alt og vide alt. Ord er kun én form for kommunikation. Nu lærer du at kommunikere, for dit sind åbner sig nu for en større association.

Øvelse 83: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 84

Evaluerings

EVALUÉR DEN FORLØBNE UGES ØVELSER OG INSTRUKTIONER. Evaluér dine fremskridt objektivt. Erkend hvor stor din læring må være. Nu er dine trin små, men afgørende. Små trin fører dig hele vejen. Du forventes ikke at tage store spring, men hvert lille trin vil virke som et stort spring, for det vil give dig så meget mere, end du nogensinde har haft. Tillad dit ydre liv at blive omlagt i takt med, at dit indre liv begynder at vise sig og skinne sit lys på dig. Bevar dit fokus og acceptér forandring i dit ydre liv, for den er til din fordel. Kun hvis Kundskab krænkes, vil indikationen af fejl være tydelig for dig. Dette vil føre dig til effektiv handling. Hvis Kundskab ikke krænkes ved forandringen omkring dig, behøver du ikke at blive det. Med tiden vil du få Kundskabens fred. Du vil få del i dens fred, dens vished og dens sande gaver.

SÅ EVALUÉR i én lang øvelsesperiode i dag. Læg stor vægt og skelnen i din Evaluering. Lad ikke dig selv gå glip af erkendelsen af din læringsproces.

Øvelse 84: Én lang øvelsesperiode.

Trin 85

Jeg finder glæde i små ting i dag.

DU VIL FINDE GLÆDE I SMÅ TING, for glæde er med dig. Du vil finde glæde i små ting, for du lærer at være stille og observerende. Du vil finde glæde i små ting, for dit sind bliver modtageligt. Du vil opleve glæde i små ting, for du er nærværende for din nuværende situation. Små ting kan bære store budskaber, hvis du er opmærksom på dem. Så vil små ting ikke irritere dig.

ET STILLE SIND ER ET BEVIDST SIND. Et stille sind er et sind, der lærer at være med fred. Fred er ingen passiv tilstand. Det er en tilstand med den største aktivitet, for den engagerer dit liv med stor målrettethed og intensitet, aktiverer alle dine kræfter og giver dem en ensartet retning. Dette kommer fra fred. Gud er stille, men alt fra Gud genereres til konstruktiv og ensartet handling. Det er dette, der giver form og retning til alle meningsfulde relationer. Derfor er dine Lærere med dig, for der er en Plan.

ØV DIG I STILHED TO GANGE I DAG UNDER DYB MEDITATION. Fremsæt din lektions bekræftelse hver hele time og overvej den kort. Lad din dag blive givet til øvelse, så øvelse kan indgyde alle dine andre aktiviteter.

Øvelse 85: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 86

Jeg ærer dem, der har givet til mig.

AT ÆRE DEM, DER HAR GIVET TIL DIG, vil generere taknemmelighed, som er begyndelsen på ægte kærlighed og påskønnelse. Du bliver i dag i dine to dybe øvelsesperioder bedt om at tænke på de mennesker, der har givet til dig, at tænke på dem og intet andet i din øvelsesperiode. Du bliver bedt om meget dybt at overveje, hvad de har gjort for dig. Med de individer, du er vred på og oprevet over, prøv at se, hvordan de også har gjort dig en tjeneste i genvindingen af Kundskab. Bær ikke falsk vidnesbyrd mod dine følelser, men forsøg, på trods af dine følelser overfor dem, hvis de er dårlige, også at anerkende, at de har gjort dig en tjeneste. For du kan faktisk blive vred eller ked af det over en person, som du anerkender har gjort dig en tjeneste, og det er ofte tilfældet. Måske vil du endda blive vred over dette pensum, som kun søger at tjene dig. Hvorfor skulle du være vred over dette pensum? Fordi Kundskab skyller alt det ud, der står i vejen for den. Derfor er du til tider vred og ved ikke engang hvorfor.

LAD DINE TO ØVELSESPERIODER VÆRE MEGET FOKUSEREDE. Koncentrér dig. Brug dit sinds kraft. Tænk på de personer, der har gjort dig en tjeneste. Hvis du kommer til at tænke på

personer, som du ikke før havde tænkt på, som nogen, der har gjort dig en tjeneste, så tænk på, hvordan de også har gjort dig en tjeneste. Lad denne dag være en anerkendelsens dag. Lad denne dag være en tilbageleveringens dag.

Øvelse 86: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 87

Jeg vil ikke være bange for det, jeg ved.

ØV DIG HVER HELE TIME I DAG ved at gentage denne erklæring og overveje dens betydning. Hver time, vil du lære at slippe frygt i dit liv, for Kundskab vil fordrive al frygt, og du vil fordrive frygt, for at give Kundskab sin ret til at udtrykke sig. Stol på det, du ved. Det er til det største gode. Du kan bære stor vrede og mistillid mod dig selv, men den er ikke rettet mod Kundskab. Den er rettet mod dit personlige sind, som umuligt kan forstå dit højere formål. Det kan umuligt besvare dine største spørgsmål eller give dig vished, formål, mening og retning i dit liv. Tilgiv det, der er fejlbarligt. Ær det, der er ufejlbarligt. Og lær at skelne de to fra hinanden.

ØV DIG I DINE TO LÆNGERE ØVELSESPERIODER I DAG i at give slip på frygt, så du kan vide. At lade dit sind være stille og modtageligt, uden at stille krav, vil demonstrere, at du stoler på Kundskab. Det vil lindre smerten over denne verdens lidelser og fjendskab. Herved vil du begynde at se en anden verden.

Øvelse 87: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 88

Mit Højere Selv er ikke et individ.

DER ER OFTE FORVIRRING OMKRING ENS HØJERE SELV og ens Åndelige Lærere. Dette er meget svært at løse ud fra et adskillelæssynspunkt. Men når du tænker på livet som et inddragende netværk af udviklende relationer, begynder du at opleve og erkende, at dit Højere Selv faktisk er en del af et større væv af relationer. Det er den del af dig, som ikke er adskilt, men som meningsfuldt er forbundet med andre. Således er dit Højere Selv bundet til dine Læreres Højere Selv. De er nu uden dualitet, for de har ikke noget andet selv. Du har to selv: det Selv, som er blevet skabt, og det selv, som du har skabt. At bringe det selv, som du har skabt, i dit Sande Sinds tjeneste, forener dem i et meningsfuldt formåls- og tjeneste-ægteskab og afslutter indre konflikter for altid.

GENTAG HVER HELE TIME I DAG DIN BEKRÆFTELSE og mærk dens virkning. Brug din bekræftelse som indledning til din øvelse i stilhed og modtagelighed i dine to længere øvelsesperioder.

Øvelse 88: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 89

Mine følelser kan ikke afskrække min Kundskab.

FØLELSER TRÆKKER DIG MED SOM DE STÆRKE VINDE. De trækker dig med fra sted til sted. Måske vil du med tiden kunne forstå deres mekanisme mere indgående. Vores øvelse i dag er at understrege, at de ikke kontrollerer Kundskab. Kundskab behøver ikke at ødelægge dine følelser. Den ønsker kun at bidrage til dem. Med tiden vil du komme til at forstå meget mere om dine følelser, og du vil indse, at dine følelser måske er i et højere formåls tjeneste, ligesom dit sind og din krop er. Alle ting, der har været en kilde til smerte, ubehag og dissociation, vil, når de bringes i tjeneste til én kraft – som er den Ene Kraft – blive udtryksmidler, der er i et højere formåls tjeneste. Selv vrede er her i et højere formåls tjeneste, for den viser dig, at du har krænket Kundskab. Skønt din vrede måske ikke er rettet mod en anden, er den blot et tegn på, at noget er gået galt, og at en korrektion må foretages. Du vil forstå kilden til sorg, og du vil med tiden forstå kilden til alle følelser.

ØV DIG HVER HELE TIME og gentag dagens idé i begyndelsen af dine to længere meditationsperioder og gå derefter ind i stilhed. Lær i dag at værdsætte det, der er vist, og forstå det, der er uvist, at erkende det, der er årsag, og det, der hindrer årsag, men som med tiden måske vil tjene årsag selv.

Øvelse 89: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 90

I dag vil jeg ikke gøre nogen antagelser.

GØR INGEN ANTAGELSER I DAG, mens du bruger endnu en dag på at genvinde Kundskab. Gør ingen antagelser om dine læringsfremskridt. Gør ingen antagelser om din verden. Øv dig i dag i at have et åbent sind, der er vidne til begivenhederne og søger at lære. Nyd den frihed, der kommer uden antagelser, for mysteriet vil være en nådens kilde for dig, snarere end en kilde til frygt og ængstelse, idet du lærer at tage imod den.

DU KAN OPLEVE VÆRDIEN OG KRAFTEN i disse ord i din øvelse hver hele time og i dine to længere meditationsøvelser i dag, hvor du øver stilhed og modtagelighed. Gør ingen antagelser denne dag. Mind dig selv om dette hele dagen igennem, for det at gøre antagelser er blot en vane, og når vanen er brudt, kan sindet udøve sin naturlige funktion, uden tidligere begrænsninger.

Øvelse 90: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 91

Evaluerings

VORES EVALUERING VIL ENDNU EN GANG KONCENTRERE sig om instruktionerne og din øven i den forløbne uge. Giv denne tid til at genopleve det, der skete hver eneste dag, og også

til at se det ud fra din nuværende oplevelse. Lær at lære. Lær om læringsprocessen. Brug ikke læring som en form for opvisningsnummer. Brug ikke læring til at forsøge at bevise dit værd overfor dig selv. Du kan ikke bevise dit værd. Det går hinsides dine anstrengelser at bevise det. Dit værd vil demonstrere sig selv, når du tillader det, hvilket du nu er ved at lære. Øv dig for at øve dig. Nogle dage vil være lettere. Nogle dage vil være sværere. Nogle dage vil du have lyst til at øve dig. Andre dage har du måske ikke lyst til at øve dig. Hver dag øver du dig, fordi du repræsenterer en Større Vilje. Det er en demonstration på fasthed, som er en demonstration på magt. Det er en demonstration på en større dedikation. Det giver dig vished og stabilitet og gør det muligt for dig med medfølelse at tage dig af alle ting af mindre styrke.

DIN LANGE EVALUERING I DAG vil være en undersøgelse af din læringsproces. Husk ikke at dømme dig selv, så du kan lære.

Øvelse 91: Én lang øvelsesperiode.

Trin 92

Der er en rolle i verden for mig at spille.

DU ER KOMMET TIL VERDEN PÅ ET AFGØRENDE TIDSPUNKT. Du er kommet for at være i verdens tjeneste i dens nuværende behov. Du er kommet for at gøre klar til fremtidige generationer. Kan alt dette give mening for dig personligt nu? Måske ikke, for du arbejder for nutiden og for fremtiden. Du arbejder for det liv, som du vil leve, og for de liv, der vil følge dit. Dette er tilfredsstillende for dig nu, for det er din gave, som du er kommet for at give. Uden foregivelse og uden uvished, vil dette opstå naturligt fra dig og vil give sig selv til verden. Ved at væve dit liv med andre liv, på en meget specifik måde, er hensigten, at det skal opløfte dig og alle, som du kommer i kontakt med. Planen er større end din personlige ambition, og kun din personlige ambition kan sløre dit syn for det, du skal gøre. Så vær taknemmelig i dag for, at der er en rolle for dig at udfylde i verden. Du er kommet til verden for at udfylde denne rolle – for din egen opfyldelses skyld, for din verdens fremgangs skyld og i din Åndelige Families tjeneste.

KONCENTRÉR DIG OM OG BEKRÆFT, at der er en rolle for dig at udfylde i verden i dine to øvelsesperioder i dag. Forsøg ikke at udfylde denne rolle i henhold til dine idéer eller ønsker, men lad den udfylde sig selv, for Kundskab i dig vil udfylde den, når du er klar. Bekræft i stilhed og accept, at der er en rolle for dig at spille i verden, og mærk kraften og sandheden i denne fremragende idé.

Øvelse 92: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 93

Jeg er sendt hertil med et formål.

DU ER SENDT TIL VERDEN MED ET FORMÅL, for at bidrage med dine gaver, som vil udgå fra Kundskab. Du er kommet her med et formål, for at huske dit Sande Hjem, mens du er i

verden. Det højere formål, som du bærer, er med dig i dette øjeblik, og det vil komme frem i etaper, efterhånden som du gennemgår denne forberedelse, som vi giver dig. Dette formål er større end alle de formål, du selv har forestillet dig. Det er større end alle de formål, du selv har forsøgt at leve. Det har ikke brug for din fantasi eller dine kreationer, for det vil opfylde sig selv gennem dig og vil integrere dig perfekt, mens det gør det. Der er et formål for dig at opfylde i verden. Du forbereder dig nu, trin for trin, på at mærke og lære at acceptere det, så det kan give dig sine fremragende gaver.

BEKRÆFT VIRKELIGHEDEN AF DENNE ERKLÆRING i dine to øvelsesperioder. Lad i stilhed og modtagelighed dit sind falde til ro i sin sande funktion. Giv dig selv lov til at være elev, hvilket betyder at give dig selv lov til at være modtagelig og ansvarlig, for at benytte dig af det, der er givet dig. Lad denne dag være en bekræftelse på dit sande liv i verden og ikke det liv, du har skabt for dig selv.

Øvelse 93: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 94

Min frihed er at finde mit formål.

HVILKEN VÆRDI KAN FRIHED OVERHOVEDET HAVE, andet end at gøre dig i stand til at finde dit formål og opfylde det? Uden formål er frihed blot retten til at være kaotisk, retten til at leve uden ydre tilbageholdenhed. Men uden ydre tilbageholdenhed vil du blot handle ud fra barskheden af din indre tilbageholdenhed. Er det bedre? Overordnet set er det ikke bedre, selv om det kan føre til muligheder for selvopdagelse.

KALD IKKE KAOS FOR FRIHED, for det er ikke frihed. Tro ikke, at du befinder dig i en ophøjet tilstand, når andre ikke begrænser dig. Indse, at din frihed er for at gøre dig i stand til at finde dit formål og opfylde det. At forstå frihed på denne måde vil gøre dig i stand til at udnytte alle aspekter af dit liv – din nuværende situation, dine relationer, dine engagementer, dine succeser, dine fejl, dine egenskaber og dine begrænsninger – alt på vegne af opdagelsen af dit formål. For når et højere formål begynder at udtrykke sig gennem dig på en måde, som du kan genkende og acceptere, vil du endelig føle, at dit liv er ved at være fuldstændig integreret. Du vil ikke længere være separate individer i dig selv, men én person, hel og forenet, hvor alle aspekter af dig er engageret i at være til tjeneste for dette ene formål.

FRIHEDEN TIL AT BEGÅ FEJL VIL IKKE FORLØSE DIG. Fejl kan begås i alle situationer, og frihed kan findes i alle situationer. Søg derfor at lære af frihed. Kundskab vil komme til udtryk, når den er uhindret, og når du som person har udviklet dig tilstrækkeligt til at kunne udføre dens store mission i verden. Dine Åndelige Lærere, som holder sig til dig hinsides dit synsfelt, er her for at indføre dig i Kundskab. De har deres egen metode at gøre dette på, for de forstår frihedens sande betydning og dens sande formål i verden.

DERFOR BEKRÆFTER VI ENDNU EN GANG kraften af denne erklæring i dine øvelsesperioder og giver dig to lejligheder til at mærke den dybt i dig selv. Du behøver ikke at forsøge at spekulere mentalt over den, men blot slappe af, så den kan mærkes. Fokusér dit sind fuldstændigt, for at give det mulighed for at opleve storheden i Guds nærvær, som er med dig og som er indeni dig, for det er at se i frihedens retning, hvor frihed virkeligt eksisterer.

Øvelse 94: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 95

Hvordan kan jeg på nogen måde opfylde mig selv?

HVORDAN KAN DU PÅ NOGEN MÅDE OPFYLDE DIG SELV, når du ikke ved, hvem du er, når du ikke ved, hvor du kommer fra, eller hvor du skal hen, når du ikke ved, hvem der har sendt dig, og hvem der vil vente på dig, når du vender tilbage? Hvordan kan du på nogen måde opfylde dig selv alene, når du er en del af selve livet? Kan du opfylde dig selv adskilt fra livet? Kun i fantasien og forestillingen kan du på nogen måde overveje at opfylde dig selv. Der er ingen opfyldelse her, kun tiltagende forvirring. Som årene går, vil du mærke et voksende mørke i dig, som om en stor mulighed er gået tabt. Mist ikke denne mulighed for at erkende livet, som det virkeligt eksisterer, og for at tage imod opfyldelse, som den virkelig bydes dig.

DERUDOVER KAN DU KUN I FORESTILLINGEN OPFYLDE DIG SELV, og forestilling er ikke virkelighed. At acceptere dette kan i første omgang virke som en begrænsning og en skuffelse, for du har allerede planer og designs for din egen personlige opfyldelse, uanset om de er oplevet eller ej. Nu må hele din dagsorden for din opfyldelse sættes i tvivl, ikke for at fratage dig noget af værdi, men for at frigøre dig fra en trædom, som med tiden kun kunne bedrage og skuffe dig. Derfor åbner det, at acceptere håbløsheden i dit forsøg på at opfylde dig selv, dig endelig op for at tage imod den store gave, som er til din rådighed, og som venter på dig. Denne store gave er beregnet til at blive givet gennem dig til verden, på en måde, der er specifik for din glæde og for de menneskers glæde, der naturligt vil blive tiltrukket af dig.

HVORDAN KAN DU PÅ NOGEN MÅDE OPFYLDE DIG SELV? Gentag dette spørgsmål hver hele time, og giv det et øjebliks alvorlig overvejelse, uanset din situation. Idet du hver time øver dig, så se ud i verden og se, hvordan folk forsøger at opfylde sig selv, både i situationer, der eksisterer nu, og i situationer, der håbes på. Forstå, hvor meget dette adskiller dem fra livet, som det virkeligt eksisterer. Forstå, hvor meget dette adskiller dem fra deres egen eksistens' mysterium og livets vidunder, som de frit kan møde hvert øjeblik, hver dag. Lad ikke dig selv blive sådan berøvet. Fantasi vil altid male et storslået billede for dig, men det har intet grundlag i virkeligheden. Kun de, der forsøger at styrke hinandens fantasier, vil forsøge at skabe et indbyrdes forhold med dette formål, og deres skuffelse vil være gensidig, hvilken de vil være tilbøjelige til at give hinanden skylden for. Søg derfor ikke det, der kun kan bringe dig ulykkelighed og kun kan ødelægge den store mulighed for relation for dig.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME. Gå ind i stilhed og modtagelighed i dine to øvelsesperioder, så du kan lære at tage imod opfyldelse, som den virkelig eksisterer.

Øvelse 95: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 96

Guds vilje er, at jeg bliver lettet.

GUDS FØRSTE TRIN I DIN FORLØSNING og i din bemyndigelse er at lette dig for ting, der ikke er nødvendige for din glæde, at lette dig for ting, der umuligt kan tilfredsstille dig, at lette dig for ting, der kun forårsager dig smerte, og at løfte den tornekronen, som du bærer, fra dit hoved, som repræsenterer dit forsøg på opfyldelse i verden. Der findes en Større Vilje i dig, som ønsker at komme til udtryk. Når du oplever den, vil du endeligt føle dig kendt for dig selv. Du vil endeligt opleve sand glæde, for dit liv vil endelig være integreret. Du må være lettet for at gøre denne opdagelse. Intet af værdi vil blive taget fra dig. Det er ikke Guds hensigt at gøre dig ensom og forladt, men at give dig mulighed for at erkende dit sande løfte, så du kan gå videre med styrke og ægte motivation.

ACCEPTÉR DERFOR DETTE FØRSTE STORE TILBUD om at lette dig for de håbløse konflikter, som du forsøger at løse, lette dig for meningsløse bestræbelser, der ingen steder fører dig hen, lette dig for denne verdens falske løfter og for din egen idealisme, der tegner et billede, som verden umuligt kan understøtte. I enkelhed og ydmyghed vil livets storhed gå op for dig, og du vil vide, at du ikke har givet noget væk, for at tage imod noget af største værdi.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME og tænk over den. Notér dig dens betydning i forhold til din nuværende situation. Notér dig, hvordan den bliver demonstreret i folks liv omkring dig. Notér dig dens virkelighed i forhold til din egen eksistens, som du nu lærer at være objektivt vidne til.

FORSØG AT KONCENTRERE DIG OM DENNE IDÉ i dine to længere øvelsesperioder og anvend den specifikt på dit liv. Engager aktivt dit sind og forsøg at tænke på betydningen af denne erklæring, i forhold til dine nuværende ambitioner, dine nuværende planer osv. Mange ting vil måske blive sat i tvivl, mens du gør dette, men erkend, at Kundskab ikke påvirkes af dine ordninger og planer eller af dine håb og skuffelser. Den venter blot på det tidspunkt, hvor den kan komme naturligt frem i dig, og hvor du vil være den første modtager af dens store gaver.

Øvelse 96: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 97

Jeg ved ikke, hvad opfyldelse er.

ER DENNE ERKLÆRING EN INDRØMMELSE AF SVAGHED? Er den en resignation til håbløshed? Nej, det er den ikke. Den er begyndelsen på sand ærlighed. Først når du indser, hvor lidt du forstår og samtidigt indser det store tilbud om Kundskab, der er til din rådighed, vil du

gribe denne mulighed med stor opmuntring og engagement. Du kan kun forestille dig opfyldelse, men indeni dig lever og brænder opfyldelsens Kundskab. Det er en ild, som du ikke kan slukke. Det er en ild, der eksisterer i dig nu. Den repræsenterer din større længsel efter opfyldelse, efter forening og efter at bidrage. Langt nedenunder alle dine håb og din frygt, nedenunder dine planer og ambitioner, brænder denne ild i dette øjeblik. Giv derfor afkald på dine idéer om opfyldelse, men mist ikke håb, for du gør dig selv i stand til at tage imod de gaver, der er tiltænkt dig. Du har bragt disse gaver med dig til verden. De er gemt i dig, et sted, hvor du ikke kan finde dem.

DU VED IKKE, HVAD OPFYLDELSE ER. Opfyldelse kan ikke være behagelig stimulering alene, for opfyldelse er en stilhedstilstand. Den er en tilstand af indre accept. Den er en tilstand af total integration. Den er en tidløs tilstand, der udtrykker sig i tid. Hvordan kan selv den behageligste stimulering give dig det, som kan bestå i alle situationer, og som ikke ophører, når stimuleringen er ovre? Vi ønsker ikke at fratage dig behagelige stimulerings, for de kan være meget gode, men de er momentane og kan kun give dig et glimt af denne større mulighed. Her ønsker vi at føre dig direkte til denne større mulighed, ved at dyrke dit sinds fremragende ressourcer og ved at lære dig en måde at se på verden, så du kan lære om dens sande formål.

GENTAG DERFOR DAGENS IDÉ HVER HELE TIME og overvej den alvorligt i lyset af dig selv og verden omkring dig. Tilbring endnu en gang tid med alvorligt at overveje denne idé i dine to længere øvelsesperioder i dag. Husk at tænke på dit eget liv i disse øvelsesperioder og anvend dagens idé på de planer, du er bevidst om, med hensyn til din egen opfyldelse. Disse tænke-meditationer kræver mentalt arbejde. Her vil du ikke være stille. Du vil være undersøgende. Du vil være udforskende. Du vil aktivt bruge dit sind på at trænge ind til ting, som du erkender eksisterer der. Dette er en tid til alvorlig introspektion. Når du indser, at det, du troede, du vidste, kun er en form for forestilling, vil du se dit store behov for Kundskab.

DU MÅ FORSTÅ, HVAD DU HAR, for at lære at tage imod mere. Hvis du tror, at du har mere, end du faktisk har, er du forarmet, uden at være klar over det og vil ikke forstå den Store Plan, der er skabt på dine vegne. Du må begynde der, hvor du er, for, sådan kan du fortsætte, idet hvert trin er sikkert, hvert trin går fremad, bygget på det foregående trin. Der vil ikke være noget med at falde tilbage her, for du vil være solidt forankret på din vej til Kundskab.

Øvelse 97: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 98

Evaluerings

EVALUÉR IGEN ALLE LEKTIONERNES INSTRUKTIONER FRA DEN FORLØBNE UGE i din Evaluering, og alt, hvad du har oplevet så vidt. Vurdér ærligt dit engagement i disse lektioner og anerkend, hvad de har gjort for din forståelse. Prøv at være meget fair i din vurdering. Husk, at du er elev. Påstå ikke, at du har erkendt mere, end du faktisk har oplevet.

DENNE TILGANGS ENKELTHED kan virke indlysende, men den kan for mange mennesker være meget vanskelig at nå, for de er så vant til at tænke, at de har mere end de har, eller mindre end de har, så det bliver meget vanskeligt for dem at vurdere deres faktiske situation, selv om deres situation er ret indlysende.

SÅ EVALUÉR DINE LEKTIONER i din ene lange øvelsesperiode og overvej hver enkelt i dybden, idet du genkalder dig din aktivitet med dem den pågældende dag, og din forståelse af dem i dette øjeblik. Evaluér hvert enkelt af de seks foregående trin meget omhyggeligt og pas på med at drage konklusioner, der ikke repræsenterer din sande oplevelse. Det er bedre at være uvis end at have falske konklusioner.

Øvelse 98: Én lang øvelsesperiode.

Trin 99

Jeg vil ikke bebrejde verden dag.

ØV DIG I DAG I IKKE AT BEBREJDE VERDEN, ikke at dømme dens åbenlyse fejl og tilmed ikke hævde eller give andre ansvaret for disse fejl. Se på verden i stilhed. Lad dit sind være stille.

ØV DIG HVER HELE TIME og se på verden med åbne øjne. Øv dig også med åbne øjne i dine to længere øvelsesperioder i at se på verden. Det er ligegyldigt, hvad du ser på, for det er alt sammen det samme. Det, du i dag vil koncentrere dig om, vil være at se uden at dømme, for det vil udvikle dit sinds sande evner.

ØV DIG DERFOR I DINE ØVELSESPERIODER i at se med åbne øjne og se uden at dømme. Se dig omkring i dine umiddelbare omgivelser. Se kun på de ting, der faktisk er der. Engager dig ikke i fantasi. Lad ikke dine tanker vandre til fortiden eller til fremtiden. Vær kun vidne til det, der er dér. Afvis blot dømmende tanker, når de opstår, uden at overveje dem, for i dag øver du dig i at se – at se uden at dømme, så du kan se det, der faktisk er dér.

Øvelse 99: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 100

I dag er jeg nybegynder som elev af Kundskab.

DU ER NYBEGYNDER SOM ELEV AF KUNDSKAB. Acceptér dette udgangspunkt. Forlang ikke mere af dig selv, for du forstår ikke vejen til Kundskab. Du kan have indhøstet store belønninger på vejen til større antagelser, men den fører i en anden retning, end vejen til Kundskab, hvor alle ting, der er uvirkelige, slippes, og alle ting, der er ægte, favnes. Vejen til Kundskab er ikke en vej, som folk har forestillet sig, for den er ikke født af forestilling.

VÆR DERFOR NYBEGYNDER SOM ELEV AF KUNDSKAB. Gentag denne erklæring hver hele time og overvej den alvorligt. Uanset dit syn på dig selv, uanset om det er ophøjet eller nedgjort, uanset hvad du har gjort før, uanset hvad du anser dine bedrifter for at være, er du

nybegynder som elev af Kundskab. Som nybegynder vil du ønske at lære alt, hvad der kan læres, og du vil ikke have byrden af at skulle forsvare det, som du mener, at du allerede har gjort krav på. Dette vil lette din byrde i livet betydeligt og give dig mulighed for ægte motivation og entusiasme, som du nu mangler.

VÆR NYBEGYNDER SOM ELEV AF KUNDSKAB. Indled dine to længere øvelsesperioder med denne bekræftelse og giv dig selv lov til at sidde i stilhed og tage imod. Lad dit sind være tavst, uden bønner, uden spørgsmål og uden forventninger eller krav, for du er nybegynder som elev af Kundskab og ved endnu ikke, hvad du skal bede om, eller hvad du kan forvente.

Øvelse 100: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 101

Verden har brug for mig, men jeg vil vente.

HVORFOR VENTE, NÅR VERDEN HAR BRUG FOR DIG? Virker dette ikke i strid med den undervisning, vi præsenterer? Det er faktisk slet ikke i strid med den, hvis man forstår dets betydning. Da verden har brug for dig, ser det ud til at være en uretfærdighed og en uansvarlighed at vente. Er det ikke i strid med det, vi underviser i? Nej, det er ikke i strid med det, hvis du forstår, hvad det betyder. Hvis du seriøst har overvejet det, som vi har givet dig indtil nu i din forberedelse, vil du indse, at selve Kundskab i dig vil reagere på verden, og du vil føle dig bevæget til at give visse steder og ikke bevæget til at give andre steder. Denne fremragende respons i dig vil ikke skyldes personlig svaghed, personlig usikkerhed eller behovet for accept eller anerkendelse. Den vil ikke være en form for undgåelse eller skyldfølelse. Faktisk vil den intet have med dig at gøre. Det er derfor, den er fremragende, for hensigten er ikke, at den skal afhjælpe din lidenhed, men demonstrere den Kundskabs kraft, der findes i verden, så du kan bevidne den og være et redskab for dens udtryk.

HVORFOR VENTE, NÅR VERDEN HAR BRUG FOR DIG? Fordi du endnu ikke er klar til at give. Hvorfor vente, når verden har brug for dig? Fordi du endnu ikke forstår dens behov. Hvorfor vente, når verden har brug for dig? Fordi du vil give af de forkerte grunde og kun gøre dit dilemma dybere. Tiden til at give vil komme, og dit liv vil give af sig selv, og du vil være klar til at acceptere det, til at reagere på det og til at følge Kundskabens vejledning, der er i dig. Hvis du i sandhed skal være i verdens tjeneste, må du være forberedt, og det er det, vi nu er i gang med at gøre dig.

LAD IKKE VERDENS TRÆNGSLER gøre dig meget ængstelig. Lad ikke truslerne om ødelæggelse vække din frygt. Lad ikke denne verdens uretfærdigheder stimulere din vrede, for gør de det, ser du uden Kundskab. Du ser din egen mislykkede idealisme. Det er ikke måden at se på og er derfor heller ikke måden at give på. Du blev sendt hertil for at give, og din gave er iboende i dig. Du behøver ikke at kontrollere den, for den vil give af sig selv, når du er klar. Derfor er din tjeneste til verden i dette øjeblik, at du forbereder dig på at være bidragsyder, og

selv om dette ikke vil være en øjeblikkelig tilfredsstillelse for dit behov for at give, vil det bane vejen for en større tjeneste, der skal ydes.

TÆNK AKTIVT PÅ DAGENS IDÉ i dine to øvelsesperioder i dag og overvej den i lyset af din opførsel, i lyset af det, du har lyst til, i lyset af dine idéer og af dine overbevisninger.

Øvelse 101: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 102

Der er meget, jeg må aflære.

DIT LIV ER FULD AF DINE EGNE NØDVENDIGHEDER OG IDÉER, fuld af dine egne krav og ambitioner, fuld af din egen frygt og fuld af dine egne komplikationer. Således er dit redskab til at give med belastet og rodet og din energi i høj grad misbrugt. Derfor er Guds første trin at lette dig. Indtil dette er gjort, vil du blot forsøge at løse din situation, uden at vide, hvad du skal gøre, uden at forstå den knibe, du befinder dig i, og uden at acceptere den assistance, som du afgjort med tiden vil få brug for. Acceptér derfor din aflæring, for den vil lette dig og forsikre dig om, at et større liv er muligt og uundgåeligt for dig, der er kommet hertil for at give.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME og overvej den. Se dens virkelighed i lyset af din opfattelse af verden. Øv dig endnu en gang i mental stilhed i dine to længere øvelsesperioder, hvor intet forsøges og intet undgås. Du engagerer kun dit sind i at være stille, så det kan lære at reagere af sig selv på det, der kalder på det. Med hvert trin du tager i din aflæring, vil Kundskab udfylde det, der havde erstattet den. Dette sker øjeblikkeligt, for du bevæger dig blot ind i en position, hvor du kan tage imod, så din gave kan være generøs, ægte og tilfredsstillende for dig.

Øvelse 102: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 103

Jeg er æret af Gud.

DU ER ÆRET AF GUD, og dog kan denne udtalelse opildne din følelse af uvished, vække din skyldfølelse, forvirre din stolthedsfølelse og stimulere alle mulige konflikter, som faktisk er i dig nu. Tidligere har du forsøgt at være noget uvirkeligt, og det mislykkedes dig. Nu er du bange for at være noget som helst, af frygt for, at fiaskoen vil forfølge dig endnu en gang. Således forekommer storhed at være lidenhed, og lidenhed forekommer at være storhed, og alle ting ses bagvendt eller omvendt i forhold til deres sande betydning.

DU ER ÆRET AF GUD, uanset om du kan acceptere det eller ej. Det er sandt, uanset menneskelig vurdering, for kun ting, der er hinsides vurdering, er sande. Vi tager dig til det, der er hinsides vurdering, hvilket vil være den største opdagelse, der er mulig i dette liv og i hvilket som helst liv.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME og overvej den alvorligt. Lad endnu en gang dit sind være stille og modtageligt i dine to øvelsesperioder, så du kan lære at tage imod den ære, som Gud har for dig. Denne ære må bestemt være rettet mod en del af dig, som du knap nok er bevidst om. Det er ikke din opførsel, der bliver æret. Det er ikke din idealisme, der bliver æret. Det er ikke dine overbevisninger, dine antagelser, dine krav eller din frygt. De kan være til gavn eller til fortræd. De kan tjene dig eller forråde dig. Men ære er forbeholdt noget større, som du nu lærer at erkende.

Øvelse 103: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 104

Gud ved mere om mig, end jeg selv gør.

GUD VED MERE OM DIG, END DU SELV GØR. Det må være indlysende, hvis du har overvejet dig selv ærligt. Dog, tænk på, hvad dette implicerer. Hvis Gud ved mere om dig, end du selv gør, vil Guds vurdering så ikke være noget, du gerne ville lære at undersøge? Selvfølgelig vil den det. Og vil dine vurderinger af dig selv så ikke nødvendigvis være fejlagtige? Alene heri har du syndet, for synd er kun fejl. Fejl kalder på rettelse, ikke på fordømmelse. Du ville fordømme dig selv og tro, at Gud ville følge dit eksempel og yde dig en endnu større fordømmelse. Det er af denne grund, at folk har skabt Gud i deres eget billede, og af denne grund, at du må aflære det, du har lavet, så du muligvis vil finde det, du ved, og dine kreationer i denne verden så kan være til gavn og have varig værdi.

GUD VED MERE OM DIG, END DU SELV GØR. Foregiv ikke, at du kan skabe dig selv, for du er allerede skabt, og det, der reelt er skabt, er langt større og gladere end det liv, som du hidtil har erkendt. Det er din ulykkelighed, der bringer dig til sandhed, for den driver dig til en ægte løsning. Dette er naturligvis sandt.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME og overvej den alvorligt. Observér verden omkring dig, mens du gør det, i forsøget på at lære om, hvad dagens idé betyder i verden. Lad dit sind være stille i dine længere øvelsessessioner i stilhed, så det kan lære at nyde sin storhed. Hvis du giver det denne mulighed for frihed, vil det give dig frihed til gengæld.

Øvelse 104: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 105

Evaluerings

FØLG DE FOREGÅENDE EKSEMPLER i din Evaluering og evaluér instruktionsugen og øvelseugen. Tænk i dag særligt over de idéer, som vi har præsenteret. Forstå, at disse idéer må tages under overvejelse og opleves gennem mange udviklingsstadier. Deres betydning er for dybe og for store til at være helt indlysende for dig nu, men de vil tjene som en påmindelse om, at Kundskab er med dig, og at du er kommet for at give Kundskab i verden.

VORES LÆRE VIL SÅLEDES FORENKLE ALLE TING, hvilket vil løse de konflikter, som du nu bærer på, og som i fremtiden vil gøre konflikter unødvendige. For i det omfang, du er med Kundskab, eksisterer konflikter ikke. Et liv uden konflikter er det største bidrag, der kan gives til verden, for det er et liv, som vil udløse Kundskabens begyndelse i alle, en gnist, der kan bære sig selv ind i fremtiden, langt hinsides dit personlige liv. Det er denne fremragende gnist, som det er hensigten du skal give til verden, for så vil din gave ingen ende have og vil tjene din nuværende generation og kommende generationer.

DE VELSIGNELSER, DU I DAG OPLEVER i din verden, er resultatet af disse efterklange, som går videre fra generation til generation, idet Kundskab holdes i live i verden. At du har mulighed for at få Kundskab, skyldes de menneskers given, som har levet før dig, ligesom din given vil give frihedsmulighed for de mennesker, der følger. Dette er dit højere formål i livet: at holde Kundskab i live i verden. Men først må du lære af Kundskab – lære at genkende den, lære at acceptere den, lære at skelne den fra dit sinds andre impulser, og lære de mange udviklingsstadier, der vil være nødvendige, for at følge Kundskab henimod dens store opfyldelse. Af denne grund er du nybegynder som elev af Kundskab.

UDFØR DIN EVALUERING SÅ DETALJERET SOM MULIGT i din ene lange øvelse. Lad forvirring og uvished være, for det er nødvendigt på dette undersøgelsesstadium. Vær derfor glad for alle de ting, der reelt kan genkendes, og vid, at Kundskab er med dig, så du kan roligt være uvis.

Øvelse 105: Én lang øvelsesperiode.

Trin 106

Der er ingen Mestre i verden.

DER ER INGEN MESTRE I VERDEN, for Mesterskab opnås hinsides verden. Der er viderekomne elever. Der er elever med store præstationer. Men der er ingen Mestre i verden. Perfektion findes ikke her, kun bidrag. Hvem der end bliver i verden, bliver i verden for at lære verdens lektioner. Verdens lektioner må læres, ikke kun i dit personlige liv, men også i et bidragets liv. Din ægte uddannelse går langt udover det, du har erkendt hidtil. Det er ikke blot en korrektion af fejl. Det er bidraget af gaver.

DER ER INGEN MESTRE I VERDEN. Derfor kan du lette dig selv for den store byrde at forsøge eller forlange Mesterskab af dig selv. Du kan ikke selv være Mester, for livet er Mesteren. Det er den store forskel, som vil gøre hele forskellen for dig, når du kommer til at forstå dens sande betydning og fordel.

TÆNK PÅ ALLE DE PERSONER, SOM DU HAR ANSET FOR AT VÆRE MESTRE, i dine to øvelsesperioder i dag – personer, du har mødt, hørt om eller forestillet dig, personer fra fortiden og personer, der lever i dag. Tænk på alle de egenskaber, der har gjort dem til Mestre, og hvordan du har brugt dem til at bedømme dig selv og til at vurdere dit liv og din opførsel. Det er

ikke meningen, at viderekomne elever skal være et selvfordømmelseskriterium for de mennesker med mindre udviklede evner. Det er ikke deres gave, selv om de med tiden må forstå, at deres gaver vil blive misforstået på denne måde.

ACCEPTÉR AT DU BLIVER LETTET, når vi minder dig om, at der ingen Mestre er i verden. Prøv at erkende dette i dine to længere øvelsesperioder. Prøv at erkende den lettelse, du bliver givet. Men begå ikke den fejl at tro, at dette medfører, at du kan være passiv, for større end nogensinde vil dit engagement i genvindingen af Kundskab være. Større end nogensinde vil dit engagement i Kundskabens fremkomst være. Nu kan dit engagement og din indsats bevæge sig hurtigere fremad, for de bliver lettet for din idealisme, som kun kan føre dig på afveje.

Øvelse 106: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 107

I dag vil jeg lære at være glad.

AT LÆRE AT VÆRE GLAD ER SIMPELTHEN AT LÆRE AT VÆRE NATURLIG. At lære at være glad er at lære at acceptere Kundskab i dag. Kundskab er glad i dag. Hvis du ikke er glad, er du ikke med Kundskab. Glæde betyder ikke altid at have et smil på læben. Det er ikke en opførsel. Ægte glæde er en selvfølelse, en følelse af helhed og tilfredshed. Hvis der er sket et tab i dit liv, et tab af en elsket person, kan du stadig være glad, selv om du måtte fælde tårer. Det er helt i orden at fælde tårer, for det behøver ikke at forråde en større glæde i dig, og det kan også være glædestårer. Glæde er ikke en form for opførsel. Lad os minde dig om det. Det er en indre tilfredshedsfølelse. Kundskab vil give dig denne, fordi den vil forenkle dit liv og gøre det muligt for dit sind at koncentrere sig om det, som i realiteten er givet det at gøre. Dette vil selvstændiggøre dig, forenkle dig og give dig en større harmoni, end du kunne have kendt før.

LAD DERFOR DIT SIND GÅ IND I STILHED ENDNU EN GANG i dine to øvelsesperioder i dag. Dette er en tid for stilhed. Det er ikke en mental undersøgelsesøvelse, men en mental stilhedsøvelse.

Øvelse 107: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 108

Glæde er noget, jeg må lære igen.

ALTING MÅ NU REVURDERES. Alting må nu ses på ny, for der er at se med Kundskab, og der er at se uden Kundskab. De giver forskellige resultater. De tilskynder til forskellige vurderinger og forskellige reaktioner. Vi har sagt, at glæde ikke er en form for opførsel, for den er meget dybere end det. Forsøg derfor ikke at bruge denne idé til at vinde andres gunst eller overfor dig selv at demonstrere, at du er gladere, end du faktisk er. Vi ønsker ikke at lægge en fernis af opførsel på din nuværende oplevelse. Vi ønsker at lede dig til den oplevelse, som er ægte for din natur, som udtrykker din natur, og som bidrager med din natur til livet.

SÅ LÆR IGEN OM GLÆDE. Engager dit sind i undersøgelse i dine to øvelsesperioder. Overvej dine idéer om glæde og de former for opførsel, som du mener, de må repræsentere. Tænk på alle de måder, hvorpå du har forsøgt at være gladere, end du var. Tænk på alle de forventninger og krav, du har stillet dig selv, for at være glad og for at bevise dit værd overfor dig selv og overfor andre. Indse, idet du erkender disse ting, at uden at prøve på dette, vil glæde opstå af sig selv, for du er naturligt glad. Uden tilbageholdenhed, vil din glæde opstå af sig selv, uden at den påtvinges dit sind og din krop. Uden at du påtvinger den, vil glæde opstå af sig selv. Tænk på dette i dag, men vær ikke tilfreds med enkle konklusioner, for du er nybegynder som elev af Kundskab, og store konklusioner kommer senere.

Øvelse 108: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 109

Jeg vil ikke have travlt i dag.

TAG HVERT TRIN MED YNDE I DAG. Hav ikke travlt. Du behøver ikke at have travlt, for du er med Kundskab. Du kan overholde dine aftaler i verden og gøre det til tiden, men hav ikke travlt indeni dig selv. Du kan søge Kundskab, opfyldelse og bidrag, men hav ikke travlt. Når du har travlt, forsømmer du dit nuværende trin til fordel for trin, som du finder mere fordelagtige, og hvordan kan trin være mere fordelagtige, medmindre du ignorerer det trin, der ligger foran dig? Hav ikke travlt. Du kan ikke gå hurtigere, end du kan. Gå ikke glip af alt det, vi giver dig at øve, hvilket forlanger, at du ikke har travlt.

MIND DIG SELV OM IKKE AT HAVE TRAVLT hver hele time dagen igennem. Sig til dig selv: "Jeg vil ikke have travlt i dag", og tænk et øjeblik over det. Du kan imødekomme dine verdslige forpligtelser, uden at have travlt. Du kan imødekomme dine større mål, uden at have travlt. Trøst dig med, at du er nybegynder, for nybegyndere ved ikke, hvor de er på vej hen, fordi de er i en modtageposition og ikke i en styreposition. Dette er en stor velsignelse for dig nu og vil med tiden give dig magt til at styre dit sind og dine anliggender med Kundskab. Du vil være en venlig hersker, som ikke vil fordømme fejltagelser og ikke straffe syndere, som du nu forestiller dig, at Gud gør.

KUNDSKAB HAR IKKE TRAVLT. Hvorfor skulle du så have det? Kundskab kan bevæge dig hurtigt eller langsomt. Så kan du bevæge dig hurtigt eller langsomt, men indeni dig selv har du ikke travlt. Det er en del af livets mysterium, som du nu kan lære at opdage.

Øvelse 109: Øvelse hver time.

Trin 110

I dag vil jeg være ærlig overfor mig selv.

I DAG VIL JEG VÆRE HELT ÆRLIG, og erkende, hvad jeg faktisk ved, og hvad jeg kun tror eller håber på. Jeg vil ikke foregive at vide noget, jeg ikke ved. Jeg vil ikke foregive, at jeg er rigere end jeg er, eller fattigere end jeg er. Jeg vil forsøge at være nøjagtigt der, hvor jeg er i dag.

FORSØG AT VÆRE NØJAGTIGT DER, HVOR DU ER I DAG. Vær enkel. Vær afslappet. Iagttag verden omkring dig. Udfør dine verdslige opgaver. Ophøj ikke dig selv. Nedgør ikke dig selv. Lad alting fungere som det faktisk gør, uden at forsøge at styre eller manipulere dig selv denne dag. Den eneste undtagelse fra dette, er at bruge din selvdisciplin, så du kan udføre dine øvelser for denne dag.

GENTAG BEKRÆFTELSEN FOR I DAG i dine to længere øvelsesperioder og gå ind i stilhed. Her må du udnytte dit sinds kraft. Her forsøger du ikke at gøre noget, der er vildledende eller noget, der er uvirkeligt. Du lader dit sind gå ind i sin naturlige tilstand, en tilstand af fred.

Øvelse 110: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 111

I dag vil jeg være rolig.

VÆR ROLIG I DAG, VED AT VIDE, AT KUNDSKAB ER MED DIG, ved at vide, at dine Lærere er med dig og ved at vide, at din Åndelige Familie er med dig. Lad ikke ængstelser eller byrden af bekymringer tage dig væk fra dine øvelser i dag.

MIND DIG SELV OM AT VÆRE ROLIG idet du bevæger dig gennem dagen, for nu er Kundskab din guide. Hvis den er ubekymret, behøver du ikke at være bekymret. Frigør dig selv fra vanemæssige optagetheder, fra vanemæssig trældom. Styrk din beslutning om at gøre dette, så vil det blive lettere med tiden. Så vil det ske helt af sig selv, på den mest naturlige måde. Dit sind har vanemæssige tanker. Det er alt, hvad de er. Efterhånden som de erstattes af nye vaner, vil Kundskab begynde at skinne gennem den struktur, som du har pålagt den. Her vil Kundskab begynde at skinne frem, for at vejlede dine handlinger, for at føre dig til indsigt og vigtige opdagelser og for at give dig en større styrke og vished, end du nogensinde har kendt.

UDNYT DERFOR DIN SELVDISCIPLIN PÅ EGNE VEGNE i din øvelse hver hele time. Vær meget opmærksom, men med et stille sind, i dine to meditationsøvelser.

Øvelse 111: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 112

Evaluerings

I DAG SKAL VI GØRE NOGET EN SMULE ANDERLEDES i din Evaluering. Mind dig selv hver hele time om at huske Kundskab. Gentag for dig selv: "Jeg vil huske Kundskab. Jeg vil huske Kundskab", idet du hele dagen igennem husker på, at du endnu ikke ved, hvad Kundskab er, men alligevel er sikker på, at den er med dig. Den er født af Gud. Den er Guds vilje i dig. Den

er dit Sande Selv. Således lærer du at følge det, der er stort. I din begrænsede tilstand, får du adgang til det, der ingen grænser har. Således bliver du i dag en bro til Kundskab.

GENTAG DERFOR HVER HELE TIME, at du vil huske Kundskab. Glem ikke dine øvelser i dag, så du kan styrke og bemyndige dig selv.

Øvelse 112: Øvelse hver time.

Trin 113

Jeg vil ikke lade mig overtale af andre.

ETHVERT SIND, DER ER MERE BESLUTSOMT END DIT, kan overtale dig og påvirke dig. Der er ikke megen mystik i dette. Det er simpelthen resultatet af, at et sind er mere koncentreret eller fokuseret end et andet. Sind har relative grader af indflydelse på hinanden, afhængigt af deres koncentration og afhængigt af den slags indflydelse, de udøver. Lad Kundskab overtale dig, for den er den storhed, du bærer. Lad dig ikke overtale af andres meninger eller vilje. Lad kun deres Kundskab påvirke dig, for kun den kan påvirke din Kundskab. Dette vil være meget anderledes, end at føle sig domineret, manipuleret eller overtaget af andre.

HOLD DIG DERFOR TIL DIG SELV. Følg Kundskab. Hvis en anden stimulerer din Kundskab, så giv denne person din opmærksomhed, så du kan lære om de sande overtalelsesevner. Men lad ikke denne verdens overtalelser – dens klager, dens højt værdsatte idealer, dens moral, dens krav eller dens kompromiser – påvirke dig, for du følger Kundskab, og du behøver ikke at følge verdens overtalelser.

MIND DIG SELV OM DAGENS IDÉ hver hele time og gå dybt ind i stilhed i dine to meditationsøvelser i dag. Lad kun Kundskab overtale dig, for den er alt, hvad du behøver at følge i verden.

Øvelse 113: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 114

Mine ægte venner er med mig. Jeg er ikke alene.

HVORDAN KAN DU VÆRE ALENE, NÅR DINE LÆRERE ER MED DIG? Hvilken sandere ven har du, end vedkommende, der holder sig til din Kundskab? Disse venskaber er ikke født af denne verden. De er dannet hinsides verden, og de eksisterer for at tjene dig nu. Når dit sind falder til ro, vil du mærke deres nærvær, som er med dig. Så snart du holder op med at være optaget af dine egne brændende ønsker og frygt, vil du begynde at mærke dette nærvær, som er så yndefuldt, så blidt og så betryggende.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME I DAG OM, at dine venner er med dig. Giv dit sind lov til at tage imod deres nærvær i dine to dybe øvelsesperioder, så du kan forstå relationens sande natur i verden. Med øvelse vil denne forståelse blive så stærk, at du vil kunne tage imod idéer,

opmuntring og korrektion fra dem, der er mere potente end dig og som eksisterer for at tjene dig i din sande funktion i verden. De er dine indførere i Kundskab og de er i relation til din Kundskab, for din Kundskab indeholder dine ægte relationer til alt i livet.

Øvelse 114: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 115

I dag vil jeg lytte til Kundskabens kraft.

LYT I DAG TIL KUNDSKABENS KRAFT. Den forlanger din opmærksomhed. Den forlanger din lyst. Den forlanger, at du giver afkald på ting, der optager dig og bekymrer dig, ting, du ikke kan løse på egen hånd. Lyt til Kundskab i dag, så den kan trøste dig og holde sig til dig. I dens stilhed vil du også finde hårdfør beroligelse og tillid. For hvis Kundskab er tavs, behøver du ikke være ængstelig for dit liv, og hvis Kundskab taler, behøver du blot at følge, så du kan lære Kundskabens kraft for dig.

DU BLIVER STILLE, FORDI KUNDSKAB ER STILLE. Du bliver i stand til at handle, fordi Kundskab er i stand til at handle. Du lærer at tale med enkelhed, fordi Kundskab taler med enkelhed. Du lærer at være afslappet, fordi Kundskab er afslappet. Du lærer at give, fordi Kundskab giver. Det er for at geninddrage dig i dit forhold til din Kundskab, at du nu er engageret i dette udviklingsprogram.

MIND DIG SELV OM AT LYTTE TIL KUNDSKAB hver hele time i dag, og tilbring et øjeblik med at gøre det, uanset hvilken situation du befinder dig i. Din første aktivitet i det, at lytte, er stilhed. Øv dig mere indgående i dine to meditationsøvelser i dag, hvor du øver dig i stilhed og modtagelighed, for du gerne vil lytte til Kundskab i dag.

Øvelse 115: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 116

I dag vil jeg være tålmodig med Kundskab.

VÆR TÅLMODIG MED KUNDSKAB, så du kan følge Kundskab. Kundskab er langt mere stille, end du er. Den er langt mere magtfuld, end du er. Den er langt mere vis, end du er, og alle dens handlinger er dybe og meningsfulde. Der er kun modsætning mellem dig og Kundskab, fordi du lever i det selv, som du har skabt for dig selv, og fordi du midlertidigt har mistet din kontakt med Kundskab. Men Kundskab holder sig til dig, for du kan aldrig forlade den. Den vil altid være der, for at forløse dig, for at redde dig og for at genvinde dig til sig selv, for den er dit Sande Selv. Lad ikke overbevisninger og antagelser forklæde sig som Kundskab. Lad dit sind være tiltagende tavst og stille, idet du udfører dagens aktiviteter.

GENTAG IDÉEN HVER HELE TIME og giv dig selv lov til at gå ind i den stilhed og vished, som Kundskab besidder for dig. På denne måde vil dit sind komme i resonans med universets Sind, og du vil begynde at genvinde dine ældgamle evner og ældgamle erindringer. Her vil idéen

om Åndelig Familie begynde at give mening for dig, og du vil indse, at du er kommet til verden for at tjene.

Øvelse 116: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 117

Det er bedre at være enkel end at være fattig.

ENKELHED GØR DET MULIGT FOR DIG AT FÅ ADGANG TIL LIVET og nyde dets velgørenhed hvert øjeblik. Komplexitet er en tilstand af selvdistantering, som gør dig ude af stand til at nyde livet og til at opfatte din rolle i det. Dette er kilden til al stor armod, for ingen verdslig præstation og ingen verdslig besiddelse kan fjerne den følelse af isolation og nød, der følger med en sådan distancering.

ØV DERFOR STILHED ENDNU DYBERE end tidligere, så du kan opleve Kundskabens kraft, der er med dig. Giv dig selv lov til at være enkel, for i enkelhed kan alle ting blive givet dig. Hvis du anser dig selv for at være kompleks, eller dine problemer for at være komplekse, er det fordi du ser dig selv og dine problemer uden Kundskab og er således fortabt i dine vurderinger. Her forveksler du ting af større værdi med ting af mindre værdi, ting af større prioritet med ting af mindre prioritet. Sandhed må altid bringe enkelhed, for enkelhed bringer løsning og rigtig forståelse og etablerer fred og tillid hos dem, der kan tage imod den.

ØV DIG DYBT I DAG. Gentag dagens idé hver hele time, og mind dig selv om, at Kundskab er med dig i dine to dybe meditationsøvelser, og gå derefter ind i stilhed. Giv dig selv lov til at være enkel og stol på, at Kundskab vil guide dig på alle måder.

Øvelse 117: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 118

Jeg vil ikke undgå verden i dag.

DET ER IKKE NØDVENDIGT AT UNDGÅ VERDEN, for verden kan ikke dominere dig, når du er med Kundskab. Når du er med Kundskab, er du her for at tjene verden. Verden er da ikke længere et fængsel. Den er ikke længere en konstant kilde til ubehag og skuffelse. Den giver dig en mulighed for at give og en mulighed for at genetablere din sande forståelse. Søg ikke tilflugt i åndelige ting, for dit formål er at give til verden. Lader du verden være som den er, vil din fordømmelse af den ikke komme tilbage for at hjemsøge dig. For uden fordømmelse er der kun muligheden for at give. Dette vil trække på din Kundskab, som vil give af sig selv, og du vil være et redskab for dens given.

TÆNK NU PÅ DETTE. Giv dig selv lov til at opleve Kundskabens nærvær i dit liv i dine to øvelsesperioder. Forlang intet af den. Søg ikke at betvivle den. Giv kun dig selv lov til at mærke den, for med den vender alt det, du søger, naturligt tilbage til dig, uden din indsats. Benyt dig kun af din selvdisciplin til at lede dit sind i den rigtige retning. Når det først er engageret på denne

måde, vil det vende tilbage til Kundskab af sig selv. For den er dets destination, den er dets kærlighed, den er dets sande ledsager og den er dets sande ægteskab i livet.

Øvelse 118: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 119

Evaluerings

EVALUÉR I DENNE SÆRLIGE EVALUERING de forløbne to ugers øvelser, idet du evaluerer hver enkelt instruktion og genkalder dig hver enkelt øvelsesdag. Prøv at huske, hvor seriøst du tænkte over hver enkelt dags øvelse, og hvor godt du udnyttede den. Tro ikke, at du kan klage over denne forberedelse med rette, medmindre du udnytter den fuldt ud. Din rolle her er kun at følge trinnene, som de er givet, og ikke at ændre dem efter dine præferencer. På denne måde sætter du dig selv i stand til at tage imod, hvilket er den tilstand, du nu har brug for at opnå for dig selv.

EVALUÉR DE FORLØBNE TO UGER i dine to længere øvelsesperioder i dag, hver øvelse givet til én øvelsesuge. Prøv at være meget venlig mod dig selv, men erkend det, hvis du ikke lever op til kravene, og bedrag ikke dig selv i denne henseende. Gen-dedikér dig selv til at gøre din øven og din beslutsomhed dybere, idet du minder dig selv om dit livs enkelhed og det sande værd, der er givet dig. Sådan vil du lære en ny måde at leve på. Du vil lære at tage imod og at give, og dit liv vil blive befriet for kompleksitetens mørke. For enkelhed må altid være af lyset; den må altid være af det gode.

SÅ GIV DIG SELV TIL DENNE EVALUERING, så du kan forstå, hvordan man lærer. Disse Evalueringer vil demonstrere for dig dine egne læringsevner og dine egne lærings-prædispositioner. De vil lære dig de nødvendige ting, som du vil få brug for at vide i fremtiden, når du vil kunne hjælpe andre med også at lære.

Øvelse 119: To lange øvelsesperioder.

Trin 120

Jeg vil huske min Kundskab i dag.

HUSK DIN KUNDSKAB I DAG. Husk, at den holder sig til dig, uanset hvor du går og uanset hvad du foretager dig. Husk, at den er givet til dig, for at tjene dig, for at nære dig og også for at opløfte dig. Husk, at du ikke behøver at være irriteret over verden, fordi du kan acceptere verden, som den er. Husk, at du accepterer verden, som den er, så du kan give til den, for verden udvikler sig, ligesom du gør. Husk, at Kundskab er med dig, og at du kun behøver at være med Kundskab, for at erkende dens fulde virkning.

MIND DIG SELV OM HVER HELE TIME I DAG, at Kundskab er med dig, og giv det et øjeblik eftertanke. Lad ikke raserende følelser eller dyb depression kaste en skygge over din

øvning, for din øvning er større end dine følelsesmæssige tilstande, der ændrer sig som vindene og skyerne, men som ikke kan maskere universet bag dem.

ERKEND DERFOR DINE FØLELSESTILSTANDES LIDENHED og Kundskabens storhed. På denne måde vil Kundskab afbalancere dine følelsestilstande og afsløre for dig kilden til dine egne følelser, som er kilden til dit udtryk i verden. Dette er livets mysterium, som du nu lærer at udforske.

Øvelse 120: Øvelse hver time.

Trin 121

I dag kan jeg roligt give.

I DAG KAN DU ROLIGT GIVE, fordi dit liv er ved at være enkelt og dine behov bliver imødekommet. Dette gør dig fri til roligt at give, for når du én gang har taget imod, vil du kun have lyst til at give.

I DAG VIL DU GØRE EN SPECIEL ØVELSE to gange, hvor du skal tænke på en person i nød og derefter give vedkommende en egenskab, som du selv ønsker at tage imod. Send denne person denne egenskab. Send vedkommende kærlighed eller styrke eller tro eller opmuntring eller beslutsomhed eller overgivelse eller accept eller selvdisciplin – hvad vedkommende end har brug for, for at skabe en løsning i sit liv. Du er i dag fri til roligt at give dette, for dine egne behov bliver imødekommet.

TÆNK DERFOR MED LUKKEDE ØJNE PÅ ENKELTPERSONER i hver af dine to øvelser, og giv dem det, du ved, de har brug for. Forsøg ikke at løse deres problemer for dem. Forsøg ikke at styrke et foretrukket resultat, for som regel kan du ikke kende det rigtige resultat for nogen anden person. Men du kan altid give karakterstyrke og styrke deres sindsevner. Dette vil give dig din egen følelse af formål og vil genoprette disse egenskaber i dig selv, for du må besidde dem for at give dem, og ved at give dem indser du, at du allerede er i besiddelse af dem.

HAV INGEN TVIVL OM, AT DET, DU GØR FOR ANDRE, vil blive modtaget af dem, på deres egne vegne.

Øvelse 121: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 122

Jeg giver uden tab i dag.

DET, DU BLIVER BEDT OM AT GIVE, kan kun vokse i takt med, at du giver det. Det er ikke en fysisk ting, du giver, selv om fysiske ting kan gives for det gode. Det er ikke noget, du kan kvantificere, for du har ingen idé om dets omfang. Du giver styrke og opmuntring.

FORTSÆT I DAG MED AT GIVE TIL ANDRE i dine to øvelsesperioder. Dette er en aktiv form for bøn. Tænk ikke, at kraften i den ikke modtages af dem, som du har koncentreret dig om.

Husk i dag ikke at forsøge at afgøre udfaldet af deres dilemma eller deres behov, men kun opmuntre og giv dem styrke til at fortsætte med deres egne evner. Du ønsker at stimulere Kundskab i dem, ligesom Kundskab nu bliver stimuleret i dig. Denne gave vil derfor ikke have en forventning om at få noget til gengæld, for du giver det, som gør det muligt for andre at blive stærke i deres liv. Du er ikke i stand til at bedømme resultatet, for resultatet af din gave vil først blive afsløret senere, når gaven er blevet accepteret og har fundet sin plads i modtageren. Giv derfor frit og uden forventninger og giv for at mærke styrken i din gave i dag.

Øvelse 122: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 123

I dag vil jeg ikke have ondt af mig selv.

HVORDAN KAN DU HAVE ONDT AF DIG SELV, når Kundskab er med dig? Medlidenhed vil blot reetablere en gammel idé om dig selv, som er blottet for sandhed, blottet for håb og blottet for noget som helst meningsfuldt grundlag. Hav ikke medlidenhed med dig selv i dag, for du er ikke ynkelig. Hvis denne dag er trist eller forvirret, er det kun fordi du har mistet kontakten med Kundskab, som du kan øve dig i at genvinde i dag.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ DE MANGE SUBTILE FORMER FOR SELVMEDLIDENHED, du underholder, idet du øver i dag. Vær opmærksom på de mange subtile former for manipulation af andre, idet du forsøger at få dem til at kunne lide dig eller acceptere dig i overensstemmelse med en opfattelse af dig selv, som du forsøger at hævde. Når du er med Kundskab, behøver du ikke at proklamere dig selv; du behøver ikke at vise dig selv; du behøver ikke at kontrollere andre, for at få dem til at kunne lide eller acceptere dig, for Kundskab er med dig.

SÅ, HAV IKKE ONDT AF DIG SELV, for du er ikke ynkelig. Vær nybegynder som elev af Kundskab i dag, for det er alt andet end ynkeligt. Du kan ikke forestille dig et højere udsigtspunkt.

GENTAG DENNE IDÉ HVER HELE TIME. Giv den lov til at trænge ind i dit sind og overvej den et øjeblik. Gentag denne bekræftelse i dine to øvelsesperioder, og gå derefter ind i stilhed. Intet væsen, der er ynkeligt, kan gå ind i stilhed, for tavshed er oplevelsen af dybtgående forhold, og stilhed er accepten af dybtgående kærlighed. Hvem kan være ynkelig i sådanne situationer?

Øvelse 123: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 124

I dag vil jeg ikke foregive at være glad.

DU BEHØVER IKKE AT FOREGIVE AT VÆRE GLAD, for det vil kun dække over en følelse af selvmedlidenhed, forværre din forvirring og gøre dit dilemma dybere. Vær dig selv i dag, men vær selvobserverende, idet du husker på, at Kundskab er med dig, mens du vankelmodigt går til og fra, hen imod og væk fra selve Kundskab. Da Kundskab ikke er vankelmodig, er den en kilde

til vished, fasthed og stabilitet for dig. Da den ikke er bange for verden, er den en kilde til frygtløshed for dig. Du er ikke ynkelig, så du behøver ikke at foregive noget.

FOREGIV IKKE AT VÆRE GLAD I DAG, for den, der virkelig er tilfreds, kan kaste ethvert udtryk på verden, men Kundskabens kraft vil være i deres udtryk. Det er det allervigtigste. Kundskab er ikke en måde at opføre sig på. Den er en intens oplevelse af livet. Forsøg derfor ikke at overtale dig selv eller andre, med en måde at opføre dig på, for det er unødvendigt.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME og mærk dens kraft og dens frihedsgave. Giv dig selv lov til at være nøjagtigt som du er i dag. Giv dig selv lov til at gå ind i stilhed i dine to dybe meditationsøvelser, for når du ikke forsøger at være nogen, kan du have stilhedens luksus, som er kærlighedens luksus.

Øvelse 124: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 125

Jeg behøver ikke at være nogen i dag.

DU ER ALLEREDE NOGEN, så hvorfor forsøge at være nogen? Det er bedre at være den person, du allerede er. Den person, du allerede er, er Kundskabens kraft, der bæres i et redskab, som er et individs natur. Den er allerede etableret, og den er under udvikling lige nu. Hvorfor forsøge at være nogen i dag, når du allerede er nogen? Hvorfor ikke være den, du er? Find ud af, hvad du er. Det kræver stort mod, for du må risikere at skuffe din egen idealistiske opfattelse af dig selv og af verden. Det kræver opmuntring, for du må risikere at opgive dit selvhad, som er en måde, hvorpå du adskiller dig selv fra livet.

VÆR DERFOR I DAG NØJAGTIGT SOM DU ER. Mind dig selv om dette hver hele time. Og giv dig selv lov til at være stille og at tage imod i dine to meditationsøvelser i dag, for i dag forsøger du ikke at være nogen.

Øvelse 125: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 126

Evaluerings

DAGENS EVALUERING VIL KONCENTRERE SIG OM den forløbne øvelsesuge. Den vil endnu en gang understrege, at du er ved at lære at lære. Du lærer at forstå, hvordan man lærer. Du lærer at forstå dine styrker og dine svagheder. Du lærer at forstå dine forudsætninger – de egenskaber i dig, som du må dyrke, og de egenskaber, som du må standse og få under bevidst kontrol. Du lærer at være opmærksom på dig selv. Således lærer du endelig at være objektiv overfor dig selv. Denne objektivitet er særlig vigtig, for den gør det muligt for dig at udnytte det, der er dér for at tjene dig, uden din fordømmelse. På denne måde bliver din tjeneste til dig selv øjeblikkelig og effektiv.

HVIS DU KAN LÆRE AT VÆRE OBJEKTIV OVERFOR DIG SELV, kan du lære at være objektiv overfor verden. Dette vil gøre det muligt for Kundskab at skinne gennem dig, for du vil ikke forsøge at gøre verden til det, du ønsker, den skulle være, og du vil ikke forsøge at gøre dig selv til det, du ønsker, at du var. Det er begyndelsen på sand beslutsomhed og sand glæde, men bedre endnu er, at det begyndelsen på ægte bidrag.

EVALUÉR DEN FORLØBNE UGE i din ene lange øvelsesperiode i dag, og hav disse ting i mente. Styrk din oplevelse af Kundskab i dag, ved at støtte dens ydre manifestationer og ikke tvivle på kraften i denne forberedelse, til at bringe dig til selve Kundskab.

Øvelse 126: Én lang øvelsesperiode.

Trin 127

I dag vil jeg ikke forsøge at gøre op med Gud.

FORSØG IKKE PÅ AT GØRE OP MED GUD, ved at være et elendigt menneske, for Gud kender dig kun som del af Skabelsen. Forsøg ikke på at gøre op med Gud, ved at forarme verden, for Gud skabte en verden af skønhed og muligheder. Forsøg ikke på at gøre op med Gud, ved at nægte at elske eller acceptere dig selv, for Gud kender dig stadig som den du er. Forsøg ikke på at gøre op med Gud i dag, ved at ødelægge dine relationer for dine egne egoistiske formåls skyld, for Gud forstår dine relationer, som de virkeligt eksisterer, og forstår også det større løfte, de holder. Du kan ikke gøre op med Gud. Du kan kun gøre dig selv fortræd.

ACCEPTÉR DERFOR, AT DU HAR TABT SLAGET mod Gud. I dit nederlag ligger din største sejr, for Gud har aldrig mistet dig, selv om du midlertidigt i din forestilling har mistet Gud. Din kærlighed til Gud er så dyb, at du indtil videre er bange for den, for i dig repræsenterer den den største kraft, som du overhovedet kunne besidde. Det må du lære om, gennem direkte oplevelse. Forsøg derfor ikke at gøre op med Gud i dag, ved at styrke en idé om dig selv, der udelukkende er baseret på fejl og antagelser, for Kundskab er med dig. Du er den glade sejrherre i dit eget nederlag.

GENTAG DENNE IDÉ I DINE TO ØVELSESPERIODER I DAG og forsøg derefter at tænke over den. Det, vi øver i dag, er at engagere sindet i at udforske og analysere. Det er en gavnlig anvendelse af dit sind. Hvis du tænker over dette budskab og alle dine idéer omkring det, vil du begynde at forstå dit eget nuværende trossystem. Du vil kunne forstå det objektivt. Så vil du kunne arbejde med det, for sindet er fastlåst i en bestemt struktur, indtil det benyttes til andre formål. Acceptér ikke denne struktur som din virkelighed, for den ydre manifestation af dit sind er en struktur, som du har pålagt det. Men dets reelle indre harmoni og natur søger kun at komme til udtryk. For at gøre det muligt, må du have en behørig struktur i sindet, der tillader sindet at udtrykke sig i den fysiske verden, uden tilbageholdenheder eller forvrængning. Det er dette, vi vil arbejde henimod i dag.

Øvelse 127: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 128

Mine Lærere er med mig. Jeg behøver ikke at frygte.

DINE INDRE LÆRERE ER MED DIG, og du behøver ikke at frygte. Hvis du har tilstrækkelig tillid til Kundskab, baseret på faktiske oplevelser, og tilstrækkelig tillid til dine Læreres nærvær, baseret på faktiske oplevelser, vil det give dig en vished og en tro på livet, som vil modvirke al unødigt frygt. Det vil gøre dit sind roligt.

KUN BEKYMRING OM, AT DIN KUNDSKAB bliver krænket, vil udgå fra Kundskab, og så kun for at indikere, at du må revurdere dine handlinger og dine idéer. Kundskab har et selvkorrigerende princip. Det er derfor, den er din indre Guide. Hvis du går imod din Kundskab, vil du føle dig dårlig tilpas, og det vil give anledning til angst. Meget af den angst, som du oplever fra øjeblik til øjeblik, er simpelthen et spørgsmål om din egen kreation, din egen negative forestilling. Men så er der frygten, der skyldes krænkelse af Kundskab. Den er mere et ubehag end en frygt, for den medfører sjældent nogen former for forestillinger overhovedet, selvom du kan få idéer som en form for advarsel, hvis du skulle forsøge at opføre dig eller tænke på en måde, der er farlig eller destruktiv.

FRYGT, DER SKYLDES NEGATIVE FORESTILLINGER, udgør langt størstedelen af den frygt, som du underholder dig med. Den må du lære at modvirke, for den er en uhensigtsmæssig måde at anvende dit sind på. Her skaber du en oplevelse for dig selv, hvorefter du oplever den og så kalder den virkelighed. I mellemtiden har du overhovedet ikke været nærværende for livet. Du har blot været i fantasi i dig selv. Negative forestillinger dræner dig følelsesmæssigt, fysisk og mentalt. De kan eskaleres til sådanne højder, at de kan dominere din tænkning fuldstændigt. For hvordan kan du ellers være adskilt i universet, udover i dine egne tanker? Du kan i virkeligheden ikke være adskilt fra Gud. Du kan i virkeligheden ikke være adskilt fra Kundskab. Du kan kun gemme dig i dine egne tanker og væve dem sammen, for at skabe en særskilt identitet og oplevelse for dig selv, som, selvom den er ret demonstrativ, i virkeligheden er en fuldkommen illusion.

GÅ ENDNU EN GANG IND I STILHED i dine to meditationsøvelser i dag. I dag vil der ingen mental spekulation eller aktivitet være, for sindet vil endnu en gang komme til at hvile, så det kan opleve sin egen virkelighed. Lad ikke frygt eller ængstelse tale dig fra det. Husk, at det kun er din negative forestilling. Kun Kundskab kan indikere, om du gør noget upassende, og det vil kun være i lyset af umiddelbare begivenheder. Du vil opdage, at dette er helt anderledes end negativ forestilling, og vil kræve en anden reaktion fra dig.

Øvelse 128: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 129

Mine Lærere er med mig. Jeg vil være med dem.

DINE LÆRERE ER MED DIG. De taler ikke til dig, bortset fra ved meget sjældne lejligheder, og så kun hvis du er i stand til at høre. De vil da fra tid til anden sende deres tanker ind i dit sind, og du vil opleve det som din egen inspirations gnist. Du er indtil videre uvidende om, hvordan dit sind er forbundet med alle andre sind, men med tiden vil du begynde at opleve dette i din egen verdens kontekst. Demonstrationen på det vil være så indlysende, at du vil undre dig over, hvordan du nogensinde kunne have tvivlet på det.

DINE LÆRERE ER MED DIG, og øv dig i dag i dine to længere øvelsesperioder i at være med dem. Du behøver ikke at skabe et billede af dem for at få denne oplevelse. Du behøver ikke at høre en stemme eller se et ansigt, for deres nærvær er nok til at give dig en fuldstændig oplevelse af, at I rent faktisk er sammen. Hvis du vil være stille, trække vejret dybt og ikke væve fantasier – hverken lykkelige fantasier eller frygtssomme fantasier – vil du begynde at mærke det, der faktisk er der. Dine lærere er der faktisk. Og i dag kan du øve dig i at være med dem.

Øvelse 129: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 130

Relation vil komme til mig, når jeg er klar.

HVORFOR STRÆBE EFTER RELATIONER I VERDEN, når ægte relationer vil komme til dig, når du er klar? For at forstå dette, må du have stor tiltro til Kundskabens kraft i dig selv og i andre. Idet denne bevidsthed vokser, vil grundlaget for din stræben og desperate forfølgelse falde bort, hvilket gør sand fred og fuldbyrdelse mulig for dig.

ENKELTPERSONER VIL KOMME TIL DIG ad mystiske veje, fordi du dyrker Kundskab. Ligesom I har relationer til hinanden på et personligt plan, har I også relationer på Kundskabens plan. Det er dette plan, du vil begynde at opleve, først i små trin. Hvis du på passende vis forfølger din forberedelse, vil denne oplevelse vokse og være ret dyb for dig.

DU BEHØVER IKKE AT SØGE EFTER RELATIONER. Du har kun brug for at give dig selv til din forberedelse og have tillid til, at folk vil komme til dig, når du har brug for dem. Det kræver, at du vurderer dine behov i modsætning til dine ønsker. Hvis dine ønsker ikke repræsenterer dine ægte behov, vil du gøre dit liv forfærdeligt forvirret. Du vil lægge en byrde på dig selv og på dem, som du er engageret i, der kun kan undertrykke dem og også dig selv. Uden denne undertrykkelse, vil folk være frie til at komme til dig, når du virkeligt har brug for dem.

MIND DIG SELV OM DETTE HVER HELE TIME I DAG og lad dit sind gå ind i modtagelighed i dine to længere øvelsesperioder. Giv dig selv lov til at mærke dine Læreres nærvær. Gør ikke dig selv værre, med ønsket om relation og dine behov for enkeltpersoner eller for det, de måtte besidde. Hav i dag tillid til, at Kundskab vil trække alle mennesker til dig, når du virkeligt har brug for dem.

Øvelse 130: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 131

I dag vil jeg søge oplevelsen af sandt formål i livet.

SØG OPLEVELSEN AF DET SANDE FORMÅL. Det danner grundlaget for alle meningsfulde relationer. Søg ikke relationer udenfor denne sammenhæng, for de vil mangle grundlag og, skønt de måske er meget tillokkende, vil vise sig at være meget vanskelige for dig. Uanset om du søger ægteskab, et godt venskab eller nogen til at hjælpe dig i dit arbejde, så husk, at Kundskab vil trække alle personer til dig, når du virkeligt har brug for dem.

KONCENTRÉR DIG DERFOR I DAG OM FORMÅL og ikke om relation. Des større din oplevelse af formål er, desto større er din forståelse af relation. Selv om du vil se, at folk mødes for at nyde og stimulere hinanden, er der en langt større komponent i deres møde. Kun få mennesker skelner dette, men det er givet dig at skelne gennem øvelse og oplevelse. Du kan være sikker på, at hvis du ikke forsøger at få folk til at passe ind i din egen idé om formål, vil du åbne dig for den ægte oplevelse af selve formål. Idet du begynder at iagttage dig selv objektivt, vil du begynde at se manifestationerne af din egen vilje, i modsætning til Kundskab, og det vil være meget essentielt for din læring.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME I DAG om din hensigt, at kende dit formål. Lad dagen i dag være et skridt i denne retning – et skridt, der vil spare dig årevis af tid, et skridt, der for evigt vil bringe dig frem mod dit mål om Kundskab, for Kundskab trækker i dig. Lad Kundskab trække i dig i dine to dybere øvelsesperioder. Mærk den større tiltrækning i dig, som du naturligt vil mærke, hvis du ikke er optaget af små ting.

Øvelse 131: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 132

Lad mig lære at være fri, så jeg kan deltage.

DIN UAFHÆNGIGHED AF FORTIDEN – af din fortids domme, af din fortids associationer, af din fortids smerter, sår og vanskeligheder – giver dig uafhængighed i nutiden. Dette er ikke for at befæste din adskillelse eller gøre den mere fuldkommen, men i stedet at gøre dig i stand til at deltage meningsfuldt i relation. Lad dette være en stiltiende forståelse: Du kan intet gøre i verden uden relation. Du kan intet opnå; du kan intet fremskridt gøre i nogen retning; du kan ingen sandhed indse; du kan ikke bidrage med noget af værdi, uden relation. Så i takt med, at din uafhængighed af fortiden vokser, vokser således også dit løfte om at blive inddraget i nutiden og i fremtiden. For det er hensigten, at frihed skal bemyndige dig til at deltage.

HUSK DENNE IDÉ HVER HELE TIME og overvej den i lyset af alle dine oplevelser i dag. Lad Kundskabens tiltrækning trække dig dybere ind i dig selv i dine to meditationsøvelser. Giv dig selv lov til at have denne frihedsoplevelse.

Øvelse 132: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 133

Evaluering

I DAG SKAL VI EVALUERE DEN FORLØBNE UGES FORBEREDELSE. Evaluér den objektivt uden fordømmelse, idet du endnu en gang erkender dine fremskridt og dine begrænsninger og styrker din beslutsomhed. For det er dit ønske om Kundskab, som vi ønsker at dyrke, såvel som din kapacitet. Det er rigtig tænkning, rigtig handling og ægte motivation, der vil bringe dig naturligt fremad i den retning, det er meningen, at du skal gå. Hvert trin fremad vil give dig en større følelse af formål, mening og retning i livet, og vil befri dig fra at forsøge at løse ting, der ikke behøver at blive løst, og fra at forsøge at forstå ting, udfra frygt og ængstelse. Des mere i fred du er med din natur, desto mere kan din natur udtrykke den storhed, som du har bragt med dig. Således vil du være et lys for alle omkring dig, og du vil forundres over begivenhederne i dit eget liv, som i sig selv vil være et mirakel.

GENNEMGÅ DIN EVALUERING med dybde og oprigtighed i din lange øvelsesperiode i dag. Lad ikke noget tale dig fra at øve dig i dag. At øve dig er din gave til Gud, for du giver dig selv til din øvelse, og du tager også imod din gave.

Øvelse 133: Én lang øvelsesperiode.

Trin 134

Jeg vil ikke selv definere mit formål.

DU BEHØVER IKKE AT DEFINERE DIT FORMÅL, når det med tiden blot vil opstå og være kendt for dig. Lev ikke efter definitioner. Lev efter oplevelse og forståelse. Du behøver ikke at definere dit formål, og hvis du forsøger at gøre det, så husk altid på, at det kun er en midlertidig udvej. Giv den ikke stor troværdighed. På denne måde kan verden ikke gøre dig vred, for hvad, udover at underminere din definition af dig selv, kan verden gøre imod dig? Hvis du ikke lever efter dine definitioner, kan verden ikke gøre dig fortræd, for den kan ikke røre Kundskabens sted, der er i dig. Kun Kundskab kan røre Kundskab. Kun Kundskab i en anden kan røre Kundskab i dig. Kun Kundskab i dig kan røre Kundskab i en anden.

DEFINÉR DERFOR IKKE DIT FORMÅL I DAG. Vær uden definitioner, så oplevelsen af formål kan vokse. Og efterhånden som den vokser, vil den give dig indholdet af dit formål, uden forvrængning eller bedrag. Du vil ikke behøve at forsvare det i verden, men blot bære det som en juvel i dit hjerte.

MIND DIG SELV OM IKKE AT DEFINERE DIT FORMÅL hver hele time og begynd at tænke på omkostningerne ved at gøre det, i lyset af dine egne tidligere oplevelser. Giv dig selv lov til at være stille i dine to meditationsøvelser. Sig ved hver udånding ordet RAHN. RAHN. RAHN. Du skal blot sige ordet RAHN ved hver udånding under din meditation. Lad dette være dit fuldkomne fokus. Dette ord vil tjene til at stimulere Ældgammel Kundskab i dig og give dig den styrke, som du har mest brug for på dette tidspunkt.

Øvelse 134: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 135

Jeg vil ikke definere min skæbne i dag.

LIGESOM DIT FORMÅL, FORBLIVER DIN SKÆBNE hinsides din definition. Du behøver blot at tage et trin i dens retning, for at mærke det voksende nærvær af Kundskab i dit liv. Des nærmere du er på Kundskab, desto mere vil du mærke den. Des mere du mærker den, desto nærmere vil du ønske at komme den, fordi den har en naturlig tiltrækning. Det er ægte kærlighed, tiltrækningen af mage til mage. Det er dette, der giver universet al sin mening. Det er dette, der binder livet fuldstændigt sammen. Vær denne dag fri for definitioner, og lad dit sind indtage sit naturlige design. Lad dit hjerte følge sin naturlige kurs. Lad Kundskab udtrykke sig gennem dit sind, hvis ydre struktur nu bliver åbent og frit.

MIND DIG SELV OM DIN ØVELSE HVER HELE TIME. Fortsæt med din RAHN-øvelse i dine to dybe meditationer i dag, og sig ordet RAHN ved hver udånding. Giv dig selv lov til at mærke nærværet af dit eget liv, dine Læreres nærvær og dybden af din egen Kundskab. Lad din selvdisciplin blive udøvet meningsfuldt i dag, for at engagere dit sind på denne måde. For når sindet bringes i nærheden af sin sande destination, vil det reagere i overensstemmelse hermed, og alt vil følge sit naturlige forløb. Så vil du mærke, at Nåde er med dig.

Øvelse 135: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 136

Mit formål er at genvinde min Kundskab og give den lov til at udtrykke sig i verden.

DETTE VIL BESVARE DINE SPØRGSMÅL vedrørende dit formål. Idet du følger dette formål, vil dit kald i livet – som er en specifik rolle, du vil blive bedt om at indtage – naturligt dukke op, trin for trin. Den vil ikke kræve din definition. Den vil simpelthen dukke op, og du vil forstå den mere indgående og mere fuldstændigt med hvert trin, idet hvert trin vil opfylde den mere og mere.

DIN KUNDSKAB ER DIT FORMÅL. Mind dig selv om dette hver hele time, og vær glad for, at et svar er givet. Men svaret er ikke blot en idé. Det er en anledning til at forberede sig, for alle sande svar på alle ægte spørgsmål er en eller anden form for forberedelse. Det er forberedelsen, du har brug for, og ikke alene svarene. Dit sind er allerede fyldt med svar, og hvad har de gjort, andet end at lægge flere byrder på din tænkning? Følg derfor den forberedelse, der gives i dag, og hver dag, i vores program, så du kan tage imod svaret på dit spørgsmål. Dit formål er at genvinde din Kundskab, og det er det, vi vil påtage os i dag.

MIND IGEN DIG SELV OM DIN BEKRÆFTELSE hver hele time. Tænk over den i løbet af dagen, så den i dag kan være din forståelses eneste fokus. Fortsæt med at gentage ordet RAHN i dine to længere meditationsøvelser, hvilket vil stimulere Ældgammel Kundskab i dig. Du

behøver ikke at forstå potensen af denne øvelse, for at få det fulde udbytte af den. Det er kun påkrævet, at du øver den, som den er givet, for at tage imod det fulde udbytte.

Øvelse 136: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 137

Jeg vil acceptere mit livs mysterium.

DIT LIV ER ET MYSTERIUM. Din oprindelse, dit formål her og din destination, når du forlader stedet, er meget mystisk. Det er kun gennem oplevelse, at du kan få et begreb om dem. Hvordan kan du i dette øjeblik forstå dit livs mysterium? Du måtte befinde dig ved slutningen af dit liv, for at forstå, hvad der er foregået indtil da, og du befinder dig ikke ved slutningen af dit liv i verden. Du ville være nødt til at se verden fra dit Ældgamle Hjem, for at forstå verdens sande betydning. Du befinder dig i verden nu, så du må være nærværende for verden. Alligevel kan dette mysterium mærkes og må mærkes. Du kan ikke forstå det i dette øjeblik, men i dette øjeblik kan du fuldt ud mærke det. Indenfor denne oplevelse, vil du blive givet alle de ting, som du nu har brug for, for at tage det vitale skridt, der venter på at blive taget.

BELAST DERFOR IKKE DIT SIND med kravet om forståelse, for du vil søge det umulige og vil kun forvirre dig selv og øge din tænknings byrde. Giv hellere dig selv lov til at mærke dit livs mysterium, med forundring og påskønnelse over, at verden er langt mere end det, dine sanser hidtil har rapporteret, og at dit liv er langt mere end det, dine vurderinger har fastlagt.

GENTAG DENNE IDÉ HVER HELE TIME og øv din RAHN-meditation to gange i dag med stor dybde og oprigtighed. Lad dine øvelser i dag bekræfte din forpligtelse overfor Kundskab, for du behøver blot at følge trinnene, som de er givet.

Øvelse 137: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 138

Jeg behøver blot at følge trinnene, som de er givet.

SANDHEDEN I DETTE ER SÅ ÅBENLYS, hvis du tænker på de mange ting, som du har lært, ved blot at følge disse forberedende trin. At lade være med at deltage og samtidigt forsøge at forstå, er fuldstændigt frugtesløst, fuldstændigt frustrerende og uden et lykkeligt eller tilfredsstillende resultat af nogen art. Vi forbereder dig på at tage del i livet, ikke på at dømme det, for livet vil have et større løfte, end dine vurderinger nogensinde vil kunne afsløre. Din forståelse skyldes deltagelse og er resultatet af deltagelse. Lær derfor at deltage og derefter at forstå, for dette er tingenes sande rækkefølge.

HUSK DENNE DAG DINE ØVELSER HVER HELE TIME og lad dine to meditationer i stilhed gå dybere. Lad ingen tanker om frygt, ængstelse eller selvtvivl tale dig fra din større aktivitet. Din evne til at øve dig, uanset din følelsestilstand, er en demonstration på, at Kundskabens nærvær er i dig, for Kundskab er hinsides alle følelsestilstande og er uhindret af

dem. Hvis du gerne vil se stjernerne, må du se bag skyerne. Hvad er din frygt, andet end skyer, der passerer gennem dit sind? De ændrer kun karakteren af dit sinds overflade, men dit sinds dybde forbliver uændret for evigt.

Øvelse 138: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 139

Jeg er kommet til verden for at tjene.

DU ER KOMMET TIL VERDEN FOR AT TJENE, men først må du tage imod. Først må du aflære det, du har lært dig selv, så du kan genvinde det, du har bragt med dig. Denne forberedelse er afgørende for din succes og også for din glæde. Tro ikke, at du alene gennem forståelse vil være i stand til at genkende og give dine sande gaver. Din deltagelse er din forberedelse, for du bliver forberedt på at deltage i livet. Således trækker vi dig mere og mere ind i livets mysterium og ind i livets manifestation. På denne måde vil du være i stand til at behandle mysteriet som mystisk, med undren, og du vil være i stand til at behandle livets manifestation praktisk og objektivt. Sådan vil du kunne være en bro fra dit Ældgamle Hjem til den manifesterede verden. Over denne bro kan Kundskabens Visdom komme til udtryk, og du kan finde din største opfyldelse.

ØV DIN RAHN-MEDITATION TO GANGE I DAG med stor dybde og koncentration, og husk på denne idé hver hele time, så du kan udnytte alle hændelser i dag, på dine egne vegne.

Øvelse 139: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 140

Evaluering

I DAG FÆRDIGGØR DU TYVE UGERS ØVNING. Du er kommet så vidt, og herfra vil du fortsætte med større styrke og vished, for Kundskab vil begynde at guide dig og motivere dig i højere grad, idet du bliver mere opmærksom på den. Du ønsker på én gang at være tjener og Mester, for tjeneren er i dig og Mesteren er i dig. Du er ikke personligt Mesteren, men Mesteren er i dig. Personligt er du en tjener, men du er i relation til Mesteren, og således er jeres forening fuldkommen. Således finder alle aspekter af dig deres rette plads. Alle ting bringes på linje og i harmoni, med ét formål og ét mål. Dit liv er enkelt, fordi det er i harmoni og i balance. Kundskab vil indikere alle de ting for dig, der må gøres – fysisk, følelsesmæssigt og mentalt – for at udvikle denne balance og opretholde den i din nuværende situation. Tænk ikke, at noget som helst vigtigt aspekt vil blive overset eller undladt at blive gjort.

TILLYKKE MED DINE RESULTATER så vidt. Evaluér de forløbne seks dages øvelser og vurdér din forståelse af dine fremskridt på behørig vis. Giv dig selv lov til at være nybegynder som elev af Kundskab, så du kan tage imod allermest. Herfra vil du fortsætte med større vished og hastighed og større engagement, ligesom du også lærer at udnytte alle ting til din fordel.

Øvelse 140: Én lang øvelsesperiode.

Trin 141

Jeg vil være tillidsfuld denne dag.

HAV I DAG TILLID TIL, AT DU ER UNDER FORBEREDELSE, på vejen til Kundskab. Hav i dag tillid til, at Kundskab er med dig og holder sig til dig, og at du nu, trin for trin, lærer at tage imod dens nåde, dens vished og dens retning. Hav i dag tillid til, at du er født af Guds kærlighed, og at dit liv i denne verden, dette korte besøg her, blot er en mulighed for at genetablere din sande identitet, på et sted, hvor den er blevet glemt. Hav i dag tillid til, at den stræben, du nu gør på dine egne vegne, vil føre dig til det store mål, som du er kommet her for at søge, for denne forberedelse kommer fra dit Ældgamle Hjem, for at tjene dig, mens du er i verden, for du er kommet til verden for at tjene.

GENTAG DENNE BEKRÆFTELSE HVER HELE TIME og overvej den i lyset af alle de ting, der sker i dag. Gentag erklæringen i dine to længere øvelsesperioder og giv dig derefter lov til at gå ind i fred og stilhed. Lad din tillid fordrive frygt, tvivl og ængstelse. Bak din stræben op i dag, for den forlanger din opbakning, på vegne af en større vished, som du nu lærer at tage imod.

Øvelse 141: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 142

I dag vil jeg være konsekvent.

ØV FASTHED I DAG, uanset hvad der sker indeni dig eller udenfor dig. Denne fasthed repræsenterer en Større Kraft i dig. Denne fasthed vil give dig vished og stabilitet overfor alle forstyrrelser, overfor alle ydre begivenheder og overfor alle følelsestilstande i dig. Denne fasthed vil stabilisere og afbalancere dig og med tiden bringe alting i rette orden i dig. Du øver dig i fasthed, så du kan lære den og mærke den. Idet du gør det, vil den give dig den styrke, som du har brug for, for at være bidragyder i denne verden.

ØV DIG DERFOR I DAG I AT VÆRE KONSEKVENT. Øv dig hver hele time, idet du minder dig selv om at være konsekvent. Øv dig i at bevare et stabilt og fokuseret sind i dine to meditationer og lad det falde til ro i sig selv, så det kan opleve sin egen natur. Undertryk ikke det, der sker indeni dig. Kontroller ikke det, der sker udenfor dig. Bevar blot fastheden, og alle ting vil finde den rette balance og det rette forhold til den. Således bringer du Kundskab frem i verden, for Kundskab er fuldstændig konsekvent. Dette vil gøre dig til en person med stort nærvær og magt. Andre vil med tiden komme for at mærke din fasthed, efterhånden som du tager imod den mere fuldkomment og udvikler den mere fuldkomment. De vil finde tilflugt i din fasthed, og det vil også minde dem om deres formål, som venter på at blive opdaget.

Øvelse 142: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 143

I dag vil jeg være stille.

VÆR STILLE I DAG I DINE TO MEDITATIONSØVELSER, så du kan tage imod Kundskabens nærvær i dig. Tilbring et øjeblik i stilhed i din øvelse hver hele time, så du kan erkende, hvor du er og hvad du foretager dig. På denne måde kan du få adgang til sindets større aspekt, så det kan tjene dig hver time, så du kan bære det ud i verden. Vær stille i dag, så du kan observere verden. Vær stille i dag, så du kan se verden. Vær stille i dag, så du kan høre verden. Udfør dine daglige pligter, men vær stille indeni dig selv. På denne måde vil Kundskab præsentere sig selv og begynde at guide dig, som det er hensigten, den skal gøre.

Øvelse 143: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 144

Jeg vil ære mig selv i dag.

ÆR DIG SELV PÅ GRUND AF DIN ARV, på grund af din skæbne og på grund af dit formål. Ær dig selv, fordi livet ærer dig. Ær dig selv, fordi Gud æres i Guds Skabelse i dig. Dette overskygger alle dine vurderinger af dig selv. Det er større end nogen kritik, som du har rettet mod dig selv. Det er større end nogen stolthed, du har brugt til at opveje din smerte.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME, I ENKELHED OG YDMYGHED, om at ære dig selv. Giv dig selv lov til i dine to dybere øvelser i dag at mærke Kundskabens nærvær, for det ærer dig og ærer også Kundskab. Ær dig selv i dag, så Kundskab kan blive æret, for i virkeligheden er du Kundskab. Dette er dit Sande Selv, men det er et Selv, som du først nu er begyndt at genvinde.

Øvelse 144: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 145

I dag vil jeg ære verden.

ÆR VERDEN I DAG, for det er det sted, du er kommet for at genvinde Kundskab og for at skænke dens gaver. Således giver verden, i sin skønhed og i sin trængsel, det rette miljø for dig til at opfylde dit formål. Ær verden, fordi Gud er i verden og ærer verden. Ær verden, fordi Kundskab er i verden og ærer verden. Ær verden, fordi du, uden at dømme, vil indse, at den er et nådens sted, et skønhedens sted og et sted, der velsigner dig, efterhånden som du lærer at velsigne den.

GENTAG DIN LEKTION HVER HELE TIME. Mærk at elske verden i dine to længere øvelsesperioder. Giv Kundskab lov til at give sin nåde. Du behøver ikke at forsøge at være kærlig her, men blot at være åben og lade Kundskab udtrykke sin store hengivenhed.

ÆR VERDEN I DAG, så du kan blive æret for at være i verden, for verden ærer dig, idet du ærer dig selv. Verden bliver anerkendt, når du anerkender dig selv. Verden har brug for din kærlighed

og for dine velsignelser. Den har også brug for dine gode gerninger. På denne måde bliver du æret, for du er kommet hertil for at give.

Øvelse 145: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 146

Jeg vil ære mine Lærere i dag.

DINE LÆRERE, SOM ER MYSTISKE, og som lever hinsides det synlige, holder sig til dig, mens du er i verden. Nu, hvor du er påbegyndt trinnene til at genvinde Kundskab, vil deres aktivitet i dit liv blive stærkere og mere tydeligt. Du vil begynde at give den din opmærksomhed, og deres behov for, at du udvikler dig, vil være større, ligesom dit behov for dem vil være større.

HUSK PÅ DINE LÆRERE HVER HELE TIME og i dine to længere øvelsesperioder, og tænk aktivt på dem. Ær dine Lærere, for dette forkynnder, at jeres ældgamle relationer faktisk lever og er der nu, for at give dig håb, vished og styrke. Ær dine Lærere, så du kan mærke dybden af dit eget forhold til dem. I dette forhold til dine Lærere, er der den gnist af hukommelse, der minder dig om dit Ældgamle Hjem og din sande skæbne. Ær dine Lærere, så du kan blive æret, for det er din ære, du må genvinde. På trods af de fejl, du måtte have begået, er det din ære, du må genvinde. Hvis det virkelig gøres, vil det blive gjort i ydmyghed og enkelhed, for idet du ærer dig selv, ærer du livets storhed, hvoraf du er en lille, men integreret del.

Øvelse 146: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 147

Evaluerings

GIV DIG SELV LOV TIL AT SE DE LEKTIONER, der præsenteres for dig, i din Evaluering denne uge. Vær særlig opmærksom på at se den styrke, du bliver tilbudt, når du udøver din vilje for det gode. Læg også mærke til kravet om, at du accepterer dig selv udover din nuværende forståelse, at du ærer dig selv udover din nuværende vurdering af dig selv, og at du oplever livet udenfor dine egne tanker og fordomme. Anerkend den mulighed, der bliver givet dig, og erkend, at hvert øjeblik du bruger på oprigtig applikation, fremmer dine fremskridt enormt og etablerer et permanent avancement for dig. Hvis du har overvejelser om, hvad du ønsker at give verden, så giv den dit fremskridt. Herfra vil alle gode ting, som du er kommet for at give, i overensstemmelse med din natur og dit design, blive fuldstændigt givet. Således er din gave til verden nu din forberedelse, så du kan lære at give.

EVALUÉR I DIN LANGE ØVELSESPERIODE den forløbne uge – dine lektioner, dine øvelser, dine oplevelser, dine resultater og dine vanskeligheder. Se objektivt på det og afgør, hvordan du mere fuldstændigt kan give dig selv til din øvelse i fremtiden.

Øvelse 147: Én lang øvelsesperiode.

Trin 148

Min øven er min gave til Gud.

DIN ØVEN ER DIN GAVE TIL GUD, for Gud vil, at du skal tage imod Kundskab, så du kan give den til verden. Sådan bliver du æret, som modtager og som bærer af Kundskab, og Gud bliver æret, som Kilden til Kundskab, og alle, der tager imod den, vil også blive æret. Dette er nu din gave – at påtage dig den sande forberedelse, som du er involveret i i øjeblikket.

BEHANDL DERFOR HVER ØVELSESPERIODE I DAG som en form for gave. Giv dig selv hver hele time i hver enkelt situation, du befinder dig i. Øv dig i at give dig selv fuldstændigt i dine to dybe meditationsøvelser. Kom ikke for at tigge om idéer eller information, men kom for at tage imod og kom for at give. Idet du giver dig selv, vil du tage imod, og herigennem vil du lære den ældgamle lov, at give er at tage imod. Dette må helt igennem være født af din oplevelse, så du fuldt ud kan forstå dets betydning og dets applikation i verden.

DIN ØVEN ER DIN GAVE TIL GUD. Din øven er din gave til dig selv. Kom til din øvelse i dag for at give, for i din gave vil du erkende dine egne ressourcers dybde.

Øvelse 148: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 149

Min øven er min gave til verden.

PÅ DETTE TIDSPUNKT GIVER DU TIL VERDEN med din egen udvikling, for du forbereder dig på at give en større gave, end nogen gave, du nogensinde før har givet. Således giver du hver dag, hvor du påtager dig øvelsen, i overensstemmelse med hvert givet trin, en gave til verden. Hvorfor forholder det sig sådan? Fordi du anerkender din værdi og dit værd. Du anerkender dit Ældgamle Hjem og din Ældgamle Skæbne. Du anerkender dem, der har sendt dig, og dem, der vil tage imod dig, når du forlader denne verden. Alt dette gives til verden, hver gang, hver dag, hver time du oprigtigt øver dig. Det er en større gave til verden, end du indtil videre kan forstå, men med tiden vil du se det totale behov, som dette opfylder.

DERFOR ER DIN ØVEN EN GAVE TIL VERDEN, for den giver det, som du bekræfter i dig selv. Det, du bekræfter i dig selv, bekræfter du for alle individer, i alle situationer, i alle verdener og i alle dimensioner. Således bekræfter du Kundskabens virkelighed. Således bekræfter du dit Ældgamle Hjem, mens du er her.

GIV TIL VERDEN HVER HELE TIME ved at øve dig i at give. Mind dig selv om dette. Giv dig selv fuldstændigt til stilhed og ro i dine to længere øvelsesperioder. Giv af dit hjerte og giv af dit sind. Giv af alt det, du indser, du kan give af, for det er en gave til verden. Selvom du indtil videre ikke kan se resultatet, så hav tillid til, at denne gave vil strække sig udover dit eget sind og berøre alle sind i universet, for alle sind er i virkeligheden forenede.

Øvelse 149: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 150

I dag vil jeg lære at lære.

I DAG LÆRER DU AT LÆRE. Du lærer at lære, fordi du har brug for at lære. Du har brug for at lære, så din læring kan være effektiv og hensigtsmæssig, kan have dybde og fasthed og give et solidt avancement, som du i fremtiden kan fæste din lid til i alle situationer. Tro ikke, at du allerede forstår læringsprocessen, for du er ved at lære om den nu, hvor du forstår betydningen af fremskridt, betydningen af fejltagelse, betydningen af opmuntring, betydningen af modløshed, betydningen af entusiasme og betydningen af manglende entusiasme. Derfor evaluerer du ved slutningen af hver uge din øven, så du kan forstå din fremgang og forstå læringsmekanismen. Dette er vigtigt for dig at lære, for før du har lært det, vil du misforstå dine trin, du vil udlægge dine handlinger forkert, du vil ikke forstå, hvordan man følger et pensum, og du vil aldrig lære, hvordan du selv underviser et pensum.

DERFOR LÆRER DU I DAG AT LÆRE. Dette gør dig til nybegynder som elev af Kundskab, hvilket giver dig alle rettigheder og al opmuntring til at lære alt det nødvendige, uden formodning, uden indbildskhed, uden fornægtelse og uden falskhed af nogen art. Idet du lærer at lære, vil du indse læringsmekanismen. Det vil give dig Visdom og medfølelse i din omgang med andre mennesker. Du kan ikke undervise folk ud fra idealisme, for i så fald lægger du byrden af dine egne forventninger over på dem. Du kræver noget af dem, som end ikke livet kan give. Men visheden i din oplevelse og i din Kundskab, som er det, du vil give andre, vil være sund, og de vil kunne tage imod den og bruge den på deres egen måde. Så vil du ikke stille nogen personlige krav til dem i deres læring, men vil lade Kundskab i dig give til Kundskab i dem. Således vil du være vidne til undervisningen og ligeledes til læringen.

SÅ VÆR I DAG VIDNE TIL DIN EGEN LÆRING og lær at lære. Mind dig selv hver hele time om, at du lærer at lære. Giv dig selv lov til at gå ind i stilhed og fred i dine to meditationsøvelser. Iagttag dig selv, idet du bevæger dig fremad, og idet du holder dig tilbage. Brug din vilje på dine egne vegne, med medfølelse og fasthed, og døm ikke dine fremskridt, for du kan ikke dømme, for du er ved at lære at lære.

Øvelse 150: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 151

Jeg vil ikke bruge frygt til at understøtte mine bedømmelser.

BRUG IKKE FRYGT TIL AT UNDERSTØTTE DINE BEDØMMELSER om dig selv og om verden, for disse bedømmelser skyldes din uvished og ængstelse. Således mangler de Kundskabens fundament. Således mangler de den mening og værdi, som kun Kundskab kan skænke. Fæst ikke din lid til dine bedømmelser af dig selv og af verden. Idet du trækker dig tilbage fra dem, vil du indse, at deres kilde er frygt, for du har kun forsøgt at trøste dig selv med dine bedømmelser, for at give dig selv en falsk sikkerhed, stabilitet og identitet, som du synes, du

mangler. Vær derfor uden erstatning for Visdom og Kundskab, og lad Visdom og Kundskab opstå naturligt.

GENTAG DIN ERKLÆRING HVER HELE TIME, og overvej den i lyset af alle de ting, der sker i dag. Overvej betydningen af dagens idé i dine to dybere øvelser, ved at tænke grundigt over den. Anvend dit sind i en arbejdstilstand, mens du forsøger at trænge ind til betydningen af dagens lektion. Vær ikke tilfreds med forhastede konklusioner. Brug dit sind til at gå dybt ind i undersøgelse i dine øvelsesperioder. Brug dit sind aktivt. Overvej mange ting i dig selv, mens du bevarer koncentrationen på dagens idé. Hvis du gør det, vil du forstå mange ting om Visdom og uvidenhed, og din forståelse vil skyldes medfølelse og sand værdsættelse af dig selv. For kun fra et selvkærlighedens sted, kan du byde dig selv og andre korrektion.

Øvelse 151: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 152

Jeg vil ikke følge frygt i verden.

MENNESKET ER STYRET AF BØLGER AF FRYGT, der trækker folk hid og did, bølger af frygt, der dominerer deres handlinger, deres tænkning, deres konklusioner, deres overbevisninger og deres antagelser. Følg ikke frygtens bølger, der fejer hen over verden. Forbliv i stedet standhaftig og stille i Kundskab. Giv dig selv lov til at observere verden fra dette stilhedens og vishedens sted. Lad dig ikke påvirke af frygtens bølger. På denne måde vil du være i stand til at bidrage til verden og ikke kun være dens offer. Du er her for at give, ikke for at dømme, og i stilhed er du uden dom over verden. Erkend da frygtens bølger, men lad dem ikke røre dig, for i Kundskab kan de ikke røre dig, for Kundskab er hinsides al frygt.

GENTAG DAGENS IDÉ HVER HELE TIME, og overvej den i lyset af alt det, du oplever i dag. Anvend dit sind aktivt i dine to længere øvelsesperioder, i et forsøg på at forstå dagens lektion. Igen, dette er en form for mental applikation. Vi skal ikke øve stilhed og mental ro i dag, men mental applikation, så du kan lære at tænke konstruktivt. For når dit sind ikke er stille, bør det tænke konstruktivt. Det bør være undersøgende. Fæst ikke lid til tidlige konklusioner. Fæst ikke lid til selvbekræftende idéer. Giv dig selv lov til at være sårbar i dag, for du er kun sårbar overfor Kundskab. Dog vil Kundskab værne dig mod alle fortrædeligheder i denne verden og vil give dig en trøst og en stabilitet, som verden aldrig kan ændre. Lær af dette i dag, så du kan være en kilde til Kundskab i verden, så din Kilde kan udtrykke sig gennem dig.

Øvelse 152: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 153

Min Kilde ønsker at udtrykke sig gennem mig.

DU BLEV SKABT TIL AT VÆRE ET UDTRYK FOR DIN KILDE. Du blev skabt til at være en forlængelse af din Kilde. Du blev skabt til at være en del af din Kilde. Dit liv er

kommunikation, for kommunikation er liv. Kommunikation er forlængelsen af Kundskab. Det er ikke blot udveksling af små idéer fra et adskilt sind til et andet. Kommunikation er langt mere, for kommunikation skaber liv og forlænger liv, og i dette ligger al glæde og tilfredsstillelse. I dette ligger al menings dybde. Her blandes mørke og lys og ophører med at være adskilt. Her smelter alle modsætninger sammen og smelter ind i hinanden. Det er foreningen af alt liv.

SÅ GIV DIG SELV LOV TIL AT MÆRKE DIG SELV som et kommunikationsmiddel, og vid, at det, du oprigtigt ønsker at kommunikere, også fuldt ud vil blive udtrykt, for det selv, som du virkeligt er, er en forlængelse af det Selv, der er selve livet. I dette vil du blive fuldkommen bekræftet, og livet omkring dig vil blive bekræftet. Dine gaver vil blive modtaget og integreret i livet, for det, at give af denne art, kan kun give et større resultat, der ligger hinsides menneskets forståelse.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME OM, at det er hensigten, at du skal udtrykke din Kildes vilje. Giv dig selv lov til at gå ind i stilhed og fred endnu en gang i dine to øvelsesperioder i dag. Giv dig selv lov til at være et åbent befordringsmiddel, gennem hvilket livet frit kan flyde, gennem hvilket livet kan udtrykke sig selv.

Øvelse 153: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 154

Evaluerings

EVALUÉR DEN FORLØBNE UGES ØVELSER. Evaluér alle instruktioner, der blev givet, og ligeledes dine øvelser. Overvej, hvor dybt du gik ind i fred. Overvej, hvor grundigt du brugte dit sind til at undersøge. Husk, at din øven er en form for given. Så giv dig selv til Evalueringen af dine øvelser. Se, hvordan din given kan blive mere fuldkommen og dybere, så du kan tage imod større og større belønninger, for dig selv og for verden.

EVALUÉR DEN FORLØBNE ØVELSESUGE i din ene lange øvelsesperiode i dag. Husk ikke at dømme dig selv. Husk at være vidne til din læring. Husk at din øven er en form for given.

Øvelse 154: Én lang øvelsesperiode.

Trin 155

Verden velsigner mig, mens jeg tager imod.

DU LÆRER NU AT TAGE IMOD. Verden velsigner dig, mens du lærer at tage imod, for Kundskab vil flyde ind i dig, idet du bliver en åben beholder for Kundskab. Og du vil trække det, der er liv, ind i dig selv, for liv bliver altid tiltrukket af dem, der giver.

FORSTÅ DETTE I SIN FULDE DYBDE I DAG, idet du hver hele time minder dig selv om, at livet giver til dig, når du er stille. Gå ind i stilhed endnu en gang i dine to meditationsøvelser og mærk livet blive trukket ind i dig. Det er en naturlig tiltrækning. Efterhånden som din given

bliver større og din stilhed dybere, vil du mærke livet blive trukket ind i dig, for med tiden vil du være en kilde til næring for liv.

Øvelse 155: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 156

Jeg vil ikke være bekymret for mig selv i dag.

SELVBEEKYMRING ER EN FORM FOR VANETÆNKNING, der skyldes negative forestillinger og fejl, der ikke er blevet rettet. Den forstærker ens følelse af at slå fejl, og påvirker således ens mangel på selvtillid og selvpåskønnelse. Så vores lektion i dag er derfor at styrke det, der er ægte i dig. Hvis du er med Kundskab, vil Kundskab tage sig af alle de ting, der kræver din opmærksomhed. Tro ikke, at noget, der er for din skyld, vil blive ignoreret. Alle behov af større åndelig karakter, og ligeledes af den verdsligste karakter, vil blive imødekommet og forstået af dig, for der er ingen forsømmelse i Kundskab. Du, som er vant til forsømmelse, du, som ikke tidligere har brugt dit sind ordentligt, du, som ikke har været i stand til at se eller høre verden, kan nu finde trøst, for du behøver ikke at være bekymret for dig selv i dag.

HER MÅ DU STRÆKKE DIN TRO og din tillid til, at Kundskab vil sørge for dig. Det vil med tiden gøre det muligt for dig at tage imod Kundskabens gave, som vil fordrive al tvivl og forvirring. Du må forberede dig på denne oplevelse. I dette må du strække din tro og tillid. Hav tillid i dag. Erkend de ting, der kræver din opmærksomhed, selv om de er af dagligdags karakter, og tag dig godt af dem, for Kundskab søger ikke at tage dig ud af verden, men at bringe dig ind i verden, for du er kommet hertil for at give.

STYRK DIN FORSTÅELSE AF DAGENS IDÉ, ved at gentage den hver hele time og giv den et øjeblik oprigtig overvejelse. Styrk din øven i dag, ved at bruge den i din dybere øvelse, hvor du går ind i stilhed og ro. Kun hvis du er uden bekymring for dig selv, kan du gå ind i stilhed og ro. Din forpligtelse til at give dig selv til din øvelse, er således en bekræftelse på den sikkerhed og den vished, der holder sig til dig.

Øvelse 156: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 157

Jeg er ikke alene i universet.

DU ER IKKE ALENE I UNIVERSET, for du er en del af universet. Du er ikke alene i universet, for dit sind er forbundet med alle sind. Du er ikke alene i universet, for universet er med dig. Nu lærer du at være med universet, så din relation til livet fuldt ud kan blive genvundet og komme til udtryk i din verden. Verden er et dårligt eksempel herpå, for menneskeheden har mistet sit forhold til livet og søger nu desperat at finde det tabte i forestillingernes og fantasiens rige. Vær derfor i dag glad for, at metoderne til at genvinde livet er givet dig, så du kan give dig selv til din øvelse og din skæbne. På denne måde bliver du bekræftet. Du er ikke alene i universet. Dybden

af denne idé er langt større, end den umiddelbart ser ud til at være. Det er en absolut sand erklæring, men den må opleves for at blive forstået.

MIND DERFOR DIG SELV HVER HELE TIME om denne erklæring. Forsøg at mærke den i hvilken som helst situation, du befinder dig i. Forsøg i dine to længere meditationsøvelser at mærke din fuldstændige inddragelse i livet. Du behøver ikke at tænke på idéer eller se billeder, men blot mærke livets nærvær, som du er en del af. Du er i livet. Du er fordybet i livet. Livet favner dig. Hinsides noget billede som verden kan præsentere, hinsides alle handlinger som verden kan demonstrere, befinder du dig i livets kærlige favn.

Øvelse 157: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 158

Jeg er rig, så jeg kan give.

KUN DE RIGE KAN GIVE, FOR DE ER IKKE FORARMEDE. Kun de rige kan give, for de er ikke komfortable med en besiddelse, medmindre den er givet. Kun de rige kan give, for de kan ikke forstå deres besiddelse, før den er givet. Kun de rige kan give, for de ønsker, som deres eneste belønning, at få taknemmelighed.

DU ER RIG, OG DU KAN GIVE. Du besidder allerede en rigdom af Kundskab, og det er den størst mulige gave. Enhver anden handling, enhver anden tjeneste, enhver anden genstand, der er en gave, er kun meningsfuld i så vidt, den er besjælet med Kundskab. Dette er den usete essens af alle sande gaver og al sand given. Du har et stort lager af denne essens, som du må lære at tage imod. Du er rig hinsides dit eget kendskab. Selv hvis du er økonomisk fattig, selv hvis du tror, du er alene, er du rig. Det vil din gave demonstrere i dag. Din gave vil demonstrere kilden, dybden og betydningen af din rigdom og vil besjæle al din given med selve essensen af at give. Med tiden vil du opdage, at du vil give uden at prøve, og at selve dit liv vil være en gave. Så vil dit liv demonstrere den rigdom, som alle mennesker har, men som de endnu ikke har lært at tage imod.

GENTAG DENNE IDÉ HVER HELE TIME, og mærk din egen rigdom i dine to længere meditationsøvelser. Mærk Kundskabens nærvær og dybde. Vær modtager af Kundskab og giv dig selv til Kundskab, for ved at give dig selv til din øvelse, bekræfter du allerede din egen rigdom, som kun behøver at blive bekræftet for at blive fuldt ud erkendt.

Øvelse 158: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 159

De fattige kan ikke give. Jeg er ikke fattig.

DE FATTIGE KAN IKKE GIVE, FOR DE ER FORARMEDE. Det forlanges af dem, at de tager imod. Du er ikke forarmet, for Kundskabens gave er med dig. Derfor er du i stand til at give, og ved at give vil du indse dit værd, og enhver følelse af nød vil forlade dig. Hav tillid til, at Kundskab vil sørge for alle materielle ting, som du virkelig har brug for. Selvom den måske ikke

giver dig det, du ønsker, vil den give dig det, du har brug for, og i den rette mængde. Således vil du have det, du har brug for, for at bidrage i overensstemmelse med din natur og dit kald i verden. Men du vil ikke blive belastet med det, som kun kan være en byrde for dig. Du vil have nøjagtigt det, du har brug for, og verden vil ikke bebyrde dig med sine afsavn eller sine urimeligheder. Således vil alting være i perfekt balance. Kundskab vil give dig det, du har brug for, og det, du har brug for, er det, du virkelig ønsker. Du kan endnu ikke vurdere dine behov, for du er fortabt i det, du ønsker. Men dine behov vil afsløre sig selv gennem Kundskab, og med tiden vil du forstå behovenes natur og hvordan de kan opfyldes.

DU ER IKKE FATTIG, FOR KUNDSKABENS GAVE ER MED DIG. Gentag dagens erklæring hver hele time og overvej den i lyset af dine observationer af andre. Giv dig selv lov til at mærke Kundskabens rigdom, som du nu besidder, i dine dybere øvelsesperioder.

Øvelse 159: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 160

Verden er fattig, men det er jeg ikke.

VERDEN ER FATTIG, MEN DU ER IKKE FATTIG. Uanset din situation er dette sandt, for du genvinder Kundskabens rigdom. Så forstå betydningen af forarmelse. Og forstå betydningen af rigdom. Tro ikke, at de, der besidder flere genstande end du, på nogen måde er rigere end du, for uden Kundskab er de forarmede og vil kun erhverve sig ting, for at kompensere for deres elendighed og uvished. Således bliver deres forarmelse forværret af deres erhvervelser.

VERDEN ER FATTIG, MEN DU ER IKKE, for du har bragt Kundskab med dig til verden, hvor Kundskab er blevet glemt og fornægtet. Således vil verden, i genvindingen af din egen rigdom, også genvinde sin rigdom, for du vil stimulere Kundskab i alle, og deres rigdom vil begynde at afsløre sig selv i dit nærvær og i Kundskabens nærvær, som vejleder dig.

BED DERFOR IKKE VERDEN OM NOGET, bortset fra de få materielle ting, du har brug for, for at opfylde din funktion. Dette er en lille anmodning i lyset af det, du er kommet for at give. Og hvis dine krav ikke overstiger det, du har brug for, vil verden med glæde give dig dem, i bytte for en større gave, som du besidder.

OVERVEJ DAGENS IDÉ HVER HELE TIME. Lad ikke nogen time gå uden denne erkendelse. Styrk din beslutning om at bruge hver enkelt øvelse i alle dagens situationer, så dit liv kan få mening i alle dets begivenheder. Gå ind i stilhed og fred i dine to længere øvelsesperioder i dag, for at lære mere om den rigdom, du besidder.

Øvelse 160: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 161

Evaluerings

TÆNK PÅ HVER ENKELT LEKTION og hver enkelt øvelse, for hver enkelt dag, i den forløbne uge, i din Evaluering i dag. Lær mere om læringsprocessen. Erkend, at for at lære dette, kan du ikke være fordømmende overfor dit liv, for du er ved at lære at lære. Erkend, at rigdom er åbenlys i dit liv, på grund af den træning, du påtager dig, som du ikke ville kunne gøre, hvis du var uden Kundskab. Du påtager dig denne forberedelse, på grund af Kundskab, og hver dag er du forpligtet til din træning, på grund af Kundskab. Du gennemfører hver dag din træning, på grund af Kundskab. Således vil Kundskab selv, uden din fornægtelse eller indblanding, guide dig i din forberedelse og vil spire, idet du gennemfører hvert trin. Hvor let er det ikke at få succes på denne måde. Hvor enkelt er det ikke at tage imod, uden fornægtelse eller insisteren fra din side. For uden forestilling, er livet åbenlyst. Dets skønhed er åbenlys. Dets nåde er åbenlys. Dets formål er åbenlyst. Det påkrævede arbejde er åbenlyst. Dets belønning er åbenlys. Selv vanskelighederne i denne verden er åbenlyse. Alt bliver åbenlyst, når ens sind bliver stille og klart.

EVALUÉR DERFOR UGENS ØVELSER i én lang øvelsesperiode. Giv dette din fulde opmærksomhed. Giv dig selv til din træning og vid, at det er Kundskab i dig, der motiverer dig.

Øvelse 161: Én lang øvelsesperiode.

Trin 162

I dag vil jeg ikke være bange.

LAD IKKE FRYGT OVERTAGE DIT SIND I DAG. Lad ikke vanen med negative fantasier fange din opmærksomhed og dine følelser. Vær involveret i livet, som det virkeligt er, hvilket du uden fordømmelse kan opfatte. Frygt er som en sygdom, der kommer og overtager en. Men du behøver ikke at give efter for frygt, for din kilde og dine rødder er dybt forankret i Kundskab, og nu bliver du stærkere i Kundskab.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME om ikke at lade frygt overtage dig. Når du begynder at mærke frygten, uanset hvordan den udøver sin indflydelse på dig, så træk dig tilbage fra den og hæv din troskab til Kundskab. Giv din tillid til Kundskab. Giv dig selv til Kundskab i dag i dine to dybere øvelsesperioder. Giv dit sind og giv dit hjerte, så du kan blive styrket i denne vished, hvor frygt aldrig kan trænge ind. Din fremtidige frygtløshed må ikke være foregivet, men må være født af din Kundskabs vished. På denne måde vil du være et fredens tilflugtssted og en kilde til rigdom for andre. Det er meningen, at du er det. Det er af denne grund, du er kommet til verden.

Øvelse 162: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 163

Jeg vil mærke Kundskab i dag.

MÆRK KUNDSKABENS VEDHOLDENDE EGENSKAB, som, hinsides dine tanker og din selvoptagethed, altid er tilgængelig for dig. Mærk Kundskab hver hele time i dag. Gentag dagens idé og brug et øjeblik på at mærke dens nærvær. Du kan tage Kundskabens nærvær med dig overalt, hvor du går, med til ethvert møde, med i enhver situation. Den er hensigtsmæssig overalt. Hermed vil du kunne se hver enkelt situation og begivenhed. Du vil kunne høre. Du vil kunne give. Du vil kunne forstå. Denne stabilitet er noget, som verden i høj grad har brug for, og du, der er rig på Kundskab, har denne at give.

MÆRK KUNDSKAB DENNE DAG I DIN DYBERE ØVELSESPERIODER. Giv dig selv til dette, for det er din gave til Gud og til verden. Lad denne dag være en styrkelses dag og en bekræftelses dag. Lad ikke nogen lille fiasko tale dig fra din større opgave i dag. Indse, at alle tilbageslag kun kan standse dig i dit fremskridt, og at du kun behøver at tage et trin fremad for at fortsætte. Så svaret på enhver fiasko, stor som lille, er derfor kun beslutningen om at fortsætte. For du behøver blot at følge de trin, der er givet her, for at opnå de resultater, som denne forberedelse, der er for dig, giver dig. Hvor enkel er vejen til Kundskab ikke. Hvor tydelig er dens vej ikke, når du følger dens instruktioner, trin for trin.

Øvelse 163: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 164

I dag vil jeg ære det, jeg ved.

ÆR DET, DU VED, I DAG. Hold fast i det, du ved. Giv specifikt Kundskab lov til at lede dig. Forsøg ikke at bruge Kundskab til at opfylde dig selv, for så vil du kun bruge det, du tænker på som Kundskab, og vil endnu en gang væve en illusion for dig selv, der vil fange dig og dræne dig for liv, entusiasme og vished. Lad Kundskab bevæge dig i dag. Udfør dine normale aktiviteter. Følg alle de procedurer i livet, der er din pligt, men lad Kundskab holde sig til dig, så den kan skænke dig sin mystiske gave overalt, hvor du går, og give dig konkret retning, når der er behov for det.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME og overvej den i lyset af din umiddelbare situation. Giv dig i dag endnu en gang til stilhed og til fred i dine dybere øvelsesperioder. Ær Kundskab i dag, ved at give dig selv til Kundskab og ved at holde dig til Kundskab.

Øvelse 164: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 165

Mine opgaver er små. Min mission er stor.

DINE OPGAVER I VERDEN ER SMÅ. De er beregnet til at sikre dig de forsyninger, som du fysisk har behov for, og til at opretholde de alliancer, du har med andre, som er gavnlige for dit velbefindende og også for deres velbefindende. Disse pligter er vigtige, men din mission er større. Underminér ikke din evne til at tage imod din mission, ved at svigte dine pligter. Det er

kun en form for selvundgåelse. Udfør denne dag dine pligter, specifikt i forbindelse med din beskæftigelse og dit engagement med andre. Forveksl ikke dette med din mission, som er noget, der er langt større, som du først nu begynder at tage imod og at opleve. På denne måde vil dine pligter give dig et fundament, mens du påtager dig forberedelserne til genvindingen og bidraget af Kundskab.

HUSK AT AL FORVEKSLING er forvekslingen af forskellige niveauer. Forveksl ikke mission med pligt. Det er en meget vigtig skelnen, som du må foretage. Dine opgaver i verden er specifikke, men din mission er langt større. Efterhånden som din mission begynder at komme til udtryk i dig, der lærer at tage imod den, vil den også gøre en mere specifik indflydelse på dine pligter. Dette sker gradvist og er helt naturligt for dig. Det kræver kun, at du er selvdisciplineret, konsekvent og tillidsfuld nok til at følge dets trin.

UDFØR DERFOR DINE PLIGTER I DAG, så du kan være nybegynder som elev af Kundskab. Mind dig selv om din øvelse hver hele time, og engagér aktivt dit sind, i dine to længere øvelsesperioder, i overvejelsen af idéen for i dag. Dens sande betydning er ikke overfladisk, og du må undersøge den, for at forstå dens fulde værdi. Vær ikke selvtilfreds med forhastede konklusioner. Stå ikke udenfor Kundskab i dit forsøg på at bedømme den. Gå ind i den, så du kan være elev i dag, for nu er du elev af Kundskab. Nu giver du dig selv til verden i din forberedelse.

Øvelse 165: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 166

Min mission er stor. Så jeg kan roligt gøre små ting.

DET ER KUN I DINE GRANDIOSE IDÉER, som er et dække over frygt, angst og fortvivlelse, at du vil undgå de små ting, der forlanges af dig at gøre i verden. Igen, forveksl ikke din missions storhed med dine pligters lidenhed. Storhed udtrykker sig selv i den mindste ting, i den mindste handling, i den flygtigste tanke, i den enkleste gestus, og i de mest dagligdags situationer. Fortsæt derfor med at udføre dine små aktiviteter i verden, så Kundskab med tiden kan udtrykke sig gennem dem. I modsætning til Kundskabens storhed er handlinger i verden små. Inden du begyndte at forberede dig, blev verden betragtet som stor og Kundskab lille, men nu lærer du, at det omvendte er sandt – at Kundskab er stor og verden lille. Det betyder også, at dine aktiviteter i verden er små, men at de er redskaber, gennem hvilke Kundskab kan udtrykke sig.

VÆR DERFOR TILFREDS MED AT UDFØRE SMÅ TING I VERDEN. Vær enkel og ydmyg i verden, så storhed uden hindring kan strømme gennem dig.

DENNE ØVELSE FORLANGER AT BLIVE GENTAGET hver hele time og blive overvejet dybt i dine to længere øvelsesperioder, hvor du vil engagere dit sind aktivt i at forstå betydningen af dagens idé. Brug dit sind til undersøgelse. Giv dig selv lov til at overveje disse ting. Fæst ikke din lid til konklusioner, men fortsæt din udforskning. Det er den rette anvendelse af dit sind, som vil føre til en større forståelse. Her væver sindet ikke blot visioner og illusioner, for at distancere

sig fra sin egen angst. Her undersøger sindet sit eget indhold. Her arbejder sindet på Kundskabens vegne, som det var hensigten, det skulle.

Øvelse 166: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 167

Med Kundskab er jeg fri i verden.

MED KUNDSKAB ER DU FRI I VERDEN. Du er fri til at deltage. Du er fri til at gå din vej. Du er fri til at indgå aftaler. Du er fri til at fuldføre og ændre aftaler. Du er fri til at overgive dig. Du er fri til at frigøre dig. I Kundskab er du fri.

FOR AT FORSTÅ, HVAD DETTE VIRKELIGT BETYDER, og for at indse, dets umiddelbare værdi for dig i den situation, du befinder dig i nu, må du forstå, at du ikke kan bruge Kundskab til at opfylde dig selv. Dette må være en stiltiende forståelse. Mist aldrig dette af syne, for tror du, at du bruger Kundskab for at opfylde dig selv, vil du misfortolke Kundskab og ikke opleve den. Du vil blot forsøge at styrke dine illusioner og dine flugtforsøg. Det kan kun formørke de skyer, der nu er kastet over dig. Det kan kun skuffe dig, som en form for midlertidig stimulering, og forstærke din følelse af isolation og elendighed.

I KUNDSKAB ER DU FRI. Nu er der ingen tilbageholdenhed, for Kundskab vil blot give dig, hvor det var hensigten, at du skulle gives, og udtrykke sig gennem dig, hvor det var hensigten, at den skulle udtrykkes. Dette vil frigøre dig fra alle upassende involveringer og engagementer og føre dig til de personer, der venter på dig. Det vil føre dig til de situationer, der er til din største fordel og til fordel for andre, der er involveret. Her er Kundskab vejviseren. Her er du modtageren. Her er du bidragyderen. Der findes ingen større frihed end denne, for heri er du fri.

MIND DIG SELV OM DENNE IDÉ HVER HELE TIME, og gå endnu en gang ind i stilhed og ro i dine to dybere meditationsøvelser. Giv endnu en gang dit sind lov til at være stille, for heri er du fri. Forbered dig selv på dine øvelser, ved at gentage idéen og dedikere dig selv til din øvelse. Uden din dominans vil dit sind være frit i Kundskab og vil opleve sin egen dybde.

Øvelse 167: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 168

Evaluerings

EVALUÉR DEN UGE, DER ER GÅET. Evaluér hver enkelt lektion, som den blev givet, og hvad du oplevede under øvelse. Evaluér hele ugen, så du kan styrke den læring, du nu gennemgår. Husk, at du lærer at lære. Husk, at du er nybegynder som elev af Kundskab. Husk, at din bedømmelse ikke vil være nyttig, hvis den ikke er født af Kundskab. Uden din vurdering vil det være tydeligt, hvordan du kan styrke dit engagement, hvordan du kan styrke din forberedelse, og hvordan du kan foretage justeringer i dit ydre liv, for at støtte dig selv i dit forehavende. Det kan gøres uden selv-fordømmelse. Det kan gøres, fordi det er påkrævet, og fordi du, uden at

straffe dig selv eller verden, kan reagere på det, der er påkrævet. Denne forberedelse er påkrævet, for den repræsenterer din vilje.

EVALUÉR UGEN MED OPRIGTIGHED OG DYBDE i din lange øvelsesperiode i dag. Giv dette din fulde opmærksomhed, så du kan tage imod de gaver, som du nu forbereder dig på at tage imod.

Øvelse 168: Én lang øvelsesperiode.

Trin 169

Verden er indeni mig. Det ved jeg.

VERDEN ER INDENI DIG. Du kan mærke det. Gennem Kundskab kan du mærke nærværet af alle relationer. Dette er oplevelsen af Gud. Det er derfor, at dine meningsfulde relationer til andre enkeltpersoner er så lovende, for i ægte forening med en anden, kan du begynde at opleve foreningen med alt liv. Det er i virkeligheden derfor, du søger relationer. Det er dette, der er din sande motivation i relationer – at opleve forening og at udtrykke dit formål. Folk tror, at deres relationer er til for at opfylde deres fantasier og styrke dem selv mod deres egen angst. Dette må aflæres, så det sande formål med relationer kan blive afsløret og forstået. Af denne grund kommer aflæringen først i læringsprocessen. I dette lærer du at lære. I dette lærer du at tage imod.

ØV DIG HVER HELE TIME DENNE DAG, idet du husker din idé. Brug endnu en gang ordet RAHN i denne dags længere meditationer, til at føre dig længere ind i Kundskabens dybde. Gentag idéen i begyndelsen af din øvelse, og gentag derefter ordet RAHN stille og roligt for dig selv ved hver udånding. Lad dette centrere dit sind. Lad dette forbinde dig med Kundskabens dybde. Her går du dybere, end du har gjort før. Herved vil du finde alt det, du søger, og der vil ingen forvirring være om verden.

Øvelse 169: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 170

Jeg følger det Ældgamle Forberedelsesritual i dag.

DENNE FORBEREDELSE, DU PÅTAGER DIG, er ældgammel i sin oprindelse. Den er brugt i århundreder i denne verden og ligeledes i andre verdener. Det er kun dens sprog og dens relevans, der er tilpasset jeres nuværende tid, men den forbereder sindet på samme måde, som sind altid er blevet forberedt på, på Kundskabens Vej, for Kundskab ændrer sig ikke, og forberedelserne tilpasses kun til aktuelle begivenheder og aktuel forståelse, så de kan være relevante for modtagerne. Dog er forberedelsens egentlige mekanisme uændret.

DU HAR PÅTAGET DIG ET ÆLDGAMMELT RITUAL i genvindingen af Kundskab. Denne forberedelse, født af Universets Store Vilje, er konstrueret til at fremme elever af Kundskab. Du arbejder nu sammen med mange andre individer, både i denne verden og ligeså i andre verdener.

For der undervises i Kundskab i alle verdener, hvor intelligent liv findes. Således bakkes din indsats op og forskønnes af de andres indsats, der forbereder sig sammen med dig. Heri repræsenterer I et fællesskab af lærende. Så tro ikke, at din indsats er enestående. Tro ikke, at du er alene i verden om at genvinde Kundskab. Tro ikke, at du ikke er en del af et fællesskab af lærende. Det vil blive indlysende for dig med tiden, når du begynder at erkende dem, der forbereder sig sammen med dig. Det vil blive indlysende med tiden, når din oplevelse af dine Læreres nærvær bliver dybere. Det vil blive indlysende med tiden, når resultaterne af din Kundskab bliver indlysende, selv for dig. Det vil blive indlysende med tiden, når du betragter dit liv som en del af et Større Fællesskab af Verdener.

MIND DIG SELV OM DIN ØVELSE HVER HELE TIME. Få gavn af alle, der øver sig sammen med dig i dine dybere øvelser i stilhed. Mind dig selv om, at du ikke er alene, og at deres belønninger gives dig, ligesom dine belønninger gives dem. På den måde er I fælles om jeres resultater. Kraften i dit forehavende bakkes så enormt op af andres bestræbelser og given, at det langt overstiger dine egne evner. Når du indser det, vil det give dig al mulig opmuntring, og for altid fordrive tanken om, at du er utilstrækkelig til de opgaver, der gives dig. For din given suppleres af andres given, og dette repræsenterer Guds Vilje i universet.

Øvelse 170: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 171

Min given er en bekræftelse på min rigdom.

NÅR DU GIVER, BEKRÆFTER DU DIN RIGDOM, idet du giver af din egen rigdom. Det er ikke at give genstande, vi taler om her, for du kan give alle dine ejendele væk og så intet have tilbage. Men når du giver Kundskab, øges Kundskab. Og når du besjæler din gave, som er en genstand, med Kundskab, øges Kundskab. Derfor vil du, når du tager imod Kundskab, ønske at give den, for det er din modtageligheds naturlige udtryk.

HVORDAN KAN DU OPBRUGE KUNDSKAB, når Kundskab er universets kraft og Vilje? Hvor lille er dit udtryksmiddel ikke, og hvor stor er ikke den substans, der udtrykker sig gennem dig. Hvor stort er dit forhold til livet ikke, og hvor stor er du så ikke, dig, der er med livet. Der er ingen indbildskhed her. Der er ingen selvopblæsthed her, for du indser, at du på én gang er lille og stor, og du anerkender kilden til din lidenhed og kilden til din storhed. Du anerkender værdien af din lidenhed og værdien af din storhed. Så du anerkender alt liv, og intet er udeladt i din store selv-evaluering, forårsaget af kærlighed og sand forståelse. Således er dette den forståelse, som du med tiden må dyrke, idet du igen indser, at dine bestræbelser på at gøre det forskønnes af andre, der også er elever af Kundskab i din verden. Endda elever i andre verdener forskønner dine bestræbelser, for i Kundskab er der ingen tid og ingen afstand. Således har du nu stor opbakning til din rådighed, og med dette indser du dit sande forhold til livet.

ØV HVER HELE TIME og lad ordet RAHN føre dig ind i Kundskab i dine dybere meditationer. Tag i ro og stilhed imod den fred og bekræftelse, der er din fødselsret, idet du synker ned i Kundskabens dybder.

Øvelse 171: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 172

Jeg må genvinde min Kundskab.

DU MÅ GENVINDE DIN KUNDSKAB. Det er ikke blot noget at foretrække, som konkurrerer med andet at foretrække. Det faktum, at den er et krav i livet, giver den den nødvendighed og den betydning, som den virkelig fortjener. Tænk ikke, at din frihed på nogen måde er hæmmet af denne nødvendighed, for din frihed er et resultat af denne nødvendighed og vil skyldes denne nødvendighed. Her træder du ind i en verden, der har en livsvigtig retning, snarere end en med tilfældige valg. Her bliver du seriøst engageret i livet, snarere end at være en tilbagetrukket observatør, som kun kan være vidne til sine egne idéer.

NØDVENDIGHEDEN AF KUNDSKAB er altså den betydning, den har for dig og for din verden. Så byd nødvendighed velkommen, for den gør dig fri for ambivalensens forværende indflydelse og handlingslammelse. Den redder dig fra meningsløse valg og leder dig til det, der virkelig er afgørende for dit og verdens velbefindende. Kundskab er påkrævet. Dit liv er påkrævet. Dets vigtighed er ikke kun for dig, men også for verden.

HVIS DU I SANDGED KAN FORSTÅ DETTE, vil det tilsidesætte enhver følelse af uværdighed eller lathed, som du stadig kan have. For hvis dit liv er nødvendigt, så har det formål, mening og retning. Hvis dit liv er nødvendigt, så er alle andre liv også nødvendige. I dette vil du ikke ønske at gøre nogen fortræd, men vil i stedet søge at bekræfte Kundskab i alle. Denne nødvendighed bærer altså den styrke og den retning, som du kræver, og giver dig den nåde og dybde, som du selv må tage imod. Et nødvendigt liv er et meningsfuldt liv. Kundskab er en nødvendighed. Hvis du giver dig selv til din nødvendighed, vil du føle, at du selv er nødvendig. Dette vil fordrive din følelse af uværdighed og skyld og bringe dig tilbage i forhold til livet.

ØV DIG IGEN HVER HELE TIME, og lad ordet RAHN føre dig dybere ind i selve Kundskabens nærvær i dine to meditationsøvelser. Kraften i dette ord, et ord, der ikke er kendt i dit eget sprog, vil resonere med din Kundskab og stimulere den. Således er metoderne mystiske, men resultatet er konkret.

Øvelse 172: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 173

I dag vil jeg gøre det, der er nødvendigt.

AT GØRE DET NØDVENDIGE VIL ENGAGERE DIG med vitalitet i livet, for livet i verden, i alle dets former, er engageret i det, der er nødvendigt. Dette virker i første omgang undertrykkende på mennesker, for de er vant til at leve i fantasi, hvor alt er præference, og intet er virkelig nødvendigt.

MEN DET ER, NÅR NOGET ER VIRKELIG NØDVENDIGT i livet, selv om det er en forfærdelig situation, at mennesker midlertidigt kan frigøre sig fra deres fantasier og mærke formål, mening og retning. Så dette er en gave til menneskeheden, men mennesker giver normalt kun sig selv denne gave under forfærdelige omstændigheder.

DET ER UNDER GLADERE OMSTÆNDIGHEDER, at du nu må lære at tage imod dette og byde nødvendigheden velkommen som en frelsende nåde i dit liv, for du ønsker, at der er brug for dig, du ønsker at være inddraget, du ønsker at være vital, og du ønsker at være en vigtig del af fællesskabet. Alt dette er nødvendigt. Det er ikke blot en præference fra din side. Det kan ikke være på baggrund af et tilfældigt valg, men på baggrund af en dyb overbevisning, for din større given må fødes af en dyb overbevisning, hvis den skal være fremragende og fuldkommen. Ellers vil du blive kastet væk ved synet af den første modgang eller skuffelse og trække dig tilbage til fantasi og illusion.

BYD DERFOR DENNE DAGS NØDVENDIGHED VELKOMMEN. Udfør små opgaver uden at klage, for de er små. Følg din procedure i dag i forberedelse, for den er nødvendig og den er fremragende. Forveksl ikke det store med det lille, for det lille er kun til for at udtrykke det store. Forsøg ikke at gøre det lille stort eller det store småt. Forstå deres sande forhold til hinanden, for indeni dig er der både det store og det små. Indeni dig ønsker det store at udtrykke sig gennem det lille.

UDFØR DERFOR DINE VERDSLIGE AKTIVITETER I DAG. Gør i dag det, der er nødvendigt. Mind dig selv hver hele time om vores idé for i dag, og giv dig selv til din øvelse, så din dag kan blive en dag med given og tagen imod. Gå ind i stilhed ved at bruge ordet RAHN til at få dig dybere i din dybere meditationsøvelser. Gør dette, fordi det er nødvendigt. Gør du dette med nødvendighed, vil du mærke din egen viljes kraft.

Øvelse 173: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 174

Mit liv er nødvendigt.

DIT LIV ER NØDVENDIGT. Det er ikke en biologisk ulykke. Det er ikke bare et tilfælde, at du er kommet til denne verden. Dit liv er nødvendigt. Kunne du blot huske, hvad du gik igennem for at komme til denne verden og den forberedelse, som var påkrævet – både i denne verden og hinsides – for dig at komme hertil, ville du indse vigtigheden af, at du er her, og vigtigheden af den Kundskab, du bærer i dig. Dit liv er nødvendigt. Der er ingen former for indbildskhed her. Det er simpelthen en erkendelse af sandheden. I din bedømmelse af dig selv er dit liv enten

ynkeligt eller grandios. Men dit livs nødvendighed har intet at gøre med dine bedømmelser, selv om dine bedømmelser kan bringe dig tættere på eller distancere dig fra denne ene sande erkendelse.

DIT LIV ER NØDVENDIGT. Forstår du dette, vil det forvise din følelse af at måtte dømme og fordømme dig selv. Forstår du dette, vil det bringe ydmyghed ind i dine selvgrandiose idéer. Forstår du dette, kan dine planer med tiden blive afstemt med selve Kundskab, for dit liv er nødvendigt.

GENTAG DENNE SÆTNING HVER HELE TIME og overvej den uanset dine følelser, din situation og uanset hvilke tanker der hersker i dit sind, for Kundskab er større end tanker og er beregnet til at styre tanker. Lad ordet **RAHN** føre dig dybt ind i øvelse i dine to meditationsøvelser. Mærk nødvendigheden af dit eget liv – dets værdi og dets vigtighed. Det er noget, du kan mærke direkte. Det kræver ikke din bedømmelse. Det kræver ikke, at du anser dig selv for at være mere end andre. Det er blot en dybtgående oplevelse af virkeligheden, for dit liv er nødvendigt. Det er nødvendigt for dig. Det er nødvendigt for din verden. Det er nødvendigt for selve livet.

Øvelse 174: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 175

Evaluering

ERKEND ENDNU EN GANG værdien i at give dig til øvelse i din evaluering af denne uge. At give dig selv til øvelsen er således det første skridt i forståelsen af den sande betydning af at give og den sande betydning af formål i verden.

EVALUÉR DEN UGE, DER LIGE ER GÅET i din ene lange øvelsesperiode. Evaluér dit engagement i hver enkelt dags øvelse og overvej betydningen af hver enkelt dags idé. Giv dette din fulde opmærksomhed i din lange øvelsesperiode i dag, og indse, mens du er vidne til din egen udvikling, at du forbereder dig på at give til andre.

Øvelse 175: Én lang øvelsesperiode.

Trin 176

Jeg vil følge Kundskab i dag.

MÆRK DIG SELV FØLGE KUNDSKAB hver hele time i dag. Træf små beslutninger om små ting, når det er nødvendigt, men tag ingen store beslutninger uden Kundskab. Du har et personligt sind til at træffe små, ubetydelige beslutninger. Men større beslutninger bør træffes af Kundskab.

FØLG KUNDSKAB I DAG HVER HELE TIME. Lad dens fred og dens vished være hos dig. Lad dens overordnede retning skelnes af dig. Lad dens styrke påvirke dig. Lad den give sig til dig, ligesom du nu lærer at give dig til den.

GÅ DYBT IND I KUNDSKAB I DAG ved at bruge ordet RAHN i dine to længere øvelsesperioder. Gå dybt ind i livets nærvær. Gå dybt ind i denne oplevelse. Fortsæt med at rette dit sind ind mod denne præstation. Fortsæt med at tilsidesætte alt det, der påvirker dig eller holder dig tilbage. På denne måde træner du sindet og forbereder det også på, at det, der er mest naturligt for det, kan finde sted.

FØLG KUNDSKAB DENNE DAG. Hvis Kundskab indikerer noget, og du er meget sikker på det, så følg det og vær observerende. Se, hvad der sker, og prøv at lære at skelne Kundskab fra dine impulser, dine ønsker, din frygt og det, du undgår. Det må læres gennem oplevelse. På denne måde bliver Kundskab og alt det, der udgiver sig for at være Kundskab, skilt ad som kontrast til hinanden. Dette vil give dig større vished og større selvtillid, som du vil få brug for i den kommende tid.

Øvelse 176: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 177

Jeg vil lære at være ærlig i dag.

DER ER EN STØRRE ÆRLIGHED, der venter på din opdagelse. Der er en større ærlighed, som du må bruge på dine egne vegne. Det er ikke nok bare at vide, hvordan du har det. Et større krav er at mærke det, du ved. Det er en større ærlighed og en ærlighed, der er i harmoni med selve livet, en ærlighed, der afspejler det sande fremskridt for alle væsener i verden. Det drejer sig ikke bare om at udtrykke og forlange, at din personlige hensigt bliver ført ud i livet. Det drejer sig i stedet om at forlange, at livets nødvendighed i dig må komme til udtryk på en måde, der er ægte for selve livet. Dette udtryksform og måde vil være indeholdt i de budskaber, som du vil være nødt til at give til andre, når tiden er inde.

LÆR DERFOR AT MÆRKE DET DU VED. Det er en større ærlighed. Den kræver både åbenhed og tilbageholdenhed. Den kræver selvransagelse. Den kræver objektivitet i forhold til dit liv. Den kræver stilhed og fred, samt evnen til at engagere dit sind aktivt i udforskning. Således bidrages og anvendes alt det, du har lært hidtil i dagens øvelse.

MIND DIG SELV OM DAGENS ØVELSE HVER HELE TIME, og overvej den seriøst i det pågældende øjeblik. Gå igen ind i stilhed og engagér dit sind i denne meningsfulde aktivitet i de længere øvelser i dag. Sindet må bringes i nærheden af sit Ældgamle Hjem, så det kan være tilpas og finde fred. I begyndelsen kræver det selvdisciplin, men når én gang forbindelsen er skabt, sker processen naturligt af sig selv.

LÆR AT VÆRE MERE ÆRLIG I DAG. Lær at skelne et højere niveau af ærlighed, et ægte niveau af ærlighed, der bekræfter selve din natur og ikke forråder dit højeste formål.

Øvelse 177: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 178

I dag vil jeg huske dem, der har givet til mig.

DETTE ER EN SÆRLIG DAG, hvor du anerkender tilstedeværelsen af ægte forhold i dit liv. En særlig dag, hvor du anerkender de gaver, du har fået. En dag, der er tiltænkt taknemmelighed.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME og brug et øjeblik på at genkalde dig dem, der har givet til dig. Prøv at tænke meget omhyggeligt på de personer, der har gavnet dig, både ved at demonstrere deres Visdom og deres fejl. Tænk på dem, der har illustreret den vej at gå, og dem, der har illustreret den vej ikke at gå. Idet du undersøger dette yderligere i dine to længere øvelsesperioder i dag, forsøg da at tænke mere omhyggeligt og lad enhver, du kommer i tanke om, være genstand for din undersøgelse. Dine meditationsperioder vil være en aktiv øvelsestid.

GENTAG ERKLÆRINGEN I BEGYNDELSEN af øvelsen og lad enkeltpersoner komme til dig i dine længere øvelsesperioder. Lær at genkende deres bidrag til genvindingen af Kundskab. Lær at genkende deres bidrag til dit fysiske og følelsesmæssige velbefindende. Lær at anerkende, hvordan de har tjent dig. På denne måde kan hele dit begreb om at give og tage imod og om tjeneste i verden strækkes og udvikles. Det vil give dig et sandt syn på verden, så du kan lære at være medfølelse overfor dig selv og andre.

SÅ DENNE DAG ER EN BEKRÆFTELSENS DAG og en taknemmelighedens dag. Lad dine øvelser være meningsfulde og effektive, så du kan tage imod deres belønning.

Øvelse 178: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 179

I dag vil jeg takke verden for at lære mig, hvad der er sandt.

I SIN PRAGT OG I SIN TÅBELIGHED lærer verden dig, hvad der er værd at værdsætte og at erkende det, der er sandt. Kontraster må være tydelige i læringen, så du kan foretage disse sondringer. Du må have kontraster i læringen, for at skelne mellem det sande og det falske og mellem det meningsfulde og det meningsløse. Du må smage på det meningsløse for at finde ud af dets sande natur og indhold, og du må smage på det meningsfulde for at finde ud af dets sande natur og indhold. Verden giver dig hele tiden mulighed for at gøre begge dele.

I DENNE TID ER DIT BEHOV I STIGENDE GRAD at smage på det sande, og det er derfor, vi nu lægger vægt på dette i din daglige træning. Du har allerede forkælet dig selv med det falske, i så høj grad, at det har domineret dit sind og din opmærksomhed. Nu fodrer vi dig med det sande,

men du må også lære at drage fordel af det, som det falske har givet dig. Så behøver du ikke længere at undersøge det falske. Det falske har allerede præsenteret sig selv for dig. Nu lærer du at genkende det, det præsenterer, og at benytte dig af den fordel, dette kan tilbyde dig. Den eneste fordel, som det falske kan tilbyde dig, er at lære at se dets mangel på substans, så du kan få lyst til at kende det sande og have større kapacitet for at tage imod det sande.

TAK DERFOR I DAG VERDEN FOR AT STØTTE DIG, for dens pragt og for dens tåbelighed, for dens inspirationsøjeblikke og for dens store illusionsopvisning. Den verden, du ser så vidt, består i vid udstrækning af enkeltpersoners fantasi, men for dig er der en større verden at se, en verden, der faktisk er der, en verden, der også vil vække Kundskab, påskønnelse og sand selvapplikation i dig. For det er dit formål at tjene denne verdens udvikling, ligesom det er verdens formål at tjene din udvikling.

UNDERSØG DENNE IDÉ AKTIVT MED DIT SIND i dine to længere øvelsesperioder i dag. Anvend dit sind til at forstå, hvordan verden har støttet dig. Tænk meget nøje over det. Det er ikke en overfladisk undersøgelse. Det er en undersøgelse, som du må foretage med nødvendighed og med alvor, for den vil afgøre din oplevelse af livet, både nu og i fremtiden.

HUSK PÅ VORES ERKLÆRING FOR I DAG hver hele time og hav den i mente, når du ser på verden. Lad ikke denne dag være spildt for dig. Denne dag er en anerkendelsens dag, en taknemmelighedens dag og en Visdommens dag.

Øvelse 179: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 180

Jeg beklager mig, fordi jeg mangler Kundskab.

NÅR DU BEKLAGER DIG OVER LIVET, beder du om Kundskab. Kundskab har sin egen mening om livet, men den er meget anderledes end den klagesang, som du hører i dig selv og omkring dig. Så, når du nærmer dig Kundskab i dag, erkend beklagelsens natur – hvordan den understreger din svaghed og verdens dominans over dig, og hvor stor kontrast den står i forhold til det, du nu lærer. Du lærer nu at finde din storhed og din dominans over verden. Du har en relation til verden. Lad denne relation være sund og meningsfuld. Lad verdens bidrag blive givet til dig. Lad dit bidrag blive givet til verden.

TAK DERFOR VERDEN ENDNU EN GANG I DAG for det, den har givet dig. Gå ind i ro og stilhed i dine dybere meditationsøvelser i dag. Brug ordet RAHN til at hjælpe dig med at gå dybt ind i denne. Brug ordet RAHN til at rette dit sind og din tænkning ind, så dit sind kan blive forenet med lyden af dette ene ældgamle ord.

DETTE ER EN VIGTIG BIDRAGETS DAG. Beklag dig ikke over denne dag. Erkend, at alt, hvad der sker, giver dig en mulighed for at benytte dig af din øvning og udvikle dit sinds sande

evner. Din beklagelse vil kun være en fornægtelse af verdens bidrag til dig. Så fornægt det ikke. Beklag dig ikke over verden i dag, så du kan tage imod dens gaver.

Øvelse 180: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 181

I dag tager jeg imod Kundskabens kærlighed.

KUNDSKAB ER DET ÆGTE KÆRLIGHEDENS FRØ, ikke kærlighed, der er ren følelse, ikke kærlighed, der er den form for beruselse, der omgiver et presserende ønske, født af frygt.

Kundskab er det ægte kærlighedens frø, ikke den kærlighed, der søger at erobre, besidde og dominere, men den kærlighed, der søger at tjene, styrke og befri en anden. Bliv modtager af denne kærlighed i dag, så den kan strømme gennem dig til verden, for uden din fornægtelse, vil den helt afgjort gøre det.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME og mærk dens fulde virkning, uanset hvilken situation du befinder dig i. Hvis du lader hver enkelt situation understøtte din træning, vil du opdage, at din træning vil have en stadigt mere potent virkning på dit ydre liv. Gå ind i Kundskabens nærvær og tag imod dens kærlighed i dine to dybere øvelser i dag. Bekræft din værdighed og din modtagelighed. Giv afkald på dine formodninger om dig selv og verden, og giv dig selv lov til at få en oplevelse, der vil demonstrere sandheden hinsides enhver formodning. Dette er din øvelse i dag. Dette er din gave til dig selv, til din verden og til din Skaber, så du kan tage imod kærlighedens gave.

Øvelse 181: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 182

Evaluering

DENNE DAG MARKERER ET VIGTIGT VENDEPUNKT i din forberedelse. Den markerer afslutningen på det første stadie af din forberedelse og begyndelsen på et nyt stadie. Evaluér den sidste uge i én lang øvelsesperiode og brug derefter tid på at tænke over, hvor langt du er kommet, og hvor langt du endnu har at gå. Anerkend din voksende kraft og styrke. Tænk på dit ydre liv og se, hvor meget der må gøres der, både på dine egne vegne og på vegne af andres velbefindende. Erkend, hvor lidt du ved, og hvor meget der er tilgængeligt for dig. Lad ikke nogen selvtvivl tale dig fra dit forehavende, for du behøver kun at deltage, for at tage imod den største gave, som livet kan give.

EVALUÉR DEN FORLØBNE UGE OG TÆNK DEREFTER PÅ, hvad der har fundet sted under din forberedelse indtil nu. Iagttag den udvikling, der er sket i dig gennem de sidste måneder – den voksende nærværsfølelse, den voksende følelse af indre vished, den voksende følelse af indre kraft. Tillad det faktum, at dit ydre liv er begyndt at åbne sig. Visse ting, som tidligere var fastlåste, er nu blevet løsnede, så de kan omarrangeres på dine vegne. Lad dit ydre

liv blive omarrangeret, nu hvor du ikke søger at dominere det for din personlige beskyttelses skyld. Efterhånden som en større vished kommer frem inden i dig, må ydre omstændigheder omarrangeres på dine egne vegne. Således bliver du en kilde til forandring og ikke kun modtager af den.

ANERKEND HVOR LANGT DU ER NÅET, men husk, at du er nybegynder som elev af Kundskab. Lad dette være dit udgangspunkt, så du kun vil antage lidt og tage imod meget. Fra dette store referencepunkt vil du kunne se bag menneskehedens fordomme og fordømmelser. Du vil kunne se bag et personligt synspunkt og få et syn på verden, som verden fortvivlet ønsker at tage imod.

Øvelse 182: Én lang øvelsesperiode.

Anden Del

I DENNE DEN ANDEN HALVDEL AF VORES FORBEREDELSESPROGRAM, vil vi udforske nye områder, for yderligere at dyrke din oplevelse af Kundskab, og gøre dig klar til at være bidragyder af Kundskab i verden. I de kommende dage vil vi udforske noget, som du er bekendt med, og noget, som du ikke er bekendt med, noget, som du har set før, og noget, som du aldrig har set før. Dit livs mysterium kalder på dig, for fra mysteriet kommer alle ting af konkret værdi i verden.

SÅ GIV DIG SELV MED TILTAGENDE DEDIKATION i de kommende trin. Dulm din følelse af tvivl. Giv dig selv lov til at fortsætte med større vished. Kun din deltagelse er nødvendig, for efterhånden som du stimulerer Kundskab, vil Kundskab spire af sig selv. Den vil komme frem af sig selv, når de mentale og fysiske betingelser i dit liv er blevet ordentlig klargjort og tilpasset.

LAD OS NU FORTSÆTTE med det næste trin i din forberedelse.

Trin 183

Jeg søger oplevelser, ikke svar.

SØG OPLEVELSE I DAG, for oplevelse vil besvare alle spørgsmål og gøre det unødvendigt at stille spørgsmål. Søg oplevelse i dag, så den kan føre dig til større og større oplevelse. Det er bedre for dig at stille spørgsmål til Kundskab og derefter tage imod den oplevelse, som Kundskab kan give dig. Du er vant til at modtage så lidt som svar på dine spørgsmål. Et svar er så lidt. Et ægte svar må være en invitation til at deltage i en større forberedelse, en forberedelse, som du ikke selv har forberedt for dig selv, men som er forberedt for dig. Så søg ikke efter små ting, der giver dig øjeblikkelig lindring eller trøst. Søg efter det, der er grundlaget for dit liv, som kan give dig liv som aldrig før.

VÆR MODTAGELIG FOR DENNE OPLEVELSE I DAG i dine to dybere øvelser. Du kan bruge ordet RAHN, hvis du finder det nyttigt, men gå dybt ind i oplevelsen af Kundskab. Søg ikke efter svar. Idéer vil komme til dig til deres egen tid og på deres egen måde. Det kan du være

forvisset om. Efterhånden som dit sind er klargjort, vil det blive meget modtageligt og virkeligt kunne udføre det, det tager imod. Det er denne anerkendelse, du har brug for. Den må være født af stor oplevelse.

MIND DIG SELV OM DIN ØVELSE HVER HELE TIME og indse, at det er ægte oplevelse, du søger, og ikke alene svar. Dit sind er fyldt med svar og har så vidt ikke besvaret dine spørgsmål.

Øvelse 183: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 184

Mine spørgsmål er større, end jeg hidtil har erkendt.

DET, DU VIRKELIG SPØRGER OM, er langt større end det, du har underholdt dig med tidligere. Selvom dine spørgsmål kan være opstået øjeblikkeligt, beder du om langt mere end en øjeblikkelig løsning på øjeblikkelige ting. Øjeblikkelig løsning vil blive givet, men fra en Større Kilde. Det er denne Større Kilde, som du søger, for du søger at erkende din natur her, og du søger at finde den forberedelse, der vil gøre dig i stand til at bidrage med dine gaver, så dit arbejde i verden kan blive fuldendt. Forstå derfor, at du er her for at tjene. Du er her for at give. Og ved at gøre det, vil du finde din opfyldelse. Dette vil skabe glæde i dig.

GÅ ENDNU EN GANG IND I STILHED OG RO i dine to længere øvelsesperioder i dag og husk på, at stilhed dyrker sindet til at tage imod. I stilhed finder du ud af, at du allerede ved noget, som du indtil videre har overset. Dit sind vil gennem disse øvelsesperioder blive mere raffineret og få større dybde, større koncentration og et større fokus i alle dit livs aspekter.

DET, DU SØGER I DAG er større, end det, du tidligere har overvejet. Du søger at kende meningen med din Kundskab, ved at blive demonstreret.

Øvelse 184: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 185

Jeg er kommet til verden med et formål.

VI BEKRÆFTER IGEN DENNE STORE SANDHED, som du i din Kundskab vil vide er sand. Uanset dit nuværende personlige udviklingsstadium, forbliver virkeligheden af dit formål i livet sand. Derfor gentager vi fra tid til anden visse lektioner, som er afgørende for dit velbefindende og for din udvikling. Vi giver dem en anden ordlyd fra den ene til den anden gang, så du kan få en større og større oplevelse af dem. På denne måde kan de finde vej ind i dit hjerte, så dit hjerte kan finde vej ind i din bevidsthed.

DU ER HER FOR AT TJENE. Du er her for at give. Du er her, fordi du er rig på Kundskab. Uanset din situation i livet, vil din egen følelse af fattigdom for evigt blive forvist, når Kundskab rejser sig i dig, for der kan ikke være nogen følelse af afsavn, når Kundskab mærkes og udtrykkes. Dette er dette forberedelsesprogrammes løfte. Det er dit livs løfte. Det er din skæbne og

din mission her. Herfra vil dit specifikke kald i verden blive givet dig. Det vil være meget specifikt for dine aktiviteter og din opførsel. Dit sind må dyrkes, før dette kan ske, og dit liv må omarrangeres og bringes i sand balance, så det kan afspejle din Kundskab og ikke udelukkende din frygt og dine ønsker. Et større liv må komme fra en Større Kilde i dig. Et større liv er nu gjort mulig for dig.

DU ER HER FOR AT TJENE, men for at tjene må du tage imod. Øv dig i modtagelighed i dine længere øvelsesperioder i dag. Gå endnu dybere i din stilhedsøvelse. Dyrk denne praksis. Du er nu ved at lære de specifikke færdigheder, der vil hjælpe dig med at gøre det. Når din vilje mærkes, vil metoderne følge naturligt. Vi giver kun den nødvendige metodologi, for at rette dit sind ind i den rigtige retning. Herfra kan du forfine din øvelse, så den opfylder dine behov, uden at forråde de instruktioner, der gives i dette kursus.

FØLG DERFOR DE ANVISNINGER, der gives, og lav mindre justeringer efter behov. Når du lærer at arbejde med din natur, vil du lære at udnytte den på dine egne vegne. Øv dig hver hele time, så din træning kan følge med dig overalt, og så alt det, der sker for dig i dag, kan være en del af din øvelse.

Øvelse 185: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 186

Jeg er født af en Ældgammel Arv.

DU ER FØDT AF EN ÆLDGAMMEL ARV. Dette vil fremkomme naturligt i dit sind, selvom det er hinsides ord og hinsides beskrivelse. I sin essens er det ren oplevelse af liv og inddragelse. Det, der huskes i denne oplevelse, er de relationer, som du har dyrket indtil nu i din udvikling, op til dette tidspunkt. Kun genvinding af relationer kan bæres videre, hinsides dit liv i denne verden. De personer, som du har genvundet til dig selv som din Åndelige Familie, eksisterer nu som din Åndelige Familie. De udgør den voksende mængde af Kundskab og inklusion i livet, som du nu er i stand til at opleve.

DU ER HER FOR AT TJENE DIN ÅNDELIGE FAMILIE, din lille læringsgruppe, der har arbejdet sammen gennem mange tidsaldre og under mange omstændigheder, for at dyrke og fremme deres medlemmer, så din gruppe kan slutte sig sammen med andre grupper osv. Ligesom vandløb i bevægelse løber sammen til større og større vandmasser, følger I jeres uundgåelige kurs mod jeres livs kilde. Dette er den naturlige vej, den ægte vej, den vej, der eksisterer hinsides al menneskelig spekulation og filosofi, hinsides al menneskelig frygt og ambitioner. Dette er tingenes måde – for evigt mystisk, hinsides din fatteevne og alligevel fuldt tilgængelig, for at tjene dig i dit livs umiddelbare situationer. Sådan er storheden af dit livs mysterium, og sådan er dets applikation, i selv dit livs mindste detalje. Således er dit liv her fuldkomment.

DU ER FØDT AF EN STOR ARV. Således er storhed med dig på grund af dine relationer. Tag imod denne Arv i stilhed i dine to dybe meditationsøvelser i dag og anerkend den hver hele time.

Lad denne dag demonstrere både virkeligheden og fornægtelsen af denne store sandhed, for når du ser verden, der i sin fornægtelse forsøger at handle ud fra en erstatning af Kundskab, vil du lære at værdsætte Kundskab og indse, at Kundskab allerede er her.

Øvelse 186: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 187

Jeg er borger i Det Større Fællesskab af Verdener.

DU ER IKKE KUN ET MENNESKE i denne ene verden. Du er borger i Det Større Fællesskab af Verdener. Dette er det fysiske univers, som du erkender med dine sanser. Det er langt større, end du i øjeblikket kan forstå. Omfanget af dets relationer er langt større, end du overhovedet kan forestille dig, for virkeligheden er altid større end fantasien.

DU ER BORGER I ET STØRRE FYSISK UNIVERS. Dette anerkender ikke blot din Slægt og din arv, men også dit formål med livet på dette tidspunkt, for menneskeheden vokser ind i livet i Det Større Fællesskab af Verdener. Dette er kendt for dig, selv om dine overbevisninger endnu ikke nødvendigvis tager højde for det.

BEKRÆFT HVER HELE TIME I DAG dit statsborgerskab i Det Større Fællesskab af Verdener, for det vil bekræfte et større liv, hvilket du nu begynder at opdage. Gå endnu en gang ind i stilhed og ro i dine to meditationsøvelser. Den voksende erfaring med stilhed vil gøre dig i stand til at forstå alting, for dit sind blev skabt til at tilegne sig Kundskab, og det er sådan forståelse finder sted. Akkumuleringen af idéer og akkumuleringen af teorier udgør hverken Kundskab eller forståelse, for forståelse fødes af ægte tilhørsforhold og oplevelse. I dette har Kundskab ingen paralleller i verden og kan således tjene den verden, som du opfatter.

Øvelse 187: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 188

Mit liv i denne verden er vigtigere, end jeg tidligere har erkendt.

ER DET EN GRANDIOS IDÉ? Nej, det er den ikke. Forråder den dit behov for ydmyghed? Nej, det gør den ikke. Du er her med et større formål, end du har forestillet dig, for din forestilling indeholder ikke meningen med dit livs formål. Der er i livet kun formål og alle de ting, der er en erstatning for dette formål, født af skræmt forestilling. Du er her for at leve et større liv, end du endnu har indset, og denne storhed er det, du bærer i dig. Den kan komme til udtryk i den enkleste livsstil og i de simpleste aktiviteter. Aktiviteter er store på grund af den essens, de formidler, ikke på grund af den stimulering, de kan vække hos andre mennesker.

HVIS DU ER MEGET OMHYGGELIG MED AT FORSTÅ denne skelnen, vil du begynde at lære at skelne storhed fra lidenhed og lære, hvordan lidenhed kan tjene storhed. Dette vil integrere alle aspekter af dig selv, for en del af dig er stor, og en del af dig er lille. Dit personlige sind og din fysiske krop er små og er beregnet til at tjene Kundskabens storhed. Dette integrerer

dig. Det er også det, der integrerer livet. Der er ingen ulighed her, for alting arbejder sammen, for at tjene et højere formål, som du er kommet for at tjene.

ENGAGÉR DIT SIND AKTIVT I FORSØGET PÅ at forstå disse ting i dine længere øvelsesperioder i dag. Din forståelse vil komme af din undersøgelse og ikke blot af idéer, som du synes trøster dig selv eller er personligt acceptable. Brug dit sind til undersøgelse. Tænk på disse ting med lukkede øjne. Koncentrér dig meget omhyggeligt, og når din koncentration ophører, så slip alle idéer og gå ind i stilhed og ro. På denne måde er sindet hensigtsmæssigt engageret og bringes derefter ind i stilhed. Det er disse sindets to funktioner, som du vil øve i dag.

MIND DIG SELV OM DIN ØVELSE hver hele time og benyt denne dag til din udvikling, som er din gave til verden.

Øvelse 188: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 189

Min Åndelige Familie findes alle steder.

DIN ÅNDELIGE FAMILIE ER STØRRE END DU ERKENDER. Den eksisterer i mange verdener. Dens indflydelse er overalt. Derfor er det så meningsløst at betragte dig selv som alene, når du er en del af noget så stort, der tjener det største af alle formål. Du må give afkald på din selvfordømmelse og din følelse af lidenhed for at vide dette, for du har identificeret dig med din opførsel i verden, som er lille. Du har identificeret dig med dit personlige sind og din fysiske krop, som er små. Men nu begynder du at erkende dit forhold til selve livet gennem Kundskab, som er stor. Dette sker uden at straffe det personlige sind eller den fysiske krop, for de bliver nyttige og fornøjelige, efterhånden som de lærer at tjene et større formål. Så har kroppen sundhed, og det personlige sind udnyttes, hvilket giver dem en mening, som de nu mangler.

DIT FYSISKE BEHOV DREJER SIG OM SUNDHED, men dit helbred må tjene et større formål. Du har brug for den rigtige udnyttelse af dit personlige sind, som vil give det mening og værdi, for det søger kun at blive inddraget i det, der er meningsfuldt. Det, der gør dit personlige sind og din fysiske krop i stand til at finde deres retmæssige plads i dit liv, er Kundskab, som giver dig formål, mening og retning.

DETTE ER SANDT I ALLE VERDENER. Det gælder i hele det fysiske univers, som du er borger i. Udvid dit syn på dig selv, så du kan lære at være objektiv med hensyn til din verden. Kast ikke blot menneskelige værdier, antagelser og mål over din verden, for det gør dig blind for verdens formål og evolution og gør det langt vanskeligere for dig at påskønne, at du er borger af et større liv.

ENGAGÉR I DAG DIT SIND AKTIVT I UNDERSØGELSE af denne idé i dine to længere øvelsesperioder. Brug de første femten minutter på denne undersøgelse i begge dine to længere øvelsesperioder. Prøv at undersøge betydningen af dagens idé alvorligt. Lad dit sind gå tilbage til

stilhed, når din undersøgelse er færdig. Gør dig kontrasten mellem aktivt mentalt engagement og mental stilhed bevidst. Forstå, at begge dele er vigtige og supplerer hinanden. Gentag idéen hver hele time og og overvej den, mens du betragter verden omkring dig.

Øvelse 189: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 190

Verden er ved at blive del af det Større Fællesskab af Verdener, og det er derfor, jeg er kommet.

DU ER KOMMET TIL VERDEN ved et stort vendepunkt, et vendepunkt, som du kun delvist vil opleve i din levetid. Et vendepunkt, hvor din verden får kontakt med verdenerne i dens nærhed. Det er menneskeheds naturlige udvikling, ligesom det er alt intelligent livs naturlige udvikling i alle verdener. Din verden søger et Større Fællesskab. Det vil kræve foreningen af din verdens eget interne fællesskab. Det er også en del af alt intelligent livs udvikling i alle verdener. Det er dette du kommet hertil for at tjene. Der er mange niveauer af tjeneste og mange ting, der må bidrages med – på et personligt plan, på fællesskabsplan og på verdensplan. Du er en del af denne store livets bevægelse, for du er her ikke alene med dine egne formål for øje. Du er her for at være i verdens tjeneste, og derved blive tjent til gengæld.

UNDERSØG DAGENS IDÉ i dine to længere øvelsesperioder i dag. Tænk alvorligt over den og iagttag de idéer, der er i harmoni med den, og de idéer, der afviger fra den. Undersøg dine følelser, både for og imod denne idé. Undersøg dine præferencer, dine fordomme, dine overbevisninger, dine håb, din frygt og så videre. Dette udgør den første halvdel af hver øvelsesperiode. Gå ind i stilhed og ro ved at bruge ordet RAHN, hvis du finder det nyttigt, i anden halvdel. Husk, at begge disse mentale aktiviteter er nødvendige og supplerer hinanden, som du vil lære i fremtiden. Gentag idéen for i dag hver hele time. Lad den give dig det, du har brug for, for at se verden på en ny måde.

Øvelse 190: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 191

Min Kundskab er større end min menneskelighed.

DIN KUNDSKAB ER FØDT AF DET UNIVERSELLE LIV. Den overstråler din menneskelighed, men giver din menneskelighed sand mening. Større Liv ønsker at udtrykke sig i din verden, i din tidsalder og i de situationer, der faktisk eksisterer nu. Således udtrykker det store sig gennem det lille, og det lille oplever sig selv som det store. Dette er alt livs måde. Medmindre din menneskelighed tjener en større sammenhæng og er del af en Større Virkelighed, er din menneskelighed uden mening. Uden denne større sammenhæng er den mere en form for trældom – en tilbageholdenhed, en indespærring og en påtvingelse af din natur, snarere end en bekræftelse af din natur.

DIN KUNDSKAB ER STØRRE END DIN MENNESKELIGHED. Således er der mening med din menneskelighed, for den har noget at tjene. Uden tjeneste er din menneskelighed blot en begrænsning, det, der spærrer dig inde og fængsler dig. Men din menneskelighed er beregnet til at tjene en Større Virkelighed, som du bærer i dig i dag. Denne virkelighed er i dig, men du ejer den ikke. Du kan ikke bruge den til din egen personlige tilfredsstillelse. Du kan kun tage imod den og lade den udtrykke sig selv. Den vil udtrykke sig gennem din menneskelighed, og dette vil give dig en større oplevelse af dig selv.

GIV DIG SELV LOV TIL AT GÅ IND I STILHED i dine længere øvelsesperioder i dag, og gentag denne idé hver hele time, så du kan overveje dens sande betydning. Acceptér ikke blot antagelser eller forhastede konklusioner, for dagens idé vil kræve dit dybe engagement. Livet har dybde. Du må trænge ind til det. Du må gå ind i det. Du må tage imod det og spørge ind til det. Så vil du blive geninddraget i dit naturlige forhold til livet.

Øvelse 191: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 192

Jeg vil ikke forsømme de små ting i dag.

FORSØM IKKE DE SMÅ TING, der er nødvendige for dig at gøre i dag. At gøre små ting betyder ikke på nogen måde, at du er lille. Hvis du ikke identificerer dig med din opførsel og dine aktiviteter, kan du give din storhed lov til at være der, idet du påtager dig dem. Én, der er stor, kan gøre små ting, uden at klage. Én, der er med Kundskab, kan påtage sig verdslige aktiviteter, uden nogen skamfølelse. Aktiviteter er kun aktiviteter. De udgør ikke din sande natur eller dit sande væsen. Din sande natur eller dit sande væsen er kilden til dit liv, som vil komme til udtryk gennem dine små aktiviteter, efterhånden som du lærer at tage imod den og se den i det rette perspektiv.

FORSØM IKKE DE SMÅ TING. Tag dig af de små ting, så dit liv i verden kan være stabilt og udvikle sig ordentligt. Gå igen ind i Kundskabens storhed og dybde i dag i dine dybere øvelser. Da du har taget dig af små ting, kan du nu bruge denne tid på at hengive dig og på at give. På denne måde bliver dit ydre liv håndteret korrekt, og også dit indre liv bliver passet, for du er et mellemlid mellem livets storhed og livet i verden. Således tager du dig af det små og tager imod det store. Dette er din sande funktion, for du er her for at give Kundskab til verden.

GENTAG DIN ØVELSE HVER HELE TIME som før. Tag den med dig. Glem den ikke.

Øvelse 192: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 193

Jeg vil lytte til andre uden at dømme i dag.

LYT TIL ANDRE UDEN AT DØMME I DAG. Kundskab vil indikere, om det, de siger, har værdi eller ej. Det vil den gøre, uden nogen fordømmelse, uden nogen sammenligning og uden

nogen vurdering fra din side. Kundskab tiltrækkes af Kundskab og tiltrækkes ikke af det, der ikke er Kundskab. Derfor kan du finde din rette vej, uden at bidrage med domme eller had til verden. Det er dit indre vejledningssystem, der tjener dig. Det vil lede dig hen, hvor du skal være, og det vil lede dig til at bidrage der, hvor dine bidrag kan have størst mulig værdi. Hvis du lytter til andre uden at dømme, vil du høre både Kundskab og opfordringen til Kundskab. Du vil se, hvor Kundskab findes, og hvor den fornægtes. Det er naturligt. Du behøver ikke at dømme folk, for at træffe denne afgørelse. Den er simpelthen kendt.

LYT TIL ANDRE, SÅ DU KAN OPLEVE DIG SELV LYTTE, for det er ikke din opgave at dømme verden eller afgøre, hvor og hvordan dine gaver skal gives. Det er din opgave at opleve dig selv i livet og at lade Kundskab opstå, for Kundskab vil give sig selv, når og hvor det er passende. Dette giver dig mulighed for at have fred, for du forsøger ikke på at kontrollere verden.

LAD DINE ØVELSER VÆRE DYBE. Øv dig hver hele time, ligesom før. Lyt til andre i dag, så du kan opleve dig selv i relation til dem, så deres sande budskab til dig kan blive givet og forstået. Dette vil på én gang give dig en bekræftelse på Kundskabens nærvær og på behovet for Kundskab i verden.

Øvelse 193: Øvelse hver time.

Trin 194

Jeg vil tage hen, hvor der er brug for mig i dag.

GIV DIG SELV LOV TIL AT TAGER HEN, hvor der er brug for dig, hen, hvor du bliver nødt til at tage. Det, at handling er nødvendig, vil give dine aktiviteter værdi og mening, og vil bekræfte din værdi i alle dine engagementer i dag. Tag hen, hvor der er brug for dig, derhen, hvor du bliver nødt til at tage. Find din egentlige motivation for at gøre det, og skeln den fra enhver skyldfølelse eller forpligtelse overfor andre. Stil ikke kunstige krav til dig selv. Tillad ikke andre at stille kunstige krav til dig, udover dine simple pligter i løbet af denne dag. Tag hen, hvor der virkelig er brug for dig.

MIND DIG SELV OM DETTE HVER HELE TIME, for der må trænges ind til dets betydning, for at opleves. Hvis du er vant til skyld og forpligtelser, vil dagens idé synes at forværre dine vanskeligheder. Men dagens idé er i virkeligheden en bekræftelse på Kundskab i dig, hvor Kundskab får en mulighed for at vejlede dig og demonstrere sin værdi for dig. Det har intet at gøre med afhængighed, for du må være uafhængig af falske ting, for at følge det, der er sandt. Det er værdien af alle former for uafhængighed.

GÅ DYBT IND I KUNDSKAB i dine længere øvelsesperioder. Og hold denne idé i live, mens du er ude i verden. Giv dig selv lov til at mærke et dybere nærvær i dig, mens du er i de verdslige tings verden, mens du er i de små overvejselsers verden. Storhed er her for at tjene det lille. Husk det.

Øvelse 194: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 195

Kundskab er mere magtfuld, end jeg erkender.

KUNDSKAB ER MERE MAGTFULD, END DU ERKENDER. Den er også mere vidunderlig, end du erkender. Du er endnu du bange for den, på grund af dens store magt. Du er usikker på, om den vil dominere eller kontrollere dig, usikker på, hvor den vil føre dig hen, og hvad du vil være nødt til at gøre, og usikker på, hvad resultatet af alt dette vil være. Men, når du går væk fra Kundskab, går du igen ind i forvirringens og forestillingernes verden. Når du nærmer dig Kundskab, kommer du ind i vished, bekræftelse og en virkelighedens og formålets verden. Hvordan kan man skelne Kundskab på afstand? Hvordan kan man fastlægge dens betydning, uden at tage imod dens gaver?

KOM NÆR KUNDSKAB I DAG. Lad den stille og tavst holde sig til dig, mens du lærer stille og tavst at holde dig til den. Intet kunne være mere centralt for din naturlige oplevelse, end oplevelsen af Kundskab. Vær glad for, at den er større end du erkender, for din vurdering har været lille. Vær glad for, at du endnu ikke kan forstå den, for din forståelse ville kun begrænse den og dens anvendelighed for dig. Lad det store være med dig, så din storhed kan demonstreres og opleves i dag.

TAG DENNE IDÉ MED DIG OG ØV DEN HVER HELE TIME. Hav den i mente hele dagen. Giv dig selv lov til at mærke Kundskabens dybde i dine to længere øvelsesperioder. Mærk Kundskabens kraft. Styrk din beslutsomhed om at gøre det. Dedikér din selvdisciplin, for her anvendes selvdisciplin klogt. Kundskab er større, end du indser. Derfor må du lære at tage imod dens storhed.

Øvelse 195: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 196

Evaluering

EVALUÉR I DAG DE FORLØBNE TO UGERS FORBEREDELSE. Læs hver dags instruktioner, og evaluér derefter din oplevelse under den pågældende dags øvelser. Begynd med den første dag i de to uger, og følg derefter hver dag, trin for trin. Fra nu af vil du begynde at evaluere din forberedelse med to ugers mellemrum. Dette er nu givet dig at gøre, idet din opfattelse og forståelse er begyndt at spire og vokse.

HUSK HVER DAG. Prøv at genkalde dig din øvelse og dine oplevelser. Hvis du skulle have glemt dem, vil selve lektionerne minde dig om denne oplevelse. Prøv at se læringens udvikling, så du kan forstå, hvordan man lærer. Prøv at se det, der bekræfter Kundskab, og det, der fornægter Kundskab i dig selv, så du kan lære at arbejde med disse tendenser.

AT VÆRE ÆGTE ELEV AF KUNDSKAB vil kræve mere selvdisciplin, mere ensartet applikation og mere accept af værd, end noget, du hidtil har foretaget dig. At følge, forbereder dig på at blive leder, for alle fremragende ledere er fremragende følgere. Hvis kilden til dit lederskab repræsenterer godhed og sandhed, må du helt sikkert lære at følge den. Og for at følge den, må du lære, hvordan man lærer af den, hvordan man tager imod den, og hvordan man giver den.

LAD DIN LANGE EVALUERING I DAG, som kan overskride to timers engagement, være en evaluering af de sidste to uger, med alle disse ting i baghovedet. Vær objektiv med hensyn til dit liv. Ingen fordømmelse er nødvendig her, for du lærer at lære, du lærer at følge, og du lærer at anvende Kundskab, ligesom Kundskab afgjort vil anvende dig. Her mødes Kundskab og du i et sandt ægteskab og i sand harmoni. Så er Kundskab mere magtfuld, og du er mere magtfuld. Der er ingen ulighed her, og alt finder deres naturlige udtryk.

BRUG DENNE EVALUERING TIL YDERLIGERE at uddybe din forståelse af din forberedelse, mens du husker på, at det altid er i bakspejlet forståelse kommer. Dette er en stor sandhed på Kundskabens Vej.

Øvelse 196: Én lang øvelsesperiode.

Trin 197

Kundskab må opleves for at blive erkendt.

”I DAG VIL JEG IKKE TÆNKE, AT JEG FORSTÅR Kundskab med mit intellekt, eller at jeg kan danne mig et begreb om livets storhed. I dag vil jeg ikke tænke, at jeg ved hjælp af en idé eller en antagelse kan få fuld adgang til Kundskab selv. Idet jeg indser dette, vil jeg forstå, hvad der kræves af mig, og hvad jeg må give til min øvelse, for jeg må give af mig selv.”

DU MÅ GIVE AF DIG SELV. Du kan ikke blot tænke på idéer og håbe på, at de vil besvare dit største behov. Gentag i denne erkendelse din øvelse hver hele time og giv dig selv fuldstændigt til oplevelsen af Kundskab i dine dybere meditationer. Gå ind i stilhed. Giv dig selv lov til at være fuldkommen involveret. Hermed vil du udøve dit eget sinds kraft på egne vegne. Hermed vil du indse, at du har magten til at fordrive distraktioner; du har magten til at fordrive frygt; du har magten til at fordrive hindringer, fordi det er din vilje at kende Kundskab.

Øvelse 197: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 198

I dag vil jeg være stærk.

VÆR STÆRK I DAG. Følg den plan, der er givet dig. Hold ikke dig selv tilbage eller lav om på instruktionerne på nogen måde. Der er ingen genveje her; der er kun den direkte vej. Du har fået trinnene. Følg dem. Vær stærk i dag. Kun dine idéer om dig selv taler om svaghed. Kun din

vurdering af dig selv siger, at du er ynkelig, uduelig eller utilstrækkelig. Du må stole på din styrke og øve denne tro, for at erkende din styrke.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME og prøv at mærke den i alle de situationer, du finder dig selv i. Brug din styrke til at engagere dig fuldstændigt i stilhed i dag i dine to dybere øvelsesperioder. Befri dit sind for kæderne af dets egne begreber. Befri din krop for et plaget sind. Heri vil dit sind og din krop falde til ro i deres naturlige funktion, og alt vil falde i den rette orden i dig. Så vil Kundskab komme til udtryk gennem dit sind og gennem din krop. Herved vil du være i stand til at bringe det ind til verden, som er større end verden, og som følge heraf vil dit sind blive bekræftet.

Øvelse 198: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 199

Den verden, jeg ser, er ved at indtræde i det Større Fællesskab af Verden.

UDEN BEGRÆNSNINGERNE I DET RENE MENNESKELIGE SYNSPUNKT, vil du kunne se din verdens udvikling i en større sammenhæng. Ved at se på verden uden dine personlige ønsker og frygts forvrængning, vil du kunne observere dens større bevægelse og skelne dens overordnede retning. Sådan er det vigtigt, at du erkender din verdens retning, for det er den sammenhæng, der giver mening til dit formål og dit specifikke kald, mens du er her i denne verden. For du er kommet for at tjene verden i dens nuværende evolution, og dine gaver er beregnet til at tjene den i dens kommende liv.

DIN VERDEN FORBEREDER SIG PÅ AT INDGÅ i et Større Fællesskab. Beviserne herpå er overalt, hvis du bare ser efter. Uden overbevisning eller fornægtelse kan tingene simpelthen erkendes. I dette er demonstrationen på livet indlysende og behøver ikke at skelnes fra kompleksiteter. Det, der gør livet komplekst, er, at folk ønsker, at livet er noget, som livet ikke er, ønsker, at de selv er noget, de ikke er, og ønsker, at deres skæbne er noget, den ikke er. Så forsøger de at få det ud af livet, som bekræfter deres egen idealisme, og da livet ikke kan bekræfte dette, bliver alt plaget, konfliktfyldt og komplekst. Livets mekanisme kan være kompliceret i sine små detaljer, men meningen med livet er indlysende for enhver, der kigger uden fordommenes eller præferencernes forvrængninger.

ANERKEND, AT DIN VERDEN FORBEREDER SIG PÅ AT INDTRÆDE i Det Større Fællesskab. Gør dette, uden at forskønne denne erkendelse med din egen forestilling. Du behøver ikke at give fremtiden form. Blot forstå din verdens nuværende udvikling. Heri vil betydningen af dine egne iboende evner og deres fremtidige anvendelse blive stadigt mere åbenlyse for dig.

GENTAG DENNE ERKLÆRING HVER HELE TIME og overvej den alvorligt, for den er dit livs absolutte grundlag, og det er nødvendigt, at du forstår den. Den er ikke blot en overbevisning; den er verdens evolution. Engager dit sind aktivt i overvejelsen af denne idé i dine to dybere meditationsøvelser i dag. Se på dine egne overbevisninger, der taler for eller imod

denne idé. Se på dine egne følelser omkring den. Undersøg dig selv objektivt, mens du forsøger at beskæftige dig med denne fremragende idé. Dette er en tid til mentalt engagement. Udnyt dine øvelsesperioder med fuld dedikation og involvér dig selv fuldstændigt. Lad dit sind trænge igennem dets egne overfladeidéers overfladiskhed.

I KUNDSKAB BLIVER ALTING STILLE OG ROLIGT. Alt bliver kendt. Her begynder du at skelne forskellen mellem at vide og at tænke. Du indser, hvordan tænkning kun kan tjene som forberedelse på Kundskab, men at Kundskab langt overgår noget individs rækkevidde og forståelse. Her vil du forstå, hvordan sindet kan tjene din åndelige natur. Her vil du forstå verdens evolution.

Øvelse 199: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 200

Mine tanker er for små til at omfatte Kundskab.

DINE TANKER ER FOR SMÅ, for Kundskab er større. Dine overbevisninger er for indskrænkede, for Kundskab er større. Behandl derfor Kundskab med mystik og prøv ikke på at skabe en form til den, for den er større end den og vil overgå dine forventninger. Så lad Kundskab være mystisk, så den kan give dig sine gaver, uden tilbageholdenhed. Lad din tænkning og dine idéer gælde for den synlige verden, du ser, for her kan din tænkning udvikle sig på en nyttig måde, efterhånden som du forstår dit fysiske livs mekanisme og dit engagement med andre. Men lad Kundskab være hinsides dit sinds mekaniske applikation, så den kan flyde ind i hver enkelt situation, velsigne den og give den formål, mening og retning.

MIND DIG SELV OM DENNE IDÉ hver hele time, i hvilken som helst situation, du befinder dig i, og overvej den alvorligt. Giv endnu en gang dig selv lov til at gå ind i stilhed i dine to meditationsøvelser, og brug RAHN-øvelsen, hvis du finder den nyttig. Giv dig selv lov til at gå hinsides idéer. Giv dig selv lov til at gå hinsides vanemæssige tankemønstre. Lad dit sind være sig selv, for det er skabt til at tjene Kundskab.

Øvelse 200: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 201

Mit sind blev skabt til at tjene Kundskab.

HVIS DU ERKENDER DETTE, VIL DU ERKENDE DIT SINDS værdi og vil ikke forklejne det. Hvis du erkender dette, vil du forstå din krops værdi og vil ikke forklejne den. For dit sind og din krop er blot redskaber til at udtrykke Kundskab. Herved bliver du modtager af Kundskab. Herved husker du din store Arv. Herved trøstes du med visheden om din store skæbne.

DER ER INGEN ILLUSIONER HER. Der er intet selvbedrag her. Her finder alle ting deres rette orden. Her forstår du alle tings sande andel. Her forstår du værdien af dit sind, og du vil ikke ønske at give det opgaver, som det ikke kan udføre. På den måde bliver dit sind konstruktivt

anvendt og vil ikke være belastet med at forsøge det umulige. Når du erkender dette, vil du se, at din krop er skabt til at tjene dit sind, og du vil forstå værdien af din krop og dens store applikation som et kommunikationsredskab. Herved vil du acceptere dens begrænsninger, for begrænset må den være. Du vil også sætte pris på dens mekanisme. Du vil sætte pris på alle de møder, du har med andre personer i denne verden. Så vil du være glad for, at du har et sind og en krop til at kommunikere Kundskabens kraft og essens.

GENTAG DIN IDÉ FOR I DAG HVER HELE TIME og overvej den. Lad dit sind blive stille i dine to dybere meditationsøvelser, så det kan lære at tjene. Du må genlære det, der er naturligt for dig, for du har lært det unaturlige, som nu må aflæres. I dets sted vil det naturlige blive stimuleret, for når det naturlige stimuleres, kommer det til udtryk. Så engageres sindet igen i sin sande funktion, og alle ting finder deres sande værdi.

Øvelse 201: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 202

Jeg beskuer det Større Fællesskab i dag.

DU KAN BESKUE DET STØRRE FÆLLESSKAB, for du lever midt i det Større Fællesskab. At du befinder dig på verdens overflade, optaget af menneskelige bestræbelser og begrænset af tid og rum, betyder ikke, at du ikke kan beskue det Større Fællesskabs pragt. Du kan beskue det, ved at se på himlen ovenover og ved at se på verden nedenunder. Du kan erkende det, ved at forstå menneskehedens forhold til universet som helhed, og ved at indse, at menneskeheden blot er endnu en race, der udvikler sig, for at udvikle sin intelligens og sin Kundskab, så den kan finde et sandt engagement, når den indtræder i det Større Fællesskab. At se på denne måde giver et større perspektiv. At se på denne måde giver dig mulighed for at forstå forandringens natur i verden. At se på denne måde giver dig mulighed for at have medfølelse med dig selv og med andre mennesker, for medfølelse er født af Kundskab. Kundskab forklejner ikke det, der sker, men forsøger at påvirke det for det gode.

OVERVEJ VÆRDIEN AF DAGENS IDÉ HVER HELE TIME. Se ud i verden og betragt dig selv som vidne til det Større Fællesskab. Tænk på din verden som en af mange, mange verdener, der befinder sig på et lignende udviklingsstadium. Plag ikke dit sind ved at forsøge at give form til det, der ligger udenfor din opfattelses rækkevidde. Giv dig selv lov til at leve i et stort og mystisk univers, som du først nu er begyndt at forstå.

LAD DIT SIND AKTIVT OVERVEJE DENNE IDÉ i dine to dybere meditationer. Prøv at se på dit liv, andet end fra et rent menneskeligt perspektiv, for udfra et rent menneskeligt perspektiv, vil du kun se et menneskeligt liv, en menneskelig verden og et menneskeligt univers. Du lever ikke i et menneskeligt univers. Du lever ikke i en menneskelig verden. Du lever ikke et rent menneskeligt liv. Forstå, at din menneskelighed her ikke fornægtes, men i højere grad inddrages i et større liv. Således bliver din menneskelighed en udtryksskilde og et udtryksmiddel, snarere end en begrænsning, som du pålægger dig selv. Lad dine dybere øvelsesperioder være meget aktive.

Brug dit sind konstruktivt. Brug dit sind objektivt. Se på dine idéer. Lad dig ikke blot påvirke af dem. Se på dine overbevisninger. Følg eller fornægt dem ikke blot. Hvis du lærer dette objektivt, vil du lære at se med Kundskab, for Kundskab ser på alle mentale og fysiske ting med sindsro.

Øvelse 202: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 203

Det Større Fællesskab påvirker den verden, jeg ser.

HVIS DU KAN ACCEPTERE, AT DIN VERDEN ER EN DEL af et Større Fællesskab, hvilket er indlysende, hvis du vil se efter, må du acceptere, at verden påvirkes af det Større Fællesskab, for verden er en del af et Større Fællesskab og kan ikke være uafhængig af det. Hvordan det Større Fællesskab påvirker din verden går udover din nuværende forstand. Men at forstå, at verden bliver påvirket, giver dig mulighed for at se den fra et større perspektiv, hvilket du ikke ville være i stand til udfra et rent menneskeligt synspunkt, for et rent menneskeligt synspunkt tillader ikke, at der eksisterer andet intelligent liv. Det absurde i dette synspunkt bliver helt tydeligt, når du begynder at se objektivt på universet. Det vil vække undren, større interesse og også større forsigtighed i dig. Dette er meget vigtigt, fordi verden bliver påvirket af det Større Fællesskab, og du er en del af den verden, der bliver påvirket.

LIGESOM DEN FYSISKE VERDEN, DU LEVER I, påvirkes af større fysiske kræfter udenfor dit visuelle synsfelt, bliver verden mentalt påvirket af intelligent liv, der er engageret i din verden. Dette intelligente liv repræsenterer både kræfter for det gode og kræfter for ignorance. I denne forbindelse må du forstå en grundlæggende sandhed: Svagere sind påvirkes af stærkere sind. Dette gælder i jeres verden og i alle verdener. Hinsides det fysiske gælder dette ikke, men i fysisk liv er dette tilfældet. Det er derfor, at du nu er i gang med at gøre dit sind stærkt og lære det at reagere på Kundskab, som repræsenterer kraften for det gode overalt i universet. Efterhånden som du bliver stærkere, kommer du til at forstå og fatte mere og mere. Derfor må dit sind dyrkes i Kundskab, for at blive stærkere, så det kan tjene en ægte sag.

GENTAG DAGENS IDÉ HVER HELE TIME, og forsøg at koncentrere dig om de ord, vi giver dig her, i dine to dybere øvelsesperioder. Brug dit sind aktivt. Lad det ikke komme på afveje og finde tilflugt i meningsløse eller små ting. Tænk på disse idéers storhed, men tænk ikke på dem med frygt, for frygt er ikke påkrævet. Det, der er brug for, er objektivitet, så du kan forstå storheden i din verden, i dit univers og din mulighed i det.

Øvelse 203: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 204

Jeg vil være med fred i dag.

VÆR MED FRED I DAG. Lad ikke din negative forestillingsevne fremmane billeder af tab og ødelæggelse. Lad ikke din ængstelse overtage din koncentration om Kundskab. Det bør ikke

vække frygt at overveje din verden og det Større Fællesskab, som du lever i, objektivt, men derimod respekt – respekt for magten af den tid, du lever i, og dens vigtighed for fremtiden, respekt for dine egne spirende evner og deres nytte i den verden, du opfatter, respekt for det fysiske univers' storhed og respekt for Kundskabens kraft, som endog er større end det univers, du opfatter.

MIND DIG SELV OM AT VÆRE MED FRED HVER HELE TIME. Udnyt din styrke og din hengivenhed i dette øjemed. Giv dig selv til dette. Lad dit sind være stille ved at bruge RAHN-ordet, hvis nødvendigt, i dine dybere meditationsøvelser, så det kan gå ind i Kundskabens storhed, som det er beregnet til at tjene. Vær med fred i dag, for Kundskab er med dig. Vær med fred i dag, for du er ved at lære at være med Kundskab.

Øvelse 204: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 205

Jeg vil ikke dømme verden i dag.

LAD IKKE DIT SIND FORKLEJNE SIG SELV ved at projicere skyld på verden. Med skyld bliver verden misforstået, og dit sind bliver en byrde, snarere end et aktiv for dig. Dagens idé kræver øvelse, disciplin og applikation, for dit sind og alle sind i verden er blevet misforstået, misbrugt og fejldirigeret. Derfor er du nu ved at lære at udnytte sindet positivt, ved at give det en sand funktion i Kundskabens tjeneste.

GIV IKKE VERDEN SKYLDEN I DAG. Døm ikke verden i dag. Lad dit sind være stille, mens du betragter den. Kundskab om verden opstår gradvist. Den opstår naturligt. En idé kan tale om den, men en idé kan ikke rumme den. Kundskab repræsenterer et overordnet omslag i dit synspunkt, et overordnet omslag i din oplevelse, et overordnet omslag i det, du lægger vægt på, og en overordnet transformation af dit værdisystem. Dette er beviset på Kundskab.

GIV IKKE VERDEN SKYLDEN I DAG. Den er uden skyld, for den er blot en demonstration på, at man ikke holder sig til Kundskab. Hvad andet kan den gøre, end at begå fejl og tåbelighed? Hvad andet kan den gøre, end at spille sine gode ressourcer? Uden Kundskab kan menneskeheden kun begå fejl. Den kan kun skabe fantasi. Den kan kun engagere sig i tab. Derfor fortjener verden ikke fordømmelse. Den fortjener applikationen af Kundskab.

ØV DIG HVER HELE TIME I IKKE AT GIVE VERDEN SKYLDEN. Lad ikke timer gå uden din involvering. Giv denne dag til at tjene verden på denne måde, for uden din fordømmelse vil din kærlighed til verden naturligt opstå og komme til udtryk. Lad dit sind gå ind i stilhed i dine dybere øvelsesperioder. Uden beskyldning og domme bliver stilhed tilgængelig, fordi den er naturlig. Uden at pålægge dit sind din fordømmelse, får det lov til at være stille. I stilhed er der ingen beskyldning eller dom. I stilhed vil kærlighed flyde fra dig i alle retninger og vil fortsætte langt udover det, du kan opfatte med dine sanser.

Øvelse 205: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 206

Nu flyder kærlighed fra mig.

KÆRLIGHED FLYDER FRA DIG, og i dag kan du forsøge at opleve det og slippe de ting, der hindrer det. Uden domme, uden illusioner, uden fantasi og uden det rene menneskelige synspunkts begrænsninger, vil du se, at kærlighed flyder fra dig. Du vil se, at al din frustration i livet, er din manglende evne til at opleve og udtrykke denne kærlighed, som ønsker at flyde fra dig. Uanset i hvilken situation din frustration opstår, er det altid fordi du ikke kan udtrykke kærlighed. Din vurdering af vanskeligheder og dilemmaer kan ganske vist skjule denne kendsgerning, men kan ikke fornægte dens eksistens.

LAD KÆRLIGHED FLYDE FRA DIG HVER HELE TIME, idet du indser, at du ikke behøver at engagere dig i nogen form for opførsel, for kærligheden vil opstå naturligt fra dig som duften fra en blomst. Lad dit sind være stille i dine dybere øvelser, så kærligheden kan flyde fra dig. Heri vil du indse dit sinds naturlige funktion og Kundskabens storhed, som er i dig, men som du ikke kan eje.

LAD INGEN SELVFORKLEJNENDE IDÉER eller selvtvivl afholde dig fra denne mulighed i dag. Uden din indblanding vil kærlighed flyde naturligt fra dig. Du behøver ikke at foregive noget. Du behøver ikke at tilegne dig nogen form for opførsel for at lade dette ske. Din opførsel vil med tiden repræsentere det, der flyder naturligt fra dig. Lad kærlighed flyde naturligt fra dig i dag.

Øvelse 206: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 207

Jeg tilgiver dem, jeg mener at have såret mig.

DENNE ERKLÆRING REPRÆSENTERER DIN INTENTION om at have Kundskab, for den manglende vilje til at tilgive er blot at give en situation skylden for ikke selv at være i stand til at forstå eller anvende Kundskab. Alle dine fejl er dine egne i denne henseende. I første omgang kan det ligne en skyldbyrde, indtil du ser den større mulighed, som dette præsenterer for dig. For hvis alle fejl er dine egne, vil du indse, at al korrektion er givet dig at bruge. En andens fejl er ikke din, men din fordømmelse af den, er din egen fejl. Så enhver fejl, der afføder en manglende vilje til at tilgive i dig selv, er din fejl, for en andens fejl behøver ikke at afføde en manglende vilje til at tilgive i dig, eller nogen form for beskyldning. Faktisk vil andres fejl i fremtiden afføde din medfølelse og applikationen af Kundskab og behøver ikke at give anledning til beskyldning eller ulykkelighed for dig.

KUNDSKAB CHOKERES IKKE VED AT SE PÅ VERDEN. Kundskab rystes ikke. Kundskab er ikke modløs. Kundskab bliver ikke fornærmet. Kundskab erkender verdens lidenhed og

verdens fejl. Den erkender disse, for den kender kun sig selv, og alt, hvad der ikke er Kundskab, er blot en muligheden for at Kundskab kan applikeres på ny. Således er din manglende vilje til at tilgive blot en mulighed for, at du kan applikere Kundskab på ny.

GENTAG DAGENS IDÉ HVER HELE TIME og undervurder ikke dens værdi for dig, du, der nu søger at blive befriet fra sorg og elendighed. Tænk på de mennesker, overfor hvem du mangler vilje til at tilgive, én efter én – personer, som du har kendt personligt, og personer, som du har hørt om eller tænkt på, personer, som har været forbundet med fiasko, i dine to dybere øvelsesperioder. Du vil komme til at tænke på dem, idet du påkalder dem, for de venter alle på at blive tilgivet af dig. Lad dem nu dukke op, én efter én. Idet de gør det, så tilgiv dig selv for at have undladt at anvende din Kundskab. Idet de dukker op, mind dem om, at du nu er ved at lære at anvende Kundskab, og at du ikke vil lide på deres vegne, og at de derfor ikke behøver at lide på dine vegne. Forpligtelsen til at tilgive er således forpligtelsen til at erkende Kundskab og anvende Kundskab, for Kundskab fordriver din manglende vilje til at tilgive, ligesom lyset fordriver mørket. For der er kun Kundskab og behovet for Kundskab. Det er alt, hvad du overhovedet kan opfatte i universet.

DERFOR ER DINE TO ØVELSESPERIODER dedikeret til at se de mennesker i øjnene, som du har anklaget, og til at tilgive dig selv for ikke at have anvendt Kundskab i din forståelse af dem og i dit engagement med dem. Gør dette, uden nogen form for skyldfølelse eller selvforklejnelse, for hvordan kunne du undgå at fejle, hvis Kundskab ikke var tilgængelig for dig, eller hvis du ikke var tilgængelig for Kundskab. Acceptér derfor dine tidligere begrænsninger og dedikér dig nu til at opfatte verden på ny, uden skyld og med Kundskabens storhed.

Øvelse 207: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 208

Alt det, jeg virkelig værdsætter, vil blive udtrykt af Kundskab.

ALT DET, DER VÆRDSÆTTES HØJEST i menneskets liv – kærlighed, tålmodighed, hengivenhed, tolerance, tilgivelse, ægte præstation, mod og tro – opstår alle naturligt fra Kundskab, for Kundskab er deres kilde. De er blot det ydre udtryk for et sind, der tjener Kundskab. Derfor behøver de ikke at blive påtvunget én selv, gennem anstrengende selvdisciplin. De opstår naturligt, fordi det sind, der tjener Kundskab, kun kan eksemplificere sin egen storhed og sine egne evner. Det, der kræver selvdisciplin, er at genindstille sit fokus, genindstille sin dedikation og genindstille sin tjeneste. Enten tjener du Kundskab, eller også tjener du erstatningerne for Kundskab, for i alt må du tjene.

GENTAG DENNE IDÉ FOR DIG SELV HVER HELE TIME, så du kan overveje den i løbet af dagen. Engager dit sind aktivt i at overveje dybden af denne idé i dine to dybere øvelsesperioder. Her må du tænke konstruktivt. Væv ikke blot billeder, som du synes om. Fæld ikke blot domme, som du finder skrappe for dig selv eller andre. Lær igen gennem øvelse at være objektiv i

applikationen af dit sind. Lad dit sind fordybe sig i sit engagement. Vær ikke tilfreds med enkle svar, som du finder betryggende.

TÆNK PÅ EKSEMPLER PÅ DET, VI HAR TALT OM I DAG, for der er eksempler, som du kan genkende. Alt det, du virkelig værdsætter, vil udgå fra Kundskab, for Kundskab er deres kilde.

Øvelse 208: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 209

Jeg vil ikke være ond mod mig selv i dag.

VÆR IKKE OND MOD DIG SELV, ved at forsøge at bære den tornekrone, som repræsenterer dit trossystem og dine antagelser. Projicér ikke vægten af skyld og den manglende evne til at tilgive over på dig selv. Forsøg ikke at påtvinge dit sind at eksemplificere de kvaliteter, som du holder af, for de vil naturligt opstå fra Kundskab.

GÅ I STEDET IND I STILHED i dine to dybere øvelsesperioder, idet du endnu en gang indser, at alle de ting, du sætter højest, naturligt vil blive eksemplificeret gennem Kundskab. Alle de ting, du finder afskyelige, vil naturligt forsvinde. Et således befriet sind kan skænke verden den størst mulige gave.

SÅ TÆNK PÅ DETTE HVER HELE TIME, idet du forsøger at anvende dagens idé på alt, hvad du ser, hører og foretager dig. Vær ikke ond imod dig selv i dag, for der er ingen begrundelse for det. Giv dig selv lov til at være velsignet, så du kan velsigne verden. Giv dig selv lov til at velsigne verden, så du selv kan blive velsignet.

Øvelse 209: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 210

Evaluerings

EVALUÉR I DAG DE FORLØBNE TO UGERS FORBEREDELSE, ved at læse hver lektion, som den er givet, og genkalde dig dine øvelser for den pågældende dag. Begynd endnu en gang at vurdere begivenhedernes fremgang og alle dine øvelser, i din lange øvelsesperiode i dag. Begynd at se, at der er en sammenhæng mellem den måde, hvorpå du anvender dit sind, og det, du oplever som resultat. Se på dit liv objektivt, uden skyld eller bebrejdelse, så du kan forstå, hvordan dit liv i sandhed er ved at komme frem.

DIN LANGE ØVELSESPERIODE I DAG vil se dig engagere dit sind aktivt på dets egne vegne. Du er ved at lære at være objektiv med hensyn til dine fremskridt som elev. Du er ved at lære at være objektiv med hensyn til selve læringens natur. Du er ved at lære at være objektiv, så du kan se. Lad derfor denne Evaluering give dig et større perspektiv på Kundskabens arbejde i verden og Kundskabens nærvær i dit liv.

Øvelse 210: Én lang øvelsesperiode.

Trin 211

Jeg har fremragende venner hinsides denne verden.

DU HAR FREMRAGENDE VENNER HINSIDES DENNE VERDEN. Det er af denne grund, at menneskeheden søger at indtræde i det Større Fællesskab, fordi det Større Fællesskab repræsenterer et bredere spektrum af dens ægte relationer. Du har ægte venner hinsides verden, for du ikke er alene i verden, og du er ikke alene i det Større Fællesskab af Verdener. Du har venner hinsides denne verden, for din Åndelige Familie har sine repræsentanter overalt. Du har venner hinsides denne verden, for du arbejder ikke kun på din verdens udvikling, men også på universets udvikling. Det er helt afgjort sandt hinsides din forestilling, hinsides din begrebsmæssige formåen.

SÅ MÆRK STORHEDEN AF DET UNIVERS, du lever i. Mærk den mulighed, du har for at tjene det Større Fællesskab, som din verden er en del af. Du tjener dine fremragende venner i verden og dine venner hinsides, for Kundskabens arbejde foregår overalt. Det er Guds tiltrækning. Det er applikationen af det gode. Det er den kraft, der forløser alle adskilte sind og giver universet formål, mening og retning. Uanset det fysiske livs mekanisme, er dets værdi afgjort af dets oprindelse og dets skæbne, som begge ligger udenfor din fatteevne. Når du indser, at Kundskab er det middel, der driver verden i sin sande retning, kan du værdsætte og tage imod det, der giver dit liv formål, mening og retning.

OVERVEJ I DAG HVER HELE TIME, AT DU HAR VENNER hinsides denne verden, både i andre verdener og hinsides det synlige. Tænk på, at du har denne større association. Lad dit sind gå ind i stilhed i dag i dine to dybere øvelsesperioder, så sådan noget kan opleves. Dvæl ikke ved dem i din forestilling, men giv i stedet dit sind lov til at være stille, så det kan skænke Kundskab til din bevidsthed og oplevelse. Du har venner hinsides denne verden, og de øver sig sammen med dig i dag.

Øvelse 211: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 212

Jeg får styrke fra alle, der øver sig sammen med mig.

DU FÅR STYRKE FRA ALLE, DER ØVER SIG SAMMEN MED DIG, for ethvert sind, der forsøger at engagere sig i Kundskab, styrker også alle andre sind i at gøre det. I dette kaster du din indflydelse på verden. I dette kaster alle andre, der søger at tjene et sandt formål, deres indflydelse på dig. Dette modvirker verdens uvidende kræfter. Dette modvirker verdens destruktive kræfter. Dette kaster sin indflydelse på alle sind om at begynde at vågne.

SÅ TAG IMOD TRO FRA DAGENS IDÉ, for den vil give dig tro, når du indser, at din egen applikation i så høj grad suppleres af andres applikation. Dette vil transcendere enhver følelse af

utilstrækkelighed, som du måtte have. Det vil hjælpe dig med at overvinde enhver følelse af ambivalens, med hensyn til sand forberedelse, for alle andre sind, der er engageret i genvinding af Kundskab, står til din rådighed for at hjælpe dig her og nu.

SÅLEDES ER STORHED MED DIG, Kundskabens storhed og alle de menneskers storhed, der søger at genvinde Kundskab. Med dem deler du et sandt formål, for dit sande formål er at holde Kundskab i live i verden. Fra Kundskab bliver alle gode ting, hvad enten de er af åndelig eller materiel karakter, skænket til de racer, som de er beregnet til.

GENTAG DAGENS IDÉ HVER HELE TIME, og forsøg i dine dybere øvelsesperioder at tage imod indflydelsen fra alle dem, der søger at genvinde Kundskab. Lad deres gave trænge ind i dit sind, så du kan opleve sand værdsættelse af livet og begynde at forstå betydningen og effektiviteten af dine egne bestræbelser som elev af Kundskab.

Øvelse 212: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 213

Jeg forstår ikke verden.

DU FORSTÅR IKKE VERDEN. Du underholder dig kun med bedømmelser af den og forsøger derefter at forstå dine bedømmelser. Verden vil afsløre sig for dig, når du ser uden disse frihedsindskrænkninger og begrænsninger. Her vil du opdage, at dine overbevisninger kan være nyttige, ved at give dig mulighed for at tage hvert enkelt næste trin i livet. De behøver ikke at begrænse din opfattelse af universet. Du kan ikke befinde dig i verden, uden overbevisninger og antagelser. Men dine overbevisninger og antagelser er beregnet til at være redskaber, der skal tjene dit sind, for at give det en midlertidig struktur og lade det engagere sine naturlige evner på en positiv måde.

DU FORSTÅR IKKE VERDEN I DAG. Vær glad for, at det forholder sig sådan, for din fordømmelse er ubegrundet. Du forstår ikke verden i dag. Dette giver dig en mulighed for at være vidne til verden.

GENTAG DENNE IDÉ HVER HELE TIME, mens du ser på verden. Mind dig selv om, at du ikke forstår det, du ser, så du roligt kan se på ny. Hvis du ikke er fri til at se, betyder det blot, at du forsøger at retfærdiggøre dine egne bedømmelser. Det er ikke at se. Det er blot at underholde sig med sine egne fantasier. Lad dit sind gå ind i stilhed i dine to dybere øvelsesperioder i dag, for uden den byrde, det er at forsøge at retfærdiggøre sine fantasier, vil ens sind naturligt søge sin sande plads i Kundskabens tjeneste. Du forstår ikke verden i dag, og derfor forstår du heller ikke dig selv.

Øvelse 213: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 214

Jeg forstår ikke mig selv.

DETTE ER IKKE EN FIASKO- ELLER BEGRÆNSNINGSERKLÆRING. Det er simpelthen en befrielseserklæring, for at befri dig fra dine egne hæmsko. Hvordan kan du overhovedet forstå dig selv, hvis Kundskab ikke afslørede alt for dig? Hvordan kan du overhovedet forstå verden, hvis Kundskab ikke afslørede verden for dig? Det er ren oplevelse, hinsides alle begreber og overbevisninger, for begreber og overbevisninger kan kun følge oplevelsen og forsøge at skabe en struktur, hvor oplevelsen igen kan finde sted. Overbevisninger, antagelser og idéer kan på ingen måde imitere selve Kundskab.

SELVFØLGELIG FORSTÅR DU IKKE DIG SELV eller verden, for du forstår kun dine idéer, og de er ikke evige. Derfor kan de ikke udgøre et solidt grundlag, hvorpå du kan lære at stå. Således kan de kun fejle og bedrage dig selv, hvis du stoler på, at de, i stedet for Kundskab, vil afsløre dig selv og verden for dig.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME OM, at du ikke forstår dig selv. Befri dig selv fra byrden ved at retfærdiggøre dine egne bedømmelser. Se på dig selv i dine dybere meditationsøvelser og mind dig selv om, at du ikke forstår dig selv. Nu kan du roligt gå ind i stilhed, for du forsøger ikke at bruge din oplevelse til at retfærdiggøre dine fantasier om dig selv. Her bliver dit sind frit til at være sig selv, og du kan roligt værdsætte dig selv.

Øvelse 214: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 215

Mine Lærere er med mig. Jeg er ikke alene.

DINE LÆRERE ER MED DIG, i baggrunden. De er meget omhyggelige med ikke at udøve deres indflydelse for stærkt på dig, for du er endnu ikke i stand til at tage imod den og bruge den på dine egne vegne. Men indse, at du rejser gennem livet med stor assistance, for dine Lærere er med dig, for at hjælpe dig med at mærke og dyrke Kundskab.

FØRST MÅ DE HJÆLPE DIG MED AT ERKENDE DIT BEHOV for Kundskab, for dit behov for Kundskab må fuldt ud være fastslået, før du kan gå i gang med at genvinde Kundskab. Du må indse, at uden Kundskab er livet håbløst, for du er uden formål, mening og retning. Så er det kun dine fejl, der kan undervise dig, og de kan kun bakke op om din manglende evne til at tilgive.

NÅR DU INDSE, AT DINE EGNE IDÉER ikke kan erstatte Kundskab, kan du vende dig i Kundskabens retning og blive den glade modtager af dens sande gaver. Her vil alt det, du virkelig har søgt, blive meningsfuldt tilfredsstillet. Her vil du få et sandt grundlag i livet. Her vil Himlen og Jorden forenes i dig, og al adskillelse vil ophøre. Her kan du acceptere din fysiske eksistens' begrænsninger og dit åndelige livs storhed. At vende sig i Kundskabens retning er derfor til den største fordel for dig.

MIND DIG SELV OM DENNE IDÉ hver hele time, og gå ind i stilhed ved at bruge ordet RAHN, hvis det hjælper dig, i dine to dybere øvelser i dag. Vær i dag glad for, at du kan tage imod det, der befrier dig.

Øvelse 215: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 216

Der er et Åndeligt Nærvær i mit liv.

DET ÅNDELIGE NÆRVÆR I DIT LIV holder sig altid til dig, er altid tilgængelig for dig og minder dig altid om at se hinsides dine egne vurderinger. Den giver dig altid den nødvendige støtte, hjælp og vejledning, for at minimere den forkerte anvendelse af dit sind og styrke den rette anvendelse af dit sind, så Kundskab får mulighed for at komme frem i dig.

DU LÆRER NU AT TAGE IMOD og respektere dette Åndelige Nærvær, og med tiden vil du erkende dets store betydning for dig og for verden. Det vil på én gang skabe storhed og ydmyghed i dig, for du vil indse, at du ikke er kilden til din storhed, men et redskab for dens udtryk. Dette vil holde dig i sand proportion og sand relation til det, du tjener. I relationen modtager du alle fordelene ved det, du hævder er dit eget. Og alligevel vil du, med Kundskab, ikke være selvophøjet, fordi du vil indse dine egne begrænsninger og dybden af dit eget behov for Kundskab. Med denne forståelse vil du indse og acceptere livets kilde. Med dette vil du indse, at du er i verden for at tjene Kundskab, og at verden er beregnet til at være modtager af Kundskab.

DER ER ET ÅNDELIG NÆRVÆR I DIT LIV. Mærk dette hver hele time, mens du gentager dagens idé. Gå dybt ind i dette Nærvær i dine to dybere øvelsesperioder, for dette Nærvær er bestemt med dig og ønsker at give sig selv til dig denne dag.

Øvelse 216: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 217

I dag giver jeg mig selv til Kundskab.

GIV DIG SELV TIL KUNDSKAB I DAG, ved at påtage dig dagens øvelse med sandt engagement og dedikation og uden at lade nogen falske eller selvbegrænsende idéer forstyrre det, du virkeligt stræber efter. På denne måde giver du dig selv til Kundskab, ved at lade Kundskab give sig til dig. Hvor lidt er da ikke det, du bliver bedt om, og hvor stor ikke din belønning. For hvert øjeblik, du bruger på at opleve stilhed eller på at engagere dit sind meningsfuldt, bliver Kundskab stærkere og stadigt mere nærværende i dig. Du undrer dig måske over: "Hvad er min gave til verden?" Din gave er det, du tager imod her i dag. Giv dig selv til Kundskab, så den kan give sig selv til dig.

HUSK PÅ DAGENS IDÉ HVER HELE TIME og gå ind i Kundskab i dine to dybere øvelsesperioder. Demonstrér din intention om at give dig selv til Kundskab under alle dine øvelser i dag, hvilket vil kræve stilhed og selvaccept.

Øvelse 217: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 218

Jeg vil holde Kundskab indeni mig selv i dag.

SAMMEN MED KUNDSKAB KOMMER VISDOMMEN om, hvordan man bruger Kundskab i verden. Kundskab er således kilden til din forståelse, og Visdom er at lære, hvordan du anvender den meningsfuldt og konstruktivt i verden. Du er endnu ikke vis, så hold Kundskab indeni i dag. Lad den styrke sig selv. Lad den vokse. Den vil give sig selv naturligt, uden at du forsøger at tvinge den til at udtrykke sig. Med tiden vil du lære at blive vis, både gennem demonstrationen af Kundskab og gennem dine egne fejltagelser. Du har allerede begået tilstrækkeligt mange fejl til at demonstrere alt det, vi fortæller dig.

HOLD KUNDSKAB INDENI DIG SELV I DAG, så den kan vokse sig stærk i dig. Giv kun dig selv lov til at række dens nærvær til én eller to personer, som du ved kan værdsætte den, for din bevidsthed om Kundskab er endnu kun et spædt skud i dig og kan endnu ikke klare denne verdens omskiftelser. Den har ikke vokset sig stærk nok i din egen forståelse, til at modvirke den raserende frygt og det had, der fejer hen over verden. Kundskab kan klare dette uden problemer, men du, der er ved at lære at være en modtager og et redskab for Kundskab, er endnu ikke stærk nok.

LAD KUNDSKAB BLIVE INDENI DIG I DAG, så den kan vokse. Mind dig selv om dette hver hele time, mens du bærer denne juvel i dit hjerte. Giv dig selv lov til at vende tilbage til din store kærlighed i dine dybere øvelsesperioder, som er tider med frihed fra begrænsning for dig, så du kan indgå i et sandt forhold til Kundskab. Med tiden vil alle begrænsninger med hensyn til at udtrykke Kundskab blive ophævet, efterhånden som du lærer at anvende dens kommunikation viseligt i verden. Men hold indtil videre Kundskab i dit hjerte, så den kan vokse sig stærkere og stærkere.

Øvelse 218: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 219

Jeg vil ikke lade ambitioner bedrage mig i dag.

LAD IKKE DINE AMBITIONER BEDRAGE DIG, nu hvor Kundskab i dig begynder at spire. Din ambition skyldes dit personlige behov for anerkendelse og tryghed. Den er et forsøg på at modvirke frygt, ved at kontrollere andres meninger. Her er din ambition destruktiv, men ligesom alle andre af sindets evner, der nu misbruges, kan den med tiden tjene Kundskabens storhed. Du har endnu ikke opnået denne tilstand; forsøg derfor ikke at gøre noget med din Kundskab, for det

er ikke din opgave at bruge Kundskab, men at tage imod Kundskab. Det er i din modtagelighed for Kundskab, at du vil finde, at Kundskab er for din største tjeneste og nytte.

LAD IKKE AMBITIONER TRÆKKE DIG HEN, hvor du ikke kan være. Lad dem ikke misbruge din vitalitet og din energi. Lær at være tålmodig og rolig med Kundskab, for Kundskab har sit eget mål og sin egen retning i livet, som du nu er ved at lære at følge.

GIV DIG SELV LOV TIL AT VÆRE UDEN AMBITIONER hele dagen i dag, i dine øvelser hver hele time, og ligeledes i dine dybere meditationer, for du ved ikke, hvad du skal gøre med Kundskab. Lad dette befri dig i dine længere meditationer, så du kan træde ind i stilhed og forlade de fysiske tings verden.

Øvelse 219: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 220

I dag vil jeg være tilbageholdende, så storhed kan vokse i mig.

VÆR TILBAGEHOLDENDE med hensyn til de evner, som du indser er skadelige eller invaliderende for genvindingen af Kundskab. Hold dig bevidst tilbage, så Kundskab kan vokse i dig. Dette er ikke en begrænsning, du pålægger dig selv. Det er snarere en meningsfuld måde at bruge dit sind og din styrke på, for at dyrke en bevidsthed om den Større Kraft, der er i dig, og lade den komme frem, lede dig og instruere dig.

I DAGENS LEKTION LÆRER DU, SOM I TIDLIGERE LEKTIONER, at genkende kilden til Kundskab og redskabet for Kundskab, og ikke at forveksle dem. Lær tilbageholdenhed i dag, så Kundskab kan vokse i dig. Tro ikke, at tilbageholdenhed kun refererer til tidligere opførsel, hvor du tilbageholdte det, der var ægte i dig. Nej, dit fokus i dag er at lære den form for bevidst tilbageholdenhed, der repræsenterer et udtryk for din kraft og selvdisciplin. Din kraft og selvdisciplin må nu øves for at blive stærke, for dit sind og din krop er redskaber for Kundskab, og som redskaber må de udvikles og styrkes.

HOLD DE FORMER FOR TÆNKNING OG OPFØRSEL tilbage, der forråder din Kundskab, i dine dybere øvelser i dag, ligesom i dine øvelser hver time, så du kan gå ind i Kundskab i stilhed og med fred. Med denne tilbageholdenhed vil du opdage frihed, for frihed findes hinsides denne verden og bringes til denne verden, for frihed er Kundskabens gave.

Øvelse 220: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 221

I dag kan jeg roligt være forvirret.

BETRAGT IKKE DIN FORVIRRING SOM EN FIASKO. Betragt ikke din forvirring som noget, der bringer dig i fare eller nedgør dig. Forvirring er her blot et tegn på, at du er ved at indse begrænsningerne i dine egne idéer og antagelser. Du må opgive disse, for at lade Kundskab

blive tydelig for dig, for i lyset af alle vigtige beslutninger, der kræver din opmærksomhed i dag, har Kundskab allerede givet et svar. Det er ikke et svar, som du kan finde blandt de mange svar, du giver dig selv, eller som du antager, at andre giver dig.

SÅ LAD ALLE ERSTATNINGER FOR KUNDSKAB fortage sig. Tillad dig selv at være forvirret, for i din ægte forvirring kan Kundskab opstå naturligt. Dette repræsenterer derfor din frihed, for i frihed kan du roligt være forvirret.

MIND DIG SELV OM DENNE IDÉ hver hele time, og stil dig ikke tilfreds med simple forklaringer eller antagelser om dens store betydning for dig. Du må overveje den dybt og indse, at den sande forståelse, som den holder for dig, med tiden vil blive afsløret. Tillad dig selv at være forvirret i dag, for du er forvirret, og du må altid begynde der, hvor du er. Kundskab er med dig. Du er kan roligt være forvirret. Gå ind i stilhed i dine længere øvelsesperioder i dag, uanset om du er forvirret eller ej, for stilhed, nåde og fred er altid tilgængelige for dig.

Øvelse 221: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 222

Verden er forvirret. Dømme den vil jeg ikke.

DEN ENESTE DOM, DU KAN FÆLDE OVER VERDEN ER, at den er forvirret. Denne domfældelse kræver ikke vrede, sorg, tab, bitterhed, fjendtlighed eller hævn. Den opfordrer ikke til nogen form for angreb. Verden er forvirret. Døm den ikke. Hvordan kan verden have vished, når verden er uden Kundskab? Du kan se på dit eget liv hidtil og se omfanget af din egen forvirring. Hvordan kunne det være anderledes, når du var uden Kundskab? Kundskab er med dig nu, som den var den gang. Du er begyndt at genvinde Kundskab, så dens vished i stigende grad kan komme til udtryk gennem dig. Dette er den store gave, som du nu lærer at tage imod. Det er en gave, som verden vil lære at tage imod gennem dig.

DØM IKKE VERDEN, IDET DU SER PÅ DEN og alle dens aktiviteter hver hele time, for den er blot forvirret. Så døm ikke dig selv, hvis du er bekymret i dag, for du er blot forvirret. Giv dig selv lov til at gå ind i stilhed i dine dybere øvelsesperioder i dag. Du går ind i stilhed blot ved gerne at ville gå ind i stilhed. Det er en gave, som du giver dig selv lov til. For at gøre det, giver du dig til at tage imod gaven. Her er der ingen giver og afsender, for gaven genlyder mellem dig og din Kilde. Kundskab og dens bærer bekræfter blot hinanden.

VERDEN ER FORVIRRET. Den er uden Kundskab. Men du er en gave til verden, for denne dag lærer du at tage imod Kundskab.

Øvelse 222: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 223

Jeg vil tage imod Kundskab i dag.

TAG IMOD KUNDSKAB HVER HELE TIME. Tag imod Kundskab i dine to dybere øvelsesperioder. Giv dig selv, idet du tager imod Kundskab. Det er din øvelse i dag. Alt andet er blot en form for forvirring. Der er ingen begivenhed i dit ydre liv, der behøver at erstatte din øvelse i dag, for Kundskab velsigner alt i dig og udenfor dig. Den fordriver det unødvendige og engagerer dig målrettet i det nødvendige og holder et sandt potentiale for dig.

VEND DERFOR TILBAGE TIL KUNDSKAB, uanset omstændighederne i dit ydre liv. Tag imod Kundskab, så du kan have vished i verden, og så du kan forstå din egen betydning og dit eget værd.

Øvelse 223: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 224

Evaluerings

ØV I DAG OBJEKTIVT AT EVALUERE de forløbne to ugers træning. Læs endnu en gang hver lektion for den pågældende dag og genkald dig dine øvelser for den pågældende dag. Begynd med den første øvelse i de to uger, og følg derefter hver dag, trin for trin. Styrk din evne til at observere dine fremskridt på en objektiv måde. Se, hvad der sker på dage, hvor du er stærk i øvelse, og på dage, hvor du er svag. Forestil dig et øjeblik, mens du gør dette, at du ser gennem dine Læreres øjne, der betragter dit liv langt oppefra. De er uden fordømmelse. De noterer sig blot dine styrker og svagheder, styrker de første og minimerer virkningerne af de sidste. Efterhånden som du lærer at se objektivt på dit liv, vil du lære at se dit liv gennem dine Læreres øjne. Dette er at se med Kundskab. Det er at se uden at dømme. Givet dette, bliver sindet et redskab for Kundskab, og Kundskab vil skænke dig alle de idéer og aktiviteter, der virkelig er gavnlige for dig.

LAD DIN EVALUERINGSØVELSE I DAG være engageret på dine egne vegne. Brug dit sind målrettet, og lad det ikke vandre afsted. Bryd vanen med at tænke tankeløst. Bryd vanen med at beskæftige dig med tåbelige og meningsløse ting. Lad din evaluering i dag demonstrere for dig, at du er en sand elev af Kundskab.

Øvelse 224: Én lang øvelsesperiode.

Trin 225

I dag vil jeg være alvorlig og glad på én gang.

DER ER INGEN MODSIGELSE I DAGENS BUDSKAB til dig, hvis det er forstået. At tage sit liv alvorligt er at tage imod dets sande nåde, som vil gøre én meget glad. Derfor må du være meget alvorlig med dig selv, da du nu lærer at blive et redskab for Kundskab, og du kan være meget glad og let om hjertet over, at Kundskab er med dig. Dette er så den sande applikation af dit sind, for du er glad for det, der er let om hjertet, og du er alvorlig med det, der er alvorligt. Et

sind, der er alvorligt i sin udadgående retning og let om hjertet i sin indre glæde, vil være et sind, der er fuldt integreret. Dette vil være et sind, hvor Himmel og Jord berører hinanden.

DEN NÅDE, DU VIL TAGE IMOD DENNE DAG, vil skabe glæde og sand påskønnelse, men den applikation, den påkalder, vil kræve dit alvorlige engagement, din oprigtige dedikation og den ægte applikation af dine mentale og fysiske evner. Her repræsenterer dine styrker din glæde, og din glæde styrkes ved anvendelsen af dine sande evner.

TÆNK PÅ DETTE HVER HELE TIME mens du gentager din idé for i dag. Engager dit sind alvorligt, når du forsøger dig med dine dybere meditationsøvelser, så det kan opleve Kundskabens lethjertethed og dens store glæde. I dette vil du se, at dagens idé er fuldstændig ensartet i sin betydning. I dette vil du ikke forveksle det, der er glad, og det, der er alvorligt. Det vil give dig en større forståelse af verden.

Øvelse 225: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 226

Kundskab er med mig. Jeg vil ikke være bange.

KUNDSKAB ER MED DIG, og når du er med Kundskab, vil du ikke være bange. Med tiden vil frygten blive mere og mere udvendig i forhold til din sande oplevelse, idet du lærer at holde dig til Kundskab. Værdien af dagens idé må erkendes i lyset af, at dit sind i så høj grad vanemæssigt er engageret i frygt, at det forekommer at gøre det meget vanskeligt for dig at genvinde Kundskab og anvende Kundskab. Dette forekommer kun at være vanskeligt, fordi dit sind tidligere vanemæssigt har været så optaget af frygt. Vaner kan brydes. Nye tanke- og opførselsvaner kan indføres og styrkes. Det er blot et resultat af anvendelsen af dit sind. Det er resultatet af øvelse.

ØV DIG I DAG I AT HOLDE DIG TIL KUNDSKAB, hvilket vil ophæve alle de vaner, der har støbt sig imod dig og verden. At være i livet er øvelse og er altid en form for tjeneste. Øv dig i dag i sandheden og tjen sandheden, herved bliver alle fejl svækket. Deres fundament fjernes, og i stedet vil du begynde at lære en ny måde at være i verden på, en ny måde at engagere dig i verden på, og du vil have en større struktur til at gøre brug af dine mentale og fysiske evner.

HOLD DIG TIL KUNDSKAB HVER HELE TIME. Fordriv frygt og mind dig selv om, at Kundskab er med dig. Mind dig selv om, at dine Lærere er med dig. Mind dig selv om, at elever overalt, der er involveret i genvindingen af Kundskab, er med dig. På denne måde vil verden være lille og du vil være stor. Giv dig selv friheden til at opleve Kundskab i dine dybere øvelser. Gå ind i sindets store dybde og stilhed, idet det fordyber sig i kærlighedens nærvær.

Øvelse 226: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 227

Jeg vil ikke tro, at jeg ved i dag.

NYBEGYNDERE TROR ALTID, AT DE VED NOGET, de ikke ved, og de tror altid, at de ikke ved noget, de ved. Dette kræver en hel del sortering. Det kræver at opdage det sande og det falske, og gennem denne modsætning lære at adskille de to. Med tiden vil du se forskellen mellem det sande og det falske og vil ikke blive bedraget af den foregivelse, som det falske kan gøre, i sin efterligning af det sande.

MIND DIG SELV I DAG OM ikke at tro, at du ved. At tro, at du ved, er blot en form for erstatning. Enten ved du, eller også ved du ikke. Her understøtter eller fornægter din tænkning blot det, du ved. Men at tro, at du ved, er at tænke uden Kundskab, hvilket altid er tankeløst og skaber forvirring og tvivlen på sig selv.

LAD DIG IKKE BEDRAGE VED AT TRO, AT DU VED, i dine dybere øvelsesperioder i dag. Vend endnu en gang tilbage til den rene oplevelse af selve Kundskab. Giv dig selv helt til din øvelse i stilhed og fred i dag. Kundskab er en oplevelse. Den vil frembringe sine egne idéer. Den vil stimulere og støtte de former for opførsel og de former for selvapplikation, som virkelig understøtter din sande natur. Vær ikke tilfreds med ting, du tror, du ved, for det er blot en anden form for fornægtelse, som endnu en gang vil efterlade dig forarmet.

Øvelse 227: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 228

Jeg vil ikke være fattig i dag.

DU BEHØVER IKKE VÆRE FATTIG, FOR FATTIGDOM er hverken din arv eller din sande skæbne. Vær ikke fattig i dag, for Kundskab er den store rigdom, og når først den får lov til at dukke op i et hvilket som helst sind, begynder den at generere sin tilstedeværelse naturligt i verden. Den begynder at afbalancere og harmonisere dens bærers sind, og den begynder at give specifikt til bestemte individer på specifikke måder. Dette er det geni, der er med dig. Hvordan kan man være fattig med en sådan gave? Kun dine selvforklejnende idéer og former for opførsel kan skabe fattigdom.

BEGYND DERFOR I DAG AT SE NÆRMERE på de ting, der er former for hindring for dig. Tænk på dette hver hele time. Engager dit sind aktivt i dine to dybere øvelsesperioder i forsøget på at skelne specifikke former for selvbedrag og selvobstruktion. Gør dette uden fordømmelse, men med den nødvendige objektivitet, for at se dig selv klart. Bliv ikke rystet over de mange subtile former for selvbedrag. Det er blot små variationer over meget enkle temaer. Deres tilsyneladende kompleksitet og antal er uvæsentlige, bortset fra at du erkender dem. De skyldes alle frygt og forsøget på at modvirke frygt, ved at engagere sig i illusioner og ved at forsøge at engagere andre i at underbygge illusioner. Alle idéer uden Kundskab tjener enten direkte eller indirekte dette formål. Dog er det virkelige formål den store kraft bag idéer, der er til sand tjeneste, idet den er den store kraft bag alle former for handling og opførsel, der er til sand tjeneste.

VI VIL I DAG SE PÅ HINDRINGER, men ikke med skam, skyld eller ængstelse. Se kun for at styrke Kundskabens nærvær og applikation og kun for at forberede dig selv på at være en større bærer af Kundskab i verden. Det er formålet med dagens øvelser. Øv dig derfor med sandt formål. Du er større end de fejl, som du opfatter, og de kan ikke bedrage dig, hvis du ser objektivt på dem.

Øvelse 228: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 229

Jeg vil ikke give nogen anden skylden for min smerte.

DAGENS IDÉ REPRÆSENTERER ET KÆMPE OMSLAG i forståelse. Den må imidlertid være født af Kundskab for at have sand effektivitet. Dens betydning er ikke umiddelbart indlysende, for du vil snart opdage, at der er mange situationer, hvor det forekommer, at det er andre, der er fuldstændigt ansvarlige for din smerte. Det vil være meget vanskeligt, i betragtning af din vanetænkning og de antagelser, som du lever på, at fornægte, at det faktisk er andre, der forårsager din smerte. Men det er imidlertid ikke sådan, Kundskab ser dig, og du må lære ikke at se dig selv på denne måde.

SMERTE ER ALTID EN BESLUTNING DU TRÆFFER, som respons på en hvilken som helst stimulans i dine omgivelser. Kroppen vil have fysisk smerte, hvis den bliver således stimuleret, men det er blot en sansereaktion. Det er ikke den virkelige smerte, der gør dig ondt. Den smerte, der gør dig ondt, er den tornekrone, der bliver skabt af dine egne idéer og antagelser, din egen tvivl og egne misinformationer og din egen manglende evne til at tilgive dig selv og verden. Dette skaber en smerte, både i dit sind og også i din krop. Det er denne smerte, som vi ønsker at lindre i dag.

BETRAGT DERFOR DAGENS IDÉ som et slags middel mod smerte. Hvis en anden er årsagen til din smerte, har du intet andet middel, end at angribe eller ændre den anden person. Selv dit forsøg på at ændre vedkommende for det gode, vil være en form for angreb, for under din altruisme vil der ligge had og bitterhed. Derfor er der intet middel mod smerte, hvis årsagen til den ligger udenfor én selv. Men der er et middel mod al smerte, for Kundskab er med dig.

DERFOR MÅ AL SMERTE ANERKENDES som et resultat af din egen beslutning. Den må anerkendes som et resultat af din egen fortolkning. Du føler måske, at du er gjort uret imod af en anden eller af verden. Denne følelse er faktisk i dit sind, så den behøver ikke at fornægtes, men du må se hinsides den, til dens kilde og til mekanismen bag dens opståen. Og for at gøre det, må du bruge dine egne evner. Det vil give dig stor styrke. Du vil kunne gøre det, fordi Kundskab er med dig, og fordi du kan gøre alt det med Kundskab, som Kundskab beder dig om at gøre.

UDEN FORDØMMELSE ER VERDEN SÅ LETTET OVER selv at kunne begynde at komme sig. Gentag derfor denne idé hver hele time og overvej dens betydning. Gå dybt ind i den, for at

opdage, hvad den i sandhed rummer for dig. Gå ind i stilhed og fred i dine længere øvelsesperioder, for uden fordømmelse af verden og af dig selv er sindet allerede i fred.

Øvelse 229: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 230

Min lidelse skyldes forvirring.

DIN LIDELSE SKYLDES FORVIRRING. Tillad dig selv at være forvirret, så du kan erkende genvindingens sande vej. Forvirrer denne idé dig? Den kan være forvirrende, fordi folk ikke vil acceptere deres forvirring. De vil fortælle løgne om den og sige, at de er sikre, når de i virkeligheden er forvirrede, projicere skylden på andre for at undskylde sig selv, eller projicere skylden på sig selv for at undskylde andre. Alt dette repræsenterer forvirring.

NÅR DU INDSE, AT DU ER FORVIRRET, kan du gøre krav på midlerne til at genvinde din vished. Hvis du ikke accepterer, at du er forvirret, vil du pålægge dig selv og verden erstatninger for vished og dermed distancere dig selv fra muligheden for at tage imod vished. Derfor må du indse, at din forvirring er din lidelses kilde, og at du må tillade dig selv at være forvirret, for at erkende den sande knibe, du befinder dig i. Ved at erkende den knibe, du befinder dig i, vil du se det store behov for Kundskab, og det vil afføde den nødvendige hengivenhed og selv-applikation i dig, så du kan tage imod det, der er din arv.

GENTAG DENNE IDÉ HVER HELE TIME I DAG, og glem ikke at gøre det. Engager dit sind aktivt i forsøget på at forstå dybden og betydningen af dagens idé i dine to længere øvelsesperioder. Anerkend objektivt alle de følelser og tanker, der er til fordel for den, og alle de følelser og tanker, der er imod den. Vær særlig omhyggelig med at erkende enhver indvending, du måtte have mod dagens idé. Anerkend derefter denne idé's kraft i dit eget sind. Det vil give dig en anerkendelse af dagens idé og dens sande betydning. Det vil også hjælpe dig med objektivt at se dit sinds nuværende konstruktion. Det er alt sammen en del af din uddannelse som elev af Kundskab. Giv dig selv til din overvejelse af dagens idé og vær ikke selvtilfreds med enkle svar og forklaringer, for dagens idé indeholder en gave, du endnu ikke har oplevet.

Øvelse 230: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 231

Jeg har et kald i denne verden.

DU HAR ET KALD I DENNE VERDEN. Det er ikke, hvad du tror, det er. Det vil dukke op fra din Kundskab, når først Kundskab får lov til at komme frem i dit sind. Du har et kald i denne verden, for du er kommet hertil for at gøre noget meget specifikt. Dit formål i denne verden er at genvinde din Kundskab og at lade din Kundskab udtrykke sig. Det er en meget enkel erklæring om dit formål, men det er en erklæring, der indeholder en hel del dybde og en hel del, der med tiden må opfyldes.

DU HAR ET KALD I DENNE VERDEN, for du blev sendt hertil for at gøre noget. Det er af denne grund, at dit sind er som det er, og at du har en særlig natur, der adskiller sig fra andres. Efterhånden som dit kald kommer frem, vil du indse, hvorfor du tænker og handler, som du gør, og alt dette vil blive bragt i sand balance og harmoni. Det vil slette al grund til selvforsømmelse, for din natur repræsenterer en nytteværdi, som du endnu ikke har erkendt. Med andre ord er du skabt specielt for noget, som du endnu ikke har forstået. Forud for dette vil du modsætte dig din natur og tro, at den er en indskrænkning for dig. Med tiden vil du indse, at den er en uvurderlig ressource til at opnå resultater, for du har et kald i verden.

MIND DIG SELV OM DETTE HVER HELE TIME og mind dig selv om, at du endnu ikke ved, hvad dit kald er. Uden antagelser, vil du være i stand til at opdage sandheden. Gå endnu en gang ind i stilhed og ro i dine dybere øvelsesperioder i dag, og brug ordet RAHN, hvis du finder det nyttigt. Dette er en forberedelsens dag for dig, for at erkende dit sande kald i verden. Det er en dag givet til Kundskab og en dag frataget falske antagelser og selvbedrag. En dag givet til Kundskab, bringer dig tættere på at erkende dit kald, som naturligt vil opstå, uden dine antagelser, når én gang du og de, med hvem du må være engageret, er forberedt.

Øvelse 231: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 232

Mit kald i livet kræver andres udvikling.

DET ER IKKE KUN DIN EGEN UDVIKLING, der er afgørende, for at få dit kald frem i dit liv, men andres udvikling med hvem du vil være direkte engageret. Da dit formål i livet indebærer dit engagement med andre, er det ikke en enestående bestræbelse. Det er ikke en individuel opfyldelse. I virkeligheden er intet individ fuldstændigt adskilt fra andre individer, for individualitet giver kun mening i forhold til at udtrykke det, der binder og forener alt liv.

UDVIKL DERFOR DENNE DAG DEN VISDOM og den forståelse, at dine sande resultater også afhænger af andres resultater. Tro ikke, at du ved, hvem alle disse andre er, for du har endnu ikke mødt dem alle. Nogle er i denne verden, og nogle er hinsides verden. Muligvis befinder de sig slet ikke i din personlige sfære.

HVORDAN KAN DU SÅ KOMME VIDERE, når dine resultater delvist afhænger af andre? Du kommer videre ved at give dig selv til din forberedelse. Kraften i at gøre det vil styrke dem, med hvem du vil være engageret i dit livs kald. Idet jeres indsats styrker hinanden, er I allerede i relation; I påvirker allerede hinanden. Des nærmere du kommer det tidspunkt, hvor Kundskab opstår, desto nærmere vil de også komme det. Des mere du holder dig selv tilbage, desto mere holder du dem tilbage. Du kan ikke se dettes mekanisme, mens du er i verden, for du må være hinsides verden for at se, hvordan dette fungerer. Men du kan forstå idéen om, at alle sind påvirker hinanden, især de sind, der er beregnet til at være specifikt engageret med hinanden i livet.

DERFOR ER DIN UDVIKLING AFHÆNGIG af din egen indsats og af andres indsats. Men andres indsats suppleres og styrkes af din indsats. Derfor er dine resultater i høj grad givet dig at nå, og dog vil dine resultater forene dig med livet og uddybe indholdet og oplevelsen af relation, hinsides det, du tidligere var i stand til at opleve.

LAD DIN INDSATS SUPPLERE ANDRES INDSATS i dine påmindelser hver hele time i dag og i dine længere meditationer i stilhed, som vil supplere din indsats. Lad derfor kombinationen af jeres fælles dedikation være en styrkens kilde, som du vil mærke denne dag, og som vil mærkes af dem, som du endnu ikke har mødt i dette liv.

Øvelse 232: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 233

Jeg er en del af en Større Kraft for det gode i verden.

DENNE ERKLÆRING ER ABSOLUT SAND, selv om den fra et adskilt synspunkt kan være meget svær at forstå. Det forventes ikke, at du vil forstå dagens idé, men den gives dig, så du kan mærke dens kraft og styrke, for idet den repræsenterer sandhed, kan den føre dig til sandhed, som er oplevelsen af Kundskab. Det er en hvilken som helst idé's største mulighed – at den kan være en dør til Kundskab.

DERFOR MÅ DENNE IDÉ NÆRMES PÅ RETTE VIS. Du må erkende begrænsningerne ved et adskilt synspunkt og ikke forsøge at bedømme værdien af denne dags idé. Du kan ikke vurdere den. Du kan kun reagere på den eller fornægte den, for dens sandhed er større end din nuværende fortolkning. At erkende dine nuværende begrænsninger i denne henseende, giver dig adgang til storhed, for uden at beskytte det, der svækker dig, kan du finde vej til det, der styrker dig og giver dig formål, mening og retning.

DU ER EN DEL AF EN STØRRE KRAFT FOR DET GODE, for denne kraft er forenet og instrueret af Kundskab. Her er Kundskab hinsides det, noget individ kan eje. Derfor er der ingen "din" kundskab og "min" kundskab; der er kun Kundskab. Der er kun din fortolkning og min fortolkning, og i dette kan der være uoverensstemmelser, men Kundskab er Kundskab. Den fører mennesker sammen, den skiller mennesker ad. Hvis den virkelig forstås ud fra stilhed og objektivitet, kan dens sande retning skelnes og følges.

TAG IMOD STYRKE I DAG, IDET DU GENTAGER DENNE IDÉ hver hele time. Vid, at hele din indsats på vegne af Kundskab suppleres af andre, der øver sig samtidigt med dig – dem, du kan se, og dem, du ikke kan se. Lad ligeledes din egen selvdisciplin, som forbereder dig på at gå ind i stilhed og fred, blive suppleret. Således vil din præstation i dag supplere alle andres indsats, der øver sig, dem, der aflærer det falske, og dem, der lærer det sande sammen med dig.

Øvelse 233: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 234

Kundskab tjener menneskeheden på alle måder.

KUNDSKAB AKTIVERER ALLE MENTALE OG FYSISKE FÆRDIGHEDER for det gode. Den instruerer alle former for individuelle bestræbelser, der er til gavn for menneskeheden. I kunsten, i videnskaben, i alle bestræbelser, i den enkleste gestus og i den største handling, demonstrerer Kundskab et større liv og styrker alle de højeste egenskaber i de individer, der er engageret i den.

SELVOM KUNDSKAB ER FREMRAGENDE, behøver du ikke kun at forbinde den med fremragende ting, for Kundskabens udtryk kan besjæle selv det mindste ord og den mindste gestus. Således kan de også få den største indvirkning på andre. Det er Kundskabens kraft i et individ, der aktiverer Kundskabens kraft i andre individer og dermed stimulerer og understøtter regenereringen af liv, i sind, der lever i adskilte fantasier. Du kan ikke se dettes samlede styrke fra verden, men du kan opleve det i dit eget liv og se det demonstreret i forbindelse med de relationer, som du nu er involveret i.

TRO IKKE, AT DU VED. Enten ved du, eller også ved du ikke. Husk dette, for muligheden for selvbedrag er stadig hos dig, fordi du endnu ikke har været villig til at se dig selv helt i øjnene, af frygt for, at det, du ville finde, ville tage modet fra dig eller ødelægge dig. Men når du ser dig selv helt i øjnene, vil du kun finde Kundskab.

GIV ENDNU EN GANG DIG SELV LOV TIL AT GÅ IND I STILHED i dine dybere øvelsesperioder i dag, ved at bruge den metode, som du har lært hidtil. Lad ikke noget distrahere dig fra dit formål. Du er en del af en Større Kraft, og denne Større Kraft støtter dig.

Øvelse 234: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 235

Kundskabens kraft bliver tydelig for mig.

DET VIL TAGE DIG TID AT ERKENDE Kundskabens kraft, for den er langt større end noget, du har forestillet dig. Og dog er den langt enklere og mere subtil end noget, du endnu kan begribe. Den kan ses i uskylden i et barns øjne; den kan forestilles i storheden af galaksernes bevægelse. Den kan manifestere sig i den enkleste gestus og i den største handling.

GIV DIG SELV LOV TIL AT ACCEPTERE, AT DU KUN AKKURAT ER BEGYNDT at erkende Kundskabens nærvær i dit liv og i alt liv. Dette afgøres af din kapacitet for Kundskab, som du nu er ved at dyrke, sammen med dit ønske om Kundskab. Derfor øver du dag efter dag stilhed og fred, og afbryder kun disse øvelser, for at øve dig i at engagere dit sind aktivt til store formål. Her opbygger du både din kapacitet og dit ønske, for du må øve dig hver dag, på grund af ønsket om Kundskab, og hver øvelse udvikler din kapacitet for at opleve Kundskab.

DU BEGYNDER AT GENKENDE Kundskabens nærvær, Kundskabens kraft og beviserne på Kundskab. Mind dig selv om dette hver hele time, og glem det ikke. Giv dig endnu en gang fuldstændigt til at gå ind i stilhed og fred i dybden af dine længere øvelsesperioder, for det vil ophæve al skyld i dig og din manglende evne til at tilgive, og vil vise dig Kundskabens kraft, som du nu lærer at acceptere.

Øvelse 235: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 236

Med Kundskab vil jeg vide, hvad jeg skal gøre.

MED KUNDSKAB VIL DU VIDE, HVAD DU SKAL GØRE, og din vished vil være så stærk, at det vil være svært for dig at tvivle på den eller argumentere imod den. Her må du være forberedt på at handle og handle dristigt. Hvis din fremherskende bekymring er at beskytte dine idéer og din fysiske krop, vil du være bange for Kundskab, og frygte, at den vil få dig til at gøre noget farligt eller skadeligt for dig selv. Kundskab kan kun demonstreres. Dens velgørenhed må opleves. Kun ved at acceptere dens nærvær og følge dens instruktioner kan den opleves.

MED KUNDSKAB VIL DU VIDE, HVAD DU SKAL GØRE, og din vished vil langt overstige alle de foregivelser, du indtil videre har gjort om vished. Selvtvivl kan fortsætte i lyset af Kundskab, men Kundskab er så meget større, for hele dit væsen vil være engageret i aktiviteten. Kun din selvtvivls lidenhed, der skyldes dine egne falske overbevisninger, kan argumentere imod den. Men dens argumenter er patetiske og ynkelige og mangler dybde og overbevisning.

KUNDSKAB VIL BEVÆGE SIG I DIG PÅ VISSE TIDSPUNKTER, for i stilhed observerer den alt, indtil den er klar til at handle, og når den handler, handler den! Således er det, at du med Kundskab vil lære at være med fred i verden, og alligevel vil du, når du handler, handle med sand effektivitet og med stort resultat. På denne måde kan du være et handlende og kontemplativt menneske på én gang, for din kontemplation vil være dyb og meningsfuld, og dine handlinger vil også være dybe og meningsfulde.

MED KUNDSKAB VIL DU VIDE, HVAD DU SKAL GØRE. Tro ikke, at du ved, hvad du skal gøre, medmindre du er med Kundskab og den for dig indikerer at gøre noget med stor styrke. Gør ikke små forsøg på at løse dine problemer, for uden Kundskab vil dine forsøg være meningsløse og vil forværre din frustration.

GENTAG DAGENS IDÉ HVER HELE TIME og overvej den. Benyt dig af de færdigheder, du har dyrket hidtil, til at engagere dig i stilhed. Hvis Kundskab er stille, kan du også være stille. Sådan vil du, når Kundskab stimulerer til handling, kunne handle, og når du gør det, vil den løsning, som du frembringer, være bedre end noget, du kunne forestille dig.

Øvelse 236: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 237

Jeg er kun begyndt at forstå meningen med mit liv.

DU ER KUN BEGYNDT AT FORSTÅ meningen med dit liv. Den vil naturligt opstå i din forståelse, uden at du anstrenger dig, i et forsøg på at konceptualisere den. Meningen og formålet med dit liv vil simpelthen opstå og komme til udtryk i dag og i morgen og i de kommende dage, for så enkel og grundlæggende er Kundskab. Dit intellekt kan således bruges til at håndtere de fysiske nødvendigheder i dit liv, detaljerne i dit liv og mekanismen i dit liv, for dette er intellektets applikation. Men Kundskabens storhed sørger for formål, mening og retning, hvilket intellektet aldrig kunne gøre. Derfor er intellektet en styrke, der har en sand funktion her, for det tjener Kundskabens storhed.

DU ER KUN BEGYNDT AT FORSTÅ MENINGEN med Kundskab og Kundskabens natur. Tro ikke, at dine konklusioner indtil videre er tilstrækkelige for dine behov, for du er nybegynder som elev af Kundskab, og som nybegynder, vil du ikke begå den fejl ved alene at fæste din lid til dine antagelser. For nybegyndere gør kun få antagelser og er ivrige efter at lære alt det, der er nødvendigt for dem. Vær nybegynder i dag. Erkend, hvor lidt du ved, og hvor meget du må lære. Du har et helt liv til at lære dette, og dog må dit liv aktiveres og styrkes udover det, du hidtil har erkendt. Med tiden vil den storhed, som du bærer, komme til udtryk gennem dig, i både store og små handlinger.

DYRK DIN BEVIDSTHED OM KUNDSKAB ENDNU MERE i dag i dine dybere øvelsesperioder, hvor du går ind i stilhed. Gå til din øvelse som en tålmodig gartner, der ikke forlanger, at alle planter bærer frugt i dag, men som forstår årstiderne for vækst og forandring. Giv dig selv lov til at have denne forståelse, for med tiden vil du objektivt forstå, hvordan mennesker udvikler sig og vokser, og hvad de bærer i sig. Når du forlader denne verden, vil du, hvis det lykkes dig at dyrke Kundskab og lade den give alle sine gaver til verden, være i stand til at blive en Lærer for dem, der bliver tilbage. På denne måde vil du opfylde din læring i verden, ved at bidrage med alt det, du har erhvervet dig i verden, til andre. Hermed opfyldes din gave og deres gave fremmes.

DU ER KUN BEGYNDT AT FORSTÅ DISSE ORD. Styrk i dag din oplevelse af Kundskab, så forståelsen af disse ord kan blive dybere i dig. Gentag dagens idé hver hele time, så alle dine aktiviteter og alle dine engagementer, uanset hvilket miljø du befinder dig i, er befordrende for din øven. For der er ingen begivenhed eller interaktion, som Kundskab ikke kan velsigne og harmonisere.

Øvelse 237: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 238

Evaluerings

VI SKAL BEGYNDE DIN TO UGERS EVALUERING MED DENNE INVOKATION: “Jeg er sendt til verden for at tjene min Åndelige Familie, som tjener denne verden og alle verdener i det fysiske univers. Jeg er en del af en Større Kraft for det gode, og jeg er nybegynder som elev af Kundskab. Jeg er taknemmelig for den gave, der er blevet mig givet, og som jeg nu begynder at begribe. I fuldkommen trofasthed og hengivenhed vil jeg fortsætte min øven i dag, så jeg kan sætte pris på mit eget livs værdi.”

BEGYND DIN LANGE EVALUERING EFTER DENNE INVOKATION. Begynd med den første lektion i den forløbne to-ugers periode, evaluér instruktionerne og din øvning, og fortsæt derefter dag for dag. Gentag denne dags Invokation, når du er færdig med din Evaluering, og tilbring derefter flere minutter i stilhed. Begynd at mærke kraften i dit forehavende i denne stilhedsperiode. Kundskabens kraft og den nåde, den skænker verden, er det, som du vil lære at tage imod og udtrykke i de kommende dage og uger.

Øvelse 238: Én lang praksisperiode.

Trin 239

Frihed er min i dag.

FRIHED ER DIN, DU, SOM LEVER MED KUNDSKAB. Frihed er din, du, som ikke behøver at bebyrde dig selv med den urimelige belastning af unødvendig tænkning og spekulation. Frihed er din, du, som kan hellige dig dit ene formål og dine specifikke opgaver, der udspringer af dette formål. Hvilken større frihed findes der, end friheden til at udnytte sin Kundskab og opfylde dens skæbne i verden? Intet andet kan kaldes frihed, for alt andet er blot friheden til at være kaotisk og til at falde tilbage i elendighed.

DENNE DAG KAN DU ROLIGT LADE KUNDSKAB holde sig til dig. Husk på, at du er fri denne dag i dine øvelser hver hele time og i dine to dybere meditationer. Når du i dine to meditationsperioder har friheden til at være med Kundskab, så lad dig selv gå ind i stilhed og lad ingen følelse, idé eller tanke afholde dig fra at opleve den store frihed, som du har, til at flygte fra verden og ind i Kundskab.

DISSE ØVELSESTIDER ER SÅ VIGTIGE for dit generelle velbefindende. Resultatet af dette engagement vil give dig større adgang til Kundskab i alle dine ydre bestræbelser, efterhånden som du lærer at forblive med fred med Kundskab, og efterhånden som du lærer at følge Kundskab, idet den udøver sin Visdom i verden. Denne dag kan du roligt være med Kundskab, for denne dag er du fri.

Øvelse 239: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 240

Små idéer kan ikke opfylde mit behov for Kundskab.

FREMragende idéer, fantastiske billeder eller vidunderlige trossystemer kan ikke opfylde dit behov for Kundskab. Idéer alene kan få dig på vejen, men de kan ikke få dig ud på rejsen. De kan tale om større ting, der venter dig, men de kan ikke føre dig derhen, for Kundskab må være din guide til din skæbne og din opfyldelse. Med idéer står du ved begyndelsen og viser vejen for andre, men du kan ikke selv gå.

NÅR DU REJSER MED KUNDSKAB, vil Kundskab række sig selv ud gennem idéer. Den vil række sig ud gennem handlinger, gennem gestus og gennem alle kommunikationsmetoder i denne verden. Vær derfor ikke tilfreds med idéer alene. Tro ikke, at du ved at spekulere over idéer forstår Kundskabens natur og dens sande applikation i verden. Disse ting kan opleves og observeres, men de personer, der oplever og observerer dem, må røres i deres inderste væsen.

VÆR DERFOR IKKE TILFREDS MED SMÅ TING, i stedet for dit sande væsens storhed og dit formål i verden. Vend tilbage til Kundskab, og vær taknemmelig for de idéer, der har peget dig i denne retning. Men indse, at den kraft, der kan bevæge dig, den kraft, der giver dig styrke til at forberede dig og tage del, er født af den store Visdom og Kundskab, som du bærer. Det kræver Kundskab at følge Kundskab. Det kræver Kundskab at forberede sig på Kundskab. Således udøves Kundskab, selv når du nærmer dig den.

FORBLIV DERFOR IKKE, VED DIN REJSES BEGYNDELSE, kun med idéer. Acceptér ikke små ting, i stedet for din funktions storhed. Mind dig selv om dette hver hele time, og gå endnu en gang ind i stilhed og fred i dine dybere meditationsøvelser. Kom til din øvelse uden spørgsmål. Kom til din øvelse uden bønner. Mind dig selv om, at i Kundskab vil alt blive givet, alt vil blive modtaget, og alt vil blive anvendt efter behov. Efterhånden som dit sind bliver mere enkelt og åbent, vil det blive et middel for Kundskab til at udtrykke sig i verden.

Øvelse 240: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 241

Min vrede er uberettiget.

VREDE ER UBERETTIGET, FOR VREDE ALENE er blot din reaktion på en manglende evne til at anvende Kundskab. Dette fremkalder vrede ved selve kilden. Men det behøver ikke at være tilfældet, for vrede er en reaktion. Som reaktion kan den skabe vrede hos andre og stimulere en voldelig indre og ydre reaktion, uanset hvor den anvendes. Kundskab vil imidlertid om dirigere vreden, så den ikke har nogen destruktive kvaliteter, for det, du ønsker at udtrykke, er det, der styrker Kundskab i andre. Det er din overbevisnings styrke og ikke dit ønske om at såre dig selv eller andre, der er den sande kraft i de følelser, der er kernen i vrede. Man kan således sige, at din vrede er en sand kommunikation, som er blevet forvrænget af dine egne projektioner af skyld og frygt. Når først disse forvrængninger er ryddet af vejen, kan den sande kommunikation, som er kimen i al vrede, komme til udtryk. Dette kan kun medføre godt.

SÅ VREDE ER IKKE BERETTIGET, for den er en fejlfortolkning af en sand kommunikation. Din vrede er ikke berettiget, for vrede skyldes forvirring. Men forvirring kræver forberedelse og den sande applikation af Kundskab. Derfor bliver de syndige ikke straffet, men tages hånd om. De slette sendes ikke til helvede, men forberedes på Himlen. Dette er Guds hensigts sande natur i verden. Derfor kan Gud aldrig være vred, for Gud er ikke fornærmet. Gud anvender blot Gud i en situation, hvor Gud midlertidigt er blevet glemt.

I DET STØRRE BILLEDE, er selv adskillelsen af alle individuelle sind en meget midlertidig hændelse. Du kan endnu ikke tænke på dette niveau og vil ikke kunne gøre det i lang tid, for du må gennemgå de forskellige udviklingsstadier, der integrerer dit sind til større og større oplevelser af relationer og liv. Men idet du fortsætter, og idet du tager hvert afgørende trin, der udvider din horisont, vil du begynde at forstå, at vrede er uberettiget. Den repræsenterer blot en manglende evne til at applikere Kundskab i en bestemt situation. Dette kalder på afhjælpning, ikke på fordømmelse. Her vil du indse, at din vrede er noget, der må forstås. Den må ikke afvises, for hvis du afviser vrede, afviser du også kimen til vrede, som er sand kommunikation. Derfor ønsker vi at rydde det af vejen, som har ødelagt din sande kommunikation, så din sande kommunikation kan skinne frem, for sand kommunikation kommer altid fra Kundskab.

TÆNK OVER DENNE IDÉ HVER HELE TIME. Engager aktivt dit sind, ved at se på hver eneste ting, som du er vred over, fra meget små, specifikke ting, til ting, der generelt gør dig oprevet eller tager modet fra dig. Mind dig selv om, at din vrede er uberettiget, idet du evaluerer din opgørelse over din vrede. Mind dig selv om, at den kræver applikationen af Kundskab, og at der i hver eneste vredesoplevelse eller vredesfølelse er et sandhedsfrø. Derfor behøver din vrede ikke at blive afvist, men renses, for ved at rense din vrede, vil du være i stand til at kommunikere det, som du havde til hensigt at kommunikere i begyndelsen, hvor du i første omgang fejlede. Så vil dit selvudtryk være fuldstændigt, og vrede vil ikke mere være.

Øvelse 241: To øvelsesperioder på 30 minutter. Øvelse hver time.

Trin 242

Min Kundskab er min største gave til verden.

DEN ER DIN STØRSTE GAVE. Den er den gave, der besjæler alle andre gaver og giver dem mening. Den er den gave, der giver værdi til alle menneskelige udtryk, alle menneskelige bestræbelser og alle menneskelige opfindelser, der har til formål at støtte menneskehedens velbefindende i dens evolution. Kundskab er ikke noget, du kan kvantificere og give, som lagde du den i en pakke eller afgrænsede den med dine idéer. Den er et nærvær og en livskvalitet, som er selve livets essens. Den gør al given og bidrag meningsfuld.

DEN ER DIN STØRSTE GAVE, som du nu lærer at tage imod. Efterhånden som du modtager den, vil den give sig selv naturligt, for du kan ikke holde Kundskab for dig selv. Når først den er kommet frem, begynder den at udtrykke sig i alle retninger og specifikt i bestemte retninger og i bestemte engagementer med bestemte mennesker, i overensstemmelse med dens design og

Visdom. Hvis du tager imod Kundskab, må den således gives. Den vil give sig selv, og du vil ønske at give den, fordi du er rig, og rigdom kan kun øges ved at blive givet. Således handler livet i sin essens om at give Kundskab. Hvor denne given ikke kan gennemføres, er der alle mulige former for bedrag, skuffelse og fortvivlelse. Men når den i disse situationer genaktiveres, vil fornægtelsesegenskaberne være fordrevede, og Kundskab vil igen begynde at udtrykke sig på meget specifikke måder.

MIND DIG DERFOR OM DENNE STORE SANDHED HVER HELE TIME, og giv dig selv til at opleve Kundskab i dine dybere meditationer. Giv dig selv lov til at tage imod den. Hengiv dig til denne brug af dit sind og din krop. Herved vil Kundskab give sig selv, og du vil være tilfreds, for du har givet livet den største gave, der kan gives.

Øvelse 242: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 243

Jeg behøver ikke at være noget særligt for at give.

FORSØGET PÅ AT VÆRE NOGET SÆRLIGT ligger til grund for al menneskelig ambition. Al menneskelig ambition, der ikke skyldes Kundskab, skyldes forsøget på at kompensere for adskillelsens store skuffelse og store ængstelse. Forsøget på at være noget særligt, er forsøget på at befæste adskillelse. Det er forsøget på at gøre sig selv bedre på bekostning af andre. Det fornægter altid livet og Kundskab og fører altid til større forvirring, frustration og fortvivlelse.

DENNE DAG ER DU FRI TIL AT LADE VÆRE MED AT FORSØGE at gøre dig selv til noget særligt, for på denne måde vil du finde den sande befrielse, som du har søgt i alt det, du tidligere har stræbt efter. Det særlige i dig er din unikke form for udtryk for det, der er iboende alt liv. Således bekræftes det, der forbinder livet og er liv. Din individualitet bekræftes også, men ikke på bekostning af værdien af et andet udtryk for liv. Her er du ikke noget særligt. Du er simpelthen dig. Du er større end et individ, fordi du er en del af livet, og alligevel er du et individ, fordi du udtrykker livet som individ. Her ophører alle konflikter og forvirring. Det, der er begrænset, udtrykker det, der er ubegrænset, og det, der er unikt, udtrykker det, der er naturligt og iboende. Det er den løsning, som du søger, for du ønsker egentlig ikke at være noget særligt. Du ønsker blot, at dit personlige liv har et formål, en mening og en retning.

TÆNK OVER DETTE EFTER AT HAVE GENTAGET DAGENS IDÉ hver hele time. Gå endnu en gang ind i stilhed og fred i dine dybere øvelser. Bed ikke om svar, for det behøver du ikke at gøre under dine meditationsøvelser. Nu er det tid til at øve sig i at tage imod Kundskab, hvor din individualitet bliver æret og bekræftet i sit sande formål, og hvor din særlige karakter, som kun har været en alvorlig og umulig byrde for dig, forsigtigt løftes af dine skuldre. Søg ikke at være noget særligt i dag, for det er ikke formålet med dit liv. Så vil al frygt for død og ødelæggelse forlade dig. Så vil al vurdering og sammenligning med andre forlade dig. Så vil du være i stand til at ære livet og ære dine relationer, som er et udtryk for alt det, denne dags lektion vil lære dig.

Øvelse 243: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 244

Jeg æres, når andre er stærke.

NÅR DU ER STÆRK, ÆRES ANDRE. Når de er stærke, æres du. På denne måde bekræfter Kundskab sig selv i verden, hvor Kundskab er glemt. Kundskab behøver kun at blive bekræftet gennem oplevelse og udtryk, for at blive givet til andre. Din største lære i dette liv er bidraget af dit liv, som det demonstreres for andre. Faktisk er det din største gave til dig selv, for efterhånden som dit livs værd demonstreres for dig, vil din vurdering af dig selv forløses, og du vil forstå dit sande værd i forhold til selve livet.

SÅ, NÅR ANDRE ER STÆRKE, æres du. På denne måde vil du ikke forsøge at nedgøre andre for at styrke dig selv. Du vil ikke forsøge at bekræfte din egen fordel på baggrund af en andens ulempe. På denne måde vil der ingen skyldfølelse være forbundet med det, du præsterer, for ingen forrådes, idet du søger at opleve og avancere i livet.

DAGENS LEKTION ER MEGET DYB og vil kræve megen overvejelse. Gentag dagens idé hver hele time og overvej den alvorligt i alle de situationer, du finder dig selv i. Gå ind i stilhed og ro i din dybere øvelser i dag. Giv dig selv denne gave, for dagens idé er meget enkel og meget sand. Den er på ingen måde kompliceret, selv om den vil kræve seriøs overvejelse, for du er alt for vant til kun at underholde dig med ting af overfladisk værdi. I løbet af vores træning sammen i disse dage, uger og måneder, lærer du at engagere dit sind i at genkende det, der er indlysende og klart, men som endnu ikke har været klart for dig, dig, der har underholdt dig med overfladiske ting.

SÅ LAD DENNE TID BLIVE GIVET TIL KUNDSKAB I DAG. Lad denne tid blive givet til det, der styrker dig og alle andre individer i universet. Når andre er stærke, æres du. Herved ophører al adskillelse, og sand given bliver indlysende.

Øvelse 244: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 245

Når andre fejler, er det en påmindelse til mig om behovet for Kundskab.

LAD DET VÆRE EN PÅMINDELSE TIL DIG OM DIT BEHOV for Kundskab, når andre fejler. Undervurdér ikke dit behov for Kundskab. Du behøver ikke at reagere, ved at fordømme eller fælde dom over dem, der fejler, men indse deres store behov og dit store behov. Det vil kun bekræfte den dybde, hvormed du nu må forberede dig. For du forbereder dig ikke kun på vegne af din egen fremgang og tilfredshed, men også på vegne af menneskehedens fremgang og tilfredshed. Dette er ikke en tom påstand eller erklæring. Det er absolut sandhed. Da, for hvert trin du tager i retning af Kundskab, giver du dit resultat til verden, og du mindsker alles byrde, alle, der kæmper med deres egne fantasier og følelse af at slå fejl.

DIT LIV BLIVER SÅLEDES DIN LÆRE, for det er Kundskabens liv. Det demonstrerer Kundskabens nærvær i verden, som er Guds nærvær. Det sker som følge af, at du tjener som en avanceret bærer af Kundskab. Med din fremgang fremmes alle menneskelige evner, alle menneskelige hæmsko opløses, og det, der er mest sandt og ægte i det enkelte menneskes liv i verden, ophøjes. Og også det, der er hinsides alt menneskeligt liv, men som indeholder menneskeligt liv, bekræftes. Derfor er en andens fejlen en opfordring til dig om at involvere dig med Kundskab. Det er et kald på din fremgang og styrkelse, for du er kommet til verden for at give.

MIND DIG SELV OM DETTE HVER HELE TIME, og engagér aktivt dit sind i at forstå denne idé i dine to længere øvelsesperioder. Tænk på alle de personer, du mener, har fejlet, og indse betydningen af dagens lektion i lyset af disse personer, som tjener dig. Erkend behovet for Kundskab i deres og i dit liv. De begår fejl for at igangsætte din forpligtelse overfor Kundskab. De tjener dig i denne henseende, og det påkalder din taknemmelighed, ikke din fordømmelse. De lærer dig at værdsætte det værdifulde og give slip på det meningsløse. Tro ikke, at de ikke sparer dig tid. De sparer dig tid. De demonstrerer det, som du har brug for at lære og at acceptere. Så forpligt dig til deres velbefindende, for at lære dig at værdsætte Kundskab. Idet du værdsætter Kundskab, vil resultatet af dit værd blive givet tilbage til dem til gengæld, og de vil blive styrket og æret af dine resultater.

Øvelse 245: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 246

Det kan ikke retfærdiggøres at undlade at genvinde Kundskab.

FEJL KAN IKKE RETFÆRDIGGØRES. At fornægte Kundskab kan ikke retfærdiggøres. Der er ingen retfærdiggørelse overhovedet. Forsøg ikke at retfærdiggøre dine fejl, ved at projicere skylden over på dig selv eller ved at beskyldte livet for ikke at give dig det, du har brug for. Retfærdiggør ikke dine fejl, ved at hævde, at din barndom, dine forældre eller din opdragelse er ansvarlig for din nuværende situation. Fejl kan ikke retfærdiggøres. Alt det, der ikke kan retfærdiggøres, kan slippes, for det mangler sand mening og værdi.

SÅ I DAG ER EN FORM FOR FRIHED, et udtryk for frihed, for dig, som stadig, af vane og selvtilfredshed, forsøger at retfærdiggøre dine fejl, ved at tildele skyld og ansvar. Det er meningsløst, for i dag er det kun givet dig at komme til Kundskab og at dedikere dig selv til at nærme dig Kundskab. Du kan kun retfærdiggøre fejl, som undskyldning for ikke at komme til Kundskab, og da fejl ikke kan retfærdiggøres, kan det heller ikke retfærdiggøres, at du ikke kommer til Kundskab. Uden denne retfærdiggørelse, er du retfærdiggjort, for du er udtrykket for Kundskab. Den er din skæbne og dit formål i verden. Hvis fejl ikke kan retfærdiggøres, gives sandheden al retfærdiggørelse.

GENTAG DENNE IDÉ HVER HELE TIME. Kom til den i dine længere øvelsesperioder i stilhed og modtagelighed. Vær taknemmelig i dag for, at dine fejl er tilgivet. Vær taknemmelig i

dag for, at fordømmelse ikke retfærdiggøres. Vær taknemmelig i dag for, at du har denne mulighed for at komme til Kundskab, hvilket vil bekræfte det, der er sandest og størst i dig. Vær taknemmelig i dag for, at der ingen retfærdiggørelse er for at benægte dette, for uden skyld og bebrejdelse, kan du kun tage imod det, som livet har at byde dig.

LAD DENNE DAG VÆRE GIVET TIL AT FEJRE DIN FRIHED. Lad denne dag være givet til at bekræfte, at du er uden skyld, skønt du er elev af Kundskab. Lad denne dag være givet til at bekræfte, at alle verdens problemer kan løses uden fordømmelse, for uden fordømmelse vil alle verdens problemer blive løst.

Øvelse 246: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 247

I dag vil jeg lytte til mine Indre Lærere.

LYT TIL DINE INDRE LÆRERE, for de har vise råd til dig. Acceptér deres råd og arbejd med det, idet du erkender, at kun ved at følge rådene, vil du forstå deres betydning og værdi.

TAG DIG TID HVER HELE TIME TIL AT MINDE DIG SELV om, at dine Indre Lærere er med dig. Se frem til de to meditationer i dag, hvor du vil være fri for ydre forpligtelser og engagementer, for at tilbringe tid med dine Indre Lærere. De vil tale til dig i dag og hjælpe dig med at lære at lytte og at skelne deres stemme fra andre stemmer, der plager dit sind. De repræsenterer den ene sande stemme, der vil tale til din sjæl. De er ikke de erstatninger, du skaber, for at holde dig selv stimuleret i frygt. Så ræk dem din tillid, ligesom de har rakt dig deres tillid, for de betror dig Kundskab i verden – hvilket er en større form for tillid og anerkendelse, end du kan forestille dig. For at være bærer af Kundskab i verden, må du vidne om storheden i din oprindelse og arv og om storheden i Guds vurdering af dig.

VEND DERFOR DIN LYTNING INDAD i stilhed og ro i dine to dybere øvelser i dag. Lyt intenst. Giver du dig selv lov til at være modtagelig, vil du vide, at dine Lærere står i baggrunden og observerer dig, elsker dig og støtter dig. Og de vil tale til dig i dag, om ting udenfor verden og om ting i verden. De vil minde dig om dit formål og din funktion, mens du lærer at lytte denne dag.

Øvelse 247: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 248

Jeg vil stole på den instruktion, som universets Visdom giver mig.

STOL PÅ UNIVERSETS VISDOM. Stol ikke alene på dig selv, for alene ved du intet. Alene er der ingen Kundskab og ingen relation. Stol på universets Visdom, som er til rådighed for dig i din Kundskab, der stimuleres af dine Læreres nærvær. Tro ikke, at du alene kan gøre noget, for alene kan du intet gøre. Men sammen med livet er alle de ting, der er tiltænkt din tilfredsstillelse og dit største bidrag, indikeret og således lovet.

MIND DIG DERFOR OM DENNE IDÉ hver hele time og søg endnu en gang tilflugt i stilhed og ro i Kundskab i dine meditationsøvelser. Lad universets Visdom udtrykke sig, til dig, der i åbenhed og ydmyghed lærer at tage imod denne Visdom.

LAD DENNE DAG VÆRE EN LYTNINGENS DAG, en kontemplationens og modtagelighedens dag. Vær ikke offer for vanemæssige vurderinger eller optagethed, men lad denne dag være en dag med sand adgang til livet, så livet kan give til den, som er dets tjener.

Øvelse 248: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 249

Alene kan jeg intet gøre.

ALENE KAN DU INTET GØRE, for intet i livet kan gøres alene. Dette er så indlysende, hvis du blot observerer aktiviteterne omkring dig. Ingen gør noget alene. Dette er så sandt; det kan ikke benægtes, hvis du ser ærligt på verden. Selv hvis du var alene på en bjergtop, uden nogen anden sjæl i sigte, ville du ikke være alene, for dine Lærere ville være med dig, og alt, hvad du ville opnå der, ville være en fælles indsats, ligesom at alt, hvad du opnår med andre mennesker, er en fælles indsats. Dette bekræfter relationernes iboende natur og giver et fuldkomment bevis på, at intet kan gøres alene. I dette må du lære at værdsætte dine relationer, for de er redskaberne til at opnå resultater, på alle områder og i alle udtryksformer.

DERFOR UNDERSTREGER VI VÆRDIEN af dine relationer, for dig, der nu søger at genvinde Kundskab. Disse relationer må være besjælet med den Kundskab, som du genvinder. Så vil de have den stabilitet, den effektivitet og den nåde, som Kundskab holder for dig. For kun relationer, der er baseret på Kundskab, kan bære den Visdom, som Kundskab vil udøve i verden. Relationer baseret på personlig tiltrækning eller personlig fantasi, har ikke grundlaget for at bære Kundskab, og vil brat svigte i nærværet af det ægte livs krav og behov.

SÅ MENS DU GENVINDER KUNDSKAB, lærer du også relationernes lektie. Mind dig selv om dette hver hele time og vær vidne til det indlysende i dagens lektion, uanset hvilken sammenhæng du er i. Hvis du ser efter, vil du se, at intet kan gøres alene – på intet niveau, på ingen måde. Intet kan gøres alene. Der findes ingen individuel kreativitet. Der er intet individuelt bidrag. Der findes ingen individuel opfindelse. Det eneste, der kan laves alene, er fantasi, og her er en hel del produceret. Men selv den deles med andre og styrkes, idet hver enkelt styrker den i sin egen fantasi. Derfor deles selv illusionen med andre og underbygges i relationer. Intet kan gøres alene. End ikke illusionen kan kreeres alene. Der er ingen flugt fra dette. Dog er den kendsgerning, at der ingen flugt fra livet er, dit sande løfte om forløsning, for her vil livet forløse dig, og alt det, du har bragt til verden, vil blive aktiveret og ydet som bidrag.

BRING DIG SELV TIL KUNDSKAB og, i stilhed og ydmyghed, bring dig selv til dine Lærere, i dine dybere øvelsesperioder i dag. Erkend, at du intet kan gøre alene. Selv dit forsøg på at disciplinere dit sind og forberede dig på meditation er noget, du deler med andre, der øver, og

ligeledes med dine Lærere. Al Guds kraft kan komme til udtryk gennem dig, for intet kan gøres alene.

Øvelse 249: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 250

Jeg vil ikke holde mig adskilt i dag.

DU KAN KUN VÆRE ALENE I FANTASIEN, og fantasien giver dig intet af værdi, varighed eller mening. Forråd ikke din Kundskab i dag, ved at holde dig adskilt. Straf ikke dig selv for fejl, som ingen substans har, og som i virkeligheden kun er et udtryk for forvirring. Der er ingen retfærdiggørelse af fejl, og der er ingen retfærdiggørelse af at holde sig adskilt. Du er del af livet, og du bliver nødt til at fæste din lid til dine relationer til andre og til livet som helhed, for at opnå noget som helst, endda for at overleve.

IDET DU TÆNKER PÅ DETTE, vil taknemmelighed naturligt opstå i dig, og du vil indse, at den jord, hvorpå du går og alt, hvad du ser og rører, der er nyttigt og gavnligt, er resultatet af at give og af at samarbejde. Så vil din taknemmelighed naturligt frembringe kærlighed, og fra din kærlighed vil du begynde at forstå, hvordan alt opnås i universet. Dette vil give dig styrke og forsikring om det, du selv må lære at gøre.

HUSK PÅ DETTE HVER HELE TIME, og giv dig selv lov til at tage imod i dine dybere meditationer. Hold dig ikke adskilt fra Kundskab, som venter på at velsigne dig i dine meditationsøvelser. Det er her, du kommer til Guds alter, for at præsentere dig selv, og her præsenterer Gud Gud, for dig, der lærer at tage imod Kundskab.

Øvelse 250: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 251

Hvis jeg holder mig til Kundskab, vil der ingen forvirring være i mine relationer.

HVIS KUNDSKAB IKKE ER FORVIRRET, hvordan kan vedkommende, som holder sig til Kundskab, så være forvirret? At holde dig til Kundskab betyder imidlertid, at du ikke forsøger at løse noget, at forstå noget, at kontrollere eller at overtale nogen, uden Kundskab. Du forsøger ikke at tilfredsstille din egen særhed, ved at bruge en anden til at forstærke den. Du forsøger ikke at retfærdiggøre dine fejl, ved at kaste skylden for dem på nogen anden.

MED KUNDSKAB ER DER INGEN FORVIRRING I RELATIONER. Du ved, hvem du skal være sammen med, og hvem du ikke skal være sammen med, og der er ingen bebrejdelse i dette. Du ved, hvor du skal dedikere dig selv og hvor du ikke skal dedikere dig selv, og der er ingen fordømmelse i dette. Du vælger det ene fremfor det andet, ikke det rigtige fremfor det forkerte. Du går herhen og ikke derhen, for det er her, du bliver nødt til at gå hen. Hvor enkelt er det ikke, og hvor effektivt er det ikke. Det bekræfter Kundskab i alle individer, og ingen bliver fordømte. Her åbnes helvedesportene, og alle får lov til at vende tilbage til Kundskab, for helvedesportene

er allerede åbne, og Kundskab kalder på alle, der bor der, til at vende tilbage til Gud. For hvad er helvede, andet end et liv uden Gud og et liv uden Kundskab? Det er et imaginært liv, det er alt.

TAG DERFOR IMOD KUNDSKABENS KALD, som er Guds kald til dig, om at vågne op og tage del i livet. Du kan intet gøre alene, og dine relationer vil være indlysende, når du holder dig til Kundskab. Husk på dette hver hele time og dedikér dig aktivt til at se på hver eneste primære relation, du har været inddraget i, i dine to længere øvelsesperioder i dag. Erkend frustrationerne og forvirringen, de store forventninger og de store skuffelser, bitterheden over fejl, følelsen af at slå fejl og projektionerne af skyld, i dem. Erkend derefter, at med Kundskab behøver intet af dette være tilfældet, for med Kundskab blev meningen og formålet med hver relation erkendt ved begyndelsen af dit engagement og bekræftet ved slutningen.

ERKEND, AT MED KUNDSKAB VIL ALT VÆRE KLART i dine nuværende relationer, og du kan fortsætte, uden skyld eller bebrejdelse og uden tvang eller nød. Med Kundskab kan du følge det, som netop er gavnligt for dig og din elskede, for alle relationer bliver æret og velsignet gennem Kundskab, og alle individer finder deres rette plads indbyrdes. Herved bliver hver enkelt person æret og vedkommendes Kundskab bekræftet. Lad dette være din forståelse i dag.

Øvelse 251: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 252

Evaluerings

LAD DIN EVALUERING AF DE FORLØBNE to uger være en bekræftelse på Kundskabens nærvær i dit liv. Evaluér hver enkelt lektion og øv dig. Evaluér objektivt omfanget af dit engagement og se efter mulighederne for at give dig selv endnu mere og endnu mere fuldkomment. Erkend, hvor meningsløs din fornægtelse er, og hvor stort løftet om din belønning er, givet din deltagelse i livet. Det vil du indse, når du evaluerer dine øvelser, for dine øvelser er en demonstration på din ambivalens overfor Kundskab og overfor selve Kundskabens nærvær.

MED TIDEN VIL DU LÆRE, at når du nærmer dig Kundskab, vil alt det, der er meningsfuldt og værdifuldt, blive bekræftet, og når du distancerer dig fra Kundskab, vil du gå ind i din egen fantasis mørke. Det vil så overbevise dig om, hvad du skal koncentrere dig om. Det vil overbevise dig om det store nærvær, der holder sig til dig, for at assistere dig. Det vil overbevise dig om, at du er inddraget i livet og at dine Lærere er med dig. Uanset hvilken hindring eller utilstrækkelighed, du kan erkende eller forestille dig, kan den nemt overvindes med Kundskab. Det er dit ønske om Kundskab og din kapacitet for Kundskab, der må styrkes. Og når det er gjort, vil Kundskab udtrykke sig, og du vil være den begunstigede af livets største gave.

TILLAD DIG SELV at påtage dig din øvelse med stor dybde og oprigtighed i din længere Evaluering i dag. Lad denne dag bekræfte din elevrolle. Lad denne dag bekræfte, at du er blevet frelst.

Øvelse 252: Én lang øvelsesperiode.

Trin 253

Alt, hvad jeg virkeligt har brug for, vil blive tilvejebragt for mig.

DENNE ERKLÆRING MÅ DU GIVE DIN FULDE TRO, selv om din fortid har været præget af modløshed og skuffelser. Her kan du dog selv indse, at de ting, som du virkeligt havde brug for, for at fremme Kundskab og for at fremme dine sande mentale og fysiske evner, blev tilvejebragt for dig.

ALT DET, DU VIRKELIGT HAR BRUG FOR, VIL BLIVE TILVEJEBRAGT. Det er, når du vil have noget, som du reelt ikke har brug for, at din bevidsthed med hensyn til dette forvirres, hvilket fører dig ind i mørke spekulationer og alvorlig skuffelse. Det, du har brug for, vil gøre dig glad; det, du ikke har brug for, vil gøre dig forvirret. Det er meget enkelt, meget ligetil og meget direkte. Sådan er Kundskab altid. Kundskab bekræfter det, der er essentielt. Her bliver din tilgang til livet enkel og direkte. Sådan vil du opleve livet som enkelt og direkte.

HVIS DU NÆRMER DIG LIVET PÅ UHÆDERLIG VIS, vil livet virke uhæderligt på dig. Hvis du nærmer dig livet med enkelhed og ærlighed, vil livet virke enkelt og ærligt på dig. Kundskab vil indikere for dig, hvad der virkelig er nødvendigt, og hvad der er overflødigt, de ting, du må have med dig, og de ting, der blot er ekstra bagage, som vil belaste dig. Hvis du vil have det unødvendige og hengiver dig til det, vil du miste kontakten med det, der er virkeligt og ægte, og dit liv vil være forvirret og ulykkeligt.

SIG DISSE ORD HVER HELE TIME OG TÆNK OVER DEM. Livet omkring dig vil vise, at de er sande. Gå endnu en gang ind i stilhed i dine dybere meditationsøvelser. Hvis du dirigerer din indsats på egne vegne, vil dit sind reagere på din kommando. Det er dit ønske om Kundskab, der vil lade alting komme til dig. Denne tillid til livet vil forsikre dig om, at du må fortsætte. Denne tillid til livet vil forsikre dig om, at dit liv i verden er højt værdsat. Denne tillid til livet vil bekræfte det, der styrer selve livet, for i livet er der Kundskab og der er fantasi, men selve livet er Kundskab.

Øvelse 253: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 254

Jeg stoler på mine Lærere, som holder sig til mig.

STOL PÅ DINE LÆRERE, for de er fuldstændigt troværdige. De er her for at indføre dig i Kundskab, minde dig om din oprindelse og din skæbne og vejlede dig i store som små ting. Stol på dine Lærere. De vil ikke træde i stedet for din Kundskab, men vil træde tilbage, når Kundskab kommer frem i dig. Stol på dine Lærere, for de har allerede opnået det, som du nu forsøger at opnå, og nu lærer de dig det, så de kan opfylde deres skæbne i verden. Stol på dine Lærere, for

de har intet andet mål eller andre ambitioner end Kundskab. Så deres tilgang til dig er helt ensartet og ærlig – uden bedrag, forvirring eller konflikter i sindet.

IDET DU LÆRER AT TAGE IMOD DINE LÆRERE, vil du lære at tage imod deres tilgang til livet. Sådan vil de give dig harmoni, balance, kraft og retning. Du kan ikke reagere uærligt på ærlighed. Du må lære at reagere på ærlighed med ærlighed. Du må lære at reagere på retning med et ønske om retning. Du må lære at reagere på forpligtelse med forpligtelse. Således lærer du, som reaktion på dine Lærere, hvordan du skal reagere. Du lærer at værdsætte det, der er værdifuldt, og du lærer at slippe eller overse det, der er meningsløst.

IDET DU STOLER PÅ DINE LÆRERE, vil du stole på dig selv. Husk på dette hver hele time. Vend tilbage til dine Lærere, som du nu stoler på, i dine to gange med herlig tilflugt og lykke i meditation. I stilhed og i ro vil de holde sig til dig, og du kan bade dig i deres kærligheds dybde. Du kan mærke deres universelle hengivenhed og tage imod deres nåde, som kun vil stimulere din Kundskab, for kun din Kundskab vil blive stimuleret.

Øvelse 254: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 255

Denne verdens fejltagelser kan ikke afskrække mig.

LAD IKKE FORVIRRING AFSKRÆKKE DIG, for alle fejl skyldes forvirring. Husk, at når individer er uden Kundskab, kan de kun begå fejl og udtrykke deres forvirring. De kan kun øve forvirring, og de kan kun tjene forvirring. Det vil så lære dig at værdsætte det, der er værdifuldt, og at genkende det, der er meningsløst. Det vil lære dig, at du altid tjener det, du værdsætter; at du altid styrker det, du værdsætter; at du altid øver det, du værdsætter.

NU LÆRER DU AT VÆRDSÆTTE KUNDSKAB. Du lærer at udøve Kundskab. Du lærer at genkende Kundskab. Og du lærer at tjene Kundskab. Du har brug for denne demonstration. Lad dig ikke afskrække af verdens forvirring, for den er en påmindelse om dit store behov. Hvordan kan verdens fejltagelser afskrække dig, når de burde opmuntre dig? Korrekt set vil de fra nu af kun tilskynde dig til at give dig selv endnu mere til din forberedelse. Forberedelsen, som du nu er i gang med, har løftet om at aktivere Kundskab i dig. Du behøver blot at følge dens trin.

DU VIL IKKE FINDE ET FRISTED I VERDEN. Det har du allerede forsøgt, og det er igen og igen mislykkedes dig, ligesom det igen og igen vil mislykkes dig, hvis du forfølger det yderligere. Det er dig, der må give til verden, for det er dig, der har Kundskab.

TAG DERFOR IMOD KUNDSKAB DENNE DAG i din øvelse hver hele time og i dine dybere øvelsesperioder. Lad ikke verdens fejltagelser afskrække dig. Lad verdens fejltagelser anspore dig og inspirere dig i Kundskabens retning, for den er en del af verdens gave til dig. Den anden del er at være den arena, hvorpå du lader Kundskab bidrage med sig selv gennem dig. Her velsignes verden, og du velsignes. Så vil du være taknemmelig for verdens fejltagelser og for

verdens præstationer, for det ene stimulerer Kundskab og det andet opfylder Kundskab. Lær derfor denne dag at tænke korrekt, så dit sind kan være en nyttig tjener for Kundskab, og så alle aspekter af dig kan blive æret.

Øvelse 255: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 256

Verden er på vej ind i det Større Fællesskab af Verdener.

DETTE ER EN SANDHEDSERKLÆRING om din verdens udvikling. Den giver mening og retning til din forståelse for din deltagelse og for dit bidrag i verden. Det er ikke hensigten at skræmme dig eller skabe uvished eller ængstelse, for med Kundskab er uvished og ængstelse ikke væsentlige. Med Kundskab er der ingen uvished, for Kundskabens tavshed er din vished, Kundskabens Stemme er din vished, og Kundskabens bevægelse er din vished. Alle dine mentale og fysiske evner og færdigheder kan tjene til at udtrykke dette på den måde, som du er bestemt til at tjene.

ERKLÆRINGEN OM, AT VERDEN ER PÅ VEJ IND I det Større Fællesskab af Verdener, er en bekræftelse på dit formål. For din opfattelsesevne, din forståelse og din værdsættelse af verden må vokse. Din forståelse af verdens vanskeligheder og muligheder må vokse. Du kan ikke have et lille syn på verden og på nogen måde forstå meningen med din egen Kundskab. Du må tænke i en større sammenhæng. Du må ikke kun tænke på dig selv – dine ønsker og din frygt – for du er del af et større liv, som du er kommet for at tjene. Den verden, som du nu tjener og vil lære at tjene i fremtiden, er på vej ind i det Større Fællesskab af Verdener.

GENTAG DENNE IDÉ HVER HELE TIME og tænk på den, mens du ser på verden omkring dig. Engager aktivt dit sind i forsøget på at forstå dagens lektion i dine dybere øvelser. Dagens øvelse er ikke fokuseret på stilhed, men på forståelse. Her bruges sindet meningsfuldt, for sindet må enten bruges meningsfuldt eller slet ikke. Giv dig selv lov til at overveje alle dine idéer om dagens lektion. Gør en indsats for at forstå dine indvendinger, dine overbevisninger, din frygt og dine præferencer. Når disse er blevet erkendt, vil du kunne vide. Kundskab vil blive stimuleret af dagens lektion, for dagens lektion er at stimulere Kundskab.

Øvelse 256: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 257

Livet er mere, end jeg nogensinde har erkendt.

LIVET ER MERE, END DU NOGENSINDE HAR ERKENDT, og afgjort mere, end du nogensinde havde forestillet dig. Dets storhed skyldes den kendsgerning, at du lever i et Større Fællesskab af Verdener. Dets storhed skyldes den kendsgerning, at Kundskab er det essentielle aspekt af dig, som du bærer i dig. Livets storhed bekræftes af dine Læreres nærvær og nærværet af alle, som forbereder sig på at genvinde Kundskab sammen med dig.

SÅLEDES HAR DU ET HØJERE FORMÅL I ET STØRRE UNIVERS. Således kan du se din verden i dens rette kontekst. Således kan du se dig selv i din rette kontekst, for du vil spille en lille rolle i verdens større udvikling, og din rolle vil være essentiel. Den vil være indenfor din rækkevidde at fatte og at udføre. Noget småt gjort for noget stort betyder, at det mindste bidrag bærer storheden af det, der tjenes. Dette forløser dig til dig selv; dette forløser dig til livet. Det kaster alt mørke bort og fordriver alle negative forestillinger, for du tjener et større liv.

ENGAGÉR DIG SELV I FORSØGET PÅ AT BEGRIBE DAGENS IDÉ i dine længere øvelser. Brug dit sind hensigtsmæssigt. Brug det aktivt og objektivt, for det er dit sinds formål.

Øvelse 257: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 258

Hvem er mine venner i dag?

DINE VENNER I DAG ER ALLE, SOM GENVINDER Kundskab, og alle, som har genvundet Kundskab. Dine venner i morgen vil være alle, der vil genvinde Kundskab. Så alle er enten dine venner eller vil blive dine venner. Det er kun et spørgsmål om tid, og tiden kan kun virke lang for dem, der opholder sig i den uden formål. Men for dem, der opholder sig i tid med et formål, går tiden hurtigt og bringer dette store resultat med sig.

HVEM ER DINE VENNER I DAG? Alle er dine venner eller vil blive dine venner. Så, hvorfor have nogen fjende? Hvorfor kalde nogen for fjende, der er i opposition til dig, for vedkommende vil blive din ven. Kundskab vil slutte jer sammen. Du genvinder Kundskab, så du baner vejen for dette.

HVEM ER DINE VENNER I DAG? Dine lærere og din Åndelige Familie og alle, der genvinder Kundskab. Således er dit udvalg af venner enormt. Der er mange veje til genvindingen af Kundskab, men essensen af læring er altid at blive engageret i selve Kundskab og at lade Kundskab udtrykke sig gennem én. Universet er således fyldt med dine venner – nogle, som du måske vil genkende, og nogle, som du måske ikke vil kunne genkende, nogle, som du vil kunne involvere dig med, og nogle, som du ikke vil kunne involvere dig med, nogle, som du vil kunne udrette noget sammen med, og andre, som du ikke vil kunne udrette noget sammen med. Det er alt sammen et spørgsmål om tid.

GENTAG DENNE IDÉ HVER HELE TIME. Vær vidne til den, som et tegn på virkeligheden for dig. Gå ind i stilhed og ro i din dybere øvelser, så du kan opleve dybden af dit forhold til dine sande venner. Dit liv er fyldt med kærlighed. Det er fyldt med alle de menneskers resultater, der nu genvinder Kundskab. Dit ønske om Kundskab bliver motiveret af alle de mennesker, der stadig nægter at genvinde Kundskab, for de vil også være dine venner i fremtiden. Med dette synspunkt vil du erkende, at selv de, der vil være dine venner i fremtiden, i virkeligheden er dine venner i dag, for de tjener dig, og de beder om, at du tjener dem, gennem det, du har opnået med Kundskab.

Øvelse 258: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 259

Jeg er kommet for at undervise i verden.

DU ER KOMMET FOR AT UNDERVISE. Alt, hvad du har gjort, siden du ankom her, er at undervise. Dine tanker og din opførsel er redskaberne til at undervise. Selv som et lille barn underviste du og glædede og frustrerede dem, der elskede dig. I alle faser af dit liv har du undervist, for undervisning er den naturlige funktion af at demonstrere livet. Sådan har du naturligt en undervisningsfunktion. Selv om du ikke fører dette ud i livet i nogen formel forstand overfor andre, er dit liv en demonstration og er derfor en form for undervisning.

DERFOR VIL DIT LIV VÆRE SELVE UNDERVISNINGEN, når det allieres med Kundskab og bliver udtryk for Kundskab. Så, uanset hvilken vej du bliver bedt om at vælge for dit selvudtryk, der vil være ægte, i overensstemmelse med din natur, vil du kunne udtrykke din undervisning, i store som små gestus, i ord og uden ord og i præstationer, i hvilken som helst retning og i hvilket som helst samfundslag i livet, fordi du er kommet til verden for at undervise. Verden kan kun lære dig, at du bliver nødt til at undervise sandheden. Det er verdens undervisning til dig. Den lærer dig om det store behov for Kundskab, og den lærer dig om Kundskabens nærvær. Verden tjener og støtter således din sande funktion, ligesom du tjener og støtter livets sande funktion.

HUSK DENNE IDÉ HVER HELE TIME. Giv dig helt, idet du tænker meget, meget grundigt over dette i dine to dybere meditationsøvelser. Nu drejer det sig om at træne mentalt engagement. Tænk på betydningen af dagens idé. Indse, at du altid har undervist, ved at være en demonstration. Tænk på, hvad du ønsker at undervise med dit liv, og tænk på, hvad du ønsker at styrke med dit liv. Tænk på, hvad du ønsker at give og på, hvad verden har givet dig, for at stimulere dette sande ønske. Alle disse ting vil generere den rette tænkning og den rette handling, og gennem den rette tænkning og rette handling, vil Kundskab ubesværet strømme gennem dig, for at velsigne livet omkring dig og give dine relationer formål, mening og retning.

Øvelse 259: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 260

Jeg er verdens ven i dag.

DU ER VERDENS VEN I DAG, og når du mærker det, vil du opleve verden som din ven, for verden kan kun afspejle dit formål, idet du udtrykker og oplever det. Her vil du med Kundskab opleve en ny verden, en verden, som du ikke før har overvejet, en verden, som du tidligere kun momentvist har oplevet.

VÆR VERDENS VEN I DAG, for du er kommet for at være verdens ven. Verden er i stor nød. Den udviser stor forvirring og vildfarelse, og dog er du kommet for at være verdens ven, for

verden har brug for dit venskab. I dette får du en større belønning end noget, du alene kunne sikre dig, for alt, hvad du alene sikrer dig, må du tage fra livet. Men alt, hvad du giver og tager imod som verdens ven, giver livet dig, og det taber ikke i udvekslingen. Så er der ingen skyld i at du giver og at du tager imod. Her er dit engagement opbyggende og rent. Med Kundskab bliver dette indlysende og demonstreres dag efter dag, indtil du endeligt lærer, at dette er sandt, uden undtagelse.

VÆR VERDENS VEN HVER HELE TIME. Erkend, at al vrede kommer af forvirring, og at Kundskab nu kommer frem, for at løse al forvirring. Som følge heraf er dit liv nu engageret i sand løsning, og ikke i at forværre den knibe, verden befinder sig i. Dit liv drejer sig om løsning og ikke om knibe. Vær ven af verden. Giv dig selv til at være ven af verden i dine to dybere øvelsesperioder, for det vil lette verdens forvirring. Når du lærer at give dette med Visdom og skelneevne, vil du give verden lov til at være ven for dig, for verden vil også gerne være din ven.

Øvelse 260: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 261

Jeg må lære at give med skelneevne.

HVIS DU GIVER UDEN PERSONLIGE AMBITIONER, vil du give i overensstemmelse med Kundskab, og din gave vil være specifik og gives på en sådan måde, at den vil styrke dig og andre, som kan tage imod din gave. Det er Kundskab, der vejleder dig. Hvis du forsøger at give for din egen selvforherligelses skyld, hvis du forsøger at give for din egen selvsikkerheds skyld, eller hvis du forsøger at give for at lindre en vedvarende skyld- eller utilstrækkelighedsfølelse, vil du ikke give med skelneevne. Så vil din gave være misplaceret og vil skabe yderligere konflikter og modløshed for dig.

LIVET GØR INTET FORMÅLSLØST. Alting opfylder et formål. Derfor må du give med skelneevne, og din skelneevne er noget, du må lære, trin for trin, dag for dag. Det er Visdom, der fungerer i verden. Med Kundskab må du lære denne Visdom; ellers vil du ikke være i stand til at give dine sande gaver effektivt og vil misfortolke deres resultater. Kundskab vil give dig det, der i sandhed må gives, og vil lede dig til i sandhed at give. Hvis du ikke blander dig i dette eller lægger en ekstra byrde på din gave, vil din gave være fuldstændig effektiv og vil anerkende både giveren og modtageren.

HUSK PÅ DETTE HVER HELE TIME. Øv dig i skelneevne. Der er mennesker, du ikke bør give til på en direkte måde. Der er mennesker, du bør give til på en direkte måde. Der er situationer, du ikke bør gå ind i. Der er situationer, du skal gå ind i. Der er problemer, som du ikke bør involvere dig i. Der er problemer, som du skal involvere dig i. Hvordan kan du personligt skelne, hvor dine gaver skal placeres? Kun Kundskab kan skelne dette, og du kan kun skelne det med Kundskab. Stol derfor på det, du dybest set har lyst til i dag. Lad ikke tvangstanker, der skyldes skyld eller frygt, lede dig eller motivere dig i dit ønske om at give. Øv i dag din skelneevne. Øv dig denne dag, for at komme på linje med Kundskab.

ENGAGÉR DIG ENDNU EN GANG i forsøget på at forstå dagens lektion i dine længere øvelsesperioder. Vær ikke tilfreds med falske antagelser. Overvej alle tanker og følelser, der er til fordel for eller imod dagens idé. Begynd med at observere dine egne ambitioner. Begynd med at observere, hvordan de skyldes din frygt. Begynd at se, hvor enkelt det er at følge Kundskab. Med enkelhed kommer magt. Du må lære at skelne. Det vil tage tid at lære. I dette lærer du at udnytte alle oplevelser for det gode, for ingen oplevelse bør fordømmes. Den bør altid bruges til læring og til forberedelse. Så vil du ikke retfærdiggøre fejl, men bruge dem til din egen udvikling og til verdens avancement.

Øvelse 261: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 262

Hvordan kan jeg vurdere mig selv, når jeg ikke ved, hvem jeg er?

HVIS DU IKKE VED, HVEM DU ER, kan du kun vurdere det, du tror, du er. Dine tanker om dig selv er i det store og hele baseret på dine forventninger og på dine skuffelser. Det er meget vanskeligt at observere sig selv fra sit personlige sind, for det personlige sind består af personlige tanker, som ikke skyldes Kundskab. For at betragte sig selv med Kundskab, må man have et forhold til Kundskab. Det vil føre en til at opleve sig selv på en helt ny måde. Denne oplevelse må gentages og udtrykkes igen og igen, i mange, mange situationer. Så vil du begynde at få en reel fornemmelse og oplevelse af, hvem du er. Denne fornemmelse og oplevelse vil ikke skyldes fordømmelse og en manglende evne til at tilgive, for du kan kun blive skuffet over din idé om dig selv. Livet vil skuffe dig på denne måde, for livet kan kun opfylde dig i overensstemmelse med din sande natur og dit Sande Selv. At erkende dette betyder, at du har erkendt værdien og meningen med livet og din inddragelse i det. Det kræver skelneevne. Det kræver Visdom. Det kræver en trinvis forberedelse. Det kræver tålmodighed og tolerance. Det kræver, at du lærer at bruge dine oplevelser til gavn og ikke til skade.

DERFOR ER DIN FORDØMMELSE AF DIG SELV UBEGRUNDET. Den er blot baseret på antagelser. Husk dette hver hele time og overvej det i lyset af alle dagens begivenheder, der vil lære dig betydningen af dagens lektion. Engagér en gang til aktivt dit sind i forsøget på at forstå betydningen af dagens lektion i dine to længere øvelsesperioder.

ERKEND, NÅR DU TRÆNGER IND TIL DIN EGEN SELV-VURDERING, at den skyldes din frygt og er baseret på antagelser. Hvis du erkender, at du ikke ved, hvem du er, og du er fuldstændig forvirret over dette, vil du gøre det muligt for dig at være sand elev af Kundskab. Du vil gøre det muligt for dig at lære alle ting, snarere end at forsøge at forsvare dine antagelser. Dette repræsenterer din elev-rolle. Nu er din funktion i livet at være elev af Kundskab. Brug dit sind målrettet i dag. Brug dit sind objektivt. Brug dit sind til at erkende, hvad du ikke ved, og alt det, du har brug for at vide. Brug dit sind til at påskønne og udnytte de trin, der nu gives dig, så du kan genvinde Kundskab i verden.

Øvelse 262: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 263

Med Kundskab bliver alting klart.

HVORFOR ENGAGERE SIG I YDERLIGERE SPEKULATION? Hvorfor projicere yderligere skyld eller dom? Hvorfor gøre dit liv mere komplekst og mere frustrerende, når alt bliver klart med Kundskab? Hvorfor gøre dit sind mere komplekst? Hvorfor tillægge dig selv flere og flere egenskaber? Hvorfor opfinde nye niveauer af tænkning og væren, når alt bliver klart med Kundskab? Hvorfor projicere flere og flere forskelle på verden? Hvorfor få verden til at virke så håbløst kompleks og meningsløs, når alt bliver klart med Kundskab?

DU SKAL KUN LÆRE AT VÆRE MED KUNDSKAB for at se, hvad Kundskab ser, for at gøre, hvad Kundskab gør, og for at have Kundskabens fred, Kundskabens nåde, Kundskabens inddragelse, Kundskabens relationer og alt, hvad Kundskab indeholder, som verden umuligt kan duplikere.

VEND TILBAGE FOR AT VÆRE MED KUNDSKAB i ydmyghed og enkelhed i dine to dybere øvelser i stilhed og ro. Indånd Kundskab. Lad Kundskab komme ind i og fylde din krop. Giv dig selv lov til at være fordybet i Kundskab, og alting vil blive klart, for med Kundskab bliver alting klart og alle spørgsmål forsvinder.

Øvelse 263: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 264

I dag vil jeg vil lære af frihed.

I DAG VIL DU HAVE EN MULIGHED FOR AT LÆRE mere af frihed. Det trin, du tager i dag, vil være meget substantielt, idet det giver dig et nyt syn på frihed, på trældom, på problemløsning og på det sande advancements natur.

TÆNK I DAG OVER DIN LEKTION HVER HELE TIME og tænk over, hvad frihed er. Dedikér dit sind til at tænke på frihed i dine længere øvelsesperioder. Dette er et meget vigtigt fokuspunkt i dag. Dedikér især i dine længere meditationer dit sind fuldstændigt til at evaluere dine idéer om frihed. Hvad mener du, at frihed er? Hvad mener du forhindrer folk i at være frie? Hvordan skaber man en frihed, der er varig og sikker? Hvordan kan den opnås? Hvad vil bakke den op i fremtiden? Gå ind i stilhed og ro, når du har brugt ca. tredive minutter på at tænke over alt dette i hver enkelt øvelsessession. Åbn dig selv for at lade Kundskab tale til dig. Vær hos dine Lærere dér. Gå ind i stilhed og modtagelighed, når du har udtømt dine idéer.

DET ER MEGET VIGTIGT, AT DU ER OPMÆRKSOM PÅ DINE egne ideer om frihed, for indtil disse er erkendt og justeret, vil de fortsat kaste deres indflydelse på dig. De vil fortsat dominere din tænkning og dermed din opførsel. En større frihed er nu tilgængelig for dig, men du må lære at nærme dig den. I dag skal du lære mere af frihed – hvad du tror, frihed er, og hvad frihed egentlig er.

Øvelse 264: To 40-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 265

Der venter mig en større frihed.

KUNDSKAB VIL FORLANGE, AT DU ER FRI AF FORTIDEN og fri for angst for fremtiden. Den vil forlange, at du er nærværende for livet. Den vil forlange, at du er åben og ærlig. Den vil forlange, at du har tro og at du konsekvent applikerer dig selv. Den vil forlange, at du ikke har konflikter. Den vil forlange, at du har stor kærlighed og respekt for dig selv og stor påskønnelse af verden. Den vil forlange, at du er i stand til at opleve din Åndelige Familie og erkende din sande plads i universet.

KUNDSKAB FORLANGER DETTE AF DIG, så du strækker dig fuldtud for at acceptere det. Sådan bliver du fri, ved at lære at være fri. Du bliver ledt af Kundskab, ved at lære at være ledt af Kundskab. Her når du målet, ved at tage trinnene. Der findes ingen magisk formel, hvor man pludselig bliver fri. Der findes intet magisk trossystem, som, når det først er optaget, befrier en fra fortidens begrænsninger og bekymringer om ens fremtid. Man lærer den sande frihed, ved at aplikere den, trin for trin. Når du således lærer at genvinde Kundskab, genvinder Kundskab dig. Og idet du lærer, hvad frihed er, bliver du faktisk fri.

DIN DEL ER MEGET LILLE, OG VORES DEL ER MEGET STOR. Du behøver blot følge trinnene og anvende dem. De trin, der er givet, vil garantere resultatet. En større frihed venter dig, og når du nærmer dig denne frihed, påtager du dig denne frihed, drager fordel af alle egenskaberne ved denne frihed og demonstrerer alle aspekter af denne frihed. Sådan er den perfekte Plans natur, en Plan, som er hinsides menneskelig forståelse. Den er så perfekt, at du ikke kan ødelægge den, hvis du trofast følger den. Dette genopretter dig og giver dig troen på dig selv tilbage, tillid til dig selv tilbage, kærlighed til dig selv tilbage og forståelse for dig selv i verden tilbage.

TÆNK PÅ DENNE IDÉ HVER HELE TIME I DAG, og gå ind i stilhed og frihed i dine dybe meditationstider. Det er en stor frihed at have denne mulighed for at fordybe sig i Kundskab, fordybe sig i nærvær og fordybe sig i den ægte relations faktiske substans i universet. Idet du nærmer dig den, vil du vide, at den er din frihed, og du vil vide, at du er ved at være fri til at kunne påtage dig den. Derfor vil du i dag tage et stort trin i den erkendelsesretning, at en større fremtid venter dig. Dette store trin vil frigøre dig mere og mere fra din fortids bekymringer, angst, smerte og skuffelse. Det vil vise dig, at der venter dig en større frihed.

Øvelse 265: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 266

Evaluerings

EVALUÉR I DAG SOM FØR DE FORLØBNE TO UGERS forberedelse. Benyt dig i dag af denne lejlighed til at evaluere alt det, der er sket i de forløbne to uger, med hensyn til de anvisninger, der er givet i denne forberedelse, dine oplevelser under øvelserne og de overordnede resultater i dit liv, i din lange øvelsesperiode. Påtag dig denne Evaluering med så megen objektivitet som mulig, især med hensyn til resultaterne i dit liv, hvoraf der vil være mange, som du endnu ikke objektivt kan vurdere.

MANGE TING VIL FORANDRE SIG, IDET DU AVANCERER i dine studier. Nogle ting vil falde bort; andre ting vil begynde at bygge sig op. Verdslige problemer, som kræver dit engagement og din indsats, vil trænge sig på. Andre ting, du troede var problemer, vil blive mere og mere fjerne og unødvendige at beskæftige sig med for dig. Således tilpasser dit ydre liv sig, så du kan erkende, hvor du nu skal bruge dig selv. Så kan dit indre og dit ydre liv afspejle hinanden. Dette er meget vigtigt. Du begynder at lære at lære, og du ser verden ændre sig som følge heraf. Dine oplevelsers kvalitet vil med tiden blive transformeret, så alle ting, både almindelige og ekstraordinære, vil blive set fra en anden synsvinkel end tidligere. Så kan du lære at drage fordel af alle muligheder og dermed lære at sætte pris på livet, selv i dets skuffelser.

ØV DIG I DETTE I EVALUERINGEN I DAG. Vær meget grundig i din undersøgelse. Begynd med den første lektion i den to-ugers periode og derefter de efterfølgende dage, dag for dag. Se, hvad der skete i dit liv hver enkelt dag. Prøv at huske. Prøv at koncentrere dig her. På denne måde vil du mærke dit eget livs bevægelse. Det er ved at se denne bevægelse over en periode og se, hvordan stadierne i dit liv skrider fremad, at du vil indse, at din vej til Kundskab er solid. Så vil du se, at der vil være mindre og mindre bag dig, der kan holde dig tilbage, og at fremtiden vil åbne sig, for i stigende grad at rumme dig. Dette er livets velgørenhed, der bøjer sig, for den, som bliver elev af Kundskab.

Øvelse 266: Én lang øvelsesperiode.

Trin 267

Der er en enkel løsning på alle de problemer, som jeg står overfor i dag.

ALLE PROBLEMER, SOM I INDIVIDUELT står overfor, har et meget enkelt svar. Hvordan vil du finde dette svar? Vil du finde det ved at kæmpe med dig selv? Vil du finde det ved at prøve alle de mulige løsninger, du kan komme i tanke om? Vil du finde det ved at bekymre dig om det og ærgre dig over det? Vil du finde det ved at fornægte det og i stedet søge behagelig stimulering? Vil du finde det ved at synke ned i depression og tænke, at livet er så hårdt for dig, at du ikke kan leve op til de krav, som din egen situation stiller?

DER ER ET ENKELT SVAR PÅ DE PROBLEMER, du står overfor i dag. Det skal findes i Kundskab. Men for at finde Kundskab, må du være stille og opmærksom og lære at frigøre dig fra frygt og ængstelse. Meget af dit liv vil blive involveret i at løse problemer, og det er ved at lære at gøre dette effektivt, ansvarligt og endda entusiastisk, at du vil opnå det, du er kommet her for at opnå.

MIND DIG SELV OM DENNE IDÉ GENNEM HELE DAGEN, og lad dig ikke bedrage af problemernes kompleksitet. Problemer er kun komplekse, når man forsøger at drage fordel af at løse dem eller af at undgå dem. Når du har en præference, der styrer dit sind, kan du ikke se det indlysende. Når du nu lærer at se på hvert enkelt problem med Kundskab, vil du se, at løsningen er åbenlys. Du vil se, at du ikke kunne se den før, fordi du på en eller anden måde var bange for resultatet, eller fordi du var bange for, at løsningen på problemet ville efterlade dig berøvet og fattig. I dag vil du have et andet syn.

HOLD DIG TIL KUNDSKAB i dine to dybere øvelsesperioder. Forsøg ikke på at besvare dine problemer, men vær blot stille og modtagelig. Kundskab er opmærksom på, hvilke ting der må tages fat på, og vil kaste sin indflydelse på dig, så du kan reagere på den og følge dens anvisning. Uden konstant indblanding fra din side, vil det indlysende opstå, og du vil trin for trin lære, hvad du skal gøre. Således vil du indse, at der er et enkelt svar på alle problemer, du står overfor. Dette vil være en bekræftelse på Kundskab, og du vil være glad for, at livet giver dig disse problemer, så du kan udøve dine sande evner som svar på dem.

Øvelse 267: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 268

Jeg vil ikke lade mig bedrage af kompleksiteter i dag.

I VERDEN BLIVER PROBLEMER KOMPLEKSE, når der er en vanskelighed, der forlanger korrektion og udvikling, og som blandes med alles præferencer, alles ønsker om at beskytte det, de har, og alles indbyrdes konkurrence. Sådan bliver problemer i verden komplekse, og uanset hvad man gør i forsøget på at løse dem, er der nogen, der mister deres rettigheder. Nogen er ked af det. Nogen taber. Dette er manifest i jeres samfund. Men det repræsenterer kun folks frygt og ambitioner, i modsætning til deres Kundskab. I Kundskab er man villig til at give afkald på alt det, der står i vejen for Kundskab. Man er villig til at give afkald på alt det, der er skadeligt for én selv eller for andre. Man er villig til at frigøre sig fra enhver situation, som ikke længere viser sig at være gavnlig for én selv eller for andre. Det er fordi Kundskab gør sand ærlighed mulig. Det er en uselvisk måde at engagere sig i verden på, og derfor er den til gavn for alle.

SÅ, NÅR DU SER PÅ ET PROBLEM I VERDEN og det forekommer at være komplekst, er det i første omgang meget vanskeligt at se, hvad problemet i sin enkelhed er. Men løsningen er altid meget direkte. Det er folks frygt for den, der forhindrer dem i at se det indlysende. Det er givet dig i dag at se, at der er en direkte løsning på alle problemer, der forlanger en løsning. Sommetider er en løsning indlysende med det samme. Andre gange må den gribes an i etaper. Men, hvis du følger Kundskab, er hvert trin meget direkte.

FOR AT NÆRME SIG PROBLEMER PÅ DENNE MÅDE, må man nærme sig dem uden frygt eller præferencer. Du må følge Kundskab og ikke forsøge at bruge Kundskab til at løse tingene efter dit eget design. Du kan ikke bruge Kundskab på den måde, men du kan følge Kundskab, og ved at følge Kundskab, vil du følge en vej til løsning. Det er en vej, som kun få mennesker i

begyndelsen vil kunne se, men det er en vej, der med tiden vil vise sig at være yderst effektiv, for den vil befri alle involverede og give alle, der er involveret, en metode til succesfuldt at gøre sig selv gældende. På den måde bliver Kundskabens mand og kvinde i verden en kilde til løsning og restitution i verden. Og deres nærvær og deres aktiviteter vil altid påvirke enhver situation for det gode.

BLIV IKKE BEDRAGET AF DEN TILSYNELADENDE KOMPLEKSITET i verdens problemer, for alle ting løses ganske enkelt med Kundskab. Kundskab bedrages ikke, og idet du lærer at være med Kundskab, vil du heller ikke blive bedraget.

MIND DIG SELV OM DENNE IDÉ hver hele time og gå endnu en gang ind i stilhedens helligdom i dig i dine to dybere meditationsøvelser. Væn dig til stilhed, for Kundskab er stille. Væn dig til stilhed, for i stilhed bekræfter du din godhed og dit værd. Et sind i fred er et sind, der ikke er i krig. Et sind i fred lader sig ikke bedrage af verden.

Øvelse 268: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 269

Kundskabens kraft vil række sig ud, gennem mig.

KUNDSKABENS KRAFT VIL RÆKKE SIG UD, gennem dig, der tager imod Kundskab. I begyndelsen vil den være meget subtil, men efterhånden som du fortsætter med at udvikle dig og aplikere dig selv, vil Kundskabens kraft blive stærkere og stærkere. Den vil være en tiltrækningskraft for nogle. Den vil være en frastødningskraft for andre, som ikke er i stand til at reagere på den. Den vil påvirke alle. Det er derfor, du må lære at være meget skarpsindig i dine relationer, for efterhånden som du gør fremskridt som elev af Kundskab, vil din indflydelse på andre blive større. Du må ikke bruge denne indflydelse til egoistiske formål, ellers vil dine aktiviteter blive destruktive for dig selv og for andre.

KUNDSKAB SØRGER FOR DEN TILBAGEHOLDENHED, som vi har talt om, og du må udøve den på dine egne vegne. Hvis du er ambitiøs med Kundskab, vil du udgøre en meget stor fare for dig selv og for andre mennesker, for Visdom, medfølelse, tilbageholdenhed og selvkontrol må ledsage udviklingen af Kundskab. Hvis du forsøger at bruge Kundskab for din egen egoistiske vindings skyld eller til det, som du tror, verden har brug for, vil du føre dig selv på afveje, og Kundskab vil ikke ledsage dig.

ACCEPTÉR DEN TILBAGEHOLDENHED OG UDVIKLING, der nu er påkrævet, for det vil beskytte dig og gøre dig i stand til at overgive dine gaver med et minimum af mislyde og personlig risiko. De vil garantere dit bidrags helhed og værdighed, for det vil være ubesmittet af egoistiske motiver. Øv dig hver hele time og gå dybt ind i meditation to gange i dag. Gentag denne dags idé og gå endnu en gang ind i stilhed. Lad denne dag være en dag, hvor Kundskab bliver styrket.

Øvelse 269: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 270

Med magt følger ansvar.

MED MAGT FØLGER ANSVAR. Kundskab vil give dig magt, og du må være ansvarlig overfor Kundskab. Det er derfor, du må følge. Ved at følge, bliver du leder, for du er i stand til at tage imod og du er i stand til at blive ledt. Således vil du lære andre at tage imod og give dem vejledning. Det er en naturlig forlængelse af den gave, som du nu tager imod, og som med tiden vil komme til udtryk gennem dig i dit liv.

DET ER MEGET VIGTIGT, AT DU ANERKENDER forholdet mellem magt og ansvar. Ansvar kræver selvdisciplin, selvbeherskelse og selvkontrol. Det forlanger en objektivitet i relation til dit eget liv, som meget få i denne verden endnu har opnået. Ansvar er en byrde, indtil det anerkendes som en kilde til beskyttelse. Det er garantien for og forsikringen om, at din gave vil finde et sundt og velkomment udtryk i dig, og at du vil fremmes og fuldbyrdes, ved at yde dit bidrag.

DET ER MEGET ALMINDELIGT I VERDEN, at folk vil have magt uden ansvar, for deres opfattelse af frihed er, at de ikke er nogen tak skyldig. Det er fuldstændig kontraproduktivt og bærer meget farlige konsekvenser med sig for dem, der bliver ved med at forsøge det. Du, som er elev af Kundskab, må lære at acceptere de ansvar, der er givet dig, for det giver dig den beskyttelse og vejledning, du har brug for, så du kan udvikle dig hensigtsmæssigt, positivt og fuldstændigt. De er garantien for, at din forberedelse vil give det store resultat, som hensigten med den er.

TÆNK PÅ DENNE IDÉ HVER HELE TIME og glem det ikke i dag. Tænk meget nøje over, hvad denne erklæring betyder, i dine dybere øvelser. Tænk på dine idéer om magt og erkend, hvor meget disse idéer har brug for at stå til ansvar overfor en Større Kilde, for at blive anvendt og udtrykt korrekt. Disse to øvelsesperioder vil være tider med mental aktivitet og applikation. Tænk meget grundigt over alle dine idéer omkring dagens lektion. Det er helt afgørende, at du undersøger din egen tænkning og dine overbevisninger, for du må forstå din nuværende mentale sammensætning, for at kunne se dens indvirkning på dit ydre liv. Dagens lektion kan i begyndelsen virke besindende, men med tiden vil den give dig den selvtillid og den sikkerhed, som du har brug for, for at gøre helhjertede fremskridt.

Øvelse 270: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 271

Jeg vil tage imod ansvar i dag.

TAG IMOD ANSVAR, hvilket er din evne til at besvare. Tag imod det, dyrk det, sæt det højt og byd det velkomment. Det er det, der vil gøre dig stærk. Det er det, der vil gøre dig dedikeret. Det

er det, der vil give dig de relationer, du altid har ønsket dig. Det er den selvstændiggørelse, som du desperat har brug for, og som du nu lærer at hævde for dig selv. Med denne selvstændiggørelse følger betingelserne for selvstændiggørelse – at du reagerer på Kundskab og følger Kundskab, at du afholder dig fra alle motivationer, der ikke er født af Kundskab, at du bliver objektiv overfor dig selv og dine motiver, at du sætter spørgsmål ved dig selv, uden at tvivle på dig selv, og at du omgiver dig med personer, der kan støtte fremkomsten af Kundskab i dig og frit kan fortælle dig deres egne opfattelser. Det er afgørende for dit velbefindende og for din udvikling. Det vil beskytte dig mod selvfejl, som efterhånden, idet du bliver mere magtfuld, vil få større og større indvirkning på dig og andre.

TAG IMOD ANSVAR I DAG. Tag imod det, for det repræsenterer dit mest ægte og største behov. Ansvar vil gøre dig i stand til at elske og række dig selv ud i verden.

TÆNK PÅ DAGENS IDÉ HVER HELE TIME. Og tag fuldt ansvar for at være elev af Kundskab og gå ind i stilhed og ro med hele dit væsen, når du går ind i meditation to gange i dag. Lad ingen tanke eller tvivl afholde dig fra det. Lad ikke ambivalens holde dig tilbage. Pres fremad. Åbn dig selv. Træd ind i dit livs mysterium, så du kan reagere på det, for det er det, ansvar betyder.

Øvelse 271: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 272

Mine Lærere vil vejlede mig, idet jeg fortsætter.

DU VIL HAVE BRUG FOR LÆRERE TIL AT GUIDE DIG, når du fortsætter på vejen til Kundskab, for du vil vove dig langt udover dine egne begreber og antagelser. Du vil være engageret i et liv, som du endnu ikke har forstået. Du vil få adgang til magt og ressourcer, som du endnu ikke fuldt ud har erkendt. Du vil vove dig dybere ind i livet, hinsides menneskelige antagelser, hinsides menneskelige overbevisninger og hinsides menneskelige konventioner. Dette vil kræve meget stærke retningslinjer for dig, både fra Kundskab og fra dine primære relationer. Dine Indre Lærere repræsenterer dine mest primære relationer, for disse relationer er helt igennem baseret på Kundskab, og de gives til dig, for sikkert og fuldstændigt at dyrke Kundskab.

ACCEPTÉR DERFOR DINE BEGRÆNSNINGER SOM ELEV AF KUNDSKAB, så du kan fortsætte med den nødvendige assistance. Vær taknemmelig for, at en så stor assistance kan gives dig, og at den kan trænge ind i en hvilken som helst situation, da den for dine øjne er usynlig. Vær taknemmelig for, at du kan opleve den i en hvilken som helst situation, og at du kan tage imod dine Læreres råd på de tidspunkter i livet, hvor der er brug for det.

BEKRÆFT DINE LÆRERES NÆRVÆR I DAG, så du kan have stort mod og entusiasme i din støtte til fremkomsten af Kundskab. Mind dig selv hver hele time om, at dine Lærere er med dig. Gå ind i stilhed og ro sammen med dem, så de kan overgive deres nærvær og deres råd til dig,

hvis der er brug for det, i dine to dybere øvelsesperioder. Acceptér din elev-rolle, så du kan lære at give til verden.

Øvelse 272: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 273

Mine Lærere holder erindringen om mit Ældgamle Hjem for mig.

DINE LÆRERE REPRÆSENTERER DIN ÅNDELIGE FAMILIE, som opholder sig hinsides verden. De holder erindringen om din oprindelse og din skæbne for dig, som du må lære at erkende gennem din oplevelse i verden. De har rejst ad verdens veje. De kender til dens muligheder og dens vanskeligheder. De kender de mulige fejl, som du kan begå, og de er klar over de fejl, du allerede har begået. De er fuldt ud forberedt på at vejlede dig. De har Visdommen og færdigheden til det.

UNDERVURDÉR DERFOR IKKE DERES VÆRDI for dig og husk altid, at de er nærværende i dit liv, for at indføre dig i Kundskab. De ønsker, at du bliver stærk med Kundskab, til sidst lige så stærk, som de selv er blevet. De tjener således dit største behov og formål, og du må følge dem, tage imod dem og ære deres nærvær, som en elev ærer sin lærer. Dette vil gøre det muligt for dig fuldt ud at tage imod deres gaver og befri dig fra enhver falsk association, du måtte have med dem. Dette er et meget ansvarsbevidst forhold, og du vil modnes i det.

ACCEPTÉR DERFOR DINE LÆRERES NÆRVÆR. Acceptér det hver hele time, idet du minder dig selv om, at de er med dig, og acceptér det i dine to dybere meditationsøvelser, idet du åbner dig selv for at tage imod dem. Dette er en stor anledning for Kundskab. Dine Lærere vil indføre dig i Kundskab, for de kan kun være kendte. Dine billeder eller begreber om dem er relativt meningsløse, bortset fra, at de kan indskrænke din tilnærmelse. Du må opleve dine Læreres essens, som er deres nærvær, for fuldt ud at kende dem. Og fra denne oplevelse vil du, efterhånden som den udvikler sig, finde ud af, at det er sådan, du i det store og hele kan opleve livet.

SKØNT DINE SANSER VIL OPFATTE tingenes form, vil dit hjerte mærke tingenes essens, og det er sådan, ting bliver kendte. Når først de er kendte, vil du indse, hvordan du skal deltage med dem. Således vil alle dine sindsevner blive brugt til ét stort formål, for Kundskab vil bruge alle dine evner og verdens evner til verdens forløsning, som er Kundskabens forløsning i verden.

Øvelse 273: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 274

I dag søger jeg frihed fra ambivalens.

SØG FRIHED FRA AMBIVALENS, for den er kilden til al menneskelig forvirring, elendighed og frustration. Ambivalens er ubeslutsomhed med hensyn til at deltage i livet. Det er ubeslutsomheden med hensyn til at være i livet. Det er ubeslutsomheden med hensyn til at være i

live. Ud fra denne ubeslutsomhed skabes alle former for selv-påtvængelse, alle former for angreb og alle former for konfrontationer. Det er i denne ubeslutsomhed, at folk lever i fantasi, uden Kundskab.

SÅ PAS PÅ AMBIVALENSEN. Den er tegn på, at du fungerer uden Kundskab, og at du forsøger at træffe dine beslutninger udelukkende på baggrund af spekulationer, personlige præferencer og frygt. Det er beslutningstagning uden grundlag, der fører menneskeheden på afveje. Det er beslutningstagning uden grundlag, der har ført dig på afveje. Kundskab fordriver ambivalens, for den angiver en klar retning. Den er ligeglad med valg og rådslagning, for den ved ganske enkelt, hvad der er rigtigt, og trin for trin fører den dig henimod din opfyldelse, med vished og vedholdende overbevisning.

HUSK HVER HELE TIME PÅ, AT DU ØNSKER at slippe fri af ambivalens. Indse, idet du gentager din lektion, hvor meget af dit liv du har spildt på at prøve at beslutte dig for dette eller hint, spildt på at spørge dig selv: "Hvad skal jeg nu gøre?", spildt på at tvivle på dig selv, med hensyn til, hvad der er rigtigt og hvad der er forkert, og på at spekulere over og bekymre dig om det bedste valg og dets mulige konsekvenser. Kundskab befrier dig fra denne belastende og spildte applikation af dit sind. Kundskab drøfter ikke. Den venter simpelthen på, at tiden er inde til at handle, og så handler den. Den er absolut sikker i sin retning. Den er urokkelig i sin overbevisning. Hvis du følger den, som er Guds største gave, til dig, der lever i en verden af ambivalens og forvirring, vil du opdage, at du vil få formål, mening og retning, og at de, dag efter dag, vil være meget tilgængelige for dig.

FORSØG AT GIVE DIG SELV HELHJERTET til din øvelse i dine dybere meditationer. Vær ikke ambivalent med hensyn til din øvelse. Hold dig ikke tilbage af frygt eller uvished, for du deltager i denne forberedelse, fordi Kundskab har kaldt dig til den, og du giver hver dag dig selv, fordi Kundskab kalder dig til den. Således styrkes din Kundskab dag for dag, idet vi sammen fortsætter vores forberedelse, for den er grundlaget for din deltagelse her. Hvilken anden grund kunne du overhovedet have for at være elev af Kundskab?

STYRK DERFOR DIN OVERBEVISNING OM, at du må slippe fri af ambivalens i dine dybere øvelser og i dine erindringer hver hele time. Erkend ambivalensens dødbringende omkostninger. Se, hvordan den holder folk fortabte i deres idéer og fornægter dem deres engagement i livet. Se de menneskelige omkostninger omkring dig. De er enorme. Indse, at med vished, vil alle finde deres rette plads. Verden vil fortsætte uden den friktion, som den nu må bære. På denne måde søger alle ting opfyldelse sammen, inddraget i livet. Dette er Kundskabens Vej.

Øvelse 274: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 275

I dag søger jeg at være fri for uvished.

AT SØGE AT VÆRE FRI FOR UVISHED betyder, at du søger frihed, ægte frihed, der er reel, og som virkeligt fortjener navnet frihed. I sin essens ved du enten, hvad du gør, eller også gør du ikke. Hvis du ikke ved, hvad du gør, venter du blot på Kundskab. Hvis du ved, hvad du gør, følger du blot det, du ved. Så enkelt er det. Unødvendige spekulationer, forsøget på at træffe forhastede beslutninger baseret på frygt eller præferencer, kravet om, at du har den vished, du mangler, og projektionen af skyld på dig selv og andre for fejlene ved din svage beslutningstagning, er det, der har belastet dit sind, dit krop og din verden. Det er dette, du ønsker at slippe for i dag, så du kan finde friheden i den vished, som Gud har givet dig. Det er denne vished, du må opdage og følge. Ved at følge den, vil du høste alle dens belønninger og vil være bidragyder af disse belønninger i verden.

HUSK DENNE DAGS IDÉ HVER HELE TIME og se dens fuldkomne relevans for verden omkring dig. Giv dig selv til stilhed i dine dybere øvelsesperioder. Giv dig selv til dette møde med Kundskab. Giv dig selv fuldstændigt og lad hverken ambivalens eller uvished holde dig tilbage. Heri vil du øve Kundskabens styrke ved at følge Kundskab, og med tiden vil du blive lige så stærk, som Kundskab i sandhed er. Søg derfor i dag at undslippe uvished og alt det, der følger den. For det har ødelagt menneskers inspiration og har ført mennesker i krig mod sig selv og mod verden.

Øvelse 275: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 276

Kundskab er min frelse.

KUNDSKAB ER DIN FRELSE, for den fører dig ud af din håbløse knibe, som skyldes forsøget på at leve i fantasi og forestilling. Den fører dig ind i virkelighedens stærke lys og klarhed. Den leder din handling og din tænkning, så begge dele kan være effektive og føre til sand selverkendelse. Gud har således givet dig den størst mulige gave: muligheden i dig selv til at rette alle fejl, til at løse al forvirring og konflikt og til at sætte dit liv på en sand kurs, der er rettet mod din sande skæbne. Her bliver du selvstændiggjort og æret, og dit selvværd bliver genvundet. Det er dit værd, der må genvindes til dig. Gud kræver ikke, at Guds værd genvindes, for det er aldrig gået tabt. Men for dig er dit værd gået tabt, og det kan kun genvindes ved at følge en Større Plan, som du ikke selv har lagt, men som er blevet lagt for din fuldkomne trivsels skyld.

NÅR DU INDSEER HVOR MEGET AF DIT LIV, der er spildt på at være ambivalent, og hvor få resultater det har givet, vil du se det store behov for Kundskab. Det vil give dig styrke og overbevisning til at fortsætte din forberedelse med størst mulig selv-engagement. Når først du erkender dit sande behov, vil du kunne erkende den sande mulighed, der er givet.

SÅLEDES VIL DU, SOM ELEV AF KUNDSKAB, med klarhed i sindet og sandhedens enkelhed, nøjagtigt indse, hvad der er nødvendigt, for Kundskab er din frelse. Husk på dette hver hele time og tænk på det i lyset af din seneste øvning. Giv dig selv lov til at gå fuldstændigt ind i

stilhed i dine dybere meditationer, idet du erkender, at du engagerer dig i mulighederne for din egen frelse, og gennem dig, verdens frelse.

Øvelse 276: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 277

Mine idéer er små, men Kundskab er stor.

AT ERKENDE SANDHEDEN I DENNE ERKLÆRING, vil gøre det muligt for dig at komme på linje med kilden til al Kundskab. Så kan du undslippe den mørke fantasi verden. Fantasi er ustabil, og selv dens lyseste øjeblikke kan på et sekund vende sig til mørke. Selv dens største inspirationer kan, ved den mindste provokation, bitterligt tage modet fra dig. Her er der ingen vished. Her er der ingen virkelighed. Her er intet troværdigt, for her kan kun forandring forventes. Det, der er begavet og værdsat, vil helt afgjort gå tabt. Det, der er dystert og destruktivt, vil helt afgjort forfølge dig.

SÅDAN ER ET LIV, DER LEVES I FORESTILLINGER. Sådan er et liv, der leves i isolationen af ens egen tænkning. Undervurder ikke Kundskabens magt til at befri dig fra denne håbløse situation, hvor intet ægte kan skelnes, hvor ingen sand mening kan høstes, og hvor intet, der er permanent og virkeligt, kan erkendes og etableres. Det er din frelse ud af din adskilte forestillings mørke, som vil føre dig ind i livets virkelighed og forløse dig dér.

ERKEND HER, AT SELV DINE STØRSTE IDÉER, selv de idéer, der er født af Kundskab, er små i forhold til selve Kundskab. Kundskab er jeres væsens store kilde, som den udtrykker sig i jeres individuelle liv. Ær derfor det, der er stort, og se det, der er småt. Indse, at efterhånden som Kundskab begynder at spire i dig, og efterhånden som du lader den udtrykke sig stadig mere frit, vil du begynde at skelne de tanker, der udgår fra Kundskab, og de tanker, der blot er forestillet. Men selv tanker fra Kundskab, som er langt mere kraftfulde og effektive end nogen anden tanke, du kan forestille dig, selv disse tanker, som er det sande forståelsesfrø i verden, er små i forhold til Kundskab.

HUSK DENNE IDÉ'S KRAFT HVER HELE TIME, for den er givet for at befri dig fra din egen forvirring og egne falske antagelser. Anvend dit sind aktivt i dag i dine dybere øvelsesperioder. Forsøg at se på hver enkelt idé, du holder af, hvad enten den er positiv eller negativ. Se på en hvilken som helst idé, du tror på eller holder fast ved. Undersøg dit forhold til de primære idéer, der styrer dit liv. Efter du har set på hver enkelt idé, så mind dig selv om, at Kundskab er langt større end den pågældende idé. Her vil du erkende, at det er muligt for dig at undslippe idéernes verden og træde ind i relationernes verden, hvor alt er levedygtigt, virkeligt og baseret på et fundament, der aldrig kan ændres.

Øvelse 277: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 278

Det uforanderlige vil udtrykke sig gennem mig.

SANDHED ER UFORANDERLIG, men den udtrykker sig i en verden af omskiftelige omstændigheder og skiftende forståelse. Således ser det ud til, at sandheden er foranderlig, men sandhedens kilde er ikke foranderlig. Du, der lever i en verden af forandringer og selv gennemgår forandring, må indse, at din Kilde er uforanderlig. At erkende dette, vil give dig et fundament, hvorpå du kan fæste din tillid til din Kilde. Tillid kan kun virkeligt etableres, når den er baseret på det, som ikke kan ændres, angribes eller ødelægges. Heri vil din tro og tillid have et sandt grundlag. Du indser, at det uforanderlige, som er kilden til din tillid og modtageren af din tillid, vil udtrykke sig i den foranderlige verden på foranderlige måder. Således vil dens udtryk tilfredstille alle dine behov. Den vil tjene dig i alle situationer. Den vil fungere på alle forståelsesniveauer. Den vil aktualisere sig selv alle steder, hvor menneskelig stræben finder sted. Således vil det forekomme, at sandheden er foranderlig, for den fungerer på forskellige måder i forskellige miljøer, og den erkendes på forskellige måder fra forskellige synsvinkler. Men sandheden selv, som er selve Kundskab, er for evigt uforanderlig, for evigt kærlig og for evigt ægte.

FORSTÅ DERFOR I DAG, hvor relative og foranderlige dine idéer er, og hvor meget du identificerer dig med det, der er foranderligt, det, der ikke kan stå på egne ben. Efterhånden som din identitet bliver grundlagt i Kundskab og ikke blot på idéer, spekulationer eller overbevisninger, vil du begynde at opleve den bestandighed og vished, som kun Kundskab kan skænke. Når du indser, at dit sande liv er uforanderligt, vil du roligt lade det udtrykke sig under foranderlige omstændigheder. Her vil du undslippe al frygt for død og ødelæggelse. Her vil du finde fred i verden, for verden forandrer sig, men det gør du ikke.

Øvelse 278: Læs lektionen tre gange i dag.

Trin 279

Jeg må opleve min frihed for at erkende den.

FRIHED ER IKKE ET KONCEPT ELLER EN IDÉ. Den er en oplevelse. Derfor må den erkendes i mange, mange forskellige situationer, så du kan se, hvordan den universelt gør sig gældende. Det får du tid til. Det vil gøre alle dine aktiviteter meningsfulde, målrettede og værdifulde. Så vil du intet grundlag have for at fordømme dig selv eller verden, for alting vil styrke din forståelse af Kundskabens nødvendighed, og alting vil være modtager af Kundskab.

SÅ GIV DIG SELV TIL ØVNING, forberedelse og applikation. Identificér dig ikke kun med idéer, for selv den største idé er kun beregnet til at være et udtryk i omskiftelige situationer og vil i sig selv være ustabil. For at opnå ægte stabilitet, må du identificere dig med Kundskab og lade Kundskab demonstrere sin magt, sin effektivitet og sin godgørehed i verden. Du må opleve din frihed, for at sætte pris på den og for at forstå dens betydning i verden. Det er derfor, du er elev af Kundskab. Og det er derfor, du her må anvende alt det, du lærer i din forberedelse.

HUSK PÅ DETTE HVER HELE TIME, mens du er engageret i verden. Husk på dette i din dybere meditationsøvelser, hvor du er engageret i dit indre liv. På begge arenaer må Kundskab sejre. På begge arenaer må din frihed udøves for at blive erkendt. Brug dit sinds styrke i dine dybere meditationer, så det kan komme til stilhed og ro. Lad ikke frygt eller ambivalens dominere dig denne dag. Du øver dig i frihed og udøver din frihed, for du kan kun være fri, når du er stille indeni, og hvis du er stille indeni, er du allerede fri.

Øvelse 279: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 280

Evaluerings

EVALUÉR DE FORLØBNE TO UGER, idet du begynder med den første lektion i din Evalueringsperiode og fortsætter med den efterfølgende lektion, til og med sidste lektion. Prøv at få et overblik over alt det, der er sket, i de forløbne to uger. Prøv at se, hvordan du kan gøre din øvelse dybere og forbedre den. Erkend, hvor meget tid og energi, der går til spilde i ambivalens og tom spekulation. Indse, hvor meget af din energi, der spildes på tvivl og forvirring, når det eneste du behøver er at holde dig til Kundskab. Din evne til at følge det, der ligger udenfor din forståelse, hvilket er nødvendigt her, vil føre dig til den største vished, som livet kan give. Gennem denne vished, vil dine idéer, dine handlinger og dine opfattelser få en ensartethed, som vil gøre det muligt for dem at være et kraftfuldt udtryk i verden, hvor menneskeheden er forvirret og fortabt i fantasiens ambivalens. Det er ved at følge, at du kan give og at du kan lede. Det vil du med tiden erkende, idet du øver din frihed og lader din frihed udøve sig selv gennem dig.

NU ER DU ELEV AF KUNDSKAB. Dedikér dig selv til at anvende din forberedelse med tiltagende hengivenhed og engagement. Lad dine tidligere fejltagelser motivere dig. De behøver ikke og bør ikke være en kilde til selvbebrejdelser. Nu er hensigten, at de forstås, som en demonstration på dit behov for Kundskab. Af denne grund kan du være meget taknemmelig for, at Kundskab bliver dig givet, for du erkender, at det fremfor alt er Kundskab, du søger.

Øvelse 280: Én lang øvelsesperiode.

Trin 281

Jeg søger Kundskab over alt andet.

SØG KUNDSKAB OVER ALT ANDET, for Kundskab vil give dig alt andet, du har brug for. Du vil søge Kundskab med fuldkommen overbevisning, når du indser, at enhver anden bestræbelse og enhver anden anvendelse af dit sind og din krop vil være håbløs og vil føre dig til mere forvirring. For, uden Kundskab kan du kun lære, at du har brug for Kundskab, og med Kundskab vil al sand læring fortsætte. Din fortid har allerede lært dig det store behov for Kundskab. Du behøver ikke at lære det igen og igen. Hvorfor gentage den samme lektion om og om igen, i den tro, at den vil give et andet resultat?

AF DIG SELV KAN DU INTET GØRE. Uden Kundskab kan du kun skabe mere fantasi. Derfor er der ét svar på dit største behov, og det ene svar vil opfylde alle andre behov, der udspringer fra dit ene store behov. Dit behov er grundlæggende, og svaret på dit behov er grundlæggende. Der er ingen kompleksitet her, for i sin essens har du brug for Kundskab, for at leve meningsfuldt. Du har brug for Kundskab, for at avancere. Du har brug for Kundskab, for at erkende dit Sande Selv. Du har brug for Kundskab, for at opfylde din skæbne i verden. Uden Kundskab vil du blot vandre rundt og endnu en gang komme til at erkende, at du har brug for Kundskab.

DENNE ER EN TAKKENS DAG, for dine bønner er blevet besvaret. Dit behov er blevet besvaret. Gaven hvormed du genvinder din Kundskab er givet dig. Søg derfor, over alt andet, dét, der vil tjene alt gennem dig. Heri vil dit behov og muligheden for at rette op på dit liv være enkel, og du vil kunne fortsætte i vished og tålmodighed og konsekvent være elev af Kundskab. Dag for dag genvinder du dit Sande Selv. Dag for dag undslipper du alt andet, der forsøger at trække dig ind i forvirringens mørke. Dag for dag begynder det uvirkelige at gå i opløsning, og det ægte begynder at spire.

HUSK I DAG PÅ DETTE HVER HELE TIME og bekræft denne store sandhed – at du søger Kundskab over alt andet. Giv dig selv lov til at gå ind i stilhed i dine dybere meditationsøvelser. Lad dit liv blive transformeret. Lad Kundskab komme frem, så du kan være et redskab for dens udtryk, for heri vil du finde glæde.

Øvelse 281: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 282

Jeg vil lære at tage imod ansvaret for at bære Kundskab i verden.

DET KRÆVER ANSVARLIGHED AT BÆRE KUNDSKAB i verden. Dit ansvar er at følge Kundskab og at lære at udtrykke Kundskab tilfredsstillende og bevidst. I den forbindelse må dine menneskelige evner dyrkes og højnes. Det vil også være nødvendigt at dyrke skelneevne og alle de andre værdifulde egenskaber i dig, for du må lære at udtrykke det, du bærer. Du må lære at følge det og blive en værdig bærer af det. Dette er den sande betydning af al individuel udvikling. Det er her, den individuelle udvikling har et ægte formål. Det er også her, din vækst og dit fremskridt har en retning.

SÅ GIV DIG SELV LOV TIL AT MÆRKE BETYDNINGEN af dagens idé. Giv dig selv lov til at tage imod ansvar. Det er ikke en byrde på dine skuldre. Det er en overgangsrite for dig, og i dette vil alle ting, der har forvirret og frustreret dig i dig selv, få en ny og målrettet anvendelse. Indse, at Kundskab bærer ansvar med sig. I dette er du nødt til at behandle den med den alvor, den forlanger, og dog tager du, med den alvor, den vil give dig, imod dens storhed og fred. Med tiden vil du blive en meget, meget fint afstemt bærer af Kundskab i verden. I dette vil alt det, der kræver udvikling, finde udvikling, og alt det, der blot hindrer dine fremskridt, blive sluppet.

ERKEND I DINE DYBERE ØVELSER I STILHED I DAG, at du, som elev af Kundskab, har et ansvar for at dyrke dit sinds evner. Tag disse ansvar og driv ikke væk i fantasi. Engager dig selv, i overensstemmelse med kravene i din forberedelse, som elev af Kundskab, for du er nu ved at blive en person med ansvar og en person med magt.

Øvelse 282: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 283

Verden er ambivalent, men det er jeg ikke.

HVIS DU SER DIG OMKRING I VERDEN, vil du se, at menneskenes verden er fortabt i sin egen ambivalens. Den vil gerne have dette og vil gerne gå derhen. Den vil gerne beholde alt det, den har erhvervet sig og intet miste, men vil dog gerne have mere end den har brug for. Den er forvirret med hensyn til sin knibe. Den er forvirret med hensyn til udvejen. Den er forvirret med hensyn til sin identitet. Den er forvirret med hensyn til, hvad der er værd at værdsætte og hvad der ikke er værd at værdsætte. Alle argumenter og debatter, alle konflikter og alle krige, er optaget af at udøve denne ambivalens.

IDET DU HOLDER DIG TIL KUNDSKAB, vil du se på verden og erkende dens fuldkomne forvirring. Det vil lære og minde dig om verdens store behov for Kundskab. Kundskab vil aldrig gå til angreb på sig selv, og Kundskab er ikke i konflikt med sig selv. Derfor vil to individer eller to nationer eller endog to verdener ikke have nogle stridsspørgsmål, hvis de er ledet af Kundskab, for Kundskab vil altid søge at forene individer på en meningsfuld måde og afklare deres samspil indbyrdes. Det er ikke muligt for Kundskab at være i konflikt med sig selv, for der er ingen modsætning i Kundskab. Den har ét formål og ét sigte, og for at nå det, organiserer den alle aktiviteter. Den organiserer alle former for opposition, for at tjene ét formål og én retning. Således er den den store fredsmægler i verden. Idet du holder dig til Kundskab, vil du blive et redskab for dens udtryk. Så vil du undervise i fred, for fred selv vil undervise gennem dig.

AT SE PÅ KUNDSKAB PÅ DENNE MÅDE, vil gøre dig i stand til at erkende dit sande engagement og dit sande ansvar som elev af Kundskab. Verden befinder sig i ambivalens. Den er i forvirring og lider under alle resultaterne heraf. Men du, der nu lærer at være vidne til verden, uden at dømme eller fordømme, og lærer at være vidne til verden ud fra Kundskabens vished, vil simpelthen kunne erkende den knibe, verden befinder sig i, og vide, at nu bærer du løsningen i dig.

GÅ ENDNU EN GANG IND I STILHED i dine dybere øvelser, og brug RAHN-ordet, hvis det er nødvendigt, for at hjælpe dig. Fordi du lærer at være stille, lærer du at have vished. Ethvert individ, der kan opnå stilhed i verden, vil blive en kilde til Kundskab i verden, for Kundskab vil udtrykke sig i verden, hvor end der er en åbning, i et hvilken som helst sind. Dit sind er nu ved at være åbent, så Kundskab kan udtrykke sig selv.

Øvelse 283: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 284

Stilhed er min gave til verden.

DU KAN SPØRGE, HVORDAN KAN STILHED VÆRE EN GAVE? Den er en gave, fordi den er et udtryk for vished og fred. Hvordan kan stilhed være en gave til verden? Den er en gave, fordi din stilhed giver Kundskab mulighed for at udtrykke sig gennem dig. Hvordan kan stilhed være en gave til verden? Den er en gave, fordi din stilhed gør det muligt for alle andre sind at være stille, så de kan vide. Et sind i konflikt, kan ikke være stille. Et sind, der desperat søger efter en løsning, kan ikke være stille. Et sind, der tumler med sine egne evalueringer, kan ikke være stille. Så, når du præsenterer den stilhed, som du nu dyrker, for verden, giver du alle andre sind, der genkender dig, den mulighed og den demonstration, der vil gøre dem i stand til at gå ind i stilhed. I sin essens meddeler du, at fred og frihed er mulig, og at der i verden er Kundskabens store nærvær, der kalder på hvert enkelt adskilt og plaget sind.

DIN STILHED ER EN GAVE. Den vil berolige alle sind. Den vil dulme alle kontroverser. Den vil have en beroligende, lindrende virkning på alle, der lider under vægten af deres egen fantasi. Så dette er en stor gave. Den er ikke din eneste gave, for du vil også give med dine idéer, dine handlinger og dine resultater i verden. Her vil du demonstrere sindets udviklende egenskaber, som forlanges af dig, som elev af Kundskab. Men af alt det, du kan bidrage med til verden, vil din stilhed have den største virkning, for i stilhed vil du resonere med alle andre sind, du vil berolige alle andre sind, og du vil række sand fred ud i verden og den frihed, som fred er en demonstration på.

HUSK I DAG PÅ VIGTIGHEDEN AF STILHED hver hele time. Se dig omkring i denne uroens verden og se dens fremragende anvendelse der. Giv dig igen til stilhed i dine to dybere meditationsøvelser. Giv dig selv lov til at undslippe den ambivalens og uvished, der hjemsøger dig og holder dig tilbage. Kom nærmere stilhedens rige, som er Kundskabens rige, for der vil du finde fred og vished. Dette er Guds gave til dig, og dette vil være din gave til verden.

Øvelse 284: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 285

I stilhed kan alt være kendt.

I STILHED KAN ALT VÆRE KENDT, for sindet kan reagere på Kundskab. Derefter vil Kundskab finde udtryk i dine specifikke tanker og aktiviteter. Dit sind var beregnet til at tjene Kundskab, ligesom din krop var beregnet til at tjene dit sind. Herved kan bidraget fra dit Sande Hjem udtrykke sig i eksilets verden. Her rører Himmel og Jord hinanden, og når de rører hinanden, begynder sand kommunikation at finde sted, og overførslen af Kundskab til verden finder sted.

DU FORBEREDER DIG PÅ AT VÆRE ET REDSKAB FOR KUNDSKAB, så alt det, du udretter, stort som småt, unikt som verdsligt, vil udtrykke Kundskabens nærvær. Derfor er din

funktion i verden ikke prægtig; den er enkel. Det er det, der udtrykkes gennem dine handlinger, der er vigtig, for den enkleste handling gjort med Kundskab er en stor Kundskabslære og vil gøre indtryk på og påvirke alle sind i verden.

SÅ MIND DIG SELV HVER HELE TIME I DAG om vigtigheden af at dyrke stilhed, og den umiddelbare frihed fra angst og konflikter, som den giver dig. Lad dine dybere øvelsesperioder i dag være tider med ægte hengivenhed, hvor du kommer til Guds alter for at give dig selv. Dette er i sin essens den sande kirke. Dette er det sande kapel. Det er her, bønner bliver virkelig, og hvor dit sind, som er et udtryk for Guds Sind, i stilhed, ydmyghed og åbenhed, giver sig selv til sin store Kilde. Hermed velsigner Gud dig og giver dig en gave at give til verden, som er resultatet af din egen udvikling.

ALT DETTE FINDER STED I STILHED, for i stilhed kan overførslen af Kundskab fuldføres. Det er helt naturligt og ligger afgjort udenfor din forståelse. Derfor behøver du ikke bruge energi og tid på at spekulere over det, undre dig over det eller prøve at forstå dets mekanisme. Det er ikke nødvendigt. Det er kun nødvendigt, at du er modtager af Kundskab. Skil dig ikke ud ved at forsøge at forstå det.

SKIL DIG IKKE UD I DAG, MEN GÅ IND I STILHED, for dette er Guds gave til dig. I stilhed vil overførslen af Kundskab finde sted. Herved bliver du en bærer af Kundskab i verden.

Øvelse 285: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 286

Jeg bærer stilhed med mig ud i verden i dag.

BÆR STILHED MED DIG. Lad dit indre liv være stille, mens du bevæger dig rundt i en verden af uro og forvirring. Nu er der intet for dig at løse med dine tanker, for du lærer at være med Kundskab. Kundskab vil organisere din tænkning og give den sand ensartethed og retning. Bær stilheden med dig og hav vished om, at alle dine indre konflikter vil blive løst gennem Kundskab, for du følger kilden til deres løsning. Hver dag vil bringe dig nærmere fred og opfyldelse. Og det, der tidligere forfulgte dig og kastede store mørke skyer over dit sind, vil du ganske enkelt slippe fri af, når du går på Kundskabens vej.

BÆR STILHEDEN MED DIG UD I VERDEN. Den vil gøre dig i stand til virkeligt at være observerende. Den vil gøre dig i stand til at se verden, som den er. Den vil gøre dig i stand til at sprede verdens konflikter, for her underviser du i fred, ved at være med fred. Det er ikke en falsk fred, du underviser i. Den er født af sand tilknytning til Kundskab, for du følger Kundskab her. Du lader Kundskab give dig retningen. Dette kan du kun gøre i stilhed.

TRO IKKE, AT STILHED VIL GØRE DIG ude af stand til at udføre ægte handlinger i verden. Du vil være aktiv i verden, og du vil deltage i dens mekanisme, men du kan være stille indeni, mens du er det. Til din store glæde vil du opdage, at du vil være langt mere kompetent, mere

effektiv og langt mere lydhør overfor andre, med større engagement og produktivitet, idet du bærer denne stilhed ud i verden. Her kan din energi udtrykke sig i verden på en meningsfuld måde. Her ydes alle dit sinds og din krops kræfter som bidrag og bliver ikke spildt på indre konflikter. Derfor bliver du mere kraftfuld og effektiv, mere sikker og produktiv, idet du bærer stilhed ud i verden.

MIND DIG SELV HELE DAGEN OM, at du bærer stilhed ud i verden, og søg stilhedens tilflugt i dine to dybe meditationsøvelser. Undslip den verden, som dine sanser rapporterer, og træd ind i stilhedens og Kundskabens sjælefred og helligdom. Du vil opdage, idet du går fremad, at dine to længere øvelsesperioder vil være tider med stor hvile og lettelse, store foryngelsesøjeblikke. Det er her du hver dag besøger Helligåndens hellige kapel. Det er, hvor du og Gud mødes, gennem Kundskab.

DISSE ØVELSESPERIODER BLIVER DERFOR HVER DAGS højdepunkt, idet du lærer at tage imod de gaver, der bliver præsenteret for dig. Du vil se frem til dine øvelsesperioder, som en mulighed for at regenerere og opfriske dig selv, for at finde sand inspiration og trøst og for at gøre dit sind i stand til at blive stærkere og stærkere med Kundskab, så du kan bære fred og stilhed ud i verden.

Øvelse 286: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 287

Med Kundskab kan jeg ikke være i krig.

MED KUNDSKAB KAN DU IKKE VÆRE I KRIG. Du kan ikke være i krig med dig selv eller med andre, for med Kundskab er der kun Kundskab og forvirring i verden. Forvirring kalder ikke på angreb. Så med Kundskab er du ikke i krig, for du har ét sind, ét formål, ét ansvar, én retning og én mening. Des mere ensartet dit sind bliver, desto mere ensartet vil dit ydre liv også blive. Hvordan kan du være i krig i dit indre, når du følger Kundskab? Krig skyldes ambivalens, hvor modsatrettede værdisystemer er i konflikt med hinanden, om at få din anerkendelse. Konkurrerende idéer, konkurrerende følelser og konkurrerende værdier vil alle føre krig imod hinanden, og du er fanget midt inde i deres store kampe.

MED KUNDSKAB SLIPPER DU FRI AF ALT DETTE. Med Kundskab kan du ikke være i krig i dig selv. Med tiden vil al din selvtvivl, uvished, frygt og angst forsvinde. Efterhånden som de gør det, vil du i stigende grad føle, at du ikke er i krig, og du vil nyde det fulde udbytte af at være med fred. Det vil gøre det muligt for dig, med dit engagements fulde styrke, at vende blikket mod verden, for al din mentale og fysiske energi vil nu være til rådighed, for at blive ydet som bidrag til verden. Det, du vil bidrage med, vil være større end dine handlinger eller dine ord, for du vil bære stilhed og fred ud i verden.

HER VIL DU IKKE VÆRE I OPPOSITION TIL NOGEN, selv om andre skulle vælge at være i opposition til dig. Her vil du ikke være i krig med nogen, selv om andre skulle vælge at føre krig

mod dig. Det vil være dit største bidrag, og det er det, som dit liv vil undervise i, ved at demonstrere det. Her vil Kundskab skænke sig til verden og undervise de store lektier, som du nu selv lærer at tage imod. Denne undervisning vil naturligt finde sted. Du behøver ikke at tvinge den over på verden, og du behøver ikke forsøge at ændre nogen anden, for Kundskab vil udføre sin sande opgave gennem dig.

ERKEND BETYDNINGEN AF DAGENS IDÉ HVER HELE TIME og erkend Kundskabens magt til at gøre en ende på alle dine lidelser og med tiden på verdens lidelser. Vend tilbage til din fremragende helligdom i dine dybere øvelsesperioder og vær endnu engang modtager af Kundskab i åbenhed og ydmyghed. Så vil du med større og større vished kunne bære din vedholdende relation til Kundskab ud i verden. Så vil det, der må ydes, stråle ubesværet fra dig.

Øvelse 287: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 288

Fjender er kun venner, som ikke har lært at slutte sig til.

DER ER INGEN ÆGTE FJENDER I LIVET, for al krig og konflikt skyldes forvirring. Dette må du forstå. Et liv uden Kundskab kan kun være forvirret og må skabe sit eget indre vejledningssystem, som blot er de idéer og de overbevisninger, det identificerer sig med. Sådan har individer deres egne individuelle formål og deres egne selv-identiteter. Disse vurderinger støder sammen med andre individers vurderinger, og således opstår der og føres krig, fra person til person, fra gruppe til gruppe, fra nation til nation og fra verden til verden.

I KUNDSKAB ER DETTE IKKE MULIGT, for i Kundskab er alle dine venner. Du anerkender, at hver enkelt person befinder sig på det udviklingsstadium, som vedkommende i øjeblikket er engageret i. Du kan blive involveret i nogle af dem, og med nogle måske ikke. Nogle af dem kan muligvis tage imod dit bidrag direkte, mens andre må tage imod det indirekte. Men de er alle sammen dine venner. Der er ingen modsætning i Kundskab, for der er kun én Kundskab i universet. Den udtrykker sig gennem hvert enkelt individ. Efterhånden som hvert enkelt individ bliver mere ren som bærer af Kundskab, efterhånden som hvert enkelt individ bliver en større modtager af Kundskab og efterhånden som hvert enkelt individ følger Kundskab og bliver ansvarlig overfor Kundskab, vil vedkommendes mulighed for at være i konflikt mindskes, for til sidst at forsvinde.

ANERKEND DERFOR, AT AL KRIG OG ALLE KONFLIKTER simpelthen er udtryk for manglende evne hos de involverede til at slutte sig til. Når enkeltpersoner forener sig, anerkender de et fælles behov, som bliver deres primære behov. Dette må være født af Kundskab og ikke af idealisme, hvis det skal virkeliggøres. Det må være født af Kundskab og ikke af ren filosofi, hvis det skal føre til ægte handling og ægte engagement. Således bliver du en fredsskaber og fredsbevarer i verden, idet du følger med som elev af Kundskab. Des stærkere Kundskab er i dig, desto svagere vil din frygt og ambivalens være. På denne måde vil krig i dit indre blive afsluttet, og dit liv vil være en demonstration på, at krig er unødvendig.

DEDIKÉR DIG SELV I DAG TIL AT AFSLUTTE KRIG i verden ved at afslutte krig i dit indre, så du kan være en fredsskaber og en fredsbevarer. Mind dig selv om dagens lektion hver hele time og anvend den i den verden, du ser omkring dig. Anvend den på alle de konflikter, som du er klar over, finder sted i verden. Prøv at forstå dens fulde relevans for disse konflikter. Det vil kræve, at du ser disse konflikter fra et andet synspunkt, for at erkende dagens idées fulde virkning og betydning. Det er dette synspunkt, som du må dyrke, for du må lære at se, ligesom Kundskab ser, at tænke, ligesom Kundskab tænker, og at handle, ligesom Kundskab handler. Alt dette vil du helt afgjort nå, idet du følger Kundskab hver dag.

VEND TILBAGE TIL STILHED OG RO i dine dybere øvelsesperioder, så du kan styrke din evne til at dyrke og forberede dig på at være en Kundskabsudsending i verden. Det er dit ansvar i dag. Det vil besjæle alle dine andre aktiviteter og give dem værdi og mening, for i dag er du elev af Kundskab.

Øvelse 288: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 289

I dag er jeg elev af Kundskab.

VÆR EN ÆGTE ELEV I DAG. Giv dig selv helt til din læringsproces. Antag ikke noget, for ægte elever antager ikke noget, og det er det, der gør dem i stand til at lære hvad som helst. Indse, at du ikke kan forstå Kundskab; du kan kun tage imod den. Du kan kun opleve, at den rækker sig ud gennem dit liv og ud i verden.

SÅ GIV DIG SELV LOV TIL AT VÆRE MODTAGELIG FOR KUNDSKAB. Lad dig ikke være modtagelig for den ambivalens, der gennemsyrrer verden. Bevar din afstand til denne ambivalens, for du er endnu ikke stærk nok med Kundskab til at møde ambivalens og overgive din gave til en ambivalent verden. Vær ikke ambitiøs i denne henseende, for ellers vil du overskride din kapacitet og vil fejle som følge heraf. Efterhånden som Kundskab vokser og udvikler sig i dig, vil den føre dig ind i områder, hvor du kan tjene. Den vil føre dig ind i situationer, hvor du har tilstrækkelig kapacitet til at overgive den.

VÆR ELEV I DAG. Forsøg ikke at bruge læringen til at opfylde dine egne ambitioner. Lad ikke dine egne personlige idéer lede dig i dag, men vær elev af Kundskab. Når du har vished om noget, så før det så klogt og hensigtsmæssigt som muligt ud i livet. Vend tilbage til Kundskab, når du er uvis om noget, og vær blot i fred med Kundskab, for Kundskab vil lede dig. På denne måde vil du blive en sand og aktiv Kundskabsagent i verden. Kundskab vil række sig ud gennem dig til verden, og alt det, du tager imod, vil blive givet til verden gennem dig.

STYRK DIN EVNE TIL AT GÅ IND I KUNDSKABENS RIGE i dine dybere øvelser i dag. Gå i dag dybere, end du nogensinde før har gjort. Vær elev af Kundskab i dag. Gå ind i Kundskab. Oplev Kundskab. På denne måde vil du blive mere og mere engageret i dens kraft og dens nåde. På denne måde vil du indse dens formål i verden, som kun kan erkendes gennem deltagelse.

Øvelse 289: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 290

Jeg kan kun være elev. Derfor vil jeg være elev af Kundskab.

I VERDEN ER DU ELEV – ALTID. Hver dag, hver time og hvert minut lærer og forsøger du at tilegne dig din læring. Du er enten elev af Kundskab, eller elev af forvirring. Du er enten elev af vished, eller elev af ambivalens. Du er enten elev af helhed og integritet, eller også er du elev af konflikt og krig. Du kan kun lære, idet du er i verden, og du kan kun demonstrere resultatet af din læring.

DERFOR ER DER INTET VALG med hensyn til, om du vil være elev eller ej, for du vil være elev, selv om du beslutter dig for ikke at være elev. Hvis du beslutter dig for ikke at være elev, vil du blot studere et andet pensum. I dette har du intet valg, for det, at være i verden, er ensbetydende med at lære og at demonstrere resultatet af sin læring. Når du erkender dette, er det derfor din beslutning at afgøre, hvor du vil være elev, og hvad du vil lære. Det er den beslutningsmagt, der er givet dig. Kundskab vil naturligt lede dig til at træffe den rigtige beslutning og vil lede dig til sig selv, for den gives dig for at give til verden. Således vil det føles som om, at du er engageret i en stor hjemkomst, når du nærmer dig Kundskab. Du vil mærke en stor integration i dig selv, og du vil mærke, at din selvkonflikt og din krig med dig selv begynder at aftage og falme.

VÆR ELEV AF KUNDSKAB I DAG, for du er elev. Vælg det pensum, der har valgt dig. Vælg det pensum, der vil forløse dig og, gennem dig, verden. Vælg det pensum, der opfylder dit formål her, og som er et eksempel på dit liv hinsides denne verden, hvilket ønsker at udtrykke sig her. Vær elev af Kundskab.

ERKEND MAGTEN I DAGENS IDÉ og husk den hver hele time. Husk altid at læse dagens lektion, inden du går ud i verden, så du kan begynde at bruge den pågældende dags øvelse. Bekræft din elevrolle i Kundskab. Styrk dit engagement som elev af Kundskab. Følg dagens træning med større og større hengivenhed.

ENGAGÉR AKTIVT DIT SIND I AT OVERVEJE, hvad det vil sige at være elev i verden i dine to dybere øvelsesperioder. Engager dit sind i at forstå budskabet for i dag, og forsøg at indse, at du under alle omstændigheder er elev. Prøv at indse, at du ikke har noget valg her, for du må lære, tilegne dig og demonstrere din læring. Dette er grundlaget for sand undervisning. Indse, at dit formål i verden er at være elev af Kundskab, at tilegne dig Kundskab og at lade Kundskab udtrykke sig, så du kan demonstrere Kundskab i verden. Dette er et udtryk for dit formål, sagt på den enkleste måde, og fra dit formål vil et specifikt kald dukke op, for at lede dig på specifikke måder i verden, i overensstemmelse med din natur og dit design.

SÅDAN VIL DU I DAG STYRKE DIG SELV SOM ELEV af Kundskab. Engager aktivt dit sind i forsøget på at trænge ind til dagens idé og erkende dens absolutte relevans for dit liv, i dine længere øvelsesperioder.

Øvelse 290: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 291

Jeg er taknemmelig for mine brødre og mine søstre, som er urigtige overfor mig.

VÆR TAKNEMMELIG OVER DEM, DER DEMONSTRERER BEHOVET FOR Kundskab. Vær taknemmelig over dem, der lærer dig, at det er håbløst at være engageret i nogen som helst forfølgelse i verden, uden Kundskab. Vær taknemmelig over dem, der sparer dig tid, ved at demonstrere resultaterne af ting, som du selv nu overvejer. Vær taknemmelig over dem, der viser dig dit eget store behov i verden. Vær taknemmelig over dem, der viser dig, hvad du må give til verden. Vær taknemmelig over alle dem, der forekommer at være urigtige overfor dig, for de vil vise dig, hvad der er nødvendigt i dit liv, og de vil minde dig om, at Kundskab er dit eneste sande formål, dit eneste sande mål og dit eneste sande udtryk.

I DETTE BLIVER ALLE, SOM ER URIGTIGE OVERFOR DIG, dine venner, for selv i deres elendighed tjener de dig og vil være en opfordring til dig om at tjene dem. Her kan al tåbelighed, fejl, forvirring, ambivalens, konflikt og krig i verden føre dig til Kundskabens faste overbevisning. På denne måde tjener verden dig, støtter dig og forbereder dig på at tjene den i dens store behov. Her bliver du modtager af verdens resultater og får en påmindelse om verdens fejl. På denne måde vil din kærlighed og medfølelse for verden bringes frem.

MIND DIG SELV OM DETTE BUDSKAB HVER HELE TIME I DAG og forsøg at indse dets betydning i forbindelse med alle dine aktiviteter, så alt, hvad der sker i dag, vil demonstrere meningen med dagens idé. Engager dit sind aktivt i forsøget på at trænge ind til dagens idé i dine dybere øvelsesperioder. Genkald dig hver enkelt person, som du mener har været urigtig overfor dig. Se, hvordan denne person har tjent dig og fortsat, som en påmindelse, vil tjene dig. Dette kan spare dig en hel masse tid og energi, ved at bringe dig tættere på Kundskab, ved at øge din beslutsomhed om Kundskab og ved at minde dig om, at der intet alternativ er til Kundskab. Tænk på hver enkelt person, som du føler har været urigtig overfor dig i dine længere øvelsesperioder, og erkend, fra dette synspunkt, deres enorme tjeneste til dig.

LAD DENNE DAG VÆRE EN TILGIVELSENS DAG og en acceptens dag, hvor du anerkender og rækker din taknemmelighed ud til dem, som du mener har været urigtige overfor dig. Livet konspirerer, for at bringe dig til Kundskab. Idet du går ind i Kundskab, vil du indse den store tjeneste, som livet yder dig, både i form af dets præstationer og i form af dets fejltagelser. Vær modtager af denne gave, for i kærlighed og taknemmelighed vil du vende dig i verdens retning og ønske at bidrage med det, der er det største af alle bidrag. Her vil du give Kundskab i taknemmelighed og i tjeneste til den verden, som har tjent dig.

Øvelse 291: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 292

Hvordan kan jeg være vred på verden, idet den blot tjener mig?

HVORDAN KAN DU VÆRE VRED, NÅR VERDEN TJENER DIG? Når du erkender, hvor meget verden tjener dig, hvilket kun kan erkendes i sammenhæng med Kundskab, vil alt dit had mod verden, al din fordømmelse af verden og al din modstand mod verden ophøre. Dette vil bekræfte din sande skæbne, din sande oprindelse og dit sande formål med at være i verden.

DU ER KOMMET TIL VERDEN FOR AT LÆRE OG FOR AT AFLÆRE. Du er kommet til verden for at erkende, hvad der er virkeligt og hvad der ikke er. Du er kommet til verden for at være en bidragyder til verden, en bidragyder, der er sendt hertil fra hinsides verden, for at tjene her. Dette er din tilstedeværelses virkelige natur her, og selv om det kan forekomme at være i konflikt med din vurdering af dig selv, er det ikke desto mindre sandt og vil være sandt uanset dit synspunkt, uanset dine idealer og overbevisninger og uanset hvilke mål du måtte opstille for dig selv. Sandheden venter på dig og venter på, at du er klar til at værdsætte den.

HUSK PÅ DAGENS IDÉ HVER HELE TIME og se dens gyldighed overalt, når du ser dig omkring i verden. Tænk endnu en gang på hver enkelt person, som du føler har været urigtig overfor dig, i dine to dybere øvelsesperioder, og forsøg igen at forstå deres bidrag til dig, ved at bringe dig til Kundskab, ved at lære dig at værdsætte Kundskab og lære dig at indse, at der intet håb er, andet end Kundskab. Der er intet håb uden Kundskab. Dagens idé vil frembringe kærlighed og taknemmelighed for verden og vil styrke dette synspunkt, som vil være nødvendigt for dig, så du kan se på verden med vished, kærlighed og Kundskab.

Øvelse 292: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 293

Jeg ønsker ikke at lide i dag.

STYRK DIN BESLUTNING OM IKKE AT LIDE i dag, ved at være elev af Kundskab, ved at holde fast ved Kundskab og ved at hellige dig Kundskab. Lad ikke verden trække dig ind i dens meningsløse jagen, ind i dens håbløse bestræbelser eller i dens ophidsede konflikter. Alle disse ting tiltrækker dig endnu, men tillad ikke dig selv at give efter for dem i dag, for verdens overtalelser skyldes verdens store angst og frygt. Angst og frygt er som sygdomme, der påvirker sindet. Lad ikke dit sind blive således påvirket i dag. Du har ikke lyst til at lide i dag, og lide vil du, hvis du lader verden overtale dig. Deltag i verden og opfyld dine verdslige pligter, men styrk din beslutsomhed om at være elev af Kundskab, for det vil befri dig fra al lidelse og give dig den storhed, som hensigten er, at du skal give verden.

BEKRÆFT HVER HELE TIME, AT DU IKKE HAR LYST TIL AT LIDE i dag og erkend din lidelses uundgåelighed, hvis du forsøger at engagere dig i verden uden Kundskab. Verden kan

kun minde dig om dit ene store formål og ansvar nu, som er at være elev af Kundskab. Vær taknemmelig for, at verden vil støtte dig på den eneste måde, den kan, og vær taknemmelig for, at Gud, fra dit Ældgamle Hjem, har rakt verden Nåde, som du kan tage imod og lære at give.

Øvelse 293: Øvelse hver time.

Trin 294

Evaluerings

BEGYND DENNE TO UGERS EVALUERING MED FØLGENDE INVOKATION: "JEG ER NU ELEV AF KUNDSKAB. Gennem min deltagelse, vil jeg lære om betydningen af og formålet med Kundskab. I min deltagelse vil jeg følge, uden på nogen måde at forsøge at ændre dens metoder eller dens lektioner, for jeg ønsker at lære. Jeg er elev af Kundskab i en verden, hvor Kundskab forekommer at være fraværende. Derfor er jeg blevet sendt hertil, for at forberede mig på at give det, som Kundskab vil ønske at give til verden. Jeg er elev af Kundskab. Jeg er tryk ved mit ansvar. I dette vil jeg tage imod alt det, jeg virkeligt trænger til, for jeg trænger virkeligt til at elske verden."

BEGYND DIN TO UGERS EVALUERING efter denne invokation. Begynd med den første dag i denne to-ugers periode, læs lektionen for den pågældende dag og genkald dig din øvelse. Fortsæt på denne måde for at dække alle dagene i denne to-ugers periode, og forsøg derefter at få et overblik over dit liv i løbet af denne øvelsesperiode. Begynd at se, hvad der er sket i dit liv i denne to-ugers periode.

IDET DU FÅR ET OVERBLIK, vil du begynde at se dit livs bevægelse. Måske vil det være subtilt i begyndelsen, men du vil snart begynde at se, at dit liv udvikler sig hurtigt, og at dine værdier og din oplevelse af dig selv ændrer sig. Du ændrer dig grundlæggende. Du er endelig ved at blive dig selv. Du vil indse, at krig, som stadig raser i dig fra tid til anden, vil aftage og blive mindre hyppig. Kun med et bevidst og objektivt overblik kan dette erkendes, og idet det erkendes, vil det give dig selvtillid og overbevisningen om at fortsætte, for du vil vide, at du følger din sande kurs og din sande skæbne. Du vil vide, at du er ægte elev af Kundskab, og at du har truffet den rigtige beslutning, med hensyn til din elev-rolle.

Øvelse 294: Én lang øvelsesperiode.

Trin 295

Jeg er nu ved at trænge ind til mit livs mysterium.

DU TRÆNGER IND TIL DIT LIVS MYSTERIUM, som søger at afsløre sig selv for dig. Dit livs mysterium er kilden til alt det, der manifesterer sig i dit liv. Alt det, der vil blive manifesteret og er beregnet til at blive manifesteret, er omfattet af dit livs mysterium. Derfor er dit nuværende engagement som elev af Kundskab absolut grundlæggende for alt, hvad du vil gøre i verden, og for alt, hvad du vil indse og opfylde i dette liv. Det er absolut grundlæggende for dit behov.

LAD MYSTERIET VÆRE MYSTISK. Lad det manifesterede være manifesteret. På denne måde vil du gå ind i Kundskabens mysterium med ærbødighed og åbenhed, og du vil engagere dig i verden, med vægten lagt på det praktiske og med en konkret tilgang. Det vil gøre dig i stand til at være en bro fra dit Ældgamle Hjem til denne midlertidige verden. Så vil du behandle livet i universet med ærbødighed og ærefrygt, og du vil behandle din selv-applikation i verden, med kortfattethed og ansvarlighed. Her vil alle dine evner blive dyrket og integreret korrekt, og du vil være et redskab for Kundskab.

NU VIL VI BEGYNDE ET MERE FREMSKREDENT AFSNIT i dit pensum. Du vil måske indse, at du endnu ikke kan forstå meget af det, du lærer. Mange af de følgende trin, er trin, der vil aktivere din Kundskab, gøre den stærkere og mere nærværende i dig og fremkalde den ældgamle erindring om dine ægte relationer i universet i dig, samt betydningen af dit formål her. Derfor vil vi begynde en række lektioner, som du ikke vil kunne forstå, men som du må engagere dig i. Du er nu ved at trænge ind til dit livs mysterium. Dit livs mysterium rummer alle løfter for dit liv.

HUSK DIN LEKTION GENNEM HELE DAGEN. Recitér den hver hele time, og gå ind i stilhed og fred i dine to dybere øvelsesperioder. Giv dig selv lov til at trænge ind til dit livs mysterium, så dit livs mysterium kan blive afsløret for dig. For al mening, formål og retning er født af din oprindelse og din skæbne. Du er en gæst i verden, og din deltagelse her må være et eksempel på dit større liv hinsides verden. På denne måde bliver verden velsignet og tilfredsstillet. På denne måde vil du ikke forråde dig selv, for du blev født af et større liv, og Kundskab holder sig til dig, for at minde dig om dette.

Øvelse 295: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 296

Nasi Novare Coram

DAGENS ÆLDGAMLE ORD VIL STIMULERE KUNDSKAB. Deres betydning kan oversættes således: "Guds Læreres Nærvær er med mig." Dette er en enkel oversættelse af disse ord, men deres kraft overstiger langt deres indlysende betydning. De kan fremkalde en dyb reaktion i dig, for de er en invokation af Kundskab, født af et ældgammelt sprog, der ikke har sin oprindelse i nogen verden. Dette sprog repræsenterer Kundskabens sprog og tjener alle dem, der taler et sprog, og som har brug for endnu et sprog til at kommunikere.

PRØV IKKE PÅ AT FORSTÅ OPRINDELSEN AF DISSE ORD eller mekanismen bag deres tjeneste, men vær modtageren af deres gave, idet du husker på gårsdagens lektion. Recitér dagens invokation hver hele time, gentag invokationen og gå derefter ind i stilhed og ro i dine dybere øvelsesperioder, for at mærke kraften i disse ord. Lad dem hjælpe dig med at gå ind i dybden af din egen Kundskab. Når hver lange øvelsesperiode er afsluttet, og når du vender tilbage til handlingens og formens verden, recitér da endnu en gang invokationen og vær

taknemmelig for, at du trænger ind til dit livs mysterium. Vær taknemmelig for, at dit Ældgamle Hjem er kommet med dig til verden.

Øvelse 296: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 297

Novre Novre Comey Na Vera Te Novre

DAGENS INVOKATION TALER OM STILHEDENS MAGT i dit sind og den magt, som stilheden i dit sind, vil have i verden. Lad, med stor ærbødighed, din invokation blive reciteret hver hele time. Lad nu dit livs mysterium folde sig ud foran dig, så du kan beskue det og bære det med dig på dit eventyr i verden.

GENTAG DAGENS INVOKATION og gå endnu en gang ind i stilhedens dyb, ved at give dig selv fuldstændigt til din øvelse, i dine to dybere øvelsesperioder. Gentag dagens idé en gang til, når du er færdig med din øvelse. Giv dig selv lov til at mærke det nærvær, der er med dig, mens du gør dette, for dit Ældgamle Hjem holder sig til dig, idet du holder dig til verden. Den ældgamle erindring om dit Hjem og erindringen om alle sande relationer, som du har genvundet indtil videre, gennem hele din udvikling, bliver således husket med dagens idé. For i stilhed kan alt være kendt, og alt, der er kendt, vil afsløre sig for dig.

Øvelse 297: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 298

Mavran Mavran Conay Mavran

DAGENS INVOKATION PÅKALDER DEM, der øver Kundskab med dig i det Større Fællesskab, så deres indsats styrke og deres store resultater kan forskønne alle dine forsøg og alle dine øvelser, som elev af Kundskab. Dagens invokation engagerer dit sind med alle sind, der er engageret i genvindingen af Kundskab i universet, for du er borger af et Større Fællesskab, såvel som borger af din verden. Du er en del af et stort foretagende, der eksisterer både i og udenfor verden, for Gud er på arbejde overalt. Den Sande Religion er således genvindingen af Kundskab. Den finder sit udtryk i hver enkelt verden og i hver enkelt kultur, og der får den sin symbolik og sine ritualer, men dens essens er universel.

ØV DIG HVER HELE TIME VED AT GENTAGE DAGENS INVOKATION, og brug et øjeblik på at mærke dens virkning idet du gør det. Du kan finde en måde at gøre dette på i alle de situationer, du befinder dig i i dag, og det vil minde dig om dit Ældgamle Hjem og Kundskabens magt, som du bærer i dig. Gentag din invokation i dine dybere øvelsesperioder og gå derefter, i stilhed og ydmyghed, ind i Kundskabens hellighed. Gentag endnu en gang dagens invokation, når din øvelsesperiode er afsluttet. Giv dit sind lov til at engagere sig i det, der ligger udenfor menneskelig involverings begrænsede rækkevidde, for Kundskab taler om et større liv i verden og hinsides. Det er dette større liv, som du nu skal indtage. Det er dette større liv, som du nu må

tage imod, for du er elev af Kundskab. Kundskab er større end verden, men Kundskab er kommet til verden for at tjene.

Øvelse 298: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 299

Nome Nome Nome Cono Na Vera Te Nome

DAGENS INVOKATION PÅKALDER IGEN KRAFTEN i andres bestræbelser på at genvinde Kundskab, for at assistere dig i din egen. Den er endnu en gang en bekræftelse på kraften i det, du gør, og din totale inddragelse i livet. Den bekræfter sandheden i en større sammenhæng, og den bekræfter sandheden med ord, som du ikke har brugt i århundreder, men som vil blive velkendte for dig, efterhånden som de genlyder dybt i dit sind.

ØV HVER HELE TIME OG BRUG ET ØJEBLIK på at mærke kraften i dagens erklæring. Brug den som en invokation til at begynde og som en velsignelse til at færdiggøre dine to længere øvelsesperioder. Giv dig selv lov til at trænge ind til dit livs mysterium, for dit livs mysterium er kilden til al mening i dit liv, og det er denne mening, som du søger i dag.

Øvelse 299: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 300

I dag tager jeg imod alle dem, der er min Åndelige Familie.

TAG IMOD DEM, DER ER DIN ÅNDELIGE FAMILIE, som vejleder og assisterer dig, hvis indsats, på Kundskabens vegne, supplerer din egen, og hvis nærvær i dit liv er en bekræftelse på, at der findes et sandt fællesskab i Kundskabens tjeneste. Lad deres virkelighed klarlægge din egen, til at fordrive al isolations mørke og al individualitets svaghed, så din individualitet kan finde styrken i sit sande bidrag. Dvæl ikke kun i dine tanker i dag, men gå ind i din Åndelige Families nærvær, for du er født af fællesskab, og du går nu ind i fællesskab, for livet er fællesskab – et fællesskab uden udelukkelse og uden modsætning.

HUSK PÅ DETTE HVER HELE TIME I DAG. Engager dit sind aktivt i forsøget på at forstå det budskab, du er givet i dag, i dine længere øvelsesperioder. Prøv at forstå, hvad Åndelig Familie virkeligt betyder. Prøv at forstå, at den er iboende i dig. Du har ikke valgt den. Du er simpelthen født af den. Den repræsenterer dine resultater i Kundskab indtil nu. Alle resultater i Kundskab er genvinding af relationer, og din Åndelige Familie er de relationer, som du har genvundet hidtil, i din tilbagevenden til Gud.

DETTE VIL GÅ OVER DIN FORSTAND, men din Kundskab vil genlyde med budskabet for i dag og med de invokationer, som du har øvet i de foregående dage. Kundskab vil afsløre, hvad du må vide, og hvad du må gøre. Hensigten er ikke, at du skal belastes med at forsøge at forstå det, der ligger uden for din fatteevne. Men du får ansvaret for at reagere på den kommunikation, der bliver givet dig fra dit eget livs mysterium og fra Guds magt i dit liv.

DU ER EN DEL AF EN ÅNDELIG FAMILIE. Du tager imod den gennem din oplevelse, en oplevelse, som vil bekræfte din deltagelse i livet og det store formål, som du er kommet for at tjene.

Øvelse 300: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 301

Jeg vil ikke fortabe mig i angst i dag.

LAD IKKE VANEN MED AT FORTABE DIG i angst fange dit sind i dag. Acceptér, at du er på vej ind i et større liv, med en større fornemmelse af formål. Giv dig selv lov til at stole på Kundskabens vished i dig og dens bekræftelse på dine sande relationer. Vær med fred denne dag. Lad stilhed holde sig til dig, mens du går i verden.

GENTAG DAGENS IDÉ HVER HELE TIME. Brug den som en invokation til at begynde dine dybere øvelser og som en velsignelse til at afslutte din meditation. Giv dig selv lov til at være stille i dine meditationer. Lad ikke uvished fange dig i dag. Lad ikke ængstelse føre dig væk. Du holder dig til Kundskab, som er kilden til al vished i verden. Du holder dig til den, og du lader den sprede sin styrke og sine gaver, til dig, som nu lærer at genvinde vished for dig selv. Lad denne dag være en bekræftelse på din elev-rolle. Lad denne dag være et udtryk for Kundskab.

Øvelse 301: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 302

Jeg vil ikke gøre modstand imod verden i dag.

GØR IKKE MODSTAND IMOD VERDEN, for verden er det sted, du er kommet for at tjene. Det er det sted, hvor Kundskab vil udtrykke sig, efterhånden som du lærer at være et redskab for Kundskab. Lad verden være som den er, for uden din fordømmelse vil det være langt lettere for dig at være i verden, at benytte dig af dens ressourcer og at erkende dens muligheder.

GØR IKKE MODSTAND IMOD VERDEN, for du er fra hinsides verden. Verden er ikke længere et fængsel for dig, men et sted, hvor du kan bidrage. I det omfang du ikke tidligere har været i stand til at tilpasse dig verden, og i det omfang det har været vanskeligt for dig at være i verden, ser du nu på verden på en ny måde. Du har søgt verden som erstatning for Kundskab, og nu indser du, at Kundskab bliver givet dig fra din Kilde. Verden bliver således ikke længere brugt som erstatning for Kundskab, og nu kan verden være et lærred, hvorpå du kan udtrykke Kundskabens styrke. Således bliver verden det, den retteligt er i dit liv. Af denne grund behøver du ikke at gøre modstand imod verden i dag.

HUSK PÅ DENNE IDÉ HVER HELE TIME, idet du farer afsted i verden i dag, og vær nærværende i alle de situationer, du befinder dig i. Lad dit indre liv være stille, så Kundskab kan udøve sin indflydelse på dig og vejlede dig. Giv dig selv lov til at bære vished i dag –

Kundskabens vished. Det er en vished, som du ikke selv har opfundet eller opbygget. Den holder sig altid til dig, på trods af din forvirring.

GØR IKKE MODSTAND IMOD VERDEN I DAG, for Kundskab er med dig. Husk på denne idé, både før og efter dine meditationer i dine længere øvelsesperioder. Undslip verden i stilhedens helligdom i dine meditationer. Des større dit engagement i stilhedens helligdom er, desto lettere vil du have ved at være i verden, for du vil ikke forsøge at bruge verden som en erstatning for dit Ældgamle Hjem. Her bliver verden gavnlig for dig, og du bliver gavnlig for verden.

Øvelse 302: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 303

I dag vil jeg træde væk fra verdens overtalelser.

TRÆD VÆK FRA VERDENS OVERTALELSER. Genkend det, der er vist, og det, der er forvirret. Genkend det, der er hengivent og det, der er ambivalent. Lad ikke kraften fra verdens frustration og forvirring overtage dig i dag, men hold Guds lys i dit hjerte. Lad det brænde i dig, idet du vover dig ud i verden. På den måde går du uskadt og upåvirket gennem verden, fordi du holder dig til Kundskab. Uden Kundskab fejer verden dig blot væk i sit raseri. Den fejer dig væk med sine forlokkelser og sin vanvittige stræben.

HOLD DIG TIL KUNDSKAB I DAG og hold dig således fri af verdens overtalelser. Gentag dagens idé hver hele time og se, hvor vigtigt dette er, for at bevare din indre balance og din følelse af selv og af vished. Erkend, hvor vigtig dagens idé er, for at give dig mulighed for at holde stilhed i live i dig, så dine dybere meditationer, hvor du igen i dag vil øve stilhed, kan udøve deres indflydelse og deres resultater på alle dine aktiviteter, for det er deres formål.

ERKEND VERDENS OVERTALELSER OG TRÆD VÆK FRA DEM. Dette er dig givet at gøre, for her har du beslutningsmagten. Dette kan du gøre, når du først har erkendt verdens overtalelser og indset, hvor vigtig Kundskab er. Det vil gøre dig i stand til at udøve beslutningsmagten på dine egne vegne. Her vil verden ikke gøre krav på dig, og her vil du være en kraft for det gode i verden, for det er dit formål.

GIV ENDNU EN GANG DAGENS IDÉ SOM INVOKATION, som forberedelse på dine dybere meditationsøvelser. Gå ind i Kundskabens helligdom i stilhed og ro, så du kan forynge og genopfriske dig selv dér. Find dér et fristed fra dine egne indre konflikter og fra de konflikter, der raser i verden. Mind dig selv om, at du ikke vil gøres krav på af verdens forvirring, når du vender tilbage fra din helligdom. Mind dig selv om, at du ikke vil falde for verdens overtalelser. Så vil du bære den tryghed, som du nu lærer at tage imod, videre ud i verden omkring dig.

Øvelse 303: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 304

Jeg vil ikke være elev af frygt i dag.

HUSK, AT DU ALTID ER ELEV – hver dag, hver time og hvert øjeblik. Derfor må du vælge, hvad du vil lære, idet du bliver mere samvittighedsfuld. Her får du et reelt valg, for enten er du elev af Kundskab, eller også er du elev af forvirring. Vær ikke elev af forvirring i dag. Vær ikke elev af frygt i dag, for uden Kundskab er der uvished og der er frygt. Uden Kundskab er der forskræmt stræben, som skaber mere frygt og en større følelse af tab.

ERKEND DIT ANSVAR SOM ELEV. Erkend det og acceptér det med lettelse, for du har et meningsfuldt valg her – at være elev af Kundskab, eller elev af forvirring. Kundskab vil kaste sin indflydelse på dig, for at gøre dig i stand til at træffe det rigtige valg, til at vælge det, der giver dig vished, formål, mening og værdi i verden. Så kan du blive en kraft for Kundskab i verden, til at fordrive forvirring, mørke og frygt fra alle sind, der arbejder under disses undertrykkende vægt.

VÆR IKKE ELEV AF FRYGT. Træf denne beslutning i dig selv hver hele time, hvor du erkender verdens skræmte overtalelser, verdens forvirring og dens mørke indflydelse på alle, der mærker frygtens undertrykkelse. Giv dig selv lov til at være en frigjort sjæl i verden. Hold kærlighedens juvel i dit hjerte. Hold Kundskabens lys i dit hjerte. Gentag idéen for i dag, når du vender tilbage til dine to dybere meditationsøvelser, så du kan gå ind i stilhed og ro, ind i din helligdom. Foryng dig selv i Kundskab og genopfrisk dig selv, for Kundskab er det strålende lys, som du bærer. Des nærmere du kommer dens nærvær, desto mere vil den stråle ud fra dig, og desto mere vil den skinne på dig og, gennem dig, på verden.

Øvelse 304: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 305

Jeg mærker kærlighedens kraft i dag.

HVIS DU IKKE ER FANGET IND AF VERDENS OVERTALELSER, vil du mærke kærlighedens kraft. Er du ikke forført af verdens ambivalens, vil du mærke kærlighedens kraft. Er du med Kundskab, vil du mærke kærlighedens kraft. Dette er naturligt for dig, naturligt for dit væsen, for din natur og for alle andres natur, der bor her sammen med dig. Derfor vil din oplevelse af kærlighed blive dybere, idet din elev-rolle i Kundskab bliver dybere.

LAD KÆRLIGHED VÆRE I DIT LIV I DAG, for Kundskab og kærlighed er ét. Tillad dig selv at være modtager af den i dag, for i den bliver du æret, og din følelse af uværdighed fordrives. Tag imod kærlighedens kraft hver hele time og tag imod den i dine dybere meditationsøvelser, hvor du øver ægte modtagelighed.

LAD KUNDSKAB AFSLØRE KÆRLIGHEDENS NATUR FOR DIG. Lad din kærlighed til Kundskab generere Kundskab for dig, for Kundskab elsker dig som sin egen, og efterhånden som

du lærer at elske Kundskab som din egen, vil din følelse af adskillelse fra livet forsvinde. Så vil du være forberedt som bidragyder i verden, for så vil du kun ønske at bidrage med det, du har taget imod. Så vil du indse, at der ingen anden gave er, der på nogen måde kan sammenlignes med Kundskabens gave, som er kærlighedens gave. Den vil du af hele dit hjerte ønske at skænke verden. Her vil dine Lærere være mere aktive for dig, for de vil forberede dig på at bidrage effektivt med dette, så du kan opfylde din skæbne i verden.

Øvelse 305: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 306

Jeg vil hvile i Kundskab i dag.

I KUNDSKAB VIL DU FINDE HVILE OG LINDRING fra verden. I Kundskab vil du finde trøst og forsikring. I Kundskab vil alt det, der er sandest i livet, holde sig til dig, for i Kundskab er Kristus og Buddha ét. I Kundskab forenes alle de store Åndelige Udsendinges store resultater og bliver afsløret for dig. Herved opfyldes deres løfte, for de har givet sig selv til dette formål. Således er den Kundskab, som du tager imod i dag, frugten af deres gave, for Kundskab er holdt i live i verden for dig. Den er holdt i live af dem, der har taget imod og bidraget med den. Således danner deres liv grundlaget for dit liv. Deres given danner grundlaget for din given. Deres accept af Kundskab styrker din accept af Kundskab.

FORMÅLET MED AL SAND ÅNDELIG LÆRE er oplevelsen og manifestationen af Kundskab. Den kan besjæle den enkleste gave og den største gave, den mest banale handling og den mest ekstraordinære handling. Du er i godt selskab, du, der øver Kundskab. Du tager imod Kristi og Buddhas gave. Du tager imod alle sande Åndelige Udsendinges gave, der har erkendt deres Kundskab. Således er det, at din deltagelse i dag får styrke og grundlag, idet du fortsætter det store formål, at holde Kundskab i live i verden.

HVIL I KUNDSKAB, SOM NU LEVER I DIG, HVER HELE TIME I DAG, samt i dine to dybe meditationsøvelser.

Øvelse 306: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 307

Nu lever Kundskab i mig.

KUNDSKAB LEVER I DIG, og du lærer at leve med Kundskab. Således bliver alt mørke og alle illusioner fordrevet fra dit sind, idet du indser, hvad dit liv altid har været og altid vil være. Når du indser din sande eksistens' uforanderlighed, vil du indse, hvordan den ønsker at udtrykke sig i forandringens verden. Din Kundskab er større end dit sind, større end din krop og større end dine definitioner af dig selv. Den er uforanderlig, men alligevel altid foranderlig i sit udtryk. Hinsides frygt, tvivl og ødelæggelse holder den sig til dig, og efterhånden som du lærer at holde dig til den, vil alle dens egenskaber blive dine.

DER ER INTET SOM VERDEN KAN GIVE, der på nogen måde kan sammenlignes med dette, for alle verdens gaver er momentane og forbigående. Idet du ærer dem, vil din frygt for at miste dem vokse. Idet du holder dem for dig selv, vil din angst for død og ødelæggelse blive forstærket, og du vil igen vende tilbage til forvirring og frustration. Men med Kundskab kan du eje ting i verden, uden at identificere dig med dem. Du kan tage imod dem og slippe dem, i overensstemmelse med nødvendigheden af at gøre det. Så vil verdens store angst ikke påvirke dig, men Kundskabens kraft, som du bærer, vil påvirke verden. På denne måde vil din indflydelse på verden være større, end dens indflydelse på dig. På denne måde vil du være bidragyder i verden. På denne måde vil verden blive velsignet.

FORYNG DIG SELV I KUNDSKAB i dine dybere øvelsesperioder i stilhed, og mind dig hver hele time om Kundskabens kraft, som du bærer denne dag. Lad ingen tvivl eller uvished tale dig fra det, for her er tvivl og uvished helt unaturlige. Du lærer at være naturlig, for hvad kan være mere naturligt end at være sig selv? Og hvad kan være mere dig selv end selve Kundskab?

Øvelse 307: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 308

Evaluerings

FORETAG EVALUERINGEN AF DE FORLØBNE TO UGERS ØVELSER i overensstemmelse med vores tidligere instruktioner i dine længere øvelsesperioder i dag. Dette er en meget vigtig evalueringsperiode, for du vil evaluere de invokationer, der er blevet givet dig, og du vil også evaluere virkningsgraden af den opgave, du påtager dig som en elev af Kundskab. Erkend din egen frygt for Kundskab i disse to forløbne uger. Erkend din egen frygt for dit livs mysterium. Erkend eventuelle forsøg, du måtte have gjort, på at vende tilbage til illusion og fantasi. Erkend denne modsætning med hensyn til at lære, som er så afgørende for din forståelse.

EVALUÉR DETTE MED OBJEKTIVITET OG MEDFØLELSE. Vid, at din ambivalens overfor livet må erkendes, og at den fortsat vil komme til udtryk med stadig mindre styrke, efterhånden som du kommer nærmere og nærmere Kundskab. Husk, at Kundskab er selve livet, selve livets essens. Den er uforanderlig og udtrykker sig alligevel konstant gennem forandring. For at opleve den, må du styrke din deltagelse som elev af Kundskab, og huske på, at du er nybegynder som elev af Kundskab, så du ikke fæster din lid til dine antagelser. Du må tage imod dette pensum og vejledes i at anvende det. På denne måde vil du være sikret imod enhver fejlapplikation, enhver fejlfortolkning og dermed sikret imod fejl.

DENNE EVALUERING ER MEGET VIGTIG, for du er nu ved at nå et stort vendepunkt i din deltagelse som elev af Kundskab. Kundskab begynder nu at få styrke. Du begynder at mærke dens kraft. Du er begyndt at erkende dens fuldkomne vigtighed for dig. Du, der tidligere har været delvist med livet, indser nu, at livet fuldstændigt er med dig og vil forlange, at du fuldstændigt er med det. Dette er din frelse og din forløsning, for her er al adskillelse, frygt og elendighed fordrevet. Hvad kan du overhovedet miste for at tage imod en sådan gave? Du mister

kun dine forestillinger, som har hjemsøgt dig, truet dig og skræmt dig. Men selv din forestillingsevne vil få et større formål med Kundskab, for det er hensigten, at den tjener dig på en anden måde.

FORTSÆT DIN EVALUERING MED STOR DYBDE OG OPRIGTIGHED. Vær ikke bekymret for, hvor lang tid den tager. Din tid kan ikke bruges bedre. Evaluér de forløbne to uger, så du kan observere Kundskabens fremgang i dig selv. Du vil få brug for denne forståelse, hvis du i fremtiden skal støtte andre i selv at genvinde Kundskab.

Øvelse 308: Én lang øvelsesperiode.

Trin 309

Den verden, jeg ser, forsøger at blive ét fællesskab.

DEN VERDEN, DU SER, FORSØGER AT BLIVE ét fællesskab, for det er dens evolution. Hvordan kan verden udvikle sig, når den er splittet? Hvordan kan menneskeheden gøre fremskridt, når den er i opposition til sig selv? Hvordan kan verden finde fred, når den ene fraktion konkurrerer med den anden? Den verden, du ser, er ligesom det sind, du oplever i dig selv – i krig med sig selv, men uden formål eller mening. Den verden, du ser, forsøger at blive ét fællesskab, for alle verdener, hvor intelligent liv har udviklet sig, må blive ét fællesskab.

HVORDAN DETTE SKAL OPNÅS OG HVORNÅR DET VIL OPNÅS ligger udenfor din nuværende rækkevidde, men idet du ser på verden, uden at dømme, vil du se længslen i hver enkelt person efter at slutte sig til. Du vil se trangten til at adskillelsen ophører. Verdens presserende problemer illustrerer blot den knibe, den befinder sig i, og kalder på dannelsen af ét fællesskab i verden. Dette er så indlysende, hvis man blot ser efter. Ligesom du selv er ved at blive ét menneske og helbrede alle sår i dig som elev af Kundskab, forsøger verden at blive én verden og helbrede alle sine sår og alle sine interne konflikter og adskillelser. Hvorfor? Fordi Kundskab er i verden.

NÅR DU OPDAGER KUNDSKAB I DIG SELV, så husk, at Kundskab er latent i hver enkelt person, og at den, endda i sin latente tilstand, kaster sin indflydelse og rækker sin retning ud. Også verden indeholder Kundskab. Det, du ser på, er en større repræsentation af dig selv. Når du således bliver elev af Kundskab og objektivt kan anerkende din forberedelse, vil du begynde at få en sand mening om verdens udvikling. Her vil dit synspunkt ikke være forvrænget af personlige præferencer eller frygt, for verdens evolution vil simpelthen være indlysende for dig. Verdens evolution er indlysende for din Lærere, som ser på verden fra et sted, udenfor dens begrænsninger. Men du, som befinder dig i verden, som mærker verdens indflydelse, og som deler verdens tvivl og uvished, må også lære at se på verden, uden disse begrænsninger.

VERDEN FORSØGER AT BLIVE ÉT FÆLLESSKAB. Mind dig selv om dette hver hele time, og engager aktivt dit sind i forsøget på at forstå dagens idé i dine to dybere øvelsesperioder. Tænk på verdens problemer og de løsninger, der efterlyses. Tænk på konflikterne i verden og

kravet om, at de afklares. Indse, at hvis et individ eller en gruppe af individer modsætter sig disse løsninger og krav, vil det få dem til at føre krig imod verden og imod hinanden. De konflikter, du opfatter, er blot et forsøg på at opretholde adskillelsen. Men verden forsøger at blive ét fællesskab, og uanset modstanden imod dette, vil den ubarmhjertigt forsøge at gøre det, for det er dens evolution. Det er det sande ønske i alle, der bor her, for al adskillelse må ophøre, og alle bidrag må ydes. Dette er dit formål og alles formål, der er kommet hertil.

HUSK, AT DU ER PÅKALDT, og at du reagerer på dit eneste sande formål. Med tiden vil andre blive påkaldt, og de vil svare. Dette er uundgåeligt. Du går gennem det uundgåelige, hvilket vil tage en hel del tid og mange trin. Kundskab er din kilde, og Kundskab er resultatet. Derfor kan du være sikker på dine handlingers endelige resultat. Uanset hvordan verden fortsætter med sine forberedelser og sine vanskeligheder, må den opnå dette eneste sande mål. Af denne grund kan du fortsætte med vished.

FORSØG AT TRÆNGE IND TIL DAGENS IDÉ i dine længere meditationer. Vær ikke selvtilfreds her, men engagér aktivt dit sind, som meningen er, dit sind skal engageres. Prøv at erkende din egen ambivalens med hensyn til, at verden bliver ét fællesskab. Prøv at erkende din frygt og dine bekymringer vedrørende dette. Prøv også at erkende dit ønske om ét fællesskab og din forståelse for, at det er nødvendigt. Når du har gjort status over dine egne tanker og følelser med hensyn til dagens idé, vil du bedre forstå, hvorfor verden befinder sig i sin nuværende knibe. Verden har én bestemt skæbne og én bestemt kurs at følge, men den er alligevel ambivalent omkring alting. Således må verden selv aflære sin ambivalens, som du nu er ved at aflære den, og dine resultater vil assistere den i dens store forehavende, for det er dit bidrag til verden.

Øvelse 309: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 310

Jeg er fri, fordi jeg har et ønske om at give.

DIN FRIHED VIL BLIVE OPFYLDT, din frihed vil blive fuldkommen, og din frihed vil blive genvundet for evigt, gennem bidraget af dine sande gaver til verden. Du, der nu dedikerer dig selv til at give, og lærer om naturen af din gave og dit ansvar som giver, sætter scenen for din egen frihed og sikrer din egen frihed i verden. Bliv ikke modløs over, at verden ikke værdsætter det du værdsætter, og bliv ikke forfærdet over, at verden ikke deler dit engagement, for der er mange i verden og udenfor verden, som er i gang med den samme forberedelse som du er. Der er mange, der har gennemført den forberedelse, som du nu er i gang med, som nu tjener verden af hele deres hjerte og sjæl.

DU ER SÅLEDES DEL AF ET STORT LÆRINGSFÆLLESSKAB. Det, du lærer nu, må hele verden med tiden lære, for alle må genvinde Kundskab. Det er Guds Vilje. Vi forsøger nu at minimere den tid, det vil tage, og de vanskeligheder, der vil blive mødt. Vi forstår dog, at udviklingen må følge sit eget forløb i den enkelte og også i menneskeheden. Således rækker Kundskab sig ud, for at støtte livets sande evolution, så livet kan erkende sig selv og opfylde sig

selv. Denne proces fortsætter i dig og i verden. Du, der hævder din elev-rolle i Kundskab, vil hævde din fortalervirksomhed for Kundskab. Herved vil du i stigende grad blive en kraft for det gode i verden – en kraft, der fordriver ambivalens, forvirring og konflikt, en kraft for fred, en kraft for vished og en kraft for ægte samarbejde og relationer.

HUSK PÅ DENNE IDÉ HVER HELE TIME dagen igennem, og engager aktivt dit sind i at tænke på dette i dine to dybere øvelsesperioder. Lad dit sind være et nyttigt undersøgelsesinstrument. Evaluér endnu en gang alle dine idéer og overbevisninger forbundet med dagens idé. Indse endnu en gang, hvordan ambivalens stadig berører dig inspiration, berører dig motivation, berører dig mod og berører dig relation. Styrk din elev-rolle og din fortalervirksomhed for Kundskab, så du denne dag kan blive endnu mindre ambivalent og tage imod den vished, der er din arv.

Øvelse 310: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 311

Verden kalder på mig. Jeg må forberede mig på at tjene den.

DU ER KOMMET FOR AT TJENE VERDEN, men du må forberede dig på at tjene den. Du kan ikke forberede dig selv, for du ved ikke, hvad du forbereder dig på, og du kender ikke forberedelsesmetoderne, for de må gives dig. Men du ved, at du må forberede dig, og du ved, at du må følge forberedelsens trin, for dette er allerede i din Kundskab.

DU ER KOMMET FOR AT TJENE VERDEN. Hvis dette fornægtes eller forsømmes, vil der komme uorden i dit indre. Hvis dit formål ikke tjenes og befordres, vil du føle dig fremmed for dig selv, og du vil falde i din egen fantasi mørke. Du vil fordømme dig selv og tro, at Gud også fordømmer dig. Gud fordømmer dig ikke. Gud kalder dig til at erkende dit formål og opfylde det.

LAD IKKE AMBITIONER FØRE DIG FOR TIDLIGT UD I VERDEN. Husk, at du er elev af Kundskab. I verden følger du Kundskab, fordi du forbereder dig på at være et redskab for dens bidrag og en modtager af dens gaver. Dette vil kræve tilbageholdenhed af dig. Det vil kræve, at du holder dig til en højere forberedelse. Elever behøver blot at følge instruktionens anvisninger. Elever behøver blot at fæste deres lid til instruktørens magt. Din Kundskab vil bekræfte dette og vil her fordrive din uvished, for din Kundskab vender tilbage til sit Hjem og til sin Kilde. Den vender tilbage til det, den skal vende tilbage til. Den reagerer på det, den skal opfylde i verden.

LAD VÆRE MED AT HADE VERDEN ELLER GØRE MODSTAND IMOD DEN, for den er det sted, hvor du vil opfylde din skæbne. Derfor fortjener den din taknemmelighed og påskønnelse. Men husk også at have respekt for dens forvirrings og dens forlokkelsers magt. Her må du være stærk med Kundskab, og selv om du påskønner verden for at styrke din beslutsomhed om Kundskab, noterer du dig også verdens forvirring og går forsigtigt ud i verden, med skarpsindighed, mens du holder dig til Kundskab. Alle disse ting er vigtige, og vi vil minde dig om dem, idet vi fortsætter, for de er afgørende for, at du, som elev, kan lære Visdom. Det er

både dit ønske om Kundskab og din kapacitet for Kundskab, som vi vil dyrke, og som du må lære at tage imod.

Øvelse 311: Læs lektionen tre gange i dag.

Trin 312

Der er større problemer for mig at løse i verden.

MANGE AF DINE PERSONLIGE PROBLEMER VIL BLIVE LØST, idet du giver dig selv til et større kald. Nogle af dine personlige problemer bliver du nødt til at tage dig af specifikt, men selv her vil du opdage, at vægten af dem vil aftage, efterhånden som du træder ind på en livets større deltagelsesarena. Kundskab giver dig større ting at gøre, men den overser ingen detaljer i det, du må gøre. Derfor er små detaljer og store detaljer, små justeringer og store justeringer alle inkluderet. Intet er udeladt. Alene ville du umuligt kunne afbalancere din forberedelse i denne henseende, for du ville ikke vide, hvordan du prioriterer mellem det, der er stort og det, der er småt. Dit forsøg på at gøre det vil blot skubbe dig længere ind i forvirring og frustration.

VÆR DERFOR TAKNEMMELIG FOR, at du er blevet skånet fra at prøve det umulige for dig selv, for det, der er virkeligt, er givet dig. Det, du må gøre, er at være elev og være et redskab for Kundskab. Det vil aktivere al meningsfuld personlig udvikling og al meningsfuld personlig uddannelse. Det vil kræve mere af dig, end du har krævet af dig selv, og alt det, det kræver, vil blive opfyldt og vil give sit sande løfte fra sig.

MIND DIG SELV OM DETTE HVER HELE TIME, og fat mod idet et større engagement er lovet, som vil give dig tilflugt fra din personlige elendighed. Engager aktivt dit sind i at evaluere alle dine små personlige problemer i dine dybere øvelsesperioder i dag. Evaluér alle de ting, som du mener, holder dig tilbage, og alle de ting, du mener, at du selv må løse. Idet du ser objektivt på hver enkelt af dem, uden fornægtelse, så husk på og mind dig selv om, at der er givet dig et større kald, som vil rette op på disse ting eller gøre det unødvendigt at rette op på dem. Mind dig selv om, at Kundskab vil sørge for korrektion på alle niveauer, idet dit liv bliver ensartet og målrettet, idet din Kundskab begynder at spire, og idet din sande fornemmelse af selv så småt bliver genkendt og modtaget.

Øvelse 312: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 313

Lad mig erkende, at det komplekse er enkelt.

DU TROR, AT DINE PERSONLIGE PROBLEMER ER KOMPLEKSE. Du tror, at verdens problemer er komplekse. Du tror, at din fremtid og din skæbne er kompleks. Det er på grund af, at du har levet i fantasi og har forsøgt at løse spørgsmål uden vished. Det er resultatet af at bruge dine personlige overbevisninger til at organisere universet efter din smag. Det er resultatet af at forsøge det umulige og resultatet af at fejle det umulige.

DU ER REDDET, FORDI KUNDSKAB er med dig. Du er forløst, fordi du er ved at lære at tage imod Kundskab. Således er det, at alle konflikter vil blive løst, og du vil finde sandt formål, mening og retning i verden. Du vil opdage, at du stadig selv vil forsøge at løse dine problemer, og det vil kun minde dig om, at du har brug for Kundskab til at lede dig, for alt, hvad dine egne bestræbelser kan gøre uden Kundskab, vil minde dig om dit behov for Kundskab.

SÅ HUSK AT KUNDSKAB ER MED DIG hver hele time i dag, og at du er elev af Kundskab. Hav tillid til, at alle problemer, du opfatter – store som små, i dig selv og udenfor dig selv – vil blive løst gennem Kundskab. Mind også dig selv om, at det ikke sætter dig i en passiv tilstand. Det vil kræve dit aktive engagement som elev af Kundskab og den aktive udvikling af dine evner til et sandt formål. Faktisk har du tidligere været passiv på grund af dine forsøg på det umulige og at fejle det umulige. Nu bliver du aktiv, og det, der er aktivt i dig, er Kundskab, for nu tager du imod dit Sande Selv.

ENGAGÉR DIG AKTIVT I DAGENS IDÉ I DAG i dine længere øvelser. Forsøg at trænge ind til dens betydning. Evaluér alle idéer og overbevisninger, som du i øjeblikket har, og som er relateret til den. Lav en opgørelse over dine tanker og overbevisninger, så du kan komme til at erkende det arbejde, der må gøres i dig. Du er den første modtager af Kundskab, og når du én gang har opnået en vis grad af resultater her, vil Kundskab naturligt strømme gennem dig. Så vil dine aktiviteter i stigende grad blive engageret i at tjene verden omkring dig, og større problemer vil blive præsenteret for dig, så du kan blive reddet fra dit eget dilemma.

Øvelse 313: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 314

Jeg vil ikke være bange for at følge i dag.

VÆR IKKE BANGE FOR AT FØLGE, for du er en følger. Vær ikke bange for at være elev, for du elev. Vær ikke bange for at lære, for du er ved at lære. Acceptér blot det, du er, og brug det for det gode. Her afslutter du krigen imod dig selv, hvor du har forsøgt at være noget, du ikke er. Hvis du lærer at acceptere dig selv, vil du mærke, at du er accepteret. Hvis du lærer at elske dig selv, vil du mærke, at du er elsket. Hvis du lærer at tage imod dig selv, vil du lære, at du er taget imod. Hvordan kan du elske, acceptere og tage imod dig selv? Ved at være elev af Kundskab, for her er alle disse resultater naturlige. Du må opnå dem for at være med Kundskab, og Kundskab vil opnå dem. Således er der givet dig en simpel måde, hvormed at løse et tilsyneladende komplekst dilemma.

TVIVL IKKE PÅ KUNDSKABENS KRAFT I DIG og hvad den kan udrette, for du kan ikke forstå meningen med Kundskab, kilden til Kundskab eller mekanismen bag Kundskab. Du kan kun tage imod dens velgørenhed. Du bliver kun bedt om at tage imod denne dag. Du bliver kun bedt om at være modtager af Kundskab.

HUSK PÅ DIN IDÉ HVER HELE TIME og overvej den seriøst gennem hele dagen. Erkend de mange muligheder for at øve dig denne dag, da dit sind nu bliver trukket væk fra fantasi og forvirring. Indse, hvor meget tid og energi du har til rådighed. Du vil blive forbløffet over, hvordan dit liv vil åbne sig, og hvilke store muligheder, der vil begynde at dukke op for dig.

GÅ ENDNU EN GANG IND I STILHED i dine dybere øvelser i dag. Tag endnu en gang tilflugt fra verdens omskiftelser og forvirring. Gå endnu en gang ind i Kundskabens helligdom, for at give dig selv. Det er i denne given, at du modtager. Det er i denne given, at du vil finde det, du søger i dag.

Øvelse 314: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 315

I dag vil jeg ikke være alene.

VÆR IKKE ALENE I DAG. Isolér dig ikke i din frygt eller i dine negative forestillinger. Isolér dig ikke i dine fantasier. Tro ikke, at du er alene, for det er fantasi. Vær ikke alene i dag. Indse, at de, der er sammen med dig, ikke er overbeviste om dine fejl eller er forfærdede over dine fejltagelser, men erkend din sande natur og din Kundskab. De, der er sammen med dig i dag, elsker dig uden forbehold. Tag imod deres kærlighed, for det vil bekræfte, at du ikke er alene, og det vil bekræfte, at du ikke har lyst til at være alene. Hvorfor skulle du dog have lyst til at være alene, hvis ikke for at skjule din smerte, din følelse af fiasko og din skyldfølelse? Disse ting, som er resultatet af din adskillelse, isolerer dig kun yderligere.

MEN I DAG ER DU IKKE ALENE. Så hvis du vælger ikke at være alene, vil du erkende, at du aldrig har været alene. Hvis du vælger ikke at isolere dig, vil du erkende, at du allerede er en del af livet. Bekræft dette hver hele time og indse endnu en gang de mange muligheder for at overveje dette i løbet af dagen. Begynd med invokationen af dagens budskab i dine dybere meditationsøvelser. Gå derefter ind i stilhed og ro, hvor der ingen adskillelse er. Tillad dig selv at tage imod de store kærlighedsgaver, som tilkommer dig, og fordriv enhver følelse af utilstrækkelighed og uværdighed, som blot er rester af dit adskilte, forestillede liv. I dag er du ikke alene. Derfor er der håb for verden.

Øvelse 315: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 316

I dag vil jeg stole på det, jeg dybest set har lyst til.

DET, DU DYBEST SET HAR LYST TIL, UDSPRINGER FRA KUNDSKAB. Idet dit sind bliver fri af sine begrænsninger, og idet dit liv begynder at åbne sig for det større kald, der nu spirer i dig, vil de ting, du dybest set har lyst til blive mere magtfulde og mere tydelige. Du vil kunne skelne dem lettere. Det vil kræve megen selvtillid, som naturligvis vil kræve megen selvkærlighed. At stole på de ting, du dybest set har lyst til, at følge Kundskab og at være elev af

Kundskab, vil genetablere din selvkærlighed og anbringe den på et solidt grundlag, som verden ikke kan ryste.

HER BLIVER DU I DINE EGNE ØJNE FORLØST. Her bliver du bragt i relation til livet. Her afføder din selvkærlighed kærlighed til andre, for her er der ingen ulighed. Du er genvundet, og med din genvinding begynder Kundskab at udtrykke sig i verden. Du er dens primære modtager, men større end dette er dens indvirkning på verden. For når du giver, vil du minde verden om, at den ikke er berøvet håb, at den ikke er alene, at du ikke er alene, at andre ikke er alene, og at alle de dybeste ønsker om håb, sandhed og retfærdighed, som andre har, ikke er uden grundlag, men er født af Kundskab i dem selv. Således vil du være en bekræftelsens kraft i verden og også en kraft til at bekræfte Kundskab i andre.

HUSK PÅ DIN IDÉ HVER HELE TIME og forsøg at benytte dig af alle situationer, som du møder i dag, til at genvinde Kundskab. På den måde vil du se, at hele dit liv kan bruges til at øve dig. Når det finder sted, vil alt det, der sker, tjene dig, og du vil have kærlighed for verden. Det, som du dybest set har lyst til, vil udløse og opmuntre det, som andre dybest set har lyst til, og således vil du være en kraft for Kundskab i verden.

SØG I STILHED TILFLUGT I KUNDSKABENS TEMPEL I DIG i dine to dybere meditationsøvelser. Forsøg her på at være stille og blot mærke Kundskabens kraft i dit liv. Bring ikke dine spørgsmål hertil, for de vil blive besvaret af Kundskab, når den kommer frem i dig. Kom i åbenhed og søg lindring, søg trøst, søg kraft og søg vished. Dem vil du mærke, for de udgår fra Kundskabens essens i dig. Lad denne dag være en dag med selvtillid og derfor en dag med selvkærlighed.

Øvelse 316: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 317

Jeg behøver kun at opgive min ambivalens for at kende sandheden.

HVOR ER DET NEMT AT KENDE SANDHEDEN, når sandheden virkelig tragtes efter. Hvor er det nemt at genkende ambivalens og se dens ødelæggende indvirkning på éns liv. Hvor er det nemt at se beviserne på ambivalens i verden omkring én, og hvordan den underminerer det, som alle, der bor her, dybest set tragter efter. Søg derfor at undslippe ambivalens, for den er forvirring. Søg derfor at undslippe den byrde, konstant at måtte træffe beslutninger og valg, for det er en byrde.

KUNDSKABENS MAND OG KVINDE behøver ikke at belaste sig selv med konstante overvejelser om, hvad de skal gøre, hvordan de skal være, hvem de er, og hvor de er på vej hen i livet, for disse ting bliver kendt, når hvert trin imødeses og tages. Således bliver den tunge vægt, du bærer på i verden, lettet fra dine skuldre. Således begynder du at stole på dig selv og på verden. Her er fred mulig og sikret, selv for dem, der er aktive i verden, for de bærer stilhed og åbenhed i sig. Nu er de lettet og er i stand til virkeligt at bidrage.

MIND DIG SELV OM DIN LEKTION HVER HELE TIME, og se ambivalensens virkning og indflydelse, når du ser på verden. Erkend, hvor invaliderende den er, og hvordan den udspringer af forvirring og støtter forvirring. Den er resultatet af at forsøge at værdsætte det meningsløse og ignorere det meningsfulde. Her konkurrerer ting, der ingen værdi har, med ting af sand værdi, i de menneskers vurdering, der opfatter disse ting. Erkend dette, når du ser på verden. Lad ikke en time gå i dag uden øvelse, for på den måde vil denne dag lære dig vigtigheden af Kundskab. Den vil lære dig, at ambivalens må undslippes, og at ambivalens er forvirringens forbandelse over verden.

UNDSLIP DIN EGEN AMBIVALENS i dine dybere øvelsesperioder og gå endnu en gang ind i Kundskabens hellighed, hvor du i stilhed og fred fuldt ud kan mærke Kundskabens kraft og sandheden om din egen natur. Dette er en frihedens dag. Det er en dag, hvor du forstår dit dilemma og indser, at din redning er nær. Tag dette trin med tillid, for i dag kan du undslippe ambivalens.

Øvelse 317: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 318

Der er en Større Magt på arbejde i verden.

DER ER EN STØRRE MAGT PÅ ARBEJDE I VERDEN, for der er en Større Magt på arbejde i dit liv, og denne Større Magt er på arbejde i alles liv, der bor her. Selv om størstedelen af indbyggerne i din verden endnu ikke er klar til at begynde at genvinde Kundskab, holder Kundskab dog til i dem og udøver sin indflydelse på dem – en indflydelse, som vil påvirke dem på visse måder, og som de vil ignorere på andre måder. Men idet du bliver Kundskabens modtager og repræsentant, og idet du bliver redskab for Kundskabens udtryk i verden, vil du have magten til at aktivere og influere alle, der har brug for at tage imod Kundskab i dem selv. På denne måde bliver alt, hvad du gør, stort som småt, en velsignelse for verden. Du, som nu lærer at opgive selvfordømmelse og at undslippe ambivalens, vil se effektiviteten af din egen Indre Vejledning, der kaster sin livsgnist på verden. Således bliver du en del af kraften for det gode, en kraft, der er i en Større Magts tjeneste.

VERDEN DEMONSTRERER SINE FEJL med tyngde og omfang, men disse fejl opvejes af tilstedeværelsen af en Større Magt i verden. Uden denne Større Magt ville menneskeheden ikke have udviklet sig så vidt. Uden denne Større Magt ville alt det, der har været godt i det, I har manifesteret, alt det, der har tjent og inspireret menneskeheden, og alt det, der har talt om Kundskabens storhed, direkte eller indirekte, ikke have fundet sted. Den Større Magt i verden har tilladt menneskehedens udvikling at fortsætte og har holdt Kundskab i live i verden, gennem individer som dig selv, der gennem deres egen Kundskabs gnist er blevet kaldt til at forberede sig, så Kundskab kan blive genvundet og udtrykt og dermed holdt i live.

HAV DERFOR HÅB, FOR EN STØRRE MAGT er i verden. Men tro ikke, at dette gør dig passiv. Tro ikke, at det løfter det ansvar, som altid følger genvindingen af Kundskab, fra dine

skuldre. Denne Større Magt i verden forlanger, at du er parat til at tage imod den og til at udtrykke den. Din stemme er dens stemme; dine hænder er dens hænder; dine øjne er dens øjne; dine ører er dens ører; dine bevægelser er dens bevægelser. Den er afhængig af din forberedelse og af det, du er en demonstration på, ligesom du er afhængig af den for vished, og ligesom du er afhængig af den for formål, mening og retning. Det er således gennem din afhængighed af Kundskab og Kundskabens afhængighed af dig, at din forening med Kundskab bliver fuldkommen.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME om, at en Større Magt er på arbejde i verden. Tænk på det, når du ser på verden i sin ambivalens og fejltagelser. Tænk på det, når du ser på verden i sin storslåethed og inspirerende udtryk. Hvis du blot vil se uden fordømmelse, vil du se Kundskabens fantastiske tilstedeværelse i verden. Dette vil give dig tillid til verden, ligesom du nu er ved at lære at have tillid til dig selv.

GÅ IGEN IND I DIN HELLIGDOM, hvor du kommer for at give dig selv til en Større Magt, som er i verden, og som er i dig, i dine dybere øvelsesperioder i dag. Lad dit sind blive stille, så du kan tage imod og opleve denne Større Magt i dit liv. Her lærer du at tage imod det, der tager imod dig. Her lærer du at genkende det, der tager imod verden, og som giver verden sit eneste sande håb.

Øvelse 318: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 319

Hvorfor skulle jeg være bange, når der er en Større Magt i verden?

NÅR SOM HELST DU SYNKER NED I FRYGTENS MØRKE, trækker du dig tilbage fra Kundskab og går ind i fantasiens mørke. Når som helst du synker ned i din egen frygts mørke, fornægter du virkeligheden af en Større Magt i verden og går dermed glip af dens velgørenhed for dig. Når som helst du synker ned i din egen frygts mørke, følger du frygtens lære, som raser i verden. Du tillader dig selv være elev af frygt. Du tillader dig selv være styret af frygt. Erkend dette, og du vil indse, at det ikke behøver at være tilfældet, at du har magten til at omdirigere din elev-rolle, og at du har evnen til at igen at træde ind i sand forberedelse.

TÆNK ALVORLIGT OVER DETTE I DAG. Hvorfor skulle du være bange, når en Større Magt er i verden? Denne Større Magt, som du nu lærer at tage imod, er kilden til din forløsning. Hvad kan du overhovedet miste, idet denne kilde anerkendes, idet du lærer at få en relation til denne kilde, og idet du tjener denne kilde og lader den tjene dig? Hvad kan verden tage fra dig, når Kundskabens kilde er i dig? Hvad kan verden gøre ved sig selv, når Kundskabens kilde er i verden?

DENNE BEVIDSTHED KALDER PÅ DIN FULDKOMNE DELTAGELSE i verden og din fuldkomne tjeneste til Kundskab. Den kalder på dit fulde engagement i at bidrage til andre, for du er et redskab for den Større Magt i verden. Men i denne aktive deltagelse forstår du også, at

det kun er et spørgsmål om tid, før alle sind vågner op til Kundskabens lys i dem selv. Dette kan tage meget lang tid, men tiden er med dig, og i tålmodighed og tillid kan du fortsætte, for hvad kan underminere din forberedelse og dit bidrag, andet end selvtvivl og frygt? Hvad kan afholde dig fra at fortsætte med vished og fuldt engagement, andet end tvivlen på, at Kundskab findes i verden?

NÅR SOM HELST DU GÅR IND I FRYGT DENNE DAG, så øv dig i at mærke, at der er en Større Magt i verden. Brug denne erkendelse til at få dig ud af frygt, ved at huske på, at der er en Større Magt i verden, og ved at huske på, at der er en Større Magt i dit liv. Tænk på dette hver hele time og gå igen ind i din helligdom, hvor du i stilhed og tillid tager imod den Større Magt, der er i verden, i dine to dybere meditationsøvelser. Her må du indse, at din forberedelse forlanger, at du træder væk fra frygt og mørke og træder fremad ind i sandhedens lys. Disse to handlinger vil bekræfte din natur og vil ikke forråde noget, der er virkeligt i dig eller i verden.

IDET DU SER PÅ VERDEN UDEN AT DØMME, og idet du ser på dig selv uden at dømme, vil du se, at en Større Magt er på arbejde. Dette vil genskabe glæde i dig, for du vil indse, at du har bragt dit Ældgamle Hjem med dig, og at dit Ældgamle Hjem også er her. Det vil løfte frygtens byrde, angstens undertrykkelse og ambivalensens forvirring fra dit sind. Så vil du huske, hvorfor du er kommet, og du vil hellige dit liv til at bidrage med det, som du er kommet for at give. Så vil dit liv være en erklæring om glæde og inddragelse, og alle, der ser dig, vil huske, at de også er kommet fra deres Ældgamle Hjem.

Øvelse 319: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 320

Jeg er fri til at arbejde i verden.

NÅR VERDEN IKKE UNDERTRYKKER DIG, er du fri til at arbejde i verden. Når verden ikke intimiderer dig, er du fri til at arbejde i verden. Når du erkender, at verden er et sted, der kalder på dit bidrag, er du fri til at arbejde i verden. Derfor, des større din oplevelse af Kundskab er i dit liv, desto friere er du til at arbejde i verden. Og arbejde i verden vil du med tiden, og dit arbejde vil være langt mere effektivt, langt mere engagerende og langt mere fuldkomment, end noget, du hidtil har foretaget dig. Før har du været bange for verden, blevet intimideret af verden, blevet vred over verden og deprimeret over verden. Derfor har dine tidligere bidrag til verden været begrænset af disse reaktioner. Du har været ambivalent med hensyn til at være i verden, fordi du var bange for verden. Måske har du søgt tilflugt i åndelige ting, men din sande åndelige natur vil omdirigere dig ind i verden og bringe dig tilbage med større kraft, vished og formål, for du er kommet for at være i verden.

IDET DU FORSTÅR DETTE, VIL DU IGEN ERKENDE vigtigheden af Kundskab. Du vil igen bekræfte, hvor meget du ønsker at give til verden, og hvor smertefuldt det er for dig, når denne given bliver hindret eller tilbageholdt. Du er kommet for at arbejde i verden, og du ønsker at gøre dette fuldstændigt, så når du tager afsted, forlader du den med dine gaver givet og med alt

præsenteret. Du har intet at tage med dig Hjem fra verden, bortset fra genvundne relationer. Med denne forståelse, vil du være fri til at være i verden.

GENTAG HVER HELE TIME DAGENS IDÉ og erkend, at i det omfang du stadig er ambivalent med hensyn til at være i verden, forårsages og for-eviges din ambivalens af, at du føler dig intimideret og er bange for verden. Husk dette hver hele time, så du kan lære den store lektie, der bliver givet dig i dag, den store lektie, at du bliver fri til at være i verden. Her bringer du dit Ældgamle Hjem med dig. Her vil du ikke forsøge at flygte fra verden, blot fordi den skræmmer dig, truer dig eller gør dig deprimeret.

DU ER HER FOR AT GIVE TIL VERDEN, for Kundskab er større end verden – da verden kun er et midlertidigt sted, hvor Kundskab midlertidigt er blevet glemt. I dette vil du se det, der giver, og det, der modtager, det, der er stort, og det, der er småt. Nu kan dit arbejde i verden få din fulde opmærksomhed og hengivenhed. Nu kan dit arbejde få dit fulde engagement. Således kan dit fysiske liv blive meningsfuldt, formålsfuldt og fuld af værdi.

GENOPLIV KUNDSKABENS ILD I DIG i dine to dybere meditationsøvelser i dag, ved at gå tilbage til din helligdom. Husk at være stille. Husk at give dig selv til øvelse. Det er det arbejde, der ligger for hånden. Fra dette arbejde vil dit arbejde i verden blive givet frihed til at udtrykke sig, og du, der er i verden, vil blive givet visheden om og trøsten af at vide, at dit Ældgamle Hjem er med dig.

Øvelse 320: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 321

Verden afventer mit bidrag.

VERDEN AFVENTER VIRKELIGT DIT BIDRAG, men husk, at dit bidrag vil komme til udtryk i alt, hvad du foretager dig, stort som småt. Så forestil dig ikke en rolle, der er grandios, eller som vil være sønderlemmende vanskelig for dig. Det er ikke Kundskabens Vej. Kundskab vil komme til udtryk gennem alle dine aktiviteter, for den er en tilstedeværelse, som du bærer med dig. Efterhånden som dit sind og dit liv bliver fri for konflikter, vil dette nærvær i stigende grad komme til udtryk gennem dig, og du vil være vidne til Kundskab på arbejde, både i dig selv og i dit liv. Her vil du begynde at forstå, hvad det vil sige at bringe Kundskab ind til verden.

DIN FANTASI HAR MALET GRANDIOSE BILLEDER og sønderlemmende mareridt for dig. Den er ikke i harmoni med livet. Den overdriver livet i dets håb og i dets frygt. Den overdriver din fornemmelse af dig selv, primært til din egen selvfornedrelse. Når din fantasi bliver omdirigeret af Kundskab, vil den engagere sig på en helt ny måde. Den vil tjene et helt nyt formål. Så vil du kunne være fri, og din fantasi vil ikke forråde dig.

VERDEN KALDER PÅ DIG. Du forbereder dig nu. I dens store nød erkender du dit store bidrag. Men husk altid på, at dit bidrag giver af sig selv, og din trang til at få det til at give af sig

selv, er din trang til at give. Din trang til at få dit liv til at være et udtryksmiddel, er din trang til at få dit liv til at være uhindret af konflikter og ambivalens. Din trang til at give er din trang til at blive fri og hel. Dette er din trang – at få dit liv til at være et redskab for Kundskab.

DIN OPGAVE ER STOR, men ikke så stor, som din fantasi måske antyder, for din opgave er at perfektionere dit redskab, så Kundskab kan udtrykke sig frit. Du behøver ikke at spekulere på eller forestille dig, hvordan dette kan gøres, for det gøres i dag og vil blive gjort i morgen. Når du følger trinnene i din nuværende forberedelse, og når du lærer at følge trinnene udover denne forberedelse, vil du se, at du blot behøver at følge trinnene, som de er givet, for at komme videre.

MIND DIG SELV OM DIN LEKTION HVER HELE TIME og glem det ikke. Se på verden og indse, at den kalder på, at du bidrager. Gå igen ind i din helligdom i stilhed og modtagelighed i dine dybere meditationer. Indse, når du gør det, at Kundskab har brug for, at du bliver dens redskab. Den har brug for, at du bliver dens modtager. Den har brug for at opfylde sig selv gennem dig. Således bliver du og Kundskab opfyldt sammen.

ERKEND DIN ROLLES VIGTIGHED hver hele time og i dine dybere øvelser i dag. Indse også, at al sand assistance er givet dig for at forberede dig og vil holde sig til dig i dit bidrag, efterhånden som du lærer at udtrykke Kundskab og lade Kundskab udtrykke sig gennem dig.

Øvelse 321: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 322

Evaluerings

LAD OS NU EVALUERE DE FORLØBNE TO UGERS FORBEREDELSE. Evaluér endnu en gang hvert trin, ved at genlæse dets instruktioner omhyggeligt igennem og genkalde dig din øvelse for den pågældende dag. Fortsæt med dette for alle dagene i denne to-ugers periode. Vær objektiv og erkend, hvor din træning kunne være dybere eller mere samvittighedsfuld. Erkend, hvordan du stadigt lader verden overtage dig, og hvordan du har brug for at gen-applikere dig selv med større vished og beslutsomhed. Gør dette objektivt. Fordømmelse vil kun tage modet fra dig og vil kun få dig til at opgive din deltagelse, for fordømmelse er bare beslutningen om ikke at deltage og begrundelsen for ikke at deltage.

SÅ, FALD IKKE IND I DENNE VANE, men se objektivt på din deltagelse. Her vil du lære at lære, og du vil lære at forberede dig og styre dig selv. Du må vælge at deltage, og du må vælge at gøre din deltagelse dybere. Enhver beslutning, du træffer på vegne af Kundskab, støttes af alle andre, der træffer den samme beslutning, samt af kraften og nærværet af dine Lærere, som er med dig. Således bliver din beslutning om Kundskab, når som helst den træffes og støttes, i høj grad forstærket af nærværet af alle, der øver sig sammen med dig, og af dine Åndelige Læreres nærvær. Dette er afgjort tilstrækkeligt til at overvinde enhver forhindring, som du ser i dig selv eller i din verden.

BESLUTNINGSMAGTEN ER GIVET DIG. Her er beslutningsmagten at se objektivt på din deltagelse og at se, hvor den kan uddybes og styrkes. Beslut dig indenfor de næste to ugers træning at udføre det, du har erkendt som nødvendigt denne dag. Her vil du handle kraftfuldt på dine egne vegne, og applikationen af din magt vil være i Kundskabens tjeneste, for du forbereder dig på at tage imod Kundskab. Her bliver din vilje og din beslutsomhed bekræftet, for de tjener et større gode.

Øvelse 322: Én lang øvelsesperiode.

Trin 323

Min rolle i verden er for vigtig til at forsømme.

DIN ROLLE I VERDEN ER FOR VIGTIG TIL AT FORSØMME. Forsøm den derfor ikke denne dag. Handl på den beslutning, som gårsdagens Evaluering gav dig. Gør det, som du må gøre, for at gøre din øvelse dybere, for at udnytte din træning, for at udnytte din oplevelse i verden til at træne, for at føre din træning ud i verden og for at lade din verden understøtte din træning. Forsøm ikke dette, for hvis du gør det, forsømmer du dig selv, din vished, din opfyldelse og din glæde.

FORSØM IKKE DEN FORBEREDELSE, der nu er i gang. Hver dag styrker du den, og idet du gør det hver dag, taler du for Kundskab. Du taler for din deltagelse i livet. Ja, selv nu, under din forberedelse, underviser du i Kundskab, og du styrker Kundskab i verden. Måske kan du endnu ikke se det, men med tiden vil det være så tydeligt for dig, at du vil lære at værdsætte hvert øjeblik, hvert møde med en anden, hver tanke og hvert åndedrag. Du vil værdsætte hver eneste oplevelse i livet, fordi du vil være nærværende for den, og du vil indse, at du i hver enkelt af dem kan udtrykke Kundskab og opleve Kundskab udtrykke sig selv.

HUSK HVER HELE TIME I DAG. Hellig dig dette i begyndelsen af i dag og i begyndelsen af alle de følgende dage, for at benytte dine trin så fuldstændigt som muligt. Gå igen ind i stilhed for at opfriske dit sind i dine to dybere øvelsesperioder. Styrk din evne og din beslutning om at lade dit sind være stille og modtageligt. Dette må du styrke hver dag, for det er del af din træning. Det må du give dig selv til hver dag, for det er sådan, at du giver til dig selv og til verden.

UNDERVURDÉR IKKE VIGTIGHEDEN AF DIN ROLLE, men belemre ikke dig selv med at tro, at din rolle går ud over din fatteevne, for hvad kunne være mere naturligt for dig, end at udfylde den rolle, du er kommet her for? Hvad kunne være en mere fuldkommen bekræftelse på dit livs vigtighed og værdi, end at føre det ud i livet, som dit liv var beregnet til at være? Beslutningsmagten er givet dig i dag til at styrke og anvende, men dog er den Større Magt bag din beslutning større end din beslutning. Denne Større Magt holder sig til dig nu. Forsøm ikke din forberedelse. Forsøm ikke at bevæge dig hen imod fuldbyrdselsen og opfyldelsen af din rolle i verden, for når du nærmer dig denne, vil glæde nærme sig dig.

Øvelse 323: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 324

Jeg vil ikke dømme nogen i dag.

ØV DIG IGEN VED AT BEKRÆFTE DENNE IDÉ. Applikér den igen på dine reelle oplevelser. Styrk igen din forståelse af, at Kundskab er med dig og ikke forlanger din bedømmelse eller vurdering.

DØM IKKE NOGEN I DAG. Lær at se. Lær at høre. Lær at se efter. Der er ikke et eneste menneske i verden, der ikke kan give dig noget gavnligt, hvis du ikke vil dømme dem. Der er ikke et eneste menneske i verden, som gennem vedkommendes resultater eller fiaskoer ikke kan bekræfte vigtigheden af Kundskab og demonstrere dens nødvendighed i verden. Således tilbyder de, som du elsker, og de, som du ikke kan fordrage, dig alle gaver af samme værdi. De, som du mener er dydige, og de, som du mener ikke er dydige, tilbyder alle det, der er væsentligt for dig. Verden viser i sandhed alt det, som denne forberedelse giver dig, hvis du blot vil se på verden, uden at dømme den eller fordømme den. I det omfang du ser dømmende på en anden, vil du dømme dig selv. Du ønsker ikke din dom over dig selv, så døm ikke nogen.

HUSK PÅ DETTE HVER HELE TIME. Forsøm ikke din øvning i dag, for den er afgørende for din glæde. Den er afgørende for verdens velbefindende og fremgang. Kom atter ind i stilhed i dine to dybere øvelsesperiode. Kom for at give dig selv til øvelsen. Kom for at give dig selv. Du vil mærke din styrke, idet du gør det. Her er beslutningsmagten din at udnytte. Når du gør det, vil den være mere potent og effektiv med hensyn til at fordrive alt, hvad der står i vejen for den. Husk, at du er elev af Kundskab, og elever må øve sig for at avancere og komme videre. Hvis du ikke dømmer nogen i dag, vil du i sandhed gå videre.

Øvelse 324: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 325

Verden træder ind i det Større Fællesskab af Verdener. Af denne grund må jeg være opmærksom.

VERDEN ER PÅ VEJ IND i det Større Fællesskab af Verdener. Hvordan kan du mærke det, hvis du er optaget af dine egne bekymringer, dine egne håb og dine egne ambitioner? Hvordan kan du mærke, hvad der sker i din verden? Hvordan kan du erkende de kræfter, der i så høj grad påvirker dit ydre liv og styrer dine anliggender? En del af at være stærk med Kundskab er at være opmærksom. Du kan kun være opmærksom, hvis dit sind ikke er optaget af sine egne forestillinger og fantasier.

VERDEN FORBEREDER SIG PÅ AT TRÆDE IND i det Større Fællesskab af Verdener, og det ligger nu til grund for dens udvikling og alle dens fremskridt. Derfor bryder der konflikter ud i verden, for de, der er imod verdens evolution, vil kæmpe imod den. De, der ønsker at videreføre verdens avancement, vil søge at styrke menneskehedens godhed og fornemmelsen af, at

menneskeheden er ét fællesskab, der må nære og støtte sig selv, hinsides al opdeling i nationer, racer, religioner, kulturer og stammer. Således er det, at du, der bliver repræsentant for og tager imod Kundskab, vil styrke fred, forening, forståelse og medfølelse i verden. Alt dette er del af at forberede verden på at træde ind i det Større Fællesskab af Verdener, for det repræsenterer verdens evolution. Det repræsenterer Kundskab i verden.

KUNDSKAB FREMMER IKKE PÅ NOGEN MÅDE konflikter i verden. Den fremmer ikke had eller opdeling. Den fremmer ikke noget, der er splitter, eller noget, der er grusomt eller destruktivt. Det er den kollektive oplevelse af Kundskab i verden, der bevæger verden i foreningens og fællesskabets retning. Da din verden er en del af et Større Fællesskab, bevæger den sig i foreningens og fællesskabets retning, på grund af sin egen evolution, og på grund af, at den reagerer på det Større Fællesskab, af hvilket den er en del. Du kan ikke vide vigtigheden af denne idé, medmindre du kan være opmærksom på verden, og du kan ikke vide vigtigheden af dette for dit eget vedkommende, dig, der er kommet for at være i denne fremkomsts tjeneste, medmindre du er opmærksom på dig selv.

HUSK ENDNU EN GANG PÅ, at du kun kan miste kontakten med dig selv, hvis du går tilbage til forestillingerne eller til fantasien, for det er det eneste alternativ til at være opmærksom på dig selv og på din verden. Så vågn op fra dine drømme og vær opmærksom. Hvis du hver hele time husker at se på verden uden at dømme, vil du se, at verden forsøger at blive ét fællesskab, for den søger at række sig selv ud til det Større Fællesskab. Det Større Fællesskab repræsenterer et fællesskab, der opfordrer menneskene til at indtræde og til at deltage. Du kan ikke forstå dettes mekanisme, for det er alt for stort for dine øjne og for din mentale kapacitet på nuværende tidspunkt, men bevægelsen er så åbenlys og tydelig, hvis man blot vil se efter.

SE EFTER HVER HELE TIME, og engagér aktivt dit sind i overvejelsen af denne idé i dine dybere meditationsøvelser. Dagens øvelse er ikke en stilhedsøvelse, men en øvelse i aktiv og nyttig inddragelse af dit sind. Overvej din egen reaktion på dagens idé. Notér dig dine tanker, for og imod den. Notér dig dine bekymringer, især med hensyn til det, at verden, i sin fremkomst og deltagelse i det Større Fællesskab, bliver ét fællesskab. Tag disse ting til overvejelse, for her vil du forstå det, i dig selv, der støtter din fremgang, og det, der fornægter den. Idet du lærer at se på disse ting uden fordømmelse, men med ægte objektivitet, vil du forstå, hvorfor verden har konflikter. Du vil forstå det, og du vil ikke se på det med had, ondskab eller misundelse. Du vil se på det med forståelse og med medfølelse. Det vil så lære dig, hvordan du må lære at arbejde i verden, så du kan opfylde dit formål her.

Øvelse 325: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 326

Det Større Fællesskab er noget, jeg kan mærke men ikke forstå.

HVORDAN KAN DU FORSTÅ DET STØRRE FÆLLESSKAB, når du knapt nok kan forstå det fællesskab, du lever i, for slet ikke at tale om den nation, du lever i og den verden, du lever i?

Her må du blot forstå, at der er et Større Fællesskab, og at det er en større kontekst, hvori livet udtrykker sig. Idet menneskeheden forsøger at blive ét fællesskab, og idet du forsøger at blive ét menneske, i stedet for mange mennesker, vil du indse, at du dukker op i verden, som et større menneske, og verden dukker op i det Større Fællesskab, som et større fællesskab. Her søger al individualitet fællesskab, for i fællesskabet finder det sit sande udtryk, sit sande bidrag og sin sande rolle. Det gælder både for dig og for verden.

DU KAN MÆRKE DET. Det er så indlysende. Du kan vide det, for denne idé skyldes Kundskab. Belast ikke dig selv med at forsøge at forstå alt dette, for forståelse er ikke nødvendig her. Vid og mærk blot det reelle i det. Idet du gør det, vil din forståelse naturligt vokse. Den vil ikke skyldes din fantasi eller idealisme, men skyldes Kundskab og oplevelse. Således vil den holde sig til dig, tjene dig og gøre dit liv mere reelt og effektivt.

HUSK, AT DU VIL FORSTÅ, IDET DU FORTSÆTTER, for forståelse fødes af bagklogskab og sand applikation. Hav derfor tillid til, at din forståelse vil vokse i takt med, at din deltagelse vokser. Du behøver ikke at forstå universet, men du har brug for at opleve det. Du har brug for at mærke det i dig selv og omkring dig. Du har brug for at se dig selv som ét menneske, du har brug for at se din verden som ét fællesskab, og du har brug for at se dit univers som et Større Fællesskab, som, indenfor en større deltagelsessfære, også forsøger at forene sig selv. Således arbejder Kundskab på alle arenaer og på alle deltagelsesniveauer – i hver enkelt person, i hvert fællesskab, i hver enkelt verden, verdener imellem og i universet som helhed. Det er derfor, at Kundskab er så fremragende, og at den, selv om du tager imod den i dig selv, er langt større, end du kan forestille dig.

DERFOR ER DET, AT DU NU KAN OPLEVE det Større Fællesskab og ikke skille dig selv ud i forsøget på at forstå det. Forståelse kommer gennem deltagelse. Mind dig selv om dagens idé hver hele time, og forsøg endnu en gang at tænke aktivt over, hvad denne lektion betyder, i dine to dybere øvelsesperioder. Overfør den på dine oplevelser. Overfør den på din opfattelse af verden. Genkend de tanker, der er for og de tanker, der er imod dette. Anerkend den inspiration og det håb, som dette giver dig, og anerkend den angst, som det kan vække. Gør status over dine tanker og oplevelser med hensyn til dagens idé, men døm den ikke, for den udgår fra Kundskab. Hensigten er, at den skal befri dig fra skavanken af din egen fantasi. Hensigten er, at den skal befri dig og også verden.

BENYT I DAG DIT SIND OG DIN KROP til at være elev af Kundskab. Herved vil du lære at forstå meningen med dig selv, din verden og det Større Fællesskab af Verdener.

Øvelse 326: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 327

Jeg vil være med fred i dag.

DU KAN VÆRE MED FRED I DAG, selv om du overvejer større ting i verden og udenfor verden. Du kan være med fred i dag, selv mens du møder udfordringen ved at være elev af Kundskab og udfordringen ved at observere din verden med objektivitet. Hvordan kan du være så aktiv og have en sådan udfordring og stadig være med fred? Svaret er, at Kundskab er med dig. Når du holder dig til Kundskab, mærker Kundskab og fører Kundskab ud i verden, vil du i dig selv være stille, selvom du udadtil kan være aktivt engageret. Der er ingen modsætning mellem fred og bevægelse, mellem indre stilhed og ydre engagement. Selv om verden er et vanskeligt og frustrerende sted at være, er den en naturlig modtager af Kundskab. Dens vanskeligheder og frustrationer behøver ikke at påvirke din indre tilstand, som bliver mere og mere samlet og harmonisk.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME OM at være med fred, mens du er i verden. Slip al frygt og ængstelse og styrk din tilknytning til Kundskab, mens du gør det. Genopliv Kundskabens ild og find trøst i dens varme nærvær, når du i dine to dybere øvelsesperioder tager tilflugt fra verden. Indse, at i denne ild fortæres alle ting, der er indbildte og skadelige. Kundskabens ild vil ikke brænde dig, men den vil varme din sjæl. Du kan træde ind i denne ild, uden frygt for smerte eller skade. Den vil lutre og rense dig, for det er kærlighedens ild. Vær i dag med fred, for i dag er en fredens dag, og fred er givet dig at tage imod denne dag.

Øvelse 327: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 328

I dag vil jeg ære dem, der har givet til mig.

VI BEKRÆFTER ENDNU EN GANG DENNE LEKTION, som vil bekræfte virkeligheden af kærlighed og det, at give, i verden. Dine idéer om at give er alt for indskrænkede og små. De skal strækkes, så du kan erkende omfanget af at give i verden.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME OM at huske dem, der har givet til dig. Tænk ikke kun på dem, som du med sikkerhed ved har givet til dig, men husk også dem, som du føler har såret dig, som har fornægtet dig eller som har stået i vejen for dig. Husk dem, for de har også givet til dig. De har givet dig en påmindelse om, at Kundskab er nødvendig, og de har demonstreret ét uden Kundskab, for dig. De har demonstreret for dig, at Kundskab også forsøger at komme frem i dem. Uanset om de accepterer eller modsætter sig denne fremkomst, er den stadigt nærværende og manifesterer alligevel sig selv.

DU GØR FREMSKRIDT, fordi andre har demonstreret deres inspiration og deres fejltagelser for dig – deres accept af Kundskab og deres fornægtelse af Kundskab. Hvis der ingen fornægtelse af Kundskab var i verden, ville du ikke kunne lære her. Du ville ikke erkende vigtigheden af Kundskab. Kontraster i læring vil lære dig, hvad der er værdifuldt, og hvad der ikke er, og de vil lære dig at være medfølelse og kærlig. Hvis du forstår dette, vil du kunne være i verdens tjeneste.

ERKEND HVER HELE TIME VEDKOMMENDE, SOM GIVER TIL DIG i dette øjeblik og erkend vedkommende, der har givet til dig tidligere. Sådan vil denne dag være en taknemmelighedens og anerkendelsens dag. Du vil forstå, hvor vigtig din forberedelse er, og hvor mange der har givet sig til dig, for at tjene dig, så du kan påtage dig denne forberedelse.

GENTAG DAGENS IDÉ I DINE TO DYBERE MEDITATIONSØVELSER og lad derefter hver enkelt person, der venter på at blive anerkendt og velsignet af dig, komme til din bevidsthed. Idet du lader dem gøre det, vil alle individer, der har brug for det, præsentere sig for dig. Led efter og se, hvordan de har gjort dig en tjeneste, og tak dem for denne tjeneste til dig. Tak dem for at hjælpe dig med at erkende dit behov for Kundskab. Tak dem for at have vist dig, at der ikke er noget alternativ til Kundskab. Og tak dem for at styrke din deltagelse i Kundskab. Velsign hver enkelt og lad den næste person komme til din bevidsthed. På denne måde vil du velsigne alle dem, der har været i dit liv og er i dit liv i øjeblikket. På denne måde vil du lære at værdsætte din fortid og ikke fordømme den. På denne måde vil kærlighed udgå naturligt fra dig, for kærlighed må være født af taknemmelighed, og taknemmelighed må være født af sand anerkendelse. Det er sand anerkendelse, som du vil øve i dag.

Øvelse 328: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 329

I dag kan jeg roligt elske verden.

KUN DE FRIE KAN ELSKE VERDEN, for kun de frie kan give til verden. Kun de kan fuldt ud erkende verdens behov og deres eget bidrag. Kun de frie kan elske verden, for kun de kan se, at verden har støttet og tjent dem, for at gøre dem i stand til at være frie og være bidragydere til verden. Da verden i den grad længes efter dit bidrag, har den givet sig selv til din forberedelse, så du kan lære at være bidragyder. Det har den styrket gennem den sandhed, der findes i verden, og gennem den fornægtelse af sandhed, der findes i verden.

PÅ ALLE MÅDER TJENER VERDEN FREMKOMSTEN AF KUNDSKAB. Selv om verden modsætter sig Kundskab og synes at fornægte, afvise og angribe Kundskab, vil du, hvis du ser fra dette perspektiv, indse, at den faktisk tjener Kundskab. Hvordan kan noget konkurrere med Kundskab? Hvordan kan noget fornægte Kundskab? Alt det, der forekommer at fornægte Kundskab, kalder kun på Kundskab og beder om, at Kundskab skal komme. De, der er forvirrede, i mørke og fortvivlede, længes efter lindring og trøst. Og skønt de ikke forstår deres egen forfatnings budskab, kan de, der er med Kundskab, opfatte det og gennem Visdom lære, hvordan de kan tjene disse individer, alle individer og verden som helhed.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME OM, at idet du bliver fri, vil du kunne elske verden. Når du lærer at elske verden, vil du kunne være fri, fordi du er i denne verden, men ikke af denne verden. Da du er i denne verden, repræsenterer du det, som du har bragt med dig fra dit Ældgamle Hjem. Hvor enkelt og klart er dette ikke med Kundskab, og alligevel svært at forstå,

når man er i sin egen fantasi og underholder sine egne adskilte idéer. Derfor øver du dig – så du kan bekræfte det, der er naturligt for dig, og træde væk fra det, der er unaturligt for dig.

TAG ENDNU EN GANG IMOD DEN FRIHED, der kommer til dig i stilhed og modtagelighed i dine dybere meditationsøvelser. Et sind, der er stille, er et sind, der er uhindret og frit. Det vil naturligt række sig ud, og i denne udrækning vil det naturligt udtrykke det, som er mest naturligt for det. Således øver du dig i at tage imod, og i din øvelse hver time, øver du dig i at give. Du er fri til roligt at elske verden i dag, og verden har brug for din frihed, for den har brug for din kærlighed.

Øvelse 329: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 330

Jeg vil ikke forsømme de små ting i mit liv.

VI BEKRÆFTER ENDNU EN GANG DENNE IDÉ, at du ikke forsømmer de enkle, praktiske opgaver, der gør det muligt for dig, at være elev af Kundskab. Husk, at du ikke forsøger at flygte fra verden, men arbejder på at blive magtfuld i verden. Forsøm derfor ikke de enkle, små ting, der gør det muligt for og giver dig frihed til at være elev af Kundskab. Her kan alle dine aktiviteter, selv de mest banale og ensformige, ses som en form for tjeneste og bidrag. På denne måde kan alle små ting, uanset hvor banale og ensformige de er, tjene verden, fordi de viser, at du ærer dit Sande Selv. Dette er det Selv, der eksisterer i alle individer, det Selv, der eksisterer i verden, og det Selv, der eksisterer i det Større Fællesskab af Verden.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ DE SMÅ TING DU GØR i dag, og forsøm dem ikke. Hvis du ikke frygter dem, vil du ikke modsætte dig dem. Hvis du ikke modsætter dig dem, vil du kunne tage dig af dem. Og idet du tager dig af dem, vil du kunne give dig selv til dem. Her vil Kundskab udtrykke sig i alle aktiviteter, og Kundskab vil blive undervist og styrket i alle aktiviteter. Verden har brug for denne demonstration, for verden tror, at Gud, kærlighed, sand magt og inspiration kun eksisterer i ideelle tilstande og kun i ideelle situationer. Verden forstår ikke, at Gud udtrykker Gud overalt, og at Kundskab udtrykker sig selv overalt og i alle ting.

IDET DU KOMMER TIL AT FORSTÅ DENNE STORE SANDHED, vil du se Kundskabens nærvær i alle ting. Du vil se Kundskab i verden. Du vil se Kundskab i dig selv. Det vil give dig fuld tillid til din egen deltagelse og til din egen tjeneste til Kundskab. Så vil du indse, at du sparer verden tid i sin udvikling, i sine fremskridt og i sin frelse. Dette er så vigtigt for din tillid. Men endnu vigtigere for dig er at erkende Kundskabens storhed og den storhed, som du vil opleve i dig selv, idet du lærer at tage imod Kundskab.

HUSK PÅ DAGENS IDÉ HVER HELE TIME og anvend den, så du hver time kan være samvittighedsfuld. Gå tilbage til stilhed i dine to dybere meditationsøvelser, så du kan genoplive din oplevelse af Kundskabens ild, så Kundskabens ild kan lutre og rense dit sind og befri det for

al tilbageholdenhed. På denne måde vil du kunne være mere fuldkomment i verden, og små ting vil ikke blive forsømt.

Øvelse 330: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 331

Det lille udtrykker det store.

SE PÅ NATUREN OMKRING DIG. Se på den mindste skabning og erkend mysteriet i denne skabnings eksistens, vidunderet ved dets fysiske mekanisme og sandheden om dets fuldkomne inddragelse i naturen som helhed. Den mindste skabning kan udtrykke den største sandhed. Den enkleste ting kan udtrykke universets kraft. Er et lille væsens livsudtryk og dets inddragelse i livet mindre end et stort væsens? Erkend, ved hjælp af denne analogi, at den mindste aktivitet kan rumme den største lære. Erkend, at det enkleste ord, den almindeligste gestus, kan udtrykke den dybeste følelse og sindstilstand. Erkend, at den enkleste ting kan udbygge din træning og bekræfte Kundskabens nærvær i dig.

NÅR DU BLIVER OPMÆRKSOM PÅ LIVET, vil du begynde at være vidne til livets mysterium i alting. Hvor stort vil det ikke være, for dig, som nu vågner fra din egen adskilte forestillings søvn. Livets mysterium vil inspirere dig og kalde på dig. Det vil bekræfte dit eget livs mysterium, som bliver mere og mere virkeligt og indlysende for dig.

DU KAN FØLE DIG LILLE, men du udtrykker det store. Du behøver ikke at være stor for at udtrykke det store, for storheden er i dig, og dit fysiske udtryksmiddel er småt i forhold til den. Din virkelighed er født af den storhed, der er i dig, og som ønsker at udtrykke sig gennem enkelheden i dit lille udtryksmiddel. Her forstår du, at du er af det store og arbejder gennem det lille. Her vil du ikke bestride forholdet mellem det store og det lille, hvor det lille må udtrykke det store, hvilket det naturligt gør. Skal et lille væsen forsøge at udtrykke det store? Nej. Det store udtrykker sig blot gennem det lille væsen.

STORHED ER MED DIG I DIT LIV – dit liv, som til enhver tid kan se lille ud for dig, som til enhver tid kan se adskilt og indelukket ud. Derfor bliver det lille benyttet, bekræftet, æret og velsignet. Så er der ikke noget grundlag for selvfordømmelse og had. Alle store som små ting bliver værdsat, for alle store som små ting er sammen.

SÅ LAD DET STORE UDTRYKKE SIG i hvilken som helst lille opgave, i hvilken som helst udtryk eller gestus og lille synspunkt, hver hele time. Kom igen nær det, der er stort i dig, i dine to dybere øvelsesperioder. Genindtræd i Kundskabens ild, som lutrer dig. Tag tilflugt i Kundskabens hellighed. Her møder du det store fuldkomment. Det er hinsides al form. Her venter det, der besjæler al form og giver det formål, mening og retning på, at du kan tage imod det. Det lille udtrykker det store, og det store velsigner det lille.

Øvelse 331: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 332

Det er først nu, jeg begynder at forstå betydningen af Kundskab i mit liv.

DU ER KUN BEGYNDT AT FORSTÅ DEN, for din forståelse vil være født af oplevelse, erkendelse og resultatet af din applikation af den. Da du er nybegynder som elev af Kundskab, har du en begynder-forståelse. Fat mod her, for det befrier dig fra at forsøge at drage konklusioner vedrørende din deltagelse og vedrørende dit liv. Således behøver du ikke forsøge det umulige og kan lette dit sind for en stor byrde, der ellers ville overskygge din glæde og fordrive din følelse af fred og meningsfuld aktivitet i dag. Idet du accepterer, at du kun er begyndt at forstå meningen med dit liv og meningen med Kundskab i dit liv, gør det dig fri til at deltage og lære mere. Uden fordømmelsens byrde, som du ellers ville pålægge dit liv, kan du roligt deltage, og din deltagelse vil gøre dig fri.

MIND HVER HELE TIME DIG SELV OM, at du kun er begyndt at forstå betydningen af Kundskab i dit liv. Gå endnu en gang ind i Kundskabens helligdom i dine dybere øvelsesperioder, så din kapacitet for Kundskab kan vokse, din trang til Kundskab kan vokse og din oplevelse af Kundskab kan vokse. Kun i takt med at disse ting vokser, kan din forståelse vokse. Derfor er du befriet fra at dømmе. Du er fri til at deltage, hvor al forståelse vil spire frem.

Øvelse 332: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 333

Der er et nærvær med mig. Jeg kan mærke det.

MÆRK I DAG NÆRVÆRET AF DINE LÆRERE, der holder sig til dig og overvåger din forberedelse som elev af Kundskab. Hvis du mærker deres nærvær i dag, vil du mærke dit eget nærvær, for I er forenet i dette nærvær, du mærker. Hvis du husker på, at du ikke er alene, vil du ikke være isoleret i dine egne tanker. Du vil ikke holde dig isoleret i dine egne ængstelige overvejelser.

MÆRK DETTE NÆRVÆR HVER HELE TIME, for dette nærvær er med dig hver time. Mærk dette nærvær, uanset hvor du er i dag, om du er på arbejde eller hjemme, om du er alene eller sammen med nogen, for dette nærvær er med dig, uanset hvor du går.

GIV DIG SELV, I DINE TO DYBERE MEDITATIONSØVELSER, LOV TIL at mærke kærlighedens nærvær, som er Kundskabens nærvær, som er Visdommens nærvær, som er vishedens nærvær, som er kilden til dit formål, din mening og din retning i verden, og som holder dit kald i verden for dig. Kom nær og ind i oplevelsen af dette nærvær i dine dybere meditationer. Forsøg ikke dette, for her vil du opleve selvkærlighed, selvværd og sand inddragelse i livet. Tag dette nærvær med dig i dag og tag imod dette nærvær i dine dybere meditationer, så vil du vide, at nærværet er med dig, hver dag.

Øvelse 333: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 334

Mine Læreres nærvær er med mig hver dag.

HVER DAG, UANSET HVOR DU BEFINDER DIG, uanset hvor du går hen, er dine Læreres nærvær med dig. Det er meningen, at denne idé skal minde dig om, at du ikke er alene. Det er meningen, at denne ide skal give dig en mulighed for at komme ud af din egen fantasi isolation og opleve dette nærvær og tage imod den gave, som dette nærvær er. I denne gave vil dine Lærere give dig de idéer og den inspiration, som du har brug for. Herved vil du udtrykke det, du har taget imod, og herved bekræfte det, du har taget imod.

ØV DIG I AT HUSKE DETTE HVER HELE TIME, ved endnu en gang at koncentrere dig om det nærvær, der er med dig. Du behøver blot at slappe af for at mærke det, for det er helt afgjort med dig. Gå endnu en gang ind i stilhed i Kundskabens helligdom i dine dybere øvelser, så du kan tage imod dette nærvær og den store bekræftelse og trøst, som det giver dig. Giv dig selv lov til at lægge selvtvivl og uværdighedsfølelse til side, for disse ting vil blive fortæret af Kundskabens ild og lutret fra dit sind. Når dette er gjort, har du ikke behov for at give dig selv grandiose forestillinger om dig selv. Du har ikke behov for at misrepræsentere dig selv, i forsøget på at undslippe din skyld- og utilstrækkelighedsfølelse, for skyld og utilstrækkelighed bliver fortæret af Kundskabens ild. Så bring alt det, der hindrer din deltagelse, og al frygt, der hjemsøger og undertrykker dig, til Kundskabens ild, så de kan blive fortæret. Du vil sidde foran dette bål, og du vil se dem blive fortæret, og du vil mærke dit sind blive badet og rensat i Kundskabens kærlige ild. Nærværet er med dig hver dag. Kundskabens ild er med dig hver dag.

Øvelse 334: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 335

Kundskabens ild er med mig hver dag.

KUNDSKABENS ILD BRÆNDER I DIG, hvor som helst du går, uanset hvad du foretager dig. Mærk den brænde. Mærk, hver hele time, at den brænder. Uanset hvad du ser og hvad du tænker, så mærk, at Kundskabens ild brænder. Det er Kundskabens nærvær, du vil mærke i dig selv, idet du mærker Lærernes nærvær overalt omkring dig. Kundskabens ild brænder, og idet du oplever den, vil den fortære alt det, der holder dig tilbage – alt det, der hjemsøger og undertrykker dig, al følelse af uværdighed og skyld og al smerte og konflikt. Når disse ting er fortæret, vil de ikke længere kaste en indflydelse på dit liv, og dit liv vil naturligt blive mere roligt og harmonisk.

I DAG TAGER DU ET KÆMPE SKRIDT I DENNE RETNING, ved at huske på og opleve Kundskabens ild hver hele time. Gå endnu en gang ind i Kundskabens ild i Kundskabens helligdom i dine to dybere øvelsesperioder. Husk, at denne ild vil trøste dig og frigøre dig. Den vil ikke brænde dig men kun varme din sjæl. Den vil give dig trøst og forsikring. Den vil give dig bekræftelse på dit livs mening og formål og på den storhed, som du bærer i dig.

FORSØM IKKE DIN TRÆNING I DAG, men indse dens fuldkomne nytte for dig. Intet, du kan se i verden, kan give dig den vished, den kraft, den fred og den følelse af inddragelse, som Kundskabens ild kan skænke dig. Intet kan minde dig mere om din totale inddragelse i livet, end nærværet af dine Lærere, der holder sig til dig. Derfor har du allerede den oplevelse, som du har brug for, og med tiden vil du, ud fra denne oplevelse, lære at række den ud til alle dine relationer – til andre, til verden og til det Større Fællesskab af Verdener, som du lever i.

Øvelse 335: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 336

Evaluering

BEGYND DIN TO-UGERS EVALUERING med at evaluere den første lektion i denne to-ugers periode, genlæs lektionen og genkald dig din øvelse for den pågældende dag. Følg dette for hver efterfølgende dag. Evaluér din øvning. Gør dig klart, hvad din øvning er for, og erkend, hvad din øvning styrker i dig. Erkend, hvor meget du ønsker, at denne styrkelse finder sted, og erkend den enorme værdi, som du tager imod og forsøger at tage imod, mens du forbereder dig som elev af Kundskab. Lad din Evaluering i dag bekræfte vigtigheden af din forberedelse. Erkend, hvor meget du har behov for at styrke din deltagelse, og hvor meget du har behov for at tilsidesætte idéer, der er invaliderende eller fornægter Kundskabens eksistens i dit liv. Husk, at Kundskab er med dig, og at dine Lærere er med dig, for at blive mærket og taget imod hvert øjeblik. Idet du lærer at tage imod den, vil du naturligt udtrykke den.

EVALUÉR DE FORLØBNE TO UGERS TRÆNING i din ene lange øvelsesperiode i dag og indse, hvad der bliver tilbudt dig. Indse, hvor meget du har behov for at tage imod. Indse, hvor meget du trænger til at tage imod.

Øvelse 336: Én lang øvelsesperiode.

Trin 337

Alene kan jeg intet gøre.

ALENE KAN DU INTET GØRE, men du er ikke alene. Ja, du er et individ, men du er større end et individ. Således er det, at du ikke kan være alene, og således er det, at din individualitet bærer et stort løfte og formål i verden. Således er det, at du, som er en del af den storhed, der er større end din individualitet, og du, som ligeså er en del af din individualitet, bliver hel og samlet. Hermed bliver alt det, som du har konstrueret for dig selv, vendt til det gode. Alt det du skaber får et formål, en mening, en retning og en inddragelse i livet. Således bliver dit liv forløst og genvundet, og du bliver en del af livet og et redskab for dets unikke udtryk. Dette er den sande mening med dagens lektion.

KUN I FORESTILLINGERNES SKYGGER OG MØRKE kan du skjule dig for sandhedens lys. Du må tro, at du er alene for at tro, at dine forestillinger er virkelige. At lære, at du ikke er alene,

kan i første omgang virke skræmmende, fordi du er bange for, at dine fantasier og din skyld vil blive afsløret. Men når du ser på dette ærligt og uden fordømmelse, indser du, at det betyder, at du er blevet genvundet, forynget og nu forberedes på at tage imod den kraft, der holder sig til dig, den kraft, der er din Kilde og dit Sande Selv.

GENTAG DAGENS IDÉ HVER HELE TIME og indse, at den er en bekræftelse på din styrke og inddragelse i livet. Giv dig selv lov til i stilhed at gen-indtræde din Kundskabs helligdom i dine dybere meditationer, hvor det vil være indlysende, at du ikke er alene. Her er du i sandt ægteskab med livet og i sand forening med dem, der er kommet for at tjene dig og vejlede dig, og med dem, der øver sig med dig nu. I din inddragelse ligger din glæde. I din isolation ligger din elendighed. Din elendighed har intet grundlag, for du er ikke alene, og din succes er garanteret, for alene kan du intet gøre.

Øvelse 337: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 338

I dag vil jeg være opmærksom.

VÆR OPMÆRKSOM I DAG, så du kan se, hvad der sker omkring dig. Vær opmærksom i dag, så du kan opleve dig selv i verden. Vær opmærksom i dag, så du kan mærke, at Kundskabens ild brænder i dig. Vær opmærksom i dag, så du kan mærke, at dine Læreres nærvær er med dig. Vær opmærksom i dag, så du kan se, at Kundskabens ild brænder i verden, og at dine Læreres nærvær også er nærværende i verden. Disse ting vil naturligt komme til dig, når du er opmærksom, for uden fordømmelse vil du se, hvad der faktisk foregår. Det vil bekræfte din åndelige natur og dit formål i verden. Det vil bekræfte din sande identitet og give dit personlige liv mening.

VÆR OPMÆRKSOM HVER HELE TIME I DAG og hav tillid til, at for dig vil det, at være opmærksom, give dig sine egne sande resultater. Uden at dømme og vurdere vil du se gennem alt det, der virker skræmmende, som verden måtte præsentere for dig. Du vil se gennem alt det, der virker skræmmende, som din fantasi kan præsentere for dig, for alt det, der virker skræmmende, skyldes og understøttes af forestilling. Når du er opmærksom på verden, erkender du verdens forvirring og dens behov for Kundskab. Det vil bekræfte din egen forvirring og behov for Kundskab og vil gøre dig glad for, at du nu forbereder dig på at tage imod selve Kundskab.

VÆR OPMÆRKSOM I DINE DYBERE MEDITATIONSØVELSER, vær nærværende og giv dig selv i stilhed i Kundskabens helligdom. Du behøver kun at være opmærksom. Bedømmelse er ikke nødvendig. Hvis du er opmærksom, vil du trænge igennem det falske og tage imod det sande. For oprigtig opmærksomhed vil altid give dig det, der er sandt, og falsk opmærksomhed vil altid give dig det, der er falsk.

I DAG STYRKER DU DENNE SINDETS EVNE, denne evne til at være opmærksom. Du styrker den for din egen og for verdens skyld, verden, der har brug for at blive anerkendt. For verden har brug for at være elsket, og kærlighed kommer kun gennem oprigtig anerkendelse.

Øvelse 338: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 339

Nu er kærlighedens nærvær med mig.

KÆRLIGHEDENS NÆRVÆR ER MED DIG, i Kundskabens ild i dig. Som eksemplificeret gennem dine Læreres nærvær, gennemsyrrer dette nærvær alting i verden. Det er den sammenhæng, hvori verden eksisterer. Det er stille; derfor holder det sig til alting. Kan du, der opfatter verden, opfatte dette vedholdende nærvær? Kan du, der handler i verden, se virkningen af dette nærvær i verden? Hvis dette nærvær ikke var i verden, ville verden have tilintetgjort sig selv for længe siden, og der ville intet håb være for jeres frelse. Der ville intet håb være for et sandt fællesskab eller for alt det, som mennesker evner i deres midlertidige liv her. Der ville ikke strømme noget af sand værdi, for fantasiens mørke og frygtens mørke ville dække verden permanent, og alle ville leve i fuldstændigt mørke. Uden kærlighedens nærvær i verden, ville dette være tilfældet. Dit liv her ville være forseglet i mørke, og du ville aldrig kunne undslippe det.

DERFOR ER DIT LIV I VERDEN MIDLERTIDIGT. Det kunne ikke være permanent, for du er født af lyset, til hvilket du vil vende tilbage. Hvordan kunne du leve permanent i mørket, når du er født af det lys, du vil vende tilbage til? Du er sendt til verden for at bringe lyset til verden, ikke for at bekræfte verdens mørke. Guds vilje er, at du bringer lyset til verden, ikke at du bliver forvist til verden i mørke. Du er her for at bringe lyset til verden.

DU, SOM ER ELEV AF KUNDSKAB, LÆRER NU, trin for trin, at tage imod Kundskabens lys og Kundskabens ild. Når du oplever denne i dig selv, vil du se Kundskabens ild brænde i verden, for dette er kærlighedens nærvær. Dette er Gud i verden. Det, som Gud gør i verden, vil Gud gøre gennem dig, men Guds nærvær i verden aktiverer Kundskab i alle sind og kalder alle sind til at vågne. Dette underbygger, bekræfter og styrker Kundskabens fremkomst, hvor som helst den finder sted.

GUDS NÆRVÆR ER PERMANENT. Selve verden er midlertidig. Det fysiske univers er midlertidigt. Guds nærvær er permanent. Kan du så se, hvad der er stort og hvad der er småt? Kan du se det, der giver, og det, der må lære at tage imod? Kan du se vigtigheden af, at du forbereder dig? Kan du se vigtigheden af, at du er til verdens tjeneste?

VÆR OPMÆRKSOM HVER HELE TIME og mærk kærlighedens nærvær i verden. Hvis du er opmærksom, vil du mærke det. Mærk kærlighedens nærvær i dig selv, som er Kundskabens ild, i dine dybere meditationsøvelser. Det er den, der driver menneskeheden og selve det Større Fællesskab af Verdener, i Kundskabens retning, og med Kundskab, i retning af at blive ét fællesskab.

Øvelse 339: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 340

Min træning er mit bidrag til verden.

SOM ELEV AF KUNDSKAB ER DU NYBEGYNDER. Som nybegynder engagerer du dig helt i det du trænes i. Lad være med at se dig selv i en stor rolle, som frelser eller forløser i verden, for det ville kun tage modet fra dig, for du er endnu ikke parat til at bære noget af storhed frem. Din pligt er at følge trinnene, som de er givet. Det er kravet. Med tiden vil storhed vokse i din oplevelse, og du vil opleve storhed i verden. Men, som vi så ofte har indikeret i vores forberedelse hidtil, vil den storhed, du vil opleve, udtrykke sig i simple og verdslige ting. Hav derfor ikke grandiose idéer om dig selv som frelser. Se ikke dig selv blive korsfæstet i verden, for disse forestillinger skyldes uvidenhed, og du forstår ikke deres sande mening.

FØLG HVERT ENKELT TRIN, for hvert enkelt trin vil kræve din fulde opmærksomhed og dit fulde engagement. Uden at du forsøger at føje noget unødvendigt til din forberedelse, kan du være fuldt ud engageret i din forberedelse. Det vil engagere dig fuldt ud og højne alle dine fysiske og mentale evner og give dem ensartede formål og retning. Din øvning er din gave til verden. Fra din øvning vil alle gaver, du vil give i fremtiden, kunne gives med tillid, med kærlighed og med vished.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME OM, at din øvning er din gave til verden. Hvis du virkeligt ønsker at tjene verden, og hvis du virkeligt ønsker at eksemplificere det i verden, du holder allermest af, og det, som du ærer i dig selv, så giv dig selv til din øvning og forsøg det ikke denne dag. Giv dig selv til øvelse i dine dybere meditationer, for øvelse er at give. Og du, som nu lærer at tage imod, giver også dig selv til at lære at tage imod. Således lærer du også at give. Hvis ikke du kan give dig selv til øvelse, vil du ikke være i stand til at give til verden, for at give til verden er også en form for øvelse. Husk at alt, hvad du kan gøre, er at øve dig. Lige meget hvad du foretager dig, øver du dig i noget, du hævder noget, du bekræfter noget, og du studerer noget. Giv sig selv med denne forståelse til din sande forberedelse, for den er din gave til dig selv og til verden.

Øvelse 340: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 341

Jeg er glad, for nu kan jeg tage imod.

HVIS DU LÆRER AT TAGE IMOD, LÆRER DU AT VÆRE GLAD. Hvis du lærer at give, vil din glæde blive bekræftet. Sagt med de enkleste ord, er det dette, du foretager dig. Hvis dette ikke kompliceres af dine egne idéer og forventninger, vil du kunne se dettes allestedsnærværende sandhed, og du vil lære nøjagtigt, hvad det betyder, og hvad det vil forlange. Husk, at kompleksitet er en fornægtelse af sandhedens enkelhed. Sandheden vil fortsætte sin aktivitet hver dag, trin for trin, ligesom du forbereder dig hver dag, trin for trin. Idet du lærer at være elev af Kundskab, lærer du at efterleve sandheden. Dettes enkelhed er

allestedsnærværende for dig, for sandhed er enkel og indlysende for alle, der søger sandhed, og for alle, der ser, uden vægten af at fordømme eller bedømme.

HUSK DIN ØVELSE HVER HELE TIME, og styrk endnu en gang din kapacitet for og trang til stilhed i dine dybere meditationer. For, hvis du oplever lidt mere stilhed hver dag, vil den vokse og vokse og fylde dit liv og udstråle fra dit liv, som et stort lys, for du er her for at være et lys for verden.

Øvelse 341: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 342

Jeg er elev af Kundskab i dag.

I DAG ER DU ELEV AF KUNDSKAB. Du følger din forberedelse, trin for trin. Du lærer at frigøre dig fra din egen bedømmelse og ængstelse. Du lærer at blive bekræftet af Kundskabens nærvær i dig selv og af kærlighedens nærvær i dit liv. Du lærer at ære dig selv og lærer at værdsætte din verden. Du lærer at anerkende dit ansvar og lærer at anerkende verdens behov for, at dette ansvar tages. Du lærer at være stille indeni og meningsfuldt engageret i det ydre. Du lærer at tage imod. Du lærer at give. Du lærer at mærke, at dit liv bliver forløst.

VÆR ELEV AF KUNDSKAB I DAG, og følg dagens instruktioner så fuldstændigt og så ordret som muligt. Mind dig selv hver hele time om, at du er elev af Kundskab, og brug et øjeblik hver gang på at tænke over, hvad det betyder, især med hensyn til din nuværende situation. Engager aktivt dit sind i at overveje, hvad en elev af Kundskab er, i dine dybere øvelsesperioder. Genkald dig, hvad du har lært indtil nu. Erkend, hvad der bliver styrket, trin for trin, og hvad du bliver opfordret til at slippe. Dine to øvelsesperioder er perioder med aktiv mentalt engagement, hvor du ser på dagens idé og forsøger at se betydningen af den i relation til dit liv. Når du tænker, så tænk konstruktivt, for al tænkning må være konstruktiv. Når tænkning ikke er påkrævet, vil Kundskab føre dig videre. I verden må du have Kundskab, og du må lære at tænke konstruktivt, fordi du er elev af Kundskab. Hvis du er elev af Kundskab i dag, vil du ære det, der vejleder dig, det, der leder dig, og det, der velsigner dig. Du vil repræsentere Kundskab, fordi du er elev af Kundskab.

Øvelse 342: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 343

I dag vil jeg ære kilden til min forberedelse.

ÆR KILDEN TIL DIN FORBEREDELSE, ved at være elev af Kundskab i dag. Husk på dette hver hele time, og tænk igen over, hvad det vil sige at være elev af Kundskab. Prøv at genkalde dig alt det, der er blevet dig givet, og alt det, der bliver styrket, og prøv objektivt at erkende det, der hindrer dig og holder dig tilbage. Styrk din tro. Styrk din deltagelse. Brug din

beslutningskraft til at gøre det, og husk, mens du gør det, at du ærer og repræsenterer det, der leder dig, og det, du tjener.

ENGAGÉR AKTIVT DIT SIND i at overveje, hvad dagens idé betyder, i dine to dybere øvelsesperioder. Husk, at du kun kan tjene det, du værdsætter. Hvis du værdsætter Kundskab, vil du tjene Kundskab. Hvis du værdsætter uvidenhed og mørke, vil du tjene det. Det, du værdsætter, er din mester, og din mester vil give dig det, du må lære. Du er elev af Kundskab. Du er elev af Kundskab, fordi du har valgt, at din elev-rolle og den mester, der guider dig, afspejler Kundskab og sandhed i verden. Her har du kun to valg, for du kan kun tjene Kundskab eller det, der forsøger at erstatte Kundskab. Da intet virkeligt kan erstatte Kundskab, er ønsket om at tjene det, der erstatter Kundskab, ønsket om ingenting at tjene, ingenting at være og ingenting at have. Det er det, vi mener, når vi taler om fattigdom. Det er en tilstand af ingenting at tjene, ingenting at være og ingenting at have.

ÆR DERFOR DET SOM TJENER DIG. Hvis du ærer det, der anerkender din virkelighed og betydningen og værdien af dit nærvær i verden, vil du tjene noget virkeligt, du vil være noget virkeligt, og du vil have noget virkeligt. Således er det, at du, der lærer at tjene, vil være den, der lærer at tage imod.

Øvelse 343: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 344

Min Kundskab er den gave, jeg giver til verden.

KUNDSKAB ER DIN GAVE TIL VERDEN, men først må du blive et redskab, hvorigennem den kan udtrykke sig. Du må acceptere den, tage imod den, lære af den og give, hvad den giver dig at give. Du må åbne dig selv, så den naturligt kan skinne på verden gennem dig. Fra din Kundskab vil alt komme – alle meningsfulde aktiviteter, alle vigtige bidrag, alle vigtige tanker, alle meningsfulde udtryk for følelser og al motivation, til at forsikre, trøste, elske, helbrede, slutte sig til og befri andre. Det betyder ganske enkelt, at den virkelige dig endeligt udtrykker sig. Det er din gave til verden.

MIND DIG SELV OM DETTE HVER HELE TIME og mærk Kundskabens ild brænde i dig. Mærk dig selv som et befordringsmiddel til at bære Kundskab i verden. Vær glad for, at du ikke behøver at pine dig selv med at prøve at finde ud af, hvordan du vil give Kundskab, hvordan Kundskab vil give sig selv, og hvad der vil ske som resultat. Du følger blot trinnene. Som du hidtil har set, forlanger trinnene, at du udvikler dine mentale evner og anvender dem korrekt. De forlanger, at du er mentalt nærværende. De forlanger, at du afbalancerer og harmoniserer dit liv. Du er endda så vidt i din forberedelse, at du indser, at du ved mange ting om dit liv, som du endnu ikke har accepteret eller implementeret. Kundskab har været med dig hele tiden, og selv nu i din begyndelsesforberedelse, idet du gør fremskridt sammen med andre, der gør fremskridt sammen med dig, bliver Kundskabens kraft og effektivitet stadig mere virkelig for dig. Dette er din gave til verden.

ØV DIG I AT TAGE IMOD KUNDSKABENS KRAFT, I STILHED OG MODTAGELIGHED, i dine to længere øvelsesperioder i dag, så den kan vokse i dig, og så du kan få en større og større oplevelse af den, idet du begiver dig ud i verden. Disse længere øvelsesperioder er så afgørende for din forberedelse, for de øger din kapacitet, de øger din forståelse, de øger din oplevelse og de gør det stadigt nemmere for dig at opleve Kundskab, mens du er i verden. For din Kundskab er din gave til verden, og din Kundskab er din gave til dig selv.

Øvelse 344: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 345

Min Kundskab er min gave til min Åndelige Familie.

DIN KUNDSKAB ER DIN GAVE TIL DIN ÅNDELIGE FAMILIE, for du er kommet til verden, ikke kun for at fremme dig selv og verden, men for at fremme din Åndelige Familie. Din specifikke læringsgruppe forlanger, at du avancerer, så den selv kan avancere, for også den søger en større forening. Gennem tiden har du dyrket din spændvidde og kapacitet for relationer. Alle dine hidtidige succeser er indbefattet i din Åndelige Families udtryk og beviser.

TILBAGEKOMSTEN TIL GUD ER TILBAGEKOMSTEN TIL inddragelse i relationer. Dette overgår din fatteevne og overgår afgjort dine idéer og din idealisme. Det kan kun opleves. Det skal opleves, og gennem denne oplevelse vil du forstå, at du er kommet her, ikke kun for din egen forløsning og ikke kun for at tjene verden, men for at tjene dem, der har sendt dig. Herved bliver din rolle stadigt vigtigere. Herved bliver din forberedelse stadigt vigtigere. Hvis du tænker over det, vil du vide, at dette er sandt.

TÆNK PÅ DENNE IDÉ HVER HELE TIME I DAG og husk din Åndelige Familie, som du nu lærer at huske. Gå endnu en gang ind i Kundskabens helligdom i dine to dybere meditationsøvelser og forsøg at mærke din Åndelige Families nærvær. Hvis dit sind er stille, vil du erkende, at de nu er med dig. Hvordan kunne de være adskilt fra dig, dig, som ikke kan være adskilt fra dem, og ligesom du er i verden, er de nu med dig.

Øvelse 345: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 346

Jeg er i verden for at arbejde.

DU ER I VERDEN FOR AT ARBEJDE. Arbejde er det, du vil gøre. Arbejde er grunden til, at du er kommet. Men, hvad er dette arbejde, vi taler om? Er det din nuværende beskæftigelse, som du modsætter dig og har svært ved? Er det de mange opgaver, du mener er dine og som du tildeler dig selv? Dit sande arbejde kan komme til udtryk i enhver af disse aktiviteter men er reelt større. Det vil være din glæde og din tilfredsstillelse at gennemføre hvert trin i dit sande arbejde. Dit sande arbejde i verden er at opdage din Kundskab og lade den udtrykke sig gennem dig. Dit

sande arbejde i verden er at reagere på dit specifikke kald, som engagerer dig med bestemte mennesker på bestemte måder, så I kan opfylde jeres individuelle skæbne i verden.

DET ER DIT ARBEJDE. Tro ikke, at du i øjeblikket kan forstå, hvad dette arbejde er, og prøv ikke at give det en definition, udover den, vi har givet dig. Det er i orden ikke helt at vide, hvad det betyder. Det er i orden at begribe mysteriet i dit liv, uden at forsøge at gøre det konkret.

DU ER I VERDEN FOR AT ARBEJDE. Applikér derfor dig selv, så din applikation for dig kan afsløre kilden til dit formål, din mening og din retning. Det er gennem dit arbejde og din meningsfulde aktivitet, at du vil mærke dit livs værd – dit personlige livs værd og forsikringen om din sande skæbne. Dit sande arbejde garanterer dig alle ting af værdi og giver dig tilflugt fra alle ting, der tilslører dig og gør dig hjælpeløs og elendig.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME OM DAGENS IDÉ. Engager endnu en gang aktivt dit sind i overvejelsen af dagens idé, i dine to dybere øvelser. Overvej, hvordan du ser på arbejde i sig selv og alle dine associationer omkring arbejde. Evaluér, hvordan du tidligere har reageret på arbejde – dit ønske om arbejde, din ambivalens med hensyn til arbejde og din modstand mod arbejde. Erkend, hvordan al trang til at undslippe arbejde i virkeligheden har været en trang til at opdage Kundskab. Indse, at Kundskab vil engagere dig i arbejde, med nyt formål, ny mening og ny retning. Undersøg dine tanker. Du må forstå dine tanker, fordi dine tanker endnu er meget effektive, med hensyn til at påvirke din opfattelse og din forståelse. Når du kan være objektiv i forhold til dit eget sind, vil du kunne lade Kundskab skinne på det, og du vil kunne bruge beslutningsmagten til at forberede dig og arbejde med dit sinds indhold. Dette er effektivt indenfor dit deltagelses-udvalg, for det er ikke givet dig at afgøre Kundskabens formål, mening eller retning, men at være modtager af Kundskab, at opleve Kundskab og lade Kundskab komme til udtryk gennem dig.

ENGAGÉR DIT SIND AKTIVT i dine to længere øvelsesperioder. Koncentrér dig om denne ene idé. Erkend alle tanker og følelser, der er forbundet med den. Lad alle tanker forlade dig i den sidste del af hver lange øvelsesperiode. Gå igen ind i stilhed og modtagelighed, så du kan komme til at vide. Kundskab forlanger ikke din tænkning, når du oplever selve Kundskab, for al tænkning er en erstatning for Kundskab. Dog vil Kundskab lede al din tænkning til at tjene et højere formål.

Øvelse 346: To 40-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 347

I dag lader jeg mit liv folde sig ud.

LAD DIT LIV FOLDE SIG UD I DAG. Uden din egen indre desorientering, uden din egen fantasi mørke og uden din egen forvirring og egne konflikter, kan du være vidne til dit livs udfoldelse. Dagen i dag repræsenterer et trin i udfoldelsen af dit liv, i fremkomsten af din Kundskab, i dyrkningen af din sande forståelse og i dine sande præstationers udtryk. Vær

opmærksom denne dag og lær at observere dit ydre liv og dit indre liv objektivt. Så kan du opleve det, der virkeligt er dér, og du vil elske det, der virkeligt er dér, fordi det, der virkeligt er dér, er sandt og afspejler selve kærligheden.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME OM at observere dit liv folde sig ud. Observér, under dine dybere meditationsøvelser, i stilhed og modtagelighed, dit indre liv folde sig ud. Observér dit ydre liv og indre liv folde sig ud sammen, som de skal. Her vil du mærke dit livs bevægelse. Her vil du vide, at dit liv bliver guidet og dirigeret. Her vil du vide, at alt det, du virkeligt værdsætter og holder mest af, og alt, det, vi har indikeret i vores forberedelse indtil nu, bliver til virkelighed. Her lader du visse ting falde bort og visse ting spire frem. Her styrer du den del af dit liv, som er din at styre, hvilket er din tænkning og din opførsel. Her lader du den del af dit liv, som du ikke kan styre, hvilket er dit formål, din mening og din retning, naturligt dukke op og udtrykke sig. Her er du vidne til dit liv, som denne dag spirer frem og folder sig ud.

Øvelse 347: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 348

I dag vil jeg se verden folde sig ud.

UDEN DIN SKRÆMTE SPEKULATION, uden din angste reaktion på en skræmmende ydre fremtræden og uden dine ambitioner og fornægtelser, kan du i dag se verden folde sig ud. Dine øjne vil se det, dine ører vil høre det, din hud vil mærke det, og du vil mærke det med hele dit fysiske og mentale væsen. Du vil vide det, fordi dit væsen ved, mens dit sind tænker og din krop handler. Således er det, at Kundskabens kraft er værens kraft, som du er en del af.

DET ER MED DENNE KRAFT, at du kan observere verden folde sig ud, for verden har et væsen, et sind og en krop. Dets væsen ved, dets sind tænker og dets krop handler. Naturen er dens krop. Jeres kollektive tænkning er dens sind. Kundskab er dens væsen. Således, når du begynder at erkende Kundskab i dit liv, vil du se Kundskab i verden. Idet du ser Kundskab lutre og rense dit sind, vil du se Kundskab lutre og rense alle sind i din verden. Når du ser Kundskab lede dig til effektiv handling, vil du se Kundskab i verden lede andre til effektiv handling. Således er det, når du lærer at have medfølelse med dig selv, at du vil lære at have medfølelse med verden. Når du er vidne til, at du selv folder dig ud, vil du være vidne til, at verden folder sig ud.

GENTAG DENNE IDÉ HVER HELE TIME og vær vidne til, at verden folder sig ud. Stir med åbne øjne på verden omkring dig i dine to længere øvelsesperioder i dag. Tilbring disse tider alene, og stir på verden omkring dig. Se uden at dømme. Mærk verden folde sig ud. Du behøver ikke prøve at mærke dette. Du vil mærke det, fordi det er naturligt. Uden hindring eller indgriben fra din side, vil denne oplevelse være allestedsnærværende og tilgængelig for dig. Mærk verden folde sig ud, for det vil bekræfte alt det, du nu lærer, og alt det, du nu lærer, vil tjene verden i sin udfoldelse.

Øvelse 348: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 349

Jeg er glad for, at jeg endelig kan tjene sandheden.

DET ER DIN STØRSTE GLÆDE, det er din største lykke, og det er din største tilfredshed endelig at tjene sandheden. Din fortid har været frustreret og trøstesløs, fordi du har forsøgt at tjene ting, der var uden grundlag og mening. Du har forsøgt at identificere dig med ting, der var uden formål og retning. Det har givet dig følelsen af, at du intet formål, ingen mening eller retning havde. Vær glad for nu, at du kan repræsentere sandheden og tjene sandheden, for sandheden giver dig alt, hvad der er sandt. Den giver dig formål, mening og retning, som er det, du har søgt i alle dine engagementer, i dine relationer, i dine aktiviteter og i dine bestræbelser. Det er den, du har søgt i alle dine fantasier, i alle dine bekymringer og i alle dine håb.

ALT DET, DU VIRKELIGT HAR ØNSKET, bliver nu givet dig. Lær nu at tage imod det, du virkelig har ønsket, så vil du indse, hvad der er sandt. Du vil også indse, hvad du altid virkelig har ønsket. Det gør det muligt for sandheden at være enkel og indlysende. Det gør det muligt for din egen personlige natur at være enkel og indlysende, for i enkelhed er alle ting kendte. I kompleksitet er alle ting fordækte. Kun det, der er mekanisk i verden, kan være komplekst, mens dets essens er enkel og kan opleves direkte. Kun ved at kontrollere, hvad der er mekanisk i livet, hvilket du til en vis grad må gøre, er der kompleksiteter, men selv disse kompleksiteter er enkle at afgøre, trin for trin. Din tilgang til livet må således være enkel, uanset om du har med enkelhed eller kompleksitet at gøre. Den kompleksitet, vi taler om, som er en form for fornægtelse, repræsenterer din egen tæknings kompleksitet og din egen tilgangs vanskelighed.

SÅ VÆR GLAD FOR AT DU KAN TJENE DET, DER ER SANDT, for det vil forenkle alt og gøre dig i stand til at håndtere mekanisk kompleksitet på en direkte og effektiv måde. Så vær glad for, at dit liv har formål, mening og retning, for du tjener det, der har formål, mening og retning. Husk på dette hver hele time, og gå endnu en gang, med stor modtagelighed og hengivenhed, ind i stilhed i dine to dybere øvelsesperioder. Husk, at du giver dig selv her, at øvelse er at give, at du lærer at give, og at du lærer at tjene. Du giver, hvad der er sandt, og du tjener det, der er sandt, og som et resultat oplever du det, der er sandt, og du tager imod det, der er sandt. Derfor er dette en glædens dag, fordi du tjener det, der er sandt.

Øvelse 349: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 350

Evaluerings

EVALUÉR ENDNU EN GANG DE FORLØBNE TO UGERS øvelser, ved at læse hver lektion og evaluere hver dags øvelse. Udvikl endnu mere din evne til at være objektiv. Se endnu en gang på dit livs overordnede bevægelse – de langsomme, men meget vigtige og reelle ændringer, der

finder sted, med hensyn til dine værdier, dine engagementer med andre, dine aktiviteter og, vigtigst af alt, din overordnede følelse af dig selv.

HUSK PÅ, AT VIGTIGE FORANDRINGER sker gradvist og ofte går ubemærket hen, indtil resultaterne bliver indlysende. Indse, at mindre eller ubetydelige ændringer ofte medfører store følelsesmæssige omvæltninger, hvor folk tror, at der lige er sket noget gevaldigt. Den større forandring er dybere og ændrer alt. Små, gradvise forandringer påvirker dit synspunkt med det samme, men deres overordnede virkning er ikke så varige. Den eneste undtagelse fra dette er, når dine Lærere griber ind i din personlige sfære, for at demonstrere deres nærvær eller for at levere et budskab af styrke, som du absolut har brug for i dét øjeblik. Disse indgreb er sjældne, men kan lejlighedsvis forekomme, når det er påkrævet på dine vegne.

SE DERFOR PÅ DEN OVERORDNEDE BEVÆGELSE I DIT LIV. Se på dit liv folde sig ud. Dette forbereder dig på fremtiden, for dette program forbereder dig på fremtiden. Alt, hvad der undervises i her, må du udnytte og styrke, og du må øve dig, både indenfor denne forberedelses rammer, og også langt hinsides den. Vær en vis observatør af din udvikling i din længere øvelsesperiode i dag. Se, hvor din øvning må styrkes. Erkend, at det udgår fra din Kundskab. Følg det efter allerbedste evne, mens vi nu nærmer os de sidste lektioner på dette stadie af Trin til Kundskab.

Øvelse 350: Én lang øvelsesperiode.

Afsluttende lektioner

DU ER PÅ VEJ MOD BEGYNDELSEN AF DE AFSLUTTENDE TRIN i vores forberedelse. Det er ikke de sidste trin i din overordnede tilnærmelse til Kundskab eller i din udnyttelse og oplevelse af Kundskab. De er dog de afsluttende trin på dette ene store udviklingsstadie, som du nu er engageret i. Giv derfor dig selv til det næste øvelsesafsnit med endnu større lyst og intensitet. Lad Kundskab dirigere dig i din deltagelse. Giv dig selv lov til at være så kraftfuld, så stærk og sådan involveret. Tænk ikke på din fortid, men erkend Kundskabens virkelighed i nuet og dens store løfte for fremtiden. Vedkommende er æret, som ærer kilden til sin forberedelse. Du er æret i dag, hvor du påbegynder de afsluttende trin i dette afgørende stadie af din udvikling.

Trin 351

Jeg tjener et større formål, som jeg nu begynder at opleve.

GENTAG DENNE IDÉ HVER HELE TIME og glem det ikke. Efterhånden som du styrker denne forståelse, vil den blive mere og mere virkelig og indlysende for dig. Efterhånden som den bliver mere og mere virkelig, vil alle andre idéer og forestillinger, der konkurrerer med den, forsvinde, for denne ene store sandhed har substans. Alle andre ting, som foregiver at være sandheden og er i konflikt med denne, vil forsvinde, fordi de er uden substans. Det, der er sandt, eksisterer, hvad enten man ønsker det eller ej, hvad enten man tror på det eller ej, og hvad enten man holder sig til det eller ej. Det er det, der gør det sandt.

TIDLIGERE TROEDE DU, AT ALTING EKSISTEREDE, fordi du ønskede det. Det er kun sandt i fantasiens rige, et rige, som du nu lærer at undslippe. Selv i fantasiens rige lærer du at værdsætte det, der er tættest på sandheden, så du kan undslippe fantasiens rige. For fantasiens rige er ikke Skabelsens rige. Det, der skaber, skaber fra Kundskab. Det er den Skabelse, der er permanent, meningsfuld og har sand kraft og værdi, selv i verden. Det er ikke fantasiens rige.

GÅ IND I STILHED I DINE DYBERE ØVELSESPERIODER. Kom med stor ærbødighed til det, du forsøger at gøre. Mind dig selv om vigtigheden af disse stilhedsperioder. Mind dig selv om, at det er tider med tilbedelse, tider med sand hengivelse, tider hvor du åbner dig selv, og tider hvor Kundskab åbner sig selv. Lad denne dag være en dag med større forståelse. Lad denne dag være en dag med større hengivenhed, for i dag er du sand elev af Kundskab.

Øvelse 351: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 352

I dag er jeg sand elev af Kundskab.

BEKRÆFT DETTE HVER HELE TIME, og gå ind i dine stilhedsperioder med stor ærbødighed og hengivenhed i dine to meditationsøvelser. Disse er dine tilbedelsestider. Nu går du virkeligt i kirke – ikke af forpligtelse, ikke af frygt eller ængstelse og ikke af en pligtfølelse overfor en ukærlig Gud, men af en stor glædesfølelse og ud fra et ønske om at give dig selv til det, der giver sig selv til dig. Vær sand elev af Kundskab. Husk alt det, der er blevet dig fortalt indtil nu, og udnyt det hver eneste time. Engager dig meningsfuldt i øvelse, både internt og eksternt. Styrk denne dag. Giv denne dag til Kundskab, ligesom Kundskab giver denne dag til dig, så du kan lære af Kundskabens nærvær i dit liv.

KUNDSKAB ER GUDS GAVE TIL DIG, for gennem Kundskab rækker Gud sig ud til dig. Således vil Kundskab være Gud for dig, men vil tale om storhed hinsides sig selv, for Kundskab er her for at gøre dig i stand til at have en meningsfuld relation til dig selv, til andre og til livet. Herigennem vil du kunne genvinde relationer og dermed bevæge dig mod dit Sande Hjem i Gud.

Øvelse 352: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 353

Mit Sande Hjem er i Gud.

DIT SANDE HJEM ER I GUD. Dit Sande Hjem er. Dit Hjem er sandt. Du er sand. Du er hjemme, selv nu, mens du er i verden, selv om verden ikke er dit Sande Hjem. Da du er hjemme i verden, og da du er med Kundskab, kan du give til verden og give den nøjagtigt det, den har brug for, og du vil ønske at give denne følelse af hjemlighed til verden, som føler sig hjemløs og fortabt.

GENTAG DENNE IDÉ HVER HELE TIME og se på folk i verden og se, hvor hjemløse de ser ud til at være. Husk, hvordan de i virkeligheden er hjemme, men ikke er klar over det. Ligesom

du selv, sover de derhjemme. Du lærer nu at vågne fra din søvn, og du indser, at du alligevel er hjemme, fordi din Åndelige Familie er med dig, Kundskab er med dig og dine Lærere er med dig.

SÅLEDES ER DET, AT DU ER HJEMME I GUD, selv om du nu forekommer at være langt fra dit Sande Hjem. Du har bragt dit Sande Hjem med dig. Hvordan kan du være, hvor Gud ikke er, hvis Gud er overalt? Hvordan kan du ikke være med dine Lærere, hvis de ledsager dig? Hvordan kan du ikke være med din Åndelige Familie, hvis din Åndelige Familie er allestedsnærværende? Det kan virke selvmodsigende, at du kan være væk fra dit Sande Hjem og samtidig være hjemme, men du forekommer kun at være væk fra dit Hjem, når du ser på verden og identificerer dig med den verden, du ser. Men i dig selv bærer du Kundskab, som er en påmindelse om, at du virkeligt er hjemme, og at du er i verden, for at række dit Sande Hjem ud til verden. For dit Sande Hjem ønsker at give sig selv til verden, så verden kan finde sin Hjemkomst.

HUSK PÅ DETTE HVER HELE TIME, og vend hjem til Kundskab i dine to dybe meditationer. Vend hjem i dit indre tempels helligdom. Her oplever du dit Sande Hjem, og her bliver det mere virkeligt for dig. Efterhånden som det bliver mere virkeligt for dig, holder det sig mere og mere til dig i din oplevelse. Du må opleve dit Sande Hjem, mens du er i verden.

Øvelse 353: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 354

Jeg må opleve mit Sande Hjem, mens jeg er i verden.

DU ER GLAD I DIT SANDE HJEM, du er inddraget, du er fuldkommen, du er i relation, du er en fuldkommen deltager, du er vigtig og du er meningsfuld. Dit Sande Hjem er uforståeligt for dig, mens du er i verden. Faktisk vil dit Sande Hjem være uforståeligt for dig, indtil du fuldt ud er ankommet til dit Sande Hjem, indtil din Åndelige Familie har genforenet sig med alle andre Åndelige Familier, og al forening er fuldført i universet.

MEN, SELVOM DIT SANDE HJEM ER UFORSTÅELIGT, må du ikke tro, at det er udenfor din rækkevidde. Det er givet dig denne dag at opleve dit Sande Hjem, for du bærer Kundskab i dig. Din eneste begrænsning her er din evne til at opleve og udtrykke Kundskab. Men efterhånden som du tager hvert trin og tager imod hvert trin i din forberedelse, vokser din evne til at opleve relation og kommunikation. Idet du i stigende grad søger frihed fra din egen fantasi og fra din egen isolerede tænkning, oplever du din inddragelse i livet i stadig højere grad. Således kan din udvikling måles med din stadigt voksende evne til at opleve relation og kommunikation og din stadigt voksende evne til at opleve og udtrykke Kundskab. Således er du hjemme, mens du er i verden, for dit Sande Hjem vokser i dig i din egen oplevelse. Kundskabens ild bliver kraftigere og kraftigere, og dens fortærende velgørenhed er stadig mere tydelig, idet dit sind bliver frit, helt og rettet ind.

HUSK DETTE HVER HELE TIME og vend tilbage til dit Sande Hjem i dine dybere øvelsesperioder. Du er hjemme i verden. Derfor kan du være med fred i verden.

Øvelse 354: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 355

Jeg kan være med fred i verden.

DET ER MULIGT AT VÆRE MED FRED I VERDEN, for du har bragt kilden til fred med dig. Du kan være med fred i verden, selv om verden er et sted med aktivt engagement, et sted med vanskeligheder, et sted med udfordringer og et sted med nødvendige præstationer, fordi du bærer fred i dig, og på grund af Kundskabens ild. Fra Kundskab udspringer al meningsfuld tænkning og aktivitet – al sand inspiration, alle vigtige idéer og alle fremragende udtryk. Alligevel er Kundskab større end dens udtryk, for den er et lys for verden.

DU ER MED FRED I VERDEN, for du er med verdens lys, og alligevel er du engageret i verden, fordi du er kommet hertil for at arbejde. Kun ved at deltage, ved at følge hvert enkelt trin, kan du indse, at der ingen modsætning er mellem fred og arbejde. Der er ingen adskillelse mellem stilhed og aktivitet. Dette må du opleve fuldt ud, for det er en fuldkommen oplevelse, og din kapacitet for denne oplevelse må strækkes stadigt mere. Din forståelse og fatteevne må hele tiden strækkes. Dit engagement i livet må blive stadigt mere harmonisk og ensartet. Din skelneevne, med hensyn til relationer, må øges og virkeligt applikeres. Alle egenskaber forbundet med dyrkningen af Kundskab, må også højnes. Dette vil gøre det muligt for dig at være med fred i verden, for hensigten er, at du skal være med fred i verden. Fred i verden er et udtryk for dit Sande Hjem i verden, og heri vil du finde dig selv.

Øvelse 355: Læs lektionen tre gange i dag.

Trin 356

Jeg vil finde mit Selv i dag.

DIT SELV ER STØRRE END DIN NUVÆRENDE KAPACITET for at opleve det. Dog kan du, med din nuværende kapacitet, finde dit Selv og opleve det. Husk, at dette er dit stærke ønske. Husk dette hver hele time. Husk, at du ønsker at finde dit Selv, for uden dit Selv er du fortabt i din egen tænkning og i verdens uberegnelige tænkning. Uden dit Selv vil du føle dig lige så midlertidig og foranderlig som verden. Uden dit Selv vil du føle dig lige så truet og lige så truende som verden. Derfor er dit sande ønske at genvinde dit Selv og med dit Selv alle ting, der er iboende i dit Selv, som er født af din ene Sande Kilde, som er udtrykt gennem din Kundskab og som bor i dit Ældgamle Hjem.

KOM ATTER EN GANG TIL KUNDSKAB i dine dybere øvelsesperioder. Kom for at give dig selv. Kom for at tilbede. Kom i hengivenhed og ærbødighed, så du kan øge din kapacitet for at opleve dig selv, både i din meditationstid og i din tid i verden. Du er kommet til verden for at

genvinde din Kundskab og for at lade din Kundskab komme til udtryk. Så vil du udtrykke dit Selv, for du er i verden for at udtrykke dit Selv.

Øvelse 356: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 357

Jeg er i verden for at udtrykke mit Selv.

ALT HVAD DU NOGENSINDE HAR SAGT, og alt hvad du nogensinde har gjort, har været et forsøg på at udtrykke dit Selv. Tidligere var dit dilemma, at du forsøgte at udtrykke et selv, som ikke er dit Selv. Dette midlertidige selv, dette personlige selv, er blevet brugt som en erstatning for dit Sande Selv, skønt det kun er ment som et mellemlid mellem dit Sande Selv og verden. Idet det har været brugt som en erstatning, har dets egen iboende forvirring og mangel på grundlag invalideret din kommunikation og dit udtryk. Derfor har du ikke fundet kilden til dit udtryk eller det bedste redskab for dit udtryk.

AT DIT SANDE SELV ØNSKER AT KOMME TIL UDTRYK er tydeligt i alle dine tidligere aktiviteter, hvis du vil forstå dem objektivt. Alt det, du nogensinde har sagt til nogen, indeholder et frø af sandt udtryk. Alt det, du nogensinde har gjort eller forsøgt at demonstrere, indeholder et frø af sand demonstration og sandt udtryk. Du behøver blot at lutre dit udtryk, for at gøre det fuldstændigt, så det reelt repræsenterer din natur og derfor virkelig er tilfredsstillende for dig.

DA DU ER HER FOR AT UDTRYKKE DIT SELV, må du også lære at udtrykke dit Selv, lære hvordan dine sande udtryk vil påvirke andre, og hvordan denne påvirkning kan udnyttes hensigtsmæssigt, til dit og til de pågældendes velbefindende. Her lærer du, hvad du ønsker at udtrykke, og hvordan du skal udtrykke det. Og du lærer også at erkende dets indvirkning på verden. Dette kræver dyrkningen af Kundskab i dig, dyrkningen af dine personlige evner, og transformation af dit personlige selv, fra at være en erstatning for Kundskab, til at være en formidler af Kundskab. Som formidler, må dit personlige selv udvikles og aktiveres korrekt. Her tjener det et Større Selv i dig, ligesom dit Større Selv tjener Universets Store Selv. Her finder alting sin rette plads og sit ensartede udtryk.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME OM, at du ønsker at lade dit Selv komme til udtryk, og lad i dine dybere meditationsoplevelser, hvor du kommer i stilhed og hengivenhed, dit Sande Selv komme til udtryk for dig. Hinsides ord og hinsides handlinger, vil dit Sande Selv udtrykke sig, og du vil kende dets udtryk. Du vil vide, at du ønsker at modtage dets udtryk og at række dets udtryk ud i verden. Verden er det sted, hvor du er kommet for at udtrykke dit Selv, for verden er det sted, hvor du ønsker at være hjemme.

Øvelse 357: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 358

Jeg vil gerne føle mig hjemme i verden.

DU VIL GERNE FØLE DIG HJEMME I VERDEN. Du er ikke kommet hertil for at flygte fra verden. Du er kommet hertil for at føle dig hjemme i verden. Med denne forståelse, vil du kunne værdsætte dit bidrag og engagere dig fuldstændigt i dets udtryk. At flygte fra verden, uden at bidrage til verden, vil kun forværre dit dilemma, og du vil vende tilbage til din Åndelige Familie med dine gaver uåbnede og ikke leverede. Så vil du indse, at du må vende tilbage, da det arbejde, som du satte dig for at gøre i verden, ikke blev gjort.

VÆR DA GLAD FOR, AT DU NU ER I VERDEN, og at du ikke behøver at vente på at komme tilbage. Du er her allerede. Du er kommet så vidt. Du befinder dig i den perfekte position til at opfylde din skæbne her. Du har bragt dit Ældgamle Hjem med dig – i dit Kundskabsfrø og Kundskabslys, som nu spirer, gror og skyder frem.

VERDEN ER IKKE DIT HJEM, men det er hensigten, at du skal føle dig hjemme i verden. Tænk på dette hver hele time, og erkend hvor meget du gerne vil føle dig hjemme i verden. Erkend, hvor meget du ikke har lyst til at fordømme verden eller bare flygte fra verden. Når du føler dig hjemme i verden, vil du være i stand til at bevæge dig hinsides verden for at tjene på en større måde og opleve en større virkelighed, end den, som verden kan præsentere dig for. Men du vil ikke forlade den med ærgrelse, vrede eller skuffelse. Du vil gå herfra med glæde og tilfredshed. Dette vil fuldende din oplevelse her. Dette vil velsigne verden og vil velsigne dig, der har velsignet dig selv og verden, mens du befandt dig i verden.

GIV DIG SELV LOV TIL ALVORLIGT AT OVERVEJE HVAD HJEM betyder for dig i dine dybere meditationsøvelser. Igen er dette en øvelse i aktivt mentalt engagement. Udnyt dit sind til at overveje disse vigtige ting, der nu bliver dig givet. Det vil være nødvendigt for dig at undersøge alle de tanker, du har i forbindelse med dagens idé, for at forstå, hvordan du nærmer dig dagens idé, og hvordan du vil reagere på den. Beslutningsmagten er din, men du må forstå dit sinds nuværende indhold. Med dette vil du, indenfor dit ansvarsområde, kunne træffe en passende og vis beslutning på egne vegne. Det er hensigten, at du skal føle dig hjemme i verden. Tag hjem med dig, så andre kan føle sig hjemme i verden. På denne måde bliver verden velsignet, fordi den ikke længere er et sted for sig selv. Undgå ikke verden i dag, men vær nærværende for at tjene verden.

Øvelse 358: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 359

Jeg er nærværende, for at tjene verden.

HVIS DU ER NÆRVÆRENDE FOR AT TJENE VERDEN, vil det nærvær, der tjener verden, tale gennem dig. Hvis du er nærværende for at tjene verden, vil du være nærværende for dette nærvær. Du vil være engageret i alle aktiviteter, og alle aktiviteter vil være vigtige og meningsfulde. Så vil du ikke søge at flygte fra dine oplevelser, du vil ikke søge at flygte fra verden, og du vil ikke lede efter et mørkt sted at gemme dig, for du vil indse, at Kundskabens lys

helt igennem er velgørende. Du vil ønske at bade dig mere og mere i det og udtrykke det i højere og højere grad i verden. Det er din pligt her og din store kærlighed.

MIND DIG SELV HVER HELE TIME OM, at du ønsker at være nærværende for at tjene verden. Mind også dig selv om, at du ønsker at være nærværende, for at få verden til at tjene dig. Mind dig selv om, at du må lære, hvordan du tager imod og hvordan du giver og derfor er du nybegynder som elev af Kundskab. Belast ikke dig selv med forventninger til dig selv, udover det, der er angivet i dit forberedelsesprogram. Dine Lærere genkender dit nuværende stadium, og de genkender dit nuværende trin. De undervurderer ikke din magt, men de overvurderer heller ikke dine nuværende evner. Derfor har du behov for at de fortsætter med vished, ærlighed og pålidelighed.

VÆR NÆRVÆRENDE FOR AT GIVE DIG SELV til din øvelse i stilhed i dine dybere øvelser. Husk igen, at al øvelse er at give. Du giver dig selv, så dit Sande Selv kan blive givet dig. Her bringer du det lille til det store, og det store bringer sig selv til det lille. Her indser du, at du også er stor, og at det lille er beregnet til at udtrykke den storhed, som du er en del af. Verden kalder fortvivlet på, at denne storhed bliver afsløret, dog må du lære, hvordan du afslører storhed i verden.

Øvelse 359: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 360

Jeg må lære at afsløre storhed i verden.

MED ENKELHED, YDMYGHED og uden falske antagelser, idet du husker på, at du er nybegynder som elev af Kundskab, vil du kunne lære, hvordan du kan afsløre storhed i verden. Det er væsentligt, fordi verden er ambivalent med hensyn til storhed, med hensyn til Kundskab og med hensyn til kærlighed. Hvis man præsenterer verdens ønske for den, når verden befinder sig i en ambivalent tilstand, vil den ikke vide, hvordan den skal reagere. Derfor vil dens reaktion vise, at den enten er for eller imod dit bidrag. Ethvert individ, ethvert samfund eller enhver verden, der er plaget af ambivalens, vil reagere på mere end én måde, fordi den er ambivalent. Af denne grund må du lære at nærme dig ambivalens med Visdom, for de ambivalente må lære at tage imod deres vished, ligesom du nu er ved at lære det.

ANERKEND, HVOR AMBIVALENT DU HAR VÆRET indtil nu, med hensyn til dit liv og med hensyn til denne forberedelse. Indse, at det er derfor, at denne forberedelse er givet dig i meget gradvise trin, ét trin ad gangen, dag for dag. Du lærer ét trin ad gangen at udvikle og acceptere dit ønske om og din kapacitet for Kundskab, og du lærer også at udtrykke Kundskab. At være elev betyder, at du er her for at lære, og efterhånden som du lærer, vil du demonstrere, undervise og producere de store resultater, som Kundskab ønsker at producere. Dog kan Kundskab ikke gå ud over dine begrænsninger, for Kundskab tager sig af dig og beskytter dig, som sit redskab. Da du er en del af Kundskab, vil du også selv ønske at passe på dit redskab. Derfor må du gøre dit bedste for at passe på dit sind og din krop, idet du går fremad.

GIV DIG SELV LOV TIL AT BLIVE INSTRUERET i, hvordan du kan afdække storhed i verden i dag, i dine dybere øvelsesperioder. Indse, at verden er ambivalent, og acceptér det, for det er verdens nuværende forfatning. Indse, at du må give med Visdom og skelneevne. Og indse, at du må lade Kundskab give af sig selv og ikke forsøge at give, udfra din egen ambition eller dit eget behov, for at komme udenom en følelse af utilstrækkelighed. Hvis du lader din given være sand, vil din given være sand. Så vil din given give af sig selv på en måde, der er passende, som vil bevare dig, og som vil ære dem, der tager imod din gave. Dette vil føre dem ud af deres ambivalens, ligesom du nu selv bliver ført ind i lyset.

Øvelse 360: To 30-minutters øvelsesperioder.

Trin 361

Jeg bliver i dag ført ind i Kundskabens lys.

DU BÆRER LYSET. Bær det med dig hver hele time og i alle situationer. Tilbring hele din dag med at øve dig i at bære Kundskab. Forsøg ikke på at udtrykke Kundskab, for Kundskab vil selv gøre det, når det er passende. Din opgave i dag er at bære Kundskab, at være opmærksom og at huske på, at Kundskab er med dig. Uanset om du er alene eller sammen med andre, om du er på arbejde eller er hjemme, og om du befinder dig i en rar eller en ubehagelig situation, så bær Kundskab i dig. Mærk den brænde i dit hjerte. Mærk den fylde dit sinds store vidde.

GÅ ENDNU EN GANG IND I KUNDSKABENS HELLIGDOM i dine to dybere øvelsesperioder, så du kan blive frisket op og fornyet, så du kan blive velsignet og æret, og så du kan finde lindring og frihed. Des oftere du finder dette i dit indre liv, desto oftere vil du være i stand til at bære det til dit ydre liv, for det er i dag hensigten, at du bærer Kundskab ud i verden.

Øvelse 361: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 362

Jeg lærer at lære, fordi jeg bærer Kundskab i mig i dag.

DU LÆRER AT LÆRE. Du lærer at tage imod Kundskab. Du lærer at værdsætte Kundskab. Du lærer at bære Kundskab i dig. Du lærer at udtrykke Kundskab. Du lærer at dyrke alle dine mentale og fysiske evner, som er afgørende for denne overordnede forberedelse. Du er en fuldbyrdet elev. Vær derfor fuldbyrdet engageret i din elev-rolle i dag, hvilket vil befri dig fra falske antagelser og fra at pålægge dig selv umulige byrder. Det, der er givet i sandhed, vil du naturligt kunne gøre, for du er naturligt skabt til at gøre det. Dine fysiske og mentale redskaber, de ting, der er bundet til denne verden, vil naturligt være engageret i din sande opfyldelse.

LÆR AT LÆRE. At lære at lære betyder, at du lærer at deltage. Det betyder, at du både følger og leder på én gang. Du følger dine Lærere og deres udviklingsprogram, og du leder dine mentale og fysiske redskaber. På denne måde bliver det, at lede og følge, det samme, ligesom det, at give og at modtage, er det samme. Således er det, at de, der tager imod, vil give, og de, der følger, vil

lede. Således er det, at de, der giver, vil være nødt til at fortsætte med at tage imod, og de, der leder, vil være nødt til fortsat at følge. Her forsvinder dualiteten i sådanne ting. Deres ensartethed og deres komplementære natur anerkendes, fordi det er enkelt, fordi det er indlysende og fordi det er sandt.

HUSK PÅ DENNE IDÉ HVER HELE TIME, og tilbring i stilhed og enkelhed dine to øvelsesperioder med at engagere dig i Kundskab. Lad disse sidste øvelsesperioder i dette program have stor dybde. Giv dig selv til dem så fuldstændigt du kan, for derved vil du øge din kapacitet for Kundskab og din oplevelse af Kundskab. Efterhånden som din kapacitet og oplevelse af Kundskab vokser, vil din trang til Kundskab også vokse, for Kundskab er dit sande ønske.

Øvelse 362: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 363

Kundskab er mit sande ønske, for jeg er elev af Kundskab.

KUNDSKAB ER DIT SANDE ØNSKE. Tænk ikke, at dine ønsker er falske, for alle ønsker, hvis de erkendes, er ønsket om Kundskab. At de har ført dig på afveje er fordi du har misfortolket dine ønsker eller har forsøgt at bruge dem til at styrke andre ting. Lad være med at prøve på ingen ønsker at have, for livet er ønske. Ønske er formål. Ønske er mening og retning. Alligevel må du erkende dit sande ønske, som er ønsket om, at Kundskab skal opfylde sig selv og gøre krav på sig selv, ønsket om, at Kundskab skal redde dig, og at du skal redde Kundskab. Hvordan kan du redde Kundskab? Ved at holde den inde i dig selv, ved at være elev af Kundskab, ved at bære Kundskab med dig, hvor du end går, ved at styrke din bevidsthed om Kundskab, ved at være enkel med Kundskab og ved ikke at forsøge at bruge Kundskab til at opfylde dine egne mål, med egne formål for øje.

UDFØR DINE NORMALE AKTIVITETER, men bær Kundskab med dig. Hvis Kundskab ikke er i tvivl, behøver du ikke at være i tvivl. Hvis Kundskab ikke er bange, behøver du ikke at være bange. Hvis Kundskab ikke ændrer situationen, behøver du ikke at ændre situationen. Men hvis Kundskab holder dig tilbage, så hold dig selv tilbage. Hvis Kundskab ændrer situationen, ændr situationen. Hvis Kundskab fortæller dig, at du skal forlade en situation, så forlad situationen. Hvis Kundskab fortæller dig, at du skal blive i en situation, så bliv i situationen. Her bliver du lige så enkel og lige så stærk som Kundskab. Her bliver du Kundskab selv.

GENTAG IDÉEN FOR I DAG HVER HELE TIME og mærk den. Mærk den også i dit indre liv i din dybere meditationsøvelse. Det er i dit indre og ydre liv, du applikerer dig selv, og hvor du giver dig selv. Det er der, du bærer Kundskab. Med tiden vil du se, at Kundskab vil bære dig.

Øvelse 363: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 364

Kundskab bærer mig, fordi jeg er elev af Kundskab.

IDET DU BÆRER KUNDSKAB, vil du mærke, at Kundskab bærer dig. Du vil mærke Kundskab vejlede dig og dirigere dig, bevare dig, beskytte dig mod skade, holde dig fra vanskelige og skadelige engagementer, engagere dig med personer, som du må være engageret med, og lede dig væk fra splittende engagementer, som ikke har noget formål. Således er det, at du bliver leder og følger, for du følger Kundskab, og du leder dig selv. Du giver efter for Kundskab, og dog udøver du myndigheden til at træffe afgørelser på dine egne vegne. Således er det, at du bliver en stor følger og en stor leder. Således er det, at du er i stand til at tjene, og det vil i stigende grad føles som om, at Kundskab bærer dig gennem livet. Og det vil også føles som om, at du også bærer Kundskab med dig. Set korrekt vil du erkende din sande relation til Kundskab. Du vil erkende, at du bærer Kundskab i dig, og at Kundskab bærer dit velbefindende i sig. De supplerer hinanden perfekt. Det er perfekt, for det er født af selve perfektion.

VÆR ÆGTE ELEV AF KUNDSKAB. Engager dig i øvelse. Giv dig selv til øvelse. Ændr ikke din øvelse. Forsøm ikke din øvelse. Alt, hvad du behøver at gøre er at øve dig og være opmærksom, øve dig og være opmærksom. Øv dig i at øve, øv dig i at lære, og lær at lære hver hele time og i dine to dybere meditationsøvelser, hvor du går ind i stilhed, for at være sammen med selve stilhed. I dag lærer du at lære. I dag er du elev af Kundskab.

Øvelse 364: To 30-minutters øvelsesperioder. Øvelse hver time.

Trin 365

Jeg er forpligtet til at lære at lære.

Jeg er forpligtet til at give det, som er meningen, jeg skal give.

Jeg er forpligtet, fordi jeg er del af livet.

Jeg er del af livet, fordi jeg er ét med Kundskab.

HVAD ER FORPLIGTELSE andet end det naturlige udtryk for dit sande ønske? Det frigør dig; det binder dig ikke. Det engagerer dig; det binder dig ikke. Det styrker dig; det begrænser dig ikke. Sand forpligtelse er født af sand Kundskab, som du selv er født af. I dette sidste trin på dette stadie af din forberedelse, giver du dig selv og hele din dag til øvelse.

ÆR DIG SELV for at have udført en bemærkelsesværdig og betragtelig opgave, ved at gennemføre dette ene års forberedelse. Ær din Kundskab for at have givet dig ønsket om at deltage og styrken til at deltage. Ær din Kundskab for at have givet dig den vision, der nu spirer frem. Ær alle, der har tjent dig i dit liv – din familie, dine forældre, dine venner og dine tilsyneladende fjender og modstandere. Ær alle, der har gjort det muligt for dig at værdsætte Kundskab, og som har givet dig styrke og beslutsomhed til at påtage dig forberedelsen på Kundskab. Husk også dine Lærere, for de husker dig og holder sig til dig, endda nu. Husk, at du er elev af Kundskab, og med dette vil du kunne fortsætte fremad i din forberedelse.

GIV DIG SELV I DAG HVER HELE TIME og i dine to dybere meditationsøvelser. Overvej alt det, der er givet dig. Lad dette være en præstationens og taknemmelighedens dag. Lad dette være en dag, hvor du ærer, at Kundskab er reel i dig, og at du er reel i Kundskab. Åbn dig selv for det næste trin, udenfor dette program. Det næste trin afventer dig – et trin, der på meningsfuld vis vil engagere dig med andre elever af Kundskab, et trin, der på meningsfuld vis vil engagere dig med dem, der er kommet længere end, hvor du er nået indtil nu, et trin, der vil engagere dig i at tjene dem, der kun er begyndt at gøre fremskridt på det stadie, du netop har afsluttet. Således modtager du fra dem, der er foran dig, og du giver til dem, der er bag dig. På den måde får alle næring og støtte i deres tilbagevenden Hjem til Gud. Således er det, at du følger og du leder, du tager imod og du giver. Således er det, at alle dine aktiviteter bliver ensartede, og at du slipper fri af alle negative forestillinger. Således er det, at du er elev af Kundskab. Og således er det, at Kundskab velsigner dig, dig, der er bestemt til at velsigne verden.

Nasi Novare Coram