

Japanese: Steps to Knowledge (1~50)

第一歩：私は、今知識に欠けています。

どれかの発展の合流点には、起点があるはずですが、あなたの所望「しよもう」の段階からではなく、あなたがいる場所から始めなければなりません。知識の欠如の理解で始まります。ただ、あなたは知識を納得せずに生活を送っているというべきではありません。知識は、あなたの進展を待っています。知識はあなた自身に与えることも待っています。従って、あなたは今古代の家からあなたと共に持ってきた心のより大きな側面の知識との関係になることに準備し始めています。

今日3回は、知識の意味を考えるのに10分を過ごしてください。その間「に」、あなた自身のアイデアも過去の解釈も適用してもなく知識が一体何なのかをじっくりと考えてください。

第二歩：知識は、私と一緒にいます。私は、何処ですか。

知識は、あなたと完全に一緒にいますけれども、あなたにまだアクセスできない心の一部に宿っています。知識は、あなた自身の真の自己と真心「まごころ」、宇宙にある関係を象徴します。それは、この世界の人々に役に立つ様に、現世に生きているあなたの生き甲斐と性質の完全な利用、才能、限界を所有しています。

知識はあなたと一緒にいますけれども、あなたは何処ですか。本日は、あなたがいる場所をじっくりと考えてください。あなたは、知識と一緒にいませんでしたら、何処ですか。従って、今日10分間ごとに三回、物質的にか地理的だけでなく、世界に生きているあなたの意識を考えてみてください。とても念入りに考えてください。このオリエンテーションから心を混雑させないでください。ご準備の始まりには、今基礎的に上記の質問をあなた自身に出す必要があります。

第三歩：私は、本当に何を知っていますか。

今日、あなたが本格的に知っていることを自問し、それをあなた自身またはお周りのための思考と信念、希望、価値観、不安、大切にすることと区別してください。あなたの能力の最大限に、この質問をその他の向きと区別して、あなた自身に「私は、本当に何を知っているか」と自問してください。あなた自身または他人または人間の信念或いは推測を象徴するのを確かめるために、この質問の答えを調べ続けなければなりません。

今日10分間ごとに三回、この質問を出して、「私は、本当に何を知っていますか」という質

問の意味と答えを真面目に考えてみてください。

第四步：僕の知っている事が欲しいです。

貴方は、知っている事が欲しいですし、これが自分とあなたの世界に対する理解の基礎となるものです。実際、これはあなたの完全なアイデンティティの基礎を構成します。しかし、正直な検討の結果、あなたの理解は主に前提に基づいていることがわかります。これらの前提は、あなたの経験に全く基づいていません。今日、あなたの前提を調べることに全面的な注意を払う3つの短い練習期間で、前に疑問に思っていないことを含め、あなたが本当に知っていることを考えてください。今日の課題は、あなたが知っていると思っているものと本物の知識そのものとの違い、知識として考えていることとあなた自身の前提、信念、物事への希望との関係を意識し始める前のステップから実行されます。したがって、各練習セッションでは、あなたが知っていると思うことについて考えることが非常に重要です。主にあなたの前提に基づいていることを認識すると、世界の基礎がどれほど弱いかがわかります。これを理解することは恐ろしいことかもしれませんが、世界にあなたの真の基盤を発見しようとする衝動と欲求を与えることは絶対に不可欠です。

第五歩：私は、信じたいことを信じています。

この声明は、人間の最も危険な自己欺瞞「じこぎまん」の偉大な愚かさを表しています。信念は、実際に何が起きているのではなく、本物のものではなく、何が求められているかに基づいています。実際には人類の理想を表しているかもしれませんが、実は真実を反映していますが、日常的に、そして最も実践的な質問では、人々は実存しているものではなく、望ましいことを信念に基けます。あなたは、決議や建設的な設立へのアプローチが現在の現実から始まらなければならないということの非常に妥当な理解が必要です。あなたがしているものと今日のものがあなたの出発点でなければなりません。したがって、今日の3つの練習期間で、この声明について考えてみてください。あなたが信じていることを調べて、あなたが望むものを調べます。あなたの恐ろしい信念または否定的な信念さえ野望に関連していることがわかります。今日の練習を注意深く適用するだけで、これがあなたに明かしていただきます。

第六歩：私は世界中に真の基盤があります。

あなた自身の恐れや、不確実性を隠す信念や前提を除いて、あなたには世界の真の基盤が存在します。この財団は、この世界を越えたあなたの人生の上に建てられています。それは、あなたが来た場所であり、あなたが帰ってくるからです。あなたは、あなたが帰ってくる場所から来ており、貴方は、徒手空拳に来ていません。

今日2回、あなたの本当の基盤が何であるかを考えるのに、15分間から20分間までの2つ

の長い時間を過ごしてください。これは非常に重要な問題です。誠実さと深みを持って、この質問をすることが貴方の大きな必要性を認識しなければなりません。真の基盤がなければ、あなたの本当の業績と進歩は希望がないでしょう。たとえそれがあなたに知られていなくても、あなたがこれを所有することは大きな祝福です。

6番目の練習：2つの15～20分間の練習時間。。。

第7歩：復習

今日の2つの練習期間では、最初のステップから初めて、前日と数日前のステップを含めるまで続けたことを復習してください。次に、1年の手順の全体と一緒に検討してください。この結び目では、結論が必要ではなく、あなたが本当の知識を必要とする程度を伺って理解することが非常に重要です。今日この練習を誠実に実行するなら、あなたがこの大きな必要性を持っていることが最も明らかです。貴方は、前提条件なしで脆弱ですが、あなたはまた、真実と確信を人生で受ける立場にあります。

これらのことを考えるために、本日の2つの練習期間を30分ずつ取ってください。

7番目の練習：2つの30分間の練習期間

第八歩： 私は、今日静かになります。

本日あなたの2つの瞑想の実践では、15分間に静寂の練習してください。3つの深呼吸を行ってから、内部の点に焦点を当ててください。それは、想像上の点またはあなたの身体の中の一点かもしれません。

目を閉じた状態で、判断にも評価にも関わらず、十分注意を払ってください。早い試行が困難になると判明すれば、落胆しないでください。人生で最初に重要な何かを始めることが難しくなれるかもしれませんが、あなたが持続するなら、静かにすべてのことを知ることができるため、この大きな目標を達成します。

8番目の練習：2つの15分間の練習期間。

第九歩：静かに全ての事が知られます。

心の静けさは、より大きな心が現れるようにして、その知恵を明らかにします。知識の意欲と静けさを育む者は、より大きな啓示と真の洞察が現れるのを待っています。洞察力は、練習中または通常の活動中に現れるでしょう。ここでの重要な側面は、準備がなされたこと

です。

今日は二度、結果を期待せずに昨日の静寂の練習をしてください。あなたが疑問と、質問、探訪が終わる中で、静寂を練習しているから、各種の質問を出すため、練習を使用しないでください。

本日2回に15分間にもう一度静寂を練習してください。

9番目の練習：2つの15分間の練習期間。

第10歩: 知識とは、何ですか。

知識は、普通に関連する事じゃ無いという。アイデアではありません。情報本体ではありません。信念システムではありません。自己評価の手続きじゃありません。それは、貴方のの人生の謎です。その外見は、深遠な直感と大きな洞察力、不可解な知覚、現在と未来の知覚、賢明な理解です。しかし、これらの心の成果にも関わらず、知識はこれ以上です。それは、あなたの人生から離れていない真実の自己です。

10番目の練習: 本日3回レッスンを読んでください。

第11歩: 私は人生から離れていません。

あなたの個性とそれに関連するすべて—あなたの体、あなたのアイデア、あなたの困難、あなたの特定の形の表現、あなたの特異性、あなたの才能 -大きな施設に関係なく、あなたは人生から離れているわけではありません。あなたに見えると、これはとても明白です。あなた自身のシンプルさとあなたの肉体の生身の身体は非常に構成を実現する完全に作られています。どのような人生が肉体にあるのか、あなたの周りのすべてのものと同じ "もの" で作られています。神秘的なものは、あなたの心ということです。それは理解することができますが、あなたの肉体と同じくらい人生の一部です。あなたはあなたのソースとあなたの人生における完全な包含を知りません。あなたの個性は今負担ですが、それは人生そのものを表現することができます、あなたにとって大きな幸せになるでしょう。

11：今日レッスンを3回読んでください。

第12歩：私の個性は人生そのものを表現することです。

あなたのユニーク「一意性」さは大きな資産であり、

喜び、痛い疎外の源もあなたや他の人に対する痛い判断の源もではありません。この区別は、あなたを上を上げたり、他の誰よりも下に置いたりしません。あなたの個性の背後にある本当の目的と将来への大きな約束を特定するだけです。あなたはいずれかを表現するために、ここにいます。それはもう分離したくないから、あなたの個性に与えられた本当の意味です。今日の2つの機会に、2つの沈黙期間でこれまで説明した練習を行使してください。

12番目の練習：2つの15分間の練習時間

第13歩：私は、独特になるようになりたいです。

この考えが、分離の本当の動機を表しても、それは必要ではありません。我々はここで肯定として与えていなく、あなたの現在の状態の表現としてあたえています。これはあなたの自己を定義するので、別々になりたいです。あなたの自己は包含の観点からは定義されなくても、分離の観点から定義されます。分離は心の痛みと混乱の原因です。あなたの身体的な生活は別の人生を証明しますが、ある視点からもう一つの視点から考えると、分離を全く示しません。それは大きな現実のユニークな表現です。

今日は2つの場面で、本日のアイデアに基づいて、15分間集中してください。あなたの人生との関連性ととも、自分の経験を反映して、このレッスンの内容を真剣に考えてください。分離の欲望のためにあなたの時間と、エネルギー、痛みにかかっている費用を反映してください。あなたの分離のモチベーションを実現し、あなたは自由になりたいと知っているでしょう。

練習13：2つの15分間の練習時間

第14歩：復習

もう一度前のレッスンをすべて見直してください。この復習では、各ステップで与えられた指示を読み直してください。また、あなたが経験した結果と実際の関与の深さを決める為に、すべての練習セッションを見直してください。あなたの勉強計画を通して、あなたはあなた自身の経験の内容を調査していきます。この意志が自分自身を構築し、最終的にあなた自身の知識に実現を明らかにします。

今日約45分間であなたの練習の質と全ての結果、手順を確認するように、1つの練習期間を過ごしてください。明日我々是一緒に次の準備のステージを始めましょう。

練習14：1つの45分の練習期間。

第15歩：私は、今日自分の経験を聞きます

私の心の内容を調べるために、今日私は自分の経験を聞きます。

貴方が生まれた日以後に追加したすべての下にあるあなたの心の本当の内容が埋もれていることを理解してください。この真のコンテンツはあなた自身の文脈と現在の人生と状況の中で自分自身を表現しがります。これを見分けるには、慎重に、時間の中で真の違いとあなたの心の内容とあなたと他のすべてのメッセージやあなたが感じる衝動と願いなどを意識して、聞く必要があります。思考を分離する知識は、あなたが望む偉大な業績の一つは、このコースで学ぶ機会があります。

今日の1つの練習は、インナーリスニングに45分を捧げます。あなたの考えの内容が邪魔しても、貴方自身の判断なしで聞く必要があります。あなたの考えの内容が嫌な場合でも、あなたは心を開くことができるように判断せずに聞く必要があります。あなたは心より深い何かを聞いていますが、あなたはそこに行くためには心を通らなければなりません。

練習15：1つの45分の練習期間

第16歩：私の心の向こうには知識があります。

あなたの心の向こうにはあなたが世界を交渉するために建設した自己ではなく知識、あなたの存在の真の核、あなたの真実の自己です。この真の自己から思考や印象、傾きや方向がきます。あなたの真の自己があなたに伝えることの大部分は、あなたがまだ聞くことができませんが、あつという間に、聞き分けと識別の必要な洗練を発展させながら、あなたの心が静止しているように聞くことを学びます。

今日はそれぞれ15分の3つの期間で練習します。前日よりも慎重に聞いてください。より深い傾きを聞いてください。また、あなたは判断なしに聞く必要があります。あなたは何も編集してはいけません。あなたは聞くことを学ぶために深く耳を傾ける必要があります。

16番目の練習：3つの15分間の練習期間。

第17歩：今日私は、真実が聞きたいです。

真実を聞くことへの願いは、真の準備のプロセスと結果の両方であるものです。聞く能力を育成し、聴きたいという欲求は、あなたが求めるものをあなたにもたらすでしょう。真実はあな

たに全く有益ですが、最初はあなたの他の計画や目標にはかなりショックを与え、失望することがあります。真実があなたにもたらすエンパワーメントと確実性を望むならば、これは危険にさらされなければなりません。真実は常に紛争の解決をもたらし、常に自己の経験を提供し、常にあなたに最近の現実感を与え、常に前進する方向性を与えます。

今日、あなたの3つの15分の練習期間で、真実を聞いて練習し、心と感情を超えて耳を傾けようとして下さい。あなたが聞いていることすべてが自分の考えを急ぐのであれば、再び心配しないでください。あなたがリスニングを発展させていることを忘れないでください。それが最も重要なことです。身体の筋肉を動かすように、あなたはリスニングと呼ばれる心の能力を発揮しています。したがって、今日の練習を聞いて、あなたがあなたの中で起こっている真実を感じるように、これらの練習期間をあなた自身に費やすようにしてください。

17番目の練習：3つの15分間の練習時間。

第18歩：今日私は自分の中で起こっている真実を感じます。

真実は完全に経験されていなければなりません。それは単なるアイデアではありません。イメージやアイデアはそれに付随するかもしれませんが、単なるイメージではありません。それは経験であり、深く感じられるものです。それは、それを貫通し始めている人々のために異なる方法で現れるかもしれませんが、それにもかかわらず起こります。それはあなたが感じなければならぬものです。感情の向きを持つためには、あなたの心は静止していなければなりません。真実はあなたの体全体で、あなたの全体で感じるものです。

知識はあなたに常に話してくれませんが、いつもメッセージをあなたに伝えています。知識に近づくためには、知識そのものがますます似通っていること、より完全で、より一貫性があり、より正直で、より献身的で、より集中し、より自制され、より同情的で自己愛情のあるものになることを意味します。これらの資質のすべては、あなたがこれらの資質の源泉に近づくにつれて開発されます。

あなたが自分の中で起こっている真実を感じるように、あなたは今日動くことを実践するこの方向にあります。これはあなたのあらゆる側面に加わり、あなた自身の統一的な体験を与えます。あなたの3つの15分間の練習期間で、自分の中で起こっている真実を感じることに全力を尽くしてください。静かに練習し、最初は難しいのであれば落胆しないでください。簡単に練習してください。

日中、間違いなく躊躇なく、あなたの本当の目標を追求してください。この真の目標から、達成するために必要なすべての重要な事柄と、あなたが世界に来た個人を見つけるためのビジョンと分かりやすさの偉大な力が出てくるでしょう。

練習18：3つの15分間の練習期間。

第19歩：今日私は見たいと願っています。

見に行くのは知りたい欲望のようです。それもあなたの心の能力を洗練する必要があります。明確な視野で見ることは、あなたが好みで見えていないことを意味します。それはあなたが見たいものよりも実際に起こっていることを知覚できることを意味します。あなたの望みを超えて実際に何かが起こっています。これは本当です。見たいという願いは、より大きな真実を見たいという希望です。これにはより大きな誠実さとより大きな心の開放が必要です。

あなたの2つの練習セッションでは、簡単な1つの簡単な物体を見て練習してください。その目から目を離さず、見て練習してください。あなたは何も見ようとしていません。あなたは単に開放された心で見ているだけです。心が開いているとき、それはそれ自身の深さを経験し、知覚の深さを経験するということです。

あなたにとってあまり意味のない単純なものを1つ選択し、今日少なくとも2回それを15分間に注視してください。あなたの心が非常に静かになるようにしてください。あなたはこの物体を注視しながらも、定期的に深呼吸してください。あなたの心が自分自身に落ち着くようにしてください。

練習19：2つの15分間の練習時間。

第20歩「これをいまさら編集してね」：

私は、疑いや混乱が私の進歩を遅らせません。

あなたの進歩を遅くすることはできますが、あなた自身の恥ずかしがりやをなくすことはできますか？あなたはこの準備プログラムで説明されている大きな目標を持っています。疑いや混乱があなたを妨害することはありません。本当の生徒になるということは、あなたが非常に少な

いと仮定していることを意味し、あなた自身が処方していないが、より大きな力からあなたに与えられているようにあなた自身を指示していることを意味します。より大きな力はあなた自身の能力のレベルにあなたを上げたいと思っています。このようにして、あなたは準備の贈り物を受け取り、他人にそれを与えることができます。このようにして、自分では提供できないものが与えられます。あなたは、この性質のプログラムに従うために開発されなければならないため、あなたの個人の力と能力を実感します。あなたは、あなたの真の発展のために人生があなたを奉仕するように努力するにつれ、あなたの人生へのあなたの包含を認識します。

そのため、2つの練習期間で前日に試行した同じ練習を実践し、間違いや混乱を招かないようにしてください。今日は本当の学生になれます。自分の練習に専念できるようにしてください。練習をしてください。今日は本当の学生になれます。

練習20：2つの15分間の練習期間。

第21歩：復習

あなたの第3のレビューでは、前週のすべてのレッスンとそのレッスンの結果を確認してください。今日は何も結論を出さずに単に進展の手続きを認識し、あなたがこれまでに行った進歩を書き留めながら、練習してください。非常に魅力的かもしれませんが、本当の結論を出すのは時期尚早です。初級の生徒はカリキュラムを判断する立場にいません。あなたの判断が真の効果を持つには、賢明であることを望むならば、この権利は獲得されなければなりません。

したがって、あなたの1回の練習期間で、練習の最後のセクションとこれまでに経験したすべてのセクションを見直してください。

練習21：1つの45分の練習期間。

注：未だに残ってる原文が翻訳したかったら、後述のサイトに移動してちょうだい。

第22歩：私は神様の教師に囲まれています。

あなたは、あなたが今やっているものに似た、いろいろな方法で訓練を受けた、神様の教師によって囲まれています。さまざまな時代、さまざまな時代に多くの異なる形で与えられていますが、人生の前の状態や状況に賢明に適応した、非常に似たような訓練が与えられました。

今日、2つの15分の練習期間で、神の教師の存在を感じてください。あなたはまだ目で見ることができないし、感覚の能力がまだ十分に洗練されていないので、あなたの耳でそれらの音を聞くことはできませんが、あなたの存在が周囲を取り囲み、あなたを守るので、あなたはその存在を感じるすることができます。あなたの練習では、他の考えが干渉しないようにしてください。あなたが求める報酬を覚悟しなければならないので、疑いや混乱を与えないでください。あなたは世界で一人っ子ではないことを知る必要があります。あなたは達成するためにここに送られました。

練習22：2つの15分間の練習期間。

第23歩：私は愛され、囲まれ、神の先生たちによって支えられています。

これの真実はあなたが準備するように自己証言になるでしょうが、今のところそれは大きな信仰を必要とするかもしれません。このアイデアは既存のアイデアや信念に挑戦するかもしれませんが、それにもかかわらず事実です。神の計画は、目に見えないものであり、心の開放性と注意の質を持っている人はごくわずかであり、現時点では明らかではないことが分かります。あなたの教師はあなたを愛し、あなたを包囲し、あなたをサポートします。あなたが知識に現れているからです。これはあなたの側にそれら呼び出します。あなたは、自分の想像力の眠りから現実の恵みに至るという約束と機会を持つ少数の一人です。

注：はい、約束じゃなくて、別のことだと覚えてください。

そのため、今日の2つの練習期間中に、この愛情、サポート、方向性を感じてください。それは気分です。アイデアではありません。それは気分です。それはあなたが感じなければならないものです。愛はあなたが知っていると感じなければならないものです。あなたは本当にあなたの教師によって愛され、包囲され、サポートされています。そして、あなたはあなたに大きな贈り物をするのにふさわしいです。

練習23：2つの15分間の練習期間。

第24歩：私は神の愛にふさわしいです。

あなたは神の愛に恵まれています。実際、あなたは本当に神の愛です。どんな種類の偽装もなしに、あなた自身の中核で、これはあなたの本当の自己です。それはあなたがまだ経験している自己ではなく、あなたがそれを経験するまで、あなたの経験であるとうりをしないでください。しかし、これがあなたの自己であるという真の意識を持ちなさい。あなたは人ですが、あなたは人よりも優れています。それがあなたのものなら、どうすれば神の愛に値することができますか？あなたの教師はあなたを囲み、自分自身を体験し、あなたの人生との本当の関係を築くことができるようにあなたのものを提供します。

あなたの2つの実践期間中に、あなたの教師の愛、サポート、そして方向性をもう一度受けて練習し、もし何か考えがそれを妨げるなら、あなたの大きな妥当性を思い出してください。あなたは世界で何をしたのではないのですか？あなたはあなたが誰であるか、どこから来たのか、そしてどこに行くのかにはあなたは合っています。あなたの人生は間違いや間違い、間違っただけの決定や貧しい選択でいっぱいになるかもしれませんが、あなたはあなたが戻ってくる古代の家から来ています。神の前であなたの合理性は変わりません。エラーを修復するだけの努力があり、真の自己を体験して世界に表現されるようにすることができます。

そのため、あなたの練習期間中、受容性を実践し、本当の価値を体験してください。人生の最大の真実とは何の対立も考えないようにしてください。

練習24：2つの15分間の練習期間。

第25歩：私は人生の最大の真実を持っています。

生命の最大の真理は何ですか？あなたの現在の経験の中にアイデアが反映されるかもしれませんが、偉大な真実は単独のアイデアに含めることができないため、経験する必要があります。大きな真実は大きな関係の産物です。あなたは人生と大きな関係を持っています。あなたは、あなたの中にいるあなたの本当の教師と素晴らしい関係を抱いています。最終的には、あなたの外生にいる人たちと素晴らしい関係を経験するでしょうが、最初にあなたは本当の確立の中であなたの大きな関係の源泉を経験しなければなりません。それは単に外の世界に移すことの問題です。あなたは時間の経過とともに自然にそれを行います。

あなたの2つの練習期間で、この関係を感じて練習してください。あなたはそれを受け取るためにこれを受け取らなければならないので、再びあなたは受け取るように求められます。それが受け取られると、それは自然にそれを与えるでしょう。この過程で、あなたの価値は再確立されます。なぜなら、それはかなり明らかです。あなたはあなた自身やあなたの経験を間違っただけで伝える必要はありません。正直なところ、大きな愛を分かち合うためには、それを体験しなければならないということです。今日私たちがあなたに与えたいのはこの経験です。

練習25：2つの15分間の練習期間。

第26歩：私の誤りは私の知識を生みます

それは間違いであるが、誤りはあなたを価値の真理に導くことができ、この点で真実の知識につながる可能性があります。これが唯一の可能な値です。私たちは間違いを許しませんが、もしエラーが発生した場合、あなたはそれを学んでそれ以上繰り返すことはできません。あなたがあなたの誤りを忘れることは、あなたがそれをするのができないためではありません。あなたの誤りを正当化するのは単なるものではありません。これはあなたが不正直になるからです。単にあなたのエラーをあなたに純粋な奉仕として見ているのは、本当に痛いからです。これが本当に意味するのは、エラーがエラーであることを認識し、それをあなた自身のために使用しようとしていることです。エラーの痛みとエラーの苦難は受け入れなければなりません。これはあなたが本当のものとそうではないもの、価値のあるものと価値のないものを教えてくれます。エラーを開発に使用すると、エラーを受け入れたことになり、エラーから値が派生するまでエラーを受け取り、痛みや不快感の原因になるので、エラーを受け入れようとしています。

今日、あなたの2つの30分の練習期間中、非常に苦痛を感じている特定のエラーを見てください。彼らの苦しみを解消しようとはしませんが、あなたの現在の状況において、あなた自身の利益のためにどのように使用できるかを見てください。このようにエラーを使用することで、自分の生活の質を高めるために必要なこと、修正や調整が必要なことを示すことができます。エラーに対する解決策があれば、関係における真の認識と真の認識を常に生み出すことを忘れないでください。

あなたが黙って座っているときに心に浮かぶエラーをレビューし、それぞれがあなたの現在の利益にどのように利用できるかを見てください。何が彼らから学ばなければならないのですか？以前にやったことがなかったのは何ですか？以前にやったことはしないでください。これらのエラーを事前にどのように認識できますか？それ以前の兆候は何でしたか？また、そのような兆候が将来の間違いの前にどのように認識されるのでしょうか？

このイントロスペクティブなプロセスのためにこれらの練習期間を使用し、完了したら、結果を他の人に話すことはしないでください。

練習26：2つの30分間の練習時間。

第27歩：私は発見したい知恵を持っています。

この肯定はあなたの真実を表しています。あなたがこれを感じていない場合、それはあなたが虚偽であり、あなたの存在の真の基礎がないものを楽しんでいることを意味します。真実があなたを裏切ったと感じたことがあるなら、あなたはその価値を認識していません。おそらくそれはあなたの計画と目標に失望しました。おそらくあなたは本当に欲しいものを失ったでしょう。おそらくそれはあなたが望む何かを求めるのを妨げてしまったでしょう。しかし、すべての場合において、それはあなたを苦痛と悲惨さから救ってくれました。あなたの本当の機能が

認識されるまで、真実があなたにどのように役立ったかを理解することはできません。機能が発見されるまで他の機能を主張し正当化しようとし、これらの他の機能が真実によって拒否されたり否定されたりすると、大きな混乱と葛藤が生じる可能性があります。しかし、真実は、あなたが他のことを約束したより大きな誤りから常にあなたを救ったことを忘れないでください。

人々は思考と判断に精通しているため、知識を経験することはできません。これらの思考と判断は、個人が見ることができない自己に囲まれた世界のために、自己に囲まれた世界を作り出します。彼らは彼らの思考の内容を見ることしかできず、これは彼らの人生の経験をまったく色づけているので、人生をまったく見ることはできません。

したがって、あなたの2つの30分の練習期間で、真実があなたにどのように役立ったかを見てみてください。満足していた経験を見てください。痛い経験を見てください。特に苦しい経験では、真実があなたにどのように役立ったかを見てください。オープンに見てください。あなたがそうするように誘惑されているならば、前のポジションを守らないでください。以前の時間の喪失から痛みがまだ残っている場合は、その痛みとその落胆を受け入れてください。しかし、あなたが本当にその損失によってどのように奉仕されているかを見てみてください。

あなたの経験によって提供されているこの見解は、あなたが栽培しなければならないものです。経験自体を正当化するものではありません。これを理解してください。それは単にあなたの進歩とエンパワーメントのためにあなたの経験を使用する機会を与えます。真実は、彼らの生活の中で真実に反応している人々を助けるための幻想の世界で働いています。あなたは真実に反応しているか、この開発計画に着手していないでしょう。したがって、あなたは真実が他のものと競合し、したがって認識することが非常に難しいと思われる接続点に到着しました。この開発計画では、真実は、あなたが直接それを体験することができ、その外観やあなたの人生における有益な存在について混同されないように、他のすべてのものと区別されます。あなたがここにいるように真理を奉仕するために真実はここにいます。

練習27：2つの30分間の練習時間。

第28歩： 復習

我々は特別な祈りをもって、私たちの第4回目の復習期間を開始します。

"私は神からの贈り物として私の知識を受け入れます。私は教師を私の兄弟姉妹として受け入れます。知識を再生して寄付できる場所として私の世界を受け入れる。知識なしの人生の証明として、私は過去を受け入れます。私は知識の存在を実証するために、私の人生の奇跡を受け入れ、私は今自分自身の中で最大の利益を尽くして世界に与えられるようにしています。

もう一度私たちは練習の最後の週をレビューし、すべての指示を読み直し、各ステップであなたの練習の時に何が起きたかを見直します。自分が実際に関わっていること、つまり検索と調査をどのくらいしたいのか、自分の経験をどのように慎重に検討したのか、存在する可能性のある障壁にどれだけ浸透するのを感じたのかを、ちゃんと自問してください。

私たちの1回の45分の練習期間は、この準備の中であなたの開発についての視点を提供し始めます。これはあなた自身にとってだけでなく、将来のあなたが奉仕する人にとって有益です。あなたが今受けているように、どんな形であっても、あなたにふさわしいものを与えることを望みます。人々がどのように学び、どのように人々が発展するかを理解しなければなりません。これはあなた自身の経験から来て、あなたの知識の自然な出現である愛と思いやりを表現しなければなりません。あなたの本当の応用からあなたを迷惑や混乱させないでください。

練習28：1つの45分の練習期間。

第29歩：私は知識を学ぶために今日自分自身を観察するでしょう。

この特別な練習の日に、あなたの考えや行動を可能な限り意識して、1日を通してあなた自身を観察してください。この自己観察の質を向上させるには、できるだけ裁判がないようにする必要があります。あたかもあなたがもっと客観的になることができる他人であるかのように、自分自身を勉強しなければなりません。

私たちは今日の練習をしなければなりません。毎時間、あなたの考えを見て、あなたの現在の行動を観察するためにチェックインする必要があります。この絶え間ない自己チェックにより、あなたの現在の経験にはるかに関わることができ、あなたの知識があなたに有益な影響をはるかに発揮することができます。知識はあなたが必要とするものを知っていて、あなたに仕える方法を知っていますが、受け取る方法を学ばなければなりません。時間が経つにつれて、より多くのものを受け取れるように与える方法も学ばなければなりません。あなたが受け入れることができ、与えることがこの世界での達成の本質であるため、受け取りは重要です。しかし、あなたは貧困状態から逃げることはできません。したがって、あなたの贈与は、他人や人生との関係の中で、自分の中で栽培した溢れた受容性から生まれた本物でなければなりません。

第30歩：今日私は自分の世界を観察します。

この日は、前日と同じ練習計画に従って、あなたの世界を観察します。判断なしにあなたの世界を観察し、あなたが判断なしに世界でやっていることを観察してください。何かをする必要

がある場合は、次に感じてください。繰り返しますが、1時間ごとの練習には数分かかります。練習すると、より迅速で、より強く、より効果的になります。

我々は、あなたが世界を実際に見ることを可能にするために、判断なしに世界を見たいと思っています。あなたが見たことは、あなたの世界に対する判断であるから、あなたが世界を本当に見ているとは思わないでください。あなたが判断なしに見る世界は、これまでに見たことのない世界です。

練習30：時間ごとの練習。

第3 1歩：私は今までに見たことのない世界を見たいと思っています。

これはあなたの知識の欲求を表しています。それはあなたの平和への希望を表しています。それはまったく同じ欲望です。この願いはあなたの知識から生まれます。それは他の欲望と競合するかもしれませんが、それは必ずしもそうする必要はないが、他のものを脅かす可能性がある。したがって、今日の肯定は人生におけるあなたの本当の意志を反映しています。これが確認されると、それはあなたにとってより明らかになり、時間の中でますますそれを体験することができます。

今日はいつも、違う世界を見る欲求を感じてください。裁判なしで世界を見て、自分自身に、「私は別の世界を見たいと思っています」と言ってください。一時間ごとにこうしてください。練習セッションを欠場しないようにしてください。何が起きているかにかかわらず、あなたがどのように感じても、練習してください。あなたはあなたの感情状態よりも大きいので、あなたはそれらを否定する必要はありませんが、時間内に制御する必要があります。あなたはあなたの周りに見えるイメージよりも大きいです、彼らは主にあなたの判断を世界に表すからです。あなたが見ているように、判断と感情を見ずに今日を練習してください。

3 1 番目の練習：時間ごとの練習。

第3 2歩：真実は私と一緒にです。私はそれを感じるすることができます。

真実はあなたと一緒にです。あなたはそれを感じることができ、あなたがそれを許せばあなたの心とあなたの感情に輝くことができます。真実の欲求と真実を体験する能力を開発するために、今日あなたの準備を続けてください。

あなたの2つのより長い練習期間では、30分のそれぞれの時間は、目を閉じて静かに座って、深く定期的に呼吸し、あなたの心の不穏な不安を超えて真実を感じようとしています。あなたの息を使って深く服用してください。あなたが念入りに服従すると、あなたの呼吸は常にあなたの思考を超えてしまいます。何もあなたを混乱させないでください。何かがあなたの心に浸透し、あなたがそれを解放するのが難しい場合は、少し後でそれを見るだろうが、今はあなたの心から小さな休暇を取っていることを伝えてください。真実を感じる練習。真実を考えないでください。真実を感じる練習。

3 2 番目の練習：2つの30分間の練習期間。

第33歩： 私は、私の人生で果たすべき使命を持っています。

あなたは、あなたがここに来る前にあなたに与えられた使命であり、あなたが一度去った後にあなたが見直す任務を果たすために、命運の任務を持っています。それには、ナレッジの再生と他者との適切な関係が関与し、世界に特定の結果をもたらします。現時点であなたの現在の人生を評価して、それがこの大きな目的を反映しているかどうかを確認することは重要ではありません。なぜならあなたは今知識の再生に関わっているからです。あなたの知識が強くなるにつれ、それはあなたとあなたを通してその恩恵を輝かせます。あなたの活動は、必要に応じて調整されます。したがって、あなたは過去または現在の活動を責めたり寛容させたりする必要はありません。あなたは今あなたの中でより大きな力を守っています。

あなたの2つの長年の実践期間中に、あなたが人生において持つ大きな使命があるという考えに立ち向かいます。これについて考えます。あなた自身の最初の反応によってすぐには納得できないでください。それについて慎重に考えてください。これが何を意味するのか考えてみてください。あなたがこれを前に考えたとき、またはその可能性を楽しんだときのあなたの人生の瞬間を考えてみましょう。あなたの2つの練習期間では、これを考慮する機会がありますが、まだ結論は出ません。

3 3 番目の練習：2つの30分間の練習時間。

第34歩：私は知識の始まりの学生です。

あなたは知識の始まりです。どのように直感的にあなたがどのように精神的に有能であるかにかかわらず、あなたが知識の最初の学生であるかどうかにかかわらず、あなたは感情的に正直であるとは関係なく、あなた自身を考えるかもしれません。初心者の生徒はすべてのことを学び、自分たちの成果を守る必要はないという点で、これはとても幸せです。私たちはあなたの業績を軽視するのではなく、あなたの中で発見されるのを待っている偉大さ、真実の平等を人生にもたらし、時にはあなたがここに来たことを具体的に明らかにする偉大さに真実の光を照らしたいと考えています。

2つの練習期間中に、あなたが知識の初めの学生であることを認識し、このカリキュラムまたは学生としてのあなたの能力に関して早期の結論を出すことを思い出させることから始めます。そのような判断は時期尚早であり、真実を反映することはめったにありません。彼らは通常、自己挫滅の一形態であり、したがって、まったく価値のない目的に役立たない。

今日の自分の声をあなたに伝えて、あなたに裁かないように思い出させてから、あなたの2つの練習期間で15分の内的な静けさを練習してください。あなたの中で真実を感じようとする。必要に応じて、物理的なポイントまたは想像上のポイントのいずれかに、あなたの心を集中させます。すべてが内部に収まるようにしてください。できるだけ静かになりましょう。困難があれば落胆しないでください。あなたは知識の初めの生徒であり、すべてのことを学ぶことができます。

34番目の練習：2つの15分間の練習時間。

第35歩：レビュー

このレビューは、より大きなコミュニティの知識の方法の何かを学ぶ機会を与えます。2つの30分間の練習期間で、実際に先週の指示と経験を確認してください。できるだけ慎重に判断してください。見て、指示されたもの、あなたがしたこと、そして結果が何であったかを見てください。この客観的なレビューは、痛みや自己虐待を最小限に抑えて、洞察と理解に最大限にアクセスできるようにします。あなたは今あなたの感情の内容を抑圧することなくあなたの人生について客観的になることを学んでいます。あなた自身の一面を破壊しようとするのではなく、単に別のものを耕すことを試みているだけです。

したがって、あなたのレビューでは、これをガイドポストとして使用してください：「私は見ますが、私は判断しません。"このように、あなたは物事を認識することができます。あなたが他人の人生についての洞察力を持ち、自分の人生についてどれほどの苦勞が少ないのかを覚

えておいてください。特定の目的やあなたの程度、理解できないほどの能力、その性格、彼らの発達、または運命に人生を使用しようとしていないため、より大きな客観性が他の人と一緒に可能です。したがって、あなたの人生を使用しようとするのが少なくなればなるほど、それを理解し、感謝し、あなたのより大きな進歩のための内在的な仕組みで働くことができます。

35番目の練習：2つの30分間の練習時間。

第36歩：私の人生は探検する謎です。

あなたの人生は真実であると信じています。本当に、目的、意味、真の方向性を理解したい場合は、それを探検する必要があります。これはあなたの人生を慎重に見ていれば、あなたが少しでも満足していないことを実感できますので、あなたの幸福と世界の実現に不可欠です。知識を求めるあなたのために、より大きなものが与えられなければなりません。ほとんどの人を適切に刺激するように見える物の表面に浸透しなければなりません。あなたはより深い憧れを受け入れる必要があります。そうしないと、不必要な悲しみと葛藤が生じます。他の人が大切にしていることは重要ではありません。あなたが大切にしていることは重要です。あなたが真の意味であるより大きな意味を求めているなら、あなたはあなたの心の表面に浸透しなければなりません。

今日の2つの練習期間中に、再び霊的な教師の存在を感じて瞑想に集中してください。これはあなたがやろうとするものではありません。それは単にリラックスし、呼吸し、あなたの心が開くことを意味します。あなたの教師との関係の質は、あなたに強さと励ましを与えるためには不可欠です。自分のスキルは正当に疑わしいかもしれませんが、知識への道のりで前にこの道を通じた教師のスキルを完全に信頼する良い原因があります。彼らはあなたに今分かち合うために求めている方法を知っています。

36番目の練習：2つの15分間の練習期間。

第37歩：知識への道があります。

それがあなたの本当の自己であるときに知るべきことはありませんか？知識が表現の最も自然な形であるときに、知識が自分自身を表現する方法は、どうしてありえませんか？ナレッジがあなたのすべての関係の完璧な源泉である場合、ナレッジがあなたとの関係を導く方法はありませんか？知識への道があります。それは技術と欲求を必要とします。両方とも開発に時間がかかります。真実を評価し、虚偽を評価しないことを学ばなければならず、両者を分けて認識するのに時間がかかります。偽があなたを満足させず、真実があなたを満足させることを知るには時間がかかります。これは、試行錯誤と対照的に学ばなければなりません。ナレッジに近

づくにつれて、あなたの人生はよりいっそういっそう確実になり、より直接的になります。あなたがそれから離れて行くと、あなたは混乱、欲求不満、怒りに戻ります。

あなたの2つの練習期間では、これは瞑想の練習ではありませんが、知識にアクセスするためのあらゆる方法を考えて少なくとも15分を費やします。知識に到達するすべての方法を紙に書き留めます。この両方の練習期間に費やして、あなたが考えることができるすべての可能性を使い果たしてください。非常に具体的にしてみてください。あなたの想像力を使用して、あなたにはかなり現実的で有意義であるように見えるルートを描く。このようにして、あなたは知識への道を見つける方法についてどのように考えているのかを知るでしょう。これから神が知識への道を知っていることを認識します。

37番目の練習：2つの15分間の練習時間。

第38歩：神は知識への道を知っています。

あなたが失われたときにあなたはあなたの道を見つけることができますか？あなたは一時的な価値を非常に高く評価したとき、どのように確実性を知ることができますか？あなたが喪失と破壊の脅威に脅かされているとき、あなたは自分の人生の力をどのように知ることができますか？人生はあなたに親切です。報酬だけでなく報酬への道を提供するからです。それがあなたに任せられたなら、あなたが想像することのできるすべての可能性を試みなければならず、他人が想像している可能性を持ち、知識に到達する機会を他者に与える正常に使用されていますが、実際にはうまく動作しない可能性があります。あなたの短期間の世界では、どのようにこれらのすべてを達成し、あなたの活力を維持することができますか？多くの方法があなたを失望させるとき、あなたはどのように知識への励ましを維持できますか？

今日神が知識への道を知っていることを知って、あなたが与えられている道に従うだけでよいことを知ってください。このようにして、知識があなたの中に知識を知っているだけであり、あなたが知識を知っているだけが神を知っている、知識が認められているので、知識は単にあなたに現れます。両者が共鳴するにつれて、両者はより明らかになります。この中で、あなたは平和を見つける。

今日の2つの練習期間では、それぞれ30分の持続時間のうちに静かに静かに神の存在を感じるように練習します。推測ではなく、不思議ではなく、疑いではなく、単に感情ではなく、神について考えないでください。あなたが幻想に集中するのに慣れていても、あなたが今集中していることは幻想ではありません。静かで静かに、すべてが明らかになります。神はまだどこにも行かないので、神はまだまだです。あなたがまだなると、あなたは神の力を感じるでしょう。

。

38番目の練習：2つの30分間の練習期間。

第39歩：神の力は私と一緒にです。

神の力はあなたと同じです。それはあなたの知識の範囲内です。知識を取り戻すために学び、神があなたに与えた力を取り戻すことを学び、あなたも力を取り戻すでしょう。あなたの力は神の力に近づくために必要です。したがって、すべてが真に強力であり、真に良いものはすべてあなたと神の中にあると確信されます。この日、あなたの人生でこの存在とこの力を経験する日にしましょう。あなたは神を想像する必要はありません。あなたの理解や信念を強化するために、写真や画像を持っている必要はありません。あなたはここに与えられた慣行を利用するだけでよい。

あなたの2つの瞑想の練習では、30分ごとに静寂に入り、神の力を感じることができます。あなたの心に向けるためにあなた自身の力を活用し、疑いや恐怖があなたに断るのを許さないようにしてください。神の力はあなたの人生の謎を表しています。それは、あなたが神からあなたにもたらした力を表しています。あなたが神の力を感じるように、謙虚に、謙虚に、献身的に練習に入ってください。

39番目の練習：2つの30分間の練習時間。

第40歩：今日私は神の力を感じます。

神の力は完全であり、それはすべてを注入することを含んでいる。自分の考えを大切にするために分かれて失われた心だけが、おそらく神の偉大な慈悲から分離することができます。神に応答した人々は、時間のうちに神の使徒になり、混乱して後に残っている人々に優美の賜物を授けることができます。あなたの世界のすべての見える力 - 自然の力、あなたの死の必然性、病気の脅威、紛失と破壊、そして紛争のすべての出現 - はすべて神の偉大な静けさの一時的な動きです。あなたが神の平和と完全な享受に戻るよう呼びかけているのは、この大きな静けさですが、準備する必要があります。

今日、あなたは2つの30分の練習期間を準備します。静かな瞑想では、神の力を感じてみてください。あなたは魔法のイメージを想起させる必要はありません。なぜなら、この力はあなたが感じることでできるものだからです。あなたの状況や状況があなたの発展に有利であろうとなかろうと、今日あなたは神の力を感じることができます。

40番目の練習：2つの30分間の練習時間。

第41歩：私は神の力を恐れることはありません。

この認識はあなたの幸福にとっても重要です。あなたが愛の力と神の力を信頼するために再び学ばなければならないからです。このためには、過去の痛みを伴う経験の前提、仮定、評価を放棄しなければなりません。あなたがすべてのものを超えて愛するものから分離するのは苦痛であり、この分離を維持する唯一の方法は、あなたが愛しているものを悪用し、悪意を与え、その後自分の中で罪を犯すことです。神の力を感じ、受け入れるために、悪と罪はあなたを離れなければなりません。あなたは最も自然なものを探索するために冒険しなければなりません。それは新しい地面を壊し、一度に家に帰るようなものです。

それと同時に、神の力を感じる二倍の練習をしてください。神からの答えを求めないでください。あなたはすべてのことを話す必要はありませんが、存在するだけです。あなたの関係の源であるものとの関係にあることを学ぶにつれて、必要な情報があなたに案内してくれる必要があります。しかし、まずあなたは神の力を感じなければなりません。そしてこの中であなたは自分の力を見つけるでしょう。

41番目の練習：2つの30分間の練習時間。

第42歩：レビュー

あなたのレビューで今日、過去1週間に与えられたすべての指示とあなたの練習経験を見直してください。今日、あなたがどれだけ深く、慎重に練習しているかを見てください。あなたの趣味や期待に合わせてレッスンを変更したり調整したりしていないことを確認してください。本当の報酬を受け取るためにはカリキュラムに従うだけでよいことを忘れないでください。あなたの部分は小さいです。私たちの部分は素晴らしいです。我々は手段を与えます。あなたは、信仰と真の期待の中で、それらをたどるだけでよいです。そうすることで、あなたは忍耐力、識別力、信頼性、一貫性、自己価値を発揮します。なぜ自己価値ですか？知識の偉大な贈り物に近づくためには、自分自身を高く評価しなければならないからです。あなたに捧げられた贈り物を受け取るよりも、自己憎しみや自己疑惑をより便宜的かつ完全に元に戻すことはありません。

したがって、あなたの1つの長年の練習では、練習の過去1週間を見直してください。判断がなく何を提供されているか、あなたが何をしているのか、あなたの練習を深めるために何ができるのかを見てください。問題がある場合は、問題を認識して修正してください。週にもっと

関与してください。そうすることで、自分の意志を伝えるだけで、自分の疑いや混乱を訂正します。

42番目の練習：1つの長い練習期間。

第43歩：私の意志は神を知ることです。

あなたは神を知ることになります。それがあなたの真の意志です。他の欲望やモチベーションは、あなたの意志を表すこれを逃れることです。あなたの意志はあなたに恐れています。あなたはあなたが知っていること、そして最も深く感じることを恐れています。これは、あなたを代表しない他のものに避難所を見つけることにつながり、あなたはあなたの身元を失い、あなたが脱出しようとしているものに関連する身元を構築しようとします。孤立してあなたは悲惨ですが、関係の幸福は回復します。

あなたは神を知ることになります。あなたの意志を恐れなくてください。あなたは神によって創造されました。神の意志はあなたを知ることです。あなたの意志は神を知ることです。他の意志はありません。これ以外のすべての動機は、混乱と恐怖だけで生まれます。神を知るとは神の力を与え、あなたにも力を与えます。

今日の2つの練習期間中、静かな瞑想で、自分の意志の強さを感じる練習です。恐れや疑念があなたの心を曇らせないようにしてください。あなたは神の意志を感じようとする必要はありません。それは単にそこにあります。それはあなたがそれを認識するためにあなたの注意を必要とするだけです。したがって、この経験にただ単に参加するだけで深く練習してください。

43番目の練習：2つの30分間の練習期間。

第44歩：自分の力を知りたい

あなたの現在の状況であなたがすぐにそれを必要とするため、この承諾は非常に受け入れられるかもしれませんが、あなたが最初に認識しているよりもはるかに深い確約です。あなたはあなたが主張しているよりもはるかに強みがありますが、そのアプリケーションが真にあなたを再生し、あなたの本当の能力を引き出すように指示されるまで完全に実現することはできません。

あなたが弱くて無力感を感じる時、強くないと感じるとき、罪悪感や混乱の負担があるとき、あるいは怒りのときにあなたの明らかな失敗のために他の人を責めることができるなら、あなたは強さに近づくことができますか？あなたの強さを主張することは、あなたを抱くすべてのものを解放することを意味します。障害物が存在しないと主張することによって障害物を解放することはありません。あなたは何か大きいものを評価するので、あなたはそれらを解放します。彼らの妨害は、あなたがそれらを通過しなければならないという兆候に過ぎません。あなた自身の力が育てられます。あなたはあなたの強さを求め、それを使って強さを見いだします。私たちは、あなたの強さを知り、あなた自身のためにそれを活用することを望みます。

今日の2つの瞑想の練習では、静かで静かに、自分の力を感じてみてください。恐怖と疑いが唯一の思考 - 雲のようにあなたの心を横切る蒸気のようなものであるから、あなたは思考だけであなたを説得させないでください。あなたの心の雲を越えて、知識の偉大な宇宙があります。したがって、雲が星の視界を妨げないようにしてください。

44番目の練習：2つの30分間の練習時間。

第45歩：私は一人で何もできません。

あなたは一人で何もすることはできません。あなたの世界でさえ、一人で達成されたことはありません。あなたの心の中でさえ、一人で創られたことはありません。単独で何かをすることで受け取る信用はありません。すべてが共同努力です。すべてが関係の産物です。

これはあなたを個人として扱っていますか？確かにそうではありません。あなたの真の業績を実現するための環境と理解を提供します。あなたは個性よりも大きいので、あなたはその限界から解放されるかもしれません。あなたは個人的には個人的に働いていますが、あなたはこれ以上です。限られた自己の限界を受け入れ、限られた自己が神であることを必要としないか、大きな負担と大きな期待を与え、失敗のためにそれを処罰します。これは自己憎しみにつながる。これは、あなたの身体的な生活を憤慨させ、あなた自身を個人的に、感情的に、そして肉体的に虐待することにつながります。あなたの人生の中で偉大さを受け入れることができるように、あなたの限界を受け入れてください。

したがって、あなたの目を開いたまま今日の2つの練習期間に、今あなたの限界に集中してください。それらを認識してください。彼らを良いか悪いと判断しないでください。単にそれらを認識してください。これはあなたに謙虚さを与え、謙虚にあなたは偉大さを受け取る立場にあ

ります。あなたの限界を守っているなら、それを超越するものをどうやって受け取ることができますか？

45番目の練習：2つの15分間の練習時間。

第46歩：私はすばらしくなるためには小さくなければなりません。

あなたはすごくすごく小さいと言われているのですか？あなたがその意味を理解すれば、それは矛盾ではありません。あなたの限界を認識することで、限られた状況で非常にうまく作業することができます。これはあなたが以前に気づいたよりも大きな現実を実証しています。あなたの偉大さは、単に希望や高い期待に基づくものであってはなりません。それは理想主義に基づくものではなく、真の経験に基づくものでなければなりません。自分自身を小さくすることができます。偉大さはあなたと共にあり、その偉大さはあなたの一部だということを経験しましょう。

今日の2つの練習期間では、自分自身が限定されていても、判断なしに許してください。非難はありません。あなたの限界に集中するために積極的にあなたの心を奮い立たせます。非難なしの焦点。客観的に見てください。あなたはこの世界で自分自身を表現する大いなる現実の乗り物になることを意図しています。表現のためのあなたの車は非常に限られていますが、達成するためにあなたの仕事を達成するために十分です。その限界を受け入れるには、そのメカニズムを理解し、それを建設的に扱うことを学ぶことができます。それはもはや限界ではなく、あなたのための楽しい表現の一形態です。

46番目の練習：2つの15分間の練習時間。

第47歩：なぜ教師が必要なのですか？

あなたはこの質問をいつでも、遅かれ早かれそしてたぶん多くの場面で尋ねます。あなたがこの質問をするというあなたの期待から生まれました。しかし、あなたの人生を慎重に見ると、あなたが学んだすべてのことを教えなければならないことが分かります。おそらく、自分の中で感じたことが、あなたによって作成されたように見えるかもしれませんが、それらもまた教訓の結果です。あなたは、実践的なスキルであろうと、より深い洞察であろうと、あなたが学んだすべてのものとの関係を通じて準備されています。これを実現するためには、関係に対する大きな感謝と、世界の貢献力の完全な肯定が生まれます。

あなたが正直に何らかのスキルを習得することを目的としていた場合は、まずあなたがどれくらい知らないかを認識しなければなりません。次に、あなたはどれくらい学習する必要がある

かを認識しなければなりません。これは知識の再生に適用されなければなりません。どのくらい知っているか、知っておく必要があるか、提供されている指示を受けるかは、ご存知のはずです。先生が必要な弱点ですか？いいえ、それは正直な評価に基づく正直な認識です。あなたが知っていることがどれほど少なく、あなたが知る必要があるか、知識そのものの力が分かっているなら、あなたはそれがどれほど明白であるかを理解するでしょう。現実には彼らが貧しいとき、彼らがすでに持っていると思う人にどのようにして与えることができますか？それはいけません。そして彼らの貧困は自制され、自己維持されます。

なぜあなたは教師が必要ですか？あなたは学ぶ必要があるのですから。そして、あなたはあなたを抱きしめていることを学んだことを知らないようにする必要があります。今日の2つの練習期間では、あなたの目が黙想で閉ざされているので、なぜ教師が必要なのかを考えてください。あなたが十分に賢いか十分に強いのか、他の資格を満たしていれば、あなた自身でそれを行うことができると思われる考えを観察してください。これらの期待が生じたら、彼らが何であるかを認識してください。彼らは、あなた自身が適切なインストラクターであることを宣言することによって、無知なままでいるという主張です。あなたが知らないものを自分で教えることはできません。そうしようとすると、古い情報が再循環し、現在の場所に近づくだけです。

そのため、現時点では、実際の指導の必要性と、それが存在する場合にはあなたの抵抗を、現在利用可能な真の指導の存在に認識してください。

47番目の復習：2つの30分間の練習時間。

第48歩：真の教訓が私にはあります。

真の教訓は利用可能です。あなたの人生でその必要性を認識している成熟の地点に到達するのを待っていました。これは学習の真の動機を生み出します。あなたの本当の必要であることに照らしてあなたの限界を認識して生まれたのです。あなたは知識の学生になるために自分自身を愛し続けなければなりません。学習には他の障害はありませんが、これがあります。愛がなければ、恐れがあります。他のものは愛を置き換えることができないからです。しかし、愛は置き換えられておらず、真の援助があなたに利用可能です。

あなたの2つの瞑想の実践において、真の援助の存在を感じてみてください。静寂と静寂の中で、あなたの人生の中で、そしてあなたの周りでこれを感じてください。これらの瞑想の練習は、まったく新しい感覚で、あなたの中でより大きな感受性を開くようになります。あなたはそれらが見えなくても、存在するものを見分けるようになります。あなたはまだメッセージの出所を聞くことができなくても、アイデアや情報に反応することができます。これは、人々がアイデアを受け取るために、創造的思考の実際のプロセスです。彼らはそれらを作成しません

。あなたはより大きな人生の一部です。あなたの個人的な人生は、その表現のための手段です。あなたの個性は、より耕作され、より喜ばしいものになります。もはやあなたのための刑務所ではなく、あなたの楽しい表現の形です。

真の援助はあなたに利用できます。あなたの人生でその存在を感じるこの日を実践してください。

48番目の練習：2つの30分間の練習期間。

第49歩：レビュー

これはあなたの7週間目の練習の完成を示しています。このレビューでは、7週間の練習をすべてレビューし、すべての手順をレビューし、それぞれの使用経験を思い出すように求められます。これにはいくつかのより長い練習期間が必要かもしれませんが、学生であることが何を意味し、学習が実際にどのように達成されるかを理解することは非常に重要です。

生徒として自分自身を判断することは大変気にしないでください。あなたは学生として自分自身を判断する立場にいません。あなたには基準がありません。あなたは自己知識の教師ではありません。あなたが進むにつれて、あなたの失敗のいくつかはより大きな成功につながり、あなたが成功として考えていたことのいくつかは失敗につながるかもしれません。これはあなたの評価システム全体を強調し、より大きな認識につながります。これにより、自分自身と自分の成功と失敗を判断する相手に向かって思いやりを持つことが可能になります。

その後、最初の48のレッスンを復習してください。それぞれのステップにどのように反応したのか、あなた自身にどれだけ深く関わっているのかを思い出してみてください。あなたの成功、あなたの業績、そしてあなたの障害を見てみましょう。あなたはこれまでに来ました。おめでとう「ございます」！あなたは最初のテストに合格しています。知識はあなたと一緒にあるので、今すぐに進めるように励まされます。

49番目の練習：いくつかの長い練習期間。

第50歩：今日私は知識と一緒にいます。

あなたが知識の確かさと力を利用できるように、今日の知識をお持ちください。知識があなたに静寂を与えることを許可します。知識があなたに力と能力を与えることを許可します。知

識があなたに教えることを許可します。あなたがそれと判断したときではなく、知識が本当に存在するように宇宙を明らかにすることを可能にします。

あなたの2つの練習期間では、知識の力を感じながら静かに練習してください。質問しないでください。それは今必要ではありません。あなたの追求の現実についてあなた自身と論じてはいけません。それは無駄で無意味なことです。あなたが受け取るまで知ることはできませんし、知ることをあなたの傾きを信じなければなりません。

今日は知識があります。あなたの練習期間中、何もあなたを説得しないでください。あなただけがリラックスして存在する必要があります。これらの慣習から、より大きな存在が認められ、これはあなたの恐れを和らげ始めるでしょう。

50番目の練習：2つの30分間の練習時間。