Preparación Espiritual

para un Mundo Emergente

Pasos al Conocimiento

El Libro del Saber Interno

Marshall Vian Summers

Edición bilingüe inglés-español, versión 2.9

PASOS AL CONOCIMIENTO: El Libro del Saber Interno

Título original: STEPS TO KNOWLEDGE: The Book of Inner Knowing

© The Society for the New Message, 2014.
Diseño de Alan Bernhard, Argent Associates, Boulder, CO, Estados Unidos de América.
Edición de Darlene Mitchell.

ISBN: 978-1-884238-75-8
NKL POD Version 1.5
Esta es la tercera edición de *Pasos al Conocimiento.*

Traducción española versión 2.9

Pasos al Conocimiento sirve como libro de prácticas del Nuevo Mensaje en el aprendizaje y la aplicación del Camino del Conocimiento de la Comunidad Mayor.

Los libros de la *New Knowledge Library* (“Biblioteca del Nuevo Conocimiento”) están publicados por la *Society* para el Nuevo Mensaje, una organización religiosa no lucrativa dedicada presentar y enseñar el Nuevo Mensaje de Dios.

Para pedir los libros de la *New Knowledge Library* o recibir información sobre las grabaciones en audio, los programas educacionales y los servicios complementarios de la *Society*, por favor visita la página web de la *Society* o escribe a:

The Society for the New Message
P.O. Box 1724 • Boulder, CO, USA 80306-1724
(303) 938-8401 (800) 938-3891
Internacional: 011 303 938 84 01
Fax: (303) 938-1214
Correo electrónico: society@newmessage.org
Internet: www.newmessage.org
www.newknowledgelibrary.org
En español: www.nuevomensaje.org

INTRODUCCIÓN

Pasos al Conocimiento es el Libro del Saber Interno. Su plan de estudio de un año, que se divide en 365 “pasos” o lecciones, está diseñado para que los estudiantes aprendan a experimentar y a aplicar en el mundo su propio Conocimiento o Poder Espiritual. *Pasos al Conocimiento* se propone lograr esta tarea paso a paso, introduciendo a los estudiantes a las ideas y prácticas esenciales que hacen dicha tarea posible. La práctica de cada día proporciona una base sólida de experiencia y desarrolla la percepción, la motivación y el pensamiento necesarios tanto para el éxito mundano como para el avance espiritual.

¿QUÉ ES EL CONOCIMIENTO?

Pasos al Conocimiento describe el Conocimiento de la siguiente manera:

“El Conocimiento representa tu Verdadero Ser, tu Verdadera Mente y tus verdaderas relaciones en el universo. También posee tu llamada mayor en el mundo y una perfecta utilización de tu naturaleza y de todas tus capacidades y destrezas inherentes, incluso de tus limitaciones —todo para ser dado para el bien en el mundo.” (PASO 2)

El Conocimiento es la mente espiritual más profunda que el Creador ha dado a cada persona. Es la fuente de toda acción, contribución y relación significativas. Es nuestra Guía Interna natural. Su realidad es misteriosa, pero su presencia puede experimentarse directamente. El Conocimiento es muy sabio y eficaz orientando a cada persona para que encuentre sus relaciones, su trabajo y su contribución apropiados. Es igualmente eficaz preparando al individuo para reconocer las muchas trampas y engaños que existen por el camino. Es la base para ver, saber y actuar con certeza y fortaleza. Es el fundamento de la vida.

¿PARA QUIÉN ES *PASOS AL CONOCIMIENTO*?

Pasos al Conocimiento ha sido provisto como un camino para las personas que sienten que en su vida está surgiendo una llamada y un propósito espirituales, pero que necesitan un nuevo enfoque para comprender plenamente lo que esto significa. A menudo, estas personas han sentido esta atracción durante mucho tiempo. *Pasos al Conocimiento* proporciona una base sobre la cual pueden empezar a responder a esta llamada. El único requisito de entrada es la determinación de conocer el propósito, el sentido y la dirección de uno mismo.

¿CUÁL ES SU OBJETIVO?

Pasos al Conocimiento representa tanto un camino hacia Dios como un camino de contribución en el mundo. Involucra al estudiante en la resolución de las dos preguntas más fundamentales en la vida: ¿Quién soy yo? ¿Y por qué estoy aquí? *Pasos al Conocimiento* aborda estas preguntas en el contexto del propósito, las relaciones y la comunidad. Se hace hincapié en que todos están buscando esto en el mundo, y en que esta búsqueda es la base de todos los deseos y esfuerzos que aquí se consideran significativos. La experiencia de propósito, relaciones y comunidad da a cada persona todo sentido de significado e identidad que pueda tener en un momento dado. *Pasos al Conocimiento* indica que estas necesidades son inherentes a todos, y que todos han traído consigo la respuesta a estas necesidades desde su Antiguo Hogar. Por tanto, *Pasos al Conocimiento* dice que cada persona lleva, sin saberlo, su propia realización en su interior, dentro de su propio Conocimiento.

A través de la práctica y la revelación, *Pasos al Conocimiento* ofrece a los estudiantes la estructura necesaria para encontrar el Conocimiento, participar con el Conocimiento y seguir al Conocimiento en cada situación. Así, ellos comienzan a encontrar su verdadera dirección en la vida. Estudiar todos los días construye la habilidad y la confianza que solo una aplicación consistente puede proporcionar.

La recuperación y la aplicación del Conocimiento propio es el propósito de este libro de práctica espiritual y su enseñanza. El énfasis de cada paso está en desarrollar a la vez la vida interior y la vida exterior del estudiante, pues el Conocimiento (Autorrealización) y la Sabiduría (Autoaplicación) deben surgir juntos. Así, a través del estudio y la aplicación del Camino del Conocimiento, el estudiante desarrolla de manera natural la paciencia, la objetividad, la perspicacia, la fortaleza, la tolerancia y un sentido permanente de autoestima.

¿CÓMO SE RECIBIÓ?

Pasos al Conocimiento fue revelado al maestro Marshall Vian Summers en la primavera de 1989. Se recibió en un período de catorce días en un estado de revelación. *Pasos al Conocimiento* fue provisto por un grupo de maestros espirituales invisibles que se describen a sí mismos como Maestros de la Comunidad Mayor. Su mensaje es universal, y aun así sus métodos son únicos para nuestro tiempo y nuestro mundo.

¿POR QUÉ FUE ESCRITO?

Nuestro mundo está en el umbral de emerger en la Comunidad Mayor de vida inteligente en el universo a su alrededor. Por tanto, en este momento se necesita una comprensión y una perspectiva más universales de las relaciones, la espiritualidad y el progreso humanos. *Pasos al Conocimiento* se provee para aquellos que muestran la promesa de ser los principales contribuyentes durante el próximo gran periodo en la historia de la humanidad, en el que la familia humana comienza a encontrar a otras razas inteligentes de la Comunidad Mayor. Este es el mayor umbral que hemos enfrentado. Pero desde la perspectiva de la Comunidad Mayor, está claro que la humanidad no está preparada. Esto ha sentado las bases para que se dé al mundo una nueva comprensión y enseñanza espiritual, porque el Creador no nos dejaría solos y sin preparación para nuestra emergencia a la Comunidad Mayor. Por tanto, se ha dado una preparación espiritual de una clase muy especial, que puede permitir a los hombres y mujeres ganar la compasión, la habilidad y el poder necesarios para servir a un mundo en transición. *Pasos al Conocimiento* y sus libros acompañantes se han provisto para servir como guía y como recurso a estas personas —para prepararas para encontrar su llamada mayor en la vida.

CÓMO TRABAJAR CON *PASOS AL CONOCIMIENTO*

Por favor, ten en cuenta las siguientes recomendaciones para poder recibir el máximo beneficio de tu estudio de *Pasos al Conocimiento*:

— *Pasos al Conocimiento* es un programa completo de estudio. Cada paso te lleva más alto y más cerca de tu autodescubrimiento. Por tanto, planea recorrer todo el camino. Si no te detienes, avanzarás.

— A pesar de que *Pasos al Conocimiento* es un programa de estudio personal, se recomienda que busques a otros con los que puedas compartir tus prácticas y experiencias. Esto maximiza la oportunidad de aprender y proporciona una base valiosa para que se formen nuevas relaciones.

— Sigue los “pasos” en *Pasos al Conocimiento* tal como se dan. No alteres las prácticas de ninguna manera. Esto es muy importante. Puedes permanecer en una lección por más de un día si lo deseas, pero no te quedes en ninguna lección durante demasiado tiempo, pues podrías perder el ritmo del plan de estudios.

— No saltes o alteres la secuencia de los “pasos” para practicar las lecciones que encuentras más atractivas. Cada lección está diseñada para llevarte un paso cada vez. Esto proporciona un viaje seguro y exitoso en tu acercamiento al Conocimiento. Sigue y utiliza el paso para el día. Es perfecto para ese día.

— Lee la lección tanto cuando te levantas por la mañana como más tarde durante el día. En una de estas ocasiones puedes también leer la lección en primera persona, si deseas personalizar el mensaje.

— *Pasos al Conocimiento* te enseñará cómo desarrollar y poner en práctica hábitos de estudio efectivos. Puede que a veces sea todo un reto permanecer con las prácticas, pero recuerda que *Pasos al Conocimiento* construirá tanto tu fuerza como tu conciencia de ti mismo a través de sus prácticas. Tú eres capaz de hacer estas prácticas, y hacerlas armonizará y transformará tu vida.

— Reserva cada día tiempos concretos para la práctica. No dejes que las circunstancias dicten si puedes hacerla o no. Esto es esencial para crear un entorno donde el Conocimiento pueda surgir. En la parte inferior de cada paso se han añadido los tiempos de práctica para ayudarte a integrar esta práctica en tu día a día.

— Llevar un diario es muy valioso para seguir tu progreso y ver cómo cada paso juega un papel a tu servicio todos los días. El diario es una poderosa herramienta de autodescubrimiento y te ayudará a aplicar los pasos. Llevar un diario también te ayudará mucho a la hora de usar las prácticas de REVISIÓN que encontrarás por todo el plan de estudios.

— Sé paciente y permite que los pasos trabajen para ti. Esto es asombrosamente poderoso si sigues la secuencia de los pasos tal como se dan. Esto toma tiempo. Un gran viaje se compone de muchos pequeños pasos y todos ellos son necesarios.

— Si pierdes un día, simplemente vuelve a la práctica. No te condenes (ni condenes el programa de estudios). Solo necesitas continuar los pasos para recibir todo su beneficio.

— *Pasos al Conocimiento* puede desafiar creencias y suposiciones apreciadas. Si esto ocurre, acepta este reto y ve lo que guarda para ti. Debes ver más allá de un punto de vista limitado para obtener otro mayor. Es así como se logra la satisfacción.

— *Pasos al Conocimiento* es un regalo de Dios que se te da a través de los maestros invisibles que sirven a la humanidad. Es un regalo para que lo recibas y lo des.

CONCLUSIÓN

El poder y alcance de *Pasos al Conocimiento* es tan grande como lo es su propósito. Su Fuente está más allá de este mundo. Enseña que el mundo se encuentra en el proceso de entrar en una Comunidad Mayor de Mundos. Ofrece una nueva comprensión espiritual, así como la

preparación que se necesita para activar los poderes espirituales y las capacidades mundanas de cada persona. Esto redimirá su pasado y la preparará para su futuro*. Pasos al Conocimiento* aboga por una perspectiva mayor que un punto de vista puramente humano en la comprensión de los acontecimientos del mundo y de más allá. Por tanto, sería apropiado decir que el plan de estudios en *Pasos al Conocimiento* representa la sabiduría universal en su sentido más verdadero.

Como *Pasos al Conocimiento* señala con frecuencia, la verdad, no importa cómo se conceptualice, debe experimentarse para entenderse por completo y aplicarse correctamente. Se trata de un proceso que se logra paso a paso. *Pasos al Conocimiento* se ha dado para servir a aquellos que están llamados a comprender su herencia y propósito espiritual en el mundo en este momento.

Dedicatoria

“Se entrega este método a todos los estudiantes del Conocimiento en el mundo con gratitud y gran expectación desde vuestra Familia Espiritual. Sigue las instrucciones tal como se dan. De este modo, el poder y la eficacia de este trabajo te serán revelados, y por tanto Nuestro regalo a ti habrá sido entregado. Es con gran entusiasmo que te otorgamos esto a ti, y a través de ti, a tu mundo.”

ÍNDICE:

PRIMERA PARTE

Paso 1: YO ESTOY SIN EL CONOCIMIENTO AHORA.
Paso 2: EL CONOCIMIENTO ESTÁ CONMIGO. ¿DÓNDE ESTOY YO?
Paso 3: ¿QUÉ SÉ REALMENTE?
Paso 4: QUIERO LO QUE CREO SABER.
Paso 5: CREO EN LO QUE QUIERO CREER.
Paso 6: TENGO UNA VERDADERA FUNDACIÓN EN EL MUNDO.
Paso 7: REVISIÓN.

Paso 8: HOY ESTARÉ EN QUIETUD.
Paso 9: EN QUIETUD TODO PUEDE SABERSE.
Paso 10: ¿QUÉ ES EL CONOCIMIENTO?
Paso 11: NO ESTOY SEPARADO DE LA VIDA.
Paso 12: MI INDIVIDUALIDAD ESTÁ PARA EXPRESAR LA VIDA MISMA.
Paso 13: QUIERO ESTAR SEPARADO PARA SER ÚNICO.
Paso 14: REVISIÓN.

Paso 15: HOY ESCUCHARÉ MI EXPERIENCIA.
Paso 16: MÁS ALLÁ DE MI MENTE ESTÁ EL CONOCIMIENTO.
Paso 17: HOY QUIERO ESCUCHAR LA VERDAD.
Paso 18: HOY SIENTO LA VERDAD SURGIENDO DENTRO DE MÍ.
Paso 19: HOY DESEO VER.
Paso 20: NO DEJARÉ QUE LA DUDA Y LA CONFUSIÓN FRENEN MI PROGRESO.
Paso 21: REVISIÓN.

Paso 22: ESTOY RODEADO DE LOS MAESTROS DE DIOS.
Paso 23: LOS MAESTROS DE DIOS ME AMAN, ME RODEAN Y ME APOYAN.
Paso 24: YO SOY DIGNO DEL AMOR DE DIOS.
Paso 25: ESTOY EN UNIDAD CON LA VERDAD MÁS GRANDE DE LA VIDA.
Paso 26: MIS ERRORES HACEN NACER MI CONOCIMIENTO.
Paso 27: POSEO UNA SABIDURÍA QUE DESEO DESCUBRIR.
Paso 28: REVISIÓN.

Paso 29: HOY ME OBSERVARÉ PARA APRENDER DEL CONOCIMIENTO.
Paso 30: HOY OBSERVARÉ MI MUNDO.
Paso 31: DESEO VER UN MUNDO QUE NUNCA ANTES HE VISTO.
Paso 32: LA VERDAD ESTÁ CONMIGO. PUEDO SENTIRLA.
Paso 33: TENGO UNA MISIÓN QUE CUMPLIR EN MI VIDA.
Paso 34: SOY UN ESTUDIANTE PRINCIPIANTE DEL CONOCIMIENTO.
Paso 35: REVISIÓN.

Paso 36: MI VIDA ES UN MISTERIO A EXPLORAR.
Paso 37: HAY UN CAMINO AL CONOCIMIENTO.
Paso 38: DIOS CONOCE EL CAMINO AL CONOCIMIENTO.
Paso 39: EL PODER DE DIOS ESTÁ CONMIGO.
Paso 40: HOY SENTIRÉ EL PODER DE DIOS.
Paso 41: EL PODER DE DIOS NO ME ASUSTA.
Paso 42: REVISIÓN.

Paso 43: MI VOLUNTAD ES CONOCER A DIOS.
Paso 44: DESEO CONOCER MI PROPIA FUERZA.
Paso 45: SOLO NO PUEDO HACER NADA.
Paso 46: DEBO SER PEQUEÑO PARA SER GRANDE.
Paso 47: ¿POR QUÉ NECESITO MAESTROS?
Paso 48: TENGO A MI ALCANCE UNA VERDADERA INSTRUCCIÓN.

Paso 49: REVISIÓN.

Paso 50: HOY ESTARÉ CON EL CONOCIMIENTO.

Paso 51: PERMÍTEME RECONOCER MIS MIEDOS PARA PODER VER LA VERDAD MÁS ALLÁ DE ELLOS.

Paso 52: SOY LIBRE PARA ENCONTRAR LA FUENTE DE MI CONOCIMIENTO.

Paso 53: MIS REGALOS SON PARA OTROS.

Paso 54: NO VIVIRÉ EN EL IDEALISMO.

Paso 55: YO ACEPTARÉ EL MUNDO TAL Y COMO ES.

Paso 56: REVISIÓN.

Paso 57: LA LIBERTAD ESTÁ CONMIGO.

Paso 58: EL CONOCIMIENTO ESTÁ CONMIGO.

Paso 59: HOY APRENDERÉ PACIENCIA.

Paso 60: HOY NO JUZGARÉ EL MUNDO.

Paso 61: EL AMOR DA DE SÍ MISMO A TRAVÉS DE MÍ.

Paso 62: HOY APRENDERÉ A ESCUCHAR LA VIDA.

Paso 63: REVISIÓN.

Paso 64: HOY ESCUCHARÉ A OTROS.

Paso 65: HE VENIDO A TRABAJAR EN EL MUNDO.

Paso 66: VOY A DEJAR DE QUEJARME DEL MUNDO.

Paso 67: NO SÉ LO QUE QUIERO PARA EL MUNDO.

Paso 68: HOY NO PERDERÉ LA FE EN MÍ MISMO.

Paso 69: HOY PRACTICARÉ LA QUIETUD.

Paso 70: REVISIÓN.

Paso 71: ESTOY AQUÍ PARA SERVIR A UN PROPÓSITO MAYOR.

Paso 72: HOY CONFIARÉ EN MIS INCLINACIONES MÁS PROFUNDAS.

Paso 73: DEJARÉ QUE MIS ERRORES ME ENSEÑEN.

Paso 74: HOY LA PAZ MORA CONMIGO.

Paso 75: HOY ESCUCHARÉ A MI SER.

Paso 76: HOY NO JUZGARÉ A LOS DEMÁS.

Paso 77: REVISIÓN.

Paso 78: NO PUEDO HACER NADA SOLO.

Paso 79: HOY PERMITIRÉ QUE HAYA INCERTIDUMBRE.

Paso 80: SOLO PUEDO PRACTICAR.

Paso 81: HOY NO ME ENGAÑARÉ A MÍ MISMO.

Paso 82: HOY NO JUZGARÉ A LOS DEMÁS.

Paso 83: YO VALORO EL CONOCIMIENTO POR ENCIMA DE TODAS LAS COSAS.

Paso 84: REVISIÓN.

Paso 85: HOY ENCUENTRO FELICIDAD EN PEQUEÑAS COSAS.

Paso 86: HONRO A AQUELLOS QUE ME HAN DADO.

Paso 87: NO TENDRÉ MIEDO DE LO QUE SÉ.

Paso 88: MI SER SUPERIOR NO ES UN INDIVIDUO.

Paso 89: MIS EMOCIONES NO PUEDEN DISUADIR A MI CONOCIMIENTO.

Paso 90: HOY NO HARÉ SUPOSICIONES.

Paso 91: REVISIÓN.

Paso 92: TENGO UN PAPEL QUE DESEMPEÑAR EN EL MUNDO.

Paso 93: HE SIDO ENVIADO AQUÍ CON UN PROPÓSITO.

Paso 94: EL FIN DE MI LIBERTAD ES PERMITIRME ENCONTRAR MI PROPÓSITO.

Paso 95: ¿CÓMO PODRÍA REALIZARME A MÍ MISMO?

Paso 96: LA VOLUNTAD DE DIOS ES QUE YO SEA DESCARGADO.

Paso 97: YO NO SÉ LO QUE ES LA REALIZACIÓN.

Paso 98: REVISIÓN.

Paso 99: HOY NO CULPARÉ AL MUNDO.

Paso 100: HOY SOY UN ESTUDIANTE PRINCIPIANTE DEL CONOCIMIENTO.

Paso 101: EL MUNDO ME NECESITA, PERO ESPERARÉ.

Paso 102: HAY MUCHO QUE DEBO DESAPRENDER.

Paso 103: DIOS ME HONRA.

Paso 104: DIOS SABE MÁS DE MÍ QUE YO.

Paso 105: REVISIÓN.

Paso 106: NO HAY MAESTROS VIVIENDO EN EL MUNDO.

Paso 107: HOY APRENDERÉ A SER FELIZ.

Paso 108: LA FELICIDAD ES ALGO QUE DEBO APRENDER DE NUEVO.

Paso 109: HOY NO TENDRÉ PRISA.

Paso 110: HOY SERÉ HONESTO CONMIGO MISMO.

Paso 111: HOY ESTARÉ RELAJADO.

Paso 112: REVISIÓN.

Paso 113: NO SERÉ PERSUADIDO POR OTROS.

Paso 114: MIS VERDADEROS AMIGOS ESTÁN CONMIGO. NO ESTOY SOLO.

Paso 115: HOY ESCUCHARÉ AL PODER DEL CONOCIMIENTO.

Paso 116: HOY SERÉ PACIENTE CON EL CONOCIMIENTO.

Paso 117: ES MEJOR SER SIMPLE QUE SER POBRE.

Paso 118: HOY NO EVITARÉ EL MUNDO.

Paso 119: REVISIÓN.

Paso 120: HOY RECORDARÉ MI CONOCIMIENTO.

Paso 121: HOY SOY LIBRE PARA DAR.

Paso 122: HOY DOY SIN PERDER.

Paso 123: HOY NO SENTIRÉ LÁSTIMA DE MÍ MISMO.

Paso 124: HOY NO PRETENDERÉ QUE SOY FELIZ.

Paso 125: HOY NO NECESITO SER ALGUIEN.

Paso 126: REVISIÓN.

Paso 127: HOY NO INTENTARÉ VENGARME DE DIOS.

Paso 128: MIS MAESTROS ESTÁN CONMIGO. NO NECESITO TEMER.

Paso 129: MIS MAESTROS ESTÁN CONMIGO. YO ESTARÉ CON ELLOS.

Paso 130: LAS RELACIONES VENDRÁN A MÍ CUANDO ESTÉ PREPARADO.

Paso 131: HOY BUSCARÉ LA EXPERIENCIA DEL VERDADERO PROPÓSITO EN LA VIDA.

Paso 132: APRENDERÉ A SER LIBRE PARA PODER UNIRME.

Paso 133: REVISIÓN.

Paso 134: YO NO DEFINIRÉ MI PROPÓSITO POR MÍ MISMO.

Paso 135: HOY NO DEFINIRÉ MI DESTINO.

Paso 136: MI PROPÓSITO ES RECUPERAR MI CONOCIMIENTO Y PERMITIR QUE SE EXPRESE EN EL MUNDO.

Paso 137: YO ACEPTARÉ EL MISTERIO DE MI VIDA.

Paso 138: SOLO NECESITO SEGUIR LOS PASOS TAL Y COMO SON DADOS.

Paso 139: HE VENIDO AL MUNDO A SERVIR.

Paso 140: REVISIÓN.

Paso 141: HOY TENDRÉ CONFIANZA.

Paso 142: HOY SERÉ CONSISTENTE.

Paso 143: HOY ESTARÉ EN QUIETUD.

Paso 144: HOY ME HONRARÉ A MÍ MISMO.

Paso 145: HOY HONRARÉ AL MUNDO.

Paso 146: HOY HONRARÉ A MIS MAESTROS.

Paso 147: REVISIÓN.

Paso 148: MI PRÁCTICA ES MI REGALO A DIOS.

Paso 149: MI PRÁCTICA ES MI REGALO AL MUNDO.

Paso 150: HOY APRENDERÉ A APRENDER.

Paso 151: NO USARÉ EL MIEDO PARA APOYAR MIS JUICIOS.

Paso 152: NO SEGUIRÉ AL MIEDO EN EL MUNDO.

Paso 153: MI FUENTE DESEA EXPRESARSE A TRAVÉS DE MÍ.

Paso 154: REVISIÓN.

Paso 155: EL MUNDO ME BENDICE MIENTRAS RECIBO.

Paso 156: HOY NO ESTARÉ PREOCUPADO POR MÍ MISMO.

Paso 157: NO ESTOY SOLO EN EL UNIVERSO.

Paso 158: SOY RICO, POR TANTO PUEDO DAR.

Paso 159: LOS POBRES NO PUEDEN DAR. YO NO SOY POBRE.

Paso 160: EL MUNDO ES POBRE, PERO YO NO LO SOY.

Paso 161: REVISIÓN.

Paso 162: HOY NO TENDRÉ MIEDO.

Paso 163: HOY SENTIRÉ EL CONOCIMIENTO.

Paso 164: HOY HONRARÉ LO QUE SÉ.

Paso 165: MIS DEBERES SON PEQUEÑOS. MI MISIÓN ES GRANDE.

Paso 166: MI MISIÓN ES GRANDE. POR TANTO, SOY LIBRE PARA HACER COSAS PEQUEÑAS.

Paso 167: CON EL CONOCIMIENTO SOY LIBRE EN EL MUNDO.

Paso 168: REVISIÓN.

Paso 169: EL MUNDO ESTÁ DENTRO DE MÍ. ESTO LO SÉ.

Paso 170: HOY ESTOY SIGUIENDO UN ANTIGUO RITO DE PREPARACIÓN.

Paso 171: MI DAR ES UNA AFIRMACIÓN DE MI RIQUEZA.

Paso 172: DEBO RECUPERAR MI CONOCIMIENTO.

Paso 173: HOY HARÉ LO QUE ES NECESARIO.

Paso 174: MI VIDA ES NECESARIA.

Paso 175: REVISIÓN.

Paso 176: HOY SEGUIRÉ AL CONOCIMIENTO.

Paso 177: HOY APRENDERÉ A SER HONESTO.

Paso 178: HOY RECORDARÉ A AQUELLOS QUE ME HAN DADO.

Paso 179: HOY AGRADECERÉ AL MUNDO POR ENSEÑARME LO QUE ES VERDADERO.

Paso 180: ME QUEJO PORQUE ESTOY FALTO DEL CONOCIMIENTO.

Paso 181: HOY RECIBO EL AMOR DEL CONOCIMIENTO.

Paso 182: REVISIÓN.

SEGUNDA PARTE

Paso 183: BUSCO EXPERIENCIA, NO RESPUESTAS.

Paso 184: MIS PREGUNTAS SON MAYORES DE LO QUE ANTES HABÍA COMPRENDIDO.

Paso 185: HE VENIDO AL MUNDO CON UN PROPÓSITO.

Paso 186: NAZCO DE UNA ANTIGUA HERENCIA.

Paso 187: SOY UN CIUDADANO DE LA COMUNIDAD MAYOR DE MUNDOS.

Paso 188: MI VIDA EN ESTE MUNDO ES MÁS IMPORTANTE DE LO QUE HABÍA RECONOCIDO ANTES.

Paso 189: MI FAMILIA ESPIRITUAL EXISTE EN TODAS PARTES.

Paso 190: EL MUNDO ESTÁ EMERGIENDO A LA COMUNIDAD MAYOR DE MUNDOS, Y ES POR ESO QUE HE VENIDO.

Paso 191: MI CONOCIMIENTO ES MAYOR QUE MI HUMANIDAD.

Paso 192: HOY NO DESCUIDARÉ LAS PEQUEÑAS COSAS.

Paso 193: HOY ESCUCHARÉ A LOS DEMÁS SIN JUZGAR.

Paso 194: HOY IRÉ ALLÍ DONDE SE ME NECESITA.

Paso 195: EL CONOCIMIENTO ES MÁS PODEROSO DE LO QUE RECONOZCO.

Paso 196 REVISIÓN.

Paso 197: PARA COMPRENDER EL CONOCIMIENTO HAY QUE EXPERIMENTARLO.

Paso 198: HOY SERÉ FUERTE.

Paso 199: EL MUNDO QUE VEO ESTÁ EMERGIENDO A LA COMUNIDAD MAYOR DE MUNDOS.

Paso 200: MIS PENSAMIENTOS SON DEMASIADO PEQUEÑOS PARA CONTENER EL CONOCIMIENTO.

Paso 201: MI MENTE SE HIZO PARA SERVIR AL CONOCIMIENTO.

Paso 202: HOY CONTEMPLO LA COMUNIDAD MAYOR.

Paso 203: LA COMUNIDAD MAYOR ESTÁ INFLUENCIANDO EL MUNDO QUE VEO.

Paso 204: HOY ESTARÉ EN PAZ.

Paso 205: HOY NO JUZGARÉ AL MUNDO.

Paso 206: EL AMOR ESTÁ FLUYENDO DESDE MÍ AHORA.

Paso 207: PERDONO A LOS QUE PIENSO QUE ME HAN HECHO DAÑO.

Paso 208: TODAS LAS COSAS QUE REALMENTE VALORO SERÁN EXPRESADAS DESDE EL CONOCIMIENTO.

Paso 209: HOY NO SERÉ CRUEL CONMIGO MISMO.

Paso 210: REVISIÓN.

Paso 211: TENGO GRANDES AMIGOS MÁS ALLÁ DE ESTE MUNDO.

Paso 212: YO GANO FUERZA DE TODOS LOS QUE PRACTICAN CONMIGO.

Paso 213: NO COMPRENDO EL MUNDO.

Paso 214: NO ME COMPRENDO A MÍ MISMO.

Paso 215: MIS MAESTROS ESTÁN CONMIGO. NO ESTOY SOLO.

Paso 216: HAY UNA PRESENCIA ESPIRITUAL EN MI VIDA.

Paso 217: HOY ME ENTREGO AL CONOCIMIENTO.

Paso 218: HOY MANTENDRÉ EL CONOCIMIENTO DENTRO DE MÍ.

Paso 219: HOY NO DEJARÉ QUE ME ENGAÑE LA AMBICIÓN.

Paso 220: HOY USARÉ LA CONTENCIÓN PARA QUE LA GRANDEZA PUEDA CRECER DENTRO DE MÍ.

Paso 221: HOY SOY LIBRE PARA ESTAR CONFUSO.

Paso 222: EL MUNDO ESTÁ CONFUSO. NO LO JUZGARÉ.

Paso 223: YO RECIBIRÉ EL CONOCIMIENTO EN ESTE DÍA.

Paso 224: REVISIÓN.

Paso 225: HOY VOY A SER SERIO Y ALEGRE A LA VEZ.

Paso 226: EL CONOCIMIENTO ESTÁ CONMIGO. YO NO TENDRÉ MIEDO.

Paso 227: HOY NO PENSARÉ QUE SÉ.

Paso 228: HOY NO SERÉ POBRE.

Paso 229: NO CULPARÉ A OTROS DE MI DOLOR.

Paso 230: MI SUFRIMIENTO NACE DE LA CONFUSIÓN.

Paso 231: TENGO UNA LLAMADA EN ESTE MUNDO.

Paso 232: MI LLAMADA EN LA VIDA REQUIERE EL DESARROLLO DE OTROS.

Paso 233: SOY PARTE DE UNA FUERZA MAYOR PARA EL BIEN EN EL MUNDO.

Paso 234: EL CONOCIMIENTO SIRVE A LA HUMANIDAD EN TODOS LOS SENTIDOS.

Paso 235: EL PODER DEL CONOCIMIENTO SE ME ESTÁ HACIENDO EVIDENTE.

Paso 236: CON EL CONOCIMIENTO SABRÉ QUÉ HACER.

Paso 237: ESTOY SOLO COMENZANDO A COMPRENDER EL SIGNIFICADO DE MI VIDA.

Paso 238: REVISIÓN.

Paso 239: HOY LA LIBERTAD ES MÍA.

Paso 240: LAS PEQUEÑAS IDEAS NO PUEDEN SATISFACER MI NECESIDAD DEL CONOCIMIENTO.

Paso 241: MI ENOJO NO ESTÁ JUSTIFICADO.

Paso 242: MI MAYOR REGALO AL MUNDO ES MI CONOCIMIENTO.

Paso 243: NO NECESITO SER ESPECIAL PARA DAR.

Paso 244: SOY HONRADO CUANDO OTROS SON FUERTES.

Paso 245: CUANDO OTROS FALLAN, SE ME RECUERDA LA NECESIDAD DEL CONOCIMIENTO.

Paso 246: NO HAY JUSTIFICACIÓN PARA DEJAR DE RECLAMAR EL CONOCIMIENTO.

Paso 247: HOY ESCUCHARÉ A MIS MAESTROS INTERNOS.

Paso 248: YO CONFIARÉ EN QUE ME INSTRUYA LA SABIDURÍA DEL UNIVERSO.

Paso 249: SOLO NO PUEDO HACER NADA.

Paso 250: HOY NO ME MANTENDRÉ SEPARADO.

Paso 251: SI PERMANEZCO CON EL CONOCIMIENTO, NO HABRÁ CONFUSIÓN EN MIS RELACIONES.

Paso 252: REVISIÓN.

Paso 253: TODAS LAS COSAS QUE REALMENTE NECESITO ME SERÁN PROVISTAS.

Paso 254: CONFÍO EN MIS MAESTROS, QUE PERMANECEN CONMIGO.

Paso 255: LOS ERRORES DE ESTE MUNDO NO ME DISUADIRÁN.

Paso 256: EL MUNDO ESTÁ EMERGIENDO A LA COMUNIDAD MAYOR DE MUNDOS.

Paso 257: LA VIDA ES MAYOR DE LO QUE HE RECONOCIDO NUNCA.

Paso 258: ¿QUIÉNES SON HOY MIS AMIGOS?

Paso 259: HE VENIDO A ENSEÑAR EN EL MUNDO.

Paso 260: HOY SOY UN AMIGO DEL MUNDO.

Paso 261: DEBO APRENDER A DAR CON DISCERNIMIENTO.

Paso 262: ¿CÓMO PUEDO JUZGARME CUANDO NO SÉ QUIÉN SOY?

Paso 263: CON EL CONOCIMIENTO TODO SE ACLARA.

Paso 264: ESTE DÍA APRENDERÉ DE LA LIBERTAD.

Paso 265: HAY UNA MAYOR LIBERTAD ESPERÁNDOME.

Paso 266: REVISIÓN.

Paso 267: HAY UNA SOLUCIÓN SIMPLE PARA TODOS LOS PROBLEMAS QUE HOY ENFRENTO.

Paso 268: HOY NO ME ENGAÑARÁ LA COMPLEJIDAD.

Paso 269: EL PODER DEL CONOCIMIENTO SE EXTENDERÁ DESDE MÍ.

Paso 270: CON EL PODER VIENE LA RESPONSABILIDAD.

Paso 271: HOY ACEPTARÉ LA RESPONSABILIDAD.

Paso 272: MIS MAESTROS ME GUIARÁN MIENTRAS AVANZO.

Paso 273: MIS MAESTROS GUARDAN PARA MÍ LA MEMORIA DE MI ANTIGUO HOGAR.

Paso 274: HOY BUSCO LIBERARME DE LA AMBIVALENCIA.

Paso 275: HOY BUSCO LIBERARME DE LA INCERTIDUMBRE.

Paso 276: EL CONOCIMIENTO ES MI SALVACIÓN.

Paso 277: MIS IDEAS SON PEQUEÑAS, PERO EL CONOCIMIENTO ES GRANDE.

Paso 278: LO QUE ES INMUTABLE SE EXPRESARÁ A TRAVÉS DE MÍ.

Paso 279: DEBO EXPERIMENTAR MI LIBERTAD PARA DESCUBRIRLA.

Paso 280: REVISIÓN.

Paso 281: BUSCO EL CONOCIMIENTO POR ENCIMA DE TODO LO DEMÁS.

Paso 282: YO APRENDERÉ A ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD DE LLEVAR EL CONOCIMIENTO EN EL MUNDO.

Paso 283: EL MUNDO ES AMBIVALENTE, PERO YO NO.

Paso 284: LA QUIETUD ES MI REGALO AL MUNDO.

Paso 285: EN QUIETUD TODO PUEDE SABERSE.

Paso 286: HOY LLEVO LA QUIETUD CONMIGO AL MUNDO.

Paso 287: CON ELCONOCIMIENTO NO PUEDO ESTAR EN GUERRA.

Paso 288: LOS ENEMIGOS SON SOLO AMIGOS QUE NO HAN APRENDIDO A UNIRSE.

Paso 289: HOY SOY UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO.

Paso 290: SOLO PUEDO SER UN ESTUDIANTE. POR TANTO, SERÉ DE UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO.

Paso 291: AGRADEZCO A MIS HERMANOS Y HERMANAS QUE YERRAN CONTRA MÍ.

Paso 292: ¿CÓMO PUEDO ENOJARME CON EL MUNDO CUANDO SOLO ME SIRVE?

Paso 293: HOY NO DESEO SUFRIR.

Paso 294: REVISIÓN.

Paso 295: ESTOY AHORA PENETRANDO EN EL MISTERIO DE MI VIDA.

Paso 296: NASI NOVARE CORAM.

Paso 297: NOVRE NOVRE COMEY NA VERA TE NOVRE.

Paso 298: MAVRAN MAVRAN CONAY MAVRAN.

Paso 299: NOME NOME CONO NA VERA TE NOME.

Paso 300: HOY RECIBO A TODOS AQUELLOS QUE SON MI FAMILIA ESPIRITUAL.

Paso 301: HOY NO ME PERDERÉ EN LA ANSIEDAD.

Paso 302: HOY NO ME RESISTIRÉ AL MUNDO.

Paso 303: HOY ME APARTARÉ DE LAS PERSUASIONES DEL MUNDO.

Paso 304: HOY NO SERÉ UN ESTUDIANTE DEL MIEDO.

Paso 305: HOY SIENTO EL PODER DEL AMOR.

Paso 306: HOY DESCANSARÉ EN EL CONOCIMIENTO.

Paso 307: EL CONOCIMIENTO VIVE DENTRO DE MÍ AHORA.

Paso 308: REVISIÓN.

Paso 309: EL MUNDO QUE VEO ESTÁ INTENTANDO VOLVERSE UNA ÚNICA COMUNIDAD.

Paso 310: SOY LIBRE PORQUE DESEO DAR.

Paso 311: EL MUNDO ME ESTÁ LLAMANDO. DEBO PREPARARME PARA SERVIRLO.

Paso 312: TENGO MAYORES PROBLEMAS QUE RESOLVER EN EL MUNDO.

Paso 313: PERMÍTEME RECONOCER QUE LO QUE ES COMPLEJO ES SIMPLE.

Paso 314: HOY NO TENDRÉ MIEDO A SEGUIR.

Paso 315: HOY NO ESTARÉ SOLO.

Paso 316: HOY CONFIARÉ EN MIS INCLINACIONES MÁS PROFUNDAS.

Paso 317: PARA CONOCER LA VERDAD SOLO NECESITO RENUNCIAR A MI AMBIVALENCIA.

Paso 318: HAY UN PODER MAYOR TRABAJANDO EN EL MUNDO.

Paso 319: ¿POR QUÉ TENER MIEDO CUANDO UN PODER MAYOR ESTÁ EN EL MUNDO?

Paso 320: SOY LIBRE PARA TRABAJAR EN EL MUNDO.

Paso 321: EL MUNDO ESTÁ ESPERANDO MI CONTRIBUCIÓN.

Paso 322: REVISIÓN.

Paso 323: MI PAPEL EN EL MUNDO ES DEMASIADO IMPORTANTE PARA DESCUIDARLO.

Paso 324: HOY NO JUZGARÉ A OTROS.

Paso 325: EL MUNDO ESTÁ EMERGIENDO A LA COMUNIDAD MAYOR DE MUNDOS. POR TANTO, DEBO ESTAR ATENTO.

Paso 326: LA COMUNIDAD MAYOR ES ALGO QUE PUEDO SENTIR PERO NO ENTENDER.

Paso 327: HOY ESTARÉ EN PAZ.

Paso 328: HOY HONRARÉ A AQUELLOS QUE ME HAN DADO.

Paso 329: HOY SOY LIBRE PARA AMAR AL MUNDO.

Paso 330: NO DESCUIDARÉ LAS PEQUEÑAS COSAS DE MI VIDA.

Paso 331: LO QUE ES PEQUEÑO EXPRESA LO QUE ES GRANDE.

Paso 332: ESTOY SOLO EMPEZANDO A COMPRENDER EL SIGNIFICADO DEL CONOCIMIENTO EN MI VIDA.

Paso 333: HAY UNA PRESENCIA CONMIGO. PUEDO SENTIRLA.

Paso 334: LA PRESENCIA DE MIS MAESTROS ESTÁ CONMIGO CADA DÍA.

Paso 335: EL FUEGO DEL CONOCIMIENTO ESTÁ CONMIGO TODOS LOS DÍAS.

Paso 336: REVISIÓN.

Paso 337: SOLO NO PUEDO HACER NADA.

Paso 338: HOY ESTARÉ ATENTO.

Paso 339: LA PRESENCIA DEL AMOR ESTÁ CONMIGO AHORA.

Paso 340: MI PRÁCTICA ES MI CONTRIBUCIÓN AL MUNDO.

Paso 341: SOY FELIZ, PORQUE AHORA PUEDO RECIBIR.

Paso 342: HOY SOY UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO.

Paso 343: HOY HONRARÉ LA FUENTE DE MI PREPARACIÓN.

Paso 344: MI CONOCIMIENTO ES EL REGALO QUE DOY AL MUNDO.

Paso 345: MI CONOCIMIENTO ES MI REGALO A MI FAMILIA ESPIRITUAL.

Paso 346: ESTOY EN EL MUNDO PARA TRABAJAR.

Paso 347: HOY PERMITO QUE MI VIDA SE DESPLIEGUE.

Paso 348: HOY SERÉ TESTIGO DEL MUNDO DESPLEGÁNDOSE.

Paso 349: ESTOY FELIZ DE QUE POR FIN PUEDA SERVIR A LA VERDAD.

Paso 350: REVISIÓN.

LECCIONES FINALES

Paso 351: YO SIRVO A UN PROPÓSITO MAYOR, QUE AHORA ESTOY EMPEZANDO A EXPERIMENTAR.

Paso 352: HOY SOY UN VERDADERO ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO.

Paso 353: MI VERDADERO HOGAR ESTÁ EN DIOS.

Paso 354: DEBO EXPERIMENTAR MI VERDADERO HOGAR MIENTRAS ESTOY EN EL MUNDO.

Paso 355: YO PUEDO ESTAR EN PAZ EN EL MUNDO.

Paso 356: HOY ENCONTRARÉ MI SER.

Paso 357: ESTOY EN EL MUNDO PARA EXPRESAR MI SER.

Paso 358: DESEO ESTAR EN CASA EN EL MUNDO.

Paso 359: ESTOY PRESENTE PARA SERVIR AL MUNDO.

Paso 360: DEBO APRENDER CÓMO REVELAR LA GRANDEZA EN EL MUNDO.

Paso 361: HOY ESTOY SIENDO LLEVADO A LA LUZ DEL CONOCIMIENTO.

Paso 362: ESTOY APRENDIENDO A APRENDER, PORQUE HOY LLEVO EL CONOCIMIENTO DENTRO DE MÍ.

Paso 363: EL CONOCIMIENTO ES MI VERDADERO DESEO, PORQUE SOY UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO.

Paso 364: EL CONOCIMIENTO ME LLEVA PORQUE YO SOY UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO.

Paso 365: ME COMPROMETO A APRENDER A APRENDER. ME COMPROMETO A DAR LO QUE HE DE DAR. ME COMPROMETO PORQUE SOY PARTE DE LA VIDA. SOY PARTE DE LA VIDA PORQUE SOY UNO CON EL CONOCIMIENTO.

ACERCA DE MARSHALL VIAN SUMMERS

ACERCA DE LA SOCIEDAD

ÚNETE A LA PREPARACIÓN

STEPS TO KNOWLEDGE

PART ONE

PASOS AL CONOCIMIENTO

PRIMERA PARTE

Step 1

I AM WITHOUT KNOWLEDGE NOW.

THERE MUST BE A STARTING POINT at any juncture of development. You must start from where you are, not from where you want to be. You start here in the understanding that you are without Knowledge. That is not to say that Knowledge is not with you. It is simply to say that you are not with Knowledge. Knowledge is waiting for you to proceed. Knowledge is waiting to give itself to you. Therefore, you are beginning now to prepare to be in relationship with Knowledge, the greater aspect of mind that you have brought with you from your Ancient Home.

THREE TIMES TODAY SPEND 10 MINUTES thinking about what Knowledge is, not merely applying your own ideas, not merely applying your past understanding, but thinking about what Knowledge really is.

PRACTICE 1: Three 10-minute practice periods.

Paso 1

AHORA NO ESTOY CON EL CONOCIMIENTO.

DEBE HABER UN PUNTO DE PARTIDA en toda fase de desarrollo. Debes comenzar desde donde te encuentras, no desde donde desearías estar. Comienzas aquí con el entendimiento de que no estás con el Conocimiento. Esto no quiere decir que el Conocimiento no esté contigo, sino simplemente que tú no estás con él. El Conocimiento está esperando a que procedas. Está esperando para entregarse a ti. Por tanto, estás empezando ahora a prepararte para entrar en relación con el Conocimiento, el aspecto mayor de la mente que has traído contigo desde tu Antiguo Hogar.

TRES VECES EN EL DÍA DE HOY, PASA 10 MINUTOS pensando sobre qué es el Conocimiento, no solo aplicando tus propias ideas, no solo aplicando tu comprensión pasada, sino pensando acerca de qué es realmente el Conocimiento.

PRÁCTICA 1: Tres sesiones de práctica de 10 minutos.

Step 2

KNOWLEDGE IS WITH ME. WHERE AM I?

KNOWLEDGE IS WITH YOU, COMPLETELY, but it resides in a part of your mind to which you have not yet gained access. Knowledge represents your True Self, your True Mind and your true relationships in the universe. It also possesses your greater calling in the world and a perfect utilization of your nature, all of your inherent abilities and skills, even your limitations—all to be given for good in the world.

KNOWLEDGE IS WITH YOU, BUT WHERE ARE YOU? Today think about where you are. If you are not with Knowledge, where are you? Therefore, three times today, 10 minutes each, think about where you are, not just physically or geographically, but where you are in terms of your awareness of yourself in the world. Think very, very carefully. Do not allow your mind to distract you from this orientation. It is essential now at the beginning of your preparation to ask these questions very seriously.

PRACTICE 2: Three 10-minute practice periods.

Paso 2

EL CONOCIMIENTO ESTÁ CONMIGO. ¿DÓNDE ESTOY YO?

EL CONOCIMIENTO ESTÁ CONTIGO COMPLETAMENTE, pero reside en una parte de tu mente a la que aún no has tenido acceso. El Conocimiento representa tu Verdadero Ser, tu Verdadera Mente y tus verdaderas relaciones en el universo. También posee tu llamada mayor en el mundo y una perfecta utilización de tu naturaleza y de todas tus capacidades y destrezas inherentes, incluso de tus limitaciones —todo para ser dado para el bien en el mundo.

EL CONOCIMIENTO ESTÁ CONTIGO, PERO ¿DÓNDE ESTÁS TÚ? Piensa hoy acerca de dónde estás. Si no estás con el Conocimiento, ¿dónde estás? Por tanto, tres veces en el día de hoy, 10 minutos cada vez, piensa en dónde estás, no física o geográficamente, sino en términos de tu conciencia de ti mismo en el mundo. Piensa muy cuidadosamente. No permitas que tu mente te distraiga de esta orientación. Es esencial ahora, al inicio de tu preparación, que hagas estas preguntas muy en serio.

PRÁCTICA 2: Tres sesiones de práctica de 10 minutos.

Step 3

WHAT DO I REALLY KNOW?

TODAY ASK YOURSELF WHAT YOU REALLY KNOW and distinguish what you know from what you think or hope for or want for yourself or your world, what you are afraid of, what you believe in, what you cherish and what you value. Distinguish this question from all such orientations to the very best of your ability and ask yourself, “What do I really know?” You must continuously examine whatever answers you give to this question to see if they represent your beliefs or assumptions or the beliefs or assumptions of other people or perhaps even of humanity at large.

THREE TIMES TODAY, FOR 10 MINUTES EACH, ask this question and think very seriously about your response and about the meaning of this question, “What do I really know?”

PRACTICE 3: Three 10-minute practice periods.

Paso 3

¿QUÉ SÉ REALMENTE?

PREGÚNTATE HOY QUÉ SABES REALMENTE y distingue lo que sabes de aquello que piensas, esperas o deseas para ti mismo o para el mundo, de aquello que temes, de aquello en lo que crees, de aquello que aprecias y de aquello que valoras. Distingue esta pregunta de todas esas orientaciones lo mejor que puedas, y pregúntate: “¿Qué sé realmente?”. Debes examinar de forma continua todas las respuestas que des a esta pregunta, para ver si representan tus creencias o suposiciones, las creencias o suposiciones de otras personas o tal vez incluso las de la humanidad en general.

TRES VECES HOY, DURANTE 10 MINUTOS CADA VEZ, hazte esta pregunta y piensa muy seriamente sobre tu respuesta y sobre el significado de esta pregunta: "¿Qué sé realmente?".

PRÁCTICA 3: Tres sesiones de práctica de 10 minutos.

Step 4

I WANT WHAT I THINK I KNOW.

YOU WANT WHAT YOU THINK YOU KNOW, and this is what constitutes the basis of your understanding of yourself and your world. In fact, this constitutes the basis of your whole identity. You will find, however, upon honest examination that your understanding is based upon assumptions primarily, and these assumptions have not been founded upon your experience to a very great degree, if at all.

TODAY IN YOUR THREE BRIEF PRACTICE PERIODS, in which you devote your total attention to examining your assumptions, think about the things you really think you know, including things that you have not thought to question before—things that you think you know. Today's exercise, then, carries forth from the previous steps where you begin to see the difference between what you think you know and real Knowledge itself and the relationship between what you think of as Knowledge and your own assumptions, beliefs and hopes for things.

THEREFORE, IN EACH PRACTICE SESSION it is very essential for you to think about the things you think you know. When you realize they are based primarily upon your assumptions, you will realize how weak is your foundation in the world. Understanding this may be upsetting and disconcerting, but it is absolutely essential for you to give you the impetus and the desire to discover your true foundation in the world.

PRACTICE 4: Three 10-minute practice periods.

Paso 4

QUIERO LO QUE CREO SABER.

QUIERES LO QUE CREES SABER, y es esto lo que constituye la base de tu comprensión de ti mismo y del mundo. De hecho, constituye la base de toda tu identidad. Sin embargo, tras un examen honesto encontrarás que tu comprensión se basa principalmente en suposiciones, y estas suposiciones no se han fundado en gran medida en tu propia experiencia, si es que lo han hecho en algún grado.

EN TUS TRES BREVES PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, en los cuales dedicarás toda tu atención a examinar tus suposiciones, piensa sobre las cosas que realmente crees saber, incluyendo cosas que no has pensado cuestionarte antes —cosas que crees saber—. El ejercicio de hoy, por tanto, continúa desde los pasos anteriores en los que comienzas a ver la diferencia entre lo que crees saber y el verdadero Conocimiento mismo, así como la relación entre lo que crees que es el Conocimiento y tus propias suposiciones, creencias y esperanzas en cosas.

POR TANTO, ES MUY IMPORTANTE QUE EN CADA SESIÓN DE PRÁCTICA pienses sobre las cosas que crees saber. Cuando comprendas que estas cosas se basan sobre todo en tus suposiciones, te darás cuenta de lo débil que es tu base en el mundo. Comprenderlo puede ser perturbador y desconcertante, pero es absolutamente esencial para darte el impulso y el deseo de descubrir tu verdadera base en el mundo.

PRÁCTICA 4: Tres sesiones de práctica de 10 minutos.

Step 5

I BELIEVE WHAT I WANT TO BELIEVE.

THIS STATEMENT REPRESENTS THE GREAT FOLLY OF HUMANITY and humanity's most dangerous forms of self-deception. Beliefs are primarily founded upon what is wished for, not on what is actually happening and not on what is genuine. They may in fact represent the greater ideals of humanity and in this they bear a true reflection, but on a day-to-day basis, and in most practical questions, people base their beliefs on things they hope for, not on things that actually exist. You must have a very sound understanding that the approach to any resolution and to any constructive establishment must begin with current reality. What you are and what you have today must be your starting point.

THEREFORE, IN YOUR THREE PRACTICE PERIODS TODAY, think about this statement. Examine what you believe and then examine what you want. You will find that even your fearful or negative beliefs are associated with your ambitions. Only careful application of today's practice will reveal this to you.

PRACTICE 5: Three 10-minute practice periods.

Paso 5

CREO EN LO QUE QUIERO CREER.

ESTA DECLARACIÓN REPRESENTA LA GRAN LOCURA DE LA HUMANIDAD y una de sus más peligrosas formas de autoengaño. Las creencias se basan principalmente en lo que se desea, no en lo que está sucediendo realmente ni en lo que es genuino. Dichas creencias pueden de hecho representar los grandes ideales de la humanidad, y en este sentido comportan una verdadera reflexión, pero en el día a día y en la mayoría de las cuestiones prácticas, las personas basan sus creencias en lo que esperan, no en lo que realmente existe. Tú debes comprender muy bien que la aproximación a cualquier resolución y cualquier creación constructiva tiene que comenzar con la realidad presente. Lo que eres y tienes a día de hoy debe ser tu punto de partida.

POR TANTO, EN TUS TRES PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY piensa en esta declaración. Examina en qué crees y luego examina lo que deseas. Descubrirás que incluso tus creencias temerosas o negativas están asociadas con tus ambiciones. Solo la aplicación cuidadosa de la práctica de hoy te lo revelará.

PRÁCTICA 5: Tres sesiones de práctica de 10 minutos.

Step 6

I HAVE A TRUE FOUNDATION IN THE WORLD.

BEYOND THE BELIEFS AND ASSUMPTIONS which mask your own fear and uncertainty, there exists for you a true foundation in the world. This foundation is built upon your life beyond this world, for that is where you have come from and that is what you will return to. You have come from a place to which you will return, and you have not come empty-handed.

TWICE TODAY, SPEND TWO LONGER PERIODS of 15 to 20 minutes in considering what your true foundation may be. Think of all your ideas about this. This is a very important question. You must realize your great need for this to ask this question with sincerity and with penetrating depth.

WITHOUT A TRUE FOUNDATION, your real accomplishments and advancement would be without hope. It is a great blessing, then, that you possess this, even if it is unknown to you.

PRACTICE 6: Two 15 to 20-minute practice periods.

Paso 6

TENGO UNA VERDADERA BASE EN EL MUNDO.

MÁS ALLÁ DE LAS CREENCIAS Y SUPOSICIONES que enmascaran tu propio miedo e incertidumbre, existe para ti una verdadera base en el mundo. Esta base se apoya en tu vida más allá de este mundo, porque es de allí de donde has venido y es allí a donde regresarás. Has venido de un lugar al que regresarás, y no has venido con las manos vacías.

DOS VECES HOY, PASA DOS PERIODOS MÁS LARGOS de 15 a 20 minutos considerando cuál puede ser tu verdadera base. Piensa en todas tus ideas al respecto. Se trata de una pregunta muy importante. Debes reconocer cuánto necesitas esta base para poder hacer la pregunta de manera penetrante y sincera.

SIN UNA VERDADERA BASE, tus verdaderos logros y avances no tendrían esperanza. Por tanto, es una gran bendición que la poseas, incluso si te resulta desconocida.

PRÁCTICA 6: Dos sesiones de práctica de 15 a 20 minutos.

Step 7

REVIEW.

IN TODAY'S TWO PRACTICE PERIODS, review all that we have covered thus far, beginning with the first step and continuing on up to include the preceding day's step. Then consider the entire sequence of the steps together. It is very important at this juncture that you not require that you have any conclusions, but that you ask questions and realize the extent to which you need true Knowledge. If you undertake this practice today sincerely, it will be most evident that you have this great need. You are vulnerable without your assumptions, but you are also in a position to receive truth and certainty in life.

TAKE TWO PRACTICE PERIODS TODAY, 30 minutes each, to consider these things.

PRACTICE 7: Two 30-minute practice periods.

Paso 7

REVISIÓN.

EN LAS DOS SESIONES DE PRÁCTICA DE HOY, revisa todo lo que hemos tratado hasta el momento, comenzando con el primer paso y continuando hasta incluir el paso del último día. Después considera toda la secuencia de los pasos a la vez. Es muy importante en este punto que no intentes establecer conclusiones, sino que hagas preguntas y percibas hasta qué punto necesitas el verdadero Conocimiento. Si hoy te comprometes sinceramente en esta práctica, será muy evidente que tienes esta gran necesidad. Eres vulnerable sin tus suposiciones, pero también estás en posición de recibir verdad y certeza en la vida.

TEN HOY DOS SESIONES DE PRÁCTICA de 30 minutos cada una para considerar estas cosas.

PRÁCTICA 7: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 8

TODAY I WILL BE STILL.

IN YOUR TWO MEDITATION PRACTICES TODAY, practice stillness for 15 minutes. Begin by taking three deep breaths and then focusing on an internal point. It may be an imaginary point or it may be a point in your physical body. With eyes closed, simply give this your full attention, without judgment and evaluation. Do not be discouraged if early attempts prove difficult. Beginning anything important in life can be difficult at first, but if you persist, you will achieve this great goal, for in stillness all things can be known.

PRACTICE 8: Two 15-minute practice periods.

Paso 8

HOY ESTARÉ EN QUIETUD.

HOY, EN TUS DOS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN, practica la quietud durante 15 minutos. Comienza tomando tres respiraciones profundas, y a continuación céntrate en un punto interno. Puede ser un punto imaginario o un punto de tu cuerpo físico. Con los ojos cerrados, pon simplemente toda tu atención en este punto, sin juicios ni evaluaciones. No te desanimes si los primeros intentos son difíciles. Empezar cualquier cosa importante en la vida puede ser difícil al principio, pero si persistes lograrás este gran objetivo, pues en quietud todo puede saberse.

PRÁCTICA 8: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 9

IN STILLNESS ALL THINGS CAN BE KNOWN.

STILLNESS OF MIND ALLOWS A GREATER MIND TO EMERGE and to reveal its Wisdom. Those who cultivate stillness with a desire for Knowledge will be preparing themselves for greater revelation and true insight to emerge. The insight may emerge during practice or during any normal activity. The important aspect here is that the preparation has been made.

TWICE TODAY PRACTICE YESTERDAY'S PRACTICE OF STILLNESS, but practice without the expectation of a result. Do not use this practice to ask any form of question because you are practicing stillness, in which all speculation, all questions and all searching end. For 15 minutes, twice today, practice stillness once again.

PRACTICE 9: Two 15-minute practice periods.

Paso 9

EN QUIETUD TODO PUEDE SABERSE.

LA QUIETUD DE LA MENTE PERMITE QUE UNA MENTE SUPERIOR EMERJA y revele su Sabiduría. Aquellos que cultivan la quietud con un deseo del Conocimiento están preparándose para que surjan una mayor revelación y una verdadera percepción interna. Esta percepción puede surgir durante la práctica o durante cualquier actividad normal. Lo importante aquí es que has hecho la preparación.

HAZ DOS VECES HOY LA MISMA PRÁCTICA DE QUIETUD QUE AYER, pero practica sin esperar un resultado. No uses esta práctica para hacer algún tipo de pregunta, porque estás practicando la quietud, en la que terminan todas las especulaciones, todas las preguntas y toda búsqueda. Durante 15 minutos, dos veces hoy, practica la quietud una vez más.

PRÁCTICA 9: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

WHY AM I DOING THIS ANYWAY?

VERY GOOD QUESTION! Why are you doing this anyway? Why are you asking such questions? Why do you seek for greater things? Why are you exerting the effort? These questions are inevitable. We anticipate them. Why are you doing this? You are doing this because it is essential. If you wish to live anything greater than a purely superficial and unstable life, you must penetrate deeper and not be confident based only upon weak assumptions and hopeful expectations. There is a greater gift awaiting you, but you must prepare yourself mentally, emotionally and physically. Without Knowledge, you are unaware of your purpose. You are unaware of your origin and your destiny, and you will pass through this life as if it were a troubled dream and no more.

¿POR QUÉ ESTOY HACIENDO ESTO?

¡MUY BUENA PREGUNTA! ¿Por qué estás haciendo esto? ¿Por qué estás haciendo tales preguntas? ¿Por qué buscas cosas más grandes? ¿Por qué estás haciendo este esfuerzo? Estas preguntas son inevitables y contamos con ellas. ¿Por qué estás haciendo esto? Lo estás haciendo porque es esencial. Si deseas vivir algo más que una vida puramente superficial e inestable, debes penetrar más profundamente y no basar tu seguridad solo en hipótesis débiles y expectativas llenas de esperanza. Hay un regalo mayor esperándote, pero debes prepararte mental, emocional y físicamente. Sin el Conocimiento no eres consciente de tu propósito. No eres consciente de tu origen y tu destino, y pasarás por esta vida como si se tratara de un sueño problemático y nada más.

Step 10

WHAT IS KNOWLEDGE?

LET US SAY THAT KNOWLEDGE is not the things that are usually associated with it. It is not ideas. It is not a body of information. It is not a system of belief. It is not a process of self evaluation. It is the great mystery of your life. Its outward manifestations are profound intuition, great insight, inexplicable knowing, wise perception in the present and in the future and wise understanding of the past. But despite these great achievements of mind, Knowledge is greater than this. It is your True Self, a Self that is not apart from life.

PRACTICE 10: Read the lesson three times today.

Paso 10

¿QUÉ ES EL CONOCIMIENTO?

DIGAMOS QUE EL CONOCIMIENTO no es lo que por lo general se asocia con él. No es ideas. No es un cuerpo de información. No es un sistema de creencias. No es un proceso de autoevaluación. Es el gran misterio de tu vida. Sus manifestaciones externas son una intuición profunda, una gran perspicacia, un saber inexplicable, una percepción sabia en el presente y en el futuro y una sabia comprensión del pasado. Pero a pesar de estos grandes logros de la mente, el Conocimiento es mayor que eso. Es tu Verdadero Ser, un Ser que no está apartado de la vida.

PRÁCTICA 10: Lee la lección tres veces hoy.

Step 11

I AM NOT APART FROM LIFE.

REGARDLESS OF THE GREAT ESTABLISHMENTS built upon your individuality and all that is associated with you personally— your body, your ideas, your difficulties, your specific forms of expression, your idiosyncrasies, your talents—you are not apart from life. This is so obvious if you look at yourself with simplicity and realize that the very makeup of your body, the very fabric of your physical life, is completely made of what life is in the physical. It is quite apparent that you are made of the same “stuff” as everything else around you. What is mysterious is your mind. It seems to be a distinct point of understanding, but it is as much a part of life as your physical fabric. You are an individual unaware of your Source and your total inclusion in life. Your individuality is a burden now, but it will be a great happiness to you when it can express life itself.

PRACTICE 11: Read the lesson three times today.

Paso 11

NO ESTOY SEPARADO DE LA VIDA.

A PESAR DE TODO LO CREADO sobre tu individualidad y todo lo que se asocia contigo personalmente —tu cuerpo, tus ideas, tus dificultades, tus formas específicas de expresión, tu idiosincrasia, tus talentos—, tú no estás separado de la vida. Esto es evidente si te observas a ti mismo con sencillez y reconoces que la composición misma de tu cuerpo, el tejido mismo de tu vida física, está hecho completamente de aquello que conforma la vida en el mundo físico. Es bastante evidente que es de la misma "cosa" que todo lo demás a tu alrededor. Lo que es misterioso es tu mente. Esta parece ser un punto diferenciado de entendimiento, pero forma parte de la vida tanto como tu constitución física. Tú eres un individuo inconsciente de tu Fuente y tu total inclusión en la vida. Tu individualidad es ahora una carga, pero será para ti una gran alegría cuando pueda expresar la vida misma.

PRÁCTICA 11: Lee la lección tres veces hoy.

Step 12

MY INDIVIDUALITY IS TO EXPRESS LIFE ITSELF.

HERE YOUR UNIQUENESS IS A GREAT ASSET and a source of joy, not a source of painful alienation and not a source of painful judgment against yourself or others. This distinction does not elevate you above or place you below anyone else. It merely pinpoints the real purpose behind your individuality and its great promise for the future. You are here to express something. That is the real meaning given to your individuality because you do not want to be separate anymore.

ON TWO OCCASIONS TODAY, practice two periods of silence exercising the practice that we have illustrated thus far.

PRACTICE 12: Two 15-minute practice periods.

Paso 12

MI INDIVIDUALIDAD ES PARA EXPRESAR LA VIDA MISMA.

AQUÍ TU SINGULARIDAD ES UN GRAN BIEN y una fuente de alegría, no una fuente de alienación o juicios dolorosos contra ti o contra otros. Esta distinción no te coloca por encima o por debajo de ningún otro. Simplemente señala el verdadero propósito que hay detrás de tu individualidad y su gran promesa para el futuro. Estás aquí para expresar algo. Ese es el verdadero significado que se da a tu individualidad, porque tú no quieres estar separado nunca más.

EN DOS OCASIONES HOY, practica dos periodos de silencio ejercitando la práctica que te hemos mostrado hasta el momento.

PRÁCTICA 12: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 13

I WANT TO BE SEPARATE TO BE UNIQUE.

THIS THOUGHT REPRESENTS THE TRUE MOTIVE for separation, yet it is unnecessary. We do not give it here as an affirmation but as an expression of your current state. You want to be separate because this defines your self; your self is defined in terms of separation, not in terms of inclusion. Separation is the source of all your pain and confusion of mind. Your physical life demonstrates a separate life but only from a certain point of view. Given another point of view, it does not demonstrate separation at all. It demonstrates a unique expression of a Greater Reality.

ON TWO OCCASIONS TODAY, spend 15 minutes concentrating upon the idea for today. Think seriously about what this lesson means and call upon your own experience to reflect upon its relevance to your life. Reflect upon what your desire for separation has cost you in time, energy and pain. Realize your motivation for separation and you will know that you want to be free.

PRACTICE 13: Two 15-minute practice periods.

Paso 13

QUIERO ESTAR SEPARADO PARA SER ÚNICO.

ESTE PENSAMIENTO REPRESENTA EL VERDADERO MOTIVO de la separación, pero es innecesario. No te damos aquí esto como una afirmación, sino como una expresión de tu estado actual. Tú quieres estar separado porque esto define tu ser; tu ser se define en términos de separación, no en términos de inclusión. La separación es la fuente de todo tu dolor y confusión mental. Tu vida física demuestra una vida separada, pero solo desde cierto punto de vista. Desde otro punto de vista no demuestra en absoluto separación. Demuestra una expresión única de una Realidad Mayor.

EN DOS OCASIONES HOY, pasa 15 minutos concentrado en la idea de hoy. Piensa seriamente sobre lo que significa esta lección y recurre a tu propia experiencia para reflexionar sobre su importancia en tu vida. Reflexiona sobre lo que tu deseo de separación te ha costado en tiempo, energía y dolor. Date cuenta de tu motivación para la separación y sabrás que quieres ser libre.

PRÁCTICA 13: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 14

REVIEW.

ONCE AGAIN REVIEW ALL THE PRIOR LESSONS GIVEN. In this Review reread the instructions that have been given in each step. Also review all of your practice sessions to determine the depth of your involvement in practice and the results that you have experienced. Throughout your study plan, you will be investigating the content of your own experience. This will build upon itself and eventually will reveal to you the realization of your own Knowledge.

SPEND ONE PRACTICE PERIOD TODAY of approximately 45 minutes to review all of the instructions and to review the results and quality of your practice. Tomorrow we shall begin the next stage of our preparation together.

PRACTICE 14: One 45-minute practice period.

Paso 14

REVISIÓN.

REVISA UNA VEZ MÁS TODAS LAS LECCIONES PREVIAS. En esta Revisión lee de nuevo las instrucciones que se han dado en cada paso. Revisa también todas tus sesiones de práctica para determinar la profundidad de tu participación en ellas y los resultados que has experimentado. A lo largo de tu plan de estudios, investigarás el contenido de tu propia experiencia. Esto se irá construyendo sobre sí mismo y finalmente te revelará la comprensión de tu propio Conocimiento.

PASA HOY UN PERIODO DE PRÁCTICA de aproximadamente 45 minutos para examinar todas las instrucciones y revisar los resultados y la calidad de tu práctica. Mañana comenzaremos la siguiente etapa de nuestra preparación juntos.

PRÁCTICA 14: Una sesión de práctica de 45 minutos.

Step 15

I SHALL LISTEN TO MY EXPERIENCE TODAY.

“TODAY I WILL LISTEN TO MY EXPERIENCE to find out the content of my mind.”

REALIZE THAT THE TRUE CONTENT OF YOUR MIND is buried beneath all that you have added since the day you were born. This true content wishes to express itself in the context of your current life and current situation. To discern this you must listen carefully and in time realize the difference between the true content of your mind and its messages for you and all the other impulses and wishes that you feel. To separate thoughts from Knowledge is one of the great accomplishments which you will have an opportunity to learn in this course.

THE ONE PRACTICE TODAY OF 45 MINUTES will be devoted to inner listening. This will require that you listen without judgment of yourself, even if the content of your thoughts is disturbing. Even if the content of your thoughts is disagreeable, you must listen without judgment to allow your mind to open. You are listening for something deeper than the mind, but you must go through the mind to get there.

PRACTICE 15: One 45-minute practice period.

Paso 15

HOY ESCUCHARÉ MI EXPERIENCIA.

“HOY ESCUCHARÉ MI EXPERIENCIA para averiguar el contenido de mi mente.”

RECONOCE QUE EL VERDADERO CONTENIDO DE TU MENTE está enterrado bajo todo lo que has añadido desde el día que naciste. Este verdadero contenido desea expresarse en el contexto de tu vida y tu situación actual. Para discernirlo debes escuchar con atención, y con el tiempo ir comprendiendo la diferencia entre el verdadero contenido de tu mente y sus mensajes para ti y todos los otros impulsos y deseos que sientes. Separar el Conocimiento de los pensamientos es uno de los grandes logros que tendrás la oportunidad de aprender en este curso.

LA PRÁCTICA ÚNICA DE HOY DE 45 MINUTOS se dedicará a la escucha interior. Requerirá que escuches sin juzgarte, incluso si el contenido de tus pensamientos es inquietante. Incluso si el contenido de tus pensamientos es desagradable, debes escuchar sin juzgar para permitir que tu mente se abra. Estás escuchando atento a algo más profundo que la mente, pero debes pasar por tu mente para llegar allí.

PRÁCTICA 15: Una sesión de práctica de 45 minutos.

Step 16

BEYOND MY MIND IS KNOWLEDGE.

BEYOND YOUR MIND IS KNOWLEDGE, the true core of your being, your True Self, not the self that you have constructed to negotiate the world, but your True Self. From this True Self come thoughts and impressions, inclinations and direction. Most of what your True Self communicates to you you cannot yet hear, but in time you will learn to hear as your mind becomes still and as you develop the necessary refinement of listening and discernment.

TODAY PRACTICE IN THREE PERIODS OF 15 MINUTES EACH. Listen more carefully than the day before. Listen for deeper inclinations. Again you must listen without judgment. You must not edit anything. You must listen deeply so that you may learn to hear.

PRACTICE 16: Three 15-minute practice periods.

Paso 16

MÁS ALLÁ DE MI MENTE ESTÁ EL CONOCIMIENTO.

MÁS ALLÁ DE TU MENTE ESTÁ EL CONOCIMIENTO, el verdadero núcleo de tu ser, tu Verdadero Ser, no el ser que has construido para tratar con el mundo, sino tu Verdadero Ser. De este Verdadero Ser vienen pensamientos, impresiones, inclinaciones y dirección. Aún no puedes oír la mayor parte de lo que te comunica, pero con el tiempo aprenderás a escucharlo, a medida que tu mente se calme y desarrolles el refinamiento necesario de escucha y discernimiento.

PRACTICA HOY EN TRES PERIODOS DE 15 MINUTOS CADA UNO. Escucha más atentamente que el día anterior. Presta atención a las inclinaciones más profundas. Una vez más debes escuchar sin juzgar. No debes modificar nada. Debes escuchar profundamente, para poder aprender a escuchar.

PRÁCTICA 16: Tres sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 17

TODAY I WANT TO HEAR THE TRUTH.

THE DESIRE TO HEAR THE TRUTH is something that is both a process and the result of true preparation. Developing the ability to hear and the desire to hear will yield to you that which you seek. The truth is utterly beneficial to you, but at first it can be quite shocking and disappointing to your other plans and goals. This you must risk if you wish to have the certainty and the empowerment that the truth will bring to you. The truth always brings resolution of conflict, always provides an experience of self, always gives you a sense of current reality and always provides direction for you to move forward.

TODAY, IN YOUR THREE 15-MINUTE PRACTICE PERIODS, practice listening to the truth, trying to listen beyond the mind and emotions. Again do not be concerned if all you hear is the rushing about of your own thoughts. Remember, you are developing listening. That is the most important thing. Like exercising a muscle in the body, you are exercising the faculty of mind called listening. Therefore, this day practice listening, taking these practice periods to devote yourself so that you may feel the truth arising within you.

PRACTICE 17: Three 15-minute practice periods.

Paso 17

HOY QUIERO ESCUCHAR LA VERDAD.

EL DESEO DE ESCUCHAR LA VERDAD es algo que es al mismo tiempo un proceso y el resultado de una verdadera preparación. Desarrollar la capacidad y el deseo de escuchar te dará aquello que buscas. La verdad es absolutamente beneficiosa para ti, pero al principio puede resultar bastante chocante y decepcionante para tus otros planes y metas. Debes arriesgarte a esto si deseas tener la certeza y el empoderamiento que la verdad te traerá. La verdad siempre trae la resolución del conflicto, siempre proporciona una experiencia del propio ser, siempre te da una percepción de la realidad actual y siempre te ofrece una dirección para que puedas seguir adelante.

HOY, EN TUS TRES PERIODOS DE PRÁCTICA DE 15 MINUTOS, practica escuchar a la verdad, tratando de escuchar más allá de la mente y las emociones. Una vez más, no te preocupes si todo lo que escuchas es el murmullo de tus propios pensamientos. Recuerda, estás desarrollando la escucha. Eso es lo más importante. Al igual que se ejercita un músculo en el cuerpo, estás ejercitando la facultad de la mente llamada escucha. Por tanto, practica hoy la escucha, dedicándote a estas sesiones de práctica de modo que puedas sentir la verdad surgiendo en tu interior.

PRÁCTICA 17: Tres sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 18

TODAY I FEEL THE TRUTH ARISING WITHIN MYSELF.

THE TRUTH MUST BE FULLY EXPERIENCED. It is not merely an idea; it is not merely an image, though images and ideas may accompany it. It is an experience, and so it is something that is deeply felt. It may manifest in slightly different ways for those who are beginning to penetrate it, but nonetheless it will arise. It is something you must feel. To have a feeling orientation, your mind must be still. Truth is something you will feel with your entire body, with your entire being.

KNOWLEDGE DOES NOT SPEAK TO YOU AT EVERY MOMENT, but it always holds a message for you. To come into the proximity of Knowledge means that you become more and more like Knowledge itself—more whole, more consistent, more honest, more devoted, more concentrated, more self-disciplined, more compassionate and more self-loving. All of these qualities are developed as you approach that which is the source of these qualities.

IT IS IN THIS DIRECTION THAT YOU WILL PRACTICE moving today as you feel the truth arising within yourself. This will join all aspects of you, giving you a uniform experience of yourself. In your three 15- minute practice periods, give your full attention to feeling the truth arising within yourself. Practice in stillness, and do not be discouraged if it is difficult at first. Simply practice and you will proceed.

THROUGHOUT THE DAY AS WELL, without doubt or hesitation, pursue your true goal in life. From this true goal will come all of the important things that you will need to accomplish and the great power of vision and discernment that will allow you to find those individuals that you have come into the world to find.

PRACTICE 18: Three 15-minute practice periods.

Paso 18

HOY SIENTO LA VERDAD SURGIENDO DENTRO DE MÍ.

LA VERDAD DEBE EXPERIMENTARSE COMPLETAMENTE. No es solo una idea o una imagen, aunque las imágenes e ideas puedan acompañarla. Es una experiencia, y por tanto algo que se siente profundamente. Puede manifestarse de formas algo diferentes para aquellos que están empezando a penetrar en ella, pero no obstante surgirá. Se trata de algo que debes sentir. Para tener una orientación basada en el sentimiento, tu mente debe estar quieta. La verdad es algo que sentirás con todo tu cuerpo, con todo tu ser.

EL CONOCIMIENTO NO TE HABLA EN TODO MOMENTO, pero siempre tiene un mensaje para ti. Acercarte al Conocimiento significa que te vuelves más y más como el Conocimiento mismo: más completo, más coherente, más honesto, más dedicado, más concentrado, más autodisciplinado, más compasivo, más amoroso contigo mismo. Todas estas cualidades se desarrollan según te acercas a aquello que es la fuente de todas ellas.

ES EN ESTA DIRECCIÓN QUE PRACTICARÁS moverte hoy, mientras sientes la verdad surgiendo en tu interior. Esto unificará cada aspecto de ti, dándote una experiencia uniforme de ti mismo. En tus tres sesiones de práctica de 15 minutos, pon toda tu atención en sentir la verdad surgiendo en tu interior. Practica en quietud, y no te desanimes si es difícil al principio. Simplemente practica y avanzarás.

A LO LARGO DE TODO EL DÍA, sin duda ni vacilación, busca tu verdadero objetivo en la vida. De este verdadero objetivo vendrán todas las cosas importantes que necesitarás llevar a cabo, así como el gran poder de visión y discernimiento que te permitirá encontrar a los individuos que has venido a encontrar en el mundo.

PRÁCTICA 18: Tres sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 19

TODAY I WISH TO SEE.

THE DESIRE TO SEE IS LIKE THE DESIRE TO KNOW. It too requires a refinement of your mind's faculties. To see with clear vision means you are not seeing with preference. It means that you are able to perceive that which is actually occurring rather than that which you wish to see. There is something actually occurring beyond your wishes. This is very true. The desire to see, then, is the desire to see a greater truth. This requires a greater honesty and a greater openness of mind.

TODAY IN YOUR TWO PRACTICE SESSIONS, practice looking upon one simple mundane object. Do not take your eyes off of that object, but look and practice looking very conscientiously. You are not trying to see anything. You are simply looking with an open mind. When the mind is open, it experiences its own depth, and it experiences the depth of what it is perceiving.

CHOOSE ONE SIMPLE OBJECT THAT HAS VERY LITTLE MEANING for you and gaze upon it twice today for at least 15 minutes. Allow your mind to become very still. Breathe deeply and regularly as you gaze upon this object. Allow your mind to settle down into itself.

PRACTICE 19: Two 15-minute practice periods.

Paso 19

HOY DESEO VER.

EL DESEO DE VER ES COMO EL DESEO DE SABER. Ambos requieren un refinamiento de las facultades de tu mente. Ver con una visión clara significa que no estás mirando con preferencias. Significa que eres capaz de percibir lo que realmente está ocurriendo, más que lo que deseas ver. Realmente hay cosas ocurriendo más allá de tus deseos. Esto es muy cierto. El deseo de ver, entonces, es el deseo de ver una verdad mayor. Esto requiere una mayor honestidad y una mayor apertura de la mente.

HOY, EN TUS DOS SESIONES DE PRÁCTICA, practica mirando un objeto mundano simple. No apartes la vista de ese objeto. Mira y practica el mirar muy a conciencia. No has de intentar ver algo; simplemente has de mirar con una mente abierta. Cuando la mente está abierta experimenta su propia profundidad, y experimenta la profundidad de lo que está percibiendo.

ELIJE UN OBJETO SIMPLE QUE TENGA MUY POCO SIGNIFICADO para ti, y pon hoy tu mirada en él dos veces durante al menos 15 minutos. Permite que tu mente llegue a estar muy quieta. Respira profundamente y con regularidad a medida que centras la mirada en este objeto. Permite que tu mente se asiente en sí misma.

PRÁCTICA 19: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 20

I WILL NOT LET DOUBT AND CONFUSION SLOW MY PROGRESS.

WHAT CAN SLOW YOUR PROGRESS but your own indecision, and what can breed indecision save that which produces confusion of mind? You have a greater goal which is being illustrated in this program of preparation. Do not let doubt and confusion be an obstruction to you. To be a true student means that you are assuming very little and that you are directing yourself in a manner that you do not prescribe for yourself but which is given to you from a Greater Power. The Greater Power wishes to raise you to its own level of ability. In this way, you receive the gift of preparation so that you may give it to others. In this way, you are given that which you cannot provide for yourself. You realize your individual power and ability because they must be developed in order for you to follow a program of this nature. You also realize your inclusion in life as life strives to serve you in your true development.

THEREFORE, PRACTICE THE SAME PRACTICE that you attempted in the previous day in your two practice periods, and do not let doubt or confusion dissuade you. Be a true student today. Allow yourself to concentrate on your practice. Give yourself to practice. Be a true student today.

PRACTICE 20: Two 15-minute practice periods.

Paso 20

NO DEJARÉ QUE LA DUDA Y LA CONFUSIÓN FRENEN MI PROGRESO.

¿QUÉ PUEDE FRENAR TU PROGRESO sino tu propia indecisión, y qué puede generar indecisión salvo aquello que produce confusión en la mente? Tienes un objetivo mayor que se está ilustrando en este programa de preparación. No dejes que la duda y la confusión sean un obstáculo para ti. Ser un verdadero estudiante significa que presupones pocas cosas y que estás dirigiéndote de una manera que no te prescribes tú mismo, sino que recibes de un Poder Mayor. El Poder Mayor quiere elevarte a su propio nivel de capacidad. De esta forma, recibes el regalo de la preparación para que puedas darlo a los demás. De esta forma, se te da lo que no puedes proporcionarte por ti mismo. Tomas conciencia de tu poder y capacidad como individuo, porque para seguir un programa de esta naturaleza debes desarrollar estos dos aspectos. También tomas conciencia de tu inclusión en la vida según la vida se esfuerza en servirte en tu verdadero desarrollo.

POR TANTO, HAZ LA MISMA PRÁCTICA que intentaste ayer en tus dos sesiones, y no dejes que la duda o la confusión te disuadan. Sé hoy un verdadero estudiante. Permítete concentrarte en tu práctica. Entrégate a ella. Sé hoy un verdadero estudiante.

PRÁCTICA 20: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 21

REVIEW.

IN YOUR THIRD REVIEW, review all the lessons of the past week and the results of those lessons. Practice today not making any conclusions, but simply recognize the line of development and take note of the progress that you have made thus far. It is too early to make genuine conclusions, though it may be very tempting to do so. Beginning students are not in a position to judge their curriculum. This right must be earned and comes later if you wish for your judgments to have true effect and to be wise.

THEREFORE, IN YOUR ONE PRACTICE PERIOD, review the last section of practice and all that has been experienced thus far.

PRACTICE 21: One 45-minute practice period.

Paso 21

REVISIÓN.

EN TU TERCERA REVISIÓN, revisa todas las lecciones de la semana pasada y los resultados de esas lecciones. Practica hoy sin hacer ninguna conclusión; simplemente reconoce la línea de desarrollo y toma nota del progreso que has hecho hasta el momento. Es demasiado pronto para sacar conclusiones genuinas, aunque hacerlo puede ser muy tentador. Los estudiantes primerizos no están en condiciones de juzgar su plan de estudios. Este derecho debe ganarse y viene después, si quieres que tus juicios tengan verdadero efecto y sean sabios.

POR TANTO, EN TU PERIODO ÚNICO DE PRÁCTICA revisa la última sección de prácticas y todo lo que has experimentado hasta ahora.

PRÁCTICA 21: Una sesión de práctica de 45 minutos.

Step 22

I AM SURROUNDED BY THE TEACHERS OF GOD.

YOU ARE INDEED SURROUNDED BY THE TEACHERS OF GOD, who have undertaken a training in many ways similar to the one you are doing now. Though given in many different forms, in different eras, in different worlds, a very similar kind of training was given to them that was geared wisely to their former state of mind and circumstances in life.

TODAY, IN TWO 15-MINUTE PRACTICE PERIODS, feel the presence of the Teachers of God. You cannot yet see them with your eyes, and you cannot yet hear them with your ears because these faculties of sense have not been refined sufficiently yet, but you can feel their presence, for their presence surrounds and protects you. In your practice, let not other thoughts interfere. Do not give in to doubt or confusion, for you must prepare to have the reward that you seek, and you must know that you are not alone in the world to have the strength, the confidence and the resource of Wisdom necessary to achieve that which you were sent here to achieve.

YOU ARE SURROUNDED BY THE TEACHERS OF GOD. They are here to love, support and direct you.

PRACTICE 22: Two 15-minute practice periods.

Paso 22

LOS MAESTROS DE DIOS ME RODEAN.

LOS MAESTROS DE DIOS REALMENTE TE RODEAN, maestros que han llevado a cabo un entrenamiento en muchos aspectos semejante al que tú estás haciendo ahora. Aunque se dio de maneras muy diversas, en épocas y mundos diferentes, ellos recibieron un entrenamiento en esencia muy similar, uno sabiamente orientado a su anterior estado mental y a las circunstancias de su vida.

HOY, EN DOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE 15 MINUTOS, siente la presencia de los Maestros de Dios. Aún no puedes verlos con tus ojos ni escucharlos con tus oídos, porque estas facultades sensitivas aún no se han refinado lo suficiente, pero puedes sentir su presencia, pues su presencia te rodea y te protege. Evita que otros pensamientos interfieran con tu práctica. No cedas a la duda o la confusión, pues debes prepararte para tener la recompensa que buscas, y necesitas saber que no estás solo en el mundo para tener la fuerza, la confianza y los recursos de Sabiduría necesarios para lograr aquello que fuiste enviado aquí a lograr.

LOS MAESTROS DE DIOS TE RODEAN. Ellos están aquí para amarte, apoyarte y guiarte.

PRÁCTICA 22: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 23

I AM LOVED, SURROUNDED AND SUPPORTED BY THE TEACHERS OF GOD.

THE TRUTH OF THIS WILL BECOME SELF-EVIDENT as you prepare, but for now it may require great faith. This idea may challenge existing ideas or beliefs, but it is true nonetheless. God's Plan is invisible and recognized by very few because very few have the openness of mind and the quality of attention that will allow them to see what is obviously occurring around them, which at this point is not obvious to them at all. Your Teachers love you, surround you and support you, for you are emerging into Knowledge. This calls them to your side. You are one of the few who has the promise and the opportunity to emerge from the sleep of your own imagination into the grace of Reality.

THEREFORE, IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, feel this love, support and direction. It is a feeling. It is not ideas. It is a feeling. It is something you must feel. Love is something you must feel to know. You are indeed loved, surrounded and supported by your Teachers, and you are very worthy of their great gift to you.

PRACTICE 23: Two 15-minute practice periods.

Paso 23

LOS MAESTROS DE DIOS ME AMAN, ME RODEAN Y ME APOYAN.

LA VERDAD DE ESTA AFIRMACIÓN SE VOLVERÁ EVIDENTE a medida que te prepares, pero por el momento puede requerir gran fe. Puede que esta idea desafíe otras ideas o creencias existentes, pero sigue siendo la verdad. El Plan de Dios es invisible y muy pocos lo reconocen, porque muy pocos tienen la apertura mental y la calidad de atención que les permita ver lo que está ocurriendo de forma obvia a su alrededor, cosas que en este momento no son evidentes en absoluto para ellos. Tus Maestros te aman, te rodean y te apoyan, puesto que estás emergiendo en el Conocimiento. Este evento les llama a tu lado. Eres uno de los pocos que tiene la promesa y la oportunidad de salir del sueño de tu propia imaginación para entrar en la gracia de la Realidad.

POR TANTO, EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, siente este amor, este apoyo y esta dirección. Es un sentimiento, no una idea. Es un sentimiento. Es algo que debes sentir. El amor es algo que debes sentir para conocerlo. Tú eres verdaderamente amado, rodeado y apoyado por tus Maestros, y eres muy digno de este gran regalo que ellos te dan.

PRÁCTICA 23: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 24

I AM WORTHY OF GOD'S LOVE.

YOU ARE INDEED WORTHY OF GOD'S LOVE. In fact, you really are God's love. Without pretense of any kind, at the very core of yourself, this is your True Self. It is not the Self you yet experience, and until you do experience it, do not pretend that this is your experience. But hold in true awareness that this is your Self. You are a person, but you are greater than a person. How can you be unworthy of God's love if that is what you are? Your Teachers surround you and provide that which you are so that you may experience yourself and your true relationship with life.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, practice receiving once again the love, support and direction of your Teachers, and if any thought obstructs this, if any feeling prevents this, remind yourself of your great worthiness. You are worthy not for what you have done in the world. You are worthy for who you are, where you have come from and where you are going. Your life may be filled with errors and mistakes, wrong decisions and poor choices, but you have still come from your Ancient Home to which you will return. Your worthiness in the sight of God is unchanged. There is only great effort to repair your errors so that you may experience your True Self so that it may be rendered into the world.

THEREFORE, IN YOUR PRACTICE PERIODS, practice receptivity and experiencing true worthiness. Let no thought conflict with the greatest truth of life.

PRACTICE 24: Two 15-minute practice periods.

Paso 24

SOY DIGNO DEL AMOR DE DIOS.

EN VERDAD, ERES DIGNO DEL AMOR DE DIOS. De hecho, realmente eres el amor de Dios. Sin pretensión de ningún tipo, en el mismo centro de ti, este es tu Verdadero Ser. No es el Ser que todavía experimentas, y hasta que no lo experimentes no pretendas que lo haces. Pero ten plena conciencia de que este es tu Ser. Eres una persona, pero eres más que una persona. ¿Cómo puedes ser indigno del amor de Dios si eso es lo que eres? Tus Maestros te rodean y te ofrecen aquello que eres para que puedas experimentarte a ti mismo y tu verdadera relación con la vida.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICAS DE HOY, practica el recibir una vez más el amor, el apoyo y la dirección de tus Maestros, y si algún pensamiento obstruye esto o algún sentimiento lo impide, recuérdate tu gran valía. Eres digno no por lo que has hecho en el mundo, sino por quien eres, por el lugar de donde vienes y por el lugar a donde te diriges. Tu vida puede estar llena de errores, equivocaciones, decisiones incorrectas y elecciones inadecuadas, pero aun así provienes de tu Antiguo Hogar, Hogar al que retornarás. Tu valía a los ojos de Dios no cambia. Hay solo un gran esfuerzo para reparar tus errores, de modo que puedas experimentar tu Verdadero Ser, y así este pueda darse al mundo.

POR TANTO, EN TUS PRÁCTICAS, practica la receptividad y el experimentar tu verdadera valía. No permitas que ningún pensamiento entre en conflicto con la mayor verdad de la vida.

PRÁCTICA 24: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 25

I AM AT ONE WITH THE GREATEST TRUTH OF LIFE.

WHAT IS THE GREATEST TRUTH OF LIFE? It is something that must be experienced, for no great truth can be contained in an idea alone, though ideas may reflect it within your current experience. Great truth is a product of great relationship. You hold a great relationship with life. You hold a great relationship with your true Teachers who are within you. Eventually you will experience great relationship with those in your outer life, but first you must experience the source of your great relationship in its true establishment already. Then it is a matter of merely transferring it to the world outside, which you will do naturally in time.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS, practice feeling this relationship. Again you are asked to receive because you must receive this to give it. Once it is received, it will give of itself naturally. In the process of this your worth is re-established because it is quite apparent. You do not need to misrepresent yourself or your experience. To share a great love honestly means you must be experiencing it. It is this experience that we wish to give you today.

PRACTICE 25: Two 15-minute practice periods.

Paso 25

SOY UNO CON LA MAYOR VERDAD DE LA VIDA.

¿CUÁL ES LA MAYOR VERDAD DE LA VIDA? Es algo que debes experimentar, ya que ninguna gran verdad puede contenerla una sola idea, aunque las ideas pueden reflejarla en tu experiencia actual. Una gran verdad es fruto de una gran relación. Tú tienes una gran relación con la vida. Tienes una gran relación con tus verdaderos Maestros, los cuales están dentro de ti. Con el tiempo, experimentarás una gran relación con aquellos que están en tu vida exterior, pero primero debes experimentar la fuente de tu gran relación tal como ya está verdaderamente establecida. Después se trata solo de transferirla al mundo exterior, algo que con el tiempo harás de forma natural.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA, prueba a sentir esta relación. Una vez más se te pide que recibas, porque debes recibirla para darla. Una vez que la recibas, ella misma se dará de manera natural. En el transcurso de este proceso se restablece tu valía, porque es bastante evidente. No necesitas falsearte a ti mismo o falsear tu experiencia. Compartir un gran amor con honestidad significa que debes estar experimentándolo. Esta es la experiencia que hoy queremos darte.

PRÁCTICA 25: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 26

MY ERRORS GIVE BIRTH TO MY KNOWLEDGE.

IT IS POINTLESS TO JUSTIFY ERROR, but error can bring you to value truth, and in this it can lead to true Knowledge. This is its only possible value. We do not condone error, but if error occurs, we wish to make it serve your truest need so that you may learn from it and repeat it no more. It is not merely for you to forget your errors, for you cannot do that. It is not merely for you to justify your errors, for this will make you dishonest. It is not merely for you to look upon your errors as pure service to you, for they have indeed been painful. What this truly means is that you recognize that error is error and then you attempt to use it on your own behalf. The pain of error and the tribulation of error must be accepted, for this will teach you what is real and what is not, what to value and what not to value. Using your error for development means you have accepted the error, and now you are attempting to utilize it to derive value from it because until value is derived from error, it is error only and will be a source of pain and discomfort for you.

TODAY, IN YOUR TWO 30-MINUTE PRACTICE PERIODS, look at specific errors that you have made that have been very painful. Do not try to dismiss the pain of them, but see how in your current circumstances in life you can use them for your own benefit. Using errors in this way can show you what you need to do and what corrections or adjustments need to be made to enhance the quality of your life. Remember that any resolution to error always engenders true recognition and true discernment in relationship.

IN YOUR PRACTICE PERIODS REVIEW THE ERRORS that come to mind as you sit quietly alone, and then see how each one can be utilized to your current benefit. What needs to be learned from them? What must be done that was not done before? What must not be done that was done before? How can these errors be recognized in advance? What were the signs that preceded them and how can such signs be recognized in advance of error in the future?

USE THESE PRACTICE PERIODS for this introspective process and when you are done, do not speak of the results to any other person, but allow the investigation to continue naturally, as it naturally will.

PRACTICE 26: Two 30-minute practice periods.

Paso 26

MIS ERRORES HACEN NACER MI CONOCIMIENTO.

ES INÚTIL JUSTIFICAR EL ERROR, pero este puede llevarte a valorar la verdad y así conducirte al verdadero Conocimiento. Este es su único valor posible. No justificamos el error, pero si se produce queremos hacer que sirva a tu más auténtica necesidad, de modo que puedas aprender de él y no vuelvas a repetirlo más. No se trata simplemente de olvidar tus errores, porque no puedes hacer eso. No se trata simplemente de justificarlos, porque eso te haría deshonesto. Tampoco se trata simplemente de considerarlos como un puro servicio para ti, porque realmente han sido dolorosos. Lo que en verdad esto significa es que reconoces el error como error y luego tratas de usarlo a tu favor. Debes aceptar el dolor y la tribulación del error, ya que esto te enseñará lo que es real y lo que no, qué valorar y qué no. Usar tu error para desarrollarte significa que lo has aceptado y ahora tratas de utilizarlo para obtener un valor de él, porque mientras no hagas esto el error seguirá siendo solo un error y será una fuente de dolor y molestias para ti.

HOY, EN TUS DOS PRÁCTICAS DE 30 MINUTOS, observa los errores específicos que has cometido y que han sido muy dolorosos. No intentes descartar el dolor de estos errores, sino ver cómo puedes usarlos en las circunstancias actuales de tu vida y en tu propio beneficio. Usar los errores de esta manera puede mostrarte lo que necesitas hacer y las correcciones o ajustes que debes adoptar para mejorar la calidad de tu vida. Recuerda que cualquier resolución a un error siempre genera un verdadero reconocimiento y un verdadero discernimiento en las relaciones.

EN TUS SESIONES DE PRÁCTICA, REVISA LOS ERRORES que te vengan a la mente mientras te sientas solo y en silencio, y luego ve cómo puedes utilizar cada uno de ellos para tu beneficio actual. ¿Qué necesitas aprender de ellos? ¿Qué debes hacer que antes no hiciste? ¿Y qué no debes hacer que antes sí que has hecho? ¿Cómo podrías reconocer con antelación estos errores? ¿Qué señales les precedieron y cómo puedes reconocer esas señales antes del error en el futuro?

USA ESTAS DOS SESIONES DE PRÁCTICA para este proceso introspectivo, y cuando termines no comentes los resultados con ninguna otra persona, solo permite que la investigación continúe naturalmente, tal y como naturalmente hará.

PRÁCTICA 26: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 27

I HAVE A WISDOM THAT I WISH TO DISCOVER.

THIS AFFIRMATION REPRESENTS YOUR TRUE WILL. If you are not feeling this, it means that you are entertaining something that is false and without true foundation in your being. If you have ever felt that the truth betrayed you, then you have not recognized its value. Perhaps it disappointed your plans and goals. Perhaps you lost something you really wanted. Perhaps it prevented you from seeking something that was desirable. But in all cases it has saved you from pain and misery. Until your true function has been recognized, you cannot appreciate how the truth has served you, for until your function is discovered, you will attempt to claim and justify other functions. If these other functions are discouraged or denied by the truth, there can be great confusion and conflict. Yet, remember that the truth has always saved you from a greater error that you would have committed otherwise.

PEOPLE CANNOT EXPERIENCE KNOWLEDGE because they are preoccupied with thoughts and judgments. These thoughts and judgments create a self-enclosed world for an individual, a self-enclosed world where they cannot see out. They can only see the content of their thoughts and this colors their experience of life entirely, so much so that they cannot see life at all.

THEREFORE, IN YOUR TWO 30-MINUTE PRACTICE PERIODS, look and see how the truth has served you. Look at experiences that were happy. Look at experiences that were painful. Particularly in painful experiences, look at how the truth has served you. Look openly. Do not defend a former position if you are tempted to do so. If pain still exists from a loss of an earlier time, accept that pain and its discouragement, but try to look and see how you were truly served by that loss.

THIS POINT OF VIEW OF BEING SERVED by your experience is something you must cultivate. It does not justify the experience itself. Understand this. It merely gives you an opportunity to use your experience for your advancement and your empowerment. Truth operates in the world of illusions to help those who are responding to truth in their lives. You are responding to truth or you would not be undertaking this program of development. Thus, you have arrived at the juncture where it seems that the truth competes with other things and is, therefore, very hard to recognize. In this program of development, the truth will be distinguished from everything else in such a way that you can experience it directly and will not be confused about its appearance or its beneficial existence in your life. For the truth is here to serve you as you are here to serve the truth.

PRACTICE 27: Two 30-minute practice periods.

Paso 27

POSEO UNA SABIDURÍA QUE DESEO DESCUBRIR.

ESTA AFIRMACIÓN REPRESENTA TU VERDADERA VOLUNTAD. Si no estás sintiendo esto significa que estás entreteniéndote con algo que es falso y no tiene verdadera base en tu ser. Si alguna vez has sentido que la verdad te traicionó, entonces no has reconocido su valor. Tal vez la verdad decepcionó tus planes y metas. Tal vez perdiste algo que realmente querías. Tal vez te impidió buscar algo que era deseable. Pero en todos los casos te ha salvado del dolor y la miseria. Hasta que hayas reconocido tu verdadera función no podrás apreciar cómo la verdad te ha servido, ya que hasta entonces seguirás intentando reivindicar y justificar otras funciones. Si la verdad desanima o niega estas otras funciones, puede haber mucha confusión y conflicto. Sin embargo, recuerda que la verdad siempre te ha salvado del error mayor que de otro modo habrías cometido.

LAS PERSONAS NO PUEDEN EXPERIMENTAR EL CONOCIMIENTO porque están absortas en pensamientos y juicios. Estos pensamientos y juicios crean un mundo encerrado en sí mismo, desde el cual la persona no puede ver lo que hay fuera. Solo puede ver el contenido de sus pensamientos, y estos colorean su experiencia de la vida por completo, tanto que no puede ver la vida en absoluto.

POR TANTO, EN TUS DOS SESIONES DE PRÁCTICA DE 30 MINUTOS, mira y ve cómo la verdad te ha servido. Echa un vistazo a las experiencias que fueron felices. Haz lo mismo con las que fueron dolorosas. Particularmente en las experiencias dolorosas, ve cómo la verdad te ha servido. Mira de forma abierta. No defiendas una posición anterior, si estás tentado de hacerlo. Si el dolor de una pérdida antigua todavía perdura, acepta ese dolor y su desaliento, pero intenta mirar y ver cómo en realidad esa pérdida te sirvió.

ESTE PUNTO DE VISTA DE SER SERVIDO por tu experiencia es algo que debes cultivar. Entiende que esto no justifica la experiencia en sí misma. Simplemente te da la oportunidad de utilizar tu experiencia para tu avance y empoderamiento. La verdad opera en el mundo de las ilusiones para ayudar a los que están respondiendo a la verdad en sus vidas. Tú estás respondiendo a la verdad, de lo contrario no estarías llevando a cabo este programa de desarrollo. Así, has llegado al momento en que parece que la verdad compite con otras cosas y es por tanto muy difícil de reconocer. En este programa de desarrollo se distinguirá la verdad entre todo lo demás, de manera que puedas experimentarla directamente y no estés confuso sobre su apariencia o su existencia beneficiosa en tu vida. Porque la verdad está aquí para servirte tanto como tú estás aquí para servir a la verdad.

PRÁCTICA 27: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 28

REVIEW.

WE SHALL BEGIN OUR FOURTH REVIEW PERIOD with a special prayer.

“I ACCEPT MY KNOWLEDGE AS A GIFT FROM GOD. I accept my Teachers as my elder brothers and sisters. I accept my world as a place where Knowledge can be reclaimed and contributed. I accept my past as a demonstration of life without Knowledge. I accept the miracles of my life as a demonstration of the presence of Knowledge and I give myself now to cultivate that which is of the greatest good within myself to be given to the world.”

ONCE AGAIN WE SHALL REVIEW THE PAST WEEK OF PRACTICE, rereading all of the instructions and with each step reviewing what has transpired in your times of practice. Be sure to ask yourself how deeply you were involved in practice—how much you wanted to search and investigate, how carefully you examined your own experience and to what extent you felt motivated to penetrate whatever barriers that might exist.

OUR ONE 45-MINUTE PRACTICE PERIOD OF REVIEW will begin to give you a perspective on your development in this preparation. This is beneficial not only for yourself but for those whom you will serve in the future, for as you are receiving now, you will wish to give in whatever context and in whatever form is appropriate for you. You must understand how people learn and how people develop. This must come from your own experience and must represent the love and compassion that are the natural emanations of your Knowledge. Again do not let any doubt or confusion dissuade you from your true application.

PRACTICE 28: One 45-minute practice period.

Paso 28

REVISIÓN.

COMENZAREMOS NUESTRO CUARTO PERIODO DE REVISIÓN con una oración especial:

"ACEPTO MI CONOCIMIENTO COMO UN REGALO DE DIOS. Acepto a mis Maestros como mis hermanos y hermanas mayores. Acepto mi mundo como un lugar donde el Conocimiento puede reclamarse y contribuirse. Acepto mi pasado como una demostración de la vida sin el Conocimiento. Acepto los milagros de mi vida como una demostración de la presencia del Conocimiento, y me entrego ahora a cultivar aquello dentro de mí que es del mayor bien, para darlo al mundo."

UNA VEZ MÁS, REVISAREMOS LA PASADA SEMANA DE PRÁCTICA, volviendo a leer todas las instrucciones y revisando con cada paso lo que ha ocurrido en tus tiempos de práctica. Asegúrate de preguntarte hasta qué punto estuviste involucrado en la práctica —cuánto querías buscar e investigar, con qué cuidado examinaste tu propia experiencia y hasta qué punto te sentiste motivado para penetrar cualquier barrera que pudiera existir.

NUESTRO PERIODO DE REVISIÓN DE 45 MINUTOS comenzará a darte una perspectiva de tu desarrollo en esta preparación. Esto es beneficioso no solo para ti, sino para aquellos a los que servirás en el futuro, porque tal como tú estás recibiendo ahora, tú querrás dar en cualquier contexto y forma que te sea apropiada. Debes entender cómo aprende la gente y cómo se desarrolla. Esto debe venir de tu propia experiencia, y debe representar el amor y la compasión que emanan de forma natural de tu Conocimiento. Una vez más, no dejes que ninguna duda o confusión te disuadan de tu verdadera aplicación.

PRÁCTICA 28: Una sesión de práctica de 45 minutos.

Step 29

I WILL OBSERVE MYSELF TODAY TO LEARN OF KNOWLEDGE.

ON THIS SPECIAL DAY OF PRACTICE, observe yourself throughout the day, maintaining awareness of your thoughts and behavior as much as possible. To develop this quality of self-observation, you must be as free of judgment as possible, for judgment disables you from being observant. You must study yourself as if you were someone else with whom you can be far more objective.

WE SHALL PRACTICE ON THE HOUR TODAY. Each hour you will need to check in to see your thoughts and to observe your current behavior. This constant self-checking will enable you to become far more involved in your current experience and will allow your Knowledge to exercise its beneficial influence upon you to a far greater degree. Knowledge knows what you need and knows how to serve you, but you must learn how to receive. In time, you must learn how to give as well so that you may receive more. Your receiving is important because it enables you to give, and giving is the essence of fulfillment in this world. But you cannot give from an impoverished state. Therefore, your giving must be genuine, born of the overflowing receptivity that you have cultivated within yourself, within your relationships with others and with life.

EACH PRACTICE PERIOD NEED ONLY TAKE SEVERAL MINUTES but should be given your full attention. You need not close your eyes to do this, though if it is appropriate, it will be helpful. You may practice in the middle of a conversation with another. In fact, there are very few circumstances that will prevent this moment of introspection. In practice you simply ask yourself, “How do I feel?” and “What am I doing now?” That is all. Then feel if there is something you must do that you are not doing. If there are no corrections to be made, continue on with what you are doing. If there are corrections to be made, make them as expediently as possible. Allow your inner guidance to influence you, which it will do if you are not governed by impulses, fear or ambition. Observe yourself this day.

PRACTICE 29: Hourly practice.

Paso 29

HOY ME OBSERVARÉ PARA APRENDER DEL CONOCIMIENTO.

EN ESTE DÍA ESPECIAL DE PRÁCTICA obsérvate a lo largo del día, siendo consciente de tus pensamientos y tu comportamiento tanto como te sea posible. Para desarrollar esta clase de autoobservación debes estar tan libre como puedas del juicio, pues juzgar te impide ser un observador. Debes estudiarte a ti mismo como si fueras otra persona con la que puedes ser mucho más objetivo.

HOY PRACTICAREMOS A CADA HORA. Cada hora harás un chequeo para ver tus pensamientos y observar tu comportamiento actual. Este constante chequeo te permitirá implicarte mucho más en tu experiencia actual y permitirá que tu Conocimiento pueda ejercer una influencia beneficiosa sobre ti en un grado mucho más alto. El Conocimiento sabe lo que necesitas y sabe cómo servirte, pero debes aprender a recibir. Con el tiempo, debes aprender también cómo dar, de modo que puedas recibir más. Tu recibir es importante, porque te permite dar, y el dar es la esencia de la satisfacción en este mundo. Pero no puedes dar desde un estado empobrecido. Por tanto, tu dar debe ser genuino, nacido de la rebosante receptividad que has cultivado en tu interior y en tus relaciones con otros y con la vida.

CADA SESIÓN DE PRÁCTICA SOLO NECESITA DURAR UNOS MINUTOS, pero deberías darle toda tu atención. No necesitas cerrar los ojos para hacerla, aunque si no es inapropiado será de ayuda. Es posible que debas practicar en medio de una conversación con otro. De hecho, hay muy pocas circunstancias que impidan este momento de introspección. En la práctica solo tienes que preguntarte: "¿Cómo me siento?" y "¿Qué estoy haciendo ahora?" Eso es todo. Entonces piensa si hay algo que debes hacer y no estás haciendo. Si no hay correcciones que hacer, continúa con lo que estás haciendo. Si hay correcciones que hacer, hazlas lo más pronto que puedas. Permite que tu guía interna te influencie, lo cual hará si no te riges por impulsos, por el miedo o por la ambición. Obsérvate a ti mismo en el día de hoy.

PRÁCTICA 29: Práctica horaria.

Step 30

TODAY I WILL OBSERVE MY WORLD.

THIS DAY OBSERVE YOUR WORLD, following the same practice plan as practiced the previous day. Observe your world without judgment and observe what you are doing in the world without judgment. Then feel if anything needs to be done. Again, your hourly practices take but minutes, and as you practice, they will become more swift, more keen and more effective.

WE WISH FOR YOU TO VIEW THE WORLD without judgment, for this will enable you to see the world as it really is. Do not think that you have seen the world the way it really is, for what you have seen is your judgment upon the world. The world you will see without judgment is a different world than you have ever seen before.

PRACTICE 30: Hourly practice.

Paso 30

HOY OBSERVARÉ MI MUNDO.

ESTE DÍA OBSERVA TU MUNDO, siguiendo el mismo plan de práctica del día anterior. Observa tu mundo sin juzgar, y observa lo que estás haciendo en el mundo sin juzgar. Después siente si algo necesita hacerse. Una vez más, tus prácticas horarias no toman más que unos minutos, y a medida que practiques tu práctica se hará más rápida, aguda y eficaz.

DESEAMOS QUE VEAS EL MUNDO sin juicios, pues esto te permitirá ver el mundo como realmente es. No pienses que has visto el mundo tal como realmente es, porque lo que has visto es tu juicio sobre el mundo. El mundo que verás sin juicios es un mundo diferente que nunca antes has visto.

PRÁCTICA 30: Práctica horaria.

Step 31

I WISH TO SEE A WORLD I HAVE NEVER SEEN BEFORE.

THIS REPRESENTS YOUR DESIRE FOR KNOWLEDGE. It represents your desire for peace. It is all the same desire. This desire emanates from your Knowledge. It may compete with other desires. It may threaten other things, though it need not necessarily do so. Therefore, the affirmation for today reflects your true will in life. As this is affirmed, it becomes more apparent to you, and you are able to experience it more and more in time.

TODAY UPON EACH HOUR, FEEL YOUR DESIRE to see a different world. Look at the world without judgment and say to yourself, “I wish to see a different world.” Do this every hour. Try not to miss any practice sessions. Practice no matter how you feel, no matter what is occurring. You are greater than your emotional states and so you need not deny them, though they will need to be controlled in time. You are greater than the images you see around you, for they mostly represent your judgment upon the world. Practice this day looking without judgment and feeling as you look.

PRACTICE 31: Hourly practice.

Paso 31

DESEO VER UN MUNDO QUE NUNCA HE VISTO ANTES.

ESTO REPRESENTA TU DESEO DE CONOCIMIENTO. Representa tu deseo de paz. Ambos son el mismo deseo, que emana de tu Conocimiento. Puede que este deseo compita con otros deseos. Puede que amenace otras cosas, aunque no necesariamente tiene que ser así. Por tanto, la afirmación de hoy refleja tu verdadera voluntad en la vida. Al afirmarla se te hace más evidente, y con el tiempo podrás experimentarla cada vez más.

A CADA HORA DE HOY SIENTE TU DESEO de ver un mundo diferente. Mira el mundo sin juicios y dite: "Deseo ver un mundo diferente." Haz esto a cada hora. Trata de no faltar a las sesiones de práctica. Practica sin importar cómo te sientas y sin importar lo que ocurra. Tú eres mayor que tus estados emocionales, así que no necesitas negarlos, aunque con el tiempo necesitarás controlarlos. Eres mayor que las imágenes que ves a tu alrededor, porque dichas imágenes en su mayoría representan tus juicios sobre el mundo. Practica hoy mirando sin juzgar y sintiendo mientras miras.

PRÁCTICA 31: Práctica horaria.

Step 32

THE TRUTH IS WITH ME. I CAN FEEL IT.

THE TRUTH IS WITH YOU.YOU CAN FEEL IT, and it can shine into your mind and into your emotions if you allow it to. Today continue your preparation in developing the desire for truth and the capability to experience truth.

IN YOUR TWO LONGER PRACTICE PERIODS, each of a 30-minute duration, sit quietly with your eyes closed, breathing deeply and regularly, attempting to feel the truth beyond the constant restlessness of your mind. Use your breath to take you deeper, for your breathing will always take you beyond your thoughts if you adhere yourself to it conscientiously. Let nothing distract or dissuade you. If something permeates your mind and you have difficulty releasing it, tell yourself that you will look at it a little later, but that right now you are taking a small vacation from your mind. Practice feeling the truth. Do not think the truth. Practice feeling the truth.

PRACTICE 32: Two 30-minute practice periods.

Paso 32

LA VERDAD ESTÁ CONMIGO. PUEDO SENTIRLA.

LA VERDAD ESTÁ CONTIGO. PUEDES SENTIRLA, y si se lo permites puede brillar en tu mente y en tus emociones. Continúa hoy tu preparación en el desarrollo del deseo de la verdad y de la capacidad de experimentar la verdad.

EN TUS DOS PERIODOS MÁS LARGOS DE PRÁCTICA, de 30 minutos cada uno, siéntate en silencio con los ojos cerrados, respirando profunda y regularmente, tratando de sentir la verdad más allá de la constante inquietud de tu mente. Usa tu respiración para ir más hondo, porque siempre te llevará más allá de tus pensamientos si te adhieres a ella con atención. Que nada te distraiga o te disuada. Si algo impregna tu mente y tienes dificultades para liberarlo, dite que lo mirarás un poco más tarde, porque ahora estás tomándote unas pequeñas vacaciones de tu mente. Practica sentir la verdad, no pensar en ella. Practica sentir la verdad.

PRÁCTICA 32: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 33

I HAVE A MISSION IN MY LIFE TO FULFILL.

YOU HAVE A MISSION IN LIFE TO FULFILL, a mission that was given you before you came here, a mission that you will review once you have left. It involves the reclamation of Knowledge and the proper engagement with others to bring about specific results in the world. It is not so important at this moment that you evaluate your current life to see if it reflects this greater purpose, for you are now involved in the reclamation of Knowledge. As your Knowledge becomes stronger, it will shine its beneficence upon you and through you. Your activities will then be adjusted as is necessary. Thus, you need not blame or condone the past or your current activities, for you are now adhering to a greater strength within you.

IN YOUR TWO LONG PRACTICE PERIODS TODAY, dwell upon the idea that there is a great mission that you have in life. Think about this. Do not become immediately convinced by your own first responses. Think about it carefully. Think what this could mean. Think of the moments in your life when you have thought of this before or have entertained its possibility. In your two practice periods, you will have an opportunity then to consider this, but beware—make no conclusions yet.

PRACTICE 33: Two 30-minute practice periods.

Paso 33

TENGO UNA MISIÓN QUE CUMPLIR EN MI VIDA.

TIENES UNA MISIÓN QUE CUMPLIR EN LA VIDA, una misión que se te dio antes de venir aquí y que revisarás cuando te hayas marchado. Esta misión implica la recuperación del Conocimiento la correcta relación con otros para lograr resultados concretos en el mundo. En este momento no es muy importante que evalúes tu vida actual para ver si refleja este propósito mayor, porque ahora estás involucrado en la recuperación del Conocimiento. A medida que tu Conocimiento se fortalezca, hará brillar su beneficencia sobre ti y a través de ti. Tus actividades entonces se ajustarán según sea necesario. Por tanto, no necesitas reprochar ni justificar tu pasado o tus actividades actuales, porque ahora te estás adhiriendo a una mayor fuerza dentro de ti.

EN TUS DOS LARGOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, contempla la idea de que tienes una gran misión en la vida. Piensa en ella. No te dejes convencer de inmediato por tus propias respuestas iniciales. Piensa cuidadosamente. Piensa en lo que podría significar. Piensa en los momentos de tu vida en los que ya has pensado sobre esto o has considerado la posibilidad. En tus dos sesiones de práctica, por tanto, tendrás una oportunidad de considerar esto, pero cuidado: no saques conclusiones todavía.

PRÁCTICA 33: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 34

I AM A BEGINNING STUDENT OF KNOWLEDGE.

YOU ARE A BEGINNING STUDENT OF KNOWLEDGE. Regardless of how intuitive you may consider yourself, regardless of how mentally capable you may consider yourself, regardless of how emotionally honest you may consider yourself, no matter what your recognized advancement, you are a beginning student of Knowledge. Be happy that this is so, for beginning students are in a position to learn all things and need not defend their accomplishments. We do not belittle your accomplishments but instead wish to shine the light of truth upon the greatness that waits to be discovered within you, a greatness that will give you true equality in life and in time will reveal what you have come here specifically to do.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS, begin by acknowledging to yourself that you are a beginning student of Knowledge and by reminding yourself to make no premature conclusions either about this curriculum or about your abilities as a student. Such judgments are premature and rarely reflect the truth in any way. They are usually a form of self-discouragement and thus serve no worthy purpose at all.

AFTER DECLARING TODAY'S IDEA TO YOURSELF and reminding yourself not to judge, practice 15 minutes of inner stillness in your two practice periods. Attempt to feel the truth within you. Focus your mind on one point, either a physical point or an imaginary point if necessary. Let everything settle down inside. Let yourself become as quiet as possible, and do not be discouraged if there is difficulty. You are a beginning student of Knowledge and thus can learn all things.

PRACTICE 34: Two 15-minute practice periods.

Paso 34

SOY UN ESTUDIANTE PRINCIPIANTE DEL CONOCIMIENTO.

ERES UN ESTUDIANTE PRINCIPIANTE DEL CONOCIMIENTO. A pesar de tu avance reconocido y de lo intuitivo, lo mentalmente capaz y lo emocionalmente honesto que puedas considerarte, eres un estudiante principiante del Conocimiento. Alégrate de que sea así, porque los estudiantes principiantes están en posición de aprenderlo todo y no necesitan defender sus logros. Nosotros no menospreciamos tus logros, sino que deseamos hacer brillar la luz de la verdad sobre la grandeza que espera a ser descubierta en tu interior, una grandeza que te dará verdadera igualdad en la vida y con el tiempo revelará lo que has venido a hacer aquí específicamente.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA, comienza por reconocerte a ti mismo que eres un estudiante principiante del Conocimiento, recordando no sacar conclusiones prematuras sobre este plan de estudios o tus capacidades como estudiante. Tales juicios son prematuros y rara vez reflejan la verdad. Suelen ser una forma de desanimarte a ti mismo, y por tanto no cumplen ningún propósito digno.

HOY, TRAS DECLARARTE A TI MISMO ESTA IDEA y acordándote de no juzgar, practica 15 minutos de quietud interior en tus dos sesiones de práctica. Intenta sentir la verdad dentro de ti. Enfoca tu mente en un punto, ya sea un punto físico o un punto imaginario si es necesario. Deja que todo se calme en tu interior. Permítete estar tan tranquilo como puedas, y no te desanimes si es difícil. Eres un estudiante principiante del Conocimiento, y por tanto puedes aprenderlo todo.

PRÁCTICA 34: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 35

REVIEW.

THIS REVIEW WILL GIVE YOU AN OPPORTUNITY to learn something of The Greater Community Way of Knowledge. In two 30-minute practice periods, review your prior week's instructions and experiences in practice. Do this with as little judgment as possible. Merely look and see what was instructed, what you did and what the result was. This objective review will give you the greatest access to insight and understanding with a minimum of pain and self-abuse. You are learning now to become objective about your life without repressing the content of your emotions. Instead of attempting to destroy one aspect of yourself, you are simply attempting to cultivate another.

THEREFORE, IN YOUR REVIEW, use this as a guidepost: "I will look, but I will not judge." In this way, you will be able to recognize things. Remember how much easier it may be for you to have insight about another's life and how little you may have about your own. Greater objectivity is possible with others because you are not attempting to use their life for any specific purpose and the extent to which you are, the less able you will be to understand them, their nature, their development or their destiny. Therefore, the less you attempt to use your life, the more you will be able to understand it, appreciate it and work with its intrinsic mechanism for your greater advancement.

PRACTICE 35: Two 30-minute practice periods.

Paso 35

REVISIÓN.

ESTA REVISIÓN TE DARÁ LA OPORTUNIDAD de aprender algo del Camino del Conocimiento de la Comunidad Mayor. En dos sesiones de práctica de 30 minutos, revisa tus instrucciones de la semana anterior y las experiencias que has tenido en las prácticas. Hazlo con el menor juicio posible. Simplemente mira y ve qué se te instruyó, qué hiciste y cuál fue el resultado. Esta revisión objetiva te dará el máximo acceso a la perspicacia y a la comprensión, con un mínimo de dolor y de autoabuso. Ahora estás aprendiendo a ser objetivo sobre tu vida sin reprimir el contenido de tus emociones. En lugar de tratar de destruir uno de los aspectos de ti mismo, simplemente estás tratando de cultivar otro.

POR TANTO, EN TU REVISIÓN usa esto como guía: "Miraré, pero no juzgaré". De esta manera, serás capaz de reconocer las cosas. Recuerda lo fácil que puede ser para ti ser perspicaz sobre la vida de otro y lo difícil que puede ser serlo sobre la tuya. Con los demás es posible una mayor objetividad porque no estás tratando de utilizar su vida para ningún propósito determinado, y en la medida en que lo intentes serás menos capaz de entenderles —de entender su naturaleza, su desarrollo o su destino—. Por tanto, cuanto menos intentes usar tu propia vida, más capaz serás de entenderla, de apreciarla y de trabajar con su mecanismo intrínseco para tu mayor avance.

PRÁCTICA 35: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 36

MY LIFE IS A MYSTERY TO EXPLORE.

TRULY YOUR LIFE IS A MYSTERY and, yes, truly it requires that you explore it if you wish to comprehend its purpose, its meaning and its true direction. This is essential for your happiness and fulfillment in the world, for if you have been looking carefully at your life, you will realize you have not been satisfied by little things. For you who seek Knowledge, something greater must be given. You must penetrate the mere surface of things, which seems to adequately stimulate most people. You must accept your deeper yearning or you will cause yourself unnecessary grief and conflict. It is not important what other people value. It is important what you value. If you are seeking for greater meaning, which is true meaning, you must penetrate the surface of your mind.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, again concentrate in meditation upon feeling the presence of your Spiritual Teachers. This is not something you have to try to do. It simply means relaxing, breathing and allowing your mind to open. The quality of your relationship with your Teachers is essential to give you strength and encouragement, for you may justly doubt your own skills, but you have good cause to fully trust the skills of your Teachers who have passed this way before on their way to Knowledge. They know the way, which they are seeking now to share with you.

PRACTICE 36: Two 15-minute practice periods.

Paso 36

MI VIDA ES UN MISTERIO QUE EXPLORAR.

REALMENTE TU VIDA ES UN MISTERIO, y sí, realmente requiere que la explores si deseas comprender su finalidad, significado y verdadera dirección. Esto es esencial para tu felicidad y satisfacción en el mundo, porque si has estado observando atentamente tu vida, comprenderás que las pequeñas cosas no te han satisfecho. A ti que buscas el Conocimiento debe dársete algo mayor. Debes penetrar la mera superficie de las cosas, la cual parece estimular adecuadamente a la mayoría de la gente. Debes aceptar tu anhelo más profundo, o te causarás innecesario dolor y conflicto. No importa lo que otras personas valoran; importa lo que tú valoras. Si estás buscando un mayor significado, lo cual es un verdadero significado, debes penetrar la superficie de tu mente.

HOY, EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA, en meditación, concéntrate de nuevo en sentir la presencia de tus Maestros Espirituales. Esto no es algo que tengas que intentar hacer. Simplemente significa relajarte, respirar y permitir que tu mente se abra. La calidad de tu relación con tus Maestros es fundamental para darte fuerza y aliento, porque puedes dudar con toda justicia de tus propias habilidades, pero tienes buenos motivos para confiar plenamente en las habilidades de tus Maestros, los cuales han pasado antes por este camino en su camino al Conocimiento. Ellos saben el camino, y están buscando ahora compartirlo contigo.

PRÁCTICA 36: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 37

THERE IS A WAY TO KNOWLEDGE.

HOW CAN THERE NOT BE A WAY TO KNOWLEDGE when it is your True Self? How can there not be a way for Knowledge to express itself when it is the most natural form of expression? How can there not be a way for Knowledge to guide you in relationships when Knowledge is the perfect source of all your relationships? There is a way to Knowledge. It requires skill and desire. Both will take time to develop. You must learn to value the true and not to value the false, and it takes time to learn to separate the two and to recognize them. It takes time to learn that the false does not satisfy you and that the true does satisfy you. This must be learned through trial and error and through contrast. As you approach Knowledge, your life becomes more full, more certain and more direct. As you go away from it, you reenter confusion, frustration and anger.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, which will not be meditation practices, spend at least 15 minutes thinking of all the ways to gain access to Knowledge. Write down on a piece of paper all the ways to get to Knowledge. Spend both practice periods doing this and exhaust all the possibilities that you can think of. Try to be very specific. Use your imagination, but chart out routes that appear to be quite real and meaningful to you. In this way, you will know what you think about how to find a way to Knowledge, and from this you will realize that God knows the way to Knowledge.

PRACTICE 37: Two 15-minute practice periods.

Paso 37

HAY UN CAMINO AL CONOCIMIENTO.

¿CÓMO PUEDE NO EXISTIR UN CAMINO AL CONOCIMIENTO cuando este es tu Verdadero Ser? ¿Cómo puede no haber una manera de que el Conocimiento se exprese cuando es la forma más natural de expresión? ¿Cómo puede no haber un camino al Conocimiento que te guíe en las relaciones cuando el Conocimiento es la fuente perfecta de todas ellas? Hay un camino al Conocimiento. Este requiere habilidad y deseo. Ambas cosas necesitan tiempo para desarrollarse. Debes aprender a valorar lo verdadero y no valorar lo falso, y necesitas tiempo para aprender a separar ambas cosas y reconocerlas. Necesitas tiempo para aprender que lo falso no te satisface y que la verdad sí lo hace. Esto debes aprenderlo por ensayo y error y por medio del contraste. Cuando te acercas al Conocimiento, tu vida se vuelve más plena, clara y directa. Cuando te alejas del Conocimiento, vuelves a entrar en la confusión, la frustración y la ira.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, que no serán una práctica de meditación, pasa por lo menos 15 minutos pensando en todas las formas de acceder al Conocimiento. Escribe en una hoja de papel todas las formas de llegar al Conocimiento. Pasa las dos sesiones de práctica haciendo esto y agota todas las posibilidades que se te ocurran. Trata de ser muy específico. Usa tu imaginación, pero traza rutas que parezcan ser bastante reales y significativas para ti. De esta manera sabrás lo que piensas sobre cómo encontrar un camino al Conocimiento, y desde ahí comprenderás que Dios conoce el camino al Conocimiento.

PRÁCTICA 37: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 38

GOD KNOWS THE WAY TO KNOWLEDGE.

HOW CAN YOU FIND YOUR WAY WHEN YOU ARE LOST? How can you know certainty when you value the temporary so greatly? How can you know the power of your own life when you are so intimidated by threats of loss and destruction? Life is kind to you, for it offers not only the reward but the way to the reward. If it were left up to you, it would be cruel indeed, for you would have to attempt every single possibility that you could conceive of, and then you would have the possibilities that others have conceived of and even the opportunities to reach Knowledge that others have used successfully but which may not in fact work well for you. In your brief span of time in the world, how can you accomplish all of these and still maintain your vitality? How can you maintain your encouragement for Knowledge when so many ways will disappoint you?

TAKE FAITH TODAY IN KNOWING THAT GOD knows the way to Knowledge, and you need only follow the way that is being given. In this way, Knowledge simply emerges in you because it is acknowledged, for only God knows Knowledge in you, and only Knowledge in you knows God. As the two resonate together, they both become more apparent. In this, you find peace.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, each of a 30-minute duration, practice feeling the presence of God, silently, in stillness. Not thinking about God, not speculating, not wondering, not doubting, but simply feeling. It is no fantasy that you are concentrating upon now, though you are used to concentrating upon fantasy. In stillness and quiet, everything becomes apparent. God is very still, for God is not going anywhere. As you become still, you will feel the power of God.

PRACTICE 38: Two 30-minute practice periods.

Paso 38

DIOS CONOCE EL CAMINO AL CONOCIMIENTO.

¿CÓMO PUEDES ENCONTRAR TU CAMINO CUANDO ESTÁS PERDIDO? ¿Cómo puedes conocer la certeza cuando valoras tanto lo temporal? ¿Cómo puedes conocer el poder de tu propia vida cuando te intimidan tanto las amenazas de pérdida y destrucción? La vida es bondadosa contigo, ya que te ofrece no solo la recompensa sino el camino a la recompensa. Si esto se dejara en tus manos sería en efecto cruel, porque tendrías que probar todas las posibilidades que puedas concebir, y luego tendrías las posibilidades que otros han concebido e incluso las posibilidades de llegar al Conocimiento que otros han usado con éxito, pero que pueden de hecho no funcionar bien para ti. En tu breve lapso de tiempo en el mundo, ¿cómo podrías lograr todo esto y aun así mantener tu vitalidad? ¿Cómo puedes mantener tu ánimo hacia el Conocimiento cuando tantos caminos serán decepcionantes para ti?

TEN HOY FE SABIENDO QUE DIOS conoce el camino al Conocimiento, y que tú solo tienes que seguir el camino que se te está dando. De esta manera, el Conocimiento simplemente emerge en ti porque es reconocido, pues solo Dios conoce al Conocimiento en ti, y solo tu Conocimiento conoce a Dios. Conforme ambos resuenan juntos, ambos se hacen más evidentes. En esto, encuentras paz.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICAS DE HOY, cada uno de 30 minutos, practica sentir la presencia de Dios, silenciosamente, en quietud. No pensando acerca de Dios, no especulando, no preguntando, no dudando, sino simplemente sintiendo. Aquello en lo que ahora te estás concentrando no es una fantasía, aunque estás acostumbrado a concentrarte en la fantasía. En quietud y calma, todo se hace evidente. Dios está muy quieto, porque no está yendo a ninguna parte. A medida que te aquietes, sentirás el poder de Dios.

PRÁCTICA 38: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 39

THE POWER OF GOD IS WITH ME.

THE POWER OF GOD IS WITH YOU. It is within your Knowledge. Learn, then, to reclaim your Knowledge, and you will learn to reclaim the power that God has given you, and you will reclaim your power as well, for your power will be necessary for you to approach God's power. Thus, all that is genuinely powerful and all that which is genuinely good will be affirmed within you and within God. Let this day, then, be a day given to experiencing this presence and this power in your life. You need not imagine God in fantasy. You need not have pictures or images to reinforce your understanding or belief. You need only utilize the practices that are given here.

IN YOUR TWO DEEP MEDITATION PRACTICES of 30 minutes each, once again enter into stillness and allow yourself to feel the power of God. Utilize your own power to direct your mind, and do not let doubts or fears dissuade you. The power of God represents the mystery of your life, for it represents the power that you have brought with you from God to be utilized properly in the world according to the Greater Plan. Allow yourself, then, to enter into practice with dedication, with simplicity and with humility so that you may feel the power of God.

PRACTICE 39: Two 30-minute practice periods.

Paso 39

EL PODER DE DIOS ESTÁ CONMIGO.

EL PODER DE DIOS ESTÁ CONTIGO. Está dentro de tu Conocimiento. Aprende, entonces, a recuperar tu Conocimiento y aprenderás a recuperar el poder que Dios te ha dado. Recuperarás así también tu poder, porque tu poder te será necesario para acercarte al poder de Dios. Por tanto, todo lo que es genuinamente poderoso y bueno será afirmado dentro de ti y de Dios. Deja que este día, entonces, sea un día dedicado a experimentar esta presencia y este poder en tu vida. No necesitas imaginar a Dios en la fantasía. No necesitas tener fotos o imágenes para reforzar tu comprensión o tu creencia. Solo necesitas utilizar las prácticas que aquí se dan.

EN TUS DOS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN PROFUNDA, de 30 minutos cada una, entra en la quietud una vez más y permítete sentir el poder de Dios. Utiliza tu propio poder para dirigir tu mente y no dejes que las dudas o temores te disuadan. El poder de Dios representa el misterio de tu vida, ya que representa el poder que has traído contigo desde Dios para utilizarlo correctamente en el mundo, de acuerdo con el Plan Mayor. Permítete, por tanto, entrar a la práctica con dedicación, sencillez y humildad, para que puedas sentir el poder de Dios.

PRÁCTICA 39: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 40

TODAY I WILL FEEL THE POWER OF GOD.

GOD'S POWER IS SO COMPLETE AND SO INCLUSIVE that it infuses everything. Only those minds that are separated and lost in valuing their own thoughts can possibly be separated from the great benevolence of God. Those who have responded to God become God's Messengers in time so that they may bestow the gifts of Grace upon those who remain behind in confusion.

ALL THE SEEMING POWERS OF YOUR WORLD—the forces of nature, the inevitability of your death, the ever present threat of illness, loss and destruction and all appearances of conflict—are all temporary movements in the great stillness of God. It is this great stillness that calls you to return to the peace and full enjoyment of God, but you must prepare.

TODAY YOU PREPARE IN YOUR TWO 30-MINUTE PRACTICE PERIODS. In silent meditation, attempt to feel the power of God. You do not need to conjure up magical images, for this power is something that you can feel, for it is everywhere. No matter what your circumstances or condition, whether favorable for your development or not, today you can feel the power of God.

PRACTICE 40: Two 30-minute practice periods.

Paso 40

HOY SENTIRÉ EL PODER DE DIOS.

EL PODER DE DIOS ES TAN COMPLETO Y GLOBAL que todo lo infunde. Solo las mentes que están separadas y perdidas, valorando sus propios pensamientos, pueden separarse de la gran benevolencia de Dios. Aquellos que han respondido a la llamada de Dios se vuelven con el tiempo Mensajeros de Dios, a fin de poder otorgar los regalos de la Gracia a los que permanecen atrás en la confusión.

TODOS LOS PODERES APARENTES DE TU MUNDO —las fuerzas de la naturaleza, la inevitabilidad de tu muerte, la amenaza siempre presente de la enfermedad, la pérdida y la destrucción y todas las apariencias de conflicto—, son todos movimientos temporales en la gran quietud de Dios. Es esta gran quietud la que te llama a volver a la paz y al pleno disfrute de Dios, pero debes prepararte.

HOY TE PREPARAS EN TUS DOS SESIONES DE PRÁCTICA DE 30 MINUTOS. En meditación silenciosa, intenta sentir el poder de Dios. No necesitas evocar imágenes mágicas, porque este poder es algo que puedes sentir, ya que está en todas partes. Sin importar cuál sea tu situación o condición, ya sea favorable para tu desarrollo o no, hoy puedes sentir el poder de Dios.

PRÁCTICA 40: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 41

I AM NOT AFRAID OF THE POWER OF GOD.

THIS AFFIRMATION IS SO IMPORTANT FOR YOUR HAPPINESS, for you must learn again to trust the power of love and the power of God. For this you must relinquish your former ideas, assumptions and evaluations of past painful experiences. It is painful to be separated from that which you love beyond all things, and the only way to maintain this separation is to malign that which you love, to give it an evil intent and then to engender guilt within yourself. To feel and accept the power of God, evil and guilt must leave you. You must venture forth to explore that which is most natural. It is like breaking new ground and coming home all at once.

IN STILLNESS,THEN, PRACTICE TWICE TODAY feeling the power of God. Do not seek for answers from God. You need not speak at all but only be present, for as you learn to be in relationship with that which is the source of all your relationships, the information that you need can come easily to you to guide you, comfort you and correct you when necessary. But first you must feel the power of God, and in this you will find your own strength.

PRACTICE 41: Two 30-minute practice periods.

Paso 41

EL PODER DE DIOS NO ME ASUSTA.

ESTA AFIRMACIÓN ES MUY IMPORTANTE PARA TU FELICIDAD, porque debes aprender de nuevo a confiar en el poder del amor y en el poder de Dios. Para ello, debes renunciar a tus anteriores ideas, suposiciones y evaluaciones de experiencias pasadas dolorosas. Es doloroso estar separado de aquello que amas por encima de todas las cosas, y la única manera de mantener esta separación es difamar lo que amas, asignarle una mala intención y después generar un sentimiento de culpa en tu interior. Para sentir y aceptar el poder de Dios, el mal y la culpa deben abandonarte. Debes aventurarte a explorar aquello que es lo más natural. Es como abrir nuevos caminos y volver a casa al mismo tiempo.

EN SILENCIO, ENTONCES, PRACTICA DOS VECES HOY sentir el poder de Dios. No busques respuestas de Dios. No tienes que hablar en absoluto, sino solo estar presente, pues según aprendes a estar en relación con aquello que es la fuente de todas tus relaciones, la información que necesitas puede llegarte fácilmente para guiarte, confortarte y corregirte cuando sea necesario. Pero primero debes sentir el poder de Dios, y en esto encontrarás tu propia fuerza.

PRÁCTICA 41: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 42

REVIEW.

IN YOUR REVIEW TODAY, review all of the instructions given in the past week and your experiences of practice. Take special care today to see how deeply and how carefully you are practicing. Make sure that you are not changing or adjusting the lessons to meet your tastes or expectations. Remember that you need only follow the curriculum to receive its true rewards. Your part is small. Our part is great. We give the means. You need only follow them, in faith and in true expectation. In doing this, you will develop patience, discernment, trust, consistency and self-worth. Why self-worth? Because you must value yourself highly to allow yourself to approach the great gifts of Knowledge. Nothing else will undo self-hatred and self-doubt more expediently and more completely than receiving the gifts that are meant for you.

THEREFORE, IN YOUR ONE LONG PRACTICE PERIOD TODAY, review the past week of practice. Without judgment look and see what has been offered, what you have done and what can possibly be done to deepen your practice so that you may receive its benefits more directly. If you are having difficulty, recognize the problems and attempt to correct them. Give the week ahead greater involvement. In doing so, you will correct self-doubt and confusion merely by directing your will.

PRACTICE 42: One long practice period.

Paso 42

REVISIÓN.

EN TU REVISIÓN DE HOY, revisa todas las instrucciones de la semana pasada y tus experiencias en las prácticas. Presta hoy especial atención para ver lo profunda y cuidadosamente que estás practicando. Asegúrate de no cambiar o ajustar las lecciones para satisfacer tus gustos y expectativas. Recuerda que solo tienes que seguir el plan de estudios para recibir sus verdaderas recompensas. Tu parte es pequeña. Nuestra parte es grande. Nosotros ofrecemos los medios. Tú solo necesitas seguirlos, con fe y verdadera expectación. Al hacerlo, desarrollarás paciencia, discernimiento, confianza, consistencia y autoestima. ¿Por qué autoestima? Porque debes valorarte mucho a ti mismo para permitirte acercarte a los grandes regalos del Conocimiento. Nada deshará el odio a ti mismo y la duda en ti mismo más rápida y completamente que recibir los regalos que son para ti.

POR TANTO, EN TU LARGO PERIODO ÚNICO DE PRÁCTICA DE HOY, revisa la pasada semana de práctica. Sin juicios, mira y ve lo que se ha ofrecido, lo que has hecho y lo que posiblemente puedes hacer para profundizar tu práctica, de modo que puedas recibir sus beneficios de una forma más directa. Si tienes dificultades, reconoce los problemas y trata de corregirlos. Ten en la semana por delante una mayor implicación. Al hacerlo, corregirás tu duda en ti mismo y tu confusión meramente dirigiendo tu voluntad.

PRÁCTICA 42: Una sesión larga de práctica.

Step 43

MY WILL IS TO KNOW GOD.

YOUR WILL IS TO KNOW GOD. That is your true will. Any other desire or motivation is to escape this, which represents your will. It is your will that has become fearful to you. You are afraid of what you know and most deeply feel. This leads you to find refuge in other things that do not represent you, and in this you lose your identity and attempt to construct an identity that is related to those things which you have sought for escape. In isolation you are miserable, but in relationship happiness is regained.

YOUR WILL IS TO KNOW GOD. Do not be afraid of your will. You are created by God. God's will is to know you. Your will is to know God. There is no other will. All motivations other than this are born merely of confusion and fear. To know God gives God power and gives you power as well.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, in silent meditation, practice feeling the strength of your own will. Do not let fear and doubt cloud your mind. You need not try to feel the will of God. It is simply there. It only requires your attention for you to recognize it. Therefore, practice deeply by simply being present to this experience.

PRACTICE 43: Two 30-minute practice periods.

Paso 43

MI VOLUNTAD ES CONOCER A DIOS.

TU VOLUNTAD ES CONOCER A DIOS. Esa es tu verdadera voluntad. Cualquier otro deseo o motivación pretende escapar de esto, que representa tu voluntad. Es tu voluntad lo que se ha vuelto temible para ti. Tienes miedo de lo que sabes y sientes más profundamente. Esto te lleva a buscar refugio en otras cosas que no te representan, y en esto pierdes tu identidad e intentas construir una identidad que está relacionada con las cosas que has buscado para escapar. Aislado eres miserable, pero en relación recuperas la felicidad.

TU VOLUNTAD ES CONOCER A DIOS. No tengas miedo de tu voluntad. Tú eres creado por Dios. La voluntad de Dios es conocerte. Tu voluntad es conocer a Dios. No hay otra voluntad. Todas las otras motivaciones nacen solo de la confusión y el miedo. Conocer a Dios da poder a Dios y también te da poder a ti.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICAS DE HOY, en meditación silenciosa, practica sentir la fuerza de tu propia voluntad. No dejes que el miedo y la duda nublen tu mente. No necesitas tratar de sentir la voluntad de Dios. Esta está simplemente ahí. Para reconocerla solo se requiere tu atención. Por tanto, practica con intensidad estando simplemente presente ante esta experiencia.

PRÁCTICA 43: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 44

I WISH TO KNOW MY OWN STRENGTH.

THIS AFFIRMATION YOU MAY FIND VERY ACCEPTABLE because of your immediate need for it in your current circumstances, but the affirmation is far deeper than you may at first realize. You have far more strength than you have claimed, but it cannot be fully realized until its application is directed in a manner that truly regenerates you and brings forth your true abilities.

HOW CAN YOU APPROACH YOUR STRENGTH when you feel weak and helpless, when you feel unworthy, if you are burdened by guilt or confusion or in anger blame others for your own apparent failures? To claim your strength means to release all that holds you back. You do not release your obstacles by claiming they do not exist. You release them because you value something greater. Their obstruction is merely the sign that you must pass through them. Your own strength is then cultivated. You seek your strength, and you use it to find your strength. We wish for you to know your strength and to utilize it on your own behalf.

IN YOUR TWO MEDITATION PRACTICES TODAY, in silence and in stillness, attempt to feel your own strength. Do not let thoughts alone dissuade you, for fears and doubts are only thoughts—vaporous things that cross your mind like clouds. Beyond the clouds of your mind is the great universe of Knowledge. Therefore, do not let the clouds obstruct your view of the stars beyond.

PRACTICE 44: Two 30-minute practice periods.

Paso 44

DESEO CONOCER MI PROPIA FUERZA.

TAL VEZ ENCUENTRES ESTA AFIRMACIÓN MUY ACEPTABLE porque la necesitas con urgencia en tus circunstancias actuales, pero es mucho más profunda de lo que puedas comprender al principio. Tienes mucha más fuerza de la que has reclamado, pero no podrás comprenderla por completo hasta que la apliques de manera que realmente te regenere y haga surgir tus verdaderas capacidades.

¿CÓMO PUEDES ACERCARTE A TU FUERZA cuando te sientes débil e impotente, cuando te sientes indigno, si estás agobiado por la culpa o la confusión o, enojado, culpas a otros de tus propios aparentes fracasos? Reclamar tu fuerza significa soltar todo lo que te impide avanzar. No sueltas tus obstáculos afirmando que no existen, sino porque valoras algo mayor. Su obstrucción no es más que la señal de que debes pasar por ellos. Entonces tu propia fuerza se cultiva. Buscas tu fuerza, y la utilizas para encontrar tu fuerza. Deseamos que conozcas tu fuerza y la uses en tu propio beneficio.

EN TUS DOS MEDITACIONES DE HOY, en silencio y quietud, intenta sentir tu propia fuerza. No dejes que meros pensamientos te disuadan, pues los temores y las dudas son solo pensamientos, cosas vaporosas que cruzan tu mente como las nubes. Más allá de las nubes de tu mente está el gran universo del Conocimiento. Por tanto, no dejes que obstruyan tu visión de las estrellas que hay más allá.

PRÁCTICA 44: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 45

ALONE I CAN DO NOTHING.

ALONE YOU CAN DO NOTHING. Nothing has ever been accomplished alone, even in your world. Nothing has ever been created alone, even in your mind. There is no credit to be received by doing something alone. Everything is a joint effort. Everything is the product of relationship.

DOES THIS DEMEAN YOU AS AN INDIVIDUAL? Most certainly not. It gives you the environment and the understanding to realize your true accomplishments. You are greater than your individuality, and thus you may be free of its limitations. You work through the individual that is you personally, but you are greater than this. Accept the limitations of a limited self, and do not require a limited self to be God or you will give it great burdens and great expectations and will then punish it for its failures. This leads to self-hatred. This leads you to resent your physical life and to abuse yourself personally, emotionally and physically. Accept your limitations so that you may accept greatness within your life.

THEREFORE, IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, with your eyes open, concentrate now on your limitations. Recognize them. Do not judge them as good or bad. Simply recognize them. This gives you humility, and in humility you are in a position to receive greatness. If you are defending your limitations, how can you receive that which transcends them?

PRACTICE 45: Two 15-minute practice periods.

Paso 45

SOLO NO PUEDO HACER NADA.

SOLO NO PUEDES HACER NADA. Nada se ha logrado nunca en soledad, ni siquiera en tu mundo. Nada se ha creado nunca en soledad, ni siquiera en tu mente. No hay crédito que recibir por hacer algo solo. Todo es un esfuerzo conjunto. Todo es fruto de una relación.

¿TE DEGRADA ESTO COMO INDIVIDUO? Desde luego que no. Te da el entorno y la comprensión para reconocer tus verdaderos logros. Tú eres mayor que tu individualidad, y por tanto puedes liberarte de sus limitaciones. Trabajas a través del individuo que eres personalmente, pero eres más que eso. Acepta las limitaciones de un ser limitado, y no exijas a tu ser limitado que sea Dios, pues si lo haces le darás pesadas cargas y grandes expectativas, y luego lo castigarás por sus fracasos. Esto conduce a odiarte a ti mismo. Te lleva a estar resentido con tu vida física y a abusar de ti mismo a nivel personal, emocional y físico. Acepta tus limitaciones para poder aceptar la grandeza en tu vida.

POR TANTO, EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, con tus ojos abiertos, concéntrate ahora en tus limitaciones. Reconócelas. No las juzgues como buenas o malas. Simplemente reconócelas. Esto te dará humildad, y en la humildad estarás en condiciones de recibir la grandeza. Si estás defendiendo tus limitaciones, ¿cómo puedes recibir aquello que las trasciende?

PRÁCTICA 45: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 46

I MUST BE SMALL TO BE GREAT.

IS IT A CONTRADICTION THAT YOU MUST BE SMALL to be great? It is not a contradiction if you understand its meaning. Recognizing your limitations allows you to work in a limited context very successfully. This demonstrates a greater reality than you could have realized before. Your greatness must not be based merely on hope or high expectation. It must not be founded on idealism but on true experience. Allow yourself to be small, and you will experience that greatness is with you and that greatness is part of you.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, allow yourself to be limited but without judgment. There is no condemnation. Actively engage your mind in focusing on your limitations. Focus without condemnation. Look objectively. You are meant to be a vehicle for a Greater Reality to express itself in this world. Your vehicle for expression is quite limited, but it is fully adequate to accomplish the task that is yours to accomplish. In accepting its limitations, you can understand its mechanism and learn to work with it constructively. Then it is no longer a limitation but a form of joyful expression for you.

PRACTICE 46: Two 15-minute practice periods.

Paso 46

DEBO SER PEQUEÑO PARA SER GRANDE.

¿ES UNA CONTRADICCIÓN QUE DEBAS SER PEQUEÑO para ser grande? No es una contradicción si comprendes su significado. Reconocer tus limitaciones te permite trabajar en un contexto limitado con mucho éxito. Esto demuestra una realidad mayor que la que podrías haber percibido antes. Tu grandeza no debe basarse solamente en la esperanza o en una gran expectativa. No debe basarse en el idealismo, sino en la experiencia real. Permítete ser pequeño, y experimentarás que la grandeza está contigo y es parte de ti.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, permítete ser limitado, pero sin juicios. No hay condena. Implica activamente tu mente en centrarte en tus limitaciones. Céntrate sin condena. Mira objetivamente. Estás destinado a ser un vehículo para que una Realidad Mayor se exprese en este mundo. Tu vehículo de expresión es bastante limitado, pero es totalmente adecuado para realizar la tarea que has de cumplir. Al aceptar tus limitaciones podrás entender su mecanismo y aprender a trabajar con él de manera constructiva. Entonces ya no será más una limitación, sino una forma de expresión gozosa para ti.

PRÁCTICA 46: Dos sesiones de práctica de 15 minutos.

Step 47

WHY DO I NEED TEACHERS?

YOU WILL ASK THIS QUESTION SOONER OR LATER and perhaps on many occasions. It is born of your expectations of yourself that you would ask this question. Yet, when you look carefully at your life, you will see that you have required instruction for everything that you have learned. Perhaps things that you felt inside yourself appeared to be created by you, but they, too, are the result of instruction. You have been prepared through relationships for everything that you have learned, whether it be a practical skill or a deeper insight. To realize this engenders great appreciation for relationships and a full affirmation of the power of contribution in the world.

IF YOU WERE INTENDING TO HONESTLY APPROACH LEARNING any skill, first you must recognize how much you do not know, then you must recognize how much you need to learn, and then you must seek the best form of instruction possible. This must apply to the reclamation of Knowledge. You must realize how little you know, how much you need to know and then receive the instruction that is provided. Is it a weakness to need a teacher? No. It is an honest recognition based upon an honest evaluation. If you realize how little you know and how much you need to know and the power of Knowledge itself, you will understand how obvious this is. How can you give to those who think they already have, when in reality they are poor? You cannot. And their poverty will be self-inflicted and self-maintained.

WHY DO YOU NEED A TEACHER? Because you need to learn. And you need to unlearn that which you have learned that is holding you back. In your two practice periods today, with your eyes closed in meditation, consider why you need a Teacher. Observe any thoughts that seem to indicate that you could do it on your own if you were smart enough or strong enough or met some other qualification. If these expectations arise, recognize them for what they are. They are an insistence that you remain ignorant by proclaiming yourself an adequate instructor. You cannot teach yourself what you do not know, and the attempt to do so merely recirculates old information and binds you closer to where you are now.

THEREFORE, IN PRACTICE TODAY RECOGNIZE your need for true instruction and your resistance, if it is there, to the presence of true instruction which is available to you now.

PRACTICE 47: Two 30-minute practice periods.

Paso 47

¿POR QUÉ NECESITO MAESTROS?

TE HARÁS ESTA PREGUNTA TARDE O TEMPRANO, y tal vez en muchas ocasiones. Hacer esta pregunta nace de tus expectativas de ti mismo. Sin embargo, cuando observes atentamente tu vida, verás que has requerido instrucción para todo lo que has aprendido. Tal vez pareció que las cosas que sentiste dentro de ti las habías creado tú, pero también ellas son resultado de la instrucción. Has sido preparado mediante las relaciones para todo lo que has aprendido, ya sea una habilidad práctica o una percepción interna más profunda. Descubrir esto produce un gran aprecio por las relaciones y una plena afirmación del poder de la contribución en el mundo.

SI ESTUVIERAS INTENTANDO APRENDER HONESTAMENTE cualquier habilidad, primero tendrías que reconocer lo mucho que no sabes, luego lo mucho que necesitas aprender, y después tendrías que buscar la mejor forma posible de instrucción. Esto debe aplicarse a la recuperación del Conocimiento: debes darte cuenta de lo poco que sabes, luego de lo mucho que necesitas saber, y después debes recibir la instrucción que se provee. ¿Es una debilidad necesitar un maestro? No. Es un reconocimiento honesto basado en una evaluación honesta. Si tomas conciencia de lo poco que sabes, de lo mucho que necesitas saber y del poder del propio Conocimiento, entenderás lo obvio que es esto. ¿Cómo puede darse a los que piensan que ya tienen pero en realidad son pobres? No se puede. Y serán ellos mismos quienes produzcan y mantengan su pobreza.

¿POR QUÉ NECESITAS UN MAESTRO? Porque necesitas aprender. Y necesitas olvidar aquello que has aprendido y te está reteniendo. En tus dos sesiones de práctica de hoy, con los ojos cerrados en meditación, considera por qué necesitas un Maestro. Observa cualquier pensamiento que parezca indicarte que podrías hacerlo por tu cuenta, si tan solo fueras lo bastante inteligente o fuerte o cumplieras algún otro requisito. Si surgen estas expectativas, reconócelas por lo que son. Son una insistencia en permanecer en la ignorancia, proclamándote a ti mismo como un instructor adecuado. No puedes enseñarte a ti mismo lo que no sabes, e intentar hacerlo solo recircula información antigua y te ata más cerca de donde ahora estás.

POR TANTO, EN LA PRÁCTICA DE HOY RECONOCE tu necesidad de verdadera instrucción y tu resistencia, si la hay, a la presencia de verdadera instrucción que está ahora disponible para ti.

PRÁCTICA 47: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 48

TRUE INSTRUCTION IS AVAILABLE TO ME.

TRUE INSTRUCTION IS AVAILABLE. It has been waiting for you to reach the point of maturity where you realize its necessity in your life. This engenders true motivation for learning. It is born of recognizing your limitations in light of that which is your true need. You must love yourself to become a student of Knowledge and continually love yourself to proceed. There is no other obstacle to learning but this. Without love there is fear, for nothing else can replace love. But love has not been replaced, and true assistance is available to you.

IN YOUR TWO MEDITATION PRACTICES TODAY, attempt to feel the presence of that true assistance. In stillness and in silence, feel this within your life and around you. These meditation practices will begin to open a greater sensitivity within you, a whole new sense. You will begin to discern things that are present, even though you cannot see them. You will be able to respond to ideas and information, even though you cannot hear the source of the message yet. This is the actual process in creative thinking, for people receive ideas; they do not create them. You are part of a greater life. Your personal life is the vehicle for its expression. Your individuality, then, becomes more highly cultivated and more joyful, a prison no longer for you, but the form of your joyful expression.

TRUE ASSISTANCE IS AVAILABLE TO YOU. Practice this day feeling its abiding presence in your life.

PRACTICE 48: Two 30-minute practice periods.

Paso 48

TENGO A MI ALCANCE UNA VERDADERA INSTRUCCIÓN.

UNA VERDADERA INSTRUCCIÓN ESTÁ DISPONIBLE. Ha estado esperando a que llegaras al punto de madurez en el que descubres que la necesitas tu vida. Esto produce una verdadera motivación para aprender, que nace del reconocimiento de tus limitaciones a la luz de lo que verdaderamente necesitas. Debes amarte a ti mismo para ser un estudiante del Conocimiento, y continuamente amarte a ti mismo para avanzar. No hay otro obstáculo para el aprendizaje que este. Sin amor hay miedo, pues nada más puede reemplazar al amor. Pero el amor no ha sido reemplazado, y la verdadera asistencia está a tu disposición.

EN TUS DOS PRÁCTICAS DE MEDITACION DE HOY, intenta sentir la presencia de esa verdadera asistencia. En quietud y en silencio, siéntela en tu vida y a tu alrededor. Estas prácticas de meditación empezarán a abrir una mayor sensibilidad en tu interior, todo un nuevo sentido. Comenzarás a discernir cosas que están presentes aunque no puedas verlas. Podrás responder a ideas e información aunque no puedas escuchar todavía a la fuente del mensaje. Este es el verdadero proceso del pensamiento creativo, pues la gente recibe ideas, no las crea. Eres parte de una vida mayor. Tu vida personal es el vehículo para su expresión. Tu individualidad, entonces, se vuelve más cultivada y alegre, dejando de ser una prisión para ti y volviéndose la forma de tu gozosa expresión.

TIENES A TU DISPOSICIÓN UNA VERDADERA ASISTENCIA. Practica este día sintiendo esta presencia permanente en tu vida.

PRÁCTICA 48: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 49

REVIEW.

THIS MARKS THE COMPLETION OF YOUR SEVENTH WEEK of practice. In this Review, it is asked of you to review all seven weeks of practice, reviewing all instructions and recalling your experience of using each one. This may require several longer practice periods, but it is quite essential for you to gain a comprehension of what it means to be a student and how learning is actually accomplished.

BE VERY CAREFUL NOT TO JUDGE YOURSELF AS A STUDENT. You are not in a position to judge yourself as a student. You do not have the criteria, for you are not a teacher of Self Knowledge. You will find as you proceed that some of your failures will lead to greater successes, and that some of what you thought of as successes may lead to failures. This will underscore your whole system of evaluation and will lead you to a greater recognition. This will make it possible for you to be compassionate towards yourself and towards others whom you now judge for their successes and their failures.

REVIEW, THEN, THE FIRST FORTY-EIGHT LESSONS OF PRACTICE. Try to recall how you responded to each step and how deeply you involved yourself. Try to look at your successes, your accomplishments and your obstacles. You have come this far. Congratulations! You have passed the first test. Be encouraged now to proceed, for Knowledge is with you.

PRACTICE 49: Several long practice periods.

Paso 49

REVISIÓN.

ESTO MARCA LA FINALIZACIÓN DE TU SÉPTIMA SEMANA de práctica. En esta revisión, se te pide que revises las siete semanas de práctica, revisando todas las instrucciones y recordando tu experiencia al usar cada una de ellas. Esto puede requerir varias sesiones largas de práctica, pero es esencial para que obtengas una comprensión de lo que significa ser un estudiante y de cómo se logra realmente el aprendizaje.

TEN MUCHO CUIDADO DE NO JUZGARTE COMO ESTUDIANTE. No estás en posición de juzgarte como estudiante. No tienes el criterio, porque no eres un maestro del Auto-Conocimiento. A medida que procedas, encontrarás que algunos de tus fracasos te conducirán a mayores éxitos, y que algunas de las cosas que pensabas eran éxitos pueden conducirte a fracasos. Esto pondrá en evidencia todo tu sistema de evaluación y te llevará a un mayor reconocimiento. Esto hará posible que puedas ser compasivo contigo mismo y con los demás, a quienes ahora juzgas por sus éxitos y sus fracasos.

REVISA, POR TANTO, LAS PRIMERAS CUARENTA Y OCHO LECCIONES DE PRÁCTICA. Trata de recordar cómo has respondido a cada paso y lo profundamente que te has implicado. Trata de ver tus éxitos, tus logros y tus obstáculos. Has llegado hasta aquí. ¡Enhorabuena! Has pasado la primera prueba. Anímate ahora a continuar, pues el Conocimiento está contigo.

PRÁCTICA 49: Varias sesiones largas de práctica.

Step 50

TODAY I WILL BE WITH KNOWLEDGE.

BE WITH KNOWLEDGE TODAY so that you may have the certainty and the power of Knowledge available to you. Allow Knowledge to give you stillness. Allow Knowledge to give you strength and competency. Allow Knowledge to teach you. Allow Knowledge to reveal the universe as it truly exists, not as you judge it to be.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS, practice in stillness feeling the power of Knowledge. Do not ask questions. That is not necessary now. Do not argue with yourself about the reality of your pursuit, for that is wasteful and meaningless. You cannot know until you receive, and to receive you must trust your inclination to know.

TODAY BE WITH KNOWLEDGE. In your practice periods, let nothing dissuade you. You need only relax and be present. From these practices a greater presence will be recognized, and this will begin to allay your fears.

PRACTICE 50: Two 30-minute practice periods.

Paso 50

HOY ESTARÉ CON EL CONOCIMIENTO.

ESTATE HOY CON EL CONOCIMIENTO para poder tener su poder y certeza a tu disposición. Permite que te dé tranquilidad. Permite que te dé fuerza y pericia. Permite que te enseñe. Permite que te revele el universo tal y como realmente existe, no como tú juzgas que es.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA, practica sentir en quietud el poder del Conocimiento. No hagas preguntas, pues ahora no es necesario. No discutas contigo mismo sobre la realidad de tu búsqueda, porque eso es un desperdicio y un sin sentido. No puedes saber hasta que recibas, y para recibir debes confiar en tu inclinación a saber.

ESTATE HOY CON EL CONOCIMIENTO. No dejes que nada te disuada en tus periodos de práctica. Solo necesitas relajarte y estar presente. Con estas prácticas reconocerás una mayor presencia, y esto comenzará a disipar tus temores.

PRÁCTICA 50: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 51

LET ME RECOGNIZE MY FEARS SO THAT I MAY SEE THE TRUTH BEYOND THEM.

YOUR OBSTACLES MUST BE RECOGNIZED in order for you to see beyond them. If they are ignored or denied, if they are protected or called by other names, you will not realize the nature of your restraint. You will not understand that which oppresses you. Your life is not born of fear. Your Source is not born of fear. To be able to recognize your fear means that you must realize that you are part of something greater. Realizing this you can learn to become objective about your life and to understand your present circumstances without self-condemnation, for it is within these circumstances that you must cultivate yourself. You must start from where you are. To do this you must take inventory of your strengths and weaknesses.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, evaluate the existence of your fears and remind yourself that your reality is beyond them, but that you must recognize them to understand their damaging presence in your life. Close your eyes and repeat the idea for today; then consider each fear that arises in your mind. Remind yourself that the truth is beyond that specific fear. Allow all fears to arise and be evaluated in this way.

TO BE WITHOUT FEAR, YOU MUST UNDERSTAND FEAR—its mechanism, its influence on people and its result in the world. You must recognize this without deception and without preference. You are a great being working in a limited context, in a limited environment. Understand the limitations of your environment and understand the limitations of your vehicle, and you will no longer hate yourself for being limited.

PRACTICE 51: Two 30-minute practice periods.

Paso 51

PERMÍTEME RECONOCER MIS MIEDOS PARA PODER VER LA VERDAD MÁS ALLÁ DE ELLOS.

DEBES RECONOCER TUS OBSTÁCULOS para poder ver más allá de ellos. Si los ignoras o los niegas, si los proteges o los llamas por otros nombres, no comprenderás la naturaleza de tu confinamiento. No comprenderás lo que te oprime. Tu vida no nace del miedo. Tu Origen no nace del miedo. Ser capaz de reconocer tu miedo significa que debes comprender que eres parte de algo mayor. Al comprenderlo puedes aprender a ser objetivo sobre tu vida y entender tus circunstancias actuales sin condenarte, ya que es en estas circunstancias donde debes cultivarte. Debes comenzar desde donde estás. Para hacerlo, debes hacer un inventario de tus fortalezas y debilidades.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, evalúa la existencia de tus miedos y recuérdate que tu realidad está más allá de ellos, pero que debes reconocerlos para comprender su presencia dañina en tu vida. Cierra los ojos y repite la idea de hoy; luego considera cada miedo que surja en tu mente. Recuerda que la verdad está más allá de ese miedo específico. Permite que todos tus temores surjan y sean evaluados de esta manera.

PARA NO TENER MIEDO, DEBES ENTENDER EL MIEDO —su mecanismo, su influencia en las personas y su resultado en el mundo—. Debes reconocer esto sin engaño ni preferencia. Tú eres un gran ser trabajando en un contexto limitado, en un entorno limitado. Entiende las limitaciones de tu entorno y comprende las limitaciones de tu vehículo, y ya no te odiarás más por ser limitado.

PRÁCTICA 51: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 52

I AM FREE TO FIND THE SOURCE OF MY KNOWLEDGE.

THE SOURCE OF YOUR KNOWLEDGE EXISTS WITHIN YOU and beyond you as well. There is no distinction to the source of Knowledge where it exists, for it is everywhere. Your life has been saved because God has planted Knowledge within you. But you will not realize your salvation until Knowledge has been allowed to emerge and to bestow its gifts upon you. What other freedom is free except that which enables you to receive the gift of your true life? All other freedom is the freedom to be chaotic, the freedom to harm yourself. The great freedom is to find your Knowledge and to allow it to express itself through you. Today you are free to find the source of your Knowledge.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS IN STILLNESS, receive the source of your Knowledge. Remind yourself that you are free to do this. Regardless of fear or anxiety, regardless of any sense of guilt or shame, allow yourself to receive the source of your Knowledge. You are free to receive the source of your Knowledge today.

PRACTICE 52: Two 30-minute practice periods.

Paso 52

TENGO LA LIBERTAD DE ENCONTRAR LA FUENTE DE MI CONOCIMIENTO.

LA FUENTE DE TU CONOCIMIENTO EXISTE DENTRO DE TI y también más allá de ti. No puede distinguirse dónde se encuentra la fuente del Conocimiento, porque está en todas partes. Tu vida ha sido salvada, porque Dios ha plantado el Conocimiento dentro de ti. Pero no reconocerás tu salvación hasta que hayas permitido que el Conocimiento surja y te otorgue sus regalos. ¿Qué otra libertad es real salvo la que te permite recibir el regalo de tu verdadera vida? Toda otra libertad es la libertad de ser caótico, la libertad de hacerte daño a ti mismo. La gran libertad es encontrar tu Conocimiento y que este pueda expresarse a través de ti. Hoy tienes la libertad de encontrar la fuente de tu Conocimiento.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA EN SILENCIO, recibe la fuente de tu Conocimiento. Recuerda que tienes la libertad para hacerlo. A pesar del miedo o la ansiedad, a pesar de cualquier sentimiento de culpa o vergüenza, permítete recibir la fuente de tu Conocimiento. Hoy tienes la libertad de recibir la fuente de tu Conocimiento.

PRÁCTICA 52: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 53

MY GIFTS ARE FOR OTHERS.

YOUR GIFTS ARE MEANT TO BE GIVEN TO OTHERS, but first you must recognize your gifts and separate them from the ideas which restrain them, alter them or deny them. How can you understand yourself except in the context of contribution to others? Alone you can do nothing. Alone you have no meaning. This is because you are not alone. This will be viewed as a burden and as a threat until you realize the great meaning that it has and the gift that it really is. It is the salvation of your life. When life reclaims you, you reclaim life and receive all of its rewards, which far exceed anything that you could give yourself. The value of your life is consummated and fully demonstrated through your contribution to others because until contribution exists, you can only partially realize yourself—your value, your purpose, your meaning and your direction.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, feel your desire to contribute to others. You do not need now to determine what you wish to contribute. That is not as important as your desire to contribute, for the form of contribution will become evident to you in time and will evolve as well. It is your desire to contribute born of true motivation that will give you joy this day.

PRACTICE 53: Two 30-minute practice periods.

Paso 53

MIS REGALOS SON PARA OTROS.

TUS REGALOS DEBEN DARSE A OTROS, pero primero debes reconocer tus regalos y separarlos de las ideas que los limitan, los alteran o los niegan. ¿Cómo puedes entenderte a ti mismo salvo en el contexto de la contribución a otros? Solo no puedes hacer nada y careces de significado. Esto es así porque no estás solo. Esto lo verás como una carga y una amenaza hasta que comprendas el gran significado que tiene y el regalo que realmente es. Es la salvación de tu vida. Cuando la vida te recupera, tú recuperas la vida y recibes todos sus regalos, que superan con mucho cualquier cosa que tú mismo pudieras darte. El valor de tu vida se consuma y se demuestra plenamente mediante tu contribución a otros, porque hasta que no existe contribución solo puedes comprenderte parcialmente —tu valor, tu propósito, tu significado y tu dirección.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, siente tu deseo de contribuir a otros. No necesitas determinar ahora lo que deseas contribuir. Eso no es tan importante como tu deseo de hacerlo, porque la forma de contribuir se te hará evidente con el tiempo y también evolucionará. Es tu deseo de contribuir, nacido de una motivación verdadera, lo que te dará alegría en este día.

PRÁCTICA 53: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 54

I WILL NOT LIVE IN IDEALISM.

WHAT IS IDEALISM BUT IDEAS OF THINGS THAT ARE HOPED FOR based on disappointment? Your idealism includes yourself, your relationships and the world in which you live. It includes God and life and all realms of experience that you can imagine. Without experience, there is idealism. Idealism can be helpful at the beginning, for it can start you moving in a true direction, but you must not rest your conclusions or your identity upon it, for only experience can give you that which is true to you and that which you can fully accept. Let not idealism guide you, for Knowledge is here to guide you.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, recognize the extent of your own idealism. Observe carefully what you want yourself to be, what you want your world to be and what you want your relationships to be. Repeat today's idea and, with eyes closed, examine each of your ideals. Even though your ideals may look beneficial and seem to represent your desire for love and harmony, they in effect hold you back, for they replace that which would truly give you the gifts that you seek.

PRACTICE 54: Two 30-minute practice periods.

Paso 54

NO VIVIRÉ EN EL IDEALISMO.

¿QUÉ ES EL IDEALISMO SINO IDEAS DE COSAS QUE UNO ESPERA basado en la decepción? Tu idealismo te incluye a ti, a tus relaciones y al mundo en el que vives. Incluye también a Dios, a la vida y a todos los ámbitos de experiencia que puedas imaginar. Sin experiencia hay idealismo. Este puede ser útil al principio, ya que puede hacer que te muevas en una dirección verdadera, pero no debes apoyar tus conclusiones ni tu identidad en él, porque solo la experiencia puede darte lo que es verdad para ti y puedes aceptar plenamente. No permitas que te guíe el idealismo, porque el Conocimiento está aquí para guiarte.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, reconoce la magnitud de tu propio idealismo. Observa cuidadosamente lo que quieres ser, lo que quieres que sea tu mundo y lo que quieres que sean tus relaciones. Repite la idea de hoy y, con los ojos cerrados, examina cada uno de tus ideales. Aunque tus ideales pueden parecer beneficiosos y parecen representar tu deseo de amor y armonía, ellos en efecto te retienen, porque sustituyen a aquello que realmente te dará los regalos que buscas.

PRÁCTICA 54: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 55

I WILL ACCEPT THE WORLD AS IT IS.

IDEALISM IS THE ATTEMPT NOT TO ACCEPT THE WORLD AS IT IS. It justifies blame and condemnation. It establishes expectations of a life that does not yet exist and thus renders you vulnerable to grave disappointment. Your idealism fortifies your condemnation.

ACCEPT THE WORLD TODAY AS IT IS, not as you want it to be. With acceptance comes love, for you cannot love a world that you want to exist. You can only love a world that exists as it is. Accept yourself now as you exist, and true desire for change and advancement will naturally emerge within you. Idealism justifies condemnation. Recognize this great truth, and you will begin to have a more immediate and profound experience of life and of that which is genuine and not based upon hope or expectation but upon true engagement.

THEREFORE, IN YOUR TWO 30-MINUTE PRACTICE PERIODS TODAY, concentrate on accepting things exactly as they are. You are not condoning violence, conflict or ignorance in doing this. You are merely accepting the conditions that exist so that you may work with them constructively. Without this acceptance, you have no starting place for true engagement. Allow the world to be exactly as it is, for it is this world that you have come to serve.

PRACTICE 55: Two 30-minute practice periods.

Paso 55

ACEPTARÉ EL MUNDO TAL Y COMO ES.

EL IDEALISMO ES EL INTENTO DE NO ACEPTAR EL MUNDO TAL Y COMO ES. Esto justifica la culpa y la condena. Establece expectativas de una vida que todavía no existe, y por tanto te hace vulnerable a una gran decepción. Tu idealismo fortalece tu condena.

ACEPTA HOY EL MUNDO TAL Y COMO ES, no como quieres que sea. Con la aceptación viene el amor, porque no puedes amar al mundo que quieres que exista; solo puedes amar al mundo que existe tal y como es. Acéptate ahora tal y como eres, y un verdadero deseo de cambio y progreso surgirá naturalmente dentro de ti. El idealismo justifica la condena. Reconoce esta gran verdad, y comenzarás a tener una experiencia más inmediata y profunda de la vida y de aquello que es real y no se basa en la esperanza o la expectativa, sino en una verdadera involucración.

POR TANTO, EN TUS DOS PRÁCTICAS DE 30 MINUTOS DE HOY concéntrate en aceptar las cosas exactamente como son. Al hacerlo no estás tolerando la violencia, el conflicto o la ignorancia; simplemente estás aceptando las condiciones que existen para poder trabajar con ellas de manera constructiva. Sin esta aceptación no tienes un punto de partida para involucrarte verdaderamente. Deja que el mundo sea exactamente como es, porque este es el mundo que has venido a servir.

PRÁCTICA 55: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 56

REVIEW.

IN TODAY'S REVIEW, REVIEW THE PAST WEEK OF LESSONS and your involvement with them. Try to understand that though progress may appear to be slow at first, that which is slow and even will progress greatly. Involvement that is consistently applied will give you the straight line to your accomplishment.

IN YOUR REVIEW, WE AGAIN REMIND YOU to refrain from self-judgment if you have not met your expectations. Merely realize what is required to follow the instructions as they are given and involve yourself with them as fully as possible. Remember that you are learning to learn, and remember that you are learning to reclaim your self-worth and your true abilities.

PRACTICE 56: One long practice period.

Paso 56

REVISIÓN.

EN LA REVISIÓN DE HOY, REVISA LAS LECCIONES DE LA SEMANA PASADA y tu participación en ellas. Trata de entender que aunque el avance puede parecer lento al principio, lo que es lento y uniforme progresará enormemente. La participación consistente te dará la línea recta para alcanzar tus logros.

EN TU REVISIÓN, VOLVEMOS A RECORDARTE que debes evitar juzgarte si no has cumplido tus expectativas. Reconoce simplemente lo que se requiere para seguir las instrucciones tal como se dan e involúcrate en ellas tanto como puedas. Recuerda que estás aprendiendo a aprender y estás aprendiendo a recuperar tu valor propio y tus verdaderas capacidades.

PRÁCTICA 56: Una sesión larga de práctica.

Step 57

FREEDOM IS WITH ME.

FREEDOM ABIDES WITHIN YOU, waiting to be born within you, waiting to be claimed and accepted, waiting to be lived and applied and waiting to be honored and followed. You who have lived under the weight of your own imagination, you who have been a prisoner to your own thoughts and to the thoughts of others, you who have been intimidated and threatened by the appearances of this world now have hope, for true freedom abides within you. It awaits you. You have brought it with you from your Ancient Home. You carry it with you each day, each moment.

WITHIN THIS PROGRAM OF DEVELOPMENT, you are now learning to turn towards freedom and away from fear and the darkness of your own imagination. In freedom you will find stability and consistency. This will give you the foundation upon which to build your love and sense of self-worth, and this foundation shall not be shaken by the world, for it is greater than the world. It is not born of the misgiving of separation. It is born of the truth of your total inclusion in life.

UPON THE HOUR REPEAT TODAY'S IDEA and take a moment to feel that freedom is with you. As you come closer to freedom throughout the day, you will be able to recognize more and more clearly what holds you back. You will realize that it is but your adherence to your own thoughts that holds you back. It is your interest in your own imagination that holds you back. This will lighten your burden, and you will realize that a true choice is available. This realization will give you the strength to come to freedom today.

IN YOUR TWO DEEP MEDITATION PRACTICES, repeat today's idea and attempt to allow your mind to be still, which is the beginning of its freedom. This practice in stillness will enable your mind to shake loose the chains that bind it—its unforgiveness from the past, its anxiety over the future and its avoidance of the present. In stillness your mind rises above all that keeps it small, hidden and isolated within its own darkness. How close is freedom to you today who need but be still to receive it. And how great is your reward, you who have come into the world, for freedom is with you.

PRACTICE 57: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 57

LA LIBERTAD ESTÁ CONMIGO.

LA LIBERTAD MORA DENTRO DE TI, esperando a nacer en tu interior, esperando a que la recuperes y la aceptes, a que la vivas y la apliques, a que la honres y la respetes. Tú que has vivido bajo el peso de tu propia imaginación y has sido prisionero de tus propios pensamientos y de los pensamientos de otros, tú que has sido intimidado y amenazado por las apariencias de este mundo, tienes ahora esperanza, pues la verdadera libertad habita en tu interior. Ellas te espera. La has traído contigo desde tu Antiguo Hogar y la llevas contigo cada día, cada momento.

EN ESTE PROGRAMA DE DESARROLLO estás aprendiendo a dirigirte hacia la libertad y a alejarte del miedo y la oscuridad de tu propia imaginación. En la libertad encontrarás estabilidad y consistencia. Esto te dará la base sobre la que construir tu amor y tu sentido de valor propio, y esta base no será sacudida por el mundo, porque es mayor que el mundo. No nace del temor de la separación, sino de la verdad de tu total inclusión en la vida.

A CADA HORA REPITE HOY ESTA IDEA y toma un momento para sentir que la libertad está contigo. A medida que te acerques a la libertad durante el día, podrás reconocer cada vez con mayor claridad qué es lo que te detiene. Descubrirás que lo que te detiene no es otra cosa que tu adherencia a tus propios pensamientos. Es tu interés en tu propia imaginación. Esto aliviará tu carga, y comprenderás que una verdadera opción está disponible. Este ejercicio te dará la fuerza para ir hoy hacia la libertad.

EN TUS DOS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN PROFUNDA, repite la idea de hoy e intenta dejar que tu mente se aquiete, lo cual es el principio de su libertad. Esta práctica en quietud permitirá que tu mente afloje las cadenas que la atan —su falta de perdón del pasado, su ansiedad por el futuro y su evasión del presente—. En la quietud tu mente se elevará por encima de todo lo que la mantiene pequeña, oculta y aislada en su propia oscuridad. Qué cerca está hoy la libertad de ti, que solo necesitas estar en quietud para recibirla. Y qué grande es su recompensa para ti que has venido al mundo, pues la libertad está contigo.

PRÁCTICA 57: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 58

KNOWLEDGE IS WITH ME.

TODAY WE AFFIRM THE PRESENCE OF KNOWLEDGE in your life. Upon each hour claim this affirmation and then take a moment to attempt to feel this presence. You must feel it. You cannot conceive of it alone, for Knowledge must be experienced. In whatever circumstance you find yourself in today, repeat this affirmation once upon the hour and attempt to feel its meaning. You will find that there are many situations that you thought were inappropriate for practice where you can practice. In this way, you will find that you have the power to govern your experience to meet your true inclinations, and you will find that any circumstance is an adequate environment for true preparation and self-application.

TRY TO PRACTICE EACH HOUR. Remain conscious of your time. If an hour is missed, do not worry, but rededicate yourself to practice in the remaining hours as you proceed. Knowledge is with you today. Today be with Knowledge.

PRACTICE 58: Hourly practice.

Paso 58

EL CONOCIMIENTO ESTÁ CONMIGO.

HOY AFIRMAMOS LA PRESENCIA DEL CONOCIMIENTO en tu vida. Haz esta afirmación a cada hora y luego toma un momento para tratar de sentir su presencia. Debes sentirla. No puedes solo imaginarla, porque el Conocimiento debe experimentarse. En cualquier circunstancia en la que hoy te encuentres, repite esta afirmación una vez cada hora y trata de sentir su significado. Encontrarás que puedes practicar en muchas situaciones que pensaste que eran inadecuadas para la práctica. Así, encontrarás que tienes el poder de gobernar tu experiencia para satisfacer tus verdaderas inclinaciones, y que toda circunstancia es un ambiente adecuado para aplicarte y prepararte verdaderamente.

TRATA DE PRACTICAR A CADA HORA. Sé consciente de tu tiempo. Si pierdes una hora no te preocupes, pero vuelve a dedicarte a la práctica en las horas restantes conforme avances. El Conocimiento está hoy contigo. Estate hoy con él.

PRÁCTICA 58: Práctica horaria.

Step 59

TODAY I WILL LEARN PATIENCE.

IT IS VERY DIFFICULT FOR A MIND THAT IS TORMENTED to be patient. It is very difficult for a mind that is restless to be patient. It is very difficult for a mind that has sought all of its worth from temporary things to be patient. Only in the pursuit of something greater is patience necessary because it requires a greater application. Think of your life in terms of long-term development, not in terms of immediate sensation and gain. Knowledge is not merely stimulation. It is the depth of power that is universal and eternal, and its greatness is given to you to receive and to give.

PRACTICE EACH HOUR TODAY affirming that you will learn to be patient and that you will become observant of your life rather than critical of your life. Affirm that you will become objective about your abilities and your circumstances so that you may apply a greater certainty to them.

LEARN PATIENCE TODAY AND PATIENTLY LEARN. In this way, you will move more quickly, more certainly and more lovingly.

PRACTICE 59: Hourly practice.

Paso 59

HOY APRENDERÉ PACIENCIA.

PARA UNA MENTE ATORMENTADA ES MUY DIFÍCIL tener paciencia. También lo es para una mente inquieta y una mente que ha buscado toda su valía en las cosas temporales. Solo en la búsqueda de algo más grande se necesita paciencia, porque esto exige una mayor aplicación. Piensa en tu vida en términos de un desarrollo a largo plazo, no en términos de sensación y ganancia inmediatas. El Conocimiento no es mera estimulación; es la profundidad de un poder que es universal y eterno, y se te da su grandeza para que la recibas y la des.

PRACTICA A CADA HORA DE HOY afirmando que aprenderás a ser paciente y que te volverás un observador de tu vida en vez de ser un crítico de ella. Afirma que serás objetivo respecto a tus capacidades y circunstancias para poder aplicar en ellas una mayor certeza.

APRENDE A TENER PACIENCIA Y APRENDE CON PACIENCIA. De este modo, te moverás más rápida, certera y amorosamente.

PRÁCTICA 59: Práctica horaria.

Step 60

I WILL NOT JUDGE THE WORLD TODAY.

WITHOUT YOUR JUDGMENTS, Knowledge can indicate what you must do and what you must understand. Knowledge represents a greater judgment, but it is a judgment that is very different from your own, for it is not born of fear. It does not possess anger. It is always meant to serve and to nourish. It is just, in that it gives true recognition to every person's current state without belittling their meaning or their destiny.

DO NOT JUDGE THE WORLD TODAY so that you may see the world as it is. Do not judge the world today so that you may accept the world as it is. Allow the world to be exactly as it is so that you can recognize it. Once the world has been recognized, you will realize how much it needs you and how much you will want to give to it. The world does not need blame. It needs service. It needs truth. And above all, it needs Knowledge.

EVERY HOUR TODAY,TAKE A MOMENT and look at the world without judgment. Repeat the affirmation for today and spend a moment looking at the world without judgment. Regardless of what appearance you may see, whether it pleases you or displeases you, whether you find it beautiful or ugly, whether you think it is worthy or unworthy, look at it without judgment.

PRACTICE 60: Hourly practice.

Paso 60

HOY NO JUZGARÉ EL MUNDO.

SIN TUS JUICIOS, el Conocimiento puede indicarte lo que debes hacer y debes entender. El Conocimiento representa un juicio mayor, pero es un juicio muy diferente al tuyo porque no nace del miedo. No posee ira. Siempre pretende servir y nutrir. Es justo, en el sentido de que reconoce verdaderamente el estado actual de cada persona sin menospreciar su significado o su destino.

NO JUZGUES HOY EL MUNDO para poder verlo tal y como es. No juzgues hoy el mundo para poder aceptarlo tal y como es. Deja que el mundo sea exactamente como es para poder reconocerlo. Una vez que lo reconozcas, comprenderás lo mucho que te necesita y lo mucho que querrás darle. El mundo no necesita culpa, sino servicio, verdad y, sobre todo, Conocimiento.

A CADA HORA DE HOY, TOMA UN MOMENTO para mirar el mundo sin juicios. Repite la afirmación de hoy y pasa un momento intentando ver el mundo sin juicios. Sea cual sea la apariencia de lo que veas —tanto si te agrada como si te desagrada, tanto si te resulta bello como si te resulta feo, tanto si piensas que es digno como si piensas que es indigno— míralo sin juicios.

PRÁCTICA 60: Práctica horaria.

Step 61

LOVE GIVES OF ITSELF THROUGH ME.

LOVE GIVES OF ITSELF THROUGH YOU when you are ready to be its vehicle of expression. You do not need to try to be loving to appease a sense of self-inadequacy or guilt. You do not need to try to be loving to win the approval of others. Do not fortify your sense of helplessness or sense of unworthiness by attempting to place a happy or benevolent sentiment upon them. Love within you will express itself, for it is born of Knowledge within you, of which it is a part.

EACH HOUR TODAY AS YOU LOOK UPON THE WORLD, recognize that love within you will speak for itself. If you are without judgment, if you are capable of being with the world as it truly is and if you are capable of being present with others as they truly are, love within you will speak for itself. Do not try to make love speak for you. Do not try to make love express your wishes or your needs, for love itself will speak through you. If you are present to love, then you will be present to the world, and love will speak through you.

PRACTICE 61: Hourly practice.

Paso 61

EL AMOR DA DE SÍ MISMO A TRAVÉS DE MÍ.

EL AMOR DA DE SÍ MISMO A TRAVÉS DE TI cuando estás listo para ser su vehículo de expresión. No necesitas tratar de ser amoroso para aplacar una sensación de incapacidad o culpa o ganar la aprobación de los demás. No fortalezcas tu sensación de impotencia o de indignidad intentando taparla con un sentimiento feliz o benevolente. El amor dentro de ti se expresará por sí mismo, pues nace del Conocimiento dentro de ti y es parte de él.

A CADA HORA HOY, MIENTRAS OBSERVAS EL MUNDO, reconoce que el amor dentro de ti hablará por sí mismo. Si no juzgas, si eres capaz de estar con el mundo tal y como realmente es y eres capaz del estar presente a los demás tal y como realmente son, el amor dentro de ti hablará por sí mismo. No intentes que el amor hable por ti. No intentes que exprese tus deseos o necesidades, pues el amor mismo hablará a través de ti. Si estás presente ante el amor, estarás entonces presente ante el mundo y el amor hablará a través de ti.

PRÁCTICA 61: Práctica horaria.

Step 62

TODAY I WILL LEARN TO LISTEN TO LIFE.

IF YOU ARE PRESENT TO THE WORLD, you will be able to hear the world. If you are present to life, you will be able to hear life. If you are present to God, you will be able to hear God. If you are present to yourself, you will be able to hear yourself.

THEREFORE,TODAY PRACTICE LISTENING. Upon each hour practice listening to the world around you and the world within. Repeat the affirmation and then practice this. It only takes a moment. You will find that regardless of your circumstances, there will be a way for you to practice this today. Do not let your circumstances dominate you. You can practice within them. You can find a way to practice that does not produce embarrassment or inappropriateness with others. Whether you are alone or engaged with others, you may practice today. Practice upon the hour. Practice listening. Practice being present. To truly listen means that you are not judging. It means that you are observing. Remember, you are developing a faculty of mind that will be necessary for you to be able to give and to receive the greatness of Knowledge.

PRACTICE 62: Hourly practice.

Paso 62

HOY APRENDERÉ A ESCUCHAR LA VIDA.

SI ESTÁS PRESENTE ANTE EL MUNDO podrás escuchar el mundo. Si estás presente ante la vida podrás escuchar la vida. Si estás presente ante Dios podrás escuchar a Dios. Si estás presente ante ti mismo podrás escucharte a ti mismo.

POR TANTO, PRACTICA HOY LA ESCUCHA. A cada hora practica el escuchar el mundo que te rodea y el mundo interior. Repite la afirmación y luego practica esto. Solo se tarda un momento. Encontrarás que, con independencia de tus circunstancias, hoy tendrás una manera de practicar esto. No dejes que tus circunstancias te dominen. Puedes practicar en ellas. Puedes encontrar una forma de practicar que no produzca vergüenza ni sea inapropiada con los demás. Tanto si estás solo como si estás ocupado con otros, hoy puedes practicar. Practica a cada hora. Practica el escuchar. Practica el estar presente. Escuchar de verdad significa que no estás juzgando, sino observando. Recuerda, estás desarrollando una facultad mental que necesitarás para poder dar y recibir la grandeza del Conocimiento.

PRÁCTICA 62: Práctica horaria.

Step 63

REVIEW.

AS BEFORE, IN YOUR REVIEW review the past week of practice and learn the extent of your involvement and how it can be increased and enhanced. This week your practice has been expanded. It has been taken into the world with you to be applied in all manner of situations, regardless of your emotional states, regardless of the emotional states of those who influence you and regardless of where you are and what you are doing. In this way, everything becomes part of your practice. The world, then, instead of being a fearful place that oppresses you, becomes a useful place to cultivate Knowledge.

REALIZE THE STRENGTH THAT YOU ARE GIVEN when you are able to practice regardless of your emotional states, for you are greater than your emotions, and you need not repress them to realize this. To become objective with your own internal states, you must operate from a position where you can observe them and where you are not dominated by them. This will allow you to become present to yourself and will give you true compassion and understanding. Then you will not be a tyrant with yourself, and tyranny in your life will come to an end.

IN YOUR ONE LONG PRACTICE PERIOD, evaluate this prior week as carefully as possible without condemnation. Remember that you are learning how to practice. Remember that you are learning to develop your skills. Remember that you are a student. Be a beginning student, for a beginning student makes few assumptions and wishes to learn everything.

PRACTICE 63: One long practice period.

Paso 63

REVISIÓN.

COMO OTRAS VECES, EN TU REVISIÓN repasa la última semana de práctica y aprende sobre tu grado de implicación y cómo puede aumentarse y mejorarse. Esta semana tu práctica ha sido ampliada. La has llevado al mundo contigo para aplicarla en todo tipo de situaciones, con independencia de tu estado emocional, de los estados emocionales que te influencian y de dónde te encuentras y qué estás haciendo. De esta manera, todo se vuelve parte de tu práctica. El mundo, entonces, en vez de ser un lugar atemorizante que te oprime, se vuelve un lugar útil para cultivar el Conocimiento.

RECONOCE LA FUERZA QUE SE TE DA cuando eres capaz de practicar sin que importe tu estado emocional, porque tú eres mayor que tus emociones y no es necesario que las reprimas para comprenderlo. Para ser objetivo con tus propios estados internos debes operar desde una posición desde donde puedas observarlos sin que te dominen. Esto te permitirá estar presente contigo mismo y te aportará verdadera compasión y comprensión. Entonces no serás un dictador contigo mismo, y la tiranía en tu vida llegará a su fin.

EN TU LARGO PERIODO DE PRÁCTICA, evalúa esta última semana tan cuidadosamente como puedas y sin condena. Recuerda que estás aprendiendo a practicar. Recuerda que estás aprendiendo a desarrollar tus habilidades. Recuerda que eres un estudiante. Sé un estudiante principiante, porque un estudiante principiante hace pocas suposiciones y desea aprenderlo todo.

PRACTICA 63: Un periodo largo de práctica.

Step 64

TODAY I WILL LISTEN TO ANOTHER.

ON THREE SEPARATE OCCASIONS TODAY, practice listening to another. Listen without evaluation and without judgment. Listen without your mind being distracted by anything else. Simply listen. Practice with three different individuals today. Practice listening. Be still when you listen. Attempt to hear beyond their words. Attempt to look beyond their appearance. Do not project images upon them. Just listen.

PRACTICE TODAY LISTENING TO ANOTHER. Do not become engaged with what they are saying. You need not respond inappropriately to them, if they are speaking directly to you, in order to practice with them. You will be engaging your whole mind in your conversation. Take time, then, to practice listening without speaking. Allow others to express themselves to you. You will find that they have a greater communication for you than you might at first have anticipated. You do not need to figure this out. Simply practice listening today so that you may hear the presence of Knowledge.

PRACTICE 64: Three practice periods.

Paso 64

HOY ESCUCHARÉ A OTROS.

HOY, EN TRES OCASIONES SEPARADAS, practica el escuchar a otros. Escucha sin evaluar ni juzgar. Escucha sin que tu mente se distraiga con ninguna otra cosa. Simplemente escucha. Practica hoy con tres personas diferentes. Practica el escuchar. Quédate en quietud cuando escuches. Intenta escuchar más allá de sus palabras. Intenta mirar más allá de su apariencia. No proyectes imágenes sobre ellos; solo escucha.

PRACTICA HOY EL ESCUCHAR A OTROS. No te involucres en lo que están diciendo. Si te están hablando directamente, no necesitas responderles de forma inapropiada para practicar con ellos. Pon toda tu mente en la conversación. Toma tiempo, por tanto, para practicar la escucha sin hablar. Permite que otras personas se expresen ante ti. Encontrarás que ellas tienen una mayor comunicación para ti de lo que podrías haber anticipado al principio. No es necesario que la descifres. Simplemente, practica hoy la escucha para poder escuchar la presencia del Conocimiento.

PRÁCTICA 64: Tres sesiones de práctica.

Step 65

I HAVE COME TO WORK IN THE WORLD.

YOU HAVE COME TO THE WORLD TO WORK. You have come to the world to learn and to contribute. You have come from a place of rest to a place of work. When the work is done, you go home to a place of rest. This can only be known, and your Knowledge will reveal this to you when you are ready.

FOR NOW, PRACTICE UPON THE HOUR. Tell yourself that you have come to the world to work, and then take a moment to feel the reality of this. Your work is greater than your current employment. Your work is greater than what you are currently attempting to do with people and for people. Your work is greater than what you are attempting to do for yourself. Understand that you do not know what your work is. That will be revealed to you and it will evolve for you, but understand today that you have come to the world to work. This will affirm your strength, your purpose and your destiny. This will affirm the reality of your True Home, from which you have brought your gifts.

PRACTICE 65: Hourly practice.

Paso 65

HE VENIDO A TRABAJAR EN EL MUNDO.

HAS VENIDO AL MUNDO A TRABAJAR. Has venido al mundo para aprender y contribuir. Has venido de un lugar de descanso a un lugar de trabajo. Cuando el trabajo esté hecho, te irás a casa a un lugar de descanso. Esto solo puede saberse, y tu Conocimiento te lo revelará cuando estés listo.

POR EL MOMENTO, PRACTICA A CADA HORA. Dite que has venido al mundo a trabajar y luego toma un momento para sentir la realidad de esto. Tu trabajo es mayor que tu empleo actual. Es mayor que lo que actualmente estás intentando hacer con la gente y para la gente. Es mayor que lo que estás tratando de hacer para ti mismo. Comprende que no sabes cuál es tu trabajo. Este te será revelado y será algo que evolucionará para ti, pero hoy debes entender que has venido al mundo a trabajar. Esto afirmará tu fuerza, tu propósito y tu destino. Afirmará la realidad de tu Verdadero Hogar, del cual has traído tus regalos.

PRÁCTICA 65: Práctica horaria.

Step 66

I WILL STOP COMPLAINING ABOUT THE WORLD.

COMPLAINING ABOUT THE WORLD MEANS that it is not meeting your idealism. Complaining about the world means that you do not recognize that you have come here to work. Complaining about the world does not help you understand its predicaments. Complaining about the world means you do not understand the world as it is. Your complaints indicate that some expectation has been disappointed. These disappointments are necessary for you to begin to understand the world as it is and to understand yourself as you truly are.

UPON THE HOUR TODAY GIVE THIS AFFIRMATION to yourself and then practice it. Each hour spend a minute not complaining about the world. Do not let the hours go by unattended, but be present for practice. Recognize the extent to which others are complaining about the world and how little it gives them and how little it gives the world. The world has already been condemned by those who dwell within it. If it is to be loved and cultivated, its predicaments must be recognized and its opportunities must be accepted. Who can complain when an environment is given where Knowledge can be reclaimed and contributed? The world only needs Knowledge and the expressions of Knowledge. How can it be worthy of condemnation?

PRACTICE 66: Hourly practice.

Paso 66

VOY A DEJAR DE QUEJARME DEL MUNDO.

QUEJARTE DEL MUNDO SIGNIFICA que este no está satisfaciendo tu idealismo. Quejarte del mundo significa que no reconoces que has venido aquí a trabajar. Quejarte del mundo no te ayuda a comprender sus aprietos. Quejarte del mundo significa que no entiendes el mundo tal y como es. Tus quejas indican que alguna expectativa ha sido decepcionada. Estas decepciones son necesarias para que puedas comenzar a entender el mundo tal y como es y puedas comenzar a entenderte a ti mismo tal y como realmente eres.

A CADA HORA DE HOY REPITE ESTA AFIRMACIÓN para ti mismo y luego practícala. A cada hora pasa un minuto sin quejarte del mundo. No permitas que las horas pasen sin atención; estate presente para practicar. Reconoce el grado en que otros se quejan del mundo y ve lo poco que esto les aporta y lo poco que aporta al mundo. El mundo ya ha sido condenado por aquellos que lo habitan. Para amarlo y cultivarlo debes reconocer sus aprietos y aceptar sus oportunidades. ¿Quién puede quejarse cuando se ofrece un ambiente donde recuperar y contribuir el Conocimiento? El mundo solo necesita al Conocimiento y a las expresiones del Conocimiento. ¿Cómo puede ser digno de condena?

PRÁCTICA 66: Práctica horaria.

Step 67

I DO NOT KNOW WHAT I WANT FOR THE WORLD.

YOU DO NOT KNOW WHAT YOU WANT FOR THE WORLD because you do not understand the world, and you have not yet been able to see its predicament. When you realize that you do not know what you want for the world, this gives you the motivation and the opportunity to observe the world, to look again. This is essential for your understanding. It is essential for your well-being. The world will only disappoint you if it is misunderstood. You will only disappoint yourself if you are misunderstood. You have come to the world to work. Recognize the opportunity that this gives to you.

PRACTICE UPON THE HOUR TODAY IN ALL CIRCUMSTANCES. Say the affirmation and then attempt to realize its truth. You do not know what you want for the world, but your Knowledge knows what it must contribute. Without your attempting to replace Knowledge with your own designs for the world, Knowledge will express itself freely without obstruction, and you and the world will be the great beneficiaries of its gifts.

PRACTICE 67: Hourly practice.

Paso 67

NO SÉ LO QUE QUIERO PARA EL MUNDO.

NO SABES LO QUE QUIERES PARA EL MUNDO, porque no entiendes el mundo y aún no has podido ver su difícil situación. Cuando descubres que no sabes lo que quieres para el mundo, ello te brinda la motivación y la oportunidad para observar el mundo y mirarlo de nuevo. Esto es esencial para tu comprensión. Es esencial para tu bienestar. El mundo solo te decepcionará si lo malinterpretas. Tú solo te decepcionarás a ti mismo si te malinterpretas. Has venido al mundo a trabajar. Reconoce la oportunidad que esto te ofrece.

PRACTICA A CADA HORA DE HOY EN TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS. Di la afirmación y luego trata de comprender su verdad. Tú no sabes lo que quieres para el mundo, pero tu Conocimiento sabe lo que debe contribuir. Si no intentas reemplazar el Conocimiento con tus propios planes para el mundo, el Conocimiento se expresará libremente y sin obstáculos, y tú y el mundo seréis los grandes beneficiarios de sus regalos.

PRÁCTICA 67: Práctica horaria.

Step 68

I WILL NOT LOSE FAITH IN MYSELF TODAY.

DO NOT LOSE FAITH IN YOURSELF TODAY. Maintain your practice. Maintain your intention to learn. Be without conclusions. Have this openness and this vulnerability. Truth exists without your attempting to fortify yourself. Allow yourself to be a recipient of it.

UPON EACH HOUR TODAY PRACTICE REMINDING YOURSELF that you will not lose faith in yourself today. Do not lose faith in Knowledge, in the presence of your Teachers, in the beneficence of life or in your mission in the world. Allow all these things to be affirmed so that they may fully reveal themselves to you in time. If you are present to them, they will become so obvious to you that you will see and feel them in all things. Your vision of the world will be transformed. Your experience of the world will be transformed. And all of your power and energy will unite to express itself.

DO NOT LOSE FAITH IN YOURSELF TODAY.

PRACTICE 68: Hourly practice.

Paso 68

HOY NO PERDERÉ LA FE EN MÍ MISMO.

NO PIERDAS HOY LA FE EN TI MISMO. Mantén tu práctica. Mantén tu intención de aprender. Permanece sin conclusiones. Ten esta apertura y esta vulnerabilidad. La verdad existe sin tu intento de fortalecerla por ti mismo. Permítete ser un destinatario de ella.

A CADA HORA DE HOY PRACTICA RECORDÁNDOTE que hoy no perderás la fe en ti mismo. No pierdas la fe en el Conocimiento, en la presencia de tus Maestros, en la bondad de la vida o en tu misión en el mundo. Permite que todas estas cosas sean afirmadas para que puedan revelársete plenamente con el tiempo. Si estás presente ante ellas, llegarán a ser tan obvias para ti que las verás y las sentirás en todas las cosas. Tu visión del mundo se transformará. Tu experiencia del mundo se transformará. Y todo tu poder y tu energía se unirán para expresarse por sí mismos.

HOY NO PIERDAS LA FE EN TI MISMO.

PRÁCTICA 68: Práctica horaria.

Step 69

TODAY I WILL PRACTICE STILLNESS.

IN YOUR TWO 30-MINUTE PRACTICE PERIODS TODAY, practice stillness. Allow your meditation to be deep. Give yourself to it. Do not enter meditation with demands and requests. Enter meditation to give yourself to it. It is the temple of the True Spirit within you to which you bring yourself. In your practice periods, then, be present and be still. Allow yourself to bathe in the luxury of emptiness. For the presence of God is first experienced as emptiness because it lacks movement, and then within this emptiness, you begin to feel the presence that permeates all things and gives all meaning in life.

PRACTICE STILLNESS TODAY so that you may know.

PRACTICE 69: Two 30-minute practice periods.

Paso 69

HOY PRACTICARÉ LA QUIETUD.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE 30 MINUTOS DE HOY, practica la quietud. Permite que tu meditación sea profunda. Entrégate a ella. No entres en ella con demandas y peticiones. Entra en la meditación para entregarte a ella. Estás yendo al templo del Verdadero Espíritu dentro de ti. En tus periodos de práctica, por tanto, permanece presente y en calma. Permítete sumergirte en el lujo del vacío, pues la presencia de Dios se experimenta al principio como un vacío, ya que carece de movimiento; y luego, dentro de ese vacío, uno comienza a sentir la presencia que impregna todas las cosas y da todo significado en la vida.

PRACTICA HOY LA QUIETUD para que puedas saber.

PRACTICA 69: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 70

REVIEW.

TODAY CULMINATES TEN WEEKS OF PRACTICE. Congratulations! You have come this far. To be a true student means that you are following the steps as they are given. To do this you must learn to honor yourself, to honor the source of your instruction, to recognize your limitations and to value your greatness. Thus it is that this is a day of honor and a day of acknowledgment for you.

REVIEW THE LAST THREE WEEKS OF PRACTICE. Reread the instructions and recall each practice period. Recall what you gave and what you did not give. Honor your participation and attempt to strengthen it today. Deepen your resolve to have Knowledge and deepen your experience of being a true follower so that in the future you may learn to be a true leader. Deepen your experience of being a true recipient so that you may be a true contributor.

LET THIS DAY OF REVIEW, then, be a day of honor for you and a day that strengthens your commitment. Honestly evaluate your participation. Assess your apparent successes and failures. Your successes will encourage you, and your failures will teach you what you need to do to deepen your experience. This is a day of honor for you who are honored.

PRACTICE 70: Several long practice periods.

Paso 70

REVISIÓN.

HOY CULMINAS DIEZ SEMANAS DE PRÁCTICA. ¡Enhorabuena! Has llegado hasta aquí. Ser un verdadero estudiante significa que estás siguiendo los pasos tal y como se dan. Para hacerlo debes aprender a honrarte, a honrar la fuente de tu instrucción, a reconocer tus limitaciones y a valorar tu grandeza. Es por eso que este es un día de honor y reconocimiento para ti.

REVISA LAS ÚLTIMAS TRES SEMANAS DE PRÁCTICA. Vuelve a leer las instrucciones y recuerda cada sesión de práctica. Recuerda lo que diste y lo que no diste. Honra hoy tu participación y trata de fortalecerla. Profundiza tu determinación de buscar el Conocimiento y tu experiencia de ser un verdadero seguidor, de modo que en el futuro puedas aprender a ser un verdadero líder. Profundiza tu experiencia de ser un verdadero receptor, de modo que puedas ser un verdadero contribuidor.

PERMITE QUE ESTE DIA DE REVISIÓN sea, por tanto, un día de honor para ti y un día que refuerce tu compromiso. Evalúa honestamente tu participación. Evalúa tus éxitos y fracasos evidentes. Tus éxitos te alentarán y tus fracasos te enseñarán lo que necesitas hacer para profundizar tu experiencia. Este es un día de honor para ti que eres honrado.

PRÁCTICA 70: Varias sesiones largas de práctica.

Step 71

I AM HERE TO SERVE A GREATER PURPOSE.

YOU ARE HERE TO SERVE A GREATER PURPOSE, beyond mere survival and the gratification of the things you may think you want. This is true because you have a spiritual nature. You have a spiritual origin and a spiritual destiny. Your failure in this life is the failure to respond to your spiritual nature, which has been distorted and maligned by the religions of your world, which has been neglected and denied by the science of your world. You have a spiritual nature. You have a greater purpose to serve. When you trust your inclination for this purpose, you will be able to come closer to it. When you feel confident that it represents a genuine source of love, then you will begin to open yourself to it, and this will be a great homecoming for you.

IN YOUR TWO MEDITATION PRACTICE PERIODS TODAY, allow yourself to open to the presence of love in your life. Sitting silently and breathing deeply, let yourself truly feel the presence of love, which signifies the presence of a greater purpose in your life.

PRACTICE 71: Two 30-minute practice periods.

Paso 71

ESTOY AQUÍ PARA SERVIR A UN PROPÓSITO MAYOR.

ESTÁS AQUÍ PARA SERVIR A UN PROPÓSITO MAYOR, más allá de la mera supervivencia y la satisfacción de las cosas que puedas pensar que deseas. Esto es verdad porque tienes una naturaleza espiritual. Tienes un origen espiritual y un destino espiritual. El fracaso en esta vida es el fracaso en responder a la naturaleza espiritual, que ha sido distorsionada y calumniada por las religiones de tu mundo y ha sido descuidada y negada por la ciencia de tu mundo. Tú tienes una naturaleza espiritual. Tienes un propósito mayor que servir. Cuando confíes en tu inclinación hacia este propósito, podrás acercarte a él. Cuando te sientas seguro de que representa una verdadera fuente de amor, entonces comenzarás a abrirte a él, y esto será un gran regreso a casa para ti.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE MEDITACIÓN DE HOY, permítete estar abierto a la presencia del amor en tu vida. Sentado en silencio y respirando profundamente, permítete sentir verdaderamente la presencia del amor, la cual significa la presencia de un propósito mayor en tu vida.

PRÁCTICA 71: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 72

I WILL TRUST MY DEEPEST INCLINATIONS TODAY.

TRUST YOUR DEEPEST INCLINATIONS for they are trustworthy, but you must learn to discern them and distinguish them from the many other desires, compulsions and wishes that you feel and that affect you. You can only learn this through experience. You can learn this because your deepest inclinations always lead you into meaningful relationships and away from isolation or divisive engagements. You must practice this to learn it, and it will take time, but every step you make in this direction will bring you closer to the source of love in your life and will demonstrate to you the Greater Power that abides with you which you must serve and which you must learn to receive.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, in silence and in stillness, receive this Greater Power and trust your deepest inclinations as you do so. Allow yourself to give these two practice periods your full attention, putting all other things aside for later consideration. Allow yourself to recognize your deepest inclinations, which you must learn to trust.

PRACTICE 72: Two 30-minute practice periods.

Paso 72

HOY CONFIARÉ EN MIS INCLINACIONES MÁS PROFUNDAS.

CONFÍA EN TUS INCLINACIONES MÁS PROFUNDAS, pues son dignas de confianza. Sin embargo, debes aprender a discernirlas y distinguirlas de los muchos otros deseos, compulsiones y anhelos que sientes y te afectan. Solo puedes aprender esto a través de la experiencia. Puedes aprenderlo porque tus inclinaciones más profundas siempre te llevarán a relaciones significativas, alejándote al mismo tiempo del aislamiento o los enfrentamientos divisivos. Debes practicar esto para aprenderlo y llevará tiempo, pero cada paso que des en esta dirección te acercará a la fuente del amor en tu vida y te demostrará el Poder Mayor que mora contigo, poder al que debes servir y que debes aprender a recibir.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICAS DE HOY, en silencio y quietud, recibe este Poder Mayor y confía en tus inclinaciones más profundas al hacerlo. Permítete poner toda tu atención en estas dos sesiones de práctica, dejando a un lado todo lo demás para su consideración posterior. Permítete reconocer tus inclinaciones más profundas, en las cuales debes aprender a confiar.

PRÁCTICA 72: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 73

I WILL ALLOW MY ERRORS TO TEACH ME.

ALLOWING YOUR ERRORS TO INSTRUCT YOU will give them value. They would have no value without this and would be a mark against you in your own estimation. Using errors for instruction, then, is taking advantage of your own limitations to have them point the way to greatness. God wishes for you to learn from your errors so that you may learn of the greatness of God. This is done not to belittle you but to raise you up. There are many errors you have committed, and there are some errors you will still make. It is in order to guard against the repetition of damaging error and to learn from error that we wish to instruct you now.

UPON EACH HOUR OF THIS DAY, repeat to yourself that you wish to learn from your errors and feel for a moment what this means. Thus, through many periods of practice today, you will begin to understand the statement you are making and will perhaps then perceive how it can be brought about. If you are willing to learn from your errors, you will not be so afraid to recognize them. Then you will wish to understand them, not to deny them, not to bear false witness against them, not to call them by other names, but to admit them for your own benefit. From this recognition, you will be able to assist others in the reclamation of Knowledge, for they too must learn how to learn from their errors.

PRACTICE 73: Hourly practice.

Paso 73

DEJARÉ QUE MIS ERRORES ME ENSEÑEN.

DEJAR QUE TUS ERRORES TE ENSEÑEN les aporta valor. Ellos no tendrían ningún valor sin esto y serían para ti una mancha en tu propia estimación. Usar los errores para aprender, por tanto, es aprovechar tus propias limitaciones para que te señalen el camino a la grandeza. Dios quiere que aprendas de tus errores para que puedas aprender de la grandeza de Dios. Esto no se hace para despreciarte, sino para elevarte. Hay muchos errores que has cometido, así como algunos que todavía cometerás. Ahora deseamos instruirte para que evites la repetición de errores perjudiciales y aprendas de las equivocaciones.

A CADA HORA DE HOY, repítete que deseas aprender de tus errores y siente por un momento lo que esto significa. Así, a través de los muchos periodos de práctica de hoy, comenzarás a entender la declaración que estás haciendo y tal vez percibas cómo puede lograrse. Si estás dispuesto a aprender de tus errores no tendrás tanto miedo a reconocerlos. Entonces desearás entenderlos, no negarlos, no levantar falso testimonio contra ellos, no llamarlos por otros nombres, sino reconocerlos para tu propio beneficio. A partir de este reconocimiento, podrás ayudar a otros a recuperar el Conocimiento, porque también ellos deben aprender cómo aprender de sus errores.

PRÁCTICA 73: Práctica horaria.

Step 74

PEACE ABIDES WITH ME TODAY.

TODAY PEACE ABIDES WITH YOU. Abide with peace and receive its blessings. Come to peace with all that troubles you. Come with your heavy burden. Come not seeking answers. Come not seeking understanding. Come seeking its blessings. Peace cannot intervene into a life of conflict, but you can enter into a life of peace. You come to peace, which is waiting for you, and in this your burdens will be released.

IN YOUR TWO LONG PRACTICE PERIODS TODAY, practice, in stillness, receiving peace. Allow yourself to have this gift, and if any thought comes to dissuade you, remind yourself of your great worth—the worth of your Knowledge and the worth of your self. Know now that you are willing to learn from your errors and that you need not identify with them but use them only as a valuable resource for your development, for such they can become for you.

PRACTICE, THEN, RECEIVING. Open a little further today. Set all things aside that preoccupy you for later consideration if necessary. Peace abides with you today. Today abide with peace.

PRACTICE 74: Two 30-minute practice periods.

Paso 74

HOY LA PAZ MORA CONMIGO.

HOY LA PAZ MORA CONTIGO. Mora con la paz y recibe sus bendiciones. Ven a la paz con todo lo que te preocupa. Ven con tu pesada carga. Ven sin buscar respuestas. Ven sin buscar comprensión. Ven en busca de sus bendiciones. La paz no puede intervenir en una vida de conflicto, pero tú puedes entrar en una vida de paz. Tú vienes a la paz, la cual te está esperando, y al hacerlo se soltarán tus cargas.

EN TUS DOS LARGOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, practica, en quietud, el recibir la paz. Permítete tener este regalo, y si cualquier pensamiento viene a disuadirte, recuérdate tu gran valía —el valor de tu Conocimiento y el valor de tu ser—. Reconoce ahora que estás dispuesto a aprender de tus errores y que no necesitas identificarte con ellos, sino utilizarlos solo como un recurso valioso para tu desarrollo, pues ellos pueden llegar a ser tales para ti.

PRACTICA, ENTONCES, EL RECIBIR. Ábrete un poco más hoy. Deja a un lado todo lo que te preocupa para considerarlo después si es necesario. Hoy la paz mora contigo. Mora hoy con la paz.

PRÁCTICA 74: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 75

TODAY I WILL LISTEN TO MY SELF.

TODAY LISTEN TO YOUR SELF, not the small self in you which complains and worries and wonders and wants, but the Greater Self in you. Listen to the Greater Self in you, which is Knowledge, which is united with your Spiritual Teachers, which is united with your Spiritual Family and which contains your purpose and your calling in life. Do not listen to ask questions, but to learn to listen. And as your listening becomes deeper in time, your True Self will speak to you whenever it is necessary, and you will then be able to hear and to respond without confusion.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, practice listening to your Self. There are no questions to be asked. That is not necessary. There is listening to be developed. Listen to your True Self today so that you may learn of that which God knows and loves.

PRACTICE 75: Two 30-minute practice periods.

Paso 75

HOY ESCUCHARÉ A MI SER.

ESCUCHA HOY A TU SER, no al pequeño ser en ti que se queja, se preocupa, se pregunta y quiere, sino al Ser Mayor en ti. Escucha al Ser Mayor en ti, el cual es el Conocimiento, el cual está unido a tus Maestros Espirituales, el cual está unido a tu Familia Espiritual y contiene tu propósito y tu llamada en la vida. No escuches para hacer preguntas, sino para aprender a escuchar. Y según tu escucha se haga más profunda con el tiempo, tu Verdadero Ser te hablará siempre que sea necesario, y entonces serás capaz de escuchar y responder sin confusión.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICAS DE HOY, practica el escuchar a tu Ser. No hay preguntas que hacer. Eso no es necesario. Estás escuchando para desarrollar la escucha. Escucha hoy a tu Verdadero Ser, para que puedas aprender de aquello que Dios conoce y ama.

PRÁCTICA 75: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 76

TODAY I WILL NOT JUDGE ANOTHER.

WITHOUT JUDGMENT YOU CAN SEE. Without judgment you can learn. Without judgment your mind becomes open. Without judgment you understand yourself. Without judgment you can understand another.

UPON EACH HOUR TODAY, repeat this statement as you witness yourself and the world around you. Repeat this statement and feel its impact. Release your judgments for a few moments, and then feel the contrast and the experience that this will provide for you. Do not judge another today. Allow others to reveal themselves to you. Without judgment you will not suffer under your own crown of thorns. Without judgment you will feel the presence of your Teachers assisting you.

ALLOW YOUR HOURLY PRACTICES TO BE CONSISTENT. If an hour is missed, forgive yourself and rededicate yourself. Errors are to teach you, strengthen you and show you what you need to learn.

REGARDLESS OF WHAT ANOTHER IS DOING, regardless of how he or she may offend your sensitivities, your ideas or your values, do not judge another today.

PRACTICE 76: Hourly practice.

Paso 76

HOY NO JUZGARÉ A LOS DEMÁS.

SIN JUICIOS PUEDES VER. Sin juicios puedes aprender. Sin juicios tu mente se abre. Sin juicios te entiendes a ti mismo. Sin juicios puedes comprender al otro.

A CADA HORA DE HOY, repite esta declaración mientras eres testigo de ti mismo y del mundo que te rodea. Repite esta declaración y siente su impacto. Abandona tus juicios por unos momentos, y luego siente el contraste y la experiencia que esto te ofrece. No juzgues hoy a los demás. Permite que ellos mismos se te revelen. Sin juicios no sufrirás bajo tu propia corona de espinas. Sin juicios sentirás la presencia de tus Maestros ayudándote.

PERMITE QUE TUS PRÁCTICAS HORARIAS SEAN CONSISTENTES. Si pierdes una hora, perdónate a ti mismo y vuelve a dedicarte. Los errores son para enseñarte, fortalecerte y mostrarte lo que necesitas aprender.

INDEPENDIENTEMENTE DE LO QUE OTROS ESTÉN HACIENDO y cómo puedan ofender tu sensibilidad, ideas y valores, no juzgues hoy a los demás.

PRÁCTICA 76: Práctica horaria.

Step 77

REVIEW.

IN YOUR REVIEW TODAY, once again review the past week of practices and instruction. Once again examine the qualities within yourself which aid you in your preparation and the qualities within yourself that make your preparation more difficult. Observe these things objectively. Learn to strengthen those aspects of yourself that encourage and strengthen your participation in the reclamation of Knowledge, and learn to adjust or correct those qualities that interfere. You must recognize both to have Wisdom. You must learn of truth and you must learn of error. You must do this to progress, and you must do this to serve others. Unless you have learned of error and can look at it objectively and understand how it has arisen and how it can be relieved—until you have learned these things—you will not know how to serve others, and their errors will anger you and frustrate you. With Knowledge your expectations will be in harmony with the nature of another. With Knowledge you will learn how to serve and you will forget how to condemn.

PRACTICE 77: One long practice period.

Paso 77

REVISIÓN.

EN TU REVISIÓN DE HOY, revisa de nuevo la última semana de prácticas e instrucción. Examina de nuevo las cualidades en ti que te ayudan en tu preparación y las cualidades en ti que hacen que tu preparación sea más difícil. Observa estas cosas objetivamente. Aprende a fortalecer aquellos aspectos de ti mismo que fomentan y refuerzan tu participación en la reclamación del Conocimiento, y aprende a ajustar o corregir las cualidades que interfieren. Debes reconocer ambas cosas para tener Sabiduría. Debes aprender de la verdad y debes aprender del error. Debes hacerlo para progresar, y debes hacerlo para servir a otros. A menos que hayas aprendido del error y puedas verlo de forma objetiva y entender cómo ha surgido y cómo puede aliviarse —hasta que hayas aprendido estas cosas—, tú no sabrás cómo servir a otros y sus errores te irritarán y te frustrarán. Con el Conocimiento, tus expectativas estarán en armonía con la naturaleza del otro. Con el Conocimiento, aprenderás a servir y olvidarás cómo condenar.

PRÁCTICA 77: Una sesión larga de práctica.

Step 78

I CAN DO NOTHING ALONE.

YOU CAN DO NOTHING ALONE, for you are not alone. A greater truth you will not find. Yet, you will not find a truth that will require greater thought and examination. Do not take it at face value, for this truth is very great. It is necessary that you study it.

UPON EACH HOUR TODAY REPEAT THIS STATEMENT and consider its impact. Do this in all circumstances, for in time you will find how to learn in every circumstance, how to practice in every circumstance, how every circumstance can benefit your practice and how your practice can benefit every circumstance.

YOU CAN DO NOTHING ALONE, and in your practice today you will receive the assistance of your Spiritual Teachers, who will lend their strength to you. You will feel this as you lend your own strength. You will realize a greater strength than your own will enable you to move forward, to penetrate the great veil of misunderstanding and to realize the source of your Knowledge and the source of your relationships in life. Accept your limitations, for alone you can do nothing, but with life all things are given you to serve. With life, your true nature is valued and glorified in its service to others.

PRACTICE 78: Hourly Practice.

Paso 78

NO PUEDO HACER NADA SOLO.

TÚ NO PUEDES HACER NADA SOLO, porque no estás solo. No encontrarás una verdad más grande que esta. Sin embargo, no encontrarás una verdad que requiera de mayor reflexión y examen. No la tomes a la ligera, porque esta verdad es muy grande. Es necesario que la estudies.

REPITE A CADA HORA DE HOY ESTA DECLARACIÓN y considera su impacto. Hazlo en todas las circunstancias, porque con el tiempo descubrirás cómo aprender y practicar en toda circunstancia, cómo toda circunstancia puede beneficiar a tu práctica y cómo tu práctica puede beneficiar toda circunstancia.

NO PUEDES HACER NADA SOLO, y en tu práctica de hoy recibirás la ayuda de tus Maestros Espirituales, los cuales te prestarán su fuerza. La sentirás a medida que prestes tu propia fuerza. Te darás cuenta de que una fuerza mayor que la tuya te permitirá seguir adelante, penetrar el gran velo del malentendido y reconocer la fuente de tu Conocimiento y de tus relaciones en la vida. Acepta tus limitaciones, porque solo no puedes hacer nada, pero con la vida se te da todo para que sirvas. Con la vida, tu verdadera naturaleza es valorada y glorificada en su servicio a los demás.

PRÁCTICA 78: Práctica horaria.

Step 79

I WILL ALLOW UNCERTAINTY TO EXIST TODAY.

ALLOWING UNCERTAINTY TO EXIST means there is great faith. This means that another form of certainty is arising. When you allow uncertainty to exist, it means that you are becoming honest, for in truth you are uncertain. In allowing uncertainty to exist, you are becoming patient, for it requires patience to regain your certainty. In allowing uncertainty to exist, you are becoming tolerant. You are stepping back from judgment and becoming a witness of life within you and of life around you. Accept uncertainty today so that you may learn. Without presumption, you will seek Knowledge. Without judgment, you will realize your own true need.

UPON EACH HOUR TODAY, repeat today's statement and examine what it means. Examine this from your own feelings and examine this in light of what you see in the world around you. Uncertainty exists until you are certain. If you allow this to exist, you can allow God to serve you.

PRACTICE 79: Hourly Practice.

Paso 79

HOY PERMITIRÉ QUE HAYA INCERTIDUMBRE.

PERMITIR QUE HAYA INCERTIDUMBRE significa que hay gran fe. Significa que está surgiendo otra forma de certeza. Cuando permites que haya incertidumbre, significa que estás haciéndote honesto, pues en verdad no tienes certeza. Al permitir que haya incertidumbre, estás siendo paciente, ya que se requiere paciencia para recuperar la certeza. Al permitir que haya incertidumbre, estás siendo tolerante. Estás retirándote del juicio para ser un testigo de la vida dentro de ti y a tu alrededor. Acepta hoy la incertidumbre para poder aprender. Sin presunción, buscarás el Conocimiento. Sin juicios, reconocerás tu propia verdadera necesidad.

A CADA HORA DE HOY repite la afirmación del día y examina lo que significa. Examínala desde tus propios sentimientos y también a la luz de lo que ves en el mundo que te rodea. La incertidumbre existe hasta que estás certero. Si puedes permitir que haya incertidumbre, puedes permitir que Dios te sirva.

PRÁCTICA 79: Práctica horaria.

Step 80

I CAN ONLY PRACTICE.

YOU CAN ONLY PRACTICE. Life is practice. We are merely redirecting your practice so that it serves you and so that it may serve others. You practice all the time, repetitively, over and over. You practice confusion, you practice judgment, you practice projection of blame, you practice guilt, you practice disassociation and you practice inconsistency. You strengthen your judgments by continuing to exert them. You strengthen your uncertainties by continuing to emphasize them. You practice your self-hatred by continuing to influence it.

IF YOU LOOK AT YOUR LIFE OBJECTIVELY but for a moment, you will see that your whole life is practice. Therefore, you will practice regardless of whether you have a curriculum for your benefit or not. Therefore, we give the curriculum which you may now practice. It will replace the practices that have confused and belittled you, that have conflicted you and that have led you into error and into danger. We give you a greater practice so you will not practice those things which undermine your value and your certainty.

IN YOUR TWO MEDITATION PRACTICE PERIODS TODAY, repeat the statement that you can only practice, and then practice stillness and receptivity. Strengthen your practice, and you will confirm what we are saying. You can only practice. Therefore, practice for good.

PRACTICE 80: Two 30-minute practice periods.

Paso 80

SOLO PUEDO PRACTICAR.

SOLO PUEDES PRACTICAR. La vida es práctica. Nosotros solo estamos reorientando tu práctica para que te sirva y pueda servir a los demás. Tú practicas todo el tiempo, repetidamente, una y otra vez. Practicas la confusión, practicas el juicio, practicas la acusación, practicas la culpabilidad, practicas la disociación y practicas la inconsistencia. Fortaleces tus juicios al continuar ejerciéndolos. Fortaleces tus incertidumbres al continuar enfatizándolas. Practicas tu odio a ti mismo al continuar influyéndolo.

SI MIRAS TU VIDA OBJETIVAMENTE al menos por un instante, verás que tu vida entera es práctica. Por tanto, practicarás tanto si tienes un plan de estudios para tu beneficio como si no. Por tanto, te damos el plan de estudios que ahora puedes practicar. Este sustituirá a las prácticas que te han confundido y despreciado, que te han puesto en conflicto y te han llevado al error y al peligro. Te damos una práctica mayor para que no practiques lo que socava tu valor y tu certidumbre.

HOY, EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA EN MEDITACIÓN, repite la afirmación de que solo puedes practicar, y luego practica la quietud y la receptividad. Fortalece tu práctica y confirmarás lo que estamos diciendo. Solo puedes practicar. Por tanto, practica para el bien.

PRÁCTICA 80: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 81

I WILL NOT DECEIVE MYSELF TODAY.

UPON THE HOUR PRACTICE MAKING THIS STATEMENT and feeling its impact. Strengthen your commitment to Knowledge. Do not fall into the apparent ease of self-deception. Do not be comfortable merely with assumptions or the beliefs of others. Do not accept generalities as truth. Do not accept appearances as representative of the reality of another. Do not accept the mere appearance of yourself. Doing these things demonstrates that you do not value yourself or your life and that you are too indolent to carry forth effort on your own behalf.

YOU MUST ENTER UNCERTAINTY TO FIND KNOWLEDGE. What does this mean? It simply means you are giving up false assumptions, selfcomforting ideas and the luxury of self-condemnation. Why is selfcondemnation a luxury? Because it is easy and does not require you to examine the truth. You accept it because it is acceptable in this world, and it gives you a great deal to talk about with your friends. It evokes sympathy. Therefore, it is easy and weak.

DO NOT DECEIVE YOURSELF TODAY. Allow yourself to examine the mystery and the truth of your life. Upon the hour today repeat today's idea and feel what it means. Also today, in two longer practice periods, repeat the statement and then dedicate yourself to stillness and receptivity. By now, you are beginning to learn how to prepare yourself for stillness—using your breath, concentrating your mind, relinquishing thoughts and reminding yourself that you are worthy of such an effort. Remind yourself of the goal that you are attempting to reach. Do not deceive yourself today. Do not give in to what is easy and painful.

PRACTICE 81: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 81

HOY NO ME ENGAÑARÉ A MÍ MISMO.

A CADA HORA PRACTICA HACER ESTA DECLARACIÓN y sentir su impacto. Fortalece tu compromiso con el Conocimiento. No caigas en la aparente tranquilidad del autoengaño. No te sientas cómodo solo con suposiciones o las creencias de los demás. No aceptes generalidades como si fueran verdades. No aceptes las apariencias como representativas de la realidad de los demás. No aceptes la mera apariencia de ti mismo. Hacer estas cosas demuestra que no te valoras a ti mismo ni a tu vida y que eres demasiado indolente para esforzarte en tu propio nombre.

DEBES ENTRAR EN LA INCERTIDUMBRE PARA ENCONTRAR EL CONOCIMIENTO. ¿Qué significa esto? Significa simplemente que renuncias a falsas suposiciones, ideas autorreconfortantes y el lujo de la autocondena. ¿Por qué la autocondena es un lujo? Es porque es fácil y no requiere que examines la verdad. La aceptas porque se considera aceptable en este mundo y te da mucho que hablar con tus amigos. Ella evoca simpatía. Por tanto, es fácil y débil.

NO TE ENGAÑES HOY. Permítete examinar el misterio y la verdad de tu vida. Repite a cada hora la idea de hoy y siente lo que significa. También hoy, en dos sesiones de práctica más largas, repite la declaración y luego entrégate a la quietud y la receptividad. En este momento estás empezando a aprender cómo prepararte para la quietud —usando tu respiración, concentrando tu mente, renunciando a los pensamientos y recordándote que eres digno de este esfuerzo—. Recuérdate la meta que estás intentando alcanzar. No te engañes hoy a ti mismo. No cedas a lo que es fácil y doloroso.

PRÁCTICA 81: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 82

I WILL NOT JUDGE ANOTHER TODAY.

AGAIN WE PRACTICE THIS LESSON, which we will repeat at certain intervals as you proceed. Judgment is a decision not to know. It is a decision not to look. It is a decision not to listen. It is a decision not to be still. It is a decision to follow a convenient form of thinking that keeps your mind asleep and keeps you lost within the world. The world is full of error. How could it be otherwise? Therefore, it does not require your condemnation but your constructive assistance.

DO NOT JUDGE ANOTHER TODAY. Remind yourself of this upon each hour and consider it briefly. Remind yourself of this in your two meditation practices, where you make this statement and then enter into stillness and receptivity. Do not judge another today so that you may be happy.

PRACTICE 82: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 82

HOY NO JUZGARÉ A LOS DEMÁS.

DE NUEVO PRACTICAMOS ESTA LECCIÓN, que se repetirá con cierta frecuencia a medida que avances. El juicio es una decisión de no saber. Es una decisión de no mirar y escuchar. Es una decisión de no estar en quietud. Es una decisión de seguir una forma conveniente de pensar que mantiene tu mente dormida y a ti perdido en el mundo. El mundo está lleno de errores. ¿Cómo podía ser de otra manera? Por tanto, el mundo no requiere tu condena, sino tu asistencia constructiva.

NO JUZGUES HOY A LOS DEMÁS. Recuérdatelo a cada hora y considéralo brevemente. Recuérdatelo en tus dos prácticas de meditación, en las cuales harás esta declaración y para después entrar en la quietud y la receptividad. No juzgues hoy a los demás para poder ser feliz.

PRÁCTICA 82: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 83

I VALUE KNOWLEDGE BEYOND ALL THINGS.

IF YOU COULD EXPERIENCE THE DEPTH AND POWER of this statement, it would free you from all forms of bondage. It would erase all conflicts in your thinking. It would end completely all that troubles you and perplexes you. You would not view relationships either as a form of domination or as a form of punishment. This would give you an entirely new basis of understanding in your participation with others. It would give you a frame of reference within which you would be able to develop yourself mentally and physically, keeping a greater perspective as you do so. What has disappointed you but the misappropriation of your abilities? What grieves and angers you but the misappropriation of other people's abilities.

VALUE KNOWLEDGE. It is beyond your understanding. Follow Knowledge. It guides you in ways that you have never experienced. Trust Knowledge. It gives you back to yourself. Trust comes before understanding, always. Participation comes before trust, always. Therefore, participate with Knowledge.

REMIND YOURSELF OF YOUR AFFIRMATION UPON THE HOUR. Try to be very consistent. Do not forget today to emphasize that you value Knowledge above all other things. In your two meditation practices, give this statement as an affirmation and then, in stillness, allow yourself to receive. Do not use these practices to gain answers or information, but allow yourself to become quiet, for a quiet mind can learn all things and know all things. Words are but one form of communication. You are now learning to communicate, for your mind is now opening to a greater association.

PRACTICE 83: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 83

YO VALORO EL CONOCIMIENTO POR ENCIMA DE TODAS LAS COSAS.

SI PUDIESES EXPERIMENTAR LA PROFUNDIDAD Y EL PODER de esta declaración, ella te libraría de toda forma de esclavitud, borraría todos los conflictos en tu pensamiento y terminaría por completo con todo lo que te preocupa y te deja perplejo. No verías las relaciones como una forma de dominación o castigo. Te daría toda una nueva base para entender tu participación con los demás. Te daría un marco de referencia en el que poder desarrollarte física y mentalmente, manteniendo una perspectiva más amplia que la que tienes en la actualidad. ¿Qué te ha decepcionado sino el uso indebido de tus capacidades? ¿Qué te entristece y te enoja sino el uso indebido de las capacidades de otras personas?

VALORA EL CONOCIMIENTO. Él está más allá de tu comprensión. Sigue al Conocimiento. Él te guía de maneras que nunca has experimentado. Pon tu confianza en el Conocimiento. Él te devuelve a ti mismo. La confianza siempre llega antes que el entendimiento. La participación siempre llega antes que la confianza. Por tanto, participa con el Conocimiento.

RECUÉRDATE TU AFIRMACIÓN A CADA HORA. Trata de ser muy consistente. No te olvides hoy de enfatizar que valoras el Conocimiento por encima de todas las cosas. En tus dos prácticas de meditación, haz esta declaración como una afirmación, y a continuación, en quietud, permítete recibir. No uses estas prácticas para obtener respuestas o información; permítete en cambio quedarte en silencio, pues una mente silenciosa puede aprender y saber todas las cosas. Las palabras no son sino una forma de comunicación. Ahora estás aprendiendo a comunicarte, porque tu mente está abriéndose ahora a una mayor asociación.

PRÁCTICA 83: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 84

REVIEW.

REVIEW THE PRACTICES AND THE INSTRUCTIONS for the preceding week. Review your progress objectively. Realize how great your learning must be. Your steps now are small, but substantive. Small steps lead you all the way. You are not expected to take great leaps, yet each small step will seem like a great leap, for it will give you so much more than you have ever had before. Allow your external life to become rearranged as your inner life begins to emerge and to shine its light upon you. Maintain your focus and accept change in your outer life, for it is for your benefit. Only if Knowledge is violated will the indication of error be evident to you. This will lead you to effective action. If Knowledge is not offended by the change around you, then you need not be. In time, you will achieve the peace of Knowledge. You will share in its peace, its certainty and its true gifts.

THEREFORE, CONDUCT YOUR REVIEW in one long practice period today. Review with great emphasis and discrimination. Do not allow yourself to miss the recognition of your learning process.

PRACTICE 84: One long practice period.

Paso 84

REVISIÓN.

REVISA LAS PRÁCTICAS E INSTRUCCIONES de la semana anterior. Revisa tu progreso de manera objetiva. Reconoce cuánto debes aprender. Tus pasos ahora son pequeños pero sustanciales. Los pasos pequeños te llevan hasta el final. No se espera que des grandes saltos, pero cada pequeño paso parecerá un gran salto, porque te dará mucho más de lo que nunca tuviste. Permite que tu vida externa se reorganice a medida que tu vida interior comienza a surgir e irradia sobre ti su luz. Mantén tu enfoque y acepta el cambio en tu vida exterior, ya que es por tu bien. Solo si el Conocimiento es violado te resultará evidente la señal de error, y ello te llevará a una acción efectiva. Pero si al Conocimiento no le ofende el cambio a tu alrededor, entonces tú tampoco necesitas ofenderte. Con el tiempo lograrás la paz del Conocimiento. Compartirás su paz, su certidumbre y sus verdaderos regalos.

POR TANTO, REALIZA TU REVISIÓN hoy en un periodo largo de práctica. Repasa con gran énfasis y discriminación. No te permitas pasar por alto el reconocimiento de tu proceso de aprendizaje.

PRÁCTICA 84: Una sesión larga de práctica.

Step 85

I FIND HAPPINESS IN SMALL THINGS TODAY.

YOU WILL FIND HAPPINESS IN SMALL THINGS because happiness is with you. You will find happiness in small things because you are learning to be still and observant. You will find happiness in small things because your mind is becoming receptive. You will experience happiness in small things because you are being present to your current circumstances. Small things can carry great messages if you are attentive to them. Then small things will not aggravate you.

A STILL MIND IS AN AWARE MIND. A still mind is a mind that is learning to be at peace. Peace is not a passive state. It is a state of the greatest activity, for it engages your life with great purpose and intensity, activating all of your powers and giving them uniform direction. This comes from peace. God is still, but everything from God is generated into constructive and uniform action. This is what gives form and direction to all meaningful relationships. This is why your Teachers are with you, for there is a Plan.

PRACTICE STILLNESS TWICE TODAY IN DEEP MEDITATION. State your lesson's affirmation upon the hour and consider it briefly. Allow your day to be given to practice, so practice can infuse itself into all of your other activities.

PRACTICE 85: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 85

HOY ENCUENTRO FELICIDAD EN PEQUEÑAS COSAS.

ENCONTRARÁS FELICIDAD EN PEQUEÑAS COSAS porque la felicidad está contigo. Encontrarás felicidad en pequeñas cosas porque estás aprendiendo a estar quieto y atento, y tu mente está haciéndose receptiva. Experimentarás felicidad en pequeñas cosas porque estás presente ante tus circunstancias actuales. Las pequeñas cosas pueden contener grandes mensajes si estás atento a ellas. Entonces las pequeñas cosas no te molestarán.

UNA MENTE EN QUIETUD ES UNA MENTE CONSCIENTE. Es una mente que está aprendiendo a estar en paz. La paz no es un estado pasivo, sino un estado de máxima actividad, pues involucra tu vida con gran propósito e intensidad, activando todos tus poderes y dándoles una dirección uniforme. Esto viene de la paz. Dios está en quietud, pero todo lo que parte de Dios origina una acción constructiva y uniforme. Esto es lo que da forma y dirección a todas las relaciones importantes. Es por eso que tus Maestros están contigo, pues existe un Plan.

PRACTICA LA QUIETUD DOS VECES HOY EN PROFUNDA MEDITACIÓN. Di la afirmación de la lección a cada hora y considérala brevemente. Permite que tu día sea dedicado a la práctica, para que la práctica pueda infundirse en todas tus otras actividades.

PRÁCTICA 85: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 86

I HONOR THOSE WHO HAVE GIVEN TO ME.

TO HONOR THOSE WHO HAVE GIVEN TO YOU will generate gratitude, which is the beginning of true love and appreciation. Today in your two deep practice periods, you are asked to think of those people who have given to you, to think of them and nothing else during your period of practice. You are asked to consider very deeply what they have done for you. With those with whom you are angry and upset, try to see how they, too, have given service to you in the reclamation of Knowledge. Do not bear false witness against your feelings, but in spite of your feelings towards them, if there are ill feelings, attempt also to recognize their service to you. For you can indeed be angered or upset by someone that you recognize has served you, and this is often the case. Perhaps you will even be angry at this curriculum which seeks only to serve you. Why would you be angry at this curriculum? Because Knowledge flushes out everything that stands in its way. That is why at times you are angry and do not even know why.

ALLOW YOUR TWO PRACTICE PERIODS TO BE QUITE FOCUSED. Concentrate. Use the power of your mind. Think of those individuals who have served you. If individuals come to mind whom you had not considered having served you, think how they have served you as well. Let this day be a day of recognition. Let this be a day of restitution.

PRACTICE 86: Two 30-minute practice periods.

Paso 86

HONRO A AQUELLOS QUE ME HAN DADO.

HONRAR A AQUELLOS QUE TE HAN DADO generará gratitud, que es el principio del amor y el aprecio verdaderos. Hoy, en tus dos sesiones de práctica profunda, se te pide que pienses en las personas que te han dado, que pienses en ellas y nada más durante tu periodo de práctica. Se te pide que consideres muy profundamente lo que esas personas han hecho por ti. Con las que estás enojado y molesto, trata de ver cómo también te han servido en la recuperación del Conocimiento. No tengas una actitud falsa en contra de tus sentimientos, pero a pesar de tus sentimientos hacia ellas, si hay resentimientos, intenta reconocer que también te han servido. Porque realmente puedes estar enojado o molesto con alguien que reconoces que te ha servido, y a menudo es así. Tal vez te enojes incluso con este plan de estudios que solo busca servirte. ¿Por qué te enojarías con este plan de estudios? Porque el Conocimiento limpia todo lo que se interpone en su camino. Es por eso que a veces estás enojado y ni siquiera sabes por qué.

PERMITETE ESTAR MUY CENTRADO EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA. Concéntrate. Usa el poder de tu mente. Piensa en las personas que te han servido. Si te vienen a la mente personas que no habías considerado que te hubieran servido, piensa en cómo lo han hecho también. Deja que este sea un día de reconocimiento. Deja que sea un día de restitución.

PRÁCTICA 86: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 87

I WILL NOT BE AFRAID OF WHAT I KNOW.

UPON THE HOUR TODAY PRACTICE REPEATING THIS STATEMENT and consider its meaning. Upon the hour you will learn to release fear from your life, for Knowledge will dispel all fear, and you will dispel fear to give Knowledge its right to express itself. Trust what you know. It is for the greatest good. You may bear great anger and distrust towards yourself, but this is not directed at Knowledge. This is directed at your personal mind, which cannot possibly understand your greater purpose. It cannot possibly answer your greatest questions or provide certainty, purpose, meaning and direction in your life. Forgive what is fallible. Honor what is infallible. And learn to tell the two apart.

IN YOUR TWO LONGER PRACTICE PERIODS TODAY, practice letting go of fear so that you may know. Allowing your mind to be still and receptive without making demands will be a demonstration that you are trusting Knowledge. It will give you reprieve from the afflictions and the animosities of this world. With this, you will begin to see a different world.

PRACTICE 87: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 87

NO TENDRÉ MIEDO DE LO QUE SÉ.

A CADA HORA DE HOY, PRACTICA REPITIENDO ESTA DECLARACIÓN y considera su significado. A cada hora aprenderás a soltar el miedo de tu vida, pues el Conocimiento disipará todo temor y tú disiparás el miedo a dar al Conocimiento su derecho a expresarse. Confía en lo que sabes. Es para el mayor bien. Puede que sientas mucho enojo y desconfianza hacia ti mismo, pero esto no se dirige al Conocimiento. Se dirige a tu mente personal, la cual no puede entender tu propósito mayor, no puede responder a tus preguntas y tampoco puede proporcionar mayor certeza, propósito, significado y dirección en tu vida. Perdona lo que es falible, honra lo que es infalible y aprende a distinguir ambos.

EN TUS DOS PERIODOS LARGOS DE PRÁCTICA DE HOY, practica soltar el miedo para poder saber. Permitir que tu mente esté quieta y receptiva, sin hacer demandas, será una demostración de que estás confiando en el Conocimiento. Este te dará un respiro de las aflicciones y animosidades de este mundo. Y así, comenzarás a ver un mundo diferente.

PRÁCTICA 87: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 88

MY HIGHER SELF IS NOT AN INDIVIDUAL.

THERE IS OFTEN CONFUSION CONCERNING YOUR HIGHER SELF and your Spiritual Teachers. This is very hard to resolve from the point of view of separation. But when you think of life as an inclusive network of evolving relationships, you then begin to experience and recognize that your Higher Self is indeed part of a greater fabric of relationship. It is the part of you that is not separate but is meaningfully bonded with others. Therefore, your Higher Self is bonded to the Higher Self of your Teachers. They are without duality now, for they have no other self. You have two selves: the Self that has been created and the self that you have created. To bring the self that you have created into service to your True Self joins them together into a meaningful marriage of purpose and service and ends internal conflict forever.

TODAY UPON THE HOUR REPEAT YOUR AFFIRMATION and feel its impact. In your two longer practice periods, use your affirmation as an introduction to your practice in stillness and receptivity.

PRACTICE 88: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 88

MI SER SUPERIOR NO ES UN INDIVIDUO.

A MENUDO HAY CONFUSIÓN SOBRE TU SER SUPERIOR y tus Maestros Espirituales. Esto es muy difícil de resolver desde el punto de vista de la separación. Pero cuando piensas en la vida como una red inclusiva de relaciones en evolución, comienzas entonces a experimentar y reconocer que tu Ser Superior forma parte, en efecto, de un mayor tejido de relaciones. Es la parte de ti que no está separada, sino unida significativamente con otros. Por tanto, tu Ser Superior está unido con el Ser Superior de tus Maestros. Ellos carecen ahora de dualidad, pues no tienen otro ser. Tú tienes dos seres: el Ser que ha sido creado y el ser que tú has creado. Poner el ser que tú has creado al servicio de tu Verdadero Ser une a ambos en un matrimonio significativo de propósito y servicio, y finaliza el conflicto interno para siempre.

REPITE HOY TU AFIRMACIÓN A CADA HORA y siente su impacto. En tus dos sesiones largas de práctica, usa tu afirmación como una introducción a tu práctica en quietud y receptividad.

PRÁCTICA 88: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 89

MY EMOTIONS CANNOT DISSUADE MY KNOWLEDGE.

EMOTIONS DRAW YOU LIKE THE STRONG WINDS. They pull you from place to place. Perhaps in time you will be able to understand their mechanism more thoroughly. Our practice today is to emphasize that they do not control Knowledge. Knowledge does not need to destroy your emotions. It only wishes to contribute to them. In time, you will come to understand a great deal more about your emotions, and you will realize that your emotions may serve a greater purpose, as may your mind and your body. All things that have been a source of pain, discomfort and disassociation, when brought into service to one power—which is the One Power—will then become vehicles of expression serving a greater purpose. Even anger serves a greater purpose here, for it shows you that you have violated Knowledge. Though your anger may not be directed towards another, it is simply a sign that something has gone wrong and that correction has to be made. You will understand the source of grief, and you will understand the source of all emotions in time.

PRACTICE UPON THE HOUR and at the beginning of your two longer meditation periods, repeat today's idea and then enter into stillness. Today learn to value that which is certain and to understand that which is uncertain, to recognize that which is cause and that which obstructs cause but which may in time serve cause itself.

PRACTICE 89: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 89

MIS EMOCIONES NO PUEDEN DISUADIR A MI CONOCIMIENTO.

LAS EMOCIONES TE ARRASTRAN COMO LOS FUERTES VIENTOS, empujándote de un lugar a otro. Quizá con el tiempo podrás entender su mecanismo más a fondo. Nuestra práctica de hoy pretende enfatizar que ellas no controlan al Conocimiento. El Conocimiento no necesita destruir tus emociones; solo desea contribuir a ellas. Con el tiempo llegarás a entender mucho más sobre tus emociones, y comprenderás que pueden servir a un propósito mayor, al igual que tu mente y tu cuerpo. Todo lo que ha sido una fuente de dolor, malestar y disociación, cuando se pone al servicio de un único poder —el cual es el Único Poder— se vuelve entonces un vehículo de expresión que sirve a un propósito mayor. Incluso la ira tiene aquí un propósito mayor, pues te muestra que has violado el Conocimiento. Aunque quizá tu enojo no se dirige a otra persona, es simplemente una señal de que algo ha ido mal y debes hacer una corrección. Con el tiempo entenderás el origen del dolor y la fuente de todas las emociones.

PRACTICA A CADA HORA, y al comienzo de tus dos periodos más largos de meditación repite la idea de hoy para luego entrar en la quietud. Aprende hoy a valorar lo que es cierto y a comprender lo que es incierto, para reconocer lo que es causa y lo que la obstruye pero, con el tiempo, puede servir a la causa misma.

PRÁCTICA 89: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 90

TODAY I WILL MAKE NO ASSUMPTIONS.

MAKE NO ASSUMPTIONS TODAY as you devote one more day to the reclamation of Knowledge. Make no assumptions about your progress in learning. Make no assumptions about your world. Practice this day having an open mind that bears witness to events and that seeks to learn. Enjoy the freedom that comes without assumptions, for mystery will be a source of grace for you rather than a source of fear and anxiety as you learn to receive it.

IN YOUR HOURLY PRACTICE and in your two longer meditation practices today, where you practice stillness and receptivity, you can experience the value and the power of these words. Make no assumptions this day. Remind yourself of this all through the day, for making assumptions is merely a habit and when the habit is released, the mind may exercise its natural function without its former restraints.

PRACTICE 90: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 90

HOY NO HARÉ SUPOSICIONES.

HOY NO HAGAS SUPOSICIONES al dedicar un día más a la recuperación del Conocimiento. No hagas suposiciones sobre tu progreso en el aprendizaje. No hagas suposiciones sobre tu mundo. Practica en este día con una mente abierta que es testigo de los acontecimientos y busca aprender. Disfruta de la libertad que llega sin las suposiciones, pues el misterio, a medida que aprendas a recibirlo, será una fuente de gracia para ti, en vez de una fuente de temor y ansiedad.

EN TU PRÁCTICA HORARIA y en tus dos prácticas largas de meditación de hoy, en las que practicas la quietud y la receptividad, puedes experimentar el valor y el poder de estas palabras. No hagas hoy suposiciones. Recuérdatelo durante todo el día, porque hacer suposiciones no es más que un hábito, y cuando el hábito se deja entonces la mente puede ejercer su función natural sin sus anteriores restricciones.

PRÁCTICA 90: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 91

REVIEW.

OUR REVIEW WILL ONCE AGAIN CONCENTRATE upon the instructions and your practices for the past week. Give this time to re-experience what happened each and every day and to see this from your current experience as well. Learn how to learn. Learn about the process of learning. Do not use learning as a form of showmanship. Do not use learning to try to prove your worth to yourself. You cannot prove your worth. It is beyond your efforts to prove it. Your worth will demonstrate itself when you allow it, which you are now learning to do. Practice to practice. Some days will be easier. Some days will be harder. Some days you will want to practice. Other days you may not want to practice. Each day you practice because you are representing a Greater Will. This demonstrates consistency, which is a demonstration of power. This demonstrates a greater dedication. This gives you certainty and stability and allows you to deal compassionately with all things of lesser strength.

YOUR LONG REVIEW TODAY will be an examination of your learning process. Remember not to judge yourself so that you may learn.

PRACTICE 91: One long practice period.

Paso 91

REVISIÓN.

UNA VEZ MÁS, NUESTRA REVISIÓN SE CONCENTRARÁ en las instrucciones y en tus prácticas durante la semana pasada. Dedica este tiempo a volver a experimentar lo que pasó cada día y a verlo también desde tu experiencia actual. Aprende a aprender. Aprende sobre el proceso de aprendizaje. No uses el aprendizaje como una forma de espectáculo. No uses el aprendizaje para tratar de demostrarte a ti mismo tu valía. Tú no puedes probar tu valía. Probarla está fuera del alcance de tus esfuerzos. Tu valor se demuestra por sí solo cuando lo permites, lo cual estás ahora aprendiendo a hacer. Practica el practicar. Algunos días será más fácil y otros será más difícil. Algunos días querrás practicar y otros días puede que no quieras. Practicas cada día porque estás expresando una Voluntad Mayor. Esto demuestra consistencia, la cual es una demostración de poder. Esto demuestra una mayor dedicación. Esto te da certidumbre y estabilidad y te permite tratar compasivamente con todas las cosas de menor fuerza.

TU LARGA REVISIÓN DE HOY será un examen de tu proceso de aprendizaje. Recuerda no juzgarte para poder aprender.

PRÁCTICA 91: Una sesión larga de práctica.

Step 92

THERE IS A ROLE FOR ME TO PLAY IN THE WORLD.

YOU HAVE COME INTO THE WORLD AT A CRUCIAL TIME. You have come to serve the world in its present needs. You have come to prepare for future generations. Can all of this be meaningful to you personally now? Perhaps not, because you are working for the present and for the future. You are working for the life that you will live and for lives that will follow yours. This is fulfilling to you now, for this is your gift that you have come to give. Without pretense and without uncertainty, this will arise from you naturally and will give itself into the world. Weaving your life with other lives in a very specific way, it is meant to uplift you and all with whom you come in contact. The Plan is greater than your personal ambition, and only your personal ambition can cloud your vision of what you must do. Be thankful, then, today that there is a role for you to fulfill in the world. You have come into the world to fulfill this role—for your own fulfillment, for the advancement of your world and for service to your Spiritual Family.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, concentrate and affirm that there is a role for you to play. Do not attempt to fill in that role according to your ideas or your wishes, but allow that role to fulfill itself, for Knowledge within you will fulfill it once you are prepared. In stillness and acceptance, affirm that there is a role for you to play in the world and experience the power and the truth of this great idea.

PRACTICE 92: Two 30-minute practice periods.

Paso 92

TENGO UN PAPEL QUE DESEMPEÑAR EN EL MUNDO.

HAS VENIDO AL MUNDO EN UN MOMENTO CRUCIAL. Has venido para servirlo en sus necesidades actuales. Has venido a preparar el terreno para las generaciones futuras. ¿Puede todo esto tener sentido para ti personalmente ahora? Tal vez no, porque estás trabajando para el presente y para el futuro. Estás trabajando para la vida que vivirás y para las vidas que seguirán a la tuya. Esto te satisface ahora, porque este es el regalo que has venido a dar. Sin pretensiones ni incertidumbre, esto surgirá de ti de forma natural y se dará por sí mismo al mundo. Tejer tu vida con otras vidas de una manera muy específica pretende elevarte a ti y a todos aquellos con los que entras en contacto. El Plan es mayor que tu ambición personal, y solo esa ambición personal puede nublar tu visión de lo que debes hacer. Por tanto, da hoy gracias por tener un papel que cumplir en el mundo. Has venido al mundo a cumplir este papel —para tu propia satisfacción, para el avance de tu mundo y para servir a tu Familia Espiritual.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICAS DE HOY, concéntrate y afirma que tienes un papel que desempeñar. No intentes completarlo de acuerdo a tus ideas o deseos; deja que se cumpla por sí mismo, pues el Conocimiento dentro de ti lo cumplirá cuando estés preparado. En quietud y aceptación, afirma que tienes un papel que desempeñar en el mundo y experimenta el poder y la verdad de esta gran idea.

PRÁCTICA 92: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 93

I AM SENT HERE FOR A PURPOSE.

YOU ARE SENT TO THE WORLD FOR A PURPOSE, to contribute your gifts which will emanate from Knowledge. You have come here for a purpose, to remember your True Home while you are in the world. The great purpose that you carry is with you at this moment, and it will arise in stages as you undergo the preparation that we are providing for you. This purpose is greater than all the purposes you have imagined for yourself. It is greater than all the purposes you have attempted to live for yourself. It does not need your imagination or your creations, for it will fulfill itself through you and will integrate you perfectly as it does so. There is a purpose for you to fulfill in the world. You are now preparing step by step to experience and to learn to accept this so that it may yield its great gifts to you.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS, affirm the reality of this statement. In stillness and receptivity, allow your mind to settle into its true function. Allow yourself to be a student, which means allowing yourself to be receptive and responsible for utilizing that which is provided for you. Let this day be an affirmation of your true life in the world, not the life that you have made for yourself.

PRACTICE 93: Two 30-minute practice periods.

Paso 93

HE SIDO ENVIADO AQUÍ CON UN PROPÓSITO.

HAS SIDO ENVIADO AL MUNDO CON UN PROPÓSITO: entregar tus regalos, que emanarán del Conocimiento. Has venido aquí con un propósito: recordar tu Verdadero Hogar mientras estás en el mundo. El gran propósito que portas está contigo en este momento, y surgirá por etapas conforme recibas la preparación que te estamos ofreciendo. Este propósito es mayor que todos los propósitos que has imaginado para ti o has tratado de vivir por ti mismo. Este propósito no necesita de tu imaginación o tus creaciones, porque se realizará por sí mismo a través de ti y te integrará perfectamente a medida que lo haga. Tienes un propósito que cumplir en el mundo, y ahora estás preparándote paso a paso para experimentarlo y aprender a aceptarlo, de modo que pueda brindarte sus grandes regalos.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA, afirma la realidad de esta declaración. En quietud y receptividad, deja que tu mente se asiente en su verdadera función. Permítete ser un estudiante, lo cual significa que te permites ser receptivo y responsable de usar lo que se te ofrece. Permite que este día sea una afirmación de tu verdadera vida en el mundo, no de la vida que has creado para ti.

PRÁCTICA 93: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 94

MY FREEDOM IS TO FIND MY PURPOSE.

WHAT VALUE CAN FREEDOM POSSIBLY HAVE except to enable you to find your purpose and to fulfill it? Without purpose, freedom is merely the right to be chaotic, the right to live without external restraint. But without external restraint, you will merely act out the harshness of your internal restraint. Is this an improvement? Overall it is not an improvement, though it can lead to opportunities for self-discovery.

DO NOT CALL CHAOS FREEDOM, for this is not freedom. Do not think that because others do not limit you that you are in an exalted state. Realize that your freedom is to enable you to find your purpose and to fulfill it. Understanding freedom in this way will enable you to utilize all aspects of your life—your current situation, your relationships, your involvements, your successes, your errors, your attributes and your limitations—everything on behalf of discovering your purpose. For when a greater purpose begins to express itself through you in a manner that you can recognize and accept, you will feel at last that your life is being completely integrated. You will no longer be separate individuals within yourself, but one person, whole and unified, with all aspects of yourself engaged in serving this one purpose.

THE FREEDOM TO COMMIT ERRORS WILL NOT REDEEM YOU. Errors can be committed under any circumstances, and freedom can be found under any circumstances. Therefore, seek to learn about freedom. Knowledge will express itself when it is unfettered and when you as a person have developed sufficiently to be able to carry its great mission in the world. Your Spiritual Teachers, who abide with you beyond your visual sight, are here to initiate you into Knowledge. They have their own method for doing this, for they understand the true meaning of freedom and its true purpose in the world.

THEREFORE, IN YOUR PRACTICE PERIODS we once again affirm the power of this statement and give you two opportunities to experience it deeply within yourself. You do not need to try to speculate about this mentally, but simply relax so that it can be experienced. Focus your mind completely to allow it to experience the greatness of the presence of God that is with you and that is within you, for this is looking in the direction of freedom where freedom truly exists.

PRACTICE 94: Two 30-minute practice periods.

Paso 94

EL FIN DE MI LIBERTAD ES PERMITIRME ENCONTRAR MI PROPÓSITO.

¿QUÉ VALOR PUEDE TENER LA LIBERTAD salvo permitirte encontrar tu propósito y cumplirlo? Sin propósito, la libertad es solo el derecho a ser caótico y vivir sin restricciones externas. Pero sin restricciones externas solo actuarás desde la severidad de tu restricción interna. ¿Es esto una mejora? En conjunto no es una mejora, aunque puede llevar a oportunidades para el autodescubrimiento.

NO LLAMES AL CAOS LIBERTAD, porque no es libertad. No pienses que si otros no te limitan entonces te encuentras en un estado exaltado. Comprende que el fin de tu libertad es permitirte encontrar tu propósito y cumplirlo. Entender la libertad de este modo te permitirá utilizar todos los aspectos de tu vida —tu situación actual, tus relaciones, tus involucraciones, tus éxitos, tus errores, tus atributos y tus limitaciones— para descubrir tu propósito. Pues cuando un propósito mayor comienza a expresarse a través de ti de una manera que puedes reconocer y aceptar, sentirás al fin que tu vida está siendo totalmente integrada. Ya no serás más un grupo de individuos separados en tu interior, sino una única persona, integrada y unificada, con todos los aspectos de ti mismo dedicados a servir a este único propósito.

LA LIBERTAD DE COMETER ERRORES NO TE REDIMIRÁ. Los errores pueden cometerse bajo cualquier circunstancia, y la libertad puede encontrarse bajo cualquier circunstancia. Por tanto, trata de aprender sobre la libertad. El Conocimiento se expresará por sí mismo cuando esté libre de trabas y cuando tú, como persona, te hayas desarrollado lo suficiente para ser capaz de realizar tu gran misión en el mundo. Tus Maestros Espirituales, que permanecen contigo más allá de tu visión, están aquí para iniciarte en el Conocimiento. Ellos tienen su propio método para hacerlo, porque entienden el verdadero significado de la libertad y su verdadero propósito en el mundo.

POR TANTO, EN TUS PERIODOS DE PRÁCTICAS afirmamos una vez más el poder de esta declaración y te ofrecemos dos oportunidades para experimentarla profundamente dentro de ti. No necesitas especular al respecto mentalmente; basta con relajarte para poder experimentarlo. Enfoca tu mente por completo para permitirla experimentar la grandeza de la presencia de Dios que está contigo y dentro de ti, porque esto es mirar en dirección a la libertad, allí realmente existe.

PRÁCTICA 94: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 95

HOW CAN I POSSIBLY FULFILL MYSELF?

HOW CAN YOU POSSIBLY FULFILL YOURSELF when you do not know who you are, when you do not know where you have come from or where you are going, when you do not know who has sent you and who will be waiting for you when you return? How can you possibly fulfill yourself alone when you are part of life itself? Can you fulfill yourself apart from life? Only in fantasy and imagination can you possibly even entertain the idea of fulfilling yourself. There is no fulfillment here, only increasing confusion. As the years progress, you will feel a growing darkness within you, as if a great opportunity has been lost. Do not lose this opportunity to realize life as it truly exists and to receive fulfillment as it is truly offered to you.

ONLY IN IMAGINATION CAN YOU FULFILL YOURSELF otherwise, and imagination is not reality. Accepting this may at first seem like a limitation and a disappointment, for you already have designs and motives for your own personal fulfillment, whether they have been experienced or not. Your entire agenda for your fulfillment must now be brought into question, not to deprive you of anything of value, but to release you from a bondage which could only deceive and disappoint you in time. Therefore, accepting the hopelessness of your attempt to fulfill yourself opens you finally to receive the great gift which is available to you and which is awaiting you. This great gift is meant to be given through you into the world in a way that is specific for your happiness and for the happiness of those who will naturally be drawn to you.

HOW CAN YOU POSSIBLY FULFILL YOURSELF? Upon the hour today, repeat this question and give it a moment of serious consideration, regardless of your circumstances. As you practice upon the hour, look out into the world and see how people are trying to fulfill themselves, both in situations that now exist and in situations that are hoped for. Understand how much this separates them from life as it truly exists. Understand how this separates them from the mystery of their own existence and the wonder of life that they are free to encounter every moment of every day. Do not allow yourself to be so deprived. Fantasy will always paint a grand picture for you, but it has no foundation in reality. Only those who attempt to fortify each other's fantasies will attempt relationship with each other for this purpose, and their disappointment will be mutual, for which they will be inclined to blame each other. Do not seek, then, that which can only bring you unhappiness and only destroy the great opportunity for relationship for you.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 95

¿CÓMO PODRÍA REALIZARME A MÍ MISMO?

¿CÓMO PODRÍAS REALIZARTE A TÍ MISMO cuando no sabes quién eres, de dónde has venido o a dónde vas, ni quién te ha enviado y quién te estará esperando cuando regreses? ¿Cómo podrías realizarte a ti mismo en solitario cuando formas parte de la propia vida? ¿Puedes realizarte a ti mismo al margen de la vida? Solo en la fantasía y la imaginación puedes siquiera considerar la idea de realizarte a ti mismo. No hay satisfacción aquí, solo creciente confusión. Conforme pasen los años, sentirás una creciente oscuridad dentro de ti, como si hubieras perdido una gran oportunidad. No pierdas esta oportunidad de comprender la vida como existe en realidad y de recibir satisfacción como en verdad se te ofrece.

DE LO CONTRARIO, SOLO PUEDES REALIZARTE A TI MISMO EN LA IMAGINACIÓN, y la imaginación no es la realidad. Aceptar esto puede parecer a primera vista como una limitación y una decepción, porque tienes ya proyectos y motivos para tu propia realización personal, tanto si los has experimentado como si no. Todos tus planes de realización deben ser puestos ahora en duda, no para privarte de nada de valor, sino para liberarte de una esclavitud que, con el tiempo, solo podría engañarte y decepcionarte. Por tanto, aceptar que tu intento de realizarte a ti mismo no tiene esperanza te abre finalmente a recibir el gran regalo que está a tu disposición y que te espera. Este gran regalo ha de entregarse al mundo a través de ti, de una manera que es específica para tu felicidad y la felicidad de aquellos que de forma natural serán atraídos a ti.

¿CÓMO PODRÍAS REALIZARTE A TI MISMO? A cada hora de hoy, repite esta pregunta y dedícale un momento de seria consideración, sin importar tus circunstancias. A medida que practicas a cada hora, mira hacia el mundo y ve cómo las personas están intentando realizarse a sí mismas, tanto en situaciones que ya existen como en situaciones que esperan. Comprende lo mucho que esto les separa de la vida tal y como verdaderamente existe. Entiende cómo les separa del misterio de su propia existencia y de la maravilla de la vida que tienen la libertad de encontrar cada momento de cada día. No te permitas ser privado así. La fantasía siempre te pintará un gran cuadro, pero no tiene base en la realidad. Solo aquellos que intentan fortalecer mutuamente sus fantasías intentarán relacionarse con los demás con este propósito, y su decepción será mutua, por lo que estarán inclinados a culparse los unos a los otros. Por tanto, no busques lo que solo puede traerte tristeza y destruir tu gran oportunidad para la relación.

(Continúa en la página siguiente…)

UPON THE HOUR REPEAT THIS STATEMENT. In your two practice periods, enter stillness and receptivity so that you may learn to receive fulfillment as it truly exists.

PRACTICE 95: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

REPITE A CADA HORA ESTA DECLARACIÓN. En tus dos sesiones de práctica, entra en la quietud y la receptividad para poder aprender a recibir la realización tal y como verdaderamente existe.

PRÁCTICA 95: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 96

GOD'S WILL IS FOR ME TO BE UNBURDENED.

GOD'S FIRST STEP IN YOUR REDEMPTION and your empowerment is to unburden you from things that are not necessary for your happiness, to unburden you from things which cannot possibly satisfy you, to unburden you from things which only cause you pain and to lift from your head the crown of thorns that you wear, which represents your attempt at fulfillment in the world. A Greater Will exists within you that wishes to express itself. When you experience this, you will finally feel that you are known to yourself. You will finally experience true happiness, for your life at last will be integrated. You must be unburdened to make this discovery. Nothing of value will be taken from you. It is not God's intent to make you lonely and forlorn, but to give you the opportunity to realize your true promise so that you may proceed with strength and true motivation.

THEREFORE, ACCEPT THIS FIRST GREAT OFFER to unburden you from the hopeless conflicts that you attempt to resolve, from meaningless pursuits which lead you nowhere, from false promises of this world and from your own idealism which paints a picture the world cannot possibly support. In simplicity and humility the greatness of life will dawn upon you, and you will know that you have given away nothing for something of the greatest value.

UPON THE HOUR REPEAT THIS STATEMENT and think about it. Observe its meaning in terms of your current circumstances. Observe its demonstration in the lives of people all around you. Observe its reality in terms of your own existence, which you are now learning to witness objectively.

IN YOUR TWO LONGER PRACTICE PERIODS TODAY, attempt to concentrate on this idea and apply it to your life specifically. Actively engage your mind and try to think of the meaning of this statement in terms of your current ambitions, your current plans, and so forth. Many things may be cast in doubt as you do this, but realize that Knowledge is not affected by your schemes and plans or by your hopes and disappointments. It is only awaiting the time when it can emerge naturally within you, and you will be the first recipient of its great gifts.

PRACTICE 96: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 96

LA VOLUNTAD DE DIOS ES QUE ME DESCARGUE.

EL PRIMER PASO DE DIOS EN TU REDENCIÓN y empoderamiento es descargarte de aquello que no es necesario para tu felicidad: descargarte de cosas que de ningún modo pueden satisfacerte, descargarte de cosas que solo te causan dolor, y quitar de tu cabeza la corona de espinas que llevas, la cual representa tu intento de realizarte en el mundo. Dentro de ti existe una Mayor Voluntad que quiere expresarse. Cuando la experimentes, sentirás finalmente que te conoces a ti mismo. Experimentarás finalmente la verdadera felicidad, porque tu vida al fin se integrará. Debes descargarte para hacer este descubrimiento. No se te quitará nada de valor. Dios no pretende dejarte solitario y desamparado, sino darte la oportunidad de comprender tu verdadera promesa para que puedas proceder con fuerza y verdadera motivación.

POR TANTO, ACEPTA ESTE PRIMER GRAN OFRECIMIENTO de descargarte de los conflictos sin esperanza que intentas resolver, de las búsquedas sin sentido que no te llevan a ninguna parte, de las falsas promesas de este mundo y de tu propio idealismo, que pinta una imagen que el mundo no puede apoyar de ningún modo. En sencillez y humildad la grandeza de la vida amanecerá sobre ti, y sabrás que no habrás renunciado a nada a cambio de algo del máximo valor.

A CADA HORA REPITE ESTA DECLARACIÓN y piensa en ella. Observa su significado en relación a tus circunstancias actuales. Observa su demostración en la vida de las personas a tu alrededor. Observa su realidad en relación a tu propia existencia, que ahora estás aprendiendo a presenciar objetivamente.

EN TUS DOS LARGOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, intenta concentrarte en esta idea y aplícala específicamente a tu vida. Implica activamente tu mente y trata de pensar en el significado de esta declaración en relación a tus ambiciones y planes actuales, etc. Al hacerlo puede que se pongan en duda muchas cosas, pero comprende que al Conocimiento no le afectan tus planes y esquemas, ni tampoco tus esperanzas y decepciones. Solo espera el momento de poder surgir de forma natural en ti, y serás el primer destinatario de sus grandes regalos.

PRÁCTICA 96: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 97

I DO NOT KNOW WHAT FULFILLMENT IS.

IS THIS STATEMENT AN ADMISSION OF WEAKNESS? Is it a resignation to hopelessness? No, it is not. It is the beginning of true honesty. When you realize how little you understand and yet realize at the same time the great offer of Knowledge that is available to you, only then will you seize upon this opportunity with great encouragement and dedication. You can only imagine fulfillment, but within you the Knowledge of fulfillment lives and burns. This is a fire that you cannot put out. This is a fire that exists within you now. This represents your greater yearning for fulfillment, for union and for contribution. Far beneath all of your hopes and fears, beneath your plans and ambitions, this fire is burning now. Relinquish, then, your ideas concerning fulfillment, but do not be hopeless, for you are placing yourself in a position to receive the gifts that are intended for you. You have brought these gifts with you into the world. They are hidden within you where you cannot find them.

YOU DO NOT KNOW WHAT FULFILLMENT IS. Happy stimulation alone cannot be fulfillment, for fulfillment is a state of quietude. It is a state of inner acceptance. It is a state of total integration. It is a timeless state expressing itself in time. How can even the happiest stimulation give you that which can abide in any circumstance and which does not cease when the stimulation is over? We do not wish to deprive you of happy stimulations, for they can be very good, but they are momentary and can only give you a glimpse of the greater possibility. Here we wish to take you directly to the greater possibility by cultivating the great resources within your mind and by teaching you a way of seeing the world so that you may learn of its true purpose.

THEREFORE, UPON THE HOUR TODAY, repeat today's idea and consider it seriously in view of yourself and the world around you. Today, in your two long practice periods, once again spend time seriously considering this idea. Remember to think of your own life in these practice periods and apply today's idea to the plans that you are aware of concerning your own fulfillment. These thinking meditations require mental work. Here you will not be still. You will be investigating. You will be exploring. You will be actively using your mind to penetrate things that you recognize exist there. This is a time for serious introspection. When you realize that what you thought you knew is only a form of imagination, then you will realize your great need for Knowledge.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 97

YO NO SÉ QUÉ ES REALIZACIÓN.

¿ES ESTA DECLARACIÓN UNA CONFESIÓN DE DEBILIDAD? ¿Es una resignación a la falta de esperanza? No, no lo es. Es el principio de la verdadera honestidad. Cuando te des cuenta de lo poco que entiendes y, al mismo tiempo, del gran ofrecimiento del Conocimiento que está disponible para ti, solo entonces, aprovecharás esta oportunidad con gran aliento y dedicación. Tú solo puedes imaginar la realización, pero en tu interior el Conocimiento de la realización vive y arde. Este es un fuego que no puedes apagar. Se trata de un fuego que existe dentro de ti ahora. Representa tu mayor anhelo de realización, unión y contribución. Muy por debajo de todas tus esperanzas y temores, por debajo de tus planes y ambiciones, este fuego está ardiendo ahora. Renuncia, pues, a tus ideas sobre la realización, pero no desesperes, porque estás colocándote en posición de recibir los regalos que te están destinados. Has traído estos regalos contigo al mundo, y están ocultos dentro de ti, allí donde no puedes encontrarlos.

TÚ NO SABES QUÉ ES REALIZACIÓN. Los estímulos felices por sí solos no pueden serlo, porque la realización es un estado de quietud. Es un estado de aceptación interna y total integración; es un estado atemporal que se expresa en el tiempo. ¿Cómo puede, incluso el más feliz estímulo, darte lo que puede persistir en cualquier circunstancia y no cesa cuando el estímulo termina? No deseamos privarte de estímulos felices, pues pueden ser muy buenos; pero esos estímulos son momentáneos y solo pueden ofrecerte un atisbo de la posibilidad mayor. Aquí deseamos llevarte directamente a la posibilidad mayor cultivando los grandes recursos que hay dentro de tu mente y enseñándote una forma de ver el mundo que te permita aprender su verdadero propósito.

POR TANTO, A CADA HORA DE HOY repite la idea del día y considérala seriamente en relación a ti mismo y el mundo que te rodea. Hoy, en tus dos periodos largos de práctica, pasa tiempo una vez más pensando con detenimiento en esta idea. Acuérdate de pensar en tu propia vida en estas sesiones de práctica, así como de aplicar la idea de hoy a tus planes para tu propia realización de los que eres consciente. Estas meditaciones reflexivas requieren trabajo mental. En ellas no estarás en quietud, sino investigando. Estarás explorando y utilizando activamente tu mente para penetrar en cosas que reconoces que existen ahí. Es momento para una introspección seria. Cuando comprendas que lo que pensabas que sabías era solo una forma de imaginación, comprenderás tu gran necesidad del Conocimiento.

(Continúa en la página siguiente…)

YOU MUST UNDERSTAND WHAT YOU HAVE in order to learn to receive more. If you think you have more than you actually have, then you are impoverished without even being aware of it and will not understand the Great Plan that has been created on your behalf. You must start from where you are, for in this way you may proceed, each step certain, each step forward, built upon the step before. There will be no falling back here, for you will be firmly established on your path to Knowledge.

PRACTICE 97: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

DEBES ENTENDER LO QUE TIENES para aprender a recibir más. Si piensas que tienes más de lo que en verdad tienes, entonces eres pobre sin ni siquiera saberlo, y no entenderás el Gran Plan que se ha creado en tu nombre. Debes comenzar desde donde estás, pues es así como puedes proceder, en cada paso certero, en cada paso adelante, construido sobre el paso anterior. Aquí no habrá vuelta atrás, porque te establecerás firmemente en tu camino hacia el Conocimiento.

PRÁCTICA 97: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 98

REVIEW.

IN YOUR REVIEW ONCE AGAIN REVIEW all of the instructions of the lessons and everything that you have experienced thus far in the past week of practice. Honestly evaluate your engagement with these lessons and recognize what they have yielded for you in terms of understanding. Try to be very fair in your assessment. Remember that you are a student. Do not claim that you have realized more than you have actually experienced.

THE SIMPLICITY OF THIS APPROACH may seem obvious, but for many people it is very difficult to achieve, for they are so used to thinking that they have more than they have or less than they have that it is very difficult for them to assess their actual circumstances even though their circumstances are quite obvious.

IN YOUR ONE LONG PRACTICE PERIOD, then, review your lessons and consider each one in depth, recalling your activity with them on the day that they were given and your understanding of them at this moment. Review each of the six previous steps very carefully and beware of making conclusions that do not represent your true experience. It is better to be uncertain than to have false conclusions.

PRACTICE 98: One long practice period.

Paso 98

REVISIÓN.

EN TU REVISIÓN, REPASA DE NUEVO todas las instrucciones de las lecciones y todo lo que has experimentado hasta ahora en la última semana de práctica. Evalúa honestamente tu participación en estas lecciones y reconoce lo que te han aportado en cuanto a comprensión. Trata de ser muy justo en tu evaluación. Recuerda que eres un estudiante. No afirmes haber comprendido más de lo que realmente has experimentado.

LA SIMPLICIDAD DE ESTA ENFOQUE puede parecer obvia, pero a muchas personas les resulta muy difícil de lograr, porque están tan acostumbradas a pensar que tienen más de lo que tienen o menos de lo que tienen que les resulta muy difícil evaluar sus verdaderas circunstancias, aunque sean bastante obvias.

EN TU ÚNICO Y LARGO PERIODO DE PRÁCTICA, por tanto, repasa tus lecciones y examina cada una en profundidad, recordando tu actividad con ella el día que se dio y tu comprensión de ella ahora. Revisa cada uno de los seis pasos anteriores con mucha atención, y ten cuidado de no sacar conclusiones que no representen tu verdadera experiencia. Es mejor estar inseguro que tener conclusiones falsas.

PRÁCTICA 98: Un largo periodo de práctica.

Step 99

I WILL NOT BLAME THE WORLD TODAY.

TODAY PRACTICE NOT BLAMING THE WORLD, not judging its obvious errors and not claiming or giving responsibility to others for these errors as well. Look on the world silently. Allow your mind to be still.

PRACTICE THIS UPON THE HOUR and view the world with your eyes open. In your two longer practice periods, also practice with eyes open looking upon the world. It does not matter what you look at, for it is all the same. Your concentration today will be to look without judgment, for this will develop your real faculties of mind.

THEREFORE, IN YOUR PRACTICE PERIODS, practice looking with your eyes open, looking without judging. Look about your immediate environment. Look only upon things that are actually there. Do not engage in imagination. Do not let your thoughts wander to the past or to the future. Witness only what is there. As thoughts arise that are judgments, simply dismiss them without considering them, for today you are practicing seeing—seeing without judgment so that you may see what is actually there.

PRACTICE 99: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 99

HOY NO CULPARÉ AL MUNDO.

PRACTICA HOY EL NO CULPAR AL MUNDO, sin juzgar sus errores obvios ni tampoco reclamar la responsabilidad de estos errores ni culpar a otros por ellos. Mira el mundo silenciosamente y permite que tu mente esté quieta.

PRACTICA ESTO A CADA HORA y mira el mundo con tus ojos abiertos. En tus dos sesiones más largas de práctica, practica también el mirar al mundo con los ojos abiertos. No importa lo que mires, porque todo es lo mismo. Hoy te concentrarás en mirar sin juzgar, pues esto desarrollará tus verdaderas facultades mentales.

POR TANTO, EN TUS PERIODOS DE PRÁCTICA practica el mirar con tus ojos abiertos, mirando sin juzgar. Mira en tu entorno inmediato. Mira solo las cosas que están realmente ahí, sin caer en la imaginación. No dejes que tus pensamientos vaguen al pasado o al futuro. Sé testigo solo de lo que está ahí. Según surjan pensamientos que son juicios, simplemente deséchalos sin tenerlos en cuenta, porque hoy estás practicando el ver —el ver sin juicios para poder ver lo que está realmente ahí.

PRÁCTICA 99: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 100

TODAY I AM A BEGINNING STUDENT OF KNOWLEDGE.

YOU ARE A BEGINNING STUDENT OF KNOWLEDGE. Accept this starting place. Do not claim more for yourself, for you do not understand the road to Knowledge. On the road to greater assumptions you may have garnered great rewards for yourself, but that leads in another direction from the road to Knowledge, where all things that are unreal are relinquished and all things that are genuine are embraced. The road to Knowledge is not a road that people have imagined for themselves, for it is not born of imagination.

THEREFORE, BE A BEGINNING STUDENT OF KNOWLEDGE. Upon the hour repeat this statement and give it serious consideration. Regardless of your view of yourself, whether it is exalted or diminished, no matter what you have done before, no matter what you consider your accomplishments to be, you are a beginning student of Knowledge. As a beginning student you will want to learn everything that can be learned, and you will not have the burden of defending that which you think you have claimed already. This will ease your burden in life considerably and give you the possibility for true motivation and enthusiasm, which are lacking now.

BE A BEGINNING STUDENT OF KNOWLEDGE. Begin your two longer practice periods with this affirmation and allow yourself to sit in stillness and to receive. Without petitions, without questions and without expectations or demands, allow your mind to be quiet, for you are a beginning student of Knowledge and do not yet know what to ask for or what to expect.

PRACTICE 100: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 100

HOY SOY UN ESTUDIANTE PRINCIPIANTE DEL CONOCIMIENTO.

ERES UN ESTUDIANTE PRINCIPIANTE DEL CONOCIMIENTO. Acepta este punto de partida. No reclames más para ti, porque no comprendes el camino al Conocimiento. Puede que hayas obtenido grandes recompensas en el camino hacia mayores suposiciones, pero eso te lleva en una dirección diferente a la del camino al Conocimiento, camino donde se abandona todo lo que es irreal y se abraza todo lo que es genuino. El camino al Conocimiento no es un camino que la gente haya imaginado para sí misma, porque no nace de la imaginación.

POR TANTO, SÉ UN ESTUDIANTE PRINCIPIANTE DEL CONOCIMIENTO. A cada hora repite esta declaración y considérala con seriedad. Independientemente de tu opinión de ti mismo, sea elevada o baja, y de lo que hayas hecho antes y lo que consideres que son tus logros, eres un estudiante principiante del Conocimiento. Como estudiante principiante querrás aprender todo lo que puede aprenderse, y no tendrás la carga de defender lo que crees haber reclamado ya. Esto aliviará tu carga en la vida considerablemente, y te ofrecerá la posibilidad de tener una motivación y un entusiasmo genuinos, los cuales ahora faltan.

SÉ UN ESTUDIANTE PRINCIPIANTE DEL CONOCIMIENTO. Comienza tus dos periodos de práctica más largos con esta afirmación, y permítete sentarte en quietud y recibir. Sin peticiones, sin preguntas, sin expectativas y sin demandas, deja que tu mente esté tranquila, porque eres un estudiante principiante del Conocimiento y todavía no sabes qué pedir o qué esperar.

PRÁCTICA 100: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 101

THE WORLD NEEDS ME, BUT I WILL WAIT.

WHY WAIT WHEN THE WORLD NEEDS YOU? Does this not seem inconsistent with the teaching that we are presenting? It is actually not inconsistent at all, if you understand its meaning. Since the world needs you, waiting would seem to be an injustice and an irresponsibility. Is this not inconsistent with what we are teaching? No, it is not inconsistent if you understand its meaning. If you have seriously considered what we have given you thus far in your preparation, you will realize that on its own, Knowledge within you will respond to the world, and you will feel moved to give in certain places and not moved to give in others. This great response within you will not be born of personal weakness, personal insecurity or the need for acceptance or recognition. It will not be a form of avoidance or guilt. In fact, it will have nothing to do with you at all. That is why it is very great, for it is not meant to remedy your littleness, but to demonstrate the power of Knowledge that exists in the world so that you may bear witness to it and be a vehicle for its expression.

WHY WAIT WHEN THE WORLD NEEDS YOU? Because you are not yet ready to give. Why wait when the world needs you? Because you do not understand its need yet. Why wait when the world needs you? Because you will give for the wrong reasons and will only fortify your dilemma. The time of giving will come, and your life will give of itself, and you will be prepared to accept this, to respond to it and to follow the guidance of Knowledge that is within you. If you are to be of true service to the world, you must be prepared, and that is what we are undertaking now.

LET NOT THE TRIBULATIONS OF THE WORLD give you great anxiety. Let not the threats of destruction arouse your fear. Let not the injustices of this world stimulate your anger, for if they do, you are looking without Knowledge. You are seeing your own failed idealism. This is not the way of seeing, and so it is not the way of giving. You were sent to give, and your giving is intrinsic to you. You do not need to control it, for it will give of itself when you are prepared. Therefore, your service to the world at this moment is your preparation to be a contributor, and though this will not give you instant gratification for your need to give, it will pave the way for a greater service to be rendered.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, actively think about today's idea and consider it in light of your behavior, your inclinations, your ideas and your beliefs.

PRACTICE 101: Two 30-minute practice periods.

Paso 101

EL MUNDO ME NECESITA, PERO ESPERARÉ.

¿POR QUÉ ESPERAR SI EL MUNDO TE NECESITA? ¿No parece inconsistente con la enseñanza que presentamos? Realmente no es inconsistente en absoluto, si entiendes su significado. Dado que el mundo te necesita, esperar parece ser una injusticia y una irresponsabilidad. ¿No es inconsistente con lo que enseñamos? No, no lo es si entiendes su significado. Si has contemplado seriamente lo que te hemos ofrecido hasta ahora en tu preparación, comprenderás que el Conocimiento en tu interior responderá al mundo, y tú te sentirás movido a dar en ciertos lugares y no en otros. Esta gran respuesta dentro de ti no surgirá de la debilidad o la inseguridad personal, ni tampoco de la necesidad de aceptación y reconocimiento. No será una forma de evasión o culpabilidad. De hecho, no tendrá nada que ver contigo en absoluto. Por eso es muy grande, porque no pretende remediar tu pequeñez, sino demostrar el poder del Conocimiento que existe en el mundo, de modo que puedas dar testimonio de él y seas un vehículo para su expresión.

¿POR QUÉ ESPERAR SI EL MUNDO TE NECESITA? Porque aún no estás listo para dar. ¿Por qué esperar si el mundo te necesita? Porque aún no entiendes su necesidad. ¿Por qué esperar si el mundo te necesita? Porque darías por las razones equivocadas y solo fortalecerías tu dilema. El momento de dar vendrá, y tu vida dará de sí misma, y estarás preparado para aceptarlo, responder a ello y seguir la guía del Conocimiento en tu interior. Para poder servir verdaderamente al mundo debes estar preparado, y eso es lo que estamos llevando a cabo ahora.

NO PERMITAS QUE LAS TRIBULACIONES DEL MUNDO te causen una gran ansiedad. No permitas que las amenazas de destrucción despierten tus miedos. No permitas que las injusticias de este mundo fomenten tu enojo, porque si lo hacen estás mirando sin el Conocimiento. Estás viendo tu propio idealismo fracasado. Esta no es la manera de ver, ni tampoco la manera de dar. Tú fuiste enviado a dar y tu dar es intrínseco a ti. No necesitas controlarlo, ya que dará por sí mismo cuando estés preparado. Por tanto, tu servicio al mundo en este momento es prepararte para contribuir, y aunque esto no satisfará inmediatamente tu necesidad de dar, allanará el camino para que prestes un mayor servicio.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICAS DE HOY, piensa activamente sobre la idea de hoy y considérala en relación a tu comportamiento, tus inclinaciones, tus ideas y tus creencias.

PRÁCTICA 101: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 102

THERE IS MUCH I MUST UNLEARN.

YOUR LIFE IS FULL OF YOUR OWN NECESSITIES AND IDEAS, full of your own requirements and ambitions, full of your own fears and full of your own complications. Thus, your vehicle for giving is burdened and cluttered, and your energy is largely misappropriated. That is why it is God's first step to unburden you. Until this happens you will simply attempt to resolve your situation without knowing what to do, without understanding your predicament and without accepting the assistance that you will surely need in time. Therefore, accept your unlearning, for it will unburden you and give you reassurance that a greater life is possible and inevitable for you who have come here to give.

UPON THE HOUR REPEAT THIS STATEMENT and consider it. View its reality in terms of your perception of the world. In your two longer practice periods, once again practice mental stillness in silence, where nothing is attempted and where nothing is avoided. You are only engaging your mind to be still so that it may learn to respond upon its own to that which calls to it. With each step you make in your unlearning, Knowledge will fill in that which had replaced it. This is instantaneous, for you are only moving yourself into a position to receive so that your giving may be generous, genuine and fulfilling to you.

PRACTICE 102: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 102

HAY MUCHO QUE DEBO DESAPRENDER.

TU VIDA ESTÁ LLENA DE TUS PROPIAS NECESIDADES E IDEAS, llena de tus propios requerimientos y ambiciones, y llena de tus propios miedos y tus propias complicaciones. Por tanto, tu vehículo para dar está cargado y saturado, y tu energía está en gran medida mal invertida. Es por eso que el primer paso de Dios es descargarte. Hasta que eso suceda, simplemente intentarás resolver tu situación sin saber qué hacer, sin comprender tu aprieto y sin aceptar la ayuda que sin duda necesitarás con el tiempo. Por tanto, acepta tu desaprendizaje, porque te descargará y te dará la seguridad de que una vida mayor es posible e inevitable para ti que has venido aquí a dar.

A CADA HORA REPITE ESTA DECLARACIÓN y considérala. Ve su realidad en relación a tu percepción del mundo. En tus dos sesiones más largas de práctica, practica una vez más la quietud mental en silencio, donde nada se intenta ni se evita. Solo estás dedicando tu mente a estar en silencio, de manera que pueda aprender a responder por su cuenta a aquello que la llama. Con cada paso que das en tu desaprendizaje, el Conocimiento llenará el vacío de aquello que lo había reemplazado. Esto es instantáneo, porque solo estás moviéndote a una posición de recibir para que tu dar pueda ser generoso, auténtico y satisfactorio para ti.

PRÁCTICA 102: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 103

I AM HONORED BY GOD.

YOU ARE HONORED BY GOD, and yet this statement can inflame your sense of uncertainty, arouse your sense of guilt, confuse your sense of pride and stimulate all manner of conflict that actually exists within you now. In the past you have attempted to be something unreal, and it has failed you. Now you are afraid to be anything for fear that failure will pursue you once again. Thus, greatness appears to be littleness and littleness appears to be greatness, and all things are seen backwards or reversed from their true meaning.

YOU ARE HONORED BY GOD whether you can accept this or not. It is true regardless of human evaluation, for only things that are beyond evaluation are true. We are taking you to that which is beyond evaluation, which will be the greatest discovery possible in this life or in any life.

UPON THE HOUR REPEAT THIS STATEMENT and consider it seriously. In your two practice periods, allow your mind once again to be still and receptive so that you may learn to receive the honor that God has for you. Surely, this honor must be directed towards a part of you that you are barely aware of. It is not your behavior that is honored. It is not your idealism that is honored. It is not your beliefs, your assumptions, your demands or your fears. These may be for good or for ill. These may serve you or betray you. But honor is reserved for something greater, which you are now learning to recognize.

PRACTICE 103: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 103

DIOS ME HONRA.

DIOS TE HONRA, y sin embargo esta declaración puede inflamar tu sensación de incertidumbre, despertar tu sentido de culpa, confundir tu sentido de orgullo y estimular todo tipo de conflicto que exista realmente dentro de ti ahora. En el pasado has intentado ser algo irreal, y eso te ha fallado. Ahora tienes miedo de ser cualquier cosa, por temor a que el fracaso te persiga una vez más. Por tanto, la grandeza parece ser pequeñez y la pequeñez parece ser grandeza, y todas las cosas se ven al revés o invertidas de su verdadero significado.

DIOS TE HONRA tanto si puedes aceptarlo como si no. Es cierto con independencia de la evaluación humana, porque solo lo que está más allá de la evaluación es verdadero. Nosotros te estamos llevando a lo que está más allá de la evaluación, lo cual será el descubrimiento más grande posible en esta vida o en cualquier vida.

A CADA HORA REPITE ESTA DECLARACIÓN y considérala seriamente. En tus dos sesiones de práctica, permite que tu mente una vez más esté quieta y receptiva para que puedas aprender a recibir el honor que Dios tiene para ti. Sin duda, este honor debe dirigirse a una parte de ti de la que apenas eres consciente. No es tu comportamiento lo que se honra. No es tu idealismo, ni son tus creencias, tus suposiciones, tus demandas o tus miedos. Estos pueden ser para bien o para mal. Estos pueden servirte o traicionarte. Pero el honor está reservado a algo más grande, algo que ahora estás aprendiendo a reconocer.

PRÁCTICA 103: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 104

GOD KNOWS MORE ABOUT ME THAN I DO.

GOD DOES KNOW MORE ABOUT YOU THAN YOU DO. That must be obvious if you have considered yourself honestly. And yet, consider the implications of this. If God knows more about you than you do, then would not God's evaluation be something that you would want to learn to investigate? Of course it would. And would not your evaluations of yourself be necessarily in error? In this alone you have sinned, for sin is only error. Error calls for correction, not condemnation. You would condemn yourself and think that God would then follow your example and render to you a greater condemnation. That is why people have made God in their image, and that is why you must unlearn what you have made, so that you may find what you know and so that your creations in this world may be for good and have lasting value.

GOD KNOWS MORE ABOUT YOU THAN YOU DO. Do not pretend you can create yourself, for you have already been created and that which has been genuinely created is far greater and happier than the life that you have realized thus far. It is your unhappiness that is bringing you to truth, for it is driving you to a genuine resolution. This, of course, is true.

ON THE HOUR REPEAT THIS STATEMENT and consider it seriously. As you do so, observe the world around you in order to attempt to learn of the meaning of today's idea in the world. In your longer practice sessions in stillness, allow your mind to become quiet so that it may learn to enjoy its greatness. Give it this opportunity for freedom, and it will give freedom to you in return.

PRACTICE 104: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 104

DIOS SABE MÁS DE MÍ QUE YO.

DIOS SABE MÁS DE TI QUE TÚ MISMO. Eso debe ser obvio si te has considerado a ti mismo con honestidad. Y aun así, contempla las implicaciones de esto. Si Dios sabe más de ti que tú, entonces ¿no sería la evaluación de Dios algo que querrías aprender e investigar? Por supuesto que sí. ¿Y no estaría tu evaluación de ti mismo necesariamente errada? Solo en esto has pecado, pues el pecado es solo error. El error pide corrección, no condena. Tú te condenarías a ti mismo y pensarías que Dios seguiría entonces tu ejemplo dándote una condena mayor. Es por eso que la gente ha hecho a Dios a su imagen, y es por eso que debes desaprender lo que has hecho, de modo que puedas encontrar lo que sabes y así tus creaciones en este mundo puedan ser para bien y tener un valor duradero.

DIOS SABE MÁS DE TI QUE TÚ. No pretendas que puedes crearte a ti mismo, porque ya has sido creado, y aquello que ha sido genuinamente creado es mucho más grande y feliz que la vida que has percibido hasta ahora. Es tu infelicidad lo que te está trayendo a la verdad, porque te conduce a una verdadera resolución. Esto, por supuesto, es cierto.

A CADA HORA REPITE ESTA DECLARACIÓN y considérala seriamente. Al hacerlo, observa el mundo a tu alrededor para tratar de aprender el significado de la idea de hoy en el mundo. En tus sesiones más largas de práctica en quietud, deja que tu mente se aquiete para que pueda aprender a disfrutar de su grandeza. Dale esta oportunidad de libertad, y ella a cambio te dará libertad.

PRÁCTICA 104: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 105

REVIEW.

IN YOUR REVIEW, FOLLOW THE PAST EXAMPLES and review the week of instructions and the week of practices. Give special consideration today to the ideas that we have presented. Understand that these ideas must be entertained and experienced through many stages of development. Their meaning is too deep and too great to be entirely obvious to you now, yet they will serve as a reminder that Knowledge is with you and that you have come to give Knowledge in the world.

OUR TEACHING WILL THUS SIMPLIFY ALL THINGS, which will resolve the conflicts that you carry now and which will make conflict in the future unnecessary. For to the extent that you are with Knowledge, conflict does not exist. An unconflicted life is the greatest contribution that can be given into the world, for this is a life that will spark the beginning of Knowledge in all, a spark that can carry itself into the future far beyond your individual life. It is this great spark that you are intended to give into the world, for then your giving will have no end and will serve your current generation and the generations to come.

THE BLESSINGS THAT YOU ARE NOW EXPERIENCING TODAY in your world are the result of these reverberations which are passed from generation to generation as Knowledge is kept alive in the world. The opportunity for you to have Knowledge is born of the giving of those who have lived before, as your giving will provide the opportunity for freedom for those who will follow. This is your greater purpose in life: to keep Knowledge alive in the world. But first you must learn of Knowledge—learn how to recognize it, learn how to accept it, learn how to discern it from the other impulses in your mind and learn the many stages of development that will be required in following Knowledge towards its great fulfillment. That is why you are a beginning student of Knowledge.

IN YOUR ONE LONG PRACTICE, undertake your Review in as much detail as possible. Allow confusion and uncertainty to exist, for this is necessary in this stage of investigation. Be happy, then, for all the things that can be truly recognized and know that Knowledge is with you, so you are free to be uncertain.

PRACTICE 105: One long practice period.

Paso 105

REVISIÓN.

EN TU REVISIÓN, SIGUE LOS EJEMPLOS PASADOS y repasa la semana de instrucciones y prácticas. Presta hoy especial atención a las ideas que hemos presentado. Entiende que deben considerarse y experimentarse a lo largo de muchas etapas de desarrollo. Su significado es demasiado grande y profundo para que te resulte del todo obvio ahora, pero servirán como un recordatorio de que el Conocimiento está contigo y has venido a darlo en el mundo.

NUESTRA ENSEÑANZA SIMPLIFICARÁ ASÍ TODAS LAS COSAS, lo cual resolverá los conflictos que ahora tienes y hará que el conflicto sea innecesario en el futuro. Pues en la medida en que uno está con el Conocimiento, el conflicto no existe. Una vida sin conflicto es la mayor contribución que puede darse al mundo, porque es una vida que activará el inicio del Conocimiento en todos, una chispa que puede prolongarse hacia el futuro, mucho más allá de tu vida individual. Esta es la gran chispa que has de dar al mundo, porque entonces tu dar no tendrá fin y servirá tanto a tu generación actual como a las venideras.

LAS BENDICIONES QUE HOY EXPERIMENTAS en tu mundo son fruto de estas reverberaciones que pasan de generación en generación a medida que el Conocimiento es mantenido vivo en el mundo. La oportunidad de tener el Conocimiento nace de la entrega de los que vivieron antes, al igual que tu entrega brindará la oportunidad de libertad para los que vendrán. Este es tu mayor propósito en la vida: mantener el Conocimiento vivo en el mundo. Pero primero debes aprender del Conocimiento: aprender cómo reconocerlo y aceptarlo, aprender a distinguirlo de los otros impulsos de su mente, y aprender las muchas etapas de desarrollo que se requerirán mientras sigues al Conocimiento hacia su gran realización. Es por eso que eres un estudiante principiante del Conocimiento.

EN TU ÚNICA PRÁCTICA LARGA, haz tu revisión con el mayor detalle posible. Deja que haya confusión e incertidumbre, porque son necesarias en esta etapa de investigación. Sé feliz, entonces, por todo lo que puede ser verdaderamente reconocido, y entiende que el Conocimiento está contigo, y por tanto tienes libertad para estar inseguro.

PRÁCTICA 105: Un largo periodo de práctica.

Step 106

THERE ARE NO MASTERS LIVING IN THE WORLD.

THERE ARE NO MASTERS LIVING IN THE WORLD, for Mastery is attained beyond the world. There are advanced students. There are students of great accomplishment. But there are no Masters living in the world. Perfection is not found here, only contribution. Whoever remains in the world remains to learn the lessons of the world. The lessons of the world must be learned not only in your individual life, but in a life of contribution as well. Your genuine education far exceeds what you have realized thus far. It is not merely the correction of errors. It is the contribution of gifts.

THERE ARE NO MASTERS LIVING IN THE WORLD. Therefore, you may relieve yourself of the great burden of attempting or requiring Mastery for yourself. You yourself cannot be a Master, for life is the Master. That is the great difference that will make all of the difference for you when you come to understand its true meaning and benefit.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, think of all the individuals that you have considered to be Masters—individuals you have met, heard of or imagined, individuals in the past and individuals living presently. Think of all the qualities that have made them Masters and how you have used them to judge yourself and to evaluate your life and your behavior. It is not the purpose of advanced students to become the criteria for self-condemnation by those of lesser capabilities. That is not their gift, though they must understand in time that their gifts will be so misconstrued.

ACCEPT YOUR UNBURDENING as we remind you that there are no Masters living in the world. In your two longer practice periods, try to realize this. Try to realize the relief that is being given to you. But do not make the mistake of thinking that this leads to passivity on your part, for greater than ever will be your involvement in the reclamation of Knowledge. Greater than ever will be your commitment to the emergence of Knowledge. Now your involvement and commitment may move forward more rapidly, for they are becoming unburdened by your idealism, which can only lead you astray.

PRACTICE 106: Two 30-minute practice periods.

Paso 106

NO HAY MAESTROS VIVIENDO EN EL MUNDO.

NO HAY MAESTROS VIVIENDO EN EL MUNDO, pues la Maestría se alcanza más allá del mundo. Hay estudiantes avanzados y estudiantes de gran logro, pero no hay Maestros viviendo en el mundo. La perfección no se encuentra aquí, solo la contribución. Todo aquel que permanece en el mundo lo hace para aprender las lecciones del mundo. Las lecciones del mundo debes aprenderlas no solo en tu vida individual, sino también en una vida de contribución. Tu verdadera educación supera con mucho lo que has reconocido hasta ahora. No es simplemente la corrección de errores; es la contribución de tus regalos.

NO HAY MAESTROS VIVIENDO EN EL MUNDO. Por tanto, puedes liberarte de la gran carga de intentar o requerir la Maestría para ti. Tú no puedes ser un Maestro, porque la vida es el Maestro. Esa es la gran diferencia que hará toda la diferencia cuando comprendas su verdadero significado y beneficio.

EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICAS DE HOY, piensa en todas las personas que has considerado que eran Maestros —personas que has conocido, escuchado o imaginado, personas del pasado y personas que viven en la actualidad—. Piensa en todas las cualidades que les han hecho Maestros y en cómo has utilizado esas cualidades para juzgarte a ti mismo y evaluar tu vida y tu comportamiento. No es el propósito de los estudiantes avanzados convertirse en criterios de autocondena para aquellos de menor capacidad. Ese no es su regalo, aunque ellos deben entender con el tiempo que sus regalos serán malinterpretados así.

ACEPTA TU DESCARGA mientras te recordamos que no hay Maestros viviendo en el mundo. En tus dos sesiones de práctica, trata de comprenderlo. Trata de comprender el alivio que se te está dando. Pero no cometas el error de pensar que esto te lleva a ser pasivo, pues tu participación en la recuperación del Conocimiento será mayor que nunca. Tu compromiso con la emergencia del Conocimiento será mayor que nunca. Ahora tu participación y tu compromiso pueden avanzar más rápidamente, ya que se están descargando de tu idealismo, el cual solo puede llevarte por mal camino.

PRÁCTICA 106: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 107

TODAY I WILL LEARN TO BE HAPPY.

L EARNING TO BE HAPPY IS SIMPLY LEARNING TO BE NATURAL. Learning to be happy is learning to accept Knowledge today. Knowledge is happy today. If you are not happy, you are not with Knowledge. Happiness does not always mean having a smile on your face. It is not a behavior. Genuine happiness is a sense of self, a sense of wholeness and satisfaction. If a loss has occurred in your life, a loss of a loved one, you may still be happy, though you may shed tears. It is all right to shed tears, for this does not need to betray a greater happiness within you, for these also may be tears of happiness. Happiness is not a form of behavior. Let us remind you of this. It is a sense of inner satisfaction. Knowledge will give this to you because it will simplify your life and allow your mind to concentrate on that which it is given to do in reality. This will empower you, simplify you and provide a greater harmony than you could have known before.

THEREFORE, IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, allow your mind to enter stillness once again. This is a time of quietude. This is not a practice of mental investigation, but a practice of mental stillness.

PRACTICE 107: Two 30-minute practice periods.

Paso 107

HOY APRENDERÉ A SER FELIZ.

APRENDER A SER FELIZ ES SIMPLEMENTE APRENDER A SER NATURAL. Es aprender a aceptar el Conocimiento hoy. El Conocimiento es feliz hoy. Si no estás feliz, entonces no estás con el Conocimiento. La felicidad no siempre significa tener una sonrisa en tu cara. No es un comportamiento. La felicidad genuina es un sentido de ti mismo, un sentido de plenitud y satisfacción. Si ha ocurrido una pérdida en tu vida, una pérdida de un ser querido, todavía puedes ser feliz, aunque derrames lágrimas. Está bien que derrames lágrimas, pues eso no tiene por qué traicionar una mayor felicidad dentro de ti; las lágrimas pueden ser también lágrimas de felicidad. La felicidad no es una forma de comportamiento. Permítenos que te recordemos esto. Es una sensación de satisfacción interior. El Conocimiento te la dará porque simplificará tu vida y permitirá que tu mente se concentre en aquello que ha de hacer en realidad. Esto te dará poder, te simplificará y proporcionará mayor armonía que la que puedas haber conocido antes.

POR TANTO, EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICAS DE HOY, permite que tu mente entre en la quietud una vez más. Este es un momento de quietud. No es una práctica de investigación mental, sino una práctica de quietud mental.

PRÁCTICA 107: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 108

HAPPINESS IS SOMETHING I MUST LEARN AGAIN.

ALL THINGS MUST NOW BE RE-EVALUATED. All things must now be seen anew, for there is looking with Knowledge and there is looking without Knowledge. They yield different results. They encourage different evaluations and different responses. We have said that happiness is not a form of behavior, for it is much deeper than this. Therefore, do not attempt to use this idea to win favor with others or to demonstrate to yourself that you are happier than you actually are. We do not want to put a veneer of behavior upon your current experience. We want to guide you to that experience which is genuine to your nature, which expresses your nature and which contributes your nature to life.

LEARN, THEN, AGAIN ABOUT HAPPINESS. In your two practice periods, engage your mind in investigation. Consider your ideas about happiness and the forms of behavior you think they must represent. Think of all the ways you have attempted to be happier than you are. Think of all the expectations and requirements you have placed upon yourself to be happy and to prove to yourself and to others your worth. As you recognize these things, realize that without this attempt happiness will arise upon its own, for you are naturally happy. Without restraint, your happiness will arise upon its own, without your imposing it upon your mind and upon your body. Without your imposition, happiness will arise on its own. Think upon this today, but do not be content with simple conclusions, for you are a beginning student of Knowledge and great conclusions come later.

PRACTICE 108: Two 30-minute practice periods.

Paso 108

LA FELICIDAD ES ALGO QUE DEBO APRENDER DE NUEVO.

AHORA DEBES REEVALUARLO TODO. Debes verlo todo como si fuera la primera vez, porque existe el mirar con el Conocimiento y el mirar sin el Conocimiento, y cada uno produce resultados diferentes. Cada uno fomenta evaluaciones y respuestas diferentes. Hemos dicho que la felicidad no es una forma de comportamiento, porque es mucho más profunda que eso. Por tanto, no trates de usar esta idea para ganar el favor de los demás o demostrarte a ti mismo que eres más feliz de lo que eres en realidad. No queremos poner un barniz de comportamiento sobre tu experiencia actual. Queremos guiarte a esa experiencia que es genuina a tu naturaleza, que la expresa y que la entrega a la vida.

POR TANTO, APRENDE DE NUEVO SOBRE LA FELICIDAD. En tus dos sesiones de práctica, implica a tu mente en la investigación. Considera tus ideas sobre la felicidad y las formas de comportamiento que crees que implica. Piensa en todas las formas que has usado para tratar de ser más feliz de lo que eres. Piensa en todas las expectativas y requisitos que te has impuesto para ser feliz y demostrarte tu valor a ti mismo y a los demás. A medida que reconoces estas cosas, comprende que sin este intento la felicidad surgirá por sí misma, porque eres naturalmente feliz. Sin restricción, tu felicidad surgirá por sí misma, sin tu imposición sobre tu mente y tu cuerpo. Sin tu imposición, la felicidad surgirá por sí sola. Piensa hoy sobre esto, pero no te contentes con conclusiones simples, porque eres un estudiante principiante del Conocimiento y las grandes conclusiones vendrán después.

PRÁCTICA 108: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 109

I WILL NOT BE IN A HURRY TODAY.

TODAY TAKE EACH STEP GRACEFULLY. Do not be in a hurry. You need not be in a hurry because you are with Knowledge. You may keep your appointments in the world and keep them on schedule, but within yourself do not be in a hurry. You may seek Knowledge, fulfillment and contribution, but do not be in a hurry. When you are in a hurry, you are neglecting your current step for steps you find more preferable, and how can steps be more preferable except when you are ignoring the step in front of you? You need only take the step in front of you, and the next step will arise naturally. Do not be in a hurry. You cannot go faster than you can go. Do not miss all that we are giving you to practice, which will require that you not be in a hurry.

THROUGHOUT THE DAY TODAY REMIND YOURSELF upon the hour not to be in a hurry. Say to yourself, “I will not be in a hurry today,” and think a moment upon this. You may meet your worldly responsibilities without being in a hurry. You may meet your greater goals without being in a hurry. Take comfort in the fact that you are a beginning student, for beginning students do not know where they are going because they are in a position to receive, not to govern. This is a great blessing for you now and will give you the power in time to govern your mind and your affairs with Knowledge. You will be a kind ruler who will not condemn error and will not punish sinners, as you now imagine God to do.

KNOWLEDGE IS NOT IN A HURRY. Why should you be? Knowledge may move you quickly or slowly. You may then move quickly or slowly, but within yourself you are not in a hurry. This is part of the mystery of life which you can now learn to discover.

PRACTICE 109: Hourly practice.

Paso 109

HOY NO TENDRÉ PRISA.

DA HOY CADA PASO CON GRACIA. No tengas prisa. No necesitas tenerla, porque estás con el Conocimiento. Puedes mantener tus citas en el mundo y cumplirlas en la fecha prevista, pero no tengas prisa dentro de ti. Puedes buscar el Conocimiento, la realización y la contribución, pero no tengas prisa. Cuando tienes prisa estás descuidando tu pasos actual a cambio de otros que encuentras más preferibles, ¿y cómo pueden unos pasos ser más preferibles, salvo cuando estás ignorando el paso frente a ti? Solo necesitas dar el paso frente a ti, y el siguiente surgirá de forma natural. No tengas prisa. No puedes ir más rápido de lo que puedes ir. No pierdas todo lo que te estamos dando para practicar; esto requerirá que no tengas prisa.

A LO LARGO DEL DIA RECUÉRDATE a cada hora no tener prisa. Dite: "Hoy no tendré prisa", y piensa un momento en esto. Puedes atender tus responsabilidades mundanas sin tener prisa. Puedes alcanzar tus mayores metas sin tener prisa. Confórtate pensando en el hecho de que eres un estudiante principiante, pues los estudiantes principiantes no saben a dónde van porque están en posición de recibir, no de gobernar. Esta es ahora una gran bendición para ti, y con el tiempo te dará el poder de gobernar tu mente y tus relaciones con el Conocimiento. Serás un gobernante amable, que no condenará el error ni castigará a los pecadores como ahora imaginas que Dios lo hace.

EL CONOCIMIENTO NO TIENE PRISA. ¿Por qué deberías tenerla tú? El Conocimiento puede moverse rápida o lentamente. Tú puedes entonces moverte rápida o lentamente, pero dentro de ti no tienes prisa. Esto forma parte del misterio de la vida, el cual ahora puedes aprender a descubrir.

PRÁCTICA 109: Práctica horaria.

Step 110

I WILL BE HONEST WITH MYSELF TODAY.

“TODAY I WILL BE PERFECTLY HONEST, recognizing what I actually know and what I only believe or hope for. I will not pretend I know things I do not know. I will not pretend I am richer than I am or poorer than I am. I will try to be exactly where I am today.”

TRY TO BE EXACTLY WHERE YOU ARE TODAY. Be simple. Be at ease. Observe the world around you. Carry out your worldly tasks. Do not exalt yourself. Do not demean yourself. This day allow everything to function as it actually does, without attempting to govern or manipulate yourself. The only exception to this is to utilize your self-discipline so that you may carry out your practices for this day.

IN YOUR TWO LONGER PRACTICE PERIODS, repeat the affirmation for today and enter into stillness. Here you must exert the power of your mind. Here you are not attempting anything that is deceptive or anything that is unreal. You are allowing your mind to enter into its natural state, into a state of peace.

PRACTICE 110: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 110

HOY SERÉ HONESTO CONMIGO MISMO.

“HOY SERÉ PERFECTAMENTE HONESTO, reconociendo lo que realmente sé y lo que solo creo o espero. No voy a fingir que sé cosas que no sé. No voy a fingir que soy más rico de lo que soy o más pobre de lo que soy. Trataré de estar exactamente donde estoy hoy.”

TRATA DE ESTAR EXACTAMENTE DONDE ESTÁS HOY. Sé sencillo. Relájate. Observa el mundo a tu alrededor. Haz tus tareas mundanas. No te exaltes ni te menosprecies. Permite que hoy todo funcione como realmente lo hace, sin tratar de gobernarte o manipularte a ti mismo. La única excepción a esto será usar tu autodisciplina para poder llevar a cabo tus prácticas para este día.

EN TUS DOS PERIODOS MÁS LARGOS DE PRÁCTICA, repite la afirmación de hoy y entra en la quietud. Aquí debes ejercer el poder de tu mente. Aquí no estás intentando nada que sea engañoso o irreal. Estás permitiendo que tu mente entre en su estado natural, en un estado de paz.

PRÁCTICA 110: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 111

TODAY I WILL BE AT EASE.

BE AT EASE TODAY KNOWING THAT KNOWLEDGE IS WITH YOU, knowing that your Teachers are with you and knowing that your Spiritual Family is with you. Let not anxieties or the burden of concern take you away from your practice today.

AS YOU MOVE THROUGH THE DAY, practicing upon the hour, remind yourself to be at ease, for Knowledge is your guide now. If it is untroubled, you need not be troubled. Release yourself from habitual preoccupations, from habitual bondage. Strengthen your resolve to do this and it will become easier in time. Then it will happen all by itself most naturally. Your mind has habits of thought. That is all they are. As they are replaced with new habits, Knowledge will begin to shine through the structure that you have imposed upon it. Here Knowledge will begin to shine forth, to guide your actions, to lead you to insight and important discovery and to give you a greater strength and certainty than you have ever known.

IN YOUR HOURLY PRACTICES, therefore, utilize your self-discipline on your own behalf. In your two meditation practices, remain very alert but with a still mind.

PRACTICE 111: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 111

HOY VOY A RELAJARME.

RELÁJATE HOY SABIENDO QUE EL CONOCIMIENTO ESTÁ CONTIGO, y que también lo están tus Maestros y tu Familia Espiritual. No dejes que las inquietudes o la carga de la preocupación te alejen hoy de tu práctica.

CONFORME PASES EL DÍA, practicando a cada hora, recuerda estar relajado, pues el Conocimiento es ahora tu guía. Si está tranquilo no necesitas preocuparte. Libérate de las preocupaciones usuales, de la esclavitud habitual. Refuerza tu determinación de hacerlo y te será más fácil con el tiempo. Entonces sucederá todo por sí mismo y de la manera más natural. Tu mente tiene hábitos de pensamiento, eso es todo lo que son. Conforme sean reemplazados por nuevos hábitos, el Conocimiento comenzará a brillar a través de la estructura que has superpuesto. Comenzará a brillar y a guiar tus acciones, a llevarte a comprensiones y descubrimientos importantes, y a darte una mayor fuerza y certeza de lo que nunca has conocido.

EN TUS PRÁCTICAS HORARIAS, por tanto, usa tu autodisciplina en tu nombre. En tus dos prácticas de meditación permanece muy alerta, pero con una mente serena.

PRÁCTICA 111: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 112

REVIEW.

TODAY FOR YOUR REVIEW we shall do something a little different. Upon the hour remind yourself to remember Knowledge. Repeat to yourself, “I will remember Knowledge. I will remember Knowledge,” keeping in mind throughout the day that you do not yet know what Knowledge is, yet being assured that it is with you. It is born of God. It is God’s Will within you. It is your True Self. Thus, you learn to follow that which is great. Within your limited state, you gain access to that which has no limits. Thus, you become a bridge to Knowledge today.

THEREFORE, REPEAT UPON THE HOUR that you will remember Knowledge. Do not forget your practice today so that you may strengthen and empower yourself.

PRACTICE 112: Hourly practice.

Paso 112

REVISIÓN.

HOY EN TU REVISIÓN vamos a hacer algo un poco diferente. A cada hora, acuérdate de recordar el Conocimiento. Repítete a ti mismo: “Recordaré el Conocimiento. Recordaré el Conocimiento", teniendo en mente durante todo el día que no sabes todavía lo que es el Conocimiento, pero estando seguro de que está contigo. Él nace de Dios. Es la Voluntad de Dios dentro de ti. Es tu Verdadero Ser. Por tanto, aprende a seguir lo que es grande. En tu estado limitado, accedes a lo que no tiene límites. Así, hoy te conviertes en un puente al Conocimiento.

POR TANTO, REPITE A CADA HORA que recordarás el Conocimiento. No olvides hoy tu práctica para que puedas fortalecerte y empoderarte.

PRÁCTICA 112: Práctica horaria.

Step 113

I WILL NOT BE PERSUADED BY OTHERS.

ANY MIND THAT IS MORE RESOLVED THAN YOURS can persuade you and cast an influence upon you. There is nothing very mysterious about this. It is simply the result of one mind being more concentrated or focused than another. Minds have relative degrees of influence upon one another, depending upon their concentration and depending upon the kind of influence they exert. Let Knowledge persuade you, for that is the greatness that you carry. Let not the opinions or will of others persuade you. Let only their Knowledge influence you, for only this can influence your Knowledge. This will be quite different from feeling dominated, manipulated or persuaded by others.

THEREFORE, KEEP TO YOURSELF. Follow Knowledge. If another stimulates your Knowledge, then give that individual your attention so that you may learn of the true powers of persuasion. Yet, let not the persuasions of this world—its grievances, its cherished ideals, its morality, its demands or its compromises—influence you, for you are following Knowledge, and you need not follow the persuasions of the world.

REMIND YOURSELF OF TODAY'S IDEA upon the hour and practice stillness deeply in your two meditation practices today. Allow only Knowledge to persuade you, for this is all that you need to follow in the world.

PRACTICE 113: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 113

NO SERÉ PERSUADIDO POR OTROS.

TODA MENTE CON MÁS DETERMINACIÓN QUE LA TUYA puede persuadirte y ejercer una influencia sobre ti. No hay nada muy misterioso en esto. Es solo el resultado de que una mente esté más concentrada o enfocada que la otra. Las mentes tienen grados relativos de influencia entre sí, dependiendo de su concentración y del tipo de influencia que ejerzan. Permite que el Conocimiento te persuada, porque esta es la grandeza que portas. No permitas que las opiniones o la voluntad de otros te persuadan. Deja que solo el Conocimiento en ellos te influencie, porque solo él puede influenciar al Conocimiento en ti. Esto será muy diferente a sentirte dominado, manipulado o persuadido por otros.

POR TANTO, GUÁRDATE A TI MISMO. Sigue el Conocimiento. Si otro estimula tu Conocimiento, da a esa persona tu atención para poder aprender de los verdaderos poderes de persuasión. Sin embargo, no dejes que las persuasiones de este mundo —sus quejas, sus preciados ideales, su moralidad, sus demandas o sus compromisos— te influyan, porque estás siguiendo al Conocimiento y no necesitas seguir las persuasiones del mundo.

RECUÉRDATE LA IDEA DE HOY a cada hora y practica la quietud profundamente en tus dos prácticas de meditación de hoy. Permite que solo el Conocimiento te persuada, porque eso es todo lo que necesitas seguir en el mundo.

PRÁCTICA 113: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 114

MY TRUE FRIENDS ARE WITH ME. I AM NOT ALONE.

HOW CAN YOU BE ALONE WHEN YOUR TEACHERS ARE WITH YOU? What truer friend do you have than he or she who abides with your Knowledge? These friendships are not born of this world. They have been created beyond the world, and they exist to serve you now. You will feel the presence of those who are with you once your mind settles down. Once you cease to be preoccupied with your own fervent wishes and fears, you will begin to feel this presence which is so graceful, so gentle and so reassuring.

UPON THE HOUR TODAY, remind yourself that your friends are with you. In your two deep practice periods, allow your mind to receive their presence so that you may understand the true nature of relationship in the world. With practice, this understanding will become so strong that you will be able to receive the ideas, the encouragement and the correction from those who are more potent than you, who exist to serve you in your true function in the world. They are your initiators into Knowledge, and they are in relationship with your Knowledge, for your Knowledge contains your true relationships with all of life.

PRACTICE 114: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 114

MIS VERDADEROS AMIGOS ESTÁN CONMIGO. NO ESTOY SOLO.

¿CÓMO PUEDES ESTAR SOLO CUANDO TUS MAESTROS ESTÁN CONTIGO? ¿Qué amigo más auténtico tienes que aquel que mora con tu Conocimiento? Estas amistades no nacen de este mundo. Han sido creadas más allá del mundo y existen para servirte ahora. Tú sentirás la presencia de los que están contigo cuando tu mente se asiente. Cuando dejes de estar ocupado con tus propios fervientes deseos y temores, comenzarás a sentir esa presencia que es tan grácil, suave y tranquilizadora.

A CADA HORA DE HOY, recuerda que tus amigos están contigo. En tus dos sesiones de práctica profunda, permite que tu mente reciba su presencia para que puedas comprender la verdadera naturaleza de las relaciones en el mundo. Con la práctica, esta comprensión se volverá tan fuerte que podrás recibir las ideas, el estímulo y la corrección de aquellos que son más potentes que tú, los cuales existen para servirte en tu verdadera función en el mundo. Ellos son tus iniciadores al Conocimiento y están en relación con tu Conocimiento, porque el Conocimiento contiene tus verdaderas relaciones con toda la vida.

PRÁCTICA 114: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 115

TODAY I WILL LISTEN TO THE POWER OF KNOWLEDGE.

TODAY LISTEN TO THE POWER OF KNOWLEDGE. It requires your attention. It requires your desire. It requires the relinquishment of things which preoccupy and concern you, things you cannot resolve on your own. Listen to Knowledge today so that it may comfort you and abide with you. In its silence, you will find solid reassurance and confidence as well. For if Knowledge is silent, you need not have anxiety about your life, and if Knowledge speaks, you need only follow so that you may learn the power of Knowledge for you.

YOU BECOME STILL BECAUSE KNOWLEDGE IS STILL. You become capable of action because Knowledge is capable of action. You learn to speak with simplicity because Knowledge speaks with simplicity. You learn to be at ease because Knowledge is at ease. You learn to give because Knowledge gives. It is to re-engage you in relationship with your Knowledge that you are now engaged in this program of development.

UPON THE HOUR TODAY, remind yourself to listen to Knowledge and take a moment to do so in whatever circumstance you find yourself. Your first activity in listening is stillness. Practice this in greater depth in your two meditation practices today, where you practice stillness and receptivity because you wish to listen to Knowledge today.

PRACTICE 115: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 115

HOY ESCUCHARÉ AL PODER DEL CONOCIMIENTO.

ESCUCHA HOY AL PODER DEL CONOCIMIENTO. Él requiere tu atención. Requiere tu deseo. Requiere que renuncies a las cosas que te preocupan y te inquietan, cosas que no puedes resolver por tu cuenta. Escucha hoy al Conocimiento para que pueda confortarte y permanecer contigo. En su silencio encontrarás también sólido consuelo y confianza. Porque si el Conocimiento está silencioso, tú no necesitas tener ansiedad en tu vida, y si el Conocimiento habla, solo necesitas seguirlo para poder aprender el poder del Conocimiento para ti.

TE AQUIETAS PORQUE EL CONOCIMIENTO ESTÁ QUIETO. Te vuelves capaz de actuar porque el Conocimiento es capaz de actuar. Aprendes a hablar con sencillez porque el Conocimiento habla con sencillez. Aprendes a estar relajado, porque el Conocimiento está relajado. Aprendes a dar porque el Conocimiento da. Es para reinvolucrarte en la relación con tu Conocimiento que estás ahora comprometido en este programa de desarrollo.

A CADA HORA DE HOY, recuerda escuchar al Conocimiento y toma un momento para hacerlo en cualquier circunstancia en que te encuentres. Tu primera actividad en la escucha es la quietud. Practica esto con mayor profundidad en tus dos prácticas de meditación de hoy, en las que practicas la quietud y la receptividad porque hoy deseas escuchar al Conocimiento.

PRÁCTICA 115: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 116

TODAY I SHALL BE PATIENT WITH KNOWLEDGE.

BE PATIENT WITH KNOWLEDGE so that you may follow Knowledge. Knowledge is far more still than you are. It is far more powerful than you are. It is far more certain than you are, and all of its actions are profound and meaningful. There is only a contrast between you and Knowledge because you live in the self that you have made for yourself, and you have temporarily lost your contact with Knowledge. But Knowledge abides with you, for you can never leave it. It will always be there to redeem you, to save you and to reclaim you unto itself, for it is your True Self. Let not beliefs and assumptions masquerade as Knowledge. Allow your mind to become increasingly quiet and still as you undertake the activities of the day.

REPEAT THE IDEA UPON THE HOUR and in your two deep meditation practices, allow yourself to enter the stillness and the certainty that Knowledge possesses for you. In this way, your mind will resonate with the Mind of the universe and you will begin to reclaim your ancient abilities and ancient memories. Here the idea of Spiritual Family will begin to have meaning for you, and you will realize that you have come into the world to serve.

PRACTICE 116: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 116

HOY SERÉ PACIENTE CON EL CONOCIMIENTO.

SÉ PACIENTE CON EL CONOCIMIENTO para poder seguirlo. El Conocimiento está mucho más quieto que tú. Es mucho más poderoso y certero que tú, y todas sus acciones son profundas y significativas. Solo existe un contraste entre tú y el Conocimiento porque tú vives en el yo que has hecho para ti mismo, y has perdido temporalmente tu contacto con el Conocimiento. Pero el Conocimiento mora contigo, porque nunca puedes dejarle. Siempre estará ahí para redimirte, salvarte y reclamarte, pues es tu Verdadero Ser. No dejes que tus creencias y suposiciones se disfracen del Conocimiento. Permite que tu mente esté cada vez más quieta y calmada mientras realizas las actividades del día.

REPITE LA IDEA A CADA HORA y en tus dos prácticas de meditación profunda, permítete entrar en la quietud y la certeza que el Conocimiento posee para ti. De este modo, tu mente resonará con la Mente del universo y comenzarás a recuperar tus antiguas capacidades y memorias. Aquí la idea de la Familia Espiritual empezará a tener sentido para ti, y comprenderás que has venido al mundo a servir.

PRÁCTICA 116: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 117

IT IS BETTER TO BE SIMPLE THAN TO BE POOR.

SIMPLICITY ALLOWS YOU TO GAIN ACCESS TO LIFE and to enjoy its beneficence in every moment. Complexity is a state of self-disassociation which renders you incapable of enjoying life and perceiving your role within it. This is the source of all great poverty, for no worldly accomplishment and no worldly possession can banish the sense of isolation and destitution that accompanies such a disassociation.

THEREFORE, TODAY PRACTICE STILLNESS MORE DEEPLY than before so that you may experience the power of Knowledge that is with you. Allow yourself to be simple, for in simplicity all things may be given to you. If you are considering yourself to be complex, or your problems to be complex, it is because you are viewing yourself and your problems without Knowledge and are thus lost in your evaluations. Here you are confusing things of greater value with things of lesser value, things of greater priority with things of lesser priority. Truth must always bring simplicity, for simplicity brings resolution and right understanding and establishes peace and confidence in those who can receive it.

PRACTICE DEEPLY TODAY. Repeat today's idea upon the hour, and in your two deep meditation practices, remind yourself that Knowledge is with you and then enter into stillness. Allow yourself to be simple and trust that Knowledge will guide you in all ways.

PRACTICE 117: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 117

ES MEJOR SER SIMPLE QUE SER POBRE.

LA SIMPLICIDAD TE PERMITE ACCEDER A LA VIDA y disfrutar de su beneficencia en cada momento. La complejidad es un estado de disociación de ti mismo, que te deja incapaz de disfrutar la vida y de percibir tu papel en ella. Esta es la fuente de toda gran pobreza, porque ningún logro ni poder mundano pueden desterrar la sensación de aislamiento y miseria que acompaña a esta disociación.

POR TANTO, PRACTICA HOY LA QUIETUD MÁS PROFUNDAMENTE que antes para poder experimentar el poder del Conocimiento que está contigo. Permítete ser simple, ya que en la simplicidad todo se te puede dar. Si estás considerando que eres complejo o que tus problemas son complejos, es porque estás viéndote a ti mismo y tus problemas sin el Conocimiento, y por tanto estás perdido en tus evaluaciones. Aquí estás confundiendo las cosas de mayor valor con las de menor valor, las cosas de mayor prioridad con las de menor prioridad. La verdad siempre debe llevar a la simplicidad, pues la simplicidad trae resolución y correcta comprensión, y establece paz y confianza en aquellos que la pueden recibir.

PRACTICA HOY PROFUNDAMENTE. Repite la idea de este día a cada hora, y en tus dos prácticas de meditación profunda recuérdate que el Conocimiento está contigo antes de entrar en la quietud. Permítete ser simple y confiar en que el Conocimiento te guiará en todos los sentidos.

PRÁCTICA 117: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 118

I WILL NOT AVOID THE WORLD TODAY.

THERE IS NO NEED TO AVOID THE WORLD because the world cannot dominate you when you are with Knowledge. When you are with Knowledge, you are here to serve the world. The world, then, is not a prison anymore. It is not a continual source of discomfort and disappointment. It provides for you an opportunity to give and an opportunity to re-establish your true understanding. Do not seek refuge in spiritual things, for your purpose is to give to the world. Allow the world to be as it is, and your condemnation of it will not come back to haunt you. For without condemnation, there is only the opportunity to give. This will draw upon your Knowledge, which will give of its own, and you will be the vehicle for its giving.

THINK OF THIS NOW. Allow yourself in your two practice periods to experience the presence of Knowledge in your life. Demand nothing of it. Seek not to question it. Only allow yourself to experience it, for with this all that you seek returns to you naturally without your effort. Utilize your self-discipline only to direct your mind in the proper direction. Once it is so engaged, it will return to Knowledge of its own accord. For that is its destination, that is its love, that is its true companion and that is its true marriage in life.

PRACTICE 118: Two 30-minute practice periods.

Paso 118

HOY NO EVITARÉ EL MUNDO.

NO HAY NECESIDAD DE EVITAR EL MUNDO, porque el mundo no puede dominarte cuando estás con el Conocimiento. Cuando estás con el Conocimiento estás aquí para servir al mundo. El mundo, entonces, no es una prisión nunca más. No es una fuente continua de malestar y decepción. Él provee para ti una oportunidad de dar y de reestablecer tu verdadera comprensión. No busques refugio en las cosas espirituales, porque tu propósito es dar al mundo. Permite que el mundo sea como es, y tu condena del mismo no se volverá en tu contra. Porque sin condena solo existe la oportunidad de dar. Esta hará uso de tu Conocimiento, el cual dará de sí mismo, y tú serás el vehículo para su entrega.

PIENSA EN ESTO AHORA. Permítete experimentar en tus dos sesiones de práctica la presencia del Conocimiento en tu vida. No le pidas nada. No intentes hacer preguntas. Solo permítete experimentarlo, ya que con esto todo lo que buscas retorna a ti naturalmente, sin tu esfuerzo. Utiliza tu autodisciplina solo para dirigir tu mente en la dirección correcta. Una vez que se implique así, ella volverá al Conocimiento por su propia voluntad. Porque ese es su destino, ese es su amor, ese es su verdadero compañero y ese es su verdadero matrimonio en la vida.

PRÁCTICA 118: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 119

REVIEW.

IN THIS SPECIAL REVIEW, review the past two weeks of practice, reviewing each instruction and recalling each day of practice. Try to remember how seriously you thought about each day's practice and how well you utilized that practice. Do not think you can complain rightfully about this preparation unless you are utilizing it to its fullest extent. Your role here is only to follow the steps as they are given and not to alter them according to your preferences. In this way, you place yourself in a position to receive, which is the position you now need to acquire for yourself.

IN YOUR TWO LONG PRACTICE PERIODS TODAY, each one given to one week of practice, review the past two weeks. Try to be very kind with yourself, but recognize if you are falling short of the requirements and do not deceive yourself in this regard. Rededicate yourself to deepening your practice and your resolve, reminding yourself of the simplicity of your life and the true value that is being given to you. In this way, you will learn a new way of living. You will learn how to receive and how to give, and your life will be free of the darkness of complexity. For simplicity must always be of the light; it must always be of the good.

THEREFORE, GIVE YOURSELF TO THIS REVIEW so that you may understand how you learn. These Reviews will demonstrate to you your own learning faculties and your own learning predispositions. They will teach you the necessary things that you will need to know in the future when you will be able to help others learn as well.

PRACTICE 119: Two long practice periods.

Paso 119

REVISIÓN.

EN ESTA REVISIÓN ESPECIAL, repasa las últimas dos semanas de práctica, revisando cada instrucción y recordando cada día de práctica. Trata de recordar con qué seriedad pensaste sobre cada práctica y cómo de bien la usaste. No pienses que puedes quejarte legítimamente de esta preparación, a menos que la estés usando al máximo. Tu papel aquí es solo seguir los pasos tal como se dan, sin alterarlos de acuerdo con tus preferencias. Así te colocas en posición de recibir, que es la posición que ahora necesitas tener.

EN TUS DOS LARGOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, cada uno dedicado a una semana de práctica, repasa las últimas dos semanas. Trata de ser muy amable contigo mismo, pero reconoce si no estás cumpliendo los requisitos y no te engañes al respecto. Dedícate de nuevo a profundizar tu práctica y tu determinación, recordándote la simplicidad de tu vida y el verdadero valor que se te está dando. Así aprenderás una nueva forma de vida. Aprenderás cómo recibir y cómo dar, y tu vida se liberará de la oscuridad de la complejidad. Porque la simplicidad debe ser siempre de la luz; debe ser siempre del bien.

POR TANTO, ENTRÉGATE A ESTA REVISIÓN para poder entender cómo aprendes. Estas revisiones te demostrarán tus propias facultades y predisposiciones en el aprendizaje. Te enseñarán lo esencial que necesitarás saber en el futuro cuando seas capaz de ayudar también a otros a aprender.

PRÁCTICA 119: Dos sesiones de práctica larga.

Step 120

I WILL REMEMBER MY KNOWLEDGE TODAY.

REMEMBER YOUR KNOWLEDGE TODAY. Remember that it abides with you regardless of where you go or what you are doing. Remember that it is given to you to serve you, to nurture you and to elevate you as well. Remember that you need not be aggravated with the world because you can accept the world as it is. Remember that you accept the world as it is so that you will be able to give to it, for the world is developing as you are. Remember that Knowledge is with you, and you need only be with Knowledge to realize its full impact.

REMIND YOURSELF UPON THE HOUR TODAY that Knowledge is with you and give this a moment of thought. Do not let raging emotions or deep depression cast a shadow upon your practice, for your practice is greater than your emotional states, which change like the winds and the clouds but cannot mask the universe above them.

THEREFORE, REALIZE THE LITTLENESS OF YOUR EMOTIONAL STATES and the greatness of Knowledge. In this way, Knowledge will balance your emotional states and will reveal to you the source of your own emotions, which is the source of your expression in the world. This is the mystery of life which you are now learning to explore.

PRACTICE 120: Hourly practice.

Paso 120

HOY RECORDARÉ MI CONOCIMIENTO.

RECUERDA HOY TU CONOCIMIENTO. Recuerda que permanece contigo, no importa dónde vayas o qué estés haciendo. Recuerda que se te da el Conocimiento para servirte, nutrirte y también elevarte. Recuerda que no necesitas estar enfadado con el mundo, porque puedes aceptarlo tal como es. Recuerda que aceptas el mundo tal como es para poder darle, porque el mundo está desarrollándose al igual que tú. Recuerda que el Conocimiento está contigo, y que solo necesitas estar con el Conocimiento para comprender su completo impacto.

RECUÉRDATE A CADA HORA DE HOY que el Conocimiento está contigo, y da a esto un momento de reflexión. No dejes que las emociones de rabia o depresión profunda ensombrezcan tu práctica, pues tu práctica es mayor que tus estados emocionales, que cambian como los vientos y las nubes, pero que no pueden ocultar el universo sobre ellos.

POR TANTO, DATE CUENTA DE LA PEQUEÑEZ DE TUS ESTADOS EMOCIONALES y de la grandeza del Conocimiento. Así, el Conocimiento equilibrará tus estados emocionales y te revelará la fuente de tus propias emociones, la cual es la fuente de tu expresión en el mundo. Este es el misterio de la vida que ahora estás aprendiendo a explorar.

PRÁCTICA 120: Práctica horaria.

Step 121

TODAY I AM FREE TO GIVE.

YOU ARE FREE TO GIVE TODAY because your life is becoming simple and your needs are being met. This frees you to give, for once you have received, you will only want to give.

YOU WILL HAVE A SPECIAL PRACTICE two times today where you are to think of someone in need and then give them a quality that you wish to receive yourself. Send that individual that quality. Send them love or strength or faith or encouragement or determination or surrender or acceptance or self-discipline—whatever they need to bring about resolution in their lives. You are free to give this today, for your own needs are being met.

THEREFORE, IN EACH OF YOUR TWO PRACTICES, with your eyes closed, bring to mind individuals and give to them what you know they need. Do not try to solve their problems for them. Do not try to strengthen a preferred outcome, for you cannot usually know the right outcome for any other person. But you can always give strength of character and strengthen their faculties of mind. This will give you your own sense of purpose and will reassert these qualities within yourself, for you must possess them to give them, and in giving them you realize that they are in your possession already.

AS YOU PRACTICE TODAY, have no doubt that what you exert for others will be received by them on their own behalf.

PRACTICE 121: Two 30-minute practice periods.

Paso 121

HOY SOY LIBRE PARA DAR.

HOY ERES LIBRE PARA DAR, porque tu vida está simplificándose y tus necesidades están siendo satisfechas. Esto te libera para dar, porque una vez que hayas recibido solo querrás dar.

HOY TENDRÁS UNA PRÁCTICA ESPECIAL dos veces, en las que pensarás en alguien en necesidad y entonces le darás una cualidad que tú mismo deseas recibir. Envía a ese individuo esa cualidad. Envíale amor, o fuerza, o fe, o aliento, o determinación, o entrega, o aceptación, o autodisciplina —cualquier cosa que ellos necesiten para traer resolución a sus vidas—. Tienes la libertad de dar esto, porque tus propias necesidades están siendo satisfechas.

POR TANTO, EN CADA UNA DE TUS DOS PRÁCTICAS, con los ojos cerrados, trae a la mente a esas personas y dales lo que sabes que necesitan. No trates de resolver sus problemas por ellos. No trates de fortalecer un resultado preferido, porque por lo general no puedes saber cuál es el resultado adecuado para cualquier otra persona. Pero siempre puedes dar fuerza de carácter y fortalecer sus facultades mentales. Esto te proporciona tu propio sentido de propósito y reafirma estas cualidades dentro de ti, porque debes poseerlas para poder darlas, y al darlas descubres que ya las tienes.

MIENTRAS PRACTICAS HOY, no albergues duda alguna de que lo que ejerzas para otros ellos lo recibirán a su favor.

PRÁCTICA 121: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 122

I GIVE WITHOUT LOSS TODAY.

WHAT YOU ARE BEING ASKED TO GIVE can only increase as you give it. It is not a physical thing that you give, though physical things can be given for good. It is not something that you can quantify, for you have no idea of its extent. You are giving strength and encouragement.

TODAY IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS, continue your giving to others. This is an active form of prayer. Think not that the power of it is not received by those whom you have concentrated upon. Remember today not to try to determine the outcome of their dilemma or their need, but only encourage and empower them to carry forth with their own abilities. You wish to stimulate Knowledge within them as Knowledge is now being stimulated within you. This giving, then, will not have an expectation of a return, for you are giving that which enables others to be strong in their lives. You are not in a position to judge the outcome, for the outcome of your giving will not be revealed until later when the gift has been accepted and has found its place in the receiver. Therefore, give freely without expectation and give in order to experience the power of your gift this day.

PRACTICE 122: Two 30-minute practice periods.

Paso 122

HOY DOY SIN PERDER.

LO QUE SE TE PIDE DAR solo puede aumentar a medida que lo des. Lo que das no es una cosa física, aunque las cosas físicas pueden darse para bien. No es algo que pueda cuantificarse, porque no tienes idea de su extensión. Estás dando fuerza y aliento.

HOY, EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICAS, sigue dando a otros. Esta es una forma activa de oración. No pienses que aquellos en los que te has concentrado no reciben su poder. Recuerda hoy no intentar determinar el resultado de su dilema o su necesidad, sino solo animarles y empoderarles para que avancen con sus propias capacidades. Deseas estimular el Conocimiento en su interior tal como el Conocimiento está siendo estimulado en tu interior. Este dar, entonces, no esperará algo a cambio, porque estás dando lo que permite a otros ser fuertes en sus vidas. No estás en condiciones de juzgar el resultado, porque el resultado de tu dar no será revelado hasta más tarde, cuando el regalo haya sido aceptado y haya encontrado su lugar en el receptor. Por tanto, da libremente sin esperar nada a cambio, y da para experimentar el poder de tu regalo en este día.

PRÁCTICA 122: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 123

I WILL NOT PITY MYSELF TODAY.

HOW CAN YOU PITY YOURSELF when Knowledge is with you? Pity must only reassert an old idea of yourself, which is bereft of truth, bereft of hope and bereft of any meaningful foundation. Do not pity yourself today, for you are not pitiful. If this day is sad or confused, it is only because you have lost contact with Knowledge, which you may practice today to regain.

AS YOU PRACTICE TODAY, be aware of the many subtle forms of self-pity that you entertain. Be aware of the many subtle forms of manipulation of others as you attempt to make them like or accept you according to a view of yourself that you are attempting to claim. When you are with Knowledge, you do not need to proclaim yourself; you do not need to show yourself; you do not need to control others to like or accept you, for Knowledge is with you.

THEREFORE, DO NOT PITY YOURSELF, for you are not pitiful. Today be a beginning student of Knowledge, for that is anything but pitiful. A greater vantage point you cannot imagine.

UPON THE HOUR, THEN, REPEAT THIS IDEA. Allow it to enter your mind and consider it for a moment. In your two practice periods, repeat this affirmation and then enter into stillness. No being who is pitiful can enter into silence, for silence is the experience of profound relationship, and stillness is the acceptance of profound love. Who can be pitiful under such circumstances?

PRACTICE 123: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 123

HOY NO SENTIRÉ LÁSTIMA DE MÍ MISMO.

¿CÓMO PUEDES SENTIR LÁSTIMA DE TI MISMO cuando el Conocimiento está contigo? La lástima solo reafirma una vieja idea de ti que carece de verdad y esperanza y de toda base significativa. No sientas hoy lástima de ti mismo, porque no eres lastimoso. Si hoy estás triste o confundido es solo porque has perdido el contacto con el Conocimiento, pero hoy puedes practicar para recuperarlo.

EN TU PRÁCTICA DE HOY sé consciente de las muchas formas sutiles de autocompasión a las que te entregas. Sé consciente de las muchas formas sutiles de manipulación sobre los demás que ejerces al intentar gustarles o que te acepten de acuerdo a una visión de ti mismo que estás intentando aparentar. Cuando estás con el Conocimiento no necesitas proclamarte, exhibirte o controlar a los demás para gustarles o recibir su aceptación, porque el Conocimiento está contigo.

POR TANTO, NO SIENTAS LÁSTIMA DE TI MISMO, porque no eres lastimoso. Sé hoy un estudiante principiante del Conocimiento, porque eso es cualquier cosa menos lastimoso. No puedes imaginar una mayor posición que esta.

A CADA HORA, ENTONCES, REPITE ESTA IDEA. Deja que entre en tu mente y considérala por un momento. En tus dos sesiones de práctica, repite esta afirmación y luego entra en la quietud. Ningún ser lastimoso puede entrar en el silencio, pues el silencio es la experiencia de la relación profunda y la quietud es la aceptación del amor profundo. ¿Quién puede ser lastimoso en tales circunstancias?

PRÁCTICA 123: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 124

TODAY I WILL NOT PRETEND I AM HAPPY.

YOU DO NOT NEED TO PRETEND THAT YOU ARE HAPPY, for this will only mask a sense of self-pity, compound your confusion and deepen your dilemma. Today be yourself, but be self-observant, keeping in mind that Knowledge is with you as you vacillate to and from, towards and away from Knowledge itself. Because Knowledge does not vacillate, it is a source of certainty, consistency and stability for you. Because it is unafraid of the world, it is a source of fearlessness for you. You are not pitiful, so you need not pretend.

DO NOT PRETEND TO BE HAPPY TODAY, for he or she who is truly satisfied may cast any expression upon the world, but within their expression will be the power of Knowledge. This is what is most important. Knowledge is not a form of behavior. It is an intense experience of life. Therefore, do not attempt to persuade yourself or others with a demonstration of behavior, for this is unnecessary.

REPEAT THIS STATEMENT UPON THE HOUR and feel its power and its gift of freedom. Allow yourself to be exactly as you are today. In your two deep meditation practices, allow yourself to enter stillness, for when you are not trying to be someone, you may have the luxury of stillness, which is the luxury of love.

PRACTICE 124: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 124

HOY NO FINGIRÉ QUE SOY FELIZ.

NO NECESITAS FINGIR QUE ERES FELIZ, pues eso solo enmascarará un sentimiento de autocompasión, aumentará tu confusión y profundizará tu dilema. Hoy sé tú mismo, pero obsérvate, teniendo en cuenta que el Conocimiento está contigo mientras vacilas entre acercarte a él y alejarte de él. Debido a que el Conocimiento no vacila, es una fuente de certeza, consistencia y estabilidad para ti. Debido a que no tiene miedo del mundo, es una fuente de valentía para ti. No eres digno de lastima, y por tanto no necesitas fingir.

NO FINJAS HOY QUE ERES FELIZ, porque el que está de verdad satisfecho puede manifestar cualquier expresión en el mundo y en su expresión estará el poder del Conocimiento. Esto es lo más importante. El Conocimiento no es una forma de comportamiento, sino una experiencia intensa de la vida. Por tanto, no trates de convencerte a ti mismo o a otros con una manifestación de conducta, porque eso es innecesario.

REPITE ESTA DECLARACIÓN A CADA HORA y siente su poder y su regalo de libertad. Permítete hoy ser exactamente como eres. En tus dos prácticas de meditación profunda, permítete entrar en la quietud, porque cuando no estás intentando ser alguien puedes tener el lujo de la quietud, que es el lujo del amor.

PRÁCTICA 124: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 125

I DO NOT NEED TO BE SOMEONE TODAY.

YOU ALREADY ARE SOMEONE, so why try to be someone? It is better to be the person you already are. The person you already are is the power of Knowledge carried in the vehicle of the nature of an individual. This is already established, and it is under development right now. Why try to be something today when you are something already? Why not be what you are? Find out what you are. This takes great courage, for you must risk disappointing your own idealistic view of yourself and the world. This takes encouragement because you must risk giving up your self-hatred, which is a way that you separate yourself from life.

THEREFORE, THIS DAY BE EXACTLY AS YOU ARE. Remind yourself upon the hour. And in your two meditation practices today, allow yourself to be still and to receive, for you are not trying to be someone today.

PRACTICE 125: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 125

HOY NO NECESITO SER ALGUIEN.

TÚ YA ERES ALGUIEN, así que ¿por qué tratar de ser alguien? Es mejor ser la persona que ya eres. En la persona que ya eres está el poder del Conocimiento, portado en el vehículo y la naturaleza de un individuo. Esto está ya establecido y está en desarrollo en estos momentos. ¿Por qué tratar hoy de ser algo cuando ya eres algo? ¿Por qué no ser lo que ya eres? Descubre lo que eres. Esto requiere mucho coraje, porque debes arriesgarte a decepcionar tu propio punto de vista idealista de ti mismo y del mundo. Esto requiere ánimo, ya que debes arriesgarte a renunciar a tu autodesprecio, que es una manera de separarte a ti mismo de la vida.

POR TANTO, DURANTE ESTE DÍA SÉ EXACTAMENTE COMO ERES. Recuérdatelo a cada hora. Y en tus dos prácticas de meditación de hoy, permítete estar en quietud y receptividad, porque hoy no estás intentando ser alguien.

PRÁCTICA 125: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 126

REVIEW.

TODAY'S REVIEW WILL CONCENTRATE UPON THE PAST WEEK of training. It will emphasize once again that you are learning to learn. You are learning to understand how you learn. You are learning to understand your strengths and your weaknesses. You are learning to understand your predispositions—those qualities in yourself that you must cultivate and those qualities which you must arrest and bring under conscious control. You are learning to be observant of yourself. Thus, you are learning at last to be objective with yourself. This objectivity is especially important, for it allows you to utilize that which is there to serve you without your condemnation. In this way, your service to yourself becomes immediate and effective.

IF YOU CAN LEARN TO BE OBJECTIVE WITH YOURSELF, you can learn to be objective with the world. This will allow Knowledge to shine through you, for you will not be attempting to make the world into what you wish it to be, and you will not be attempting to make yourself into what you wish yourself to be. This is the beginning of true resolution and true happiness, but even greater than this, it is the beginning of genuine contribution.

IN YOUR ONE LONG PRACTICE PERIOD TODAY review the past week, keeping these things in mind. Strengthen your experience of Knowledge today by supporting its outward manifestations and doubt not the power of this preparation to bring you to Knowledge itself.

PRACTICE 126: One long practice period.

Paso 126

REVISIÓN.

LA REVISIÓN DE HOY SE CONCENTRARÁ EN LA PASADA SEMANA de entrenamiento. Esta revisión enfatizará una vez más que estás aprendiendo a aprender. Estás aprendiendo a entender cómo aprendes. Estás aprendiendo a entender tus fortalezas y debilidades. Estás aprendiendo a entender tus predisposiciones —las cualidades en ti que debes cultivar y las cualidades que debes retener y poner bajo control consciente—. Estás aprendiendo a observarte a ti mismo. Por tanto, estás aprendiendo por fin a ser objetivo contigo mismo. Esta objetividad es especialmente importante, ya que te permite usar lo que está ahí para servirte sin tu condena. Así, tu servicio a ti mismo se vuelve inmediato y eficaz.

SI PUEDES APRENDER A SER OBJETIVO CONTIGO MISMO, entonces puedes aprender a ser objetivo con el mundo. Esto permitirá que el Conocimiento brille a través de ti, porque no estarás intentando hacer que el mundo sea como tú quieres que sea ni convertirte a ti mismo en lo que quieres ser. Este es el comienzo de la verdadera resolución y la verdadera felicidad; pero incluso más que eso, es el comienzo de la verdadera contribución.

EN TU ÚNICO LARGO PERIODO DE PRÁCTICA DE HOY repasa la semana pasada, manteniendo estas cosas en mente. Fortalece hoy tu experiencia del Conocimiento apoyando sus manifestaciones externas, y no dudes del poder de esta preparación para llevarte al Conocimiento mismo.

PRÁCTICA 126: Una sesión larga de práctica.

Step 127

TODAY I WILL NOT TRY TO GET EVEN WITH GOD.

DO NOT TRY TO GET EVEN WITH GOD by being a miserable person, for God only knows you as part of Creation. Do not try to get even with God by making the world destitute, for God created a world of beauty and opportunity. Do not try to get even with God by refusing to love or accept yourself, for God still knows you as you are. Do not try to get even with God today by ruining your relationships for your own selfish purposes, for God understands your relationships as they truly exist and understands their greater promise as well. You cannot get even with God. You can only harm yourself.

THEREFORE, ACCEPT THAT YOU HAVE LOST THE BATTLE against God. In your defeat is your greatest victory, for God has never lost you, though you have lost God temporarily in your imagination. Your love for God is so profound that you are as yet afraid of it, for it represents the greatest power within you that you can possibly possess. You must learn of this through direct experience. Therefore, do not try to get even with God today by reinforcing an idea about yourself based solely upon error and assumption, for Knowledge is with you. You are the happy victor in your own defeat.

IN YOUR TWO PRACTICE PERIODS TODAY, repeat this idea and then attempt to think about it. Our practices today will be engaging the mind in exploration and analysis. This is a useful application of your mind. Think about this message and all of your ideas surrounding it, and you will begin to understand your own current belief system. You will be able to understand this objectively. Then, you will be able to work with it, for the mind is fixed in a certain structure until it is utilized for other purposes. Do not accept this structure as your reality, for the outward manifestation of your mind is a structure that you have imposed upon it. Yet, its real inward harmony and nature seek only to be expressed. To enable this to happen you must have an adequate structure in the mind to enable the mind to express itself in the physical world without restraint or distortion. It is towards this, then, that we will work today.

PRACTICE 127: Two 30-minute practice periods.

Paso 127

HOY NO INTENTARÉ VENGARME DE DIOS.

NO INTENTES VENGARTE DE DIOS siendo una persona miserable, porque Dios solo te conoce como parte de la Creación. No intentes vengarte de Dios haciendo al mundo miserable, porque Dios creó un mundo de belleza y oportunidad. No intentes vengarte de Dios negándote a amarte y aceptarte a ti mismo, porque Dios todavía te conoce tal y como eres. No intentes vengarte hoy de Dios arruinando tus relaciones por tus propios propósitos egoístas, ya que Dios entiende tus relaciones como realmente son y también entiende su mayor promesa. No puedes vengarte de Dios; solo puedes dañarte a ti mismo.

POR TANTO, ACEPTA QUE HAS PERDIDO LA BATALLA contra Dios. En tu derrota está tu mayor victoria, porque Dios nunca te ha perdido, a pesar de que en tu imaginación tú has perdido temporalmente a Dios. Tu amor por Dios es tan profundo que aún lo temes, ya que representa el mayor poder que puedas poseer dentro de ti. Debes aprender de esto a través de la experiencia directa. Por tanto, hoy no intentes vengarte de Dios reforzando una idea de ti mismo que se basa solo en el error y en la presunción, porque el Conocimiento está contigo. Tú eres el feliz vencedor en tu propia derrota.

EN TUS DOS SESIONES DE PRÁCTICA DE HOY, repite esta idea y luego trata de pensar en ella. Nuestras prácticas de hoy involucrarán a la mente en la exploración y el análisis. Esta es una aplicación útil de tu mente. Piensa sobre este mensaje y todas tus ideas al respecto, y comenzarás a entender tu propio sistema actual de creencias. Podrás entenderlo de manera objetiva. Entonces podrás trabajar con él, porque la mente está fija en una cierta estructura hasta que se la utiliza para otros fines. No aceptes esta estructura como tu realidad, porque la manifestación externa de tu mente es una estructura que tú has impuesto sobre ella. Sin embargo, su verdadera armonía y naturaleza interior solo buscan expresarse. Para que esto sea posible, debes tener una estructura adecuada en la mente para que esta pueda expresarse en el mundo físico sin restricción ni distorsión. Es en esta dirección, entonces, que vamos a trabajar hoy.

PRÁCTICA 127: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 128

MY TEACHERS ARE WITH ME. I NEED NOT FEAR.

YOUR INNER TEACHERS ARE WITH YOU, and you need not fear. If you have sufficient confidence in Knowledge, based upon actual experience, and sufficient confidence in the presence of your Teachers, based upon actual experience, this will give you a certainty and a faith in life that will counteract all fear that is unnecessary. This will leave your mind at ease.

ONLY CONCERN THAT YOUR KNOWLEDGE is being violated will emanate from Knowledge, and then only to indicate that you need to reassess your actions and ideas. Knowledge has a self-correcting principle. That is why it is your Inner Guidance. If you are going against your Knowledge, you will be ill at ease with yourself, and this will give rise to anxiety. Much of the fear that you experience moment to moment is simply a matter of your own creation, your own negative imagination. But, then, there is fear that is born of the violation of Knowledge. This is more a discomfort than a fear, for it rarely carries with it any kind of imagery at all, though ideas can come into your mind as a form of warning should you be attempting a behavior or a line of thinking that is dangerous or destructive.

FEAR THAT IS BORN OF NEGATIVE IMAGINATION comprises the vast majority of the fear with which you entertain yourself. This you must learn to counteract, for it is an inappropriate use of your mind. Here you create an experience for yourself, experience it and then call it reality. Meanwhile, you have not been present with life at all. You have merely been in fantasy within yourself. Negative imagination drains you emotionally, physically and mentally. It can be escalated to such heights that it can dominate your thinking altogether. For how else can you be separate in the universe except in your own thoughts? You cannot actually be separate from God. You cannot actually be separate from Knowledge. You can only hide in your own thoughts and weave them together to create a separate identity and experience for yourself which, though quite demonstrative, are in fact completely an illusion.

IN YOUR TWO MEDITATION PRACTICES TODAY, once again enter into stillness. Today there will be no mental speculation or activity, for the mind will once again come to rest so that it may experience its reality. Let not fear or anxiety dissuade you. Remember, this is your negative imagination only. Only Knowledge can indicate if you are doing something inappropriate, and that will only be in the face of immediate events. You will find that this is quite different from negative imagination and will require a different response from you.

PRACTICE 128: Two 30-minute practice periods.

Paso 128

MIS MAESTROS ESTÁN CONMIGO. NO NECESITO TEMER.

TUS MAESTROS INTERNOS ESTAN CONTIGO y no necesitas temer. Si tienes suficiente confianza en el Conocimiento, basada en la experiencia real, y tienes la suficiente confianza en la presencia de tus Maestros, basada en la experiencia real, esto te dará una certeza y una fe en la vida que contrarrestará todo temor innecesario. Esto dejará tu mente tranquila.

SOLO LA PREOCUPACIÓN DE QUE EL CONOCIMIENTO está siendo violado emanará del Conocimiento, y solo para indicar que necesitas reevaluar tus acciones e ideas. El Conocimiento tiene un principio de autocorrección; por eso es tu guía interna. Si estás yendo contra tu Conocimiento, estarás incómodo contigo mismo y sentirás ansiedad. Gran parte del miedo que experimentas momento a momento es solo algo de tu propia creación, tu propia imaginación negativa. Pero también existe el temor que nace de violar el Conocimiento. Este es más una molestia que un temor, ya que rara vez lleva consigo algún tipo de imagen, aunque pueden venirte ideas a la mente como forma de advertencia, en caso de que estés intentando una línea de pensamiento o comportamiento que sea peligrosa o destructiva.

EL TEMOR QUE NACE DE LA IMAGINACIÓN NEGATIVA constituye la mayor parte del miedo que tienes. Debes aprender a contrarrestarlo, ya que es un uso inadecuado de tu mente. Aquí puedes crear una experiencia para ti mismo, experimentarla y luego llamarla realidad. Mientras tanto, no has estado en absoluto presente ante la vida; simplemente has estado en la fantasía dentro de ti. La imaginación negativa te drena emocional, física y mentalmente. Puede crecer a tales niveles que domine por completo tu forma de pensar. ¿De qué otra manera puedes estar separado en el universo, salvo en tus propios pensamientos? En realidad no puedes separarte de Dios, ni tampoco del Conocimiento. Solo puedes ocultarte en tus propios pensamientos y entretejerlos para crearte una identidad y una experiencia separadas, las cuales, aunque bastante demostrativas, en realidad son por completo una ilusión.

EN TUS DOS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN DE HOY, una vez más entra en la quietud. Hoy no habrá especulación o actividad mental, pues la mente una vez más viene a descansar para poder experimentar su realidad. No dejes que el miedo o la ansiedad te disuadan. Recuerda, eso es solo tu imaginación negativa. Solo el Conocimiento puede indicarte si estás haciendo algo inadecuado, y eso solo ocurrirá ante acontecimientos inmediatos. Encontrarás que esto es muy diferente de la imaginación negativa, y requerirá de ti una respuesta diferente.

PRÁCTICA 128: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 129

MY TEACHERS ARE WITH ME. I WILL BE WITH THEM.

YOUR TEACHERS ARE WITH YOU. They are not speaking to you except on very rare occasions, and then only if you are capable of hearing. From time to time they will send their thoughts into your mind, and you will experience this as your own spark of inspiration. You are as yet unaware of how your mind is joined with all other minds, but in time you will begin to experience this in the context of your own world. The demonstration of this will become so obvious that you will wonder how you could ever have doubted it.

YOUR TEACHERS ARE WITH YOU and today in your two longer practice periods, practice being with them. You do not need to create an image of them in order to have this experience. You do not need to hear a voice or see a face, for their presence is enough to give you a complete experience that you are in fact together. If you will be still, breathe deeply and not weave fantasies—neither happy fantasies nor fearful fantasies—you will begin to experience what is actually there. Your Teachers are actually there. And today you can practice being with them.

PRACTICE 129: Two 30-minute practice periods.

Paso 129

MIS MAESTROS ESTÁN CONMIGO. YO ESTARÉ CON ELLOS.

TUS MAESTROS ESTÁN CONTIGO. No te hablan salvo en muy raras ocasiones, y solo si eres capaz de escuchar. De vez en cuando enviarán sus pensamientos a tu mente, y tú los experimentarás como tu propia chispa de inspiración. Todavía no eres consciente de cómo tu mente está unida a todas las demás mentes, pero con el tiempo comenzarás a experimentarlo en el contexto de tu propio mundo. La demostración de esto se volverá tan evidente que te preguntarás cómo has podido dudarlo alguna vez.

TUS MAESTROS ESTÁN CONTIGO, y hoy, en tus dos sesiones de práctica más larga, practica el estar con ellos. No necesitas crear una imagen suya para tener esta experiencia. No necesitas escuchar una voz o ver una cara, pues su presencia es suficiente para darte una experiencia completa de que vosotros estáis de hecho juntos. Si estás en quietud, respirando profundamente y sin tejer fantasías —ni fantasías felices ni temerosas— comenzarás a experimentar lo que realmente está ahí. Tus Maestros están realmente ahí, y hoy puedes practicar el estar con ellos.

PRÁCTICA 129: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 130

RELATIONSHIPS WILL COME TO ME WHEN I AM PREPARED.

WHY STRIVE FOR RELATIONSHIPS IN THE WORLD when genuine relationships will come to you as you are prepared? To understand this, you must have great faith in the power of Knowledge within yourself and within others. As this awareness grows, the basis for your striving and desperate pursuits will fall away, making true peace and accomplishment possible for you.

INDIVIDUALS WILL COME TO YOU through mysterious means because you are cultivating Knowledge. As you have relationships with one another on a personal level, you also have relationships on the level of Knowledge. It is this level that you will begin to experience, in small increments at first. Eventually, if you pursue your preparations appropriately, this experience will grow and become quite profound for you.

YOU DO NOT NEED TO SEEK FOR RELATIONSHIPS. You need only give yourself to your preparation and have confidence that people will come to you when you need them. This will require that you assess your needs in contrast to your wishes. If your wishes do not represent your genuine needs, then you will confuse your life terribly. You will place a burden upon yourself and upon those with whom you are engaged that can only oppress them, and you as well. Without this oppression, people will be free to come to you as you truly need them.

REMIND YOURSELF OF THIS UPON THE HOUR TODAY, and in your two longer practice periods allow your mind to enter receptivity. Allow yourself to feel the presence of your Teachers. Do not exacerbate yourself with desires for relationship and your requirements for individuals or for what they may possess. Have confidence today that Knowledge will draw all people to you as you truly need them.

PRACTICE 130: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 130

LAS RELACIONES VENDRÁN A MÍ CUANDO ESTÉ PREPARADO.

¿POR QUÉ ESFORZARTE POR TENER RELACIONES EN EL MUNDO cuando las relaciones genuinas vendrán a ti cuando estés preparado? Para entenderlo debes tener mucha fe en el poder del Conocimiento dentro de ti y de otros. A medida que esta conciencia crezca, la razón de tu esfuerzo y tus búsquedas desesperadas caerá, haciendo posibles para ti la paz y el logro verdaderos.

LLEGARÁN INDIVIDUOS A TI a través de medios misteriosos, porque estás cultivando el Conocimiento. Al igual que tienes relaciones con otros a nivel personal, también tienes relaciones al nivel del Conocimiento. Este es el nivel que comenzarás a experimentar, al principio poco a poco. Con el tiempo, si continúas tu preparación adecuadamente, esta experiencia crecerá y llegará a ser muy profunda para ti.

NO NECESITAS BUSCAR RELACIONES. Solo necesitas entregarte a tu preparación y confiar en que las personas vendrán a ti cuando las necesites. Esto requerirá que evalúes tus necesidades en contraste con tus deseos. Si tus deseos no representan tus verdaderas necesidades, entonces confundirás tu vida terriblemente. Pondrás sobre ti mismo y sobre aquellos con los que estás involucrado una carga que solo puede oprimiros, a ellos y también a ti. Sin esta opresión, la gente tendrá libertad para venir a ti cuando realmente la necesites.

RECUÉRDATE ESTO A CADA HORA DE HOY, y en tus dos largas sesiones de práctica permite que tu mente entre en la receptividad. Permítete sentir la presencia de tus Maestros. No te exasperes con deseos de relaciones y tus requerimientos de personas o de lo que puedan poseer. Ten hoy confianza en que el Conocimiento traerá a ti a todos los que realmente necesites.

PRÁCTICA 130: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 131

TODAY I WILL SEEK THE EXPERIENCE OF TRUE PURPOSE IN LIFE.

SEEK THE EXPERIENCE OF TRUE PURPOSE. This provides the foundation for all meaningful relationships. Do not seek relationships outside of this context, for they will lack foundation and, though perhaps very alluring, will prove to be very difficult for you. Whether you are seeking marriage, great friendship or someone to help you in your work, remember that Knowledge will draw to you all individuals as you truly need them.

THEREFORE, TODAY CONCENTRATE ON PURPOSE and not on relationship. The greater your experience of purpose, the greater your comprehension of relationship. Though you will see that people come together for enjoyment and stimulation, there is a far greater component in their meeting. Few people recognize this, but it is given you to recognize this through practice and experience. You can be certain that if you are not trying to fit people into your own idea of purpose, you will be opening yourself to the genuine experience of purpose itself. As you begin to observe yourself objectively, you will begin to see the manifestations of your own will in contrast to Knowledge, and this will be very essential for your learning.

TODAY REMIND YOURSELF UPON THE HOUR of your intent to realize your purpose. Let today be a step in that direction—a step that will save you years and years of time, a step that will advance you forever towards your goal of Knowledge, for Knowledge is drawing you. In your two deeper practice periods, allow Knowledge to draw you. Feel the greater attraction within you, which you will naturally feel if you are not preoccupied with little things.

PRACTICE 131: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 131

HOY BUSCARÉ LA EXPERIENCIA DEL VERDADERO PROPÓSITO EN LA VIDA.

BUSCA LA EXPERIENCIA DEL VERDADERO PROPÓSITO. Este provee la base de todas las relaciones significativas. No busques relaciones fuera de este contexto, ya que carecerán de base, y aunque tal vez sean muy atractivas, ellas probarán ser muy difíciles para ti. Si estás buscando matrimonio, una gran amistad o alguien que te ayude en tu trabajo, recuerda que el Conocimiento traerá a ti a todos los individuos que realmente necesitas.

POR TANTO, CONCÉNTRATE HOY EN TU PROPÓSITO y no en las relaciones. Cuanto mayor sea tu experiencia de propósito, mayor será tu comprensión de las relaciones. Aunque verás que la gente se reúne buscando disfrute y estímulo, hay un componente mucho más importante en su reunión. Poca gente lo reconoce, pero se te ofrece la oportunidad de reconocerlo mediante la práctica y la experiencia. Puedes estar seguro de que si no estás intentado encajar a las personas en tu propia idea de propósito, estarás abriéndote a la auténtica experiencia del propio propósito. A medida que comiences a observarte a ti mismo objetivamente, comenzarás a ver las manifestaciones de tu propia voluntad en contraste con el Conocimiento, y esto será muy esencial en tu aprendizaje.

RECUÉRDATE HOY A CADA HORA tu intención de descubrir tu propósito. Permite que el día de hoy suponga un paso en esa dirección —un paso que te ahorrará años y años, un paso que te hará avanzar siempre hacia tu meta del Conocimiento, porque el Conocimiento te está llamando—. En tus dos sesiones más profundas de práctica, permite que el Conocimiento te llame. Siente la atracción mayor dentro de ti, que sentirás de manera natural si no estás preocupado por pequeñas cosas.

PRÁCTICA 131: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 132

LET ME LEARN TO BE FREE SO THAT I MAY JOIN.

YOUR INDEPENDENCE FROM THE PAST—your past judgments, past associations, past pains, past wounds and past difficulties— gives you independence in the present. This is not to solidify your separation or to make it more complete, but instead to enable you to join meaningfully in relationship. Let this be a tacit understanding: You can do nothing in the world without relationship. You can accomplish nothing; you can advance in no direction; you can realize no truth; you can contribute nothing of value without relationship. So as your independence from the past grows, thus does your promise for inclusion in the present and the future grow as well. For freedom is meant to empower you to join.

REMEMBER THIS IDEA UPON THE HOUR and give it consideration in light of all of your experiences today. In your two meditation practices, allow the attraction of Knowledge to pull you deeper within yourself. Allow yourself to have this experience of freedom.

PRACTICE 132: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 132

APRENDERÉ A SER LIBRE PARA PODER UNIRME.

TU INDEPENDENCIA DEL PASADO —de tus asociaciones y juicios del pasado, del dolor, las heridas y las dificultades del pasado— te da independencia en el presente. Esto no pretende consolidar tu separación o hacerla más completa, sino permitir que te unas de manera significativa en las relaciones. Deja que esta sea una comprensión tácita: Tú no puedes hacer nada en el mundo sin relaciones. Sin ellas no puedes lograr nada, no puedes avanzar en ninguna dirección, no puedes descubrir ninguna verdad, no puedes aportar nada de valor. Por tanto, a medida que crezca tu independencia del pasado, también crecerá tu promesa de inclusión en el presente y el futuro. Porque la libertad tiene por objeto permitir que te unas.

RECUERDA ESTA IDEA A CADA HORA y considérala hoy a la luz de todas tus experiencias. En tus dos prácticas de meditación, permite que la atracción del Conocimiento te empuje más hondo dentro de ti. Permítete tener esta experiencia de libertad.

PRÁCTICA 132: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 133

REVIEW.

TODAY WE SHALL REVIEW THE PAST WEEK OF PREPARATION. Review this objectively without condemnation, once again realizing your advancements and your limitations and strengthening your resolve. For it is your desire for Knowledge that we wish to cultivate as well as your capacity. It is right thinking, right action and true motivation that will advance you naturally in the direction in which you are meant to go. Each step forward will give you a greater sense of purpose, meaning and direction in life and will free you from attempting to resolve matters that do not require resolution and from attempting to understand things out of fear and anxiety. The more at peace you are with your nature, the more your nature can express the greatness that you have brought with you. Thus, you will become a light unto all around you, and you will marvel at the events of your own life, which in itself will be a miracle.

IN YOUR LONG PRACTICE PERIOD TODAY, undertake your review with depth and sincerity. Do not let anything dissuade you from your practice today. It is your practice that is your gift to God, for you give yourself in your practice, and you receive your gift as well.

PRACTICE 133: One long practice period.

Paso 133

REVISIÓN.

HOY REVISAREMOS LA SEMANA PASADA DE PREPARACIÓN. Revísala objetivamente y sin condena, tomando conciencia una vez más de tus avances y limitaciones y fortaleciendo tu determinación. Porque es tu deseo del Conocimiento lo que deseamos cultivar, así como tu capacidad. Es el pensamiento correcto, la acción correcta y la motivación verdadera lo que te hará avanzar de forma natural en la dirección que estás destinado a seguir. Cada paso adelante te dará un mayor sentido de propósito, significado y dirección en la vida, y te librará de intentar resolver los asuntos que no requieren resolución y de tratar de entender las cosas desde el miedo y la ansiedad. Cuanto más en paz estés con tu naturaleza, más tu naturaleza podrá expresar la grandeza que has traído contigo. Por tanto, te convertirás en una luz para todos a tu alrededor, y te maravillarás con los acontecimientos de tu propia vida, vida que en sí misma será un milagro.

EN TU PERIODO LARGO DE PRÁCTICA DE HOY, realiza tu revisión con profundidad y sinceridad. No dejes que nada te disuada hoy de tu práctica. Tu regalo a Dios es tu práctica, pues te entregas en ella y en ella recibes también tu regalo.

PRÁCTICA 133: Un periodo largo de práctica.

Step 134

I WILL NOT DEFINE MY PURPOSE FOR MYSELF.

YOU DO NOT NEED TO DEFINE YOUR PURPOSE when in time your purpose will merely arise and be known by you. Do not live by definitions. Live by experience and understanding. You do not need to define your purpose, and if you attempt to do so, always remember that it is only a temporary expedient. Do not give it great credibility. In this way, the world cannot anger you, for what can the world do to you but undermine your definition of yourself? If you are not living upon your definitions, the world cannot harm you, for it cannot touch the place of Knowledge that is within you. Only Knowledge can touch Knowledge. Only Knowledge in another can touch Knowledge within you. Only Knowledge within you can touch Knowledge in another.

THEREFORE, DO NOT DEFINE YOUR PURPOSE TODAY. Be without definitions so that the experience of purpose may grow. And as it grows, it will give you the content of your purpose, without distortion or deception. You will not need to defend this in the world, but only carry it like a jewel in your heart.

UPON THE HOUR REMIND YOURSELF not to define your purpose, and begin to think of the cost of doing so in terms of your own past experience. In your two meditation practices, allow yourself to be still. Upon each exhale, speak the word RAHN. RAHN. RAHN. You only need speak the word RAHN upon the exhale in your meditation. Let this be your total focus. This word will serve to stimulate Ancient Knowledge within you and give you the strength that you most need at this time.

PRACTICE 134: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 134

NO DEFINIRÉ MI PROPÓSITO POR MÍ MISMO.

NO NECESITAS DEFINIR TU PROPÓSITO, pues en su momento tu propósito simplemente surgirá y lo conocerás. No vivas mediante definiciones, sino mediante la experiencia y la comprensión. No necesitas definir tu propósito, y si intentas hacerlo recuerda siempre que solo es un recurso temporal. No le des mucha credibilidad. De este modo, el mundo no puede enojarte, porque ¿qué puede hacerte el mundo, sino minar tu definición de ti mismo? Si no estás viviendo en tus definiciones el mundo no puede hacerte daño, porque no puede tocar el lugar de Conocimiento que está dentro de ti. Solo el Conocimiento puede tocar al Conocimiento. Solo el Conocimiento en otro puede tocar al Conocimiento dentro de ti. Solo el Conocimiento dentro de ti puede tocar al Conocimiento en otro.

POR TANTO, HOY NO DEFINAS TU PROPÓSITO. Permanece sin definiciones para que la experiencia de propósito pueda crecer. Y a medida que crezca, te dará el contenido de tu propósito sin distorsión ni engaño. No tendrás que defenderlo en el mundo, sino que lo llevarás como una joya en tu corazón.

RECUÉRDATE A CADA HORA QUE NO DEBES DEFINIR TU PROPÓSITO, y comienza a pensar en el costo de hacerlo en función de tu propia experiencia pasada. En tus dos prácticas de meditación, permítete estar en quietud. En cada exhalación, di la palabra RAHN. RAHN. RAHN. Solo necesitas decir la palabra RAHN durante la exhalación en tu meditación. Permítete centrarte completamente en esto. Esta palabra sirve para estimular el Conocimiento Antiguo dentro de ti y te dará la fuerza que más necesitas en este momento.

PRÁCTICA 134: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 135

I WILL NOT DEFINE MY DESTINY TODAY.

LIKE YOUR PURPOSE,YOUR DESTINY remains beyond your definition. You need only take a step in its direction to feel the growing presence of Knowledge in your life. The closer you are to Knowledge, the more you will experience it. The more that you experience it, the closer you will want to become because this is a natural attraction. This is true love, the attraction of like to like. This is what gives the universe all of its meaning. This is what joins life together completely. Be free this day of definitions, and allow your mind to take its natural formation. Allow your heart to follow its natural course. Allow Knowledge to express itself through your mind, whose outward structure is now becoming open and free.

REMIND YOURSELF OF YOUR PRACTICE UPON THE HOUR. In your two deep meditations today, continue with your RAHN practice, speaking the word RAHN on each exhale. Allow yourself to feel the presence of your own life, the presence of your Teachers and the depth of your own Knowledge. Allow your self-discipline to be exerted meaningfully today, to engage your mind in this way. For as the mind is brought into proximity of its true destination, it will respond accordingly and everything will follow its natural course. Then you will feel that Grace is with you.

PRACTICE 135: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 135

HOY NO DEFINIRÉ MI DESTINO.

AL IGUAL QUE TU PROPÓSITO, TU DESTINO está más allá de tu definición. Solo necesitas dar un paso en su dirección para sentir la presencia cada vez mayor del Conocimiento en tu vida. Cuanto más te acerques al Conocimiento, más lo experimentarás. Cuanto más lo experimentes, más cerca querrás llegar, porque es una atracción natural. Es el verdadero amor, la atracción de igual a igual. Es lo que da al universo todo su sentido. Es lo que une completamente la vida. Libérate hoy de las definiciones y permite que tu mente asuma su forma natural. Permite que tu corazón siga su curso natural. Permite que el Conocimiento se exprese a través de tu mente, cuya estructura externa está ahora abriéndose y liberándose.

RECUÉRDATE TU PRÁCTICA A CADA HORA. En tus dos meditaciones profundas de hoy, continúa con tu práctica de la palabra RAHN, diciéndola en cada exhalación. Permítete sentir la presencia de tu propia vida, la presencia de tus Maestros y la profundidad de tu propio Conocimiento. Permite que tu autodisciplina se ejerza hoy significativamente para usar tu mente de esta forma. Pues según tu mente se acerque a su verdadero destino, ella responderá en consecuencia y todo seguirá su curso natural. Entonces sentirás que la Gracia está contigo.

PRÁCTICA 135: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 136

MY PURPOSE IS TO RECLAIM MY KNOWLEDGE AND TO ALLOW IT TO EXPRESS ITSELF IN THE WORLD.

THIS WILL ANSWER YOUR QUESTIONS concerning your purpose. As you follow this purpose, your calling in life—which is a specific role that you will be asked to take—will naturally emerge step by step. It will not require your definition. It will simply emerge, and you will understand it more deeply and more completely with each step, for each step will fulfill it even more.

YOUR KNOWLEDGE IS YOUR PURPOSE. Remind yourself of this upon the hour, and be glad that an answer has been given. But the answer is not merely an idea. It is an opportunity for preparation, for all true answers to all genuine questions are some form of preparation. It is the preparation that you require and not answers alone. Your mind is full of answers already, and what have they done but add to the burden of your thinking? Follow, then, the preparation given this day and each day within our program so that you may receive the answer to your question. Your purpose is to reclaim your Knowledge, and that is what we will undertake today.

AGAIN, REMIND YOURSELF OF YOUR AFFIRMATION upon the hour. Give it thought throughout the day so that it may be the sole focus of your understanding today. In your two longer meditation practices, continue to repeat the word RAHN, which will stimulate Ancient Knowledge within you. You do not need to understand the potency of this practice to receive its full benefit. To receive its full benefit you need only practice it as it is given.

PRACTICE 136: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 136

MI PROPÓSITO ES RECUPERAR MI CONOCIMIENTO Y PERMITIR QUE SE EXPRESE EN EL MUNDO.

ESTO RESPONDERÁ A TUS PREGUNTAS sobre tu propósito. Conforme sigas este propósito, tu llamada en la vida —que es un papel específico que se te pedirá que asumas— surgirá paso a paso y de forma natural. Tu llamada no requiere tu definición. Simplemente surgirá, y tú la entenderás más profunda y completamente con cada paso, pues cada paso la cumplirá cada vez más.

TU CONOCIMIENTO ES TU PROPÓSITO. Recuérdalo a cada hora y alégrate de que se haya dado una respuesta. Pero la respuesta no es simplemente una idea; es una oportunidad de prepararte, porque todas las verdaderas respuestas a todas las preguntas genuinas son una forma de preparación. Es preparación lo que requieres y no solo respuestas. Tu mente ya está llena de respuestas, ¿y qué han hecho sino aumentar la carga de tu pensamiento? Sigue, pues, la preparación que se da hoy y cada día en nuestro programa, de modo que puedas recibir la respuesta a tu pregunta. Tu propósito es recuperar el Conocimiento, y eso es lo que haremos hoy.

DE NUEVO, RECUÉRDATE TU AFIRMACIÓN a cada hora. Piensa en ella a lo largo del día para que hoy pueda ser el foco único de tu comprensión. En tus dos prácticas de meditación más profunda, sigue repitiendo la palabra RAHN, que estimulará el Conocimiento Antiguo en tu interior. No necesitas entender la potencia de esta práctica para recibir todo su beneficio; solo necesitas practicarla tal como se da.

PRÁCTICA 136: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 137

I WILL ACCEPT THE MYSTERY OF MY LIFE.

YOUR LIFE IS A MYSTERY. Your origin, your purpose here and your destination when you leave are very mysterious. They can only be experienced to be comprehended. How can you, at this given moment, understand the mystery of your life? You would have to be at the end of your life to understand what has transpired thus far, and you are not at the end of your life in the world. You would have to see the world from your Ancient Home to understand the true meaning of the world. You are in the world now, so you must be present to the world. Yet, this mystery can be experienced and must be experienced. You cannot understand it at this moment, but in this moment you can experience it fully. Within this experience, it will yield to you all of the things that you now need to take the vital step that is waiting for you to take.

THEREFORE, DO NOT BURDEN YOUR MIND with the requirement of understanding, for you will seek the impossible and will only confuse yourself and add to the burden of your thinking. Rather, give yourself to experience the mystery of your life with wonder and appreciation that the world is far greater than what your senses have reported thus far and that your life is far greater than what your judgments have determined.

REPEAT THIS IDEA UPON THE HOUR and practice your RAHN meditation twice today with great depth and sincerity. Allow your practice today to reaffirm your commitment to Knowledge, for you need only follow the steps as they are given.

PRACTICE 137: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 137

YO ACEPTARÉ EL MISTERIO DE MI VIDA.

TU VIDA ES UN MISTERIO. Tu origen, tu propósito aquí y tu destino cuando te vas son muy misteriosos. Todos ellos solo pueden ser experimentados para ser comprendidos. ¿Cómo puedes, en este momento dado, entender el misterio de tu vida? Tendrías que estar al final de tu vida para comprender lo que ha ocurrido hasta ahora, y no estás al final de tu vida en el mundo. Tendrías que ver el mundo desde tu Antiguo Hogar para comprender su verdadero significado. Tú estás ahora en el mundo, por lo que debes estar presente a él. Sin embargo, este misterio puede y debe ser experimentado. No puedes entenderlo en este momento, pero sí puedes experimentarlo completamente. En esta experiencia recibirás todo lo que ahora necesitas para dar el paso vital que te espera.

POR TANTO, NO CARGUES TU MENTE con el requisito de la comprensión, porque estarás buscando lo imposible y solo te confundirás, aumentando la carga de tus pensamientos. Más bien, entrégate a experimentar el misterio de tu vida con el asombro y la apreciación de que el mundo es mucho mayor que lo que tus sentidos te han reportado hasta ahora y que tu vida es mucho mayor que lo que tus juicios han determinado.

REPITE ESTA IDEA A CADA HORA y practica tu meditación RAHN dos veces hoy con gran profundidad y sinceridad. Permite que tu práctica de hoy reafirme tu compromiso con el Conocimiento, porque solo necesitas seguir los pasos tal y como son dados.

PRÁCTICA 137: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 138

I NEED ONLY FOLLOW THE STEPS AS THEY ARE GIVEN.

THE TRUTH OF THIS IS SO VERY OBVIOUS, if you will think of the many things that you have learned by simply following the steps in preparation. To not participate and to attempt to understand is utterly fruitless, utterly frustrating and without a happy or satisfying result of any kind. We are preparing you to participate in life, not to judge it, for life will hold a greater promise than your judgments could ever reveal. Your understanding is born of participation and is the result of participation. Thus, learn to participate and then to understand, for this is the true sequence of things.

THIS DAY REMEMBER YOUR HOURLY PRACTICES and allow your two meditations in stillness to become deeper. Allow no thoughts of fear, anxiety or self-doubt to dissuade you from your greater activity. Your ability to practice regardless of your emotional state demonstrates that the presence of Knowledge is within you, for Knowledge is beyond all emotional states and is unfettered by them. If you wish to see the stars, you must look beyond the clouds. What are your fears but clouds that pass through your mind? They only change the character of the surface of your mind, but the depth of your mind remains unchanged forever.

PRACTICE 138: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 138

SOLO NECESITO SEGUIR LOS PASOS TAL Y COMO SON DADOS.

LA VERDAD DE ESTO ES MUY OBVIA, si piensas en las muchas cosas que has aprendido simplemente siguiendo los pasos en la preparación. No participar y tratar de entender es totalmente inútil y frustrante y carece de todo resultado feliz o satisfactorio. Nosotros te estamos preparando para participar en la vida, no para juzgarla, porque la vida tendrá una promesa más grande de lo que nunca podrían revelar tus juicios. Tu comprensión nace de la participación y es el resultado de la participación. Por tanto, aprende a participar y luego a entender, porque esta es la verdadera secuencia de las cosas.

EN ESTE DÍA RECUERDA TUS PRÁCTICAS HORARIAS y permite que tus dos meditaciones en quietud sean más profundas. No dejes que ningún pensamiento de miedo, ansiedad o duda te disuada de tu mayor actividad. Tu capacidad para practicar con independencia de tu estado emocional demuestra que la presencia del Conocimiento está dentro de ti, porque el Conocimiento está más allá de todos los estados emocionales y no está limitado por ellos. Si deseas ver las estrellas, debes mirar más allá de las nubes. ¿Qué son tus temores sino las nubes que pasan por tu mente? Solo cambia el carácter de la superficie de tu mente, pero su profundidad permanece inalterable por siempre.

PRÁCTICA 138: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 139

I HAVE COME TO THE WORLD TO SERVE.

YOU HAVE COME TO THE WORLD TO SERVE, but first you must receive. First, you must unlearn what you have taught yourself so that you may reclaim that which you have brought with you. This preparation is essential for your success and for your happiness as well. Do not think that through understanding alone you will be able to recognize and give your true gifts. Your participation is your preparation, for you are being prepared to participate in life. Thus, we draw you more and more into the mystery of life and the manifestation of life. In this way, you will be able to treat the mystery as mysterious with wonder and you will be able to treat the manifestation of life practically and with objectivity. With this, you will be able to be a bridge from your Ancient Home to the manifest world. Across this bridge the Wisdom of Knowledge may express itself, and you may find your greatest fulfillment.

PRACTICE YOUR RAHN MEDITATION TWICE TODAY with great depth and concentration, and remember your idea upon the hour so that you may utilize all occurrences today on your own behalf.

PRACTICE 139: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 139

HE VENIDO AL MUNDO A SERVIR.

HAS VENIDO AL MUNDO A SERVIR, pero primero debes recibir. Primero debes desaprender lo que te has enseñado a ti mismo para poder recuperar lo que has traído contigo. Esta preparación es esencial para tu éxito y también para tu felicidad. No creas que solo a través del entendimiento podrás reconocer y entregar tus verdaderos regalos. Tu participación es tu preparación, porque estás siendo preparando para participar en la vida. Así, nosotros te atraemos más y más al misterio de la vida y a la manifestación de la vida. De esta manera, podrás tratar con asombro el misterio como misterioso, y podrás tratar la manifestación de la vida de forma práctica y objetiva. Con esto, podrás ser un puente entre tu Antiguo Hogar y el mundo manifiesto. A través de este puente la Sabiduría del Conocimiento puede expresarse, y tú puedes encontrar tu mayor satisfacción.

PRACTICA TU MEDITACIÓN RAHN DOS VECES HOY con gran profundidad y concentración, y recuerda tu idea a cada hora, de forma que puedas utilizar todos los sucesos de hoy en tu propio beneficio.

139 PRÁCTICA: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 140

REVIEW.

TODAY YOU COMPLETE TWENTY WEEKS OF PRACTICE. You have come this far, and from here you will proceed on with greater strength and certainty, for Knowledge will begin to guide you and to motivate you increasingly as you become attentive to it. You wish to be the servant and the Master all at once because the servant is in you and the Master is in you. You personally are not the Master, but the Master is in you. You personally are a servant, but you are in relationship with the Master, and so your union is complete. Thus, all aspects of yourself find their rightful place. All things are brought into alignment and harmony with one purpose and one goal. Your life is simple because it is in harmony and in balance. Knowledge will indicate all things that must be done for you—physically, emotionally and mentally—to develop this balance and to maintain it in your current circumstances. Think not that any vital aspect will be overlooked or left undone.

CONGRATULATIONS FOR YOUR ACCOMPLISHMENT thus far. Review the past six days of practice and gauge your understanding of your progress appropriately. Allow yourself to be a beginning student of Knowledge so that you may receive the very most. You will proceed on from here with greater certainty and speed and greater involvement as well as you learn to utilize all things for your benefit.

PRACTICE 140: One long practice period.

Paso 140

REVISIÓN.

HOY COMPLETAS VEINTE SEMANAS DE PRÁCTICA. Has llegado hasta aquí, y desde aquí procederás con mayor fuerza y seguridad, porque el Conocimiento comenzará a guiarte y motivarte cada vez más, a medida que le prestas atención. Tú deseas ser el sirviente y el Maestro al mismo tiempo, porque el sirviente y el Maestro están en ti. Personalmente no eres el Maestro, pero el Maestro está en ti. Personalmente eres un sirviente, pero estás en relación con el Maestro, y así vuestra unión es completa. Por tanto, todos los aspectos de ti mismo encontrarán el lugar que les corresponde. Todo se pondrá en alineación y armonía con un único propósito y objetivo. Tu vida es simple porque está en armonía y equilibrio. El Conocimiento te indicará todo lo que debes hacer —física, emocional y mentalmente— para desarrollar este equilibrio y mantenerlo en tus circunstancias actuales. No pienses que algún aspecto vital será pasado por alto o dejado sin hacer.

FELICIDADES POR TU LOGRO hasta el momento. Revisa los últimos seis días de práctica y evalúa tu comprensión de tu progreso adecuadamente. Permítete ser un estudiante principiante del Conocimiento para poder recibir el máximo provecho. Tú procederás a partir de aquí con mayor certeza y rapidez y también con una mayor involucración, según aprendes a utilizarlo todo para tu beneficio.

PRÁCTICA 140: Un periodo largo de práctica.

Step 141

I WILL BE CONFIDENT THIS DAY.

TODAY BE CONFIDENT THAT YOU ARE IN PREPARATION on the path to Knowledge. Be confident today that Knowledge is with you and abides with you and that you are now learning step by step to receive its grace, its certainty and its direction. Be confident this day that you are born of God's love and that your life in this world, this brief visit here, is but an opportunity to re-establish your true identity in a place where it has been forgotten. Be confident today that the efforts that you are now making on your own behalf will lead you to the great goal that you have come here to seek because this preparation comes from your Ancient Home to serve you while you are in the world, for you have come to the world to serve.

REPEAT THIS AFFIRMATION UPON THE HOUR and consider it in light of all things that happen today. In your two longer practice periods, repeat the statement and then allow yourself to enter peace and stillness. Allow your confidence to dispel fear, doubt and anxiety. Support your efforts today, for they require your support on behalf of a greater certainty that you are now learning to receive.

PRACTICE 141: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 141

HOY TENDRÉ CONFIANZA.

TEN HOY CONFIANZA EN QUE ESTÁS PREPARÁNDOTE en el camino al Conocimiento. Ten hoy confianza en que el Conocimiento está contigo y mora contigo, y en que ahora estás aprendiendo paso a paso a recibir su gracia, su certeza y su dirección. Ten hoy confianza en que has nacido del amor de Dios y en que tu vida en este mundo, esta breve visita aquí, no es sino una oportunidad para reestablecer tu verdadera identidad en un lugar donde ha sido olvidada. Ten hoy confianza en que los esfuerzos que estás haciendo en tu propio beneficio te llevarán al gran objetivo que has venido aquí a buscar, porque esta preparación viene de tu Antiguo Hogar para servirte mientras estás en el mundo, pues has venido aquí a servir.

REPITE ESTA AFIRMACIÓN A CADA HORA y considérala a la luz de todo lo que suceda hoy. En tus dos sesiones de práctica largas, repite la declaración y luego permítete entrar en la paz y la quietud. Permite que tu confianza disipe el miedo, la duda y la ansiedad. Apoya hoy tus esfuerzos, ya que estos requieren tu apoyo en nombre de la mayor certeza que ahora estás aprendiendo a recibir.

PRÁCTICA 141: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 142

I WILL BE CONSISTENT TODAY.

PRACTICE CONSISTENTLY TODAY regardless of what is occurring within you or without. This consistency represents a Greater Power within you. This consistency will give you certainty and stability in the face of all disturbances, in the face of all external events and in the face of all emotional states within you. This consistency will stabilize and balance you and in time will bring everything into right order within you. You practice consistency so that you may learn it and experience it. As you do this, it will bestow upon you the empowerment that you will need to be a contributor in this world.

THEREFORE, TODAY PRACTICE CONSISTENTLY. Practice upon the hour, reminding yourself to be consistent. In your two meditations, practice keeping your mind steady and focused, allowing it to settle into itself so that it may experience its own nature. Do not repress what is occurring within you. Do not control what is occurring without. Simply maintain consistency, and all things will find a right balance and relationship to this. Thus, you are bringing forth Knowledge into the world, for Knowledge is entirely consistent. This will render you a person of great presence and power. Others will come to experience your consistency in time as it is more fully received by you and more fully developed. They will find refuge in your consistency, and this will remind them of their purpose as well, which waits to be discovered.

PRACTICE 142: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 142

HOY SERÉ CONSISTENTE.

PRACTICA HOY DE MANERA CONSISTENTE, independientemente de lo que esté ocurriendo dentro o fuera de ti. Esta consistencia representa un mayor poder en tu interior, que te dará seguridad y estabilidad frente a todas las perturbaciones, frente a todos los eventos externos y frente a todos los estados emocionales dentro de ti. Esta consistencia te estabilizará y te equilibrará, y con el tiempo pondrá todo en correcto orden dentro de ti. Tú practicas la consistencia para poder aprenderla y experimentarla. Al hacerlo, ella te dará el empoderamiento que necesitarás para ser un contribuidor en este mundo.

POR TANTO, PRACTICA HOY DE MANERA CONSISTENTE. Practica a cada hora, recordándote ser consistente. En tus dos meditaciones, practica para mantener la mente firme y centrada, permitiendo que se asiente en sí misma para que pueda experimentar su propia naturaleza. No reprimas lo que está ocurriendo dentro de ti. No controles lo que está ocurriendo fuera. Simplemente mantén la consistencia, y todo encontrará un correcto equilibrio y relación con esto. Así, tú estás trayendo el Conocimiento al mundo, pues el Conocimiento es completamente consistente. Esto hará de ti una persona de gran presencia y poder. Con el tiempo, otros vendrán a experimentar tu consistencia, según la recibas y la desarrolles más plenamente. Ellos encontrarán refugio en tu consistencia, y esto también les recordará su propósito, que espera a ser descubierto.

PRACTICA 142: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 143

TODAY I WILL BE STILL.

BE STILL TODAY IN YOUR TWO MEDITATION PRACTICES so that you may receive the presence of Knowledge within you. Take a moment of stillness in your hourly practice so that you may recognize where you are and what you are doing. In this way, you may access the greater aspect of mind so that it may serve you upon each hour so that you may carry it forth into the world. Be still today so that you may observe the world. Be still today so that you may see the world. Be still today so that you may hear the world. Carry forth your daily duties, but within yourself be still. In this way, Knowledge will present itself and then will begin to guide you as it is intended to do.

PRACTICE 143: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 143

HOY ESTARÉ EN QUIETUD.

ESTATE EN QUIETUD HOY EN TUS DOS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN para poder recibir la presencia del Conocimiento dentro de ti. Tómate un momento de quietud en tu práctica horaria para poder reconocer dónde estás y qué estás haciendo. De este modo, podrás acceder al aspecto superior de la mente para que pueda servirte a cada hora y tú puedas llevarlo al mundo. Estate en quietud hoy para poder observar el mundo, para poder ver el mundo, para poder escuchar el mundo. Haz tus tareas cotidianas, pero en tu interior permanece en quietud. Así, el Conocimiento se presentará y comenzará a guiarte tal y como está destinado a hacer.

PRÁCTICA 143: Dos prácticas de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 144

I WILL HONOR MYSELF TODAY.

HONOR YOURSELF BECAUSE OF YOUR HERITAGE, because of your destiny and because of your purpose. Honor yourself because life honors you. Honor yourself because God is honored in God's Creation in you. This eclipses all the evaluations that you have made upon yourself. This is greater than any criticism that you have levied against yourself. This is greater than any pride that you have used to offset your pain.

IN SIMPLICITY AND HUMILITY REMIND YOURSELF upon the hour to honor yourself. In your two deeper practices today, allow yourself to experience the presence of Knowledge, for this honors you and honors Knowledge as well. Honor yourself this day so that Knowledge may be honored, for in reality you are Knowledge. This is your True Self, but it is a Self that you are only now beginning to reclaim.

PRACTICE 144: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 144

HOY ME HONRARÉ A MÍ MISMO.

HÓNRATE A TI MISMO POR TU HERENCIA, tu destino y tu propósito. Hónrate a ti mismo, porque la vida te honra. Hónrate a ti mismo, porque Dios es honrado en la Creación de Dios en ti. Esto eclipsa todas las evaluaciones que has hecho de ti mismo. Esto es mayor que cualquier crítica que has impuesto en tu contra. Esto es mayor que cualquier orgullo que hayas utilizado para contrarrestar tu dolor.

EN SENCILLEZ Y HUMILDAD, ACUÉRDATE a cada hora de honrarte a ti mismo. En tus dos prácticas más profundas de hoy, permítete experimentar la presencia del Conocimiento, porque esto te honra y también honra al Conocimiento. Hónrate hoy a ti mismo para que el Conocimiento pueda ser honrado, porque en realidad tú eres el Conocimiento. Este es tu Verdadero Ser, pero es un Ser que solo ahora estás comenzando a recuperar.

PRÁCTICA 144: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 145

I WILL HONOR THE WORLD TODAY.

HONOR THE WORLD TODAY, for it is the place you have come to reclaim Knowledge and to bestow its gifts. Thus, the world in its beauty and in its tribulation provides the right environment for you to fulfill your purpose. Honor the world because God is in the world honoring the world. Honor the world because Knowledge is in the world honoring the world. Honor the world because without your judgment you will realize it is a place of grace, a place of beauty and a place that blesses you as you learn to bless it.

REPEAT YOUR LESSON UPON THE HOUR. In your two longer practice periods, experience loving the world. Allow Knowledge to give its grace. You do not have to try to be loving here, but merely to be open and to let Knowledge express its great affection.

HONOR THE WORLD TODAY so that you may be honored for being in the world, for the world honors you as you honor yourself. The world is acknowledged as you acknowledge yourself. The world needs your love and your blessings. It needs your good works as well. In this way, you are honored, for you have come here to give.

PRACTICE 145: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 145

HOY HONRARÉ AL MUNDO.

HONRA HOY AL MUNDO, ya que es el lugar al que has venido para recuperar el Conocimiento y otorgar sus regalos. Así, el mundo, en su belleza y en su tribulación, proporciona el entorno adecuado para que puedas cumplir tu propósito. Honra al mundo, porque Dios está en el mundo honrando al mundo. Honra al mundo, porque el Conocimiento está en el mundo honrando al mundo. Honra el mundo, porque sin tus juicios comprenderás que es un lugar de gracia, un lugar de belleza y un lugar que te bendice a medida que aprendes a bendecirlo.

REPITE TU LECCIÓN A CADA HORA. En tus dos periodos de práctica más largos experimenta el amar al mundo. Permite que el Conocimiento dé su gracia. Aquí no tienes que intentar ser amoroso, sino simplemente estar abierto y permitir que el Conocimiento exprese su gran afecto.

HONRA HOY AL MUNDO para poder ser honrado por estar en él, porque el mundo te honra al honrarte a ti mismo. El mundo es reconocido al reconocerte a ti mismo. El mundo necesita tu amor y tus bendiciones. También necesita tus buenas obras. De este modo eres honrado, porque has venido aquí a dar.

PRÁCTICA 145: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 146

I WILL HONOR MY TEACHERS TODAY.

YOUR TEACHERS, WHO ARE MYSTERIOUS and who live beyond the visible, abide with you while you are in the world. Now that you have begun the steps towards the reclamation of Knowledge, their activity in your life will become stronger and more evident. You will begin to give your attention to this, and their need for you to develop will be greater, as your need for them will be greater.

UPON THE HOUR AND IN YOUR TWO LONGER PRACTICES, remember your Teachers and actively think about them. Honor your Teachers, then, for this proclaims that your ancient relationships are indeed alive and are present now to give you hope, certainty and empowerment. Honor your Teachers so that you may experience the depth of your own relationship with them. In your relationship with your Teachers is the spark of memory that reminds you of your Ancient Home and of your true destiny. Honor your Teachers so that you may be honored, for it is your honor that you must reclaim. In spite of whatever errors you have committed, it is your honor that you must reclaim. If this is done truly, it will be done in humility and simplicity, for as you honor yourself, you honor the greatness of life, of which you are a small but integral part.

PRACTICE 146: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 146

HOY HONRARÉ A MIS MAESTROS.

TUS MAESTROS, QUE SON MISTERIOSOS y viven más allá de lo visible, permanecen contigo mientras estás en el mundo. Ahora que ya has comenzado los pasos hacia la recuperación del Conocimiento, su actividad en tu vida se hará más fuerte y evidente. Comenzarás a prestar atención a esto, y la necesidad que tienen los Maestros de que te desarrolles crecerá, al igual que crecerá tu necesidad de ellos.

A CADA HORA Y EN TUS DOS PRÁCTICAS MÁS LARGAS, recuerda a tus Maestros y piensa en ellos activamente. Honra a tus Maestros, entonces, porque esto proclama que tus antiguas relaciones están en efecto vivas y están presentes ahora para darte esperanza, certeza y empoderamiento. Honra a tus Maestros para poder experimentar la profundidad de tu propia relación con ellos. En tu relación con tus Maestros está la chispa de memoria que te recuerda tu Antiguo Hogar y tu verdadero destino. Honra a tus Maestros para poder ser honrado, ya que es tu honor lo que debes recuperar. A pesar de los errores que hayas cometido, es tu honor lo que debes recuperar. Si haces esto verdaderamente lo harás con humildad y sencillez, porque al honrarte a ti mismo honras la grandeza de la vida, de la cual tú eres una parte pequeña pero integral.

PRÁCTICA 146: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 147

REVIEW.

IN YOUR REVIEW THIS WEEK allow yourself to realize the lessons that are being presented to you. Take special care to recognize the empowerment that is being offered to you as you exert your will for good. Note as well the requirement that you accept yourself beyond your current understanding, that you honor yourself beyond your current evaluation of yourself and that you experience life beyond your own thoughts and prejudices. Recognize the opportunity that is being given to you, and realize that each moment that you spend in sincere application furthers your progress tremendously and establishes a permanent advancement for you. If you think of what you would want to give to the world, give your advancement. From this all good things which you have come to give, according to your nature and your design, will be given completely. Thus, your gift to the world now is your preparation so that you may learn to give.

IN YOUR LONG PRACTICE PERIOD, review the past week—your lessons, your practices, your experiences, your accomplishments and your difficulties. View this objectively and determine how you may give yourself to your practices more completely in the future.

PRACTICE 147: One long practice period.

Paso 147

REVISIÓN.

EN TU REVISIÓN DE ESTA SEMANA permítete reconocer las lecciones que te estamos presentando. Ten especial cuidado en reconocer el empoderamiento que se te está ofreciendo conforme ejerces tu voluntad para el bien. Nota también la necesidad de aceptarte a ti mismo más allá de tu comprensión actual, de honrarte más allá de tu actual evaluación de ti mismo y de experimentar la vida más allá de tus propios pensamientos y prejuicios. Reconoce la oportunidad que se te está ofreciendo, y comprende que cada momento que pasas en aplicación sincera promueve tu progreso enormemente y establece un avance permanente para ti. Si piensas en lo que querrías dar al mundo, da tu avance. A partir de este todas las cosas buenas que has venido a dar se darán por completo, de acuerdo a tu naturaleza y tu diseño. Por tanto, tu regalo al mundo ahora es tu preparación para que puedas aprender a dar.

EN TU LARGO PERIODO DE PRÁCTICA, revisa la semana pasada —tus lecciones, tus prácticas, tus experiencias, tus logros y dificultades—. Ve esto objetivamente y determina la forma de poder darte a tus prácticas de manera más completa en el futuro.

PRÁCTICA 147: Un largo periodo de práctica.

Step 148

MY PRACTICE IS MY GIFT TO GOD.

YOUR PRACTICE IS YOUR GIFT TO GOD, for God wills that you receive Knowledge so that you may give it to the world. Thus, you are honored as the recipient and as the vehicle for Knowledge, God is honored as the source of Knowledge, and all who receive it will be honored as well. This is your gift now—to undertake the true preparation that you are involved in currently.

THEREFORE, TREAT EACH PRACTICE PERIOD TODAY as a form of giving. Upon the hour, give yourself in each circumstance in which you find yourself. In your two deep meditation practices, give yourself completely. Do not come begging for ideas or information, but come to receive and come to give. As you give yourself, you will receive and in this you will learn the ancient law that to give is to receive. This must be born completely in your experience so that you may fully comprehend its meaning and its application in the world.

YOUR PRACTICE IS YOUR GIFT TO GOD. Your practice is your gift to yourself. Come to your practice today to give, for in your giving you will realize the depth of your own resources.

PRACTICE 148: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 148

MI PRÁCTICA ES MI REGALO A DIOS.

TU PRÁCTICA ES TU REGALO A DIOS, porque Dios quiere que recibas el Conocimiento para poder dárselo al mundo. Por tanto, eres honrado como el receptor y el vehículo para el Conocimiento, Dios es honrado como la fuente del Conocimiento, y todos los que lo reciben serán honrados también. Este es ahora tu regalo: emprender la verdadera preparación en la que estás involucrado en la actualidad.

POR TANTO, TRATA HOY CADA SESIÓN DE PRÁCTICA como una forma de dar. A cada hora, date en cada circunstancia en la que te encuentres. En tus dos prácticas de meditación profunda, date completamente. No vengas pidiendo ideas o información, sino a recibir y a dar. A medida que te entregues recibirás, y así aprenderás la antigua ley de que dar es recibir. Esto debe surgir completamente en tu experiencia para que puedas comprender plenamente su significado y su aplicación en el mundo.

TU PRÁCTICA ES TU REGALO A DIOS. Tu práctica es tu regalo a ti mismo. Ven hoy a tu práctica a dar, porque en tu dar descubrirás la profundidad de tus propios recursos.

PRÁCTICA 148: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 149

MY PRACTICE IS MY GIFT TO THE WORLD.

YOU GIVE TO THE WORLD THROUGH YOUR OWN DEVELOPMENT at this time, for you are preparing to give a greater gift than you have ever given before. Thus, each day that you undertake the practice according to each step that is given, you give a gift to the world. Why is this? It is because you acknowledge your value and your worth. You acknowledge your Ancient Home and your Ancient Destiny. You acknowledge those who sent you and those who will receive you when you leave this world. All this is given to the world each time you practice sincerely, upon each day, upon each hour. This is a greater gift to the world than you can yet understand, but in time you will see the total need that it fulfills.

THEREFORE, YOUR PRACTICE IS A GIFT TO THE WORLD, for it gives that which you are affirming within yourself. What you affirm within yourself you affirm for all individuals, in all circumstances, in all worlds and in all dimensions. Thus, you affirm the reality of Knowledge. Thus, you affirm your Ancient Home while you are here.

UPON THE HOUR, GIVE TO THE WORLD through your practice of giving. Remind yourself of this. In your two longer practice periods, give yourself completely into stillness and silence. Give of your heart and give of your mind. Give all that you realize you can give, for this is a gift to the world. Though you cannot as yet see the result, have confidence that this giving will extend beyond your own mind and will touch all minds in the universe, for all minds are truly joined in reality.

PRACTICE 149: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 149

MI PRÁCTICA ES MI REGALO AL MUNDO.

DAS AL MUNDO MEDIANTE TU PROPIO DESARROLLO en este momento, porque estás preparándote para dar un regalo mayor de lo que nunca has dado antes. Así, cada día que realizas esta práctica de acuerdo a cada paso que se da, tú das un regalo al mundo. ¿Por qué? Porque reconoces tu valía. Reconoces tu Antiguo Hogar y tu Antiguo Destino. Reconoces a aquellos que te enviaron y a los que te recibirán cuando dejes este mundo. Todo esto es dado al mundo cada vez que practicas con sinceridad, cada día, cada hora. Este regalo al mundo es mayor de lo que todavía puedes entender, pero con el tiempo verás la necesidad total que satisface.

POR TANTO, TU PRÁCTICA ES UN REGALO AL MUNDO, ya que da lo que estás afirmando en tu interior. Lo que afirmas en tu interior lo afirmas en todas las personas, en todas las circunstancias, en todos los mundos y en todas las dimensiones. Por tanto, afirmas la realidad del Conocimiento. Por tanto, afirmas tu Antiguo Hogar mientras estás aquí.

A CADA HORA, DA AL MUNDO mediante tu práctica de dar. Recuérdatelo. En tus dos sesiones de práctica más largas, entrégate completamente a la quietud y el silencio. Da de tu corazón y de tu mente. Da todo lo que reconoces que puedes dar, porque esto es un regalo al mundo. A pesar de que aún no puedes ver el resultado, ten confianza en que este dar se extenderá más allá de tu propia mente y tocará a todas las mentes en el universo, porque en realidad todas las mentes están unidas.

PRÁCTICA 149: Dos sesiones de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 150

TODAY I WILL LEARN TO LEARN.

TODAY YOU LEARN TO LEARN. You learn to learn because you need to learn. You need to learn how to learn so that your learning may be effective and expedient, have depth and consistency and produce a sound advancement that you can rely upon in all circumstances in the future. Do not think that you already understand the process of learning, for you are learning about this now as you understand the meaning of advancement, the meaning of failure, the meaning of encouragement, the meaning of discouragement, the meaning of enthusiasm and the meaning of a lack of enthusiasm. That is why at the end of each week you review your practices so that you may understand your progress and understand the mechanism of learning. This is essential for you to realize, for until you do, you will misinterpret your steps, you will misconstrue your actions, you will not understand how to follow a curriculum and you will never learn how to teach a curriculum yourself.

THEREFORE, TODAY YOU LEARN TO LEARN. This places you as a beginning student of Knowledge, which gives you all rights and all encouragement to learn everything that is necessary, without presumption, without conceit, without denial and without falsity of any kind. As you learn to learn, you will realize the mechanism of learning. This will give you Wisdom and compassion in your dealings with people. You cannot teach people from idealism, for then you place upon them the burden of your own expectations. You require of them what even life cannot provide. But the certainty of your experience and your Knowledge, which you will give to others, will be sound, and they will be able to receive it and utilize it in their own way. Then, you will not place any personal demands upon them in their learning, but will allow Knowledge within you to give to Knowledge in them. You will then be a witness to the instruction and to the learning as well.

THEREFORE,TODAY BEAR WITNESS TO YOUR OWN LEARNING and learn to learn. Upon the hour, remind yourself that you are learning to learn. In your two meditation practices, allow yourself to enter stillness and peace. Observe yourself as you move forward and as you hold yourself back. Exert your will on your own behalf compassionately and firmly, and judge not your advancement because you are not in a position to judge, because you are learning to learn.

PRACTICE 150: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 150

HOY APRENDERÉ A APRENDER.

HOY APRENDES A APRENDER. Aprendes a aprender porque necesitas aprender. Necesitas aprender cómo aprender para que tu aprendizaje pueda ser eficaz y conveniente, tenga profundidad y consistencia y produzca un avance firme en el que puedas confiar en el futuro en todas las circunstancias. No pienses que ya comprendes el proceso del aprendizaje, porque estás aprendiendo sobre esto ahora a medida que comprendes el significado del avance, del fracaso, del ánimo, del desaliento, del entusiasmo y de la falta de entusiasmo. Es por eso que al final de cada semana revisas tus prácticas, para poder comprender tu evolución y el mecanismo del aprendizaje. Es esencial para ti comprender esto, porque mientras no lo hagas malinterpretarás tus pasos, malinterpretarás tus acciones, no entenderás cómo seguir un plan de estudios y nunca aprenderás cómo enseñar tú mismo un plan de estudios.

POR TANTO, HOY APRENDES A APRENDER. Esto te sitúa como un estudiante principiante del Conocimiento, lo cual te da todos los derechos y el aliento para aprender todo lo que sea necesario, sin presunción, sin vanidad, sin rechazo y sin falsedad alguna. A medida que aprendas a aprender, reconocerás los mecanismos del aprendizaje. Esto te dará Sabiduría y compasión en tu trato con la gente. Tú no puedes enseñar a la gente desde el idealismo, porque entonces pones sobre ellos la carga de tus propias expectativas y les demandas lo que ni siquiera la vida puede proporcionar. Pero la certeza de tu experiencia y tu Conocimiento que darás a otros será firme, y ellos serán capaces de recibirla y utilizarla en su propio camino. Entonces no pondrás sobre ellos ninguna demanda personal en su aprendizaje, sino que permitirás que el Conocimiento dentro de ti dé al Conocimiento en ellos. Entonces serás un testigo de la instrucción y también del aprendizaje.

POR TANTO, SÉ TESTIGO DE TU PROPIO APRENDIZAJE y aprende a aprender. A cada hora, recuerda que estás aprendiendo a aprender. En tus dos prácticas de meditación, permítete entrar en la quietud y la paz. Obsérvate mientras avanzas y mientras te detienes. Ejerce tu voluntad en tu nombre con compasión y firmeza, y no juzgues tu avance, porque no estás en condiciones de juzgar, ya que estás aprendiendo a aprender.

PRÁCTICA 150: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 151

I WILL NOT USE FEAR TO SUPPORT MY JUDGMENTS.

DO NOT USE FEAR TO SUPPORT YOUR JUDGMENTS of yourself and the world, for these judgments are born of your uncertainty and anxiety. Thus, they lack the foundation of Knowledge. Thus, they lack the meaning and value that only Knowledge can bestow. Do not rely upon your judgments of yourself and the world. As you withdraw from them, you will realize that their source is fear, for you have only been trying to comfort yourself with your judgments, to provide a false security, stability and identity which you feel you are lacking. Therefore, be without a substitute for Wisdom and Knowledge, and allow Wisdom and Knowledge to arise naturally.

UPON THE HOUR REPEAT YOUR STATEMENT, and consider it in light of all things that are occurring today. In your two deeper practices, consider the meaning of today's idea as you think about it carefully. Apply your mind in a state of work as you attempt to penetrate the meaning of today's lesson. Do not be comforted by premature conclusions. Investigate deeply with your mind in your practice periods. Use your mind actively. Consider many things within yourself while maintaining a concentration on today's idea. If you do this, you will understand many things about Wisdom and ignorance, and your understanding will be born of compassion and true self appreciation. For only from a place of self-love can you offer correction to yourself and to others.

PRACTICE 151: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 151

NO USARÉ EL MIEDO PARA APOYAR MIS JUICIOS.

NO USES EL MIEDO PARA APOYAR TUS JUICIOS de ti mismo y del mundo, porque estos juicios nacen de tu incertidumbre y tu ansiedad. Por tanto, carecen de la base del Conocimiento. Por tanto, carecen del significado y el valor que solo el Conocimiento puede otorgar. No confíes en tus juicios de ti mismo y del mundo. Según te retires de ellos, comprenderás que su fuente es el miedo, porque solo has estado tratando de consolarte con tus juicios, para proporcionarte una seguridad, una estabilidad y una identidad falsas que sientes que no tienes. Por tanto, permanece sin un sustituto para la Sabiduría y el Conocimiento y permite que ambos surjan de forma natural.

A CADA HORA REPITE TU DECLARACIÓN, y considérala a la luz de todas las cosas que ocurran hoy. En tus dos prácticas más profundas, considera el significado de la idea de hoy y piensa en ella cuidadosamente. Aplica tu mente en un estado de trabajo mientras intentas penetrar en el sentido de la lección de hoy. No te conformes con conclusiones prematuras. Investiga profundamente con tu mente en tus periodos de práctica. Úsala de manera activa. Contempla muchas cosas dentro de ti mismo mientras te mantienes concentrado en la idea de hoy. Si lo haces, entenderás muchas cosas sobre la Sabiduría y la ignorancia, y tu comprensión nacerá de la verdadera compasión y apreciación de ti mismo. Porque solo desde un lugar de amor propio puedes ofrecerte corrección a ti mismo y a los demás.

PRÁCTICA 151: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 152

I WILL NOT FOLLOW FEAR WITHIN THE WORLD.

HUMANITY IS GOVERNED BY WAVES OF FEAR that draw people here and there, waves of fear that dominate their actions, their thinking, their conclusions, their beliefs and their assumptions. Do not follow the waves of fear that move across the world. Instead, remain steadfast and still in Knowledge. Allow yourself to observe the world from this point of stillness and certainty. Do not be swayed by the waves of fear. In this way, you will be able to contribute to the world and not be its victim only. You are here to give, not to judge, and in stillness you are without judgment upon the world. Recognize, then, the waves of fear, but do not let them touch you, for in Knowledge they cannot touch you because Knowledge is beyond all fear.

REPEAT YOUR IDEA FOR THE DAY UPON THE HOUR, and consider it in light of all that you experience today. In your two longer practice periods, apply your mind actively in attempting to understand today's lesson. Again, this is a form of mental application. We shall not practice stillness and mental silence today but mental application so that you may learn to think constructively. For when your mind is not still, it should be thinking constructively. It should be investigating. Do not rely upon early conclusions. Do not rely upon self-comforting ideas. Allow yourself to be vulnerable today, for you are only vulnerable to Knowledge. Yet, Knowledge will shield you from all things of harm within this world and will provide a comfort and a stability that the world can never change. Learn of this today so that you may be a source of Knowledge within the world so that your Source may express itself through you.

PRACTICE 152: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 152

NO SEGUIRÉ AL MIEDO EN EL MUNDO.

LA HUMANIDAD SE RIGE POR OLAS DE MIEDO que llevan a la gente aquí y allá, olas de miedo que dominan sus acciones, sus pensamientos, sus conclusiones, sus creencias y sus supuestos. No sigas las olas de miedo que se mueven en todo el mundo. En cambio, mantente firme y en quietud en el Conocimiento. Permítete observar el mundo desde este punto de quietud y certeza. No te dejes llevar por las olas del miedo. Así, podrás contribuir al mundo y no ser solo su víctima. Estás aquí para dar, no para juzgar, y en la quietud no tienes juicios sobre el mundo. Reconoce entonces las olas del miedo, pero no dejes que te toquen, pues con el Conocimiento no pueden tocarte, ya que el Conocimiento está más allá de todo temor.

REPITE TU IDEA PARA EL DÍA A CADA HORA, y considérala a la luz de todo lo que experimentes hoy. En tus dos periodos más largos de práctica, aplica tu mente activamente tratando de entender la lección de hoy. Una vez más, esta es una forma de aplicación mental. No vamos a practicar la quietud y el silencio mental, sino la aplicación mental, de modo que puedas aprender a pensar de manera constructiva. Porque cuando tu mente no está en quietud debería estar pensando de forma constructiva. Debería estar investigando. No confíes en las primeras conclusiones. No confíes en tus ideas. Permítete hoy ser vulnerable, porque solo eres vulnerable al Conocimiento. Sin embargo, el Conocimiento te protegerá de todo lo dañino en este mundo, y te ofrecerá un confort y una estabilidad que el mundo no puede nunca alterar. Aprende esto hoy para poder ser una fuente de Conocimiento en el mundo, de modo que tu Fuente pueda expresarse a través de ti.

PRÁCTICA 152: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 153

MY SOURCE WISHES TO EXPRESS ITSELF THROUGH ME.

YOU WERE CREATED TO BE AN EXPRESSION OF YOUR SOURCE. You were created to be an extension of your Source. You were created to be a part of your Source. Your life is communication, for communication is life. Communication is the extension of Knowledge. It is not merely the sharing of little ideas from one separated mind to another. Communication is far greater, for communication creates life and extends life, and within this is all joy and fulfillment. Within this is the depth of all meaning. Here darkness and light mix together and cease their separation. Here all opposites blend and melt into each other. This is the unity of all life.

ALLOW YOURSELF, THEN, TO EXPERIENCE YOURSELF as a vehicle of communication, and know what you truly wish to communicate will be fully expressed as well, for the self that you genuinely are is an extension of the Self that is life itself. In this, you will be completely affirmed and life will be affirmed around you. Your gifts will be received and integrated by life, for giving of this nature can only yield a greater result, beyond the comprehension of humanity.

REMIND YOURSELF UPON THE HOUR that you were meant to express the will of your Source. Within your two practice periods today, allow yourself to enter stillness and peace once again. Allow yourself to be an open vehicle through which life may flow freely, through which life may express itself today.

PRACTICE 153: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 153

MI FUENTE DESEA EXPRESARSE A TRAVÉS DE MÍ.

FUISTE CREADO PARA SER UNA EXPRESIÓN DE TU FUENTE. Fuiste creado para ser una extensión de tu Fuente y una parte de ella. Tu vida es comunicación, porque la comunicación es vida. La comunicación es la extensión del Conocimiento. No es simplemente el intercambio de unas pocas ideas de una mente separada a otra, sino algo mucho mayor, porque crea la vida y extiende la vida, y en esto está toda alegría y satisfacción. En esto está la profundidad de todo significado. Aquí la oscuridad y la luz se mezclan y cesa su separación. Aquí todos los opuestos se mezclan y se funden el uno con el otro. Esta es la unidad de toda la vida.

PERMÍTETE, PUES, EXPERIMENTARTE A TI MISMO como un vehículo de comunicación, y saber que lo que realmente deseas comunicar será también expresado por completo, porque el ser que en verdad eres es una extensión del Ser que es la vida misma. En esto serás completamente afirmado y la vida será afirmada a tu alrededor. Tus regalos serán recibidos e integrados por la vida, porque una entrega de esta naturaleza solo puede producir un resultado mayor, más allá de la comprensión de la humanidad.

RECUÉRDATE A CADA HORA que fuiste hecho para expresar la voluntad de tu Fuente. En tus dos sesiones de práctica de hoy, permítete entrar en la quietud y la paz una vez más. Permítete ser un vehículo abierto a través del cual la vida puede fluir libremente y hoy puede expresarse a sí misma.

PRÁCTICA 153: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 154

REVIEW.

REVIEW THE PAST WEEK'S PRACTICE. Review all the instructions that were given and your practices as well. Consider how deeply you have entered peace. Consider how deeply you have used your mind for investigation. Remember that your practice is a form of giving. Therefore, give yourself to review your practices. See how your giving can become more complete and deeper so that you may receive greater and greater rewards, for yourself and for the world.

IN YOUR ONE LONG PRACTICE PERIOD TODAY, review the week of training that has just been completed. Remember not to judge yourself. Remember to be a witness to your learning. Remember that your practice is a form of giving.

PRACTICE 154: One long practice period.

Paso 154

REVISIÓN.

REPASA LAS PRÁCTICAS DE LA SEMANA PASADA. Repasa cada instrucción que se dio y también tus prácticas. Considera cuán profundamente has entrado en la paz. Considera cuán profundamente has utilizado tu mente para la investigación. Recuerda que tu práctica es una forma de dar. Por tanto, entrégate a revisar tus prácticas. Ve cómo tu dar puede llegar a ser más completo y profundo, de modo que puedas recibir beneficios cada vez mayores para ti mismo y para el mundo.

EN TU ÚNICO PERIODO LARGO DE PRÁCTICA DE HOY, repasa la semana de entrenamiento que acabas de completar. Recuerda que no debes juzgarte. Recuerda que debes ser un testigo de tu aprendizaje. Recuerda que tu práctica es una forma de dar.

PRÁCTICA 154: Un periodo largo de práctica.

Step 155

THE WORLD BLESSES ME AS I RECEIVE.

YOU ARE LEARNING NOW TO RECEIVE. The world blesses you as you learn to receive, for Knowledge will flow into you as you become an open receptacle for Knowledge. And you will draw that which is life into yourself, for life is always attracted to those who give.

UNDERSTAND THIS IN ITS FULL DEPTH THIS DAY as you remind yourself upon the hour that life gives to you as you are still. In your two meditation practices, enter stillness once again and feel life being drawn into you. This is a natural attraction. As your giving and stillness become greater, you will feel life being drawn into you, for you will in time become a source of nourishment for life.

PRACTICE 155: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 155

EL MUNDO ME BENDICE MIENTRAS RECIBO.

ESTÁS APRENDIENDO AHORA A RECIBIR. El mundo te bendice a medida que aprendes a recibir, porque el Conocimiento fluirá en ti conforme te vuelvas un recipiente abierto para él. Y atraerás a ti aquello que es la vida, porque la vida siempre es atraída a los que dan.

ENTIENDE HOY ESTO EN TODA SU PROFUNDIDAD mientras recuerdas a cada hora que la vida te da cuando estás en quietud. En tus dos prácticas de meditación, entra en el silencio de nuevo y siente cómo la vida es atraída hacia ti. Es una atracción natural. A medida que tu dar y tu quietud aumenten, sentirás la vida siendo atraída hacia ti, porque con el tiempo te volverás una fuente de nutrición para la vida.

PRÁCTICA 155: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 156

I WILL NOT BE CONCERNED ABOUT MYSELF TODAY.

SELF-CONCERN IS A FORM OF HABITUAL THINKING, born of negative imagination and of errors that have not been corrected. This compounds your sense of failure, thus influencing your lack of self-trust and self-appreciation. Our lesson for today, then, is to fortify that which is genuine within you. If you are with Knowledge, Knowledge will care for all things that require your attention. Think not that anything will be left unattended to that is for your own behalf. All needs of a greater spiritual nature and of the most mundane nature as well will be met and understood by you, for there is no neglect in Knowledge. You who are accustomed to neglect, who have not used your mind properly in the past, who have not been able to see or hear the world, can now be comforted, for you need not have concern for yourself today.

FOR THIS YOU MUST EXTEND YOUR FAITH and your trust that Knowledge will provide for you. This in time will allow you to receive the gift of Knowledge which will dispel all doubt and confusion. You must prepare for this experience. In this, you must extend your faith and trust. Be confident this day. Recognize those things that require your attention, even if they be of a mundane nature, and attend to them well, for Knowledge is not seeking to take you out of the world but to bring you into the world, for you have come here to give.

FORTIFY YOUR UNDERSTANDING OF TODAY'S IDEA by repeating it upon the hour and giving it a moment of true consideration. Fortify your practice today by utilizing it in your deeper practices where you enter stillness and silence. You can only enter stillness and silence if you are without concern for yourself. Thus, your commitment to give yourself to your practice is an affirmation of the safety and the certainty that abide with you.

PRACTICE 156: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 156

HOY NO ESTARÉ PREOCUPADO POR MÍ MISMO.

PREOCUPARTE POR TI MISMO ES UNA FORMA DE PENSAR HABITUAL, nacida de la imaginación negativa y los errores que no han sido corregidos. Esto agrava el sentimiento de fracaso, lo que influye en tu falta de autoconfianza y autoestima. Nuestra lección de hoy, entonces, pretende fortalecer lo que es real dentro de ti. Si estás con el Conocimiento, él se ocupará de todo lo que requiere tu atención. No pienses que quedará desatendido algo que sea para tu propio beneficio. Todas las necesidades de una mayor naturaleza espiritual y también las de naturaleza más mundana serán satisfechas y comprendidas por ti, porque en el Conocimiento no hay negligencia. Tú que estás acostumbrado a la negligencia, que no has usado tu mente correctamente en el pasado, que no has podido ver o escuchar el mundo, puedes ahora confortarte, porque hoy no necesitas preocuparse por ti mismo.

PARA ELLO DEBES AMPLIAR TU FE y tu confianza en que el Conocimiento te proveerá. Esto con el tiempo te permitirá recibir el regalo del Conocimiento, el cual disipará toda duda y confusión. Debes prepararte para esta experiencia. En este sentido, debes extender tu fe y tu confianza. Ten confianza hoy. Reconoce las cosas que requieren tu atención, incluso si son de carácter mundano, y atiéndelas bien, porque el Conocimiento no busca sacarte del mundo, sino traerte al mundo, ya que has venido aquí a dar.

FORTALECE TU COMPRENSIÓN DE LA IDEA DE HOY repitiéndola a cada hora y dándole un momento de verdadera consideración. Fortalece tu práctica de hoy utilizándola en tus prácticas más profundas en las que entras en la quietud y el silencio. Solo puedes entrar en la quietud y el silencio si no estás preocupado por ti mismo. Por tanto, tu compromiso de entregarte a tu práctica es una afirmación de la seguridad y la certeza que permanecen contigo.

PRÁCTICA 156: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 157

I AM NOT ALONE IN THE UNIVERSE.

YOU ARE NOT ALONE IN THE UNIVERSE because you are part of the universe. You are not alone in the universe because your mind is joined with all minds. You are not alone in the universe because the universe is with you. You are now learning to be with the universe so that your relationship with life may be fully reclaimed and so that it may express itself in your world. The world sets a poor example for this, for humanity has lost its relationship with life and now seeks desperately within the realms of imagination and fantasy to find that which has been lost. Be happy today, then, that the means for life's reclamation have been given to you so that you may give yourself to your practice and to your destiny. In this way, you are affirmed. You are not alone in the universe. The depth of this idea is far greater than what it appears to be at first. It is a statement of absolute truth, but it must be experienced to be comprehended.

THEREFORE, UPON THE HOUR REMIND YOURSELF of this statement. Attempt to feel it in whatever circumstance you find yourself. In your two longer meditation practices, attempt to experience your complete inclusion in life. You need not think of ideas or see images, but only feel the presence of life of which you are a part. You are within life. You are immersed in life. Life is embracing you. Beyond any images the world may present, beyond any actions the world may demonstrate, you are within the loving embrace of life.

PRACTICE 157: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 157

NO ESTOY SOLO EN EL UNIVERSO.

NO ESTÁS SOLO EN EL UNIVERSO, porque eres parte del universo. No estás solo en el universo, porque tu mente está unida a todas las mentes. No estás solo en el universo, porque el universo está contigo. Tú estás ahora aprendiendo a estar con el universo para que tu relación con la vida pueda ser completamente recuperada y pueda expresarse en tu mundo. El mundo es un mal ejemplo para esto, porque la humanidad ha perdido su relación con la vida y ahora busca desesperadamente en los reinos de la imaginación y la fantasía intentando encontrar lo que ha perdido. Siéntete hoy feliz, entonces, de que se te hayan dado los medios para la recuperación de la vida, de modo que puedas entregarte a tu práctica y a tu destino. Así, tú eres afirmado. No estás solo en el universo. La profundidad de esta idea es mucho mayor de lo que lo que parece a primera vista. Es una declaración de verdad absoluta, pero para comprenderla debes experimentarla.

POR TANTO, RECUÉRDATE A CADA HORA esta declaración. Intenta sentirla en cualquier circunstancia en que te encuentres. En tus dos prácticas de meditación más profunda, intenta experimentar tu completa inclusión en la vida. No necesitas pensar en ideas o ver imágenes, sino simplemente sentir la presencia de la vida de la que formas parte. Estás dentro de la vida. Estás inmerso en la vida. La vida te está abrazando. Más allá de cualquier imagen que el mundo pueda presentar, más allá de cualquier acción que el mundo pueda demostrar, estás dentro del abrazo amoroso de la vida.

PRÁCTICA 157: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 158

I AM RICH SO I CAN GIVE.

ONLY THE RICH CAN GIVE, FOR THEY ARE NOT DESTITUTE. Only the rich can give, for they are not comfortable with a possession unless it is given. Only the rich can give, for they cannot understand their possession until it is given. Only the rich can give, for they wish to experience gratitude as their only reward.

YOU ARE RICH AND YOU CAN GIVE. You possess a wealth of Knowledge already, and this is the greatest possible gift. Any other action, any other favor, any other object that is a gift is only meaningful insofar as it is imbued with Knowledge. This is the unseen essence of all true gifts and all true giving. You have a great storehouse of this essence, which you must learn to receive. You are rich beyond your own awareness. Even if you are financially poor, even if you think you are alone, you are rich. Your giving will demonstrate this today. Your giving will demonstrate the source, the depth and the meaning of your wealth and will imbue all of your giving with the essence of giving itself. You will find in time that you will give without trying and that your life itself will be a gift. Then, your life will demonstrate the wealth that each person possesses but which they have not yet learned to receive.

REPEAT THIS IDEA UPON THE HOUR, and in your two longer meditation practices, experience your own wealth. Experience the presence and the depth of Knowledge. Be the recipient of Knowledge and give yourself to Knowledge, for in giving yourself to your practice, you affirm your own wealth already, which only needs to be affirmed to be fully realized.

PRACTICE 158: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 158

SOY RICO, POR TANTO PUEDO DAR.

SOLO LOS RICOS PUEDEN DAR, PORQUE NO SON INDIGENTES. Solo los ricos pueden dar, porque no se sienten cómodos con una posesión a menos que la den. Solo los ricos pueden dar, porque no pueden entender su posesión hasta que la dan. Solo los ricos pueden dar, porque ellos desean experimentar la gratitud como su única recompensa.

TÚ ERES RICO Y PUEDES DAR. Tú ya posees una riqueza de Conocimiento, y este es el mayor regalo posible. Cualquier otra acción, cualquier otro favor, cualquier otro objeto que sea un regalo, solo es significativo en la medida en que esté imbuido del Conocimiento. Esta es la esencia invisible de todo verdadero regalo y todo verdadero dar. Tú tienes un gran almacén de esta esencia, que debes aprender a recibir. Eres rico más allá de tu propia conciencia. Incluso si eres financieramente pobre, incluso si piensas que estás solo, eres rico. Tu dar lo demostrará hoy. Tu dar demostrará la fuente, la profundidad y el significado de tu riqueza, e impregnará todo tu dar con la esencia del dar mismo. Encontrarás con el tiempo que darás sin intentarlo y que tu propia vida será un regalo. Entonces, tu vida demostrará la riqueza que cada persona posee, pero que todavía no ha aprendido a recibir.

REPITE ESTA IDEA A CADA HORA DE HOY, y en tus dos prácticas de meditación más largas experimenta tu propia riqueza. Experimenta la presencia y la profundidad del Conocimiento. Sé el receptor del Conocimiento y date a él, porque al darte a tu práctica afirmas ya tu propia riqueza, que solo necesita ser afirmada para ser plenamente descubierta.

PRÁCTICA 158: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 159

THE POOR CANNOT GIVE. I AM NOT POOR.

THE POOR CANNOT GIVE, FOR THEY ARE DESTITUTE. They are required to receive. You are not destitute, for the gift of Knowledge is with you. Therefore, you are in a position to give, and in your giving you will realize your worth and any sense of destitution will leave you. Be confident that Knowledge will provide all material things that are truly needed by you. Though it may not provide what you wish, it will provide what you need and in the right amount. Thus, you will have what you need to contribute according to your nature and your calling in the world. But you will not be burdened with that which can only burden you. You will have exactly what you need, and the world will not burden you with its deprivation or its excesses. Thus, everything will have perfect balance. Knowledge will give to you what you need, and what you need is what you really want. You cannot yet assess your needs, for you are lost in what you want. But your needs will reveal themselves through Knowledge, and in time you will understand the nature of need and how it may be fulfilled.

YOU ARE NOT POOR, FOR THE GIFT OF KNOWLEDGE IS WITH YOU. Repeat today's statement upon the hour and consider it in light of your observations of others. In your deeper practice periods, allow yourself to experience the wealth of Knowledge that you now possess.

PRACTICE 159: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 159

LOS POBRES NO PUEDEN DAR. YO NO SOY POBRE.

LOS POBRES NO PUEDEN DAR, PORQUE SON INDIGENTES. Están obligados a recibir. Tú no eres indigente, pues el regalo del Conocimiento está contigo. Por tanto, estás en condiciones de dar, y al dar descubrirás tu valor y todo sentido de miseria te abandonará. Puedes estar seguro de que el Conocimiento te dará todas las cosas materiales que realmente necesitas. Aunque el Conocimiento puede no darte lo que deseas, te dará lo que necesitas y en la cantidad precisa. Por tanto, tendrás lo que necesitas para contribuir en función de tu naturaleza y tu llamada en el mundo. Pero no tendrás que cargar con lo que solo puede cargarte. Tendrás exactamente lo que necesitas, y el mundo no te cargará con su privación o sus excesos. Por tanto, todo tendrá un equilibrio perfecto. El Conocimiento te dará lo que necesitas, y lo que necesitas es lo que realmente quieres. Todavía no puedes evaluar tus necesidades, pues estás perdido en lo que quieres. Pero tus necesidades serán reveladas a través del Conocimiento, y con el tiempo entenderás la naturaleza de la necesidad y la forma en que puede ser satisfecha.

TÚ NO ERES POBRE, PUES EL REGALO DEL CONOCIMIENTO ESTÁ CONTIGO. Repite la declaración de hoy a cada hora y considérala a la luz de tus observaciones de los demás. En tus periodos de práctica más profunda, permítete experimentar la riqueza del Conocimiento que ahora posees.

PRÁCTICA 159: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 160

THE WORLD IS POOR, BUT I AM NOT.

THE WORLD IS POOR, BUT YOU ARE NOT POOR. Regardless of your circumstances, this is true because you are reclaiming the wealth of Knowledge. Understand, then, the meaning of impoverishment. Understand, then, the meaning of wealth. Do not think that those who possess more objects than you are in any way wealthier than you are, for without Knowledge they are impoverished and will acquire things only to offset their misery and uncertainty. Thus, their impoverishment is compounded by their acquisition.

THE WORLD IS POOR, BUT YOU ARE NOT, for you have brought Knowledge with you into the world where Knowledge has been forgotten and denied. Thus, in the reclamation of your own wealth, the world will reclaim its wealth as well, for you shall stimulate Knowledge in all, and their wealth will begin to reveal itself in your presence and in the presence of Knowledge which guides you.

THEREFORE, DO NOT ASK ANYTHING OF THE WORLD save what few material things you need to fulfill your function. This is a small request in light of what you have come to give. And if your demands are not in excess of what you need, the world will gladly render them to you in exchange for a greater gift which you possess.

CONSIDER THE IDEA FOR THE DAY UPON EACH HOUR. Do not let any hour pass without this recognition. Strengthen your resolution to use each practice in all circumstances of the day so that your life may be meaningful in all of its events. In your two longer practice periods today, enter into stillness and peace to learn more of the wealth that you possess.

PRACTICE 160: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 160

EL MUNDO ES POBRE, PERO YO NO LO SOY.

EL MUNDO ES POBRE, PERO TÚ NO ERES POBRE. Independientemente de tus circunstancias, esto es cierto porque estás recuperando la riqueza del Conocimiento. Entiende, entonces, el significado de la pobreza. Entiende, entonces, el significado de la riqueza. No creas que los que poseen más objetos que tú son de algún modo más ricos de lo que tú eres, ya que sin el Conocimiento ellos son pobres y solo adquirirán cosas para compensar su miseria y su incertidumbre. Por tanto, su adquisición agrava su pobreza.

EL MUNDO ES POBRE, PERO TÚ NO LO ERES, porque has traído contigo el Conocimiento a un mundo donde el Conocimiento ha sido olvidado y negado. Por tanto, en la recuperación de tu propia riqueza, el mundo recuperará también la suya propia, porque tú estimularás el Conocimiento en todos, y su riqueza comenzará a revelarse en tu presencia y en la presencia del Conocimiento que te guía.

POR TANTO, NO PIDAS NADA DEL MUNDO salvo las pocas cosas materiales que necesitas para cumplir tu función. Esta es una pequeña petición a la luz de lo que has venido a dar. Y si tus demandas no exceden lo que necesitas, el mundo te las concederá de buena gana a cambio del regalo más grande que tú posees.

CONSIDERA LA IDEA DEL DÍA A CADA HORA. No dejes pasar ninguna hora sin este reconocimiento. Fortalece tu determinación de usar cada práctica en todas las circunstancias del día para que tu vida pueda ser significativa en todos sus eventos. En tus dos sesiones de práctica más larga de hoy, entra en la quietud y la paz para aprender más sobre la riqueza que posees.

PRÁCTICA 160: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 161

REVIEW.

IN YOUR REVIEW TODAY, CONSIDER EACH LESSON and each practice of each day in the past week. Learn more of the process of learning. Realize that to learn this you cannot view your life with condemnation, for you are learning to learn. Realize that wealth is apparent in your life because of the practices that you are undertaking, which you could not do if you were without Knowledge. You are undertaking this preparation because of Knowledge, and each day you are committed to your practice because of Knowledge. Each day you accomplish your practice because of Knowledge. Thus, without your denial or interference, Knowledge itself will guide you in your preparation and will emerge as you undertake each step. How easy is success in this way. How simple it is to receive without denial or insistence on your part. For without imagination, life is evident. Its beauty is evident. Its grace is evident. Its purpose is evident. The work that it requires is evident. Its rewards are evident. Even the difficulties of this world are evident. Everything becomes evident as your mind becomes still and clear.

THEREFORE, IN ONE LONG PRACTICE PERIOD review the week's practices. Give this your full attention. Give yourself to your practice and know that Knowledge within you is motivating you.

PRACTICE 161: One long practice period.

Paso 161

REVISIÓN.

EN TU REVISIÓN DE HOY, CONSIDERA CADA LECCIÓN y cada práctica de cada día durante la semana pasada. Aprende más sobre el proceso del aprendizaje. Reconoce que para aprender esto no puedes ver tu vida con condena, porque estás aprendiendo a aprender. Reconoce que la riqueza es evidente en tu vida gracias a las prácticas que estás llevando a cabo, las cuales no podrías hacer si estuvieras sin el Conocimiento. Tú estás llevando a cabo esta preparación gracias al Conocimiento, y cada día estás comprometido con tu práctica gracias al Conocimiento. Cada día cumples con tu práctica gracias al Conocimiento. Por tanto, sin tu negación o interferencia, el Conocimiento mismo te guiará en tu preparación y emergerá según realices cada paso. Qué fácil es el éxito de esta manera. Qué fácil es recibir sin negación ni insistencia por tu parte. Porque sin la imaginación, la vida es evidente. Su belleza es evidente. Su gracia es evidente. Su propósito es evidente. El trabajo que requiere es evidente. Sus beneficios son evidentes. Incluso las dificultades de este mundo son evidentes. Todo se vuelve evidente a medida que tu mente se aquieta y se aclara.

POR TANTO, EN UN PERIODO DE PRÁCTICA LARGO revisa las prácticas de la semana. Pon en esto toda tu atención. Entrégate a tu práctica y reconoce que el Conocimiento dentro de ti te está motivando.

PRÁCTICA 161: Un largo periodo de práctica.

Step 162

I WILL NOT BE AFRAID TODAY.

TODAY LET NOT FEAR OVERTAKE YOUR MIND. Let not the habit of negative imagination capture your attention and emotions. Be involved with life as it truly is, which you may perceive without condemnation. Fear is like a disease that comes and takes you over. But you need not give in to fear because your source and your roots are deeply planted in Knowledge, and you are now becoming stronger in Knowledge.

REMIND YOURSELF UPON THE HOUR not to let fear overtake you. When you begin to feel its effects, in whatever manner that it exerts its influence upon you, withdraw from it and claim your allegiance to Knowledge. Give your confidence to Knowledge. In your two deeper practice periods today, give yourself to Knowledge. Give your mind and your heart so that you may be strengthened in that certainty where fear can never enter. Your fearlessness in the future must not be born of pretense, but born of your certainty in Knowledge. In this way, you will be a refuge of peace and a source of wealth for others. This is what you are meant to be. This is why you have come into the world.

PRACTICE 162: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 162

HOY NO TENDRÉ MIEDO.

HOY NO PERMITAS QUE EL MIEDO DOMINE TU MENTE. No permitas que el hábito de la imaginación negativa capture tu atención y tus emociones. Implícate en la vida tal y como realmente es, la cual puedes percibir sin condena. El miedo es como una enfermedad que llega y te invade. Pero no necesitas ceder al miedo, porque tu fuente y tus raíces están profundamente plantadas en el Conocimiento, y ahora eres cada vez más fuerte en el Conocimiento.

RECUÉRDATE A CADA HORA no dejar que el miedo te domine. Cuando comiences a sentir sus efectos, en cualquier forma que ejerza su influencia sobre ti, retírate de él y afirma tu lealtad al Conocimiento. Da tu confianza al Conocimiento. En tus dos sesiones de práctica más profunda de hoy, date al Conocimiento. Da tu mente y tu corazón para que sean fortalecidos en esa certeza en donde el miedo no puede entrar. Tu valentía en el futuro no debe nacer de la pretensión, sino de tu certeza en el Conocimiento. De este modo, serás un refugio de paz y una fuente de riqueza para otros. Esto es lo que estás destinado a ser. Es por eso que has venido al mundo.

PRÁCTICA 162: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 163

I WILL FEEL KNOWLEDGE TODAY.

FEEL THE ABIDING QUALITY OF KNOWLEDGE, which is always available to you beyond your thoughts and self-preoccupations. Upon the hour, feel Knowledge today. Repeat the idea for the day and take a moment to feel its presence. The presence of Knowledge is something you can take with you everywhere you go, into each encounter, into each circumstance. It is appropriate everywhere. In this, you will be able to see each circumstance and event. You will be able to hear. You will be able to give. You will be able to comprehend. This stability is something the world greatly needs, and you who are rich with Knowledge have this to give.

FEEL KNOWLEDGE THIS DAY IN YOUR DEEPER PRACTICE PERIODS. Give yourself to this, for this is your gift to God and to the world. Let this day be a day of strengthening and a day of confirmation. Let not any small failure today dissuade you from your greater task. Realize that all setbacks can only stop you in your progress, and you need only step forward to continue. The response to any failure, then, great or small, is simply the decision to continue. For you need only follow the steps that are given here to achieve the results of this preparation for you. How simple is the path to Knowledge. How clear is its way when you follow its provision step by step.

PRACTICE 163: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 163

HOY SENTIRÉ EL CONOCIMIENTO.

SIENTE LA CUALIDAD PERMANENTE DEL CONOCIMIENTO, el cual siempre está disponible para ti más allá de tus pensamientos y tus preocupaciones por ti mismo. A cada hora de hoy, siente el Conocimiento. Repite la idea del día y toma un momento para sentir su presencia. La presencia del Conocimiento es algo que puedes llevar contigo donde quiera que vayas, en cada encuentro, en cada circunstancia. Es apropiada en todas partes. Así, podrás ver cada circunstancia y evento. Podrás escuchar. Podrás dar. Podrás comprender. Esta estabilidad es algo que el mundo necesita mucho, y tú que eres rico en el Conocimiento tienes esto para darlo.

SIENTE HOY EL CONOCIMIENTO EN TUS PERIODOS DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA. Date a esto, porque este es tu regalo a Dios y al mundo. Que este día sea un día de fortalecimiento y un día de confirmación. No dejes que cualquier pequeño fracaso te disuada hoy de tu mayor misión. Reconoce que todos los reveses solo pueden detenerte en tu progreso, y que solo necesitas dar un paso adelante para continuar. La respuesta a cualquier fallo, por tanto, ya sea grande o pequeño, es simplemente la decisión de continuar. Porque solo necesitas seguir los pasos tal y como se dan aquí para obtener los resultados de esta preparación. Qué simple es el camino al Conocimiento. Qué claro resulta su curso cuando sigues paso a paso lo que provee.

PRÁCTICA 163: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 164

TODAY I WILL HONOR WHAT I KNOW.

HONOR WHAT YOU KNOW TODAY. Hold to what you know. Allow your Knowledge to guide you specifically. Do not try to use Knowledge to fulfill yourself, for in this you will only use what you think of as Knowledge and once again you will weave an illusion for yourself that will entrap you and drain you of life, enthusiasm and certainty. Let Knowledge move you today. Carry on your normal activities. Follow all the procedures of life that are your duty, but let Knowledge abide with you so that it may bestow its mysterious gift everywhere you go and give you concrete direction when that is actually needed.

REPEAT THIS STATEMENT UPON THE HOUR and consider it in light of your immediate circumstances. In your deeper practice periods today, once again give yourself to stillness and to peace. Honor Knowledge today by giving yourself to Knowledge and by abiding with Knowledge.

PRACTICE 164: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 164

HOY HONRARÉ LO QUE SÉ.

HONRA HOY LO QUE SABES. Mantente con lo que sabes. Permite que tu Conocimiento te guíe específicamente. No intentes usar el Conocimiento para satisfacerte personalmente, porque en ese caso solo usarás lo que piensas que es el Conocimiento y una vez más tejerás para ti una ilusión que te atrapará y te quitará vida, entusiasmo y certeza. Permite que hoy el Conocimiento te mueva. Realiza tus actividades normales. Sigue todos los procedimientos de la vida que son tu deber, pero permite que el Conocimiento esté contigo para que pueda otorgar su misterioso regalo dondequiera que vayas y te dé una dirección concreta cuando realmente la necesites.

REPITE ESTA DECLARACIÓN a cada hora y considérala a la luz de tus circunstancias inmediatas. En tus sesiones de práctica más profunda de hoy, una vez más entrégate a la quietud y a la paz. Honra hoy el Conocimiento entregándote al Conocimiento y permaneciendo con él.

PRÁCTICA 164: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria

Step 165

MY DUTIES ARE SMALL. MY MISSION IS GREAT.

YOUR DUTIES IN THE WORLD ARE SMALL. They are meant to secure provisions which you need physically and to maintain those alliances with others that are beneficial for your wellbeing and for their well-being as well. These duties are important, but your mission is greater. Do not undermine your ability to receive your mission by being in failure concerning your duties. This is only a form of self-avoidance. Carry out your duties specifically this day regarding your employment and your engagement with others. Do not confuse this with your mission, which is something far greater that you are only now beginning to receive and to experience. Thus, your duties will provide a foundation for you as you undertake the preparation for the reclamation and the contribution of Knowledge.

REMEMBER THAT ALL CONFUSION is the confusion of different levels. Do not confuse mission with duty. This is a very important distinction for you to make. Your tasks in the world are specific, but your mission is far greater. As your mission begins to express itself within you who are learning to receive it, it will create a more specific influence upon your duties as well. This is gradual and entirely natural for you. This merely requires that you be self-disciplined, consistent and trusting enough to follow its steps.

THEREFORE, CARRY OUT YOUR DUTIES TODAY so that you may be a beginning student of Knowledge. Remind yourself of your practice upon the hour, and in your two longer practice periods, actively engage your mind in considering the idea for today. Its true meaning is not superficial, and you must investigate it to understand its full value. Do not be complacent with premature conclusions. Do not stand on the outside of Knowledge and attempt to judge it for yourself. Enter into it so that you may be a student today, for you are now a student of Knowledge. You are now giving yourself to the world in your preparation.

PRACTICE 165: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 165

MIS DEBERES SON PEQUEÑOS. MI MISIÓN ES GRANDE.

TUS DEBERES EN EL MUNDO SON PEQUEÑOS. Su razón de ser es asegurarte las provisiones que necesitas físicamente y mantener aquellas alianzas con otros que son beneficiosas para tu bienestar y también para el suyo. Estas tareas son importantes, pero tu misión es mayor. No socaves tu capacidad de recibir tu misión por estar fracasando en tus deberes. Esto es solo una forma de autosabotaje. Realiza hoy tus deberes específicamente en lo que respecta a tu empleo y tu involucración con los demás. No confundas esto con tu misión, que es algo mucho más grande que solo ahora estás comenzando a recibir y experimentar. Por tanto, tus deberes te proporcionan una base mientras emprendes la preparación para la recuperación y la contribución del Conocimiento.

RECUERDA QUE TODA CONFUSIÓN es la confusión de diferentes niveles. No confundas la misión con el deber. Es muy importante que distingas esto. Tus tareas en el mundo son específicas, pero tu misión es mucho mayor. A medida que tu misión comienza a manifestarse dentro de ti que estás aprendiendo a recibirla, ella creará también una influencia más específica sobre tus deberes. Esto es gradual y completamente natural para ti. Esto simplemente requiere que seas disciplinado, consistente y tengas la confianza suficiente para seguir sus pasos.

POR TANTO, CUMPLE HOY CON TUS DEBERES para poder ser un estudiante principiante del Conocimiento. Recuérdate tu práctica a cada hora, y en tus dos sesiones de práctica más largas involucra activamente tu mente en la consideración de la idea de hoy. Su verdadero significado no es superficial, y debes investigar para entender todo su valor. No seas complaciente con conclusiones prematuras. No te quedes en el exterior del Conocimiento tratando de juzgarlo por ti mismo. Entra hoy en él para poder ser un estudiante, porque ahora eres un estudiante del Conocimiento. Ahora estás dándote al mundo en tu preparación.

PRÁCTICA 165: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 166

MY MISSION IS GREAT. THEREFORE, I AM FREE TO DO SMALL THINGS.

IT IS ONLY IN YOUR GRANDIOSE IDEAS, which are a cover for fear, anxiety and despair, that you would avoid the small things that are required of you to do in the world. Again, do not confuse the greatness of your mission with the smallness of your duties. Greatness expresses itself in the smallest thing, in the tiniest action, in the most fleeting thought, in the simplest gesture and in the most mundane circumstances. Thus, maintain your small actions in the world so that Knowledge in time may express itself through them. Actions in the world are small in contrast to the greatness of Knowledge. Prior to your preparation, the world was considered great and Knowledge small, but you are now learning that the opposite is true—that Knowledge is great and the world is small. This also means that your activities in the world are small, but they are vehicles through which Knowledge may express itself.

THEREFORE, BE CONTENT DOING SMALL THINGS in the world. Be simple and humble in the world so that greatness may flow through you without obstruction.

THIS PRACTICE WILL REQUIRE REPETITION upon the hour and deep consideration in your two longer practice periods, where you will engage your mind actively in comprehending the meaning of today's idea. Use your mind for investigation. Allow yourself to consider these things. Do not rely on conclusions but continue your exploration. This is the right use of your mind which will lead you to a greater understanding. Here the mind is not merely weaving visions and illusions to take itself away from its own anxiety. Here the mind is examining its own content. Here the mind is working on behalf of Knowledge, as it was intended to do.

PRACTICE 166: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 166

MI MISIÓN ES GRANDE. POR TANTO, SOY LIBRE PARA HACER COSAS PEQUEÑAS.

SOLO EN TUS IDEAS GRANDIOSAS, que son una tapadera para el miedo, la ansiedad y la desesperación, evitarías hacer las pequeñas cosas que se requieren de ti en el mundo. Una vez más, no confundas la grandeza de tu misión con la pequeñez de tus deberes. La grandeza se expresa en la cosa más pequeña, en la más pequeña acción, en el pensamiento más fugaz, en el gesto más simple y en las circunstancias más mundanas. Por tanto, mantén tus acciones pequeñas en el mundo para que en su momento el Conocimiento pueda expresarse a través de ellas. Las acciones en el mundo son pequeñas en contraste con la grandeza del Conocimiento. Antes de tu preparación, el mundo era considerado grande y el Conocimiento pequeño, pero ahora estás aprendiendo que lo cierto es lo contrario: el Conocimiento es grande y el mundo es pequeño. Esto también significa que tus actividades en el mundo son pequeñas, pero estas son vehículos mediante los cuales el Conocimiento puede expresarse.

POR TANTO, CONTÉNTATE HACIENDO COSAS PEQUEÑAS en el mundo. Sé sencillo y humilde en el mundo para que la grandeza pueda fluir a través de ti sin obstrucción.

ESTA PRÁCTICA REQUERIRÁ REPETICIÓN a cada hora y una profunda contemplación en tus dos sesiones más largas de práctica, en las que involucrarás activamente tu mente para comprender el significado de la idea de hoy. Usa tu mente para investigar. Permítete contemplar estas cosas. No confíes en conclusiones; continúa en cambio tu exploración. Este es el uso correcto de tu mente, y este te llevará a una mayor comprensión. Aquí la mente no está solo tejiendo visiones e ilusiones para alejarse de su propia ansiedad. En cambio, está examinando su propio contenido. Está trabajando a favor del Conocimiento, como se supone que debe hacer.

PRÁCTICA 166: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 167

WITH KNOWLEDGE I AM FREE IN THE WORLD.

WITH KNOWLEDGE YOU ARE FREE IN THE WORLD. You are free to join. You are free to leave. You are free to make agreements. You are free to complete and change agreements. You are free to surrender yourself. You are free to extricate yourself. In Knowledge you are free.

IN ORDER FOR YOU TO COMPREHEND THE TRUE MEANING of this and to realize its immediate value to you in your current circumstances, you must understand that you cannot use Knowledge to fulfill yourself. That must be a tacit understanding. Never lose sight of this, for if you think you are using Knowledge to fulfill yourself, you will misinterpret Knowledge and will not experience it. You will merely attempt to fortify your illusions and your attempts at escape. This can only darken the clouds that are now cast over you. This can only disappoint you as a form of temporary stimulation and compound your sense of isolation and misery.

IN KNOWLEDGE YOU ARE FREE. There is no restraint now, for Knowledge will merely give you where you are intended to be given and express itself through you where it is intended to be expressed. This will free you from all inappropriate involvements and engagements and will lead you to those individuals who are waiting for you. This will lead you to those circumstances that are for your greatest benefit and for the benefit of others who are involved. Here Knowledge is the guide. Here you are the recipient. Here you are the contributor. There is no greater freedom than this, for in this you are free.

REMIND YOURSELF OF THIS IDEA UPON THE HOUR, and in your two deeper meditation practices, once again enter into stillness and silence. Once again allow your mind to be quiet, for in this you are free. Prepare yourself for your practices by repeating the idea and dedicating yourself to your practice. Without your domination, your mind will be free and will experience its own depth in Knowledge.

PRACTICE 167: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 167

CON EL CONOCIMIENTO SOY LIBRE EN EL MUNDO.

CON EL CONOCIMIENTO ERES LIBRE EN EL MUNDO. Eres libre para unirte. Eres libre para irte. Eres libre para llegar a acuerdos. Eres libre para completar y modificar los acuerdos. Eres libre para entregarte. Eres libre para salirte. En el Conocimiento eres libre.

PARA PODER COMPRENDER EL VERDADERO SIGNIFICADO de esto y reconocer su valor inmediato para ti en tus circunstancias actuales, debes entender que no puedes usar el Conocimiento para satisfacerte personalmente. Este debe ser un entendimiento tácito. Nunca lo pierdas de vista, porque si piensas que estás usando el Conocimiento para tu satisfacción personal, entonces malinterpretarás el Conocimiento y no lo experimentarás. Tú simplemente tratarás de fortalecer tus ilusiones y tus intentos de escapar. Esto solo puede oscurecer las nubes que ahora se proyectan sobre ti. Esto solo puede decepcionarte como una forma de estimulación temporal y aumentar tu sensación de aislamiento y miseria.

EN EL CONOCIMIENTO ERES LIBRE. No hay restricción ahora, pues el Conocimiento solo te dará donde has de ser dado y se expresará a través de ti allí donde ha de expresarse. Esto te liberará de todas las implicaciones y compromisos inadecuados y te llevará a aquellas personas que te están esperando. Te llevará a las circunstancias que guardan tu mayor beneficio y el beneficio de las otras personas involucradas. Aquí el Conocimiento es el guía. Aquí tú eres el destinatario. Aquí tú eres el contribuidor. No hay mayor libertad que esta, pues en esto eres libre.

RECUÉRDATE ESTA IDEA A CADA HORA, y en tus dos prácticas de meditación más profunda entra una vez más en la quietud y el silencio. Permite una vez más que tu mente se aquiete, pues al hacerlo eres libre. Prepárate para tus prácticas repitiendo la idea y dedicándote a tu práctica. Sin tu dominación, tu mente será libre y experimentará su propia profundidad en el Conocimiento.

PRÁCTICA 167: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 168

REVIEW.

REVIEW THE WEEK THAT HAS PASSED. Review each lesson as it was given and each practice that you experienced. Review the entire week so that you may fortify the learning that you are now undertaking. Remember that you are learning to learn. Remember that you are a beginning student of Knowledge. Remember that your evaluation, if it is not born of Knowledge, will not be helpful. Without this evaluation, it will be apparent how to strengthen your involvement, how to strengthen your preparation and how to make adjustments in your outer life to support you in your endeavor. This can be done without self-condemnation. It can be done because it is necessary, and you are able to respond to that which is necessary without punishing yourself or the world. This preparation is necessary, for it represents your will.

IN YOUR LONG PRACTICE PERIOD TODAY, review the week with sincerity and depth. Give this your full attention so that you may receive the gifts that you are now preparing to receive.

PRACTICE 168: One long practice period.

Paso 168

REVISIÓN.

REVISA LA SEMANA QUE HA PASADO. Repasa cada lección tal y como fue dada y cada práctica que has experimentado. Revisa la semana entera para poder fortalecer el aprendizaje que ahora estás emprendiendo. Recuerda que estás aprendiendo a aprender. Recuerda que eres un estudiante principiante del Conocimiento. Recuerda que tu evaluación no será útil si no nace del Conocimiento. Sin esta evaluación, será evidente cómo fortalecer tu participación y tu preparación y cómo hacer ajustes en tu vida externa para que te apoye en tu esfuerzo. Esto puede hacerse sin condenarse a uno mismo. Puede hacerse porque es necesario, y tú puedes responder a lo que es necesario sin castigarte a ti mismo o al mundo. Esta preparación es necesaria, porque representa tu voluntad.

EN TU LARGO PERIODO DE PRÁCTICA DE HOY, revisa la semana con sinceridad y profundidad. Pon en esto toda tu atención para poder recibir los regalos para los que ahora te estás preparando.

PRÁCTICA 168: Un largo periodo de práctica.

Step 169

THE WORLD IS WITHIN ME. THIS I KNOW.

THE WORLD IS WITHIN YOU. You can feel it. Through Knowledge you can feel the presence of all relationships. This is the experience of God. This is why your meaningful relationships with other individuals hold such great promise, for in genuine union with another you can begin to experience union with all life. This is why you genuinely seek relationships. This is your true motivation in relationships—to experience union and to express your purpose. People think that their relationships are to fulfill their fantasies and to fortify themselves against their own anxiety. This must be unlearned so that the true purpose of relationships may be revealed and comprehended. Thus, unlearning comes first in the process of learning. In this, you learn how to learn. In this, you learn how to receive.

PRACTICE UPON THE HOUR THIS DAY, remembering your idea. Today in your deeper meditations, once again use the word RAHN to take you deeper into the depth of Knowledge. Repeat the idea at the beginning of your practice and then, upon each exhale, repeat the word RAHN quietly to yourself. Allow this to center your mind. Allow this to connect you with the depth of Knowledge. Here you go deeper than you have gone before. In this, you will find all that you seek, and there will be no confusion about the world.

PRACTICE 169: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 169

EL MUNDO ESTÁ DENTRO DE MÍ. ESTO LO SÉ.

EL MUNDO ESTÁ DENTRO DE TI. Puedes sentirlo. A través del Conocimiento puedes sentir la presencia de todas las relaciones. Esta es la experiencia de Dios. Es por esto que tus relaciones significativas con otras personas tienen una promesa tan grande, pues en una auténtica unión con otro puedes comenzar a experimentar la unión con toda la vida. Es por esto que buscas genuinamente relaciones. Esta es tu verdadera motivación en las relaciones —experimentar unión y expresar tu propósito—. La gente piensa que sus relaciones son para satisfacer sus fantasías y para fortalecerse en contra de su propia ansiedad. Esto debe ser desaprendido para que el verdadero propósito de las relaciones pueda ser revelado y comprendido. Por tanto, desaprender es lo primero en el proceso del aprendizaje. En esto aprendes a aprender. En esto aprendes a recibir.

PRACTICA A CADA HORA EN ESTE DÍA, recordando tu idea. Hoy, en tus meditaciones más profundas, usa de nuevo la palabra RAHN para llegar más hondo en la profundidad del Conocimiento. Repite la idea al principio de tu práctica y, en cada exhalación, repítete en silencio la palabra RAHN. Permite que esto centre tu mente. Permite que esto te conecte con la profundidad del Conocimiento. Aquí irás más profundo de lo que has ido antes. En esto, encontrará todo lo que buscas, y no habrá confusión sobre el mundo.

PRÁCTICA 169: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 170

I AM FOLLOWING THE ANCIENT RITE OF PREPARATION TODAY.

THIS PREPARATION THAT YOU ARE UNDERTAKING is ancient in its origin. It has been used for centuries, in this world and in other worlds as well. It is only adapted in its language and in its relevancy to your current time, yet it prepares the mind in the way that minds have always been prepared in The Way of Knowledge, for Knowledge does not change and the preparations only adapt themselves to current events and current understanding so that they may be relevant for the recipients. Yet, the true mechanism for preparation is unchanged.

YOU ARE UNDERTAKING AN ANCIENT RITE in the reclamation of Knowledge. Born of the Great Will of the Universe, this preparation has been constructed for the advancement of students of Knowledge. You are working in tandem now with many other individuals, both within this world and within other worlds as well. For Knowledge is being taught in all worlds where intelligent life exists. Thus, your efforts are supported and embellished by the efforts of those who are preparing with you. In this, you represent a community of learners. Think not, then, that your efforts are singular. Think not, then, that you are alone in the world undertaking the reclamation of Knowledge. Think not, then, that you are not part of a community of learners. This will be more evident to you in time as you begin to recognize those who are preparing with you. This will be more evident in time as your experience of the presence of your Teachers deepens. This will be more evident in time as the results of your Knowledge become evident even to you. This will be more evident in time as you consider your life as part of a Greater Community of Worlds.

REMIND YOURSELF OF YOUR PRACTICE UPON THE HOUR. In your deeper practices in stillness, receive the benefit of all who practice with you. Remind yourself that you are not alone and that their rewards are given to you as your rewards are given to them. Thus, you share in your accomplishments together. The power of your undertaking is so tremendously supported by the endeavor and the giving of others that it far exceeds your own abilities. When this is realized, it will give you all manner of encouragement and will banish forever the idea that you are inadequate to the tasks that are given to you. For your giving is supplemented by the giving of others, and this represents the Will of God in the universe.

PRACTICE 170: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 170

HOY ESTOY SIGUIENDO UN ANTIGUO RITO DE PREPARACIÓN.

ESTA PREPARACIÓN QUE ESTÁS LLEVANDO A CABO es muy antigua en su origen. Ha sido usada durante siglos, en este mundo y también en otros. Está solo adaptada a vuestro tiempo actual en su lenguaje y en su relevancia, pero prepara a la mente en la forma en que las mentes han sido siempre preparadas en el Camino del Conocimiento, pues el Conocimiento no cambia y la preparación solamente se adapta a los eventos actuales y a la comprensión actual, para que pueda ser relevante para los destinatarios. Pero el verdadero mecanismo de la preparación no cambia.

TÚ ESTÁS LLEVANDO A CABO UN ANTIGUO RITO en la recuperación del Conocimiento. Nacida de la Gran Voluntad del Universo, esta preparación ha sido creada para el avance de los estudiantes del Conocimiento. Tú estás ahora trabajando en conjunto con muchos otros individuos, tanto en este mundo como en otros mundos. Porque el Conocimiento se enseña en todos los mundos donde existe vida inteligente. Por tanto, tus esfuerzos son apoyados y embellecidos por los esfuerzos de los que se preparan contigo. En este sentido, representas a una comunidad de aprendices. No pienses, entonces, que tus esfuerzos son singulares. No pienses, entonces, que estás solo en el mundo emprendiendo la recuperación del Conocimiento. No pienses, entonces, que no eres parte de una comunidad de aprendices. Esto será más evidente con el tiempo, a medida que comiences a reconocer a aquellos que se están preparando contigo y se profundice tu experiencia de la presencia de tus Maestros. Esto será más evidente con el tiempo, según los resultados de tu Conocimiento se hagan evidentes incluso para ti. Esto será más evidente con el tiempo, cuando contemples tu vida como parte de una Comunidad Mayor de Mundos.

RECUÉRDATE TU PRÁCTICA HORARIA. En tus prácticas más profundas en quietud, recibe el beneficio de todos los que practican contigo. Recuerda que no estás solo y que recibes sus recompensas al igual que ellos reciben las tuyas. Por tanto, vosotros compartís juntos vuestros logros. El poder de tu tarea está tan tremendamente apoyado por el esfuerzo y el dar de otros que ello excede con mucho tu propia capacidad. Cuando comprendas esto, ello te dará toda clase de aliento y desterrará para siempre la idea de que eres inadecuado para las tareas que se te dan. Pues tu dar se complementa con el dar de otros, y esto representa la voluntad de Dios en el universo.

PRÁCTICA 170: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 171

MY GIVING IS AN AFFIRMATION OF MY WEALTH.

YOUR GIVING IS AN AFFIRMATION OF YOUR WEALTH because you give from your own wealth. It is not the giving of objects that we speak of here, for you may give away all your possessions and then have none left over. But when you give Knowledge, Knowledge increases. And when you imbue your gift of an object with Knowledge, Knowledge increases. That is why when you receive Knowledge, you will want to give it because this is the natural expression of your own receptivity.

HOW CAN YOU EXHAUST KNOWLEDGE when Knowledge is the power and the Will of the universe? How small your vehicle, how great the substance that expresses itself through you. How great your relationship with life, and how great, then, are you who are with life. There is no conceit here. There is no self-inflation here, for you realize that you are small and great all at once, and you acknowledge the source of your smallness and the source of your greatness. You acknowledge the value of your smallness and the value of your greatness. You acknowledge all life, then, and nothing is left out of your great evaluation of yourself, which is born of love and true understanding. This, then, is the understanding that you must cultivate over time, realizing again that your efforts to do so are embellished by the efforts of others, who are also students of Knowledge in your world. Even students in other worlds embellish your efforts, for in Knowledge there is no time and distance. Thus, you have great support available to you now, and in this you realize your true relationship with life.

PRACTICE UPON THE HOUR and in your deeper meditations, allow the word RAHN to take you into Knowledge. Silently and in stillness, as you sink into the depths of Knowledge, receive the peace and the confirmation that are your birthright.

PRACTICE 171: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 171

MI DAR ES UNA AFIRMACIÓN DE MI RIQUEZA.

TU DAR ES UNA AFIRMACIÓN DE TU RIQUEZA, ya que das de tu propia riqueza. Aquí no estamos hablando de la entrega de objetos, porque puedes regalar todas tus posesiones y entonces quedarte sin nada. Pero cuando das el Conocimiento, el Conocimiento aumenta. Y cuando impregnas tu regalo de un objeto con el Conocimiento, el Conocimiento aumenta. Es por eso que cuando recibes el Conocimiento tú quieres darlo, porque es la expresión natural de tu propia receptividad.

¿CÓMO PUEDES ESCAPAR DEL CONOCIMIENTO cuando el Conocimiento es el poder y la Voluntad del universo? Qué pequeño es tu vehículo y qué grande es la sustancia que se expresa a través de ti. Qué grande es tu relación con la vida, y qué grande, por tanto, eres tú que estás con la vida. Aquí no hay vanidad. Aquí no hay ínfula, porque reconoces que eres pequeño y grande a la vez, y reconoces tanto la fuente de tu pequeñez como la fuente de tu grandeza. Reconoces el valor de tu pequeñez y el valor de tu grandeza. Tú, entonces, reconoces toda la vida, y nada queda fuera de tu gran evaluación de ti mismo, que nace del amor y la comprensión verdadera. Este, entonces, es el entendimiento que debes cultivar con el tiempo, comprendiendo que tus esfuerzos en esto son embellecidos por los esfuerzos de otros que son también estudiantes del Conocimiento en tu mundo. Hasta los estudiantes de otros mundos embellecen tus esfuerzos, pues en el Conocimiento no hay tiempo ni distancia. Por tanto, ahora tienes disponible un gran apoyo, y en esto descubres tu verdadera relación con la vida.

PRACTICA A CADA HORA, y permite en tus meditaciones más profundas que la palabra RAHN te lleve al Conocimiento. Silenciosamente y en quietud, mientras desciendes en las profundidades del Conocimiento, recibe la paz y la confirmación que son tu derecho de nacimiento.

PRÁCTICA 171: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 172

I MUST RECLAIM MY KNOWLEDGE.

YOU MUST RECLAIM YOUR KNOWLEDGE. It is not merely a preference in competition with other preferences. The fact that it is a requirement in life gives it the necessity and the importance that it truly deserves. Think not that your freedom is in any way hindered by this necessity, for your freedom is the result of this necessity and will be born of this necessity. Here you enter a world of vital direction rather than casual choices. Here you become seriously engaged in life rather than a removed observer who can only witness your own ideas.

THE NECESSITY OF KNOWLEDGE, then, is the importance that it bears for you and for your world. Welcome necessity, then, for it frees you from the aggravation and the disability of ambivalence. It rescues you from meaningless choices and directs you to that which is truly vital for your well-being and for the well-being of the world. Knowledge is a necessity. Your life is a necessity. Its importance is not merely for you alone, but for the world as well.

IF YOU CAN COMPREHEND THIS IN TRUTH, this will override any sense of unworthiness or indolence that you may still possess. For if your life is a necessity, then it has purpose, meaning and direction. If your life is a necessity, then all other lives are a necessity as well. In this, you will wish to harm no one but instead will seek to affirm Knowledge in everyone. This necessity, then, bears with it the strength and the direction that you require and provides you with the grace and depth that you must receive for yourself. A necessary life is a meaningful life. Knowledge is a necessity. Give yourself to your necessity, and you will feel that you are a necessity yourself. This will dispel your sense of unworthiness and guilt and bring you back into relationship with life.

PRACTICE AGAIN UPON THE HOUR, and in your two meditation practices allow the word RAHN to take you deeper into the presence of Knowledge itself. The power of this word, a word unknown within your own language, will resonate with your Knowledge and will stimulate it. Thus, the means are mysterious, but the result is concrete.

PRACTICE 172: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 172

DEBO RECUPERAR MI CONOCIMIENTO.

DEBES RECUPERAR TU CONOCIMIENTO. No es simplemente una preferencia en competencia con otras preferencias. El hecho de que es un requerimiento en la vida le da la necesidad y la importancia que realmente merece. No pienses que tu libertad está de alguna manera obstaculizada por esta necesidad, pues tu libertad es el resultado de esta necesidad y nacerá de esta necesidad. Aquí entras en un mundo de dirección vital en vez de elecciones inconsecuentes. Aquí te involucras seriamente con la vida en vez de ser un observador retirado que solo puede ser testigo de sus propias ideas.

LA NECESIDAD DEL CONOCIMIENTO, entonces, está en la importancia que tiene para ti y para tu mundo. Da la bienvenida a la necesidad, entonces, porque te libera del agravamiento y la discapacidad de la ambivalencia. Te rescata de opciones sin sentido y te indica lo que es verdaderamente esencial para tu bienestar y para el bienestar del mundo. El Conocimiento es una necesidad. Tu vida es una necesidad. Su importancia no es solo para ti, sino también para el mundo.

SI PUEDES COMPRENDER ESTO DE VERDAD, esto anulará cualquier sentido de indignidad o indolencia que puedas todavía poseer. Porque si tu vida es una necesidad, entonces tiene propósito, significado y dirección. Si tu vida es una necesidad, entonces todas las demás vidas lo son también. Así, tú no desearás hacer daño a nadie, sino que tratarás de afirmar el Conocimiento en todo el mundo. Esta necesidad, entonces, lleva consigo la fuerza y la dirección que necesitas, y te provee con la gracia y la profundidad que debes recibir para ti mismo. Una vida necesaria es una vida significativa. El Conocimiento es una necesidad. Entrégate a tu necesidad, y sentirás que tú mismo eres una necesidad. Esto disipará la sensación de indignidad y culpa y te traerá de vuelta a la relación con la vida.

PRACTICA DE NUEVO A CADA HORA, y en tus dos prácticas de meditación permite que la palabra RAHN te lleve más profundo en la presencia del propio Conocimiento. El poder de esta palabra, una palabra desconocida en tu propio idioma, resonará con tu Conocimiento y lo estimulará. Por tanto, los medios son misteriosos, pero el resultado es concreto.

PRÁCTICA 172: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 173

TODAY I WILL DO WHAT IS NECESSARY.

DOING WHAT IS NECESSARY WILL ENGAGE YOU with vitality in life, for life in the world, in all its forms, is engaged in what is necessary. This at first seems oppressive to human beings, for they are accustomed to living in fantasy, where everything is preferential and nothing is really necessary.

YET, IT IS WHEN SOMETHING IS REALLY NECESSARY IN LIFE, even if it is a dire circumstance, that people are able to liberate themselves momentarily from their fantasies and feel purpose, meaning and direction. This, then, is a gift to humanity, but people usually give themselves this gift only under dire circumstances.

IT IS UNDER HAPPIER CIRCUMSTANCES that you must now learn to receive this and welcome necessity as a saving grace in your life, for you wish to be needed, you wish to be included, you wish to be vital and you wish to be an essential part of community. This is all necessary. It is not merely a preference on your part. It cannot be born of a casual choice but of a deep conviction, for your greater giving must be born of a deep conviction if it is to be great and complete. Otherwise, at the sight of the first adversity or disappointment, you will be cast away and will withdraw back into fantasy and illusion.

WELCOME,THEN,THE NECESSITIES OF THIS DAY. Do small tasks without complaint, for they are small. Follow your procedure today in preparation, for it is necessary and it is great. Do not confuse the great and the small, for the small is only to express the great. Do not try to make the small great or the great small. Understand their true relationship with one another, for within you is both the great and the small. Within you, the great wishes to express itself through the small.

THEREFORE, CARRY OUT YOUR MUNDANE ACTIVITIES TODAY. Do what is necessary today. Remind yourself upon the hour of our idea for today, and give yourself to your practice so that your day may be a day of giving and receiving. In your deeper meditation practices, enter into stillness using the word RAHN to take you deep into meditation. Do this because it is necessary. Do this with necessity and you will feel the power of your own will.

PRACTICE 173: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 173

HOY HARÉ LO QUE ES NECESARIO.

HACER LO QUE ES NECESARIO TE INVOLUCRARÁ con la vitalidad en la vida, pues la vida en el mundo, en todas sus formas, está involucrada con lo que es necesario. Esto a primera vista parece opresivo para los seres humanos, porque están acostumbrados a vivir en la fantasía, donde todo es preferencial y nada es realmente necesario.

SIN EMBARGO, ES CUANDO ALGO ES REALMENTE NECESARIO EN LA VIDA, incluso si se trata de una circunstancia grave, que las personas son capaces de liberarse momentáneamente de sus fantasías y sentir propósito, significado y dirección. Esto, entonces, es un regalo para la humanidad, pero la gente suele darse este regalo solo bajo circunstancias extremas.

ES BAJO CIRCUNSTANCIAS MÁS FELICES que ahora debes aprender a recibir esto y dar la bienvenida a esta necesidad como una gracia salvadora en tu vida, porque tú deseas ser necesario, deseas ser incluido, deseas ser vital y deseas ser una parte esencial de la comunidad. Todo esto es necesario. No es simplemente una preferencia por tu parte. No puede nacer de una elección informal, sino de una convicción profunda, porque tu mayor dar debe nacer de una convicción profunda para ser grande y completo. De lo contrario, naufragarás ante la visión de la primera adversidad o decepción y te retirarás de nuevo a la fantasía y la ilusión.

DA LA BIENVENIDA ENTONCES A LAS NECESIDADES DE ESTE DÍA. Haz las pequeñas tareas sin quejarte, pues son pequeñas. Sigue hoy tu procedimiento en la preparación, porque ello es necesario y es grande. No confundas lo grande y lo pequeño, porque lo pequeño es solo para expresar lo grande. No trates de hacer que lo grande sea pequeño o lo pequeño grande. Comprende su verdadera relación entre sí, porque dentro de ti están a la vez lo grande y lo pequeño. Dentro de ti, los deseos grandes se expresan a través de lo pequeño.

POR TANTO, REALIZA HOY TUS ACTIVIDADES MUNDANAS. Haz hoy lo que es necesario. Recuerda a cada hora nuestra idea para hoy, y date a tu práctica para que tu día pueda ser un día de dar y recibir. En tus prácticas de meditación profunda, entra en la quietud usando la palabra RAHN para introducirte profundamente en la meditación. Haz esto porque es necesario. Haz esto con necesidad y sentirás el poder de tu propia voluntad.

PRÁCTICA 173: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 174

MY LIFE IS NECESSARY.

YOUR LIFE IS NECESSARY. It is not a biological accident. It is not a mere chance circumstance that you arrived in this world. Your life is necessary. If you could but recall what you went through to come into this world and the preparation that was required—both within this world and beyond—for you to emerge here, then you would realize the importance of your being here and the importance of the Knowledge that you carry within you. Your life is necessary. There is no form of conceit here. It is simply a recognition of truth. In your evaluation of yourself, your life is either pathetic or grandiose. Yet, the necessity of your life has nothing to do with your evaluations, though your evaluations can bring you closer to or take you farther from this one true recognition.

YOUR LIFE IS NECESSARY. Understand this and it will banish your sense of self-judgment and condemnation. Understand this and it will bring humility into your self-grandiose ideas. Understand this and your plans may then in time be adjusted to Knowledge itself, for your life is necessary.

REPEAT THIS STATEMENT UPON THE HOUR and consider it regardless of your emotions, your circumstances and whatever thoughts are prevailing in your mind, for Knowledge is greater than thoughts and is meant to govern thoughts. In your two meditation practices, allow the word RAHN to take you deep into practice. Feel the necessity of your own life—its value and its importance. This is something that you can experience directly. It does not require your evaluation. It does not require that you consider yourself to be greater than others. It is merely a profound experience of reality, for your life is necessary. It is necessary for you. It is necessary for your world. It is necessary for life itself.

PRACTICE 174: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 174

MI VIDA ES NECESARIA.

TU VIDA ES NECESARIA. No es un accidente biológico. No es mera casualidad que llegaras a este mundo. Tu vida es necesaria. Si pudieras recordar aquello por lo que pasaste para venir a este mundo y la preparación que hizo falta —tanto dentro de este mundo como más allá— para que emergieras aquí, entonces comprenderías la importancia de tu presencia aquí y la importancia del Conocimiento que llevas dentro de ti. Tu vida es necesaria. No hay ninguna vanidad aquí. Es solo un reconocimiento de la verdad. En tu evaluación de ti mismo, tu vida es patética o bien grandiosa. Sin embargo, la necesidad de tu vida no tiene nada que ver con tus evaluaciones, aunque tus evaluaciones pueden acercarte o alejarte de este verdadero reconocimiento.

TU VIDA ES NECESARIA. Compréndelo y ello desterrará tu enjuiciamiento de ti mismo y tu autocondena. Compréndelo y traerás humildad a tus engrandecedoras ideas. Compréndelo y tus planes entonces podrán ajustarse con el tiempo al propio Conocimiento, pues tu vida es necesaria.

REPITE ESTA DECLARACIÓN A CADA HORA y considérala con independencia de tus emociones, tus circunstancias y cualquier pensamiento que prevalezca en tu mente, pues el Conocimiento es mayor que los pensamientos y debe gobernarlos. En tus dos prácticas de meditación, deja que la palabra RAHN te introduzca profundamente en la práctica. Siente la necesidad de tu propia vida. Siente su valor y su importancia. Esto es algo que puedes experimentar de manera directa. No requiere tu evaluación. No requiere que te consideres más importante que otros. Es solo una experiencia profunda de la realidad, porque tu vida es necesaria. Es necesaria para ti. Es necesaria para tu mundo. Es necesaria para la vida misma.

PRÁCTICA 174: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 175

REVIEW.

IN YOUR REVIEW OF THE PRACTICES OF THIS WEEK, once again realize the value of giving yourself to practice. Giving yourself to practice, then, is the first step in comprehending the true meaning of giving and the true meaning of purpose in the world.

IN YOUR ONE LONGER PRACTICE PERIOD, review the week that has just passed. Review your engagement with each day's practice and consider the meaning of each day's idea. Give this your total attention during your long practice period today, and realize as you witness your own development that you are preparing yourself to give to others.

PRACTICE 175: One long practice period.

Paso 175

REVISIÓN.

EN TU REVISIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE ESTA SEMANA, reconoce una vez más el valor de darte a la práctica. Darte a la práctica, entonces, es el primer paso en la comprensión del verdadero significado del dar y del verdadero significado del propósito en el mundo.

EN TU ÚNICO LARGO PERIODO DE PRACTICA, revisa la semana que acaba de pasar. Revisa tu compromiso con la práctica de cada día y considera el significado de la idea de cada día. Da a esto toda tu atención durante tu larga práctica de hoy, y comprende, mientras eres testigo de tu propio desarrollo, que estás preparándote para dar a otros.

PRÁCTICA 175: Un largo periodo de práctica.

Step 176

I WILL FOLLOW KNOWLEDGE TODAY.

UPON EACH HOUR OF THIS DAY experience yourself following Knowledge. Make small decisions about small things as it is necessary, but make no great decisions without Knowledge. You have a personal mind to make small, insignificant decisions. But greater decisions should be made with Knowledge.

FOLLOW KNOWLEDGE TODAY UPON THE HOUR. Allow its peace and its certainty to abide with you. Allow its overall direction to be discerned by you. Allow its potency to affect you. Allow it to give itself to you as you are now learning to give yourself to it.

IN YOUR TWO LONGER MEDITATION PRACTICES TODAY, using the word RAHN, enter deeply into Knowledge. Enter deeply into the presence of life. Enter deeply into this experience. Continue to direct your mind towards this accomplishment. Continue to set aside anything that affects you or holds you back. In this way, you train the mind and prepare it as well for that which is most natural to it to occur.

FOLLOW KNOWLEDGE THIS DAY. If Knowledge indicates something and you are very certain about this, follow it and be observant. See what happens and try to learn to distinguish Knowledge from your impulses, your wishes, your fears and your avoidances. This must be learned through experience. In this way, Knowledge and everything that pretends to be Knowledge are drawn apart in contrast. This will provide for you greater certainty and greater self-confidence, which you will need in the times to come.

PRACTICE 176: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 176

HOY SEGUIRÉ AL CONOCIMIENTO.

A CADA HORA DE HOY, experiméntate siguiendo al Conocimiento. Toma pequeñas decisiones sobre cosas pequeñas cuando sea necesario, pero no tomes grandes decisiones sin el Conocimiento. Tienes una mente personal para tomar decisiones pequeñas e insignificantes, pero las decisiones mayores deberían tomarse con el Conocimiento.

SIGUE HOY AL CONOCIMIENTO A CADA HORA. Permite que su paz y su certeza permanezcan contigo. Permítete discernir su dirección general. Permite que su potencia te afecte. Deja que se entregue a ti tal y como tú ahora estás aprendiendo a entregarte a él.

EN TUS DOS PRACTICAS LARGAS DE MEDITACIÓN DE HOY, usando la palabra RAHN, entra profundamente en el Conocimiento. Entra profundamente en la presencia de la vida. Entra profundamente en esta experiencia. Continúa dirigiendo tu mente hacia este logro. Continúa dejando a un lado cualquier cosa que te afecte o te retenga. De este modo entrenas la mente, y también la preparas para que ocurra aquello que es lo más natural.

SIGUE AL CONOCIMIENTO EN ESTE DÍA. Si el Conocimiento indica algo y estás muy seguro de ello, síguelo y permanece atento. Ve lo que ocurre e intenta aprender a distinguir el Conocimiento de tus impulsos, tus deseos, tus miedos y las cosas que evitas. Esto debe aprenderse mediante la experiencia. De este modo, el Conocimiento y todo lo que pretende ser el Conocimiento son separados en contraste. Esto te proporcionará una mayor certeza y una mayor autoconfianza, las cuales necesitarás en los tiempos que vendrán.

PRÁCTICA 176: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 177

I WILL LEARN TO BE HONEST TODAY.

THERE IS A GREATER HONESTY THAT IS WAITING for you to discover. There is a greater honesty that you must utilize on your own behalf. It is not enough merely to know how you feel. It is a greater requirement to feel what you know. This is a greater honesty and an honesty that is in harmony with life itself, an honesty that reflects the true advancement of all beings in the world. This is not merely expressing and demanding that your personal intent be carried out. It is demanding instead that the necessity of life within you may express itself in a way that is genuine to life itself. The form and the manner of this expression will be contained in the messages that you will need to deliver to others when the time comes for that to happen.

LEARN, THEN, TO FEEL WHAT YOU KNOW. This is a greater honesty. It requires both openness and restraint. It requires self-inspection. It requires objectivity about your life. It requires stillness and peace as well as the ability to engage your mind actively in exploration. Thus, all that you have learned so far is contributed and utilized in today's practice.

REMIND YOURSELF UPON THE HOUR OF TODAY'S PRACTICE and seriously consider it in the moment in which you find yourself. In the longer practices today, again enter stillness and engage your mind in this meaningful activity. The mind must be brought into the proximity of its Ancient Home for it to find comfort and peace. This requires self-discipline at the outset, but once the engagement is made, the process happens in and of itself naturally.

LEARN TO BECOME MORE HONEST TODAY. Learn to discern a greater level of honesty, a genuine level of honesty that affirms your very nature and does not betray your highest purpose.

PRACTICE 177: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 177

HOY APRENDERÉ A SER HONESTO.

HAY UNA MAYOR HONESTIDAD QUE ESTÁ ESPERANDO a que la descubras. Hay una mayor honestidad que debes usar a tu favor. No basta con saber cómo te sientes. Es un mayor requisito sentir lo que sabes. Esta es una mayor honestidad que está en armonía con la vida misma, una honestidad que refleja el verdadero progreso de todos los seres en el mundo. Esto no es simplemente expresar y exigir que tu intento personal se lleve a cabo. Es reclamar en cambio que la necesidad de la vida dentro de ti pueda expresarse de una manera que es genuina respecto a la vida misma. La forma y las maneras de esta expresión estarán contenidas en los mensajes que necesitarás entregar a otros cuando llegue el momento de que eso suceda.

APRENDE, ENTONCES, A SENTIR LO QUE SABES. Esto es una mayor honestidad. Esto requiere tanto apertura como moderación. Requiere autoinspección. Requiere objetividad sobre tu vida. Requiere quietud y paz, así como la capacidad de involucrar activamente tu mente en la exploración. Por tanto todo lo que has aprendido hasta ahora es aportado y utilizado en la práctica de hoy.

RECUÉRDATE A CADA HORA LA PRÁCTICA DE HOY y considera seriamente esta idea en el momento en que te encuentres. En las prácticas más largas de hoy, entra de nuevo en la quietud e involucra a tu mente en esta significativa actividad. La mente debe traerse cerca de su Antiguo Hogar para que encuentre consuelo y paz. Esto requiere autodisciplina al principio, pero una vez que el compromiso está hecho, el proceso sucede por sí mismo de forma natural.

APRENDE HOY A SER MÁS HONESTO. Aprende a discernir un mayor nivel de honestidad, un nivel genuino de honestidad que afirma tu propia naturaleza y no traiciona tu propósito más elevado.

PRÁCTICA 177: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 178

I WILL REMEMBER THOSE WHO HAVE GIVEN TO ME TODAY.

THIS IS A SPECIAL DAY OF ACKNOWLEDGING THE PRESENCE of genuine relationships in your life. It is a special day of acknowledging the gifts that have been given to you. It is a day meant for gratitude.

UPON THE HOUR,THEN, REPEAT THIS STATEMENT and take a moment to recall those who have given to you. Try to think very carefully of the individuals who have given benefit to you, both by demonstrating their Wisdom and their error. Think of those who have illustrated the way to go and the way not to go. As you inquire further into this in your two longer practice periods today, try to think more carefully and allow any individual who comes to mind to be the subject of your investigation. This is an active practice time in your meditation periods.

IN YOUR LONGER PRACTICE PERIODS, repeat the statement at the beginning of practice and allow individuals to come to you. Learn to recognize their contribution to the reclamation of Knowledge. Learn to recognize their contribution to your physical and emotional wellbeing. Learn to recognize how they have served you. In this way, your entire concept of giving and receiving and of service in the world may be expanded and developed. This will give you a true vision of the world so that you may learn to be compassionate with yourself and with others.

THIS, THEN, IS A DAY OF AFFIRMATION and a day of gratitude. Allow your practices to be meaningful and effective so that you may receive their reward.

PRACTICE 178: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 178

HOY RECORDARÉ A AQUELLOS QUE ME HAN DADO.

ESTE ES UN DÍA ESPECIAL DE RECONOCIMIENTO DE LA PRESENCIA de relaciones genuinas en tu vida. Es un día especial de reconocimiento de los regalos que te han sido dados. Es un día destinado a la gratitud.

A CADA HORA, ENTONCES, REPITE ESTA DECLARACIÓN y toma un momento para recordar a aquellos que te han dado. Trata de pensar detenidamente en las personas que te han beneficiado, tanto demostrando su Sabiduría como su error. Piensa en aquellos que han mostrado el camino a seguir y el que no seguir. Conforme indagues más en esto en tus dos sesiones más largas de práctica de hoy, intenta pensar más cuidadosamente y deja que cualquier persona que te venga a la mente sea objeto de tu investigación. Este es un tiempo de práctica activa en tus periodos de meditación.

EN TUS PERIODOS MÁS LARGOS DE PRÁCTICA, repite la declaración al comienzo y deja que las personas vengan a ti. Aprende a reconocer su contribución a la recuperación del Conocimiento. Aprende a reconocer su contribución a tu bienestar físico y emocional. Aprende a reconocer la forma en que te han servido. De este modo, todo tu concepto del dar y recibir y del servicio en el mundo puede ser ampliado y desarrollado. Esto te dará una visión verdadera del mundo para que puedas aprender a ser compasivo contigo mismo y con los demás.

ESTE, ENTONCES, ES UN DÍA DE AFIRMACIÓN y un día de gratitud. Deja que tus prácticas sean significativas y efectivas para poder recibir su recompensa.

PRÁCTICA 178: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 179

TODAY I WILL THANK THE WORLD FOR TEACHING ME WHAT IS TRUE.

THE WORLD IN ITS GRANDEUR AND IN ITS FOLLY teaches you what to value and to recognize what is true. Contrast must be evident in learning for you to make these distinctions. To distinguish what is true from what is false and what is meaningful from what is meaningless, you must have contrast in learning. You must taste them meaningless to find out its true nature and content, and you must taste the meaningful to find out its true nature and content. The world continuously provides you the opportunity to do both.

AT THIS TIME YOUR NEED IS TO TASTE THE TRUE INCREASINGLY, and that is why we emphasize this in your daily practice now. You have already indulged yourself in the false so sufficiently that it has dominated your mind and attention. Now we feed you the true, but you must also learn to benefit from what the false has given you. Then you will need to investigate the false no more. The false has already presented itself to you. Now you are learning to recognize its presentation and to utilize what benefit it can offer you. The only benefit the false can offer you is to learn to recognize its lack of substance so that you may desire to know what is true and have greater capacity to receive it.

THUS,THANK THE WORLD TODAY FOR SUPPORTING YOU, for its grandeur and for its folly, for its moments of inspiration and for its great display of illusion. The world you see so far is largely comprised of the fantasy of individuals, but there is a greater world for you to see, a world that is actually there, a world that will arouse in you Knowledge, appreciation and true self-application as well. For it is your purpose to serve the evolution of this world, as it is the world's purpose to serve your evolution.

IN YOUR TWO LONGER PRACTICE PERIODS TODAY, investigate this idea actively with your mind. Apply your mind to understanding how the world has supported you. Think very carefully about this. This is not a superficial investigation. It is an investigation that you must conduct with necessity and with seriousness, for it will determine your experience in life, both in the present and in the future.

UPON THE HOUR, REMEMBER OUR STATEMENT for today and keep it in mind when you view the world. Do not let this day be wasted upon you. This day is a day of recognition, a day of gratitude and a day of Wisdom.

PRACTICE 179: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 179

HOY AGRADECERÉ AL MUNDO POR ENSEÑARME LO QUE ES VERDADERO.

EL MUNDO EN SU GRANDEZA Y EN SU LOCURA te enseña que debes valorar y reconocer lo que es verdadero. El contraste debe ser evidente en el aprendizaje para que hagas estas distinciones. Para distinguir lo verdadero de lo falso y lo que es significativo de lo que no, debes tener contraste en el aprendizaje. Debes probar lo que carece de sentido para averiguar su verdadera naturaleza y contenido, y debes probar lo significativo para averiguar su verdadera naturaleza y contenido. El mundo continuamente te ofrece la oportunidad de hacer ambas cosas.

EN ESTE MOMENTO NECESITAS PROBAR LA VERDAD CADA VEZ MÁS, y es por eso que ahora enfatizamos esto en tu práctica diaria. Tú ya te has complacido tanto en lo falso que ha dominado tu mente y tu atención. Ahora nosotros te alimentamos con la verdad, pero debes aprender también a beneficiarte de lo que lo falso te ha dado. Entonces no necesitarás investigar más lo falso. Lo falso ya se te ha presentado. Ahora estás aprendiendo a reconocer su presentación y a utilizar los beneficios que puede ofrecerte. El único beneficio que lo falso puede ofrecerte es el de aprender a reconocer su falta de sustancia, de modo que puedas desear saber lo que es verdadero y tengas mayor capacidad para recibirlo.

POR TANTO, AGRADECE HOY AL MUNDO POR APOYARTE, por su grandeza y por su locura, por sus momentos de inspiración y por su gran despliegue de ilusión. El mundo que ves hasta ahora está compuesto principalmente de la fantasía de las personas, pero hay para ti un mundo mayor que ver, un mundo que está realmente aquí, un mundo que despertará en ti el Conocimiento, el aprecio y también la verdadera autoaplicación. Porque es tu propósito servir a la evolución de este mundo, tal y como es el propósito del mundo servir a tu evolución.

EN TUS DOS SESIONES MÁS LARGAS DE PRÁCTICA DE HOY, investiga esta idea activamente con tu mente. Aplica tu mente a la comprensión de cómo el mundo te ha apoyado. Piensa cuidadosamente sobre esto. Esta no es una investigación superficial. Es una investigación que debes hacer con necesidad y seriedad, ya que determinará tu experiencia en la vida, tanto en el presente como en el futuro.

A CADA HORA, RECUERDA NUESTRA DECLARACIÓN de hoy y mantenla en tu mente cuando mires el mundo. No dejes que el día de hoy se desperdicie en ti. Este día es un día de reconocimiento, un día de gratitud y un día de Sabiduría.

PRÁCTICA 179: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 180

I COMPLAIN BECAUSE I AM LACKING KNOWLEDGE.

WHEN YOU COMPLAIN ABOUT LIFE, you are asking for Knowledge. Knowledge has its own statement about life, but it is very different from the lament which you hear within yourself and around you. Therefore, as you approach Knowledge today, recognize the nature of complaint—how it emphasizes your weakness and the world's domination over you and how much it is in contrast to what you are learning now. You are learning now to discover your greatness and your domination over the world. You are in relationship with the world. Let this relationship become healthy and meaningful. Let the world's contribution be given to you. Let your contribution be given to the world.

THEREFORE, THANK THE WORLD ONCE AGAIN TODAY for what it has given to you. In your deeper meditation practices today, enter stillness and silence. Use the word RAHN to help you enter this deeply. Use the word RAHN to orient your mind and thinking so that your mind may become unified with the sound of this one ancient word.

THIS IS A DAY OF IMPORTANT CONTRIBUTION. Do not complain about this day. Recognize that everything that happens is an opportunity for you to apply your practice and to develop the true faculties of your mind. Your complaint would only be a denial of the world's contribution to you. Therefore, do not deny this. Do not complain about the world today so that you may receive its gifts.

PRACTICE 180: Two 30-minute practice periods.

Paso 180

ME QUEJO PORQUE ESTOY FALTO DEL CONOCIMIENTO.

CUANDO TE QUEJAS SOBRE LA VIDA, estás pidiendo Conocimiento. El Conocimiento tiene su propia afirmación sobre la vida, pero es muy diferente de la queja que oyes en tu interior y a tu alrededor. Por tanto, al acercarte hoy al Conocimiento, reconoce la naturaleza de tu queja —cómo esta hace hincapié en tu debilidad y en la dominación del mundo sobre ti, y cuánto ello está en contraste con lo que estás aprendiendo ahora—. Tú estás aprendiendo ahora a descubrir tu grandeza y tu dominio sobre el mundo. Tú estás en relación con el mundo. Deja que esta relación se haga sana y significativa. Deja que la contribución del mundo te sea dada. Deja que tu contribución sea dada al mundo.

POR TANTO, DA HOY GRACIAS AL MUNDO DE NUEVO por lo que te ha dado. En tus prácticas de meditación más profunda de hoy, entra en la quietud y el silencio. Usa la palabra RAHN para ayudarte a entrar profundamente. Usa la palabra RAHN para orientar tu mente y tu pensamiento de manera que tu mente pueda unificarse con el sonido de esta palabra antigua.

ESTE ES UN DÍA DE IMPORTANTE CONTRIBUCIÓN. No te quejes de este día. Reconoce que todo lo que pasa es una oportunidad para que puedas aplicar tu práctica y desarrolles las verdaderas facultades de tu mente. Tu queja sería solo una negación de la contribución que el mundo te hace. Por tanto, no la niegues. No te quejes hoy del mundo para poder recibir sus regalos.

PRÁCTICA 180: Dos sesiones de práctica de 30 minutos.

Step 181

TODAY I RECEIVE THE LOVE OF KNOWLEDGE.

KNOWLEDGE POSSESSES THE TRUE SEED OF LOVE, not love that is a mere sentiment, not love that is a form of intoxication surrounding an urgent desire born of fear. Knowledge is the seed of true love, not the love that seeks to conquer, to possess and to dominate, but the love that seeks to serve, to empower and to free another. Become the recipient of this love today so that it may flow through you to the world, for without your denial it will most surely do this.

UPON THE HOUR, REPEAT THIS STATEMENT and feel its full impact, regardless of the circumstance that you find yourself in. Allow each circumstance to support your practice, and you will find that your practice will have an increasingly potent effect on your external life. In your two deeper practices today, enter into the presence of Knowledge and receive its love. Affirm your worthiness and your receptivity. Relinquish your presumptions about yourself and the world, and allow yourself to have an experience that will demonstrate the truth beyond any assumption. This is your practice today. This is your gift to yourself, to your world and to your Creator so that you may receive the gift of love.

PRACTICE 181: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 181

HOY RECIBO EL AMOR DEL CONOCIMIENTO.

EL CONOCIMIENTO POSEE LA VERDADERA SEMILLA DEL AMOR, no del amor que es un mero sentimiento, no del amor que es una forma de intoxicación en torno a un deseo urgente nacido del miedo. El Conocimiento es la semilla del amor verdadero, no del amor que busca conquistar, poseer y dominar, sino del amor que busca servir, empoderar y liberar al otro. Sé hoy el destinatario de este amor, de manera que pueda fluir al mundo a través de ti, porque sin tu negación lo hará sin ninguna duda.

A CADA HORA, REPITE ESTA DECLARACIÓN y siente su completo impacto, independientemente de las circunstancias en que te encuentres. Deja que cada circunstancia apoye a tu práctica, y encontrarás que tu práctica tendrá un efecto cada vez más potente en tu vida externa. En tus dos prácticas más profundas de hoy, entra en la presencia del Conocimiento y recibe su amor. Afirma tu dignidad y tu capacidad de recibir. Renuncia a tus suposiciones sobre ti mismo y el mundo, y permítete tener una experiencia que demostrará la verdad más allá de cualquier suposición. Esta es tu práctica de hoy. Este es tu regalo a ti mismo, a tu mundo y a tu Creador, para que puedas recibir el regalo del amor.

PRÁCTICA 181: Dos sesiones de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 182

REVIEW.

TODAY MARKS AN IMPORTANT TURNING POINT in your preparation. Today marks the completion of the first stage of your preparation and the beginning of a new stage. Review the past week in one long practice period and then take time to think how far you have come and how far you need to go. Recognize your growing power and strength. Think of your outer life and recognize how much needs to be accomplished there, both on your own behalf and for the well-being of others. Recognize how little you know and how much is available to you. Do not let any self-doubt dissuade you in your undertaking, for you need only participate to receive the greatest gift that life can give.

REVIEW THE PAST WEEK AND THINK NOW of what has transpired in your preparation thus far. Observe the development that has occurred within you these past few months—the growing sense of presence, the growing sense of inner certainty, the growing sense of inner power. Allow for the fact that your outer life has begun to open. Certain things that were fixed before have now been loosened so that they may be rearranged on your behalf. Allow your outer life to be rearranged, now that you are not seeking to dominate it for your personal protection. As a greater certainty arises within you, outer circumstances must be rearranged on your own behalf. Thus, you become a source of change and not the recipient of it only.

RECOGNIZE HOW FAR YOU HAVE COME, but keep in mind that you are a beginning student of Knowledge. Allow this to be your starting point so that you may assume little and receive a great deal. From this great point of reference, you will be able to see beyond the prejudice and the condemnation of humanity. You will be able to see beyond a personal viewpoint and have a vision of the world that the world is desperate to receive.

PRACTICE 182: One long practice period.

Paso 182

REVISIÓN.

ESTE DÍA MARCA UN IMPORTANTE PUNTO DE INFLEXIÓN en tu preparación. Marca la terminación de la primera etapa de tu preparación y el comienzo de una nueva etapa. Revisa la semana pasada en un largo periodo de práctica y luego toma tiempo para pensar en lo lejos que has llegado y en lo lejos que necesitas ir. Reconoce tu poder y tu fuerza crecientes. Piensa en tu vida exterior y reconoce lo mucho que necesita lograrse en ella, tanto para tu beneficio como para el bienestar de los demás. Reconoce lo poco que sabes y cuánto está disponible para ti. No permitas que la duda te disuada de tu empresa, pues solo necesitas participar para recibir el regalo más grande que la vida puede dar.

REVISA LA SEMANA PASADA Y PIENSA en lo que ha ocurrido en tu preparación hasta ahora. Observa el desarrollo que ha tenido lugar dentro de ti en estos últimos meses —la creciente sensación de presencia, de certeza interior, de fuerza interior—. Permite el hecho de que tu vida exterior haya comenzado a abrirse. Ciertas cosas que antes estaban fijas se han aflojado para que puedan ser reorganizadas a tu favor. Permite que tu vida exterior se reorganice, ahora que no estás intentando dominarla para tu protección personal. Según surge una mayor certeza dentro de ti, las circunstancias externas deben ser reordenadas a tu favor. Así, te vuelves una fuente de cambio y no solo su destinatario.

RECONOCE LO LEJOS QUE HAS LLEGADO, pero ten en cuenta que eres un estudiante principiante del Conocimiento. Permite que este sea tu punto de partida para que puedas asumir poco y recibir mucho. A partir de este gran punto de referencia, podrás ver más allá de los prejuicios y la condena de la humanidad. Podrás ver más allá de un punto de vista personal y tener una visión del mundo que el mundo está desesperado por recibir.

PRÁCTICA 182: Un largo periodo de práctica.

STEPS TO KNOWLEDGE

PART TWO

IN THE SECOND HALF OF OUR PROGRAM OF PREPARATION we will undertake to explore new arenas, to further cultivate your experience of Knowledge and to prepare you to be a contributor of Knowledge in the world. In the days to come we shall explore things with which you are familiar and things with which you are not familiar, things which you have recognized before and things you have never seen before. The mystery of your life calls for you because from mystery come all things of concrete value in the world.

THEREFORE, IN THE STEPS TO COME, give yourself with increasing dedication. Allay your sense of doubt. Allow yourself to proceed with greater certainty. Your participation alone is required, for as you stimulate Knowledge, Knowledge will arise on its own. It will arise on its own when the mental and physical conditions of your life have been properly prepared and adjusted.

LET US NOW PROCEED with the next step of your preparation.

PASOS AL CONOCIMIENTO

SEGUNDA PARTE

EN LA SEGUNDA MITAD DE NUESTRO PROGRAMA DE PREPARACIÓN emprenderemos la exploración de nuevas áreas, para cultivar aún más tu experiencia del Conocimiento y prepararte para ser un colaborador del Conocimiento en el mundo. En los próximos días exploraremos cosas con las que estás familiarizado y cosas con las que no estás familiarizado, cosas que has reconocido antes y cosas que nunca has visto antes. El misterio de tu vida te llama, porque desde el misterio vienen todas las cosas de valor concreto en el mundo.

POR TANTO, EN LOS PASOS POR VENIR, entrégate con dedicación creciente. Aquieta tu sentimiento de duda. Permítete continuar con una mayor certeza. Solo se requiere tu participación, porque a medida que estimulas el Conocimiento, el Conocimiento surgirá por sí solo. Surgirá por sí solo cuando las condiciones físicas y mentales de tu vida hayan sido adecuadamente preparadas y ajustadas.

PROCEDAMOS AHORA con el siguiente paso de tu preparación.

Step 183

I SEEK EXPERIENCE NOT ANSWERS.

SEEK EXPERIENCE TODAY, for experience will answer all questions and make questioning unnecessary. Seek experience today so that it may lead you to greater and greater experience. It is better for you to ask questions of Knowledge and then receive the experience that Knowledge can give you. You are accustomed to receiving so little in response to your inquiries. An answer is so very little. A true answer must be an invitation to participate in a greater preparation, in a preparation you have not prepared for yourself but which has been prepared for you. Therefore, seek not for little things that give you momentary relief or comfort. Seek for that which is the foundation of your life, which can provide life to you as never before.

TODAY, IN YOUR TWO DEEPER PRACTICES, become receptive to this experience. You may use the word RAHN if you find it helpful, but enter deeply into the experience of Knowledge. Do not seek for answers. Ideas will come to you in their own time and in their own way. You can be assured of that. As your mind is prepared, it will become truly receptive and truly capable of carrying out what it receives. This is the acknowledgement that you need. It must be born of great experience.

UPON THE HOUR REMIND YOURSELF OF YOUR PRACTICE, and realize it is genuine experience that you are seeking and not answers alone. Your mind is full of answers, and they have not answered your questioning thus far.

PRACTICE 183: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 183

BUSCO EXPERIENCIA, NO RESPUESTAS.

BUSCA HOY EXPERIENCIA, porque la experiencia dará respuesta a todas las preguntas y las hará innecesarias. Busca hoy experiencia para que esta pueda llevarte a una experiencia cada vez mayor. Es mejor que hagas preguntas del Conocimiento y luego recibas la experiencia que él puede darte. Estás acostumbrado a recibir muy poco en respuesta a tus preguntas. Una respuesta es muy poco. Una verdadera respuesta debe ser una invitación a participar en una mayor preparación, una que no has preparado por ti mismo, sino que ha sido preparada para ti. Por tanto, no busques las cosas pequeñas que te dan confort o alivio momentáneo. Busca lo que es el fundamento de tu vida, lo que puede darte vida como nunca antes.

HOY, EN TUS DOS PRÁCTICAS MÁS PROFUNDAS, sé receptivo a esta experiencia. Puedes usar la palabra RAHN si te resulta útil, pero entra profundamente en la experiencia del Conocimiento. No busques respuestas. Las ideas vendrán a ti a su momento y a su manera. Puedes estar seguro de eso. A medida que tu mente se prepare, será verdaderamente receptiva y verdaderamente capaz de llevar a cabo lo que recibe. Este es el reconocimiento que necesitas. Este debe nacer de una gran experiencia.

A CADA HORA ACUÉRDATE DE TU PRÁCTICA, y reconoce que es la experiencia genuina lo que estás buscando y no solo respuestas. Tu mente está llena de respuestas, y estas no han respondido a tus preguntas hasta ahora.

PRÁCTICA 183: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 184

MY QUESTIONS ARE GREATER THAN I HAD REALIZED BEFORE.

WHAT YOU ARE REALLY ASKING FOR is far greater than what you have entertained before. Though your questions may have arisen out of immediate circumstances, you are asking for far more than immediate resolution to immediate things. Immediate resolution will be given, but from a Greater Source. It is this Greater Source that you are seeking, for you are seeking to realize your nature here, and you are seeking to find the preparation that will enable you to contribute your gifts so that your work in the world may be complete. Therefore, understand that you are here to serve. You are here to give. And in so doing, you will find your fulfillment. This will produce happiness for you.

IN YOUR TWO LONGER PRACTICE PERIODS TODAY, once again enter into stillness and silence, keeping in mind that stillness cultivates the mind to receive. In stillness you find that things are known already that you have neglected thus far. From these practice periods your mind will become more refined and have greater depth, greater concentration and a greater focus in all aspects of your life.

WHAT YOU ARE SEEKING TODAY is something greater than you have considered before. You are seeking to know the meaning of your Knowledge through its demonstration.

PRACTICE 184: Two 30-minute practice periods.

Paso 184

MIS PREGUNTAS SON MAYORES DE LO QUE ANTES HABÍA COMPRENDIDO.

LO QUE ESTÁS REALMENTE PREGUNTANDO es mucho mayor que de lo que has considerado hasta ahora. A pesar de que tus preguntas pueden haber surgido de las circunstancias inmediatas, estás pidiendo mucho más que una solución inmediata a cosas inmediatas. Se dará resolución inmediata, pero desde una Fuente Mayor. Es esta Fuente Mayor lo que estás buscando, porque estás tratando de comprender tu naturaleza aquí, y estás intentando encontrar la preparación que te permitirá contribuir tus regalos para que tu trabajo en el mundo pueda completarse. Por tanto, entiende que estás aquí para servir. Estás aquí para dar. Y al hacerlo encontrarás tu satisfacción. Esto te dará felicidad.

EN TUS DOS SESIONES MÁS LARGAS DE PRÁCTICA DE HOY, entra de nuevo en la quietud y el silencio, recordando que la quietud cultiva la mente para recibir. En la quietud descubres que hay cosas que ya sabes y has descuidado hasta ahora. Gracias a estas sesiones de práctica, tu mente ganará un refinamiento, una profundidad, una concentración y un enfoque mayores en todos los aspectos de tu vida.

LO QUE ESTÁS BUSCANDO HOY es algo mayor de lo que antes habías considerado. Estás intentando conocer el significado de tu Conocimiento a través de su demostración.

PRÁCTICA 184: Dos periodos de práctica de 30 minutos.

Step 185

I HAVE COME INTO THE WORLD FOR A PURPOSE.

AGAIN WE AFFIRM THIS GREAT TRUTH, which in your Knowledge you will know to be true. Regardless of your current stage of personal development, the reality of your purpose in life remains true. Therefore, from time to time we repeat certain lessons that are essential for your well-being and development. We give them different wording from time to time so that you may have a greater and greater experience of them. In this way, they may find their way into your heart so that your heart may find its way into your consciousness.

YOU ARE HERE TO SERVE. You are here to give. You are here because you are rich with Knowledge. Regardless of your circumstance in life, your own sense of poverty will be banished forever as Knowledge arises within you, for there can be no sense of deprivation when Knowledge is being experienced and expressed. This is the promise of this program of preparation. This is the promise of your life. This is your destiny and your mission here. From this, your specific calling in the world will be given to you. It will be quite specific to your activities and behavior. Before this can happen, your mind must be cultivated, and your life must be rearranged and brought into genuine balance so that it may reflect your Knowledge and not your fears and wishes only. A greater life must come from a Greater Source within you. A greater life is made possible for you now.

YOU ARE HERE TO SERVE, but to serve you must receive. In your longer practice periods today, practice receptivity. Go deeper in your practice of stillness. Cultivate this practice. You are now learning the specific skills that will help you to do this. When your will is being experienced, the methods will follow naturally. We give only so much methodology as is necessary to aim your mind in the proper direction. From here you can refine your practice to meet your needs without betraying the instructions that are given in this course.

THEREFORE, FOLLOW THE DIRECTIONS that are given and make minor adjustments as necessary. When you learn to work with your nature, you will learn to utilize it on your own behalf. Practice upon the hour so that your practice may go with you everywhere and so that everything that happens to you today may be a part of your practice.

PRACTICE 185: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 185

HE VENIDO AL MUNDO CON UN PROPÓSITO.

DE NUEVO AFIRMAMOS ESTA GRAN VERDAD, la cual en tu Conocimiento sabes que es cierta. Independientemente de tu etapa actual de desarrollo personal, la realidad de tu propósito en la vida sigue siendo cierta. Por tanto, de vez en cuando repetimos ciertas lecciones que son esenciales para tu bienestar y tu desarrollo. Les damos una redacción diferente de vez en cuando para que puedas tener una experiencia cada vez mayor de ellas. Así, ellas pueden encontrar su camino hacia tu corazón para que tu corazón pueda encontrar su camino hacia tu conciencia.

ESTÁS AQUÍ PARA SERVIR. Estás aquí para dar. Estás aquí porque eres rico en Conocimiento. Sean cuales sean tus circunstancias en la vida, tu propio sentido de pobreza será desterrado para siempre según el Conocimiento surja dentro de ti, porque no puede haber una sensación de privación cuando estás experimentando y expresando el Conocimiento. Esta es la promesa de este programa de preparación. Es la promesa de tu vida. Es tu destino y tu misión aquí. A partir de esto se te dará tu llamada específica en el mundo. Está será bastante específica a tus actividades y tu comportamiento. Antes de que esto pueda suceder, debes cultivar tu mente y debes reordenar y poner tu vida en verdadero equilibrio, para que pueda reflejar tu Conocimiento y no solo tus miedos y deseos. Una vida mayor debe provenir de una mayor fuente dentro de ti. Una vida mayor es posible para ti.

ESTÁS AQUÍ PARA SERVIR, pero para servir debes recibir. En tus periodos de práctica más largos de hoy, practica la receptividad. Profundiza en tu práctica de la quietud. Cultívala. Ahora estás aprendiendo las habilidades específicas que te ayudarán a hacerlo. Cuando experimentas tu voluntad, los métodos surgen de manera natural. Solo te damos tanta metodología como sea necesaria para apuntar tu mente en la dirección correcta. Luego puedes perfeccionar tu práctica para satisfacer tus necesidades sin traicionar las instrucciones que da este curso.

POR TANTO, SIGUE LAS INSTRUCCIONES que te dan y haz pequeños ajustes cuando sea necesario. Cuando aprendas a trabajar con tu naturaleza, aprenderás a usarla en tu propio beneficio. Practica a cada hora para que tu práctica pueda acompañarte a todas partes y todo lo que te suceda hoy pueda formar parte de tu práctica.

PRÁCTICA 185: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 186

I AM BORN OF AN ANCIENT HERITAGE.

YOU ARE BORN OF AN ANCIENT HERITAGE. This will arise in your mind naturally, though it is beyond words and beyond description. In essence it is a pure experience of life and inclusion. What is remembered in this experience are those relationships that you have cultivated thus far in your evolution up until this time. Only the reclamation of relationships can be carried forward beyond your life in this world. The individuals that you have reclaimed unto yourself as your Spiritual Family now exist as your Spiritual Family. They form the growing body of Knowledge and inclusion in life which you are now capable of experiencing.

YOU ARE HERE TO SERVE YOUR SPIRITUAL FAMILY, your small learning group that have been working together through many ages and circumstances in order to cultivate and advance their members so that your group may join with other groups, and so forth. Like streams joining together into greater and greater bodies of moving water, you follow your inevitable course to the source of your life. This is the natural way, the genuine way, the way that exists beyond all speculation and philosophy, beyond all the fears and ambitions of humanity. This is the way of things—forever mysterious, beyond your comprehension and yet fully available to serve you in the immediate circumstances of your life. Such is the greatness of the mystery of your life, and such is its application in even the smallest detail of your life. Thus, your life here is complete.

YOU ARE BORN OF A GREAT HERITAGE. Thus, greatness is with you because of your relationships. Receive this Heritage in stillness in your two deep meditation practices today and acknowledge it upon the hour. Allow this day to demonstrate both the reality and the denial of this great truth, for as you see the world in its denial attempting to act out the substitutes for Knowledge, you will learn to value Knowledge and to realize that Knowledge is here already.

PRACTICE 186: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 186

NAZCO DE UNA ANTIGUA HERENCIA.

TÚ NACES DE UNA ANTIGUA HERENCIA. Esto surgirá en tu mente de manera natural, a pesar de que está más allá de las palabras y las descripciones. En esencia es una experiencia pura de vida e inclusión. Lo que se recuerda en esta experiencia son las relaciones que has cultivado hasta ahora en tu evolución hasta este momento. Solo la recuperación de las relaciones puede llevarse adelante más allá de tu vida en este mundo. Las personas que has reclamado a ti como tu Familia Espiritual existen ahora como tu Familia Espiritual. Ellas forman el cuerpo creciente de Conocimiento e inclusión en la vida que ahora puedes experimentar.

ESTÁS AQUÍ PARA SERVIR A TU FAMILIA ESPIRITUAL, tu pequeño grupo de aprendizaje que ha estado trabajando unido a través de muchos siglos y circunstancias para cultivar y hacer avanzar a sus miembros, de modo que tu grupo pueda unirse a otros grupos y así sucesivamente. Como corrientes uniéndose en cuerpos de agua en movimiento cada vez mayores, sigues tu curso inevitable a la fuente de tu vida. Este es el camino natural, el camino genuino, el camino que existe más allá de toda especulación y filosofía, más allá de todos los miedos y ambiciones de la humanidad. Así es como son las cosas —siempre misteriosas y más allá de tu comprensión, y aun así plenamente disponibles para servirte en las circunstancias inmediatas de tu vida—. Tal es la grandeza del misterio de tu vida, y tal es su aplicación incluso en los más mínimos detalles de tu vida. Por tanto, tu vida aquí se completa.

TÚ NACES DE UNA GRAN HERENCIA. Por tanto, la grandeza está contigo debido a tus relaciones. Recibe esta Herencia en la quietud de tus dos prácticas de meditación profunda y reconócela a cada hora. Permite que este día demuestre tanto la realidad como la negación de esta gran verdad, porque según veas el mundo en su negación intentando representar a los sustitutos del Conocimiento, aprenderás a valorar el Conocimiento y a reconocer que el Conocimiento está ya aquí.

PRÁCTICA 186: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 187

I AM A CITIZEN OF THE GREATER COMMUNITY OF WORLDS.

YOU ARE NOT MERELY A HUMAN BEING in this one world. You are a citizen of the Greater Community of Worlds. This is the physical universe that you recognize through your senses. It is far greater than you can now comprehend. The extent of its relationships are far greater than you can even imagine, for reality is always greater than imagination.

YOU ARE A CITIZEN OF A GREATER PHYSICAL UNIVERSE. This acknowledges not only your Lineage and your Heritage but also your purpose in life at this time, for the world of humanity is growing into the life of the Greater Community of Worlds. This is known to you, though your beliefs may not yet account for it.

TODAY, UPON THE HOUR, affirm your citizenship in the Greater Community of Worlds, for this affirms a greater life that you are now beginning to discover. In your two meditation practices, once again enter stillness and quietude. This growing experience of stillness will enable you to understand all things, for your mind was created to assimilate Knowledge, and this is how understanding comes about. The accumulation of ideas and the accumulation of theories do not constitute either Knowledge or understanding, for understanding is born of true affinity and experience. In this, it has no parallel in the world and can thus serve the world that you perceive.

PRACTICE 187: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 187

SOY UN CIUDADANO DE LA COMUNIDAD MAYOR DE MUNDOS.

TÚ NO ERES MERAMENTE UN SER HUMANO EN ESTE MUNDO. Eres un ciudadano de la Comunidad Mayor de Mundos. Este es el universo físico que reconoces a través de tus sentidos. Este es mucho mayor de lo que ahora puedes comprender. La extensión de tus relaciones es mucho mayor de lo que siquiera puedes imaginar, porque la realidad es siempre mayor que la imaginación.

ERES UN CIUDADANO DE UN MAYOR UNIVERSO FÍSICO. Con esto se reconoce no solo tu linaje y tu herencia, sino también tu propósito en la vida en este momento, pues el mundo de la humanidad está creciendo hacia la vida de la Comunidad Mayor de Mundos. Esto es algo que sabes, aunque puede que tus creencias aún no den cuenta de ello.

HOY, A CADA HORA, afirma tu ciudadanía en la Comunidad Mayor de Mundos, pues esto afirma una vida mayor que ahora estás empezando a descubrir. En tus dos prácticas de meditación, entra una vez más en la quietud y el sosiego. Esta experiencia creciente de la quietud te permitirá entender todas las cosas, porque tu mente fue creada para asimilar el Conocimiento y así es como surge la comprensión. La acumulación de ideas y teorías no constituyen ni Conocimiento ni comprensión, pues la comprensión nace de la verdadera afinidad y experiencia. En esto no tiene igual en el mundo, y por tanto puede servir al mundo que percibes.

PRÁCTICA 187: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 188

MY LIFE IN THIS WORLD IS MORE IMPORTANT THAN I HAD REALIZED BEFORE.

IS THIS A GRANDIOSE IDEA? No, it is not. Does this idea betray your need for humility? No, it does not. You are here for a greater purpose than you have imagined, for your imagination does not contain the meaning of your purpose in life. In life there is only purpose and all the things that are substitutes for this purpose, which are born of fearful imagination. You are here to live a greater life than you have yet realized, and this greatness is what you carry within you. It may be expressed in the simplest of lifestyles and in the simplest of activities. Activities are great because of the essence that they convey, not because of the stimulation that they may arouse in other people.

UNDERSTAND THIS DISTINCTION VERY CAREFULLY, and you will begin to learn to discern greatness from smallness and to learn how smallness can serve greatness. This will integrate every aspect of yourself, for part of you is great and part of you is small. Your personal mind and your physical body are small and are meant to serve the greatness of Knowledge. This integrates you. This is what integrates life as well. There is no inequality here, for everything is working together to serve a greater purpose, which you have come to serve.

IN YOUR LONGER PRACTICE PERIODS TODAY, engage your mind actively in attempting to understand these things. Your understanding will be born of your investigation, not merely of ideas that you find self-comforting or personally agreeable. Use your mind to investigate. With eyes closed, think on these things. Concentrate very carefully, and when your concentration comes to an end, release all ideas and enter into stillness and silence. Thus, the mind is purposefully engaged, and then it is brought into stillness. These are the two functions of the mind, which you will be practicing today.

REMIND YOURSELF OF YOUR PRACTICE upon the hour and utilize this day for your development, which is your gift to the world.

PRACTICE 188: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 188

MI VIDA EN ESTE MUNDO ES MÁS IMPORTANTE DE LO QUE HABÍA RECONOCIDO ANTES.

¿ES ESTA UNA IDEA GRANDIOSA? No, no lo es. ¿Traiciona esta idea tu necesidad de humildad? No, no lo hace. Tú estás aquí para un propósito mayor que el que te has imaginado, porque tu imaginación no contiene el significado de tu propósito en la vida. En la vida solo hay propósito y todas las cosas que sustituyen a este propósito, las cuales nacen de la imaginación temerosa. Estás aquí para vivir una vida mayor de lo que has comprendido todavía, y esta grandeza es lo que portas contigo. Ella puede expresarse en el más simple de los estilos de vida y en la más simple de las actividades. Las actividades son grandes por la esencia que transmiten, no por la estimulación que pueden despertar en otras personas.

ENTIENDE ESTA DISTINCIÓN MUY CUIDADOSAMENTE, y comenzarás a aprender a distinguir la grandeza de la pequeñez y cómo la pequeñez puede servir a la grandeza. Esto integrará todos los aspectos de ti mismo, porque parte de ti es grande y parte de ti es pequeña. Tu mente personal y tu cuerpo físico son pequeños y están destinados a servir a la grandeza del Conocimiento. Esto te integra. Esto es lo que también integra a la vida. Aquí no hay desigualdad, porque todo trabaja junto para servir a un mayor propósito, el cual has venido a servir.

EN TUS MÁS LARGOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, involucra activamente a tu mente tratando de entender estas cosas. Tu comprensión nacerá de tu investigación, no solo de las ideas que encuentras reconfortantes o personalmente agradables. Usa tu mente para investigar. Con los ojos cerrados, piensa en estas cosas. Concéntrate muy cuidadosamente, y cuando tu concentración llegue a su fin, libera todas las ideas y entra en la quietud y el silencio. Así, la mente será involucrada deliberadamente, y luego será traída a la quietud. Estas son las dos funciones de la mente, las cuales vas a practicar hoy.

RECUÉRDATE TU PRÁCTICA a cada hora y usa este día para tu desarrollo, el cual es tu regalo al mundo.

PRÁCTICA 188: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 189

MY SPIRITUAL FAMILY EXISTS IN ALL PLACES.

YOUR SPIRITUAL FAMILY IS GREATER THAN YOU REALIZE. It exists in many worlds. Its influence is everywhere. That is why it is so meaningless to consider yourself to be alone when you are part of something so great that serves the greatest of all purposes. You must relinquish your self-condemnation and your sense of littleness to know this, for you have identified with your behavior in the world, which is little. You have identified with your personal mind and your physical body, which are little. Yet, now you are beginning to realize your relationship with life itself through Knowledge, which is great. This is done without punishing the personal mind or the physical body, for they become useful and enjoyable as they learn to serve a greater purpose. Then the body has health and the personal mind is utilized, rendering them meaning which they now lack.

YOUR PHYSICAL NEED IS FOR HEALTH, but your health is to serve a greater purpose. You need right utilization for your personal mind, which will give it meaning and value, for it only seeks to be included in that which is meaningful. What enables your personal mind and your physical body to find their rightful place in your life is Knowledge, which provides purpose, meaning and direction for you.

THIS IS TRUE IN ALL WORLDS. This is true throughout the physical universe of which you are a citizen. Expand your view of yourself so that you may learn to be objective about your world. Do not merely cast human values, assumptions and goals upon your world, for this blinds you to the world's purpose and evolution and makes it far more difficult for you to appreciate that you are a citizen of a greater life.

TODAY, IN YOUR TWO LONGER PRACTICES, engage your mind in active investigation of this idea. Spend the first fifteen minutes engaged in this investigation in both of your two longer practice periods. Try to seriously investigate the meaning of today's idea. Then, when your investigation is complete, allow your mind to re-enter stillness. Realize the contrast between active mental engagement and mental stillness. Understand that both are important and complement one another. Upon the hour repeat the idea and consider it as you view the world around you.

PRACTICE 189: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 189

MI FAMILIA ESPIRITUAL EXISTE EN TODAS PARTES.

TU FAMILIA ESPIRITUAL ES MAYOR DE LO QUE CREES. Existe en muchos mundos. Su influencia está en todas partes. Es por eso que tiene muy poco sentido considerar que estás solo, siendo parte de algo tan grande que sirve al mayor de todos los propósitos. Debes renunciar a tu autocondena y a tu sentido de pequeñez para saberlo, porque te has identificado con tu comportamiento en el mundo, el cual es pequeño. Te has identificado con tu mente personal y tu cuerpo físico, que son poca cosa. Sin embargo, ahora estás empezando a descubrir tu relación con la vida misma a través del Conocimiento, el cual es grande. Esto lo haces sin castigar a la mente personal o al cuerpo físico, pues ambos se volverán útiles y agradables según aprendan a servir a un propósito mayor. Entonces el cuerpo tiene salud y la mente personal se usa, lo cual les da el significado que ahora les falta.

FÍSICAMENTE NECESITAS SALUD, pero tu salud ha de servir a un propósito mayor. Necesitas usar correctamente tu mente personal, lo cual le dará sentido y valor, porque la mente solo busca ser incluida en lo que es significativo. Lo que permite que tu mente personal y tu cuerpo físico encuentren su lugar legítimo en la vida es el Conocimiento, el cual te proporciona propósito, significado y dirección.

ESTO ES CIERTO EN TODOS LOS MUNDOS. Es cierto en todo el universo físico del cual eres un ciudadano. Amplía tu visión de ti mismo para poder aprender a ser objetivo sobre tu mundo. No te limites a proyectar metas, valores y supuestos humanos sobre tu mundo, pues ello te impide ver su propósito y su evolución y te hace mucho más difícil apreciar que eres un ciudadano de una vida mayor.

HOY, EN TUS DOS PRÁCTICAS MÁS LARGAS, pon tu mente en la investigación activa de esta idea. Pasa investigando los primeros quince minutos de tus dos periodos de práctica más largos. Trata de investigar seriamente el significado de la idea de hoy. Después, cuando tu investigación se complete, permite que tu mente regrese a la quietud. Reconoce el contraste entre la participación mental activa y la quietud mental. Entiende que ambas son importantes y se complementan entre sí. Repite la idea a cada hora y considérala mientras ves el mundo que te rodea.

PRÁCTICA 189: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 190

THE WORLD IS EMERGING INTO THE GREATER COMMUNITY OF WORLDS AND THAT IS WHY I HAVE COME.

YOU HAVE COME INTO THE WORLD at a great turning point, a turning point only part of which you will see in your own lifetime. It is a turning point where your world gains contact with the worlds in its vicinity. This is the natural evolution of humanity, as it is the natural evolution of all intelligent life in all worlds. Your world is seeking a Greater Community. This will require that your world's own internal community become unified. This is also a part of the evolution of all intelligent life in all worlds. You have come here to serve this. There are many levels of service and many things that need to be contributed—on a personal, on a community and on a world level. You are part of this great movement of life, for you are not here for your own purposes alone. You are here to serve the world, and thus be served in return.

TODAY IN YOUR TWO LONGER PRACTICE PERIODS, investigate the idea for the day. Give it serious thought, observing those ideas that are in harmony with it and those ideas that disagree with it. Examine your feelings both for and against this idea. Examine your preferences, your prejudices, your beliefs, your hopes, your fears, and so forth. This constitutes the first half of each practice period. In the second half, enter stillness and silence, using the word RAHN if you find it to be helpful. Remember that both of these mental activities are necessary and complementary, as you shall learn in the future. Upon the hour repeat the idea for today. Allow it to provide that which you need to see the world in a new way.

PRACTICE 190: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 190

EL MUNDO ESTÁ EMERGIENDO EN LA COMUNIDAD MAYOR DE MUNDOS, Y ES POR ESO QUE HE VENIDO.

HAS VENIDO AL MUNDO en un gran punto de inflexión, del que verás solo una parte en tu propia vida. Es un punto de inflexión en el que tu mundo entra en contacto con los mundos de su vecindad. Esta es la evolución natural de la humanidad, como es la evolución natural de toda vida inteligente en todos los mundos. Tu mundo está buscando una Comunidad Mayor. Para ello será necesario que su propia comunidad interna se unifique. Esto también forma parte de la evolución de toda vida inteligente en todos los mundos. Tú has venido aquí para servir a esto. Hay muchos niveles de servicio y muchas cosas que necesitan contribuirse —a nivel personal, a nivel comunitario y a nivel mundial—. Tú formas parte de este gran movimiento de la vida, porque no estás aquí solo para tus propios propósitos. Estás aquí para servir al mundo, y así eres servido a cambio.

HOY, EN TUS DOS PERIODOS DE PRÁCTICA MÁS LARGOS, investiga la idea del día. Reflexiónala seriamente, observando las ideas que están en armonía con ella y las ideas que están en desacuerdo. Examina tus sentimientos a favor y en contra de esta idea. Examina tus preferencias, tus prejuicios, tus creencias, tus esperanzas, tus miedos, etc. Esto constituye la primera mitad de cada periodo de práctica. En la segunda mitad, entra en la quietud y el silencio, con la palabra RAHN si la encuentras útil. Recuerda que estas dos actividades mentales son necesarias y complementarias, como aprenderás en el futuro. A cada hora repite la idea de hoy. Permítete ofrecerte aquello que necesitas para ver el mundo de una manera nueva.

PRÁCTICA 190: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 191

MY KNOWLEDGE IS GREATER THAN MY HUMANITY.

YOUR KNOWLEDGE IS BORN OF LIFE UNIVERSAL. It eclipses your humanity but gives your humanity true meaning. Greater Life wishes to express itself in your world, in your era and in the circumstances that actually exist now. Thus, the great expresses itself through the small, and the small experiences itself as the great. This is the way of all life. Your humanity is without meaning unless it serves a greater context and is a part of a Greater Reality. Without this, it is more a form of bondage—a restraint, a confinement and an imposition upon your nature rather than an affirmation of your nature.

YOUR KNOWLEDGE IS GREATER THAN YOUR HUMANITY. Thus, your humanity can have meaning, for it has something to serve. Without service, your humanity is merely a restraint, that which confines you and imprisons you. But your humanity is meant to serve a Greater Reality which you carry within you today. This Reality is in you, but you do not own it. You cannot use it for your own personal fulfillment. You can only receive it and allow it to express itself. It will express itself through your humanity, and it will give you a greater experience of yourself.

IN YOUR LONGER PRACTICE PERIODS TODAY, allow yourself to enter stillness once again, and upon the hour repeat this idea so that you may consider its true meaning. Do not accept mere assumptions or premature conclusions, for today's idea will require your deep involvement. Life has depth. You must penetrate it. You must enter into it. You must receive it and inquire within it. Then, you will become reengaged in your natural relationship with life.

PRACTICE 191: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 191

MI CONOCIMIENTO ES MAYOR QUE MI HUMANIDAD.

TU CONOCIMIENTO NACE DE LA VIDA UNIVERSAL. Eclipsa tu humanidad, pero da verdadero sentido a tu humanidad. Una mayor vida desea expresarse en tu mundo, en tu época y en las circunstancias que realmente existen ahora. Por tanto, lo grande se expresa a través de lo pequeño, y lo pequeño se experimenta a sí mismo como lo grande. Este es el camino de toda vida. Tu humanidad carece de sentido a menos que sirva a un contexto más amplio y forme parte de una Realidad Mayor. Sin esto, es más una forma de esclavitud —una limitación, un encierro y una imposición sobre tu naturaleza, más que una afirmación de tu naturaleza.

TU CONOCIMIENTO ES MAYOR QUE TU HUMANIDAD. Por tanto, tu humanidad puede tener sentido, porque tiene algo a lo que servir. Sin servicio, tu humanidad es solo una limitación, algo que te limita y te encarcela. Sin embargo, tu humanidad está al servicio de una Realidad Mayor que llevas hoy dentro de ti. Esta realidad está en ti, pero no la posees. No puedes usarla para tu propia satisfacción personal. Solo puedes recibirla y permitir que se exprese. Ella se expresará a través de tu humanidad, y te dará una mayor experiencia de ti mismo.

EN TUS PERIODOS DE PRÁCTICA MÁS LARGOS DE HOY, permítete entrar en la quietud una vez más, y a cada hora repite esta idea para poder considerar su verdadero significado. No aceptes meras suposiciones o conclusiones prematuras, pues la idea de hoy requerirá una profunda implicación. La vida tiene profundidad. Debes penetrar en ella. Debes entrar en ella. Debes recibirla e investigar en ella. Entonces volverás a involucrarte en tu relación natural con la vida.

PRÁCTICA 191: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 192

I WILL NOT NEGLECT SMALL THINGS TODAY.

DO NOT NEGLECT THE SMALL THINGS TODAY that are necessary for you to do. Doing small things does not mean in any way that you are small. If you do not identify with your behavior and activities, you can allow your greatness to exist as you undertake them. Someone who is great can do small things without complaint. Someone who is with Knowledge can undertake mundane activities without any sense of disgrace. Activities are only activities. They do not constitute your true nature or being. Your true nature or being is the source of your life, which will express itself through your small activities as you learn to receive it and to see it in proper perspective.

DO NOT NEGLECT SMALL THINGS. Care for small things so that your life in the world may be stable and may progress properly. Today, in your deeper practices, again enter the greatness and the depth of Knowledge. Because you have attended to small things, you can now spend this time of devotion and giving. In this way, your outer life is managed properly, and your inner life is attended to as well, for you are an intermediary between the life of greatness and life in the world. Thus, you attend to the small and you receive the great. This is your true function, for you are here to give Knowledge to the world.

AS BEFORE, REPEAT YOUR PRACTICE UPON THE HOUR. Take it with you. Do not forget.

PRACTICE 192: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 192

HOY NO DESCUIDARÉ LAS PEQUEÑAS COSAS.

NO DESCUIDES HOY LAS PEQUEÑAS COSAS que necesitas hacer. Hacer cosas pequeñas no significa de ninguna manera que seas pequeño. Si no te identificas con tu comportamiento y tus actividades, puedes permitir que la grandeza exista mientras las llevas a cabo. Alguien que es grande puede hacer cosas pequeñas sin quejarse. Alguien que está con el Conocimiento puede llevar a cabo las actividades mundanas sin ningún sentido de vergüenza. Las actividades son solo actividades. No constituyen tu verdadera naturaleza o ser. Tu verdadera naturaleza o ser es la fuente de tu vida, que se expresará a través de tus actividades pequeñas a medida que aprendas a recibirla y la veas en la perspectiva correcta.

NO DESCUIDES LAS PEQUEÑAS COSAS. Cuida de ellas para que tu vida en el mundo sea estable y progrese adecuadamente. En tus prácticas más profundas, entra hoy una vez más en la grandeza y la profundidad del Conocimiento. Gracias a que has atendido las cosas pequeñas, ahora puedes dedicar este tiempo de devoción y entrega. Así, gestionas adecuadamente tu vida externa y también atiendes tu vida interior, porque eres un intermediario entre la vida de grandeza y la vida en el mundo. Por tanto, atiendes las cosas pequeñas y recibes las grandes. Esta es tu verdadera función, porque estás aquí para dar el Conocimiento al mundo.

COMO ANTES, REPITE TU PRÁCTICA A CADA HORA. Llévala contigo. No la olvides.

PRÁCTICA 192: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 193

I SHALL LISTEN TO OTHERS WITHOUT JUDGMENT TODAY.

LISTEN TO OTHERS WITHOUT JUDGMENT TODAY. Knowledge will indicate if what they are saying is of value or not. It will do this without any form of condemnation, without any comparison and without any evaluation on your part whatsoever. Knowledge is attracted to Knowledge, and it is not attracted to that which is not Knowledge. Therefore, you may find your rightful way without contributing judgment or hatred upon the world. This is your Inner Guidance system serving you. It will lead you where you need to be and will lead you to contribute where your contributions can be of the greatest value. If you listen to others without judgment, you will hear both Knowledge and the call for Knowledge. You will see where Knowledge exists and where it has been denied. This is natural. You do not need to judge people to make this determination. It is simply known.

LISTEN TO OTHERS SO THAT YOU MAY EXPERIENCE yourself listening, for it is not your task to judge the world or to determine where and how your gifts should be given. It is your task to experience yourself in life and to allow Knowledge to arise, for Knowledge will give itself when and where it is appropriate. This allows you to have peace, for you are not trying to control the world.

ALLOW YOUR PRACTICES TO BE DEEP. Practice upon the hour as before. Listen to others today so that you may experience yourself in relationship with them, so that their true message to you may be given and comprehended. This will affirm for you the presence of Knowledge and the need for Knowledge in the world all at once.

PRACTICE 193: Hourly practice.

Paso 193

HOY ESCUCHARÉ A LOS DEMÁS SIN JUZGAR.

ESCUCHA HOY A LOS DEMÁS SIN JUZGAR. El Conocimiento te indicará si lo que están diciendo es valioso o no. Esto se hará sin ningún tipo de condena, sin ningún tipo de comparación y sin ninguna evaluación de tu parte. El Conocimiento es atraído por el Conocimiento, y no se siente atraído por lo que no es el Conocimiento. Por tanto, puedes encontrar el camino que te corresponde sin aportar juicios u odio al mundo. Este es tu sistema de Guía Interna sirviéndote. Este te llevará a donde necesitas estar y te llevará a contribuir donde tu contribución puede tener el mayor valor. Si escuchas a los demás sin juicios, oirás el Conocimiento y la llamada del Conocimiento. Verás dónde el Conocimiento existe y dónde ha sido negado. Esto es natural. No necesitas juzgar a las personas para hacer esta determinación. Simplemente se sabe.

ESCUCHA A OTROS PARA PODER EXPERIMENTARTE a ti mismo escuchando, ya que no es tu tarea juzgar al mundo ni determinar dónde y cómo tus regalos deberían darse. Tu tarea es experimentarte a ti mismo en la vida y permitir que el Conocimiento surja, pues él se dará a sí mismo cuando y donde sea apropiado. Esto te permite estar paz, porque no estás intentando controlar el mundo.

PERMITE QUE TUS PRÁCTICAS SEAN PROFUNDAS. Practica a cada hora como otras veces. Escucha hoy a los demás para poder experimentarte a ti mismo en relación con ellos, de modo que su verdadero mensaje para ti pueda ser dado y comprendido. Esto afirmará para ti la presencia del Conocimiento y al mismo tiempo la necesidad del Conocimiento en el mundo.

PRÁCTICA 193: Práctica horaria.

Step 194

I WILL GO WHERE I AM NEEDED TODAY.

ALLOWYOURSELF TO GO WHERE YOU ARE NEEDED, where you need to go. This necessity of action will give value and meaning to your activities and will affirm your worth in all of your engagements this day. Go where you are needed, where you need to go. Discern the actual motivation for this and distinguish it from any sense of guilt or obligation to others. Do not place artificial demands upon yourself. Do not allow others to place artificial demands upon you beyond your simple duties in this day. Go where you are truly needed.

REMIND YOURSELF OF THIS UPON THE HOUR, for its meaning must be penetrated to be experienced. If you are accustomed to guilt and obligation, today's idea will seem to compound your difficulty. Yet, today's idea is really an affirmation of Knowledge within you, providing an opportunity for Knowledge to guide you and to demonstrate its value to you. It has nothing to do with dependence, for you must be independent of false things to follow that which is true. This is the value of all independence.

IN YOUR LONGER PRACTICE PERIODS, go deeply into Knowledge. And when you are in the world, keep this idea alive. Allow yourself to feel a deeper presence within you as you are out in the world of mundane things, as you are out in the world of small considerations. Greatness is here to serve the small. Remember.

PRACTICE 194: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 194

HOY IRÉ ALLÍ DONDE SE ME NECESITA.

PERMÍTETE IR ALLÍ DONDE SE TE NECESITA, donde tú necesitas ir. Esta necesidad de acción dará valor y sentido a tus actividades y afirmará tu valor en todos tus compromisos de este día. Ve donde eres necesario, allí donde necesitas ir. Discierne las motivaciones reales de esto y distínguelo de cualquier sentimiento de culpa u obligación con los demás. No pongas demandas artificiales sobre ti mismo. No permitas que otros pongan demandas artificiales sobre ti más allá de tus simples deberes en el día de hoy. Ve allí donde realmente se te necesita.

RECUÉRDATE ESTO A CADA HORA, pues debes penetrar su significado para experimentarlo. Si estás acostumbrado a la culpa y a la obligación, la idea de hoy parecerá agravar tus dificultades. Sin embargo, en realidad es una afirmación del Conocimiento dentro de ti, ofreciendo una oportunidad de que el Conocimiento te guíe y te demuestre su valor. Esto no tiene nada que ver con la dependencia, pues debes ser independiente de las cosas falsas para seguir lo que es verdadero. Este es el valor de toda independencia.

EN TUS PERIODOS DE PRÁCTICA MÁS LARGOS, profundiza en el Conocimiento. Y cuando estés en el mundo, mantén esta idea viva. Permítete sentir una presencia más profunda dentro de ti mientras estás fuera en el mundo de las cosas cotidianas, en el mundo de las pequeñas consideraciones. Recuerda: la grandeza está aquí para servir a lo pequeño.

PRÁCTICA 194: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 195

KNOWLEDGE IS MORE POWERFUL THAN I REALIZE.

KNOWLEDGE IS MORE POWERFUL THAN YOU REALIZE. It is also more wonderful than you realize. You are as yet afraid of it because of its great power. You are unsure if it will dominate you or control you, unsure of where it will take you and what you will have to do and unsure of what the result of all this will be. Yet, as you go away from Knowledge, you re-enter confusion and the world of imagination. As you come closer to Knowledge, you enter certainty, confirmation and a world of reality and purpose. How can you know Knowledge from a distance? How can you determine its meaning without receiving its gifts?

COME CLOSE TO KNOWLEDGE TODAY. Allow it to silently abide within you, as you are learning to silently abide with it. Nothing could be more central to your natural experience than the experience of Knowledge. Be glad that it is greater than you realize, for your evaluation has been small. Be glad that you cannot understand it yet, for your understanding would only limit it and its usefulness to you. Allow the great to be with you so that your greatness may be demonstrated and experienced today.

TAKE THIS IDEA WITH YOU AND PRACTICE IT UPON THE HOUR. Keep it in mind throughout the day. In your two longer practice periods, allow yourself to experience the depth of Knowledge. Feel the power of Knowledge. Strengthen your resolve to do so. Dedicate your self-discipline, for here self-discipline is wisely employed. Knowledge is greater than you realize. Therefore, you must learn to receive its greatness.

PRACTICE 195: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 195

EL CONOCIMIENTO ES MÁS PODEROSO DE LO QUE RECONOZCO.

EL CONOCIMIENTO ES MÁS PODEROSO DE LO QUE RECONOCES. También es más maravilloso de lo que reconoces. Todavía lo temes debido a su gran poder. No estás seguro de si te dominará o te controlará, ni sabes a dónde te llevará y lo que tendrás que hacer, y no estás seguro de cuál va a ser el resultado de todo esto. Sin embargo, cuando te alejas del Conocimiento vuelves a entrar en la confusión y en el mundo de la imaginación. Cuando te acercas al Conocimiento te introduces en la certeza, la confirmación y un mundo de realidad y propósito. ¿Cómo puedes conocer el Conocimiento desde la distancia? ¿Cómo puedes determinar su significado sin recibir sus regalos?

ACÉRCATE HOY AL CONOCIMIENTO. Deja que permanezca en silencio dentro de ti mientras aprendes a permanecer en silencio con él. Nada podría ser más central a tu experiencia natural que la experiencia del Conocimiento. Alégrate de que sea mayor de lo que reconoces, pues tu evaluación ha sido pequeña. Alégrate de que no lo puedas entender todavía, porque tu comprensión solo limitaría tanto el Conocimiento como su utilidad para ti. Permite que lo grande esté contigo para que tu grandeza pueda hoy ser demostrada y experimentada.

LLEVA ESTA IDEA CONTIGO Y PRACTÍCALA A CADA HORA. Mantenla en tu mente durante todo el día. En tus dos periodos de práctica más largos, permítete experimentar la profundidad del Conocimiento. Siente el poder del Conocimiento. Fortalece tu determinación para hacerlo. Usa tu autodisciplina, ya que aquí la autodisciplina es empleada sabiamente. El Conocimiento es mayor de lo que reconoces. Por tanto, debes aprender a recibir su grandeza.

PRÁCTICA 195: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 196

REVIEW.

TODAY REVIEW THE PAST TWO WEEKS OF PREPARATION. Read each day's instructions and then review your experience of practice for that day. Begin with the first day in the two-week period, and follow each day step by step. You will now begin to review your preparation in two-week intervals. This is given you to do now because your perception and comprehension are beginning to bud and to grow.

REMEMBER EACH DAY. Try to recall your practice and experience. The lessons themselves will recall this experience to you if you have forgotten. Try to see the progression of learning so that you may understand how to learn. Try to see that which confirms Knowledge and that which denies Knowledge within yourself so that you may learn to work with these tendencies.

BECOMING A TRUE STUDENT OF KNOWLEDGE will require greater self-discipline, greater consistency of application and greater acceptance of worth than anything you have undertaken thus far. Following prepares you to become a leader, for all great leaders are great followers. If the source of your leadership represents goodness and truth, then you surely must learn to follow it. And to follow it, you must learn how to learn of it, how to receive it and how to give it.

LET YOUR LONG REVIEW TIME TODAY, which may exceed two hours of involvement, be a review of the past two weeks, keeping all of these things in mind. Become objective about your life. There is no condemnation that is necessary here, for you are learning to learn, you are learning to follow and you are learning to employ Knowledge, as Knowledge will certainly employ you. Here Knowledge and you come together in true matrimony and in true harmony. Then Knowledge is more powerful, and you are more powerful. There is no inequality here, and all things find their natural course of expression.

USE THIS REVIEW TO FURTHER and deepen your comprehension of your preparation, keeping in mind that understanding always comes in hindsight. This is a great truth in The Way of Knowledge.

PRACTICE 196: One long practice period.

Paso 196

REVISIÓN.

REVISA HOY LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS DE PREPARACIÓN. Lee las instrucciones de cada día y luego revisa tu experiencia de la práctica de ese día. Comienza con el primer día de estas dos semanas y sigue cada día paso a paso. Ahora comenzarás a revisar tu preparación en intervalos de dos semanas. Lo harás ahora así porque tu percepción y comprensión están empezando a florecer y crecer.

RECUERDA CADA DÍA. Trata de recordar tu práctica y tu experiencia. Las propias lecciones te recordarán esta experiencia si se te ha olvidado. Trata de ver la progresión del aprendizaje para poder entender cómo aprender. Trata de ver lo que confirma el Conocimiento y lo que niega el Conocimiento dentro de ti mismo para poder aprender a trabajar con estas tendencias.

SER UN VERDADERO ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO requerirá una autodisciplina, una coherencia en la aplicación y una aceptación del valor mayores que todo lo que has llevado a cabo hasta el momento. Seguir te prepara para ser un líder, pues todos los grandes líderes son grandes seguidores. Si la fuente de tu liderazgo representa la bondad y la verdad, entonces sin duda debes aprender a seguirla. Y para seguirla, debes aprender cómo aprender de ella, cómo recibirla y cómo darla.

PERMITE QUE TU LARGO TIEMPO DE REVISIÓN DE HOY, que puede exceder las dos horas, sea una revisión de las últimas dos semanas, manteniendo todas estas cosas en mente. Sé objetivo sobre tu vida. Aquí no se necesita condena alguna, porque estás aprendiendo a aprender, estás aprendiendo a seguir y estás aprendiendo a emplear el Conocimiento, como el Conocimiento ciertamente te empleará a ti. Aquí el Conocimiento y tú os unís en verdadero matrimonio y en verdadera armonía. Entonces el Conocimiento es más poderoso, y tú eres más poderoso. Aquí no hay desigualdad, y todo encuentra su curso natural de expresión.

USA ESTA REVISIÓN PARA EXTENDER y profundizar tu comprensión de tu preparación, teniendo en cuenta que la comprensión siempre viene a posteriori. Esta es una gran verdad en el Camino del Conocimiento.

PRÁCTICA 196: Un periodo largo de práctica.

Step 197

KNOWLEDGE MUST BE EXPERIENCED TO BE REALIZED.

“TODAY I WILL NOT THINK THAT I CAN UNDERSTAND Knowledge with my intellect or that I can conceptualize the greatness of life. I will not think today that by a mere idea or assumption I can fully gain access to Knowledge itself. Realizing this, I will understand what is required of me and what I must give to my practices, for I must give of myself.”

YOU MUST GIVE OF YOURSELF. You cannot merely think of ideas and hope that they will answer your greatest need. Realizing this today, repeat your practice upon the hour and in your deeper meditations give yourself completely to the experience of Knowledge. Enter into stillness. Allow yourself to be completely involved. With this you will exercise the power of your own mind on your behalf. You will then realize that you have the power to dispel distractions; you have the power to dispel fear; you have the power to dispel obstructions because your will is to know Knowledge.

PRACTICE 197: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 197

PARA COMPRENDER EL CONOCIMIENTO HAY QUE EXPERIMENTARLO.

“HOY NO PENSARÉ QUE PUEDO ENTENDER el Conocimiento con mi intelecto, o que puedo conceptualizar la grandeza de la vida. Hoy no pensaré que por medio de una mera idea o hipótesis puedo tener acceso pleno al propio Conocimiento. Consciente de esto, entenderé lo que se requiere de mí y lo que debo dar a mis prácticas, porque debo dar de mí mismo.”

TÚ DEBES DAR DE TI MISMO. No puedes meramente pensar en ideas y esperar que respondan a tu mayor necesidad. Reconociendo esto hoy, repite tu práctica a cada hora, y en tus meditaciones más profundas entrégate completamente a la experiencia del Conocimiento. Entra en la quietud. Permítete involucrarte completamente. Así ejercerás el poder de tu propia mente a tu favor. Descubrirás que tienes el poder de disipar las distracciones, el miedo, y las obstrucciones debido a que tu voluntad es conocer el Conocimiento.

PRÁCTICA 197: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 198

TODAY I WILL BE STRONG.

BE STRONG TODAY. Follow the plan that is given to you. Do not hold yourself back or alter the instructions in any way. There are no shortcuts here; there is only the direct way. You are given the steps. Follow them. Be strong today. Only your ideas of yourself speak of weakness. Only your evaluation of yourself says that you are pathetic, incapable or inadequate. You must have faith in your strength and exercise this faith to realize your strength.

UPON THE HOUR REPEAT THIS STATEMENT and attempt to experience it in whatever circumstance you find yourself. Within your two deeper practice periods today, use your strength to engage in stillness completely. Allow your mind to be freed of the chains of its own concepts. Allow your body to be freed of a tormented mind. In this, your mind and your body will settle into their natural function, and all things will fall into right order within you. Knowledge will then find expression through your mind and through your body. From this you will be able to bring into the world that which is greater than the world, and your life will be confirmed as a result.

PRACTICE 198: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 198

HOY SERÉ FUERTE.

SÉ FUERTE HOY. Sigue el plan que se te da. No te retengas ni alteres las instrucciones de ninguna manera. Aquí no hay atajos, solo hay el camino directo. Se te dan los pasos. Síguelos. Sé fuerte hoy. Solo tus ideas de ti mismo hablan de debilidad. Solo tu evaluación de ti mismo dice que eres patético, incapaz o inadecuado. Debes tener fe en tu fuerza y ejercer esta fe para descubrir tu fuerza.

A CADA HORA REPITE ESTA DECLARACIÓN e intenta experimentarla en cualquier circunstancia en la que te encuentres. En tus dos sesiones de práctica más profunda de hoy, usa tu fuerza para involucrarte en la quietud completamente. Deja que tu mente se libere de las cadenas de sus propios conceptos. Deja que tu cuerpo se libere de una mente atormentada. Así, tu mente y tu cuerpo se establecerán en su función natural, y todo se pondrá en el orden correcto dentro de ti. El Conocimiento entonces podrá expresarse a través de tu mente y de tu cuerpo. A partir de ahí podrás traer al mundo aquello que es más grande que el mundo, y tu vida será confirmada como resultado.

PRÁCTICA 198: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 199

THE WORLD I SEE IS EMERGING INTO THE GREATER COMMUNITY OF WORLDS.

WITHOUT THE LIMITATION OF A PURELY HUMAN VIEWPOINT, you will be able to see the evolution of your world in a greater context. Viewing the world without the distortion of your personal wishes and fears, you will be able to observe its greater movement and discern its overall direction. It is essential, then, that you realize the direction of your world because this is the context that gives meaning to your purpose and to your specific calling while you are here in this world. For you have come to serve the world in its present evolution, and your gifts are meant to serve it in its life to come.

YOUR WORLD IS PREPARING TO ENTER into a Greater Community. The evidence of this is everywhere if you but look. Without belief or denial, things can simply be recognized. In this, life's demonstration is obvious and need not be discerned from complexities. What makes life complex is that people want life to be what life is not, they want themselves to be what they are not and they want their destiny to be what it is not. Then they attempt to gain from life that which confirms their own idealism, and because life cannot confirm this, all becomes distressed, conflicted and complex. The mechanism of life may be complicated in its minute details, but the meaning of life is directly obvious to anyone who looks without the distortion of judgment or preference.

RECOGNIZE THAT YOUR WORLD IS PREPARING TO EMERGE into the Greater Community. Do this without embellishing this recognition with your own imagination. You need not give form to the future. Only understand the present course of your world. In this, the meaning of your own inherent abilities and their future application will become ever more evident to you.

UPON THE HOUR REPEAT THIS STATEMENT and consider it seriously, for it is the absolute foundation of your life and it is necessary that you understand this. It is not mere belief; it is the evolution of the world. Within your two deeper meditation practices today, engage your mind actively in considering this idea. Look at your own beliefs that speak for or against this idea. Look at your own feelings about it. Examine yourself objectively as you attempt to engage with this powerful idea. This is a time for mental engagement. Utilize your practice periods with complete dedication and involve yourself completely. Allow your mind to penetrate the superficiality of its own surface ideas.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 199

EL MUNDO QUE VEO ESTÁ EMERGIENDO A LA COMUNIDAD MAYOR DE MUNDOS.

SIN LA LIMITACIÓN DE UN PUNTO DE VISTA PURAMENTE HUMANO, podrás ver la evolución de tu mundo en un contexto mayor. Viendo el mundo sin la distorsión de tus deseos y temores personales, serás capaz de observar su movimiento mayor y discernir su dirección general. Es esencial, entonces, que reconozcas la dirección de tu mundo, porque este es el contexto que da sentido a tu propósito y a tu llamada específica mientras estás aquí en este mundo. Porque has venido a servirlo en su evolución actual, y tus regalos están destinados a servirlo en su vida futura.

TU MUNDO ESTÁ PREPARÁNDOSE PARA ENTRAR en una Comunidad Mayor. La evidencia de esto está en todas partes si miras. Sin creencias ni negación, las cosas pueden simplemente reconocerse. En este sentido, la demostración de la vida es evidente y no necesita discernirse desde complejidades. Lo que hace compleja a la vida es que las personas quieren que la vida sea lo que no es; quieren ser lo que no son y que su destino sea lo que no es. Entonces ellas intentan obtener de la vida lo que confirma su propio idealismo, y como la vida no puede confirmarlo, todo se vuelve angustia, conflicto y complejidad. El mecanismo de la vida puede ser complicado en sus pequeños detalles, pero el significado de la vida es directamente obvio para cualquiera que mire sin la distorsión del juicio o la preferencia.

RECONOCE QUE TU MUNDO ESTÁ PREPARÁNDOSE PARA EMERGER en la Comunidad Mayor. Hazlo sin embellecer este reconocimiento con tu propia imaginación. Tú no necesitas dar forma al futuro. Solo comprende el curso actual de tu mundo. Así, el significado de tus propias capacidades inherentes y su aplicación futura te serán cada vez más evidentes.

REPITE A CADA HORA ESTA DECLARACIÓN y considérala seriamente, porque es el fundamento absoluto de tu vida y es necesario que la entiendas. Esto no es mera creencia; es la evolución del mundo. En tus dos prácticas de meditación más profunda de hoy, involucra activamente a tu mente teniendo en cuenta esta idea. Observa tus propias creencias que hablan a favor o en contra de esta idea. Observa tus propios sentimientos al respecto. Examínate a ti mismo objetivamente mientras intentas relacionarte con esta poderosa idea. Este es un momento para la involucración mental. Usa tus sesiones de práctica con total dedicación e involúcrate por completo. Deja que tu mente penetre la fachada de sus propias ideas superficiales.

(Continúa en la página siguiente…)

IN KNOWLEDGE EVERYTHING BECOMES STILL AND QUIET. Everything becomes known. Here you begin to discern the difference between knowing and thinking. You realize how thinking may only serve in the preparation for Knowledge, but that Knowledge far exceeds the range and grasp of any individual's thinking. Here you will understand how the mind can serve your spiritual nature. Here you will understand the evolution of the world.

PRACTICE 199: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

EN EL CONOCIMIENTO TODO SE SERENA Y SE AQUIETA. Todo llega a ser conocido. Aquí comienzas a discernir la diferencia entre saber y pensar. Comprendes que el pensamiento solo puede servir en la preparación para el Conocimiento, y que este supera con creces el alcance y la comprensión del pensamiento de cualquier individuo. Aquí entenderás cómo la mente puede servir a tu naturaleza espiritual. Aquí entenderás la evolución del mundo.

PRÁCTICA 199: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 200

MY THOUGHTS ARE TOO SMALL TO CONTAIN KNOWLEDGE.

YOUR THOUGHTS ARE TOO SMALL, for Knowledge is greater. Your beliefs are too narrow, for Knowledge is greater. Therefore, treat Knowledge with mystery and do not attempt to create a form for it, for it is greater than this and will exceed your expectations. Allow, then, for Knowledge to be mysterious so that it may yield its gifts to you without restraints. Allow your thinking and ideas to apply to the visible world that you see, for here your thinking can develop in a useful manner as you understand the mechanism of your physical life and of your involvement with others. Yet, allow Knowledge to be beyond the mechanical application of your mind so that it may flow into each situation, bless it and give it purpose, meaning and direction.

REMIND YOURSELF OF THIS IDEA upon the hour and consider it seriously in whatever situation you find yourself. In your two meditation practices today, allow yourself once again to enter stillness, using the RAHN practice if you find that helpful. Allow yourself to go beyond ideas. Allow yourself to go beyond habitual patterns of thinking. Allow your mind to become itself, for it was made to serve Knowledge.

PRACTICE 200: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 200

MIS PENSAMIENTOS SON DEMASIADO PEQUEÑOS PARA CONTENER EL CONOCIMIENTO.

TUS PENSAMIENTOS SON DEMASIADO PEQUEÑOS, pues el Conocimiento es mayor. Tus creencias son demasiado estrechas, pues el Conocimiento es mayor. Por tanto, trata al Conocimiento con misterio y no intentes darle forma, ya que es mayor que esto y superará tus expectativas. Permite entonces que el Conocimiento sea misterioso para que pueda otorgarte sus regalos sin restricciones. Permite que tu pensamiento y tus ideas se apliquen al mundo visible que ves, pues aquí tu pensamiento puede desarrollarse de una manera útil para entender el mecanismo de tu vida física y de tu participación con los demás. Sin embargo, permite que el Conocimiento esté más allá de la aplicación mecánica de la mente para que pueda fluir en cada situación, bendecirte y darte propósito, significado y dirección.

RECUÉRDATE ESTA IDEA a cada hora y considérala seriamente en cualquier situación en la que te encuentres. En tus dos prácticas de meditación de hoy, permítete una vez más entrar en la quietud, con la práctica RAHN si la encuentras útil. Permítete ir más allá de las ideas. Permítete ir más allá de los patrones habituales de pensamiento. Deja que tu mente sea ella misma, pues ella se hizo para servir al Conocimiento.

PRÁCTICA 200: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 201

MY MIND WAS MADE TO SERVE KNOWLEDGE.

UNDERSTANDING THIS, YOU WILL REALIZE THE VALUE of your mind, and you will not deprecate it. Realizing this, you will understand the value of your body, and you will not deprecate it. For your mind and your body are but vehicles to express Knowledge. In this, you become the recipient of Knowledge. In this, you remember your great Heritage. In this, you are comforted by the assurance of your great destiny.

THERE IS NO ILLUSION HERE. There is no self-deception here. Here all things find their right order. Here you understand the true proportion of all things. Here you understand the value of your mind, and you will not want to give it tasks of which it is not capable. Thus, your mind becomes constructively applied and will be unburdened with attempting the impossible. Realizing this, you will see that your body is made to serve your mind, and you will understand the value of your body and its great application as a tool for communication. In this, you will accept its limitations, for limited it must be. You will also appreciate its mechanism. You will appreciate all of the encounters that you have with other individuals in this world. You will be glad, then, that you have a mind and a body so that you may communicate the power and the essence of Knowledge.

REPEAT YOUR IDEA FOR TODAY UPON THE HOUR and consider it. In your two deeper meditation practices, allow your mind to become still so that it may learn to serve. You must relearn that which is natural to you, for you have learned the unnatural, which must now be unlearned. In its place the natural will be stimulated, for when the natural is stimulated, it becomes expressed. Then the mind re-engages with its true function, and all things find their true value.

PRACTICE 201: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 201

MI MENTE SE HIZO PARA SERVIR AL CONOCIMIENTO.

ENTENDIENDO ESTO RECONOCERÁS EL VALOR de tu mente y no la despreciarás. Consciente de esto, entenderás el valor de tu cuerpo y no lo despreciarás. Pues tu mente y tu cuerpo no son más que vehículos para expresar el Conocimiento. Con esto, te vuelves el receptor del Conocimiento. Con esto, recuerdas tu gran herencia. Con esto, eres confortado con la seguridad de tu mayor destino.

AQUÍ NO HAY ILUSIÓN. Aquí no hay autoengaño. Aquí todo encuentra su orden correcto. Aquí entiendes la proporción real de todo. Aquí entiendes el valor de tu mente y no quieres darle tareas que no es capaz de realizar. Por tanto, tu mente se aplica constructivamente y se alivia de intentar lo imposible. Consciente de esto, verás que tu cuerpo está hecho para servir a tu mente, y entenderás el valor de tu cuerpo y su gran aplicación como herramienta para la comunicación. En esto, tú aceptarás sus limitaciones, pues limitado debe ser. También apreciarás su mecanismo. Apreciarás todos los encuentros que tienes con otras personas en este mundo. Te alegrarás, pues, de que tienes una mente y un cuerpo para poder comunicar el poder y la esencia del Conocimiento.

REPITE TU IDEA DE HOY A CADA HORA y considérala. En tus dos prácticas de meditación profunda, deja que tu mente se aquiete para que pueda aprender a servir. Debes volver a aprender lo que es natural para ti, porque has aprendido lo antinatural, y ahora debes desaprenderlo. En su lugar, lo natural será estimulado, porque cuando lo natural es estimulado entonces se expresa. Entonces la mente se involucra de nuevo con su verdadera función, y todo encuentra su verdadero valor.

PRÁCTICA 201: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 202

I BEHOLD THE GREATER COMMUNITY TODAY.

YOU CAN BEHOLD THE GREATER COMMUNITY, for you are living in the middle of the Greater Community. Because you are on the surface of the world, preoccupied with human endeavors and limited by time and space, does not mean that you cannot behold the grandeur of the Greater Community. You may behold this by looking at the sky above and by looking at the world below. You may realize this by understanding the relationship of humanity to the universe at large and by realizing that humanity is but one more race evolving to develop its intelligence and its Knowledge so that it may find a true involvement as it emerges into the Greater Community. Looking in this way gives you a greater perspective. Looking in this way allows you to understand the nature of change in the world. Looking in this way allows you to have compassion for yourself and for other people, for compassion is born of Knowledge. Knowledge does not deprecate what is occurring but attempts to influence it for the good.

UPON THE HOUR CONSIDER THE VALUE OF TODAY'S IDEA. Look out into the world and consider yourself a witness to the Greater Community. Think of your world as one of many, many worlds that are in a similar stage of evolution. Do not torment your mind by attempting to give form to that which is beyond the range of your perception. Allow yourself to live in a great and mysterious universe that you are only now beginning to understand.

IN YOUR TWO DEEPER MEDITATIONS, allow yourself to apply your mind actively in considering this idea. Try to look at your life from beyond a purely human perspective, for from a purely human perspective you will see only a human life, a human world and a human universe. You do not live in a human universe. You do not live in a human world. You do not live a purely human life. Understand that your humanity here is not denied but is given a greater inclusion in a greater life. Thus, your humanity becomes a source and a means of expression rather than a limitation that you impose upon yourself. Allow your deeper practice periods to become very active. Use your mind constructively. Use your mind objectively. Look at your ideas. Don't simply be swayed by them. Look at your beliefs. Don't simply follow or deny them. Learn this objectivity, and you will learn to see with Knowledge, for Knowledge looks on all things mental and physical with equanimity.

PRACTICE 202: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 202

HOY CONTEMPLO LA COMUNIDAD MAYOR.

TÚ PUEDES CONTEMPLAR LA COMUNIDAD MAYOR, pues estás viviendo en plena Comunidad Mayor. Aunque estás en la superficie del mundo, preocupado por las actividades humanas y limitado por el tiempo y el espacio, ello no significa que no puedas contemplar la grandeza de la Comunidad Mayor. Puedes contemplarla mirando el cielo sobre ti y mirando el mundo a tus pies. Puedes reconocer esto comprendiendo la relación de la humanidad con el universo en general y comprendiendo que la humanidad no es sino una raza más, evolucionando para desarrollar su inteligencia y su Conocimiento y así poder encontrar una verdadera participación mientras emerge en la Comunidad Mayor. Mirar de esta manera te da una mayor perspectiva. Mirar de esta manera te permite comprender la naturaleza del cambio en el mundo. Mirar de esta manera te permite tener compasión por ti mismo y por los demás, pues la compasión nace del Conocimiento. El Conocimiento no desprecia lo que está ocurriendo, sino que intenta influirlo para bien.

CONSIDERA A CADA HORA EL VALOR DE LA IDEA DE HOY. Mira al mundo y considérate un testigo de la Comunidad Mayor. Piensa en tu mundo como uno de los muchos, muchos mundos que se encuentran en una etapa similar de evolución. No atormentes tu mente tratando de dar forma a lo que está fuera del alcance de tu percepción. Permítete vivir en un universo grande y misterioso que solo ahora estás empezando a comprender.

EN TUS DOS MEDITACIONES MÁS PROFUNDAS, permítete aplicar tu mente activamente en la consideración de esta idea. Intenta mirar tu vida desde más allá de una perspectiva puramente humana, pues desde una perspectiva puramente humana solo verás una vida humana, un mundo humano y un universo humano. Tú no vives en un universo humano. No vives en un mundo humano. No vives una vida puramente humana. Entiende que aquí la humanidad no es negada, sino que se le da una mayor inclusión en una vida mayor. Por tanto, tu humanidad se vuelve una fuente y un medio de expresión en vez de ser una limitación que te impones a ti mismo. Permite que tus periodos de práctica sean muy activos. Usa tu mente de manera constructiva. Úsala objetivamente. Observa tus ideas. No te limites a ser influido por ellas. Observa tus creencias. No estés simplemente siguiéndolas o negándolas. Aprende esta objetividad y aprenderás a ver con el Conocimiento, pues el Conocimiento observa todo lo mental y físico con ecuanimidad.

PRÁCTICA 202: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 203

THE GREATER COMMUNITY IS INFLUENCING THE WORLD I SEE.

IF YOU CAN ACCEPT THAT YOUR WORLD IS PART of a Greater Community, which is simply obvious if you will look, then you must accept that the world is being influenced by the Greater Community, for the world is part of a Greater Community and cannot be independent of it. How the Greater Community is influencing your world is beyond your current ability to comprehend. But to understand that the world is being influenced allows you to view it from a greater perspective, which from a purely human viewpoint you would not be able to accomplish, for a purely human viewpoint does not allow for other intelligent life to exist. The absurdity of this point of view becomes quite evident as you begin to look at the universe objectively. This will inspire in you wonder, greater interest and caution as well. This is very important because the world is being influenced by the Greater Community, and you are part of the world that is being influenced.

AS THE PHYSICAL WORLD THAT YOU LIVE IN is being influenced by greater physical forces beyond your visual range, so the world mentally is being influenced by intelligent life that is engaged with your world. This intelligent life represents forces for good and forces for ignorance as well. In this, you must come to comprehend a fundamental truth: Weaker minds are influenced by stronger minds. This is true in your world and in all worlds. Beyond the physical, this does not hold true, but in physical life this is the case. That is why you are engaged now in making your mind strong and learning to respond to Knowledge, which represents the force for good everywhere in the universe. As you become stronger, you come to understand and comprehend more and more. Thus, your mind must be cultivated in Knowledge to become stronger so that it may serve a true cause.

TODAY, UPON THE HOUR, repeat the idea for the day and in your two deeper practice periods, attempt to concentrate on the words that we are giving you here. Use your mind actively. Do not allow it to stray and find refuge in meaningless or little things. Think of the greatness of these ideas, but do not consider them fearfully, for fear is not called for. What is called for is objectivity so that you may comprehend the greatness of your world, your universe and your opportunity within it.

PRACTICE 203: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 203

LA COMUNIDAD MAYOR ESTÁ INFLUENCIANDO EL MUNDO QUE VEO.

SI PUEDES ACEPTAR QUE TU MUNDO ES PARTE de una Comunidad Mayor, lo cual es simplemente obvio si miras, entonces debes aceptar que el mundo está siendo influenciado por la Comunidad Mayor, pues el mundo es parte de una Comunidad Mayor y no puede ser independiente de ella. Cómo está influyendo la Comunidad Mayor en tu mundo está más allá de tu actual capacidad de comprender. Pero comprender que lo está influenciando te permite ver desde una perspectiva mayor que no podrías lograr desde un punto de vista puramente humano, pues tal punto de vista no permite que existan otras formas de vida inteligente. Lo absurdo de este punto de vista se hace evidente cuando comienzas a mirar el universo de manera objetiva. Esto te inspirará curiosidad, mayor interés y también cautela. Esto es muy importante, porque el mundo está siendo influenciado por la Comunidad Mayor, y tú formas parte del mundo que está siendo influenciado.

IGUAL QUE EL MUNDO FÍSICO EN EL QUE VIVES está siendo influenciado por fuerzas físicas mayores más allá de tu alcance visual, el mundo está siendo influenciado mentalmente por vida inteligente que está interactuando con tu mundo. Esta vida inteligente representa fuerzas del bien y también fuerzas de ignorancia. Aquí debes comprender una verdad fundamental: las mentes más fuertes influencian a las mentes más débiles. Esto es cierto en tu mundo y en todos los mundos. Más allá de lo físico ya no es cierto, pero en la vida física sí lo es. Es por eso que ahora te dedicas a hacer tu mente fuerte y a aprender a responder al Conocimiento, el cual representa la fuerza del bien en todos los lugares del universo. A medida que te fortaleces, consigues entender y comprender más y más. Por tanto, tu mente debe ser cultivada en el Conocimiento para que se fortalezca y así pueda servir a una verdadera causa.

HOY, A CADA HORA, repite la idea del día, y en tus dos sesiones de práctica más profunda trata de concentrarte en las palabras que te estamos ofreciendo. Usa tu mente activamente. No dejes que se disperse y se refugie en cosas pequeñas o sin sentido. Piensa en la grandeza de estas ideas, pero no las consideres con temor, porque el temor no es necesario. Lo que se requiere es objetividad para poder comprender la grandeza de tu mundo, de tu universo y de tu oportunidad en él.

PRÁCTICA 203: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 204

I WILL BE AT PEACE TODAY.

BE AT PEACE TODAY. Let not your negative imagination conjure up images of loss and destruction. Let not your anxiety overtake your concentration on Knowledge. To objectively consider your world and the Greater Community in which you live should not incite fear but respect—respect for the power of the time in which you live and its importance for the future, respect for your own emerging abilities and their usefulness in the world that you perceive, respect for the greatness of the physical universe and respect for the power of Knowledge which is greater even than the universe that you perceive.

REMIND YOURSELF TO BE AT PEACE UPON THE HOUR. Utilize your strength and your devotion for this. Give yourself to this. In your deeper meditation practices, using the RAHN word if necessary, allow your mind to become still so that it may enter into the greatness of Knowledge, which it is intended to serve. Be at peace today, for Knowledge is with you. Be at peace today, for you are learning to be with Knowledge.

PRACTICE 204: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 204

HOY ESTARÉ EN PAZ.

ESTATE HOY EN PAZ. No dejes que tu imaginación negativa evoque imágenes de pérdida y destrucción. No dejes que tu ansiedad supere a tu concentración en el Conocimiento. Considerar objetivamente tu mundo y la Comunidad Mayor en la que vives no debería incitar miedo, sino respeto —respeto por el poder de la época en la que vives y su importancia para el futuro, respeto a tus propias capacidades emergentes y su utilidad en el mundo que percibes, respeto a la grandeza del universo físico y al poder del Conocimiento, que es aún mayor que el universo que percibes.

RECUÉRDATE ESTAR EN PAZ A CADA HORA. Usa tu fuerza y tu devoción por esto. Entrégate a esto. En tus prácticas de meditación más profunda, usando la palabra RAHN si es necesario, deja que tu mente se aquiete para que pueda entrar en la grandeza del Conocimiento, grandeza a la que la mente está destinada a servir. Estate en paz hoy, pues el Conocimiento está contigo. Estate en paz hoy, porque estás aprendiendo a estar con el Conocimiento.

PRÁCTICA 204: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 205

I WILL NOT JUDGE THE WORLD TODAY.

DO NOT LET YOUR MIND DEPRECATE ITSELF by projecting blame upon the world. With blame the world becomes misunderstood, and your mind becomes a burden rather than an asset to you. Today's idea requires practice, discipline and application, for your mind and all minds within the world have been misunderstood, misused and misdirected. Thus, you are now learning to utilize the mind positively by giving it a true function in service to Knowledge.

DO NOT BLAME THE WORLD TODAY. Do not judge the world today. Allow your mind to be still as you look upon it. Knowledge about the world arises gradually. It arises naturally. An idea may speak of it, but an idea cannot contain it. Knowledge represents an overall shift in your viewpoint, an overall change in your experience, an overall shift in your emphasis and an overall transformation of your value system. This is the evidence of Knowledge.

DO NOT BLAME THE WORLD TODAY. It is blameless, for it is merely demonstrating that Knowledge is not being adhered to. What else can it do but commit error and folly? What else can it do but waste its great resources? Humanity can only be in error without Knowledge. It can only create fantasy. It can only engage in loss. Therefore, it does not deserve condemnation. It deserves the application of Knowledge.

PRACTICE UPON THE HOUR NOT BLAMING THE WORLD. Do not let hours pass without your involvement. Give this day to serve the world in this way, for without your condemnation your love for the world will naturally arise and be expressed. In your two deeper practice periods, allow your mind to enter stillness. Without blame and judgment, stillness becomes accessible because it is natural. Without the imposition of your condemnation, your mind is allowed to be still. In stillness there is no blame or judgment. In stillness love will flow from you in all directions and will continue far beyond what you can perceive through your senses.

PRACTICE 205: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 205

HOY NO JUZGARÉ AL MUNDO.

NO PERMITAS QUE TU MENTE SE DESPRECIE A SÍ MISMA culpando al mundo. Con la culpa el mundo se malinterpreta y tu mente se vuelve una carga en vez de ser una ventaja para ti. La idea de hoy requiere práctica, disciplina y aplicación, pues tu mente y todas las mentes en el mundo han sido malentendidas, mal usadas y mal dirigidas. Por tanto, ahora estás aprendiendo a utilizar la mente positivamente, dándole una verdadera función en servicio al Conocimiento.

NO CULPES HOY AL MUNDO. No juzgues hoy al mundo. Deja que tu mente esté quieta cuando lo observas. El Conocimiento sobre el mundo surge gradual y naturalmente. Una idea puede hablar de él, pero una idea no puede contenerlo. El Conocimiento representa un cambio total en tu punto de vista, un cambio total en tu experiencia, un cambio total en tu énfasis y una transformación total de tu sistema de valores. Esta es la evidencia del Conocimiento.

NO CULPES HOY AL MUNDO. El mundo no tiene culpa, porque meramente está demostrando que no se está teniendo en cuenta al Conocimiento. ¿Qué otra cosa puede hacer sino cometer errores y locuras? ¿Qué otra cosa puede hacer sino malgastar sus grandes recursos? Sin el Conocimiento la humanidad solo puede estar en el error. Solo puede crear fantasías. Solo puede involucrarse en la pérdida. Por tanto, no merece condena. Merece la aplicación del Conocimiento.

PRACTICA A CADA HORA EL NO CULPAR AL MUNDO. No dejes que las horas pasen sin tu participación. Dedica este día a servir al mundo de este modo, porque si no lo condenas tu amor por él surgirá y se expresará naturalmente. En tus dos sesiones de práctica más profunda, permite que tu mente entre en la quietud. Sin culpar ni juzgar, la quietud se hace accesible, porque es natural. Sin la imposición de tu condena, tu mente tiene permiso para quedarse quieta. En la quietud no hay culpa ni juicios. En la quietud el amor fluirá desde ti en todas las direcciones y continuará más allá de lo que puedas percibir a través de tus sentidos.

PRÁCTICA 205: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 206

LOVE IS FLOWING FROM ME NOW.

L OVE IS FLOWING FROM YOU, and today you can attempt to experience this and to release those things that obstruct it. Without judgment, without illusion, without fantasy and without the limitations of a purely human viewpoint, you will see that love is flowing from you. You will see that all your frustration in life is your inability to experience and to express this love which wishes to flow from you. Regardless of the circumstances in which your frustration arises, it is always because you cannot express love. Your evaluation of difficulties and dilemmas can certainly conceal this fact but cannot deny its existence.

UPON THE HOUR ALLOW LOVE TO FLOW FROM YOU, realizing that you do not need to engage in any form of behavior, for love will arise naturally from you like fragrance from a flower. In your deeper practices, allow your mind to become still so that love may flow from you. In this, you will realize the natural function of your mind and the greatness of Knowledge, which is within you but is not yours to own.

DO NOT LET ANY SELF-DEPRECATING IDEAS or self-doubts dissuade you from this opportunity today. Without your interference, love will flow naturally from you. You do not need to put on any pretense. You do not need to acquire any form of behavior for this to happen. Your behavior in time will represent that which flows from you naturally. Allow love to flow from you naturally today.

PRACTICE 206: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 206

EL AMOR FLUYE AHORA DE MÍ.

EL AMOR FLUYE AHORA DE TI, y hoy puedes intentar experimentarlo y soltar aquello que lo obstruye. Sin juicios, sin ilusiones, sin fantasías y sin las limitaciones de un punto de vista puramente humano, verás que el amor fluye de ti. Verás que toda tu frustración en la vida es tu incapacidad para experimentar y expresar este amor que deseas que fluya de ti. Independientemente de las circunstancias en que surja tu frustración, siempre sucede porque no puedes expresar el amor. Tu evaluación de las dificultades y los dilemas sin duda puede ocultar este hecho, pero no puede negar su existencia.

A CADA HORA DEJA QUE EL AMOR FLUYA DE TI, comprendiendo que no necesitas manifestar ningún tipo de comportamiento, porque el amor surgirá de ti de manera natural, como la fragancia de una flor. En tus prácticas más profundas, deja que tu mente se aquiete para que el amor pueda fluir de ti. Así reconocerás la función natural de la mente y la grandeza del Conocimiento, que está dentro de ti pero no es de tu propiedad.

NO DEJES QUE NINGUNA IDEA AUTOCRÍTICA o las dudas en ti mismo te disuadan de esta oportunidad. Sin tu intervención, el amor fluye naturalmente de ti. No necesitas pretender nada. No necesitas tener ningún tipo de comportamiento para que suceda. Tu comportamiento, con el tiempo, representará aquello que fluye de ti de forma natural. Deja que hoy el amor fluya de ti naturalmente.

PRÁCTICA 206: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 207

I FORGIVE THOSE WHOM I THINK HAVE HURT ME.

THIS STATEMENT REPRESENTS YOUR INTENTION to have Knowledge, for unforgiveness is merely the application of blame towards a situation in which you were unable to understand or to apply Knowledge. All your failures are your own in this respect. This may look like a burden of blame at first, until you realize the greater opportunity that it presents to you. For if all failures are your own, then you will realize that all correction is given to you to apply. The failure of another is not your own, but your condemnation of it is your own failure. Therefore, any failure that engenders unforgiveness in you is your failure, for another's failure need not engender unforgiveness in you or blame of any kind. In fact, the failures of others will engender your compassion and the application of Knowledge in the future and need not give rise to blame or unhappiness within you.

KNOWLEDGE IS NOT SHOCKED UPON LOOKING AT THE WORLD. Knowledge is not dismayed. Knowledge is not discouraged. Knowledge is not affronted. Knowledge realizes the smallness of the world and the errors of the world. It realizes this because it only knows itself, and all that is not Knowledge is merely the opportunity for Knowledge to be reapplied. Thus, your unforgiveness is simply the opportunity for you to reapply Knowledge.

REPEAT TODAY'S IDEA UPON THE HOUR and do not underestimate its value to you who now seek to be unburdened from grief and misery. In your two deeper practice periods, think of those, one by one, for whom you feel unforgiveness—individuals that you have known personally and individuals that you have heard about or thought of, individuals that have been associated with failure. They will come to mind as you call upon them, for they are all waiting to be forgiven by you. Allow them now to arise one by one. As they do so, forgive yourself for failing to apply your Knowledge. Remind them as they appear to you that you are now learning to apply Knowledge and that you will not suffer on their behalf and they, therefore, need not suffer on yours. The commitment to forgive, then, is the commitment to realize Knowledge and to apply Knowledge, for Knowledge dispels unforgiveness like the light dispels the darkness. For there is only Knowledge and the need for Knowledge. That is all that you can possibly perceive in the universe.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 207

PERDONO A LOS QUE PIENSO QUE ME HAN HECHO DAÑO.

ESTA DECLARACIÓN REPRESENTA TU INTENCIÓN de tener Conocimiento, pues la falta de perdón es simplemente culpar a una situación en la que fuiste incapaz de entender o aplicar el Conocimiento. Todos tus fracasos son tuyos en este sentido. Esto puede parecer una carga de culpa al principio, hasta que reconoces la oportunidad mayor que te presenta. Pues si todos los fracasos son tuyos, comprenderás que toda corrección se te da para que la apliques. El fracaso de otro no es el tuyo, pero tu condena es tu propio fracaso. Por tanto, cualquier fallo que genera falta de perdón en ti es tu fracaso, porque el fracaso de otro no necesita generar falta de perdón en ti ni culpa de ningún tipo. De hecho, los fracasos de otros suscitarán tu compasión y la aplicación del Conocimiento en el futuro, y no tienen por qué producir culpa o infelicidad dentro de ti.

EL CONOCIMIENTO NO SE SORPRENDE AL MIRAR EL MUNDO. No se consterna. No se desanima. No se ofende. El Conocimiento reconoce la pequeñez del mundo y los errores del mundo. Lo comprende porque solo se conoce a sí mismo, y todo lo que no es el Conocimiento no es más que la oportunidad para volver a aplicar el Conocimiento. Por tanto, tu falta de perdón es simplemente tu oportunidad de volver a aplicar el Conocimiento.

REPITE LA IDEA DE HOY A CADA HORA y no subestimes su valor para ti que ahora buscas liberarte del dolor y la miseria. En tus dos sesiones de práctica más profunda, piensa una por una en aquellas personas a quienes no puedes perdonar —aquellas que has conocido personalmente y aquellas de las que has oído hablar o en las que has pensado, las personas que han sido asociadas con el fracaso—. Ellas vendrán a tu mente a medida que las llames, porque todas están esperando que las perdones. Permite que surjan ahora una por una. Al hacerlo, perdónate a ti mismo por fracasar en aplicar tu Conocimiento. Recuerda a estas personas, a medida que se te aparecen, que ahora estás aprendiendo a aplicar el Conocimiento y que no vas a sufrir en su nombre, y por tanto ellas no necesitan sufrir en el tuyo. El compromiso de perdonar, entonces, es el compromiso de reconocer el Conocimiento y aplicarlo, porque el Conocimiento disipa la falta de perdón como la luz disipa las tinieblas. Porque solo hay Conocimiento y la necesidad del Conocimiento. Eso es todo lo que puedes percibir en el universo.

(Continúa en la página siguiente…)

YOUR TWO PRACTICE PERIODS ARE, THEREFORE, dedicated to facing those whom you have accused and forgiving yourself for failing to apply Knowledge in your understanding of them and engagement with them. Do this without any form of guilt or self-deprecation, for how could you possibly not fail if Knowledge was not available to you or if you were not available to Knowledge. Accept, then, your former limitations and dedicate yourself now to perceiving the world anew, without blame and with the greatness of Knowledge.

PRACTICE 207: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

TUS DOS PERIODOS DE PRACTICAS ESTARÁN, POR TANTO, dedicados a encarar a aquellos a los que has acusado y a perdonarte a ti mismo por no aplicar el Conocimiento en tu comprensión de ellos y tu involucración con ellos. Haz esto sin ningún tipo de culpa o autodesprecio, porque ¿cómo podrías no fallar si el Conocimiento no estaba disponible para ti o si tú no estabas disponible para el Conocimiento? Acepta, pues, tus limitaciones anteriores y dedícate ahora a la percepción de un mundo nuevo, libre de culpa y con la grandeza del Conocimiento.

PRACTICAS estarán 207: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 208

ALL THINGS I TRULY VALUE WILL BE EXPRESSED FROM KNOWLEDGE.

ALL THINGS THAT ARE MOST HIGHLY VALUED in human life—love, patience, devotion, tolerance, forgiveness, true accomplishment, courage and faith—all naturally arise from Knowledge, for Knowledge is their source. They are but the outward expression of a mind that is serving Knowledge. Thus, they need not be forced upon oneself through arduous self-discipline. They arise naturally, for the mind serving Knowledge can only exemplify its own greatness and its own capabilities. What requires self-discipline is to reorient your focus, to reorient your devotion and to reorient your service. You either serve Knowledge or you serve the substitutes for Knowledge, for in all things you must serve.

UPON THE HOUR REPEAT THIS IDEA to yourself so that you may consider it throughout the day. In your two deeper practice periods, engage your mind actively to consider the depth of this idea. You must think constructively here. Do not simply weave images for yourself that you find enjoyable. Do not simply make judgments that you find abrasive to yourself or others. Learn again through practice to become objective in applying your mind. Allow your mind to deepen its involvement. Do not be satisfied with simple answers that you find comforting.

THINK OF EXAMPLES OF WHAT WE HAVE SPOKEN OF TODAY, for there are examples that you can recognize. All things you truly value will emanate from Knowledge, for Knowledge is their source.

PRACTICE 208: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 208

TODAS LAS COSAS QUE REALMENTE VALORO SERÁN EXPRESADAS DESDE EL CONOCIMIENTO.

TODAS LAS COSAS QUE MÁS SE VALORAN en la vida humana —el amor, la paciencia, la devoción, la tolerancia, el perdón, el verdadero logro, el coraje y la fe— surgen naturalmente del Conocimiento, pues el Conocimiento es su origen. Todas ellas no son sino la expresión externa de una mente que está sirviendo al Conocimiento. Por tanto, no necesitan forzarse en uno mismo mediante una ardua autodisciplina. Ellas surgen de manera natural, pues la mente que sirve al Conocimiento solo puede ejemplificar su propia grandeza y sus propias capacidades. Lo que requiere autodisciplina es reorientar tu enfoque, tu devoción y tu servicio. O bien sirves al Conocimiento o bien sirves a los sustitutos del Conocimiento, porque en todas las cosas debes servir.

A CADA HORA REPÍTETE ESTA IDEA de modo que puedas considerarla a lo largo del día. En tus dos sesiones de práctica más profunda, involucra activamente a tu mente para considerar la profundidad de esta idea. Aquí debes pensar de manera constructiva. No elabores simplemente imágenes que encuentras agradables. No te limites a hacer juicios que encuentras abrasivos para ti mismo o para otros. Aprende de nuevo mediante la práctica a ser objetivo en la aplicación de tu mente. Deja que tu mente profundice su implicación. No te conformes con respuestas simples que encuentras reconfortantes.

PIENSA EN EJEMPLOS DE LO QUE HEMOS HABLADO HOY, porque hay ejemplos que puedes reconocer. Todo lo que verdaderamente valoras emana del Conocimiento, pues el Conocimiento es su fuente.

PRÁCTICA 208: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 209

I WILL NOT BE CRUEL WITH MYSELF TODAY.

DO NOT BE CRUEL TO YOURSELF by attempting to wear your crown of thorns, which represents your system of beliefs and assumptions. Do not project upon yourself the weight of blame and unforgiveness. Do not attempt to force your mind to exemplify those qualities that you hold dear, for they will arise naturally from Knowledge.

INSTEAD, ENTER INTO STILLNESS in your two deeper practice periods, realizing once again that all things you most highly value will be naturally exemplified through Knowledge. All those things you find abhorrent will naturally fade away. A mind thus liberated can bestow the greatest possible gift upon the world.

CONSIDER THIS,THEN, UPON THE HOUR as you attempt to apply today's idea to all you see, hear and do. Do not be cruel with yourself today, for there is no justification for this. Allow yourself to be blessed so that you may bless the world. Allow yourself to bless the world so that you yourself may be blessed.

PRACTICE 209: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 209

HOY NO SERÉ CRUEL CONMIGO MISMO.

NO SEAS CRUEL CONTIGO MISMO intentando llevar tu corona de espinas, la cual representa tu sistema de creencias y tus suposiciones. No proyectes sobre ti el peso de la culpa y la falta de perdón. No trates de forzar tu mente para ejemplificar aquellas cualidades que tienen valor para ti, pues ellas surgirán de manera natural desde el Conocimiento.

EN CAMBIO, ENTRA EN LA QUIETUD en tus dos sesiones de práctica más profunda, reconociendo de nuevo que todo lo que más valoras se ejemplificará de manera natural a través del Conocimiento. Todo lo que encuentras detestable caerá naturalmente. Una mente así liberada puede otorgar el regalo más grande posible en el mundo.

CONSIDERA ESTO, ENTONCES, A CADA HORA mientras intentas aplicar la idea de hoy a todo lo que ves, escuchas y haces. No seas hoy cruel contigo mismo, porque serlo no tiene justificación. Permítete ser bendecido para poder bendecir al mundo. Permítete bendecir al mundo para que tú mismo seas bendecido.

PRÁCTICA 209: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 210

REVIEW.

TODAY REVIEW THE PAST TWO WEEKS OF PREPARATION, reading each lesson as it is given and recalling your practice for that day. In your long practice period today once again begin to assess the progression of events and all of your practices. Begin to see that there is a relationship between how you apply your mind and what you experience as a result. View your life objectively, without guilt or blame, so that you may understand how your life is truly emerging.

YOUR LONG PRACTICE PERIOD TODAY will see you engaging your mind actively on its behalf. You are learning to become objective about your own progress as a student. You are learning to become objective about the nature of learning itself. You are learning to become objective so that you may see. Allow this Review, then, to give you greater perspective about the work of Knowledge in the world and the presence of Knowledge in your life.

PRACTICE 210: One long practice period.

Paso 210

REVISIÓN.

REVISA HOY LAS PASADAS DOS SEMANAS DE PREPARACIÓN, leyendo cada lección como es dada y recordando tu práctica de ese día. En tu largo periodo de práctica de hoy, empieza una vez más a evaluar la progresión de los eventos y todas tus prácticas. Empieza a ver que hay una relación entre la forma de aplicar tu mente y lo que experimentas como resultado. Observa tu vida de manera objetiva, sin culpa alguna, para poder entender cómo tu vida está verdaderamente emergiendo.

TU LARGO PERIODO DE PRÁCTICA DE HOY te verá involucrando tu mente activamente a su favor. Estás aprendiendo a ser objetivo sobre tu propio progreso como estudiante. Estás aprendiendo a ser objetivo sobre la naturaleza del propio aprendizaje. Estás aprendiendo a ser objetivo para poder ver. Permite que esta revisión, entonces, te dé una mayor perspectiva sobre el trabajo del Conocimiento en el mundo y la presencia del Conocimiento en tu vida.

PRÁCTICA 210: Un periodo largo de práctica.

Step 211

I HAVE GREAT FRIENDS BEYOND THIS WORLD.

YOU HAVE GREAT FRIENDS BEYOND THIS WORLD. That is why humanity is seeking to enter into the Greater Community because the Greater Community represents a broader range of its true relationships. You have true friends beyond the world because you are not alone in the world and you are not alone in the Greater Community of Worlds. You have friends beyond this world because your Spiritual Family has its representatives everywhere. You have friends beyond this world because you are working not merely on the evolution of your world but on the evolution of the universe as well. Beyond your imagination, beyond your conceptual capabilities, this is most certainly true.

FEEL, THEN, THE GREATNESS OF THE UNIVERSE in which you live. Feel, then, the opportunity you have to serve the Greater Community of which your world is a part. You serve your great friends within the world and your friends beyond, for the work of Knowledge goes on everywhere. It is the attraction of God. It is the application of good. It is the force that redeems all separated minds and gives purpose, meaning and direction to the universe. Regardless of the mechanism of physical life, its value is determined by its origin and its destiny, both of which are beyond your comprehension. Realizing that Knowledge is the means that propels the world in its true direction, you can then value and receive that which gives your life purpose, meaning and direction.

UPON THE HOUR TODAY consider that you have friends beyond this world, both in other worlds and beyond the visible as well. Consider that you have this greater association. In your two deeper practice periods today, allow your mind to enter stillness so that such things may be experienced. Do not dwell upon them in your imagination, but allow instead for your mind to become still so that it may bestow Knowledge into your awareness and experience. You have friends beyond this world, and they are practicing with you today.

PRACTICE 211: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 211

TENGO GRANDES AMIGOS MÁS ALLÁ DE ESTE MUNDO.

TÚ TIENES GRANDES AMIGOS MÁS ALLÁ DE ESTE MUNDO. Es por eso que la humanidad está tratando de entrar en la Comunidad Mayor, ya que esta representa una gama más amplia de sus verdaderas relaciones. Tienes verdaderos amigos más allá del mundo, ya que no estás solo en el mundo y no estás solo en la Comunidad Mayor de Mundos. Tienes amigos más allá de este mundo, porque tu Familia Espiritual tiene sus representantes en todas partes. Tienes amigos más allá de este mundo, porque estás trabajando no solo en la evolución de tu mundo, sino también en la evolución del universo. Más allá de tu imaginación, más allá de tus capacidades conceptuales, esto es sin ninguna duda verdadero.

SIENTE, ENTONCES, LA GRANDEZA DEL UNIVERSO en el que vives. Siente, entonces, la oportunidad que tienes de servir a la Comunidad Mayor de la que tu mundo es una parte. Tú sirves a tus grandes amigos en el mundo y a tus amigos más allá del mundo, pues el trabajo del Conocimiento está activo en todas partes. Es la atracción de Dios. Es la aplicación de lo bueno. Es la fuerza que redime todas las mentes separadas y da propósito, significado y dirección al universo. Independientemente del mecanismo de la vida física, su valor está determinado por su origen y su destino, los cuales están más allá de tu comprensión. Reconociendo que el Conocimiento es el medio que impulsa al mundo en su verdadera dirección, puedes valorar y recibir lo que da a tu vida propósito, significado y dirección.

A CADA HORA DE HOY contempla la idea de que tienes amigos más allá de este mundo, tanto en otros mundos como también más allá de lo visible. Contempla la idea de que tienes esta mayor asociación. En tus dos sesiones de práctica más profunda de hoy, permite que tu mente entre en la quietud para poder experimentar estas cosas. No mores en ellas en tu imaginación; permite en cambio que tu mente se aquiete para poder otorgar el Conocimiento a tu conciencia y tu experiencia. Tú tienes amigos más allá de este mundo, y ellos están practicando hoy contigo.

PRÁCTICA 211: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 212

I GAIN STRENGTH FROM ALL WHO PRACTICE WITH ME.

YOU DO GAIN STRENGTH FROM ALL WHO PRACTICE WITH YOU, for every mind that attempts to engage itself with Knowledge strengthens all other minds in doing so as well. In this, you cast your influence upon the world. In this, all others who seek to serve a true purpose cast their influence upon you. This counteracts the ignorant forces of the world. This counteracts the destructive forces in the world. This casts its influence on all minds to begin to awaken.

RECEIVE FAITH FROM TODAY'S IDEA, then, for faith it will give you as you realize that your own application is so greatly supplemented by the application of others. This will transcend any sense of inadequacy that you may have. This will help you overcome any sense of ambivalence regarding true preparation, for all other minds that are engaged in the reclamation of Knowledge are available to assist you here and now.

THUS, GREATNESS IS WITH YOU, the greatness of Knowledge and the greatness of all those who seek to reclaim Knowledge. With them you share a true purpose, for your true purpose is to keep Knowledge alive in the world. From Knowledge all things of good, whether they be of a spiritual or material nature, are bestowed upon the races for whom they are intended.

UPON THE HOUR REPEAT TODAY'S IDEA, and in your deeper practice periods attempt to receive the influence of all who are attempting to reclaim Knowledge. Allow their gift to enter into your mind so that you may experience true appreciation for life and begin to understand the meaning and efficacy of your own efforts as a student of Knowledge.

PRACTICE 212: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 212

GANO FUERZA DE TODOS LOS QUE PRACTICAN CONMIGO.

GANAS FUERZA DE TODOS LOS QUE PRACTICAN CONTIGO, pues cada mente que intenta unirse al Conocimiento refuerza a todas las otras mentes que también lo intentan. Así, tú ejerces tu influencia en el mundo, y todos los que buscan servir a un propósito verdadero ejercen su influencia sobre ti. Esto contrarresta las fuerzas ignorantes y destructivas del mundo. Esto proyecta su influencia en todas las mentes incitándolas a despertar.

RECIBE FE DE LA IDEA DE HOY, entonces, pues te dará fe al comprender que tu propia aplicación es tan considerablemente complementada por la aplicación de otros. Esto trascenderá cualquier sentimiento de incapacidad que puedas tener. Esto te ayudará a superar cualquier sensación de ambivalencia con respecto a la verdadera preparación, pues todas las otras mentes que se dedican a la recuperación del Conocimiento están disponibles para ayudarte aquí y ahora.

POR TANTO, LA GRANDEZA ESTÁ CONTIGO, la grandeza del Conocimiento y la grandeza de todos los que buscan recuperar el Conocimiento. Con ellos compartes un verdadero propósito, pues tu verdadero propósito es mantener el Conocimiento vivo en el mundo. Desde el Conocimiento se otorga todo lo que es bueno —ya sea de naturaleza espiritual o material—a las razas para las que está destinado.

A CADA HORA REPITE la idea de hoy, y en tus sesiones de práctica más profunda intenta recibir la influencia de todos los que están intentando recuperar el Conocimiento. Permítete el regalo de entrar en tu mente para poder experimentar una verdadera apreciación por la vida y empezar a entender el significado y la eficacia de tus propios esfuerzos como estudiante del Conocimiento.

PRÁCTICA 212: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 213

I DO NOT UNDERSTAND THE WORLD.

YOU DO NOT UNDERSTAND THE WORLD. You only entertain judgments about it and then attempt to understand your judgments. The world will reveal itself to you as you look without these restraints and limitations. In this, you will find that your beliefs can become useful in allowing you to take each next step in life. They need not limit your perception of the universe. You cannot be in the world without beliefs or assumptions. Yet, your beliefs and assumptions are meant to be tools to serve your mind, to give it a temporary structure and to allow it to engage its natural abilities in a positive manner.

YOU DO NOT UNDERSTAND THE WORLD TODAY. Be happy that this is so, for your condemnation is unfounded. You do not understand the world today. This gives you an opportunity to witness the world.

UPON THE HOUR REPEAT THIS IDEA as you look upon the world. Remind yourself that you do not understand what you see, so you are free to look again. If you are not free to look, it simply means that you are attempting to justify your own judgments. This is not seeing. This is merely entertaining your own fantasies. In your two deeper practice periods today, allow your mind to enter stillness, for without the burden of attempting to justify your fantasies, your mind will naturally seek its true place in service to Knowledge. You do not understand the world today, and so you do not understand yourself.

PRACTICE 213: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 213

NO COMPRENDO EL MUNDO.

TÚ NO COMPRENDES EL MUNDO. Solo albergas juicios sobre él y luego tratas de entender tus juicios. El mundo se te revelará según mires sin esas restricciones y limitaciones. En esto, encontrarás que tus creencias pueden llegar a ser útiles al permitirte dar cada paso en la vida. Ellas no necesitan limitar tu percepción del universo. Tú no puedes estar en el mundo sin creencias o suposiciones. Sin embargo, tus creencias y suposiciones han de ser instrumentos al servicio de tu mente, para darle una estructura temporal y permitirle implicar sus capacidades naturales de una manera positiva.

HOY NO COMPRENDES EL MUNDO. Estate contento de que esto sea así, pues tu condena no tiene fundamento. Hoy no comprendes el mundo. Esto te da una oportunidad para presenciar el mundo.

A CADA HORA REPITE ESTA IDEA mientras miras el mundo. Recuérdate que no comprendes lo que ves, por lo que eres libre para mirar de nuevo. Si no eres libre para mirar, simplemente significa que estás tratando de justificar tus propios juicios. Esto no es ver. Esto no es más que contemplar tus propias fantasías. En tus dos sesiones de práctica más profundas de hoy, permite que tu mente entre en la quietud, ya que sin la carga de intentar justificar sus fantasías, tu mente buscará naturalmente su verdadero lugar al servicio del Conocimiento. Tú no comprendes hoy el mundo, y por tanto no te comprendes a ti mismo.

PRÁCTICA 213: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 214

I DO NOT UNDERSTAND MYSELF.

THIS IS NOT A STATEMENT OF FAILURE OR LIMITATION. It is simply a statement to liberate you from your own impediments. How can you possibly understand yourself if Knowledge is not revealing all things to you? How can you possibly understand the world when Knowledge is not revealing the world to you? This is pure experience, beyond all concepts and beliefs, for concepts and beliefs can only follow the experience and attempt to provide a structure where the experience can arise again. In no way can beliefs, assumptions or ideas possibly imitate Knowledge itself.

OF COURSE YOU DO NOT UNDERSTAND YOURSELF or the world, for you only understand your ideas, and they are not eternal. Therefore, they cannot provide a solid foundation upon which you must learn to stand. Thus, they can only fail and deceive you if you rely upon them instead of Knowledge to reveal yourself and the world to you.

UPON THE HOUR REMIND YOURSELF that you do not understand yourself. Free yourself from the burden of justifying your own judgments. Look upon yourself in your deeper meditation practices and remind yourself that you do not understand yourself. Now you are free to enter into stillness, for you are not attempting to use your experience to justify your fantasies about yourself. Here your mind becomes free to be itself, and you become free to appreciate yourself.

PRACTICE 214: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 214

NO ME COMPRENDO A MÍ MISMO.

ESTO NO ES UNA DECLARACIÓN DE FRACASO O LIMITACIÓN. Es simplemente una declaración para liberarte de tus propios impedimentos. ¿Cómo puedes entenderte a ti mismo si el Conocimiento no te está revelando todas las cosas? ¿Cómo puedes entender el mundo cuando el Conocimiento no te lo está revelando? Esto es pura experiencia, más allá de todos los conceptos y creencias, pues los conceptos y creencias solo pueden seguir a la experiencia e intentar proporcionar una estructura donde la experiencia pueda surgir de nuevo. De ningún modo pueden tus creencias, suposiciones o ideas imitar al propio Conocimiento.

NATURALMENTE NO TE COMPRENDES A TI MISMO o al mundo, pues solo comprendes tus ideas y estas no son eternas. Por tanto, no pueden proporcionarte la base sólida sobre la que debes aprender a permanecer. Por tanto, ellas solo pueden fallarte y engañarte si confías en ellas en lugar de en el Conocimiento para que te revelen lo que tú y el mundo sois.

A CADA HORA RECUÉRDATE que no te comprendes. Libérate de la carga de justificar tus propios juicios. Obsérvate a ti mismo en tus prácticas de meditación más profunda y recuérdate que no te comprendes. Ahora eres libre para entrar en la quietud, ya que no estás intentando usar tu experiencia para justificar tus fantasías sobre ti mismo. Aquí tu mente queda libre para ser ella misma, y tú quedas libre para apreciarte a ti mismo.

PRÁCTICA 214: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 215

MY TEACHERS ARE WITH ME. I AM NOT ALONE.

YOUR TEACHERS ARE WITH YOU, in the background. They are very careful not to extend their influence upon you too strongly, for you are not yet capable to receive this and to utilize it on your own behalf. Realize, then, that you travel through life with great assistance, for your Teachers are with you to help you to realize and to cultivate Knowledge.

FIRST, THEY MUST HELP YOU TO REALIZE YOUR NEED for Knowledge, for your need for Knowledge must be fully established before you can engage in the reclamation of Knowledge. You must realize that without Knowledge life is hopeless, for you are without purpose, meaning and direction. Then only your errors can teach you, and only they can support your unforgiveness.

REALIZING THE FAILURE OF YOUR OWN IDEAS to be a substitute for Knowledge, you can then turn to Knowledge and become the happy recipient of its true gifts. Here all things that you have truly sought will be meaningfully satisfied. Here you will have a true foundation in life. Here Heaven and Earth will come together within you and all separation will end. Here you can accept the limitations of your physical existence and the greatness of your spiritual life. Turning to Knowledge, therefore, is of the greatest benefit for you.

REMIND YOURSELF OF THIS IDEA upon the hour, and in your two deeper practices today, enter stillness, using the word RAHN if it helps you. Be happy today that you can receive that which frees you.

PRACTICE 215: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 215

MIS MAESTROS ESTÁN CONMIGO. NO ESTOY SOLO.

TUS MAESTROS ESTÁN CONTIGO, en un segundo plano. Ellos son muy cuidadosos de no extender su influencia sobre ti con demasiada fuerza, porque todavía no eres capaz de recibirla y utilizarla a tu favor. Reconoce, entonces, que viajas por la vida con una gran asistencia, pues tus Maestros están contigo para ayudarte a reconocer el Conocimiento y cultivarlo.

PRIMERO DEBEN AYUDARTE A RECONOCER TU NECESIDAD del Conocimiento, pues tu necesidad de él debe establecerse plenamente antes de que puedas participar en su recuperación. Debes reconocer que sin el Conocimiento la vida no tiene esperanza, pues careces de propósito, sentido y dirección. Entonces solo pueden enseñarte tus errores, y solo ellos pueden sostener tu falta de perdón.

RECONOCIENDO EL FRACASO DE TUS PROPIAS IDEAS como sustitutos del Conocimiento, puedes entonces tornarte hacia el Conocimiento y llegar a ser el receptor afortunado de sus verdaderos regalos. Aquí todo lo que realmente has buscado será satisfecho eficazmente. Aquí tendrás una verdadera fundación en la vida. Aquí el Cielo y la Tierra se reunirán dentro de ti y toda separación terminará. Aquí puedes aceptar las limitaciones de tu existencia física y la grandeza de tu vida espiritual. Tornarse al Conocimiento, por tanto, supone el mayor beneficio para ti.

RECUÉRDATE ESTA IDEA a cada hora, y en tus dos prácticas más profundas de hoy entra en la quietud, usando la palabra RAHN si te ayuda. Sé feliz hoy de que puedas recibir lo que te libera.

PRÁCTICA 215: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 216

THERE IS A SPIRITUAL PRESENCE IN MY LIFE.

THE SPIRITUAL PRESENCE IN YOUR LIFE is ever with you, ever available to you and ever reminding you to look beyond your own judgments. It is forever providing for you the support, the assistance and the guidance necessary to minimize the wrong application of your mind and to strengthen the right application of your mind to allow Knowledge to arise within you.

YOU ARE NOW LEARNING TO RECEIVE and to respect this Spiritual Presence, and in time you will realize its great importance to you and to the world. This will generate greatness and humility all at once within you, for you will realize that you are not the source of your greatness, but the vehicle for its expression. This will keep you in true proportion and relationship to that which you serve. In relationship you receive all of the benefits of that which you claim to be your own. And yet, with Knowledge you will not become self-aggrandized because you will realize your own limitations and the depth of your own need for Knowledge. With this understanding, you will realize and accept the source of life. With this, you will realize that you are in the world to serve Knowledge and that the world is meant to be the recipient of Knowledge.

THERE IS A SPIRITUAL PRESENCE IN YOUR LIFE. Feel this upon the hour as you repeat today's idea. In your two deeper practice periods enter deeply into this Presence, for this Presence is most assuredly with you and wishes to give itself to you this day.

PRACTICE 216: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 216

HAY UNA PRESENCIA ESPIRITUAL EN MI VIDA.

LA PRESENCIA ESPIRITUAL EN TU VIDA está siempre contigo, siempre a tu disposición y siempre recordándote que mires más allá tus propios juicios. Está siempre proveyéndote el apoyo, la asistencia y la orientación necesarios para reducir al mínimo la aplicación incorrecta de la mente y fortalecer su aplicación correcta, permitiendo así que el Conocimiento surja dentro de ti.

TÚ ESTÁS AHORA APRENDIENDO A RECIBIR y a respetar a esta Presencia Espiritual, y con el tiempo comprenderás su gran importancia para ti y para el mundo. Esto generará grandeza y humildad a la vez dentro de ti, porque comprenderás que tú no eres la fuente de tu grandeza, sino el vehículo para su expresión. Esto te mantendrá en verdadera proporción y relación con aquello a lo que sirves. En relación recibes todos los beneficios de aquello que reclamas que es tuyo. Y, sin embargo, con el Conocimiento no te engrandecerás a ti mismo, porque reconocerás tus propias limitaciones y la profundidad de tu propia necesidad del Conocimiento. Con este entendimiento, reconocerás y aceptarás la fuente de la vida. Con esto, reconocerás que estás en el mundo para servir al Conocimiento y que el mundo está destinado a ser el receptor del Conocimiento.

HAY UNA PRESENCIA ESPIRITUAL EN TU VIDA. Siente esto a cada hora mientras repites la idea de hoy. En tus dos sesiones de práctica más profunda entra profundamente en esta Presencia, pues esta Presencia está con toda seguridad contigo y desea darse a ti en este día.

PRÁCTICA 216: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 217

I GIVE MYSELF TO KNOWLEDGE TODAY.

GIVE YOURSELF TO KNOWLEDGE TODAY by undertaking today's practice with true commitment and dedication, letting no false or self-limiting ideas interfere with your genuine pursuit. In this way, you give yourself to Knowledge by allowing Knowledge to give itself to you. How small, then, is that which is asked of you and how great is your reward. For every moment you spend in experiencing stillness or engaging your mind meaningfully, Knowledge becomes stronger and ever more present within you. You may wonder, "What is my gift to the world?" Your gift is what you receive here today. Give yourself to Knowledge so that it may give itself to you.

REMEMBER TODAY'S IDEA UPON THE HOUR and enter into Knowledge in your two deeper practice periods. Throughout all of your practices today, demonstrate your intention to give yourself to Knowledge, which will require stillness and self-acceptance.

PRACTICE 217: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 217

HOY ME ENTREGO AL CONOCIMIENTO.

ENTRÉGATE HOY AL CONOCIMIENTO realizando la práctica de hoy con verdadero compromiso y dedicación, sin dejar que ideas falsas o autolimitantes interfieran con tu búsqueda genuina. De este modo te entregas al Conocimiento, permitiendo que él se entregue a ti. Qué pequeño, entonces, es lo que se pide de ti, y qué grande es tu recompensa. Pues cada momento que pasas experimentando la quietud o usando tu mente significativamente, el Conocimiento se fortalece y está cada vez más presente dentro de ti. Puede que te preguntes: "¿Cuál es mi regalo para el mundo?". Tu regalo es lo que recibes hoy aquí. Entrégate al Conocimiento para que él pueda entregarse a ti.

RECUERDA LA IDEA DE HOY A CADA HORA y entra en el Conocimiento en tus dos sesiones de práctica más profunda. A lo largo de todas tus prácticas de hoy, demuestra tu intención de entregarte al Conocimiento, lo que requerirá quietud y aceptarte a ti mismo.

PRÁCTICA 217: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 218

I WILL HOLD KNOWLEDGE WITHIN MYSELF TODAY.

ALONG WITH KNOWLEDGE COMES THEWISDOM of how to use Knowledge in the world. Thus, Knowledge is the source of your understanding and Wisdom is learning how to apply it meaningfully and constructively in the world. You are not yet wise, so keep Knowledge within yourself today. Allow it to strengthen itself. Allow it to grow. It will give itself naturally, without your attempting to force its expression. In time, you will learn to become wise, both through the demonstration of Knowledge and through your own errors. You have already committed a sufficient number of errors to demonstrate all that we are telling you.

KEEP KNOWLEDGE WITHIN YOURSELF TODAY so that it may grow strong within you. Allow yourself to extend its presence to only one or two individuals whom you recognize can appreciate it, for your awareness of Knowledge is still a tender shoot within you and cannot yet withstand the vicissitudes of this world. It has not grown strong enough in your own understanding to counteract the raging fear and hatred that sweep across the world. Knowledge can withstand this without difficulty, but you who are learning to become a recipient and a vehicle for Knowledge are not yet strong enough.

ALLOW KNOWLEDGE TO BE KEPT WITHIN YOU TODAY so that it may grow. Remind yourself of this upon the hour as you carry this jewel within your heart. In your deeper practice periods, which are times of freedom from limitation for you, allow yourself to return to your great love so that you may enter into true relationship with Knowledge. In time, all limitations to the expression of Knowledge will be lifted as you learn to wisely apply its communication in the world. But for now, keep Knowledge within your heart so that it may grow stronger and stronger.

PRACTICE 218: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 218

HOY MANTENDRÉ EL CONOCIMIENTO DENTRO DE MÍ.

JUNTO CON EL CONOCIMIENTO VIENE LA SABIDURÍA de cómo usarlo en el mundo. Así, el Conocimiento es la fuente de tu comprensión y la Sabiduría es aprender cómo aplicarlo de manera significativa y constructiva en el mundo. Tú todavía no eres sabio, así que mantén hoy el Conocimiento dentro de ti. Permite que se fortalezca. Permite que crezca. Él se dará de forma natural, sin tu intento de forzar su expresión. Con el tiempo aprenderás a ser sabio, tanto por la demostración del Conocimiento como por tus propios errores. Tú ya has cometido un número suficiente de errores para demostrar todo lo que estamos diciendo.

MANTÉN HOY EL CONOCIMIENTO DENTRO DE TI para que pueda crecer fuerte en tu interior. Permítete extender su presencia a solo una o dos personas que reconoces que pueden apreciarlo, pues tu conciencia del Conocimiento es todavía un tierno brote dentro de ti y aún no puede resistir las vicisitudes de este mundo. No ha ganado suficiente fuerza en tu propio entendimiento para contrarrestar el miedo y el odio furiosos que se extienden por todo el mundo. El Conocimiento puede resistir esto sin dificultad, pero tú que estás aprendiendo a ser un receptor y un vehículo del Conocimiento no eres todavía lo bastante fuerte.

PERMITE QUE HOY EL CONOCIMIENTO SE MANTENGA DENTRO DE TI para que pueda crecer. Recuérdate esto a cada hora mientras llevas esta joya dentro de tu corazón. En las sesiones de práctica más profundas, que son momentos libres de limitación para ti, permítete retornar a tu gran amor para poder entrar en una verdadera relación con el Conocimiento. Con el tiempo se levantarán todas las limitaciones a la expresión del Conocimiento, a medida que aprendas a aplicar sabiamente su comunicación en el mundo. Pero por ahora, mantén el Conocimiento dentro de tu corazón para que pueda ganar más y más fuerza.

PRÁCTICA 218: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 219

I WILL NOT LET AMBITION DECEIVE ME TODAY.

AS KNOWLEDGE IS NOW BEGINNING TO GERMINATE within you, do not allow your own ambition to deceive you. Your ambition is born of your personal need for recognition and reassurance. It is an attempt to counteract fear by controlling the opinions of others. Your ambition here is destructive, but like all other faculties of mind that are now misappropriated, in time it can serve the greatness of Knowledge. You have not achieved this state yet; therefore, do not attempt to do anything with your Knowledge, for it is not for you to use Knowledge but to receive Knowledge. It is in your receptivity to Knowledge that you will find Knowledge to be of the greatest service and usefulness to you.

DO NOT LET AMBITION PULL YOU WHERE YOU CANNOT GO. Do not let it misappropriate your vitality and your energy. Learn to become patient and calm with Knowledge, for Knowledge has its own goal and direction in life, which you are now learning to follow.

THROUGHOUT TODAY IN YOUR HOURLY PRACTICES and in your deeper meditations as well, allow yourself to be without ambition, for you do not know what to do with Knowledge. In your longer meditations, allow this to free you so that you may enter stillness and leave the world of physical things.

PRACTICE 219: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 219

HOY NO DEJARÉ QUE ME ENGAÑE LA AMBICIÓN.

MIENTRAS EL CONOCIMIENTO ESTÁ AHORA EMPEZANDO A GERMINAR dentro de ti, no dejes que tu propia ambición te engañe. Tu ambición nace de la necesidad personal de reconocimiento y seguridad. Es un intento de contrarrestar el miedo mediante el control de las opiniones de los demás. Tu ambición aquí es destructiva, pero como todas las otras facultades de la mente que ahora son mal usadas, con el tiempo podrá servir a la grandeza del Conocimiento. Tú aún no has alcanzado este estado; por tanto, no intentes hacer nada con tu Conocimiento, porque no has de usar el Conocimiento, sino recibirlo. Es en tu receptividad al Conocimiento que encontrarás que este tiene para ti el máximo servicio y utilidad.

NO DEJES QUE LA AMBICIÓN TE ARRASTRE A DONDE NO PUEDES IR. No dejes que se apropie indebidamente de tu vitalidad y tu energía. Aprende a permanecer paciente y tranquilo con el Conocimiento, pues el Conocimiento tiene su propio objetivo y dirección en la vida, que ahora estás aprendiendo a seguir.

DURANTE EL DÍA EN TU PRÁCTICA HORARIA y también en tus meditaciones más profundas, permítete estar sin ambición, porque tú no sabes qué hacer con el Conocimiento. En tus meditaciones más largas, deja que esto te libere para poder entrar en la quietud y dejar el mundo de las cosas físicas.

PRÁCTICA 219: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 220

I WILL USE RESTRAINT TODAY SO THAT GREATNESS MAY GROW WITHIN ME.

USE RESTRAINT REGARDING THOSE FACULTIES that you recognize to be harmful or debilitating to the reclamation of Knowledge. Hold yourself back intentionally so that Knowledge may grow within you. This is no limitation that you place upon yourself. Instead, it is the meaningful use of your mind and strength to cultivate an awareness of the Greater Power within you and to allow it to emerge, to guide and to direct you.

IN TODAY'S LESSON, AS IN LESSONS PAST, you are learning to recognize the source of Knowledge and the vehicle of Knowledge and not to confuse the two. Learn restraint today so that Knowledge may grow within you. Do not think that restraint merely refers to past behavior where you limited what was genuine within yourself. No, your focus today is to learn the form of intentional restraint that represents an expression of your power and self-discipline. Your power and self-discipline must now be exercised to become strong, for your mind and body are vehicles of Knowledge, and as vehicles, they must be developed and strengthened.

IN YOUR DEEPER PRACTICES TODAY, as in your hourly practices, restrain those forms of thinking and behavior that betray your Knowledge so that you may enter Knowledge in stillness and in peace. With this restraint, freedom will be discovered, for freedom is found beyond this world and is brought into this world, for freedom is the gift of Knowledge.

PRACTICE 220: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 220

HOY USARÉ LA CONTENCIÓN PARA QUE LA GRANDEZA PUEDA CRECER DENTRO DE MÍ.

USA LA CONTENCIÓN EN LO REFERENTE A LAS FACULTADES que reconoces como dañinas o debilitantes para la recuperación del Conocimiento. Retente intencionalmente para que el Conocimiento pueda crecer dentro de ti. Esto no es una limitación que se pone sobre ti. En cambio, representa el uso significativo de tu mente y tu fuerza para cultivar una conciencia del mayor poder dentro de ti y permitir que emerja, te guie y te dirija.

EN ESTA LECCIÓN, COMO EN LAS ANTERIORES, estás aprendiendo a reconocer la fuente del Conocimiento y el vehículo del Conocimiento y a no confundir ambos. Aprende hoy contención para que el Conocimiento pueda crecer dentro de ti. No creas que la contención se refiere solo a conductas pasadas en las que limitaste lo que era genuino dentro de ti. No, tu objetivo hoy es aprender la forma de contención intencionada que representa una expresión de tu poder y tu autodisciplina. Debes ejercer ahora tu poder y tu autodisciplina para fortalecerlos, pues tu mente y tu cuerpo son vehículos del Conocimiento y, como vehículos, deben desarrollarse y fortalecerse.

EN TUS PRÁCTICAS MÁS PROFUNDAS DE HOY, como en tus prácticas horarias, contén aquellas formas de pensamiento y comportamiento que traicionan tu Conocimiento para poder entrar en el Conocimiento en quietud y paz. Con esta contención descubrirás la libertad, porque la libertad se encuentra más allá de este mundo y es traída a este mundo, ya que es el regalo del Conocimiento.

PRÁCTICA 220: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 221

I AM FREE TO BE CONFUSED TODAY.

DO NOT VIEW YOUR CONFUSION AS A FAILURE. Do not view your confusion as something that endangers you or belittles you. Confusion here is merely a sign that you are realizing the limitations of your own ideas and assumptions. You must give these up to allow Knowledge to become apparent to you, for in the face of all important decisions that require your attention this day, Knowledge has already provided an answer. It is not an answer that you can find amongst the many answers that you provide for yourself or that you assume others provide for you.

THEREFORE, LET ALL SUBSTITUTES FOR KNOWLEDGE fade from you. Allow yourself to be confused, for in your genuine confusion Knowledge may arise naturally. This, then, represents your freedom, for in freedom you are free to be confused.

REMIND YOURSELF OF THIS IDEA upon the hour, and do not be complacent with simple explanations or assumptions about its great meaning for you. You must consider it deeply and realize that the true understanding that it holds for you will be revealed in time. Today allow yourself to be confused, for you are confused, and you must always begin from where you are. Knowledge is with you. You are free to be confused. In your longer practice periods today, enter into stillness whether you are confused or not, for stillness, grace and peace are always available to you.

PRACTICE 221: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 221

HOY SOY LIBRE PARA ESTAR CONFUSO.

NO VEAS LA CONFUSIÓN COMO UN FRACASO, ni como algo que te pone en peligro o te menosprecia. La confusión aquí es solo una señal de que estás reconociendo las limitaciones de tus propias ideas y suposiciones. Debes renunciar a estas últimas para permitir que el Conocimiento se te haga evidente, porque el Conocimiento ya ha proporcionado una respuesta para todas las decisiones importantes que requieren tu atención en el día de hoy. No es una respuesta que puedas encontrar entre las muchas respuestas que te proporcionas a ti mismo o que asumes que otros proveerán para ti.

POR TANTO, DEJA QUE TODOS LOS SUSTITUTOS DEL CONOCIMIENTO desaparezcan de ti. Permítete estar confuso, porque en tu confusión genuina el Conocimiento puede surgir de manera natural. Esto entonces representa tu libertad, porque en ella tienes libertad para estar confuso.

RECUÉRDATE ESTA IDEA a cada hora y no seas complaciente con explicaciones o suposiciones simples sobre su gran significado para ti. Debes considerarla profundamente y reconocer que la verdadera comprensión que guarda para ti será revelada en su momento. Permítete estar hoy confuso, pues estás confuso, y siempre hay que empezar desde donde uno está. El Conocimiento está contigo. Eres libre para estar confuso. En tus periodos de práctica más largos de hoy, entra en quietud tanto si estás confuso como si no, pues la quietud, la gracia y la paz te están siempre disponibles.

PRÁCTICA 221: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 222

THE WORLD IS CONFUSED. I WILL JUDGE IT NOT.

THE ONLY JUDGMENT THAT YOU CAN MAKE UPON THE WORLD is that it is confused. This judgment does not require anger, sadness, loss, resentment, hostility or revenge. It does not call for attack in any form. The world is confused. Judge it not. How can the world be certain when the world is without Knowledge? You may look upon your life thus far and realize the extent of your own confusion. How could it be otherwise when you were without Knowledge? Knowledge is with you now, as it was then. You are beginning to reclaim Knowledge so its certainty can express itself through you increasingly. This is the great gift that you are now learning to receive. It is a gift the world will learn to receive through you.

EACH HOUR AS YOU LOOK UPON THE WORLD and all of its activities, judge it not, for it is merely confused. If you are in distress today, judge yourself not, for you are merely confused. In your deeper practice periods today, allow yourself to enter stillness. You enter stillness simply by wanting to enter stillness. It is a gift that you allow for yourself. To do this, you give yourself to receiving the gift. Here there is no giver and sender of the gift, for the gift reverberates between you and your Source. Knowledge and its vehicle merely affirm one another.

THE WORLD IS CONFUSED. It is without Knowledge. But you are a gift to the world, for you are learning to receive Knowledge this day.

PRACTICE 222: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 222

EL MUNDO ESTÁ CONFUSO. NO LO JUZGARÉ.

EL ÚNICO JUICIO QUE PUEDES HACER SOBRE EL MUNDO es que está confuso. Este juicio no requiere enfado, tristeza, pérdida, resentimiento, hostilidad o venganza. No pide atacar de ninguna forma. El mundo está confuso. No lo juzgues. ¿Cómo puede el mundo estar certero si no está con el Conocimiento? Puedes contemplar tu vida hasta ahora y comprender la magnitud de tu propia confusión. ¿Cómo podía ser de otra manera si no estabas con el Conocimiento? El Conocimiento está contigo ahora, como lo estuvo entonces. Tú estás empezando a recuperar el Conocimiento, por lo que su certeza puede expresarse cada vez más a través de ti. Este es el gran regalo que ahora estás aprendiendo a recibir. Es un regalo que el mundo aprenderá a recibir a través de ti.

A CADA HORA, MIENTRAS OBSERVAS EL MUNDO y todas sus actividades, no lo juzgues, porque solo está confuso. Si estás hoy en dificultades no te juzgues, porque solo estás confuso. En las sesiones de práctica más profunda de hoy, permítete entrar en la quietud. Entras en la quietud simplemente queriendo entrar en ella. Es un regalo que te permites a ti mismo. Para ello, te entregas a recibir el regalo. Aquí no hay dador ni remitente del regalo, pues el regalo reverbera entre tú y tu Fuente. El Conocimiento y su vehículo simplemente se afirman entre sí.

EL MUNDO ESTÁ CONFUSO. Está sin el Conocimiento. Pero tú eres un regalo para el mundo, porque hoy estás aprendiendo a recibir el Conocimiento.

PRÁCTICA 222: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 223

I WILL RECEIVE KNOWLEDGE THIS DAY.

UPON THE HOUR RECEIVE KNOWLEDGE. In your two deeper practice periods, receive Knowledge. Give yourself to receiving Knowledge. This is your practice for today. Everything else is merely a form of confusion. There is no event in your outer life that need replace your practice today, for Knowledge blesses all things within you and without. It dispels that which is unnecessary and purposefully engages you with that which is necessary and has true potential for you.

RETURN, THEN, TO KNOWLEDGE, regardless of the circumstances of your outer life. Receive Knowledge so that you may have certainty in the world and so that you may understand your own meaning and value.

PRACTICE 223: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 223

YO RECIBIRÉ EL CONOCIMIENTO EN ESTE DÍA.

A CADA HORA RECIBE EL CONOCIMIENTO. En tus dos sesiones de práctica más profunda, recibe el Conocimiento. Entrégate a recibirlo. Esta es tu práctica de hoy. Todo lo demás es simplemente una forma de confusión. No hay evento en tu vida exterior que necesite reemplazar tu práctica de hoy, pues el Conocimiento lo bendice todo dentro de ti y fuera. Él disipa lo que es innecesario y deliberadamente te relaciona con lo que es necesario y tiene un potencial real para ti.

Retorna, entonces, al Conocimiento, independientemente de las circunstancias de tu vida externa. Recibe el Conocimiento para poder tener certeza en el mundo y poder comprender tu propio significado y valor.

PRACTICA 223: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 224

REVIEW.

TODAY PRACTICE OBJECTIVITY BY REVIEWING the last two weeks of practice. Once again, read each lesson for the day and recall your practice for that day. Begin with the first practice of the two-week period, and then follow each day step by step. Strengthen your ability to observe your progress objectively. See what happens on days when you are strong with practice and on days when you are weak. Imagine for a moment as you do this that you are looking through the eyes of your Teachers who are watching your life from far above. They are without condemnation. They are merely taking note of your strengths and weaknesses, strengthening the former and minimizing the effects of the latter. As you learn to view your life objectively, you will learn to see your life through the eyes of your Teachers. This is looking with Knowledge. This is looking without judgment. Given this, the mind becomes a vehicle for Knowledge, and Knowledge will bestow upon you all the ideas and the activities that are truly beneficial for you.

ALLOW YOUR REVIEW PRACTICE PERIOD TODAY to be engaged on your own behalf. Utilize your mind purposefully and do not allow it to wander. Break the habit of thinking mindlessly. Break the habit of preoccupying yourself with foolish and meaningless things. Allow your Review today to demonstrate to you that you are a true student of Knowledge.

PRACTICE 224: One long practice period.

Paso 224

REVISIÓN.

PRACTICA HOY LA OBJETIVIDAD REPASANDO las últimas dos semanas de práctica. Una vez más, lee cada lección del día y recuerda tu práctica de ese día. Comienza con la primera práctica de estas dos semanas, y luego sigue cada día paso a paso. Fortalece tu capacidad de observar tu progreso de manera objetiva. Mira lo que ocurre en los días en los que estás fuerte en la práctica y en los días en los que estás débil. Imagina por un momento al hacerlo que estás mirando a través de los ojos de tus Maestros, que están viendo tu vida desde muy arriba. Ellos no condenan. Simplemente toman nota de tus fortalezas y debilidades, fortaleciendo las primeras y minimizando los efectos de las últimas. A medida que aprendes a ver la vida objetivamente, aprenderás a ver tu vida a través de los ojos de tus Maestros. Esto es mirar con el Conocimiento. Esto es mirar sin juicios. Dado esto, la mente se vuelve un vehículo para el Conocimiento y el Conocimiento te otorgará todas las ideas y actividades que son realmente beneficiosas para ti.

PERMITE QUE TU PERIODO DE PRACTICA DE REVISIÓN DE HOY sea utilizado en tu beneficio. Usa tu mente deliberadamente y no permitas que vague sin rumbo. Rompe con el hábito de pensar mecánicamente. Rompe con el hábito de preocuparte con cosas tontas y sin sentido. Permite que hoy tu revisión demuestre que eres un verdadero estudiante del Conocimiento.

PRÁCTICA 224: Un periodo largo de práctica.

Step 225

TODAY I WILL BE SERIOUS AND LIGHTHEARTED ALL AT ONCE.

THERE IS NO CONTRADICTION IN TODAY'S MESSAGE for you if it is understood. To take your life seriously is to receive its true grace, which will make you very happy. Therefore, you must be very serious with yourself as you are learning now to become a vehicle for Knowledge, and you may be very happy and lighthearted that Knowledge is with you. This, then, is the true application of your mind, for you are lighthearted with that which is lighthearted, and you are serious with that which is serious. A mind that is serious in its outward direction and lighthearted in its internal delight will be a mind that is fully integrated. This will be a mind where Heaven and Earth touch.

THE GRACE THAT YOU WILL BE RECEIVING THIS DAY will engender happiness and true appreciation, yet the application it calls for will require your serious engagement, your sincere dedication and the genuine application of your mental and physical faculties. Here your strengths represent your happiness, and your happiness is strengthened by the application of your true abilities.

THINK OF THIS UPON THE HOUR as you repeat your idea for today. As you attempt your deeper meditation practices, seriously engage your mind so that it may experience the lightheartedness and the great joy of Knowledge. In this, you will see that today's idea is entirely uniform in its meaning. In this, you will not confuse that which is happy and that which is serious. This will give you a greater comprehension of the world.

PRACTICE 225: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 225

HOY VOY A SER SERIO Y ALEGRE A LA VEZ.

NO HAY CONTRADICCIÓN EN EL MENSAJE DE HOY para ti si este se comprende. Tomar tu vida seriamente es recibir su verdadera gracia, la cual te hará muy feliz. Por tanto, debes ser muy serio contigo mismo, ya que estás aprendiendo a ser un vehículo para el Conocimiento, y puedes estar muy feliz y alegre de que el Conocimiento esté contigo. Esta es, entonces, la verdadera aplicación de tu mente, pues eres alegre con lo que es alegre, y eres serio con lo que es serio. Una mente que es seria en su dirección hacia el exterior y alegre en su deleite interno será una mente que está completamente integrada. Esta será una mente donde se tocan el Cielo y la Tierra.

LA GRACIA QUE RECIBIRÁS EN ESTE DÍA producirá felicidad y verdadera apreciación, pero la aplicación que se pide requerirá tu seria implicación, tu dedicación sincera y la aplicación genuina de tus facultades mentales y físicas. Aquí tus puntos fuertes representan tu felicidad, y tu felicidad se ve reforzada por la aplicación de tus verdaderas capacidades.

PIENSA EN ESTO A CADA HORA mientras repites tu idea de hoy. Mientras intentas tus prácticas de meditación más profunda, involucra seriamente a tu mente para poder experimentar la ligereza y la gran alegría del Conocimiento. En esto verás que la idea de hoy es totalmente uniforme en su significado. En esto no confundirás lo que es feliz y lo que es serio. Esto te dará una mayor comprensión del mundo.

PRÁCTICA 225: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 226

KNOWLEDGE IS WITH ME. I WILL NOT BE AFRAID.

KNOWLEDGE IS WITH YOU and when you are with Knowledge, you will not be afraid. In time, fear will become more and more external to your true experience as you learn to abide with Knowledge. The value of today's idea must be recognized in light of the fact that your mind is engaged with fear habitually to such a great extent that it seems to make the reclamation of Knowledge and the application of Knowledge very difficult for you. This appears difficult only because your mind has been so habitually engaged with fear in the past. Habits can be broken. New habits of thinking and behavior can be instilled and strengthened. It is merely the result of applying your mind. It is the result of practice.

TODAY PRACTICE ABIDING WITH KNOWLEDGE, which will undo all the habits that have cast themselves against you and the world. Being in life is practice and is always a form of service. Today practice the truth and serve the truth, and in this all errors are weakened. Their foundation is removed, and in its place you will begin to learn a new way of being in the world, a new way of engaging yourself with the world, and you will have a greater structure for applying your mental and physical faculties.

UPON THE HOUR ABIDE WITH KNOWLEDGE. Dispel fear and remind yourself that Knowledge is with you. Remind yourself that your Teachers are with you. Remind yourself that students everywhere who are involved in the reclamation of Knowledge are with you. In this, the world will become small and you will become great. In your deeper practices, allow yourself the freedom of experiencing Knowledge. Enter the great depth and stillness of the mind, as it immerses itself into the presence of love.

PRACTICE 226: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 226

EL CONOCIMIENTO ESTÁ CONMIGO. YO NO TENDRÉ MIEDO.

EL CONOCIMIENTO ESTÁ CONTIGO y cuando estés con él no tendrás miedo. Con el tiempo, según aprendas a permanecer con el Conocimiento, el miedo se volverá más y más externo a tu verdadera experiencia. Debes reconocer el valor de la idea de hoy a la luz del hecho de que tu mente está involucrada con el miedo de manera habitual, en tal grado que parece hacer la recuperación del Conocimiento y la aplicación del Conocimiento muy difícil para ti. Parece difícil solo porque en el pasado tu mente ha estado inmersa muy frecuentemente en el miedo. Pero los hábitos pueden romperse. Nuevos hábitos de pensamiento y comportamiento pueden inculcarse y fortalecerse. Es simplemente el resultado de la aplicación de tu mente. Es el resultado de la práctica.

PRACTICA HOY EL PERMANECER CON EL CONOCIMIENTO, el cual deshará todos los hábitos que se han impuesto contra ti y contra el mundo. Estar en la vida es cuestión de práctica y es siempre una forma de servicio. Practica hoy la verdad y sírvela, y así todos los errores se debilitarán. Su base será eliminada, y en su lugar comenzarás a aprender una nueva forma de estar en el mundo, una nueva manera de involucrarte con el mundo, y tendrás una mayor estructura para aplicar tus facultades mentales y físicas.

A CADA HORA PERMANECE CON EL CONOCIMIENTO. Disipa el miedo y recuerda que el Conocimiento está contigo. Recuerda que tus Maestros están contigo. Recuerda que los estudiantes de todas partes que están participando en la recuperación del Conocimiento están contigo. En este sentido, el mundo se hará pequeño y tú te harás grande. En tus prácticas más profundas, permítete la libertad de experimentar el Conocimiento. Entra en la gran profundidad y quietud de la mente, a medida que se sumerge en la presencia del amor.

PRÁCTICA 226: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 227

I WILL NOT THINK THAT I KNOW TODAY.

BEGINNING STUDENTS ALWAYS THINK THEY KNOW THINGS they don't know, and they always think they don't know things they do know. This requires a great deal of sorting out. It requires discovering the true and the false and, through this contrast, learning to separate the two. In time, you will realize the distinction between the true and the false and will not be deceived by the pretense the false can make in its imitation of the true.

REMIND YOURSELF UPON THE HOUR TODAY not to think that you know. Thinking that you know is only a form of substitution. You either know or you don't know. Your thinking here merely supports or denies that which you know. But thinking you know is thinking without Knowledge, which is always mindless and engenders confusion and self-doubt.

IN YOUR DEEPER PRACTICE PERIODS TODAY, do not be deceived by thinking that you know. Once again return to the pure experience of Knowledge itself. In stillness and in peace, totally give yourself to your practice today. Knowledge is an experience. It will engender its own ideas. It will stimulate and support those forms of behavior and those forms of self-application which are truly supportive of your true nature. Do not be content with things you think you know, for this is merely another form of denial which will leave you impoverished once again.

PRACTICE 227: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 227

HOY NO PENSARÉ QUE SÉ.

LOS ESTUDIANTES PRINCIPIANTES SIEMPRE PIENSAN QUE SABEN COSAS que no saben, y siempre piensan que no saben cosas que sí saben. Esto requiere mucha averiguación. Requiere descubrir lo verdadero y lo falso, y aprender a separar ambos a través de este contraste. Con el tiempo, reconocerás la distinción entre lo verdadero y lo falso y no te engañará la pretensión que lo falso puede hacer en su imitación de lo verdadero.

RECUÉRDATE A CADA HORA DE HOY no pensar que sabes. Pensar que sabes es solo una forma de sustitución. O sabes o no sabes. Tu pensamiento aquí solo apoya o niega lo que sabes. Pero pensar que sabes es pensar sin el Conocimiento, lo cual es siempre insensato y genera confusión y dudas en ti mismo.

EN TUS PERIODOS DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA DE HOY, no te dejes engañar pensando que sabes. Una vez más, vuelve a la experiencia pura del propio Conocimiento. En quietud y paz, date totalmente a la práctica de hoy. El Conocimiento es una experiencia. Esta generará sus propias ideas. Estimulará y apoyará aquellas formas de comportamiento y de autoaplicación que realmente apoyan tu verdadera naturaleza. No te contentes con las cosas que crees saber, porque esto es simplemente otra forma de negación que te dejará una vez más empobrecido.

PRÁCTICA 227: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 228

I WILL NOT BE POOR TODAY.

YOU NEED NOT BE POOR, FOR POVERTY is neither your heritage nor your true destiny. Do not be poor today, for Knowledge is the great wealth, and once it is allowed to emerge within any mind, it begins to generate its presence naturally in the world. It begins to balance and harmonize the mind that is its vehicle, and it begins to give specifically to certain individuals in specific ways. This is the genius that is with you. How can you be poor with such a gift? Only your self-deprecating ideas and forms of behavior can engender poverty.

THEREFORE,TODAY BEGIN TO LOOK MORE DEEPLY at those things that are forms of obstruction to you. Think of this upon the hour. In your two deeper practice periods, engage your mind actively in attempting to discern specific forms of self-deception and self-obstruction. Do this without condemnation, but with the objectivity that is necessary to view yourself clearly. Do not be dismayed that there are many subtle forms of self-deception. They are merely slight variations upon very simple themes. Their seeming complexity and number are unimportant except that you recognize them. They are all born of fear and the attempt to offset fear by engaging in illusion and by attempting to engage others in supporting illusion. All ideas without Knowledge serve this purpose, either directly or indirectly. Yet, real purpose is the great force behind ideas that are for true service, as it is the great force behind all forms of action and behavior that are for true service.

TODAY WE WILL LOOK AT OBSTACLES, but not with shame, guilt or anxiety. Look only to strengthen the presence and the application of Knowledge and only to prepare yourself to be a greater vehicle for Knowledge in the world. That is the purpose of today's practice. Therefore, practice with true intent. You are greater than the errors that you perceive, and they cannot deceive you if you look at them objectively.

PRACTICE 228: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 228

HOY NO SERÉ POBRE.

NO NECESITAS SER POBRE, PUES LA POBREZA no es ni tu herencia ni tu verdadero destino. No seas hoy pobre, pues el Conocimiento es la gran riqueza, y cuando se permite que emerja en cualquier mente comienza, de manera natural, a generar su presencia en el mundo. Empieza a equilibrar y armonizar la mente, que es su vehículo, y comienza a dar específicamente a determinadas personas de maneras concretas. Este es el genio que está contigo. ¿Cómo puedes ser pobre con un regalo así? Solo tus ideas y formas de comportamiento que te menosprecian pueden generar pobreza.

POR TANTO, COMIENZA HOY A MIRAR MÁS PROFUNDAMENTE aquellas cosas que son formas de obstrucción para ti. Piensa en esto a cada hora. En tus dos sesiones de práctica más profunda, usa activamente a tu mente tratando de discernir formas específicas de autoengaño y obstrucción. Hazlo sin condena, pero con la objetividad que necesitas para ver con claridad. No te desalientes porque haya muchas formas sutiles de autoengaño, pues no son más que pequeñas variaciones sobre temas muy simples. Su aparente complejidad y número no son importantes, salvo para que las reconozcas. Todas ellas nacen del miedo y del intento de contrarrestar el miedo participando en la ilusión e intentando involucrar a otros en el sostén de la ilusión. Todas las ideas sin el Conocimiento sirven a este propósito, sea directa o indirectamente. Pero el propósito real es la gran fuerza tras las ideas que son de verdadero servicio, tal como es la gran fuerza tras todas las formas de acción y comportamiento que son de verdadero servicio.

HOY MIRAREMOS LOS OBSTÁCULOS, pero no con vergüenza, culpa o ansiedad. Mira solo para fortalecer la presencia y la aplicación del Conocimiento, y solo para prepararte para ser un mayor vehículo para el Conocimiento en el mundo. Ese es el propósito de la práctica de hoy. Por tanto, practica con verdadera intención. Tú eres mayor que los errores que percibes, y estos errores no pueden engañarte si los miras objetivamente.

PRÁCTICA 228: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 229

I WILL NOT BLAME ANOTHER FOR MY PAIN.

TODAY'S IDEA REPRESENTS A TREMENDOUS SHIFT in understanding. It must be born of Knowledge to have true effectiveness, however. Its meaning is not immediately apparent, for you will soon find that there are many circumstances in which others seem completely responsible for your pain. It will be very difficult, given your habitual thinking and the assumptions upon which you live, to deny that others are indeed the cause of your pain. This, however, is not how Knowledge views you, and you must learn not to view yourself in this way.

PAIN IS ALWAYS A DECISION THAT YOU MAKE in response to any stimuli in your environment. The body will have physical pain if it is so stimulated, but that is merely a sensory response. It is not the true pain that hurts you. The pain that hurts you is the crown of thorns of your own ideas and assumptions, your own misgivings and misinformation and your own unforgiveness towards yourself and the world. This produces a pain both within your mind and upon your body as well. It is this pain we wish to alleviate this day.

THEREFORE, CONSIDER TODAY'S IDEA AS A FORM OF REMEDY against pain. If another is the cause of your pain, you have no remedy except to attack or to change the other person. Even your attempt to change them for good will be a form of attack, for underneath your altruism will be hatred and resentment. Therefore, there is no remedy for pain if its cause is beyond you. But there is remedy for all pain because Knowledge is with you.

THEREFORE, ALL PAIN MUST BE RECOGNIZED as the result of your own decision. It must be recognized as the result of your own interpretation. You may feel that you have been wronged by another or by the world. This feeling is actually present in your mind, so it need not be denied, but you must look beyond it to its source and to the mechanism for its emergence. To do this, then, you must utilize your own faculties. This will give you great strength. You will be able to do this because Knowledge is with you and because with Knowledge you can do all things that Knowledge asks you to do.

WITHOUT CONDEMNATION, THE WORLD IS SO RELIEVED that it can begin to recover itself. Therefore, upon the hour repeat this idea and consider its meaning. Go deeply within it to discover what it truly holds for you. In your longer practice periods, enter stillness and peace, for without condemnation upon the world and upon yourself, the mind is at peace already.

PRACTICE 229: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 229

NO CULPARÉ A OTROS DE MI DOLOR.

LA IDEA DE HOY REPRESENTA UN CAMBIO ENORME en la comprensión. Sin embargo, debe nacer del Conocimiento para tener verdadera efectividad. Su significado no es evidente de inmediato, porque pronto encontrarás que hay muchas circunstancias en las que los demás parecen ser completamente responsables de tu dolor. Debido a tu forma de pensar habitual y los supuestos con los que vives, te será muy difícil negar que los demás sean la causa de tu dolor. Sin embargo, no es así cómo el Conocimiento te ve, y debes aprender a no verte a ti mismo de ese modo.

EL DOLOR SIEMPRE ES UNA DECISIÓN QUE TOMAS en respuesta a los estímulos de tu entorno. El cuerpo tiene dolor físico si es así estimulado, pero no es más que una respuesta sensorial. Esto no es lo que verdaderamente te hace daño. El dolor que te hace daño es la corona de espinas de tus propias ideas y suposiciones, de tu propio recelo y desinformación y de tu propia falta de perdón hacia ti mismo y hacia el mundo. Esto produce un dolor en tu mente y en tu cuerpo. Es este dolor el que deseamos aliviar en este día.

POR TANTO, CONSIDERA LA IDEA DE HOY COMO UNA FORMA DE REMEDIO contra el dolor. Si otro es la causa de tu dolor, no tienes otro remedio que atacar o cambiar a la otra persona. Incluso tu intento de cambiar al otro para bien será una forma de ataque, pues bajo tu altruismo habrá odio y resentimiento. Por tanto, no hay remedio para el dolor si su causa está más allá de ti. Pero hay remedio para todo dolor porque el Conocimiento está contigo.

POR TANTO, DEBES RECONOCER QUE TODO DOLOR es el resultado de tu propia decisión y tu propia interpretación. Quizá sientas que has sido tratado injustamente por otro o por el mundo. Este sentimiento está realmente presente en tu mente, por lo que no necesitas negarlo, pero debes mirar más allá de él para llegar a su fuente y al mecanismo de su emergencia. Para hacerlo, entonces, debes usar tus propias facultades. Esto te dará una gran fuerza. Podrás hacer esto porque el Conocimiento está contigo y porque con él puedes hacer todo lo que te pide hacer.

SIN CONDENA, EL MUNDO ES TAN ALIVIADO que puede comenzar a recuperarse. Por tanto, a cada hora repite esta idea y considera su significado. Profundiza en esta idea para descubrir lo que realmente guarda para ti. En tus periodos de práctica más largos, entra la quietud y la paz, ya que sin condenar al mundo y a ti mismo, la mente ya está en paz.

PRÁCTICA 229: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 230

MY SUFFERING IS BORN OF CONFUSION.

YOUR SUFFERING IS BORN OF CONFUSION. Allow yourself to be confused so that you may recognize the true path of reclamation. Is this idea confusing to you? It may be confusing because people will not accept their confusion. They will tell lies about it, saying they are certain when they are confused, projecting blame upon others to excuse themselves or projecting blame upon themselves to excuse others. All of this represents confusion.

WHEN YOU REALIZE THAT YOU ARE CONFUSED, then you can claim the means to regain your certainty. If you do not accept that you are confused, you will impose substitutes for certainty upon yourself and the world and thus remove yourself from the possibility of receiving your certainty. This is why you must realize that your confusion is the source of your suffering, and you must allow yourself to be confused to recognize your true predicament. Recognizing your true predicament, you will see the great need for Knowledge, and this will engender in you the dedication and the self-application that is necessary for you to receive that which is your inheritance.

TODAY REPEAT THIS IDEA UPON THE HOUR and do not forget to do so. In your two longer practice periods, engage your mind actively in attempting to understand the depth and the meaning of today's idea. Recognize objectively all of the feelings and the thoughts that are in favor of it and all of the feelings and the thoughts that are opposed to it. Take special care to recognize any objection that you might have to today's idea. Then, recognize the power of this idea within your own mind. This will give you a recognition of today's idea and its true meaning. This will also help enable you to realize objectively the current construction of your mind. This is all part of your education as a student of Knowledge. Give yourself to considering today's idea and do not be complacent with simple answers and explanations, for today's idea contains a gift you have not yet experienced.

PRACTICE 230: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 230

MI SUFRIMIENTO NACE DE LA CONFUSIÓN.

TU SUFRIMIENTO NACE DE LA CONFUSIÓN. Permítete estar confuso para poder reconocer el verdadero camino de la reclamación. ¿Te resulta confusa esta idea? Esto puede ser confuso porque las personas no aceptarán su confusión. Ellos dirán mentiras sobre ella, diciendo que están en la certeza cuando están confusos, culpando a otros para excusarse a sí mismos o culpándose a sí mismos para excusar a los demás. Todo esto representa confusión.

CUANDO RECONOCES QUE ESTÁS CONFUSO, puedes reclamar entonces los medios para recuperar tu certeza. Si no aceptas que estás confuso, impondrás sustitutos de la certeza sobre el mundo y sobre ti mismo, y por tanto te dejas sin la posibilidad de recibir tu certeza. Es por eso que debes comprender que tu confusión es la fuente de tu sufrimiento, y debes permitirte estar confuso para reconocer tu verdadera situación. Reconociendo tu verdadera situación, podrás ver la gran necesidad del Conocimiento, y esto generará en ti la dedicación y la autoaplicación que necesitas para recibir aquello que es tu herencia.

REPITE HOY ESTA IDEA A CADA HORA y no te olvides. En tus dos periodos más largos de práctica, usa activamente tu mente tratando de entender la profundidad y el significado de la idea de hoy. Reconoce con objetividad todos los sentimientos y pensamientos que están a favor y todos los sentimientos y pensamientos que se le oponen. Ten especial cuidado de reconocer cualquier objeción que puedas tener a la idea de hoy. Luego, reconoce el poder de esta idea en tu propia mente. Esto te dará un reconocimiento de la idea de hoy y su verdadero significado. También te ayudará a comprender objetivamente la construcción actual de tu mente. Todo esto forma parte de tu educación como estudiante del Conocimiento. Entrégate a considerar la idea de hoy y no seas complaciente con respuestas y explicaciones simples, pues la idea de hoy contiene un regalo que aún no has experimentado.

PRÁCTICA 230: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 231

I HAVE A CALLING IN THIS WORLD.

YOU HAVE A CALLING IN THIS WORLD. It is not what you think it is. It will emerge from your Knowledge once Knowledge is allowed to emerge within your mind. You have a calling in this world because you have come here to do some very specific things. Your purpose in this world is to reclaim your Knowledge and to allow your Knowledge to express itself. That is a very simple statement of your purpose, but it is a statement that contains a great deal of depth and a great deal that must be fulfilled in time.

YOU HAVE A CALLING IN THIS WORLD because you were sent here to do something. It is for this reason that your mind is the way it is and that you have a specific nature that is distinct from others. As your calling emerges, you will realize why you think and act the way you do, and all of this will be brought into true balance and harmony. This will erase all cause you have for self-condemnation, for your nature represents a usefulness that you have not yet realized. In other words, you are made specifically for something that you have not yet comprehended. Prior to this you will resist your nature, thinking it is a limitation upon you. In time, you will realize that it is an invaluable resource for accomplishment, for you have a calling in the world.

UPON THE HOUR REMIND YOURSELF OF THIS and remind yourself that you do not yet know what your calling is. Without presumptions, you will be in a position to discover the truth. In your deeper practice periods today enter stillness and silence once again, utilizing the word RAHN if you find that helpful. This is a day of preparation for you to realize your true calling in the world. It is a day given to Knowledge and a day that is taken away from false assumptions and self-deception. A day given to Knowledge brings you closer to realizing your calling, which will arise naturally without your presumptions once you and those with whom you must be engaged are prepared.

PRACTICE 231: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 231

TENGO UNA LLAMADA EN ESTE MUNDO.

TIENES UNA LLAMADA EN ESTE MUNDO. No es lo que piensas que es. Ella emergerá de tu Conocimiento una vez que permitas al Conocimiento emerger en tu mente. Tienes una llamada en este mundo porque has venido aquí a hacer algunas cosas muy específicas. Tu propósito en este mundo es recuperar tu Conocimiento y permitirle expresarse. Esta es una declaración muy simple de tu propósito, pero es una declaración que contiene mucha profundidad y mucho que debe cumplirse con el tiempo.

TIENES UNA LLAMADA EN ESTE MUNDO, porque fuiste enviado aquí para hacer algo. Es por eso que tu mente es como es y que tiene un carácter específico que la distingue de las demás. A medida que surja tu llamada, comprenderás por qué piensas y actúas de la forma en que lo haces, y todo ello será puesto en verdadero equilibrio y armonía. Esto borrará todos los motivos que tienes para condenarte a ti mismo, pues tu naturaleza representa una utilidad que todavía no has reconocido. En otras palabras, estás hecho específicamente para algo que aún no has entendido. Antes de esto resistirás tu naturaleza, pensando que te supone una limitación. Con el tiempo, comprenderás que es un recurso inestimable para el logro, porque tienes una llamada en el mundo.

RECUÉRDATE ESTO A CADA HORA y recuerda que todavía no sabes cuál es tu llamada. Sin presunciones estarás en condiciones de descubrir la verdad. En las sesiones de práctica más profundas de hoy, entra en la quietud y el silencio una vez más, utilizando la palabra RAHN si la encuentras útil. Este es un día de preparación para descubrir tu verdadera llamada en el mundo. Es un día dado al Conocimiento, y es un día extraído de las suposiciones falsas y el autoengaño. Un día dado al Conocimiento te acerca más al descubrimiento de tu llamada, que surgirá de manera natural sin tus presunciones cuando aquellos con los que debes participar estén preparados.

PRÁCTICA 231: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 232

MY CALLING IN LIFE REQUIRES THE DEVELOPMENT OF OTHERS.

FOR YOUR CALLING TO EMERGE IN YOUR LIFE, it is not merely your own development that is essential, but the development of others with whom you will be directly engaged. Because your purpose in life involves your engagement with others, it is not a singular pursuit. It is not an individual fulfillment. In reality, there is no individual who is completely separate from other individuals because individuality has meaning only in terms of expressing that which binds and joins all life.

THEREFORE, THIS DAY DEVELOP THEWISDOM and the understanding that your true accomplishment is dependent upon the accomplishment of others as well. Think not that you know who all these others are, for you have not met them all yet. Some are in this world, and some are beyond the world. They may not be in your personal sphere at all.

HOW, THEN, CAN YOU PROCEED when your accomplishment is partially dependent upon others? You proceed by giving yourself to your preparation. The power of doing this will strengthen those with whom you will be engaged in your life's calling. Because your application strengthens one another, you are already in relationship; you are already influencing one another. The closer you come to that point where Knowledge emerges, the closer they will come as well. The more you hold yourself back, the more you hold them back. You cannot see the mechanism for this while you are in the world, for you must be beyond the world to see how this works. But you can understand the idea that all minds influence each other, particularly those minds that are meant to be engaged specifically with one another in life.

THEREFORE, YOUR ADVANCEMENT IS DEPENDENT upon your own efforts and the efforts of others. Yet, the efforts of others are supplemented and strengthened by your own efforts. Therefore, your achievement is very much given to you to accomplish, and yet your achievement will join you with life and will deepen the content and experience of relationship beyond what you were formerly able to experience.

IN YOUR HOURLY REMEMBRANCES and in your longer meditations in stillness today, allow your efforts to supplement the efforts of others, which will supplement your efforts. Allow the combination of your mutual dedication, then, to be a source of strength which you will experience this day and which will be experienced by those whom you have not yet met in this life.

PRACTICE 232: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 232

MI LLAMADA EN LA VIDA REQUIERE EL DESARROLLO DE OTROS.

PARA QUE TU LLAMADA SURJA EN TU VIDA no solo es esencial tu propio desarrollo, sino también el de aquellos con los que participarás directamente. Debido a que tu propósito en la vida implica tu participación con otros, no se trata de una búsqueda particular o una realización individual. En realidad, no hay nadie que esté completamente separado de otros individuos, porque la individualidad solo tiene sentido en términos de expresar lo que vincula y une a toda la vida.

POR TANTO, DESARROLLA HOY LA SABIDURÍA y el entendimiento de que tu verdadero logro depende también del logro de otros. No pienses que sabes quiénes son esos otros, pues aún no los has conocido. Algunos están en este mundo y otros están más allá de él. Puede que no estén en absoluto en tu esfera personal.

¿CÓMO, ENTONCES, PUEDES PROSEGUIR cuando tu logro depende parcialmente de otros? Tú procedes dándote a tu preparación. El poder de hacer esto fortalecerá a aquellos con los que estarás involucrado en tu llamada en la vida. Debido a que tu aplicación fortalece a otros, vosotros ya estáis en relación; ya os influís mutuamente. Cuanto más te acerques a ese punto en el que emerge el Conocimiento, más se acercarán ellos también. Cuanto más te retengas, más los retendrás. No puedes ver el mecanismo de esto mientras estás en el mundo, porque debes estar más allá del mundo para ver cómo funciona. Pero puedes entender la idea de que todas las mentes se influyen mutuamente, sobre todo aquellas mentes que están destinadas a estar involucradas específicamente unas con otras en la vida.

POR TANTO, TU AVANCE DEPENDE de tus propios esfuerzos y de los esfuerzos de otros. Pero los esfuerzos de los demás son complementados y reforzados por tus propios esfuerzos. Por tanto, tu logro depende en gran medida de ti, y aun así tu logro te unirá con la vida y profundizará el contenido y la experiencia de las relaciones más allá de lo que fuiste capaz de experimentar.

EN TUS RECORDATORIOS A CADA HORA y en tus meditaciones más largas en silencio de hoy, deja que tus esfuerzos suplementen los esfuerzos de otros, los cuales suplementarán a su vez tus esfuerzos. Deja que la combinación de vuestra dedicación mutua, entonces, sea una fuente de fortaleza que experimentarás hoy y que experimentarán también aquellos que aún no has encontrado en esta vida.

PRÁCTICA 232: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 233

I AM PART OF A GREATER FORCE FOR GOOD IN THE WORLD.

THIS STATEMENT IS ABSOLUTELY TRUE, though from a separated point of view it may be very difficult to understand. It is not expected that you will understand today's idea, but it is given you to experience its power and potency, for being representative of truth it can lead you to the truth, which is the experience of Knowledge. This is the greatest possibility for any idea—that it can be a doorway to Knowledge.

THIS IDEA, THEN, MUST BE APPROACHED PROPERLY. You must realize the limitations of a separated point of view and not attempt to judge the value of this day's idea. You cannot judge it. You can only respond to it or deny it because its truth is greater than your current interpretation. Recognizing your current limitations in this regard gives you access to greatness, for without protecting that which weakens you, you may find your way to that which strengthens you and gives you purpose, meaning and direction.

YOU ARE PART OF A GREATER FORCE FOR GOOD, for this force is joined and directed by Knowledge. Knowledge here is beyond what any individual can own. Therefore, there is no "your" knowledge and "my" knowledge; there is only Knowledge. There is only your interpretation and my interpretation, and in this there can be discrepancies, but Knowledge is Knowledge. It leads people together; it takes people apart. If it is truly comprehended from stillness and objectivity, its true direction can be discerned and followed.

TAKE STRENGTH TODAY AS YOU REPEAT THIS IDEA upon the hour. Know that all of your efforts on behalf of Knowledge are supplemented by those who practice with you—those whom you can see and those whom you cannot see. In your deeper practices allow your own self-discipline, which prepares you to enter into stillness and peace, to be supplemented as well. Thus, your accomplishment today will supplement the efforts of all others who practice, those who are unlearning the false and those who are learning the true along with you.

PRACTICE 233: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 233

SOY PARTE DE UNA FUERZA MAYOR PARA EL BIEN EN EL MUNDO.

ESTA DECLARACIÓN ES ABSOLUTAMENTE CIERTA, aunque desde un punto de vista separado puede ser muy difícil de entender. No se espera que entiendas la idea de hoy, pero se te da para que experimentes su poder y potencia, pues siendo representativa de la verdad puede conducirte a la verdad, la cual es la experiencia del Conocimiento. Esta es la mayor posibilidad para cualquier idea —que pueda ser una puerta al Conocimiento.

ESTA IDEA, ENTONCES, DEBE ABORDARSE CORRECTAMENTE. Debes reconocer las limitaciones de un punto de vista separado y no tratar de juzgar el valor de la idea de este día. Tú no puedes juzgarla. Solo puedes responder a ella o rechazarla, porque la verdad es mayor que tu interpretación actual. Reconocer tus limitaciones actuales en este aspecto te da acceso a la grandeza, ya que, sin proteger lo que te debilita, puedes encontrar tu camino a lo que te fortalece y te da propósito, significado y dirección.

TÚ ERES PARTE DE UNA FUERZA MAYOR PARA EL BIEN, porque esta fuerza está unida y dirigida por el Conocimiento. El Conocimiento aquí está más allá de lo que cualquier individuo puede poseer. Por tanto, no hay "tu" Conocimiento ni "mi" Conocimiento, solo hay Conocimiento. Solo hay tu interpretación y mi interpretación, y en esto puede haber discrepancias, pero el Conocimiento es el Conocimiento. Él une a las personas; él las separa. Si se le comprende verdaderamente desde la quietud y la objetividad, su verdadera dirección puede discernirse y seguirse.

TOMA FUERZA HOY MIENTRAS REPITES ESTA IDEA a cada hora. Sabe que todos tus esfuerzos en favor del Conocimiento son complementados por los que practican contigo —por aquellos a los que puedes ver y aquellos a los que no puedes ver—. En tus prácticas más profundas deja que tu propia disciplina, la cual te prepara para entrar en la quietud y la paz, sea también complementada. Así, tu logro de hoy será complementado con los esfuerzos de todos los que practican, aquellos que están desaprendiendo lo falso y aprendiendo lo verdadero contigo.

PRÁCTICA 233: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 234

KNOWLEDGE SERVES HUMANITY IN ALL WAYS.

KNOWLEDGE ACTIVATES ALL MENTAL AND PHYSICAL ABILITIES for good. It directs all manner of individual pursuits that are for the benefit of humanity. In the arts, in the sciences, in all endeavors, in the simplest gesture and the greatest act, Knowledge demonstrates a greater life and strengthens all of the highest qualities in individuals who are engaged with it.

BECAUSE KNOWLEDGE IS GREAT, you do not need to associate it only with great things, for the expression of Knowledge can permeate even the smallest word and the tiniest gesture. Thus, they too can have the greatest impact upon others. The power of Knowledge within one individual is to activate the power of Knowledge in other individuals and thus stimulate and support the regeneration of life within minds that are living in separate fantasies. Within the world you cannot see the overall potency of this, but you can experience it within your own life and see it demonstrated within the context of the relationships with which you are now engaged.

DO NOT THINK YOU KNOW. You either do or you do not. Remember this, for the opportunity for self-deception is still with you because you have not yet been willing to face yourself completely, fearing that what you would find would discourage or destroy you. Yet, when you face yourself completely, all you will find is Knowledge.

IN YOUR DEEPER PRACTICE PERIODS TODAY allow yourself to enter stillness once again, utilizing the methods that you have learned thus far. Do not allow anything to distract you from your purpose. You are part of a Greater Force, and this Greater Force is supporting you.

PRACTICE 234: Two 30-minute practice periods.

Paso 234

EL CONOCIMIENTO SIRVE A LA HUMANIDAD EN TODOS LOS SENTIDOS.

EL CONOCIMIENTO ACTIVA TODAS LAS CAPACIDADES MENTALES Y FÍSICAS para el bien y dirige toda clase de búsquedas individuales que son para el beneficio de la humanidad. En las artes, en las ciencias, en todas las actividades, en el gesto más simple y en el acto más grande, el Conocimiento demuestra una vida mayor y refuerza todas las más altas cualidades en los individuos que participan con él.

AUNQUE EL CONOCIMIENTO ES GRANDE, no necesitas asociarlo solo con cosas grandes, pues su expresión puede impregnar incluso la palabra y el gesto más mínimos. Por tanto, también estos pueden tener el mayor de los impactos en otros. El poder del Conocimiento dentro de un individuo es el de activar el poder del Conocimiento en otros individuos, estimulando y apoyando así la regeneración de la vida en las mentes que viven en fantasías separadas. Dentro del mundo no puedes ver la potencia total de esto, pero puedes experimentarlo en tu propia vida y verlo demostrado en el contexto de las relaciones en las que ahora estás involucrado.

NO PIENSES QUE SABES. O sabes o no sabes. Recuerda esto, pues la oportunidad para autoengañarte aún te acompaña, ya que todavía no has estado deseoso de enfrentarte a ti mismo por completo, temiendo que lo que encontrarías podría desalentarte o destruirte. Sin embargo, cuando te enfrentes a ti mismo por completo, todo lo que encontrarás será el Conocimiento.

EN TUS MÁS PROFUNDOS PERIODOS DE PRÁCTICA DE HOY, permítete entrar en la quietud una vez más, utilizando los métodos que has aprendido hasta ahora. No permitas que nada te distraiga de tu propósito. Tú eres parte de una fuerza mayor, y esta fuerza mayor está apoyándote.

PRÁCTICA 234: Dos periodos de práctica de 30 minutos.

Step 235

THE POWER OF KNOWLEDGE IS BECOMING EVIDENT TO ME.

IT WILL TAKE TIME FOR YOU TO RECOGNIZE the power of Knowledge, for it is far greater than anything you have imagined. Yet, it is far simpler and more subtle than that which you can yet comprehend. It can be seen in the innocence of a child's eyes; it can be imagined in the greatness of the movement of galaxies. In the simplest gesture or the greatest act, it can manifest itself.

ALLOWYOURSELF TO ACCEPT THAT YOU ARE ONLY BEGINNING to realize the presence of Knowledge in your life and in all life. This is determined by your capacity for Knowledge, which, along with your desire for Knowledge, you are now cultivating. That is why day after day you practice stillness and peace and only interrupt these practices with practicing the active engagement of your mind for great purposes. Here you are building your capacity as well as your desire, for each day you must practice because of the desire for Knowledge, and each practice develops your capability to experience Knowledge.

YOU ARE BEGINNING TO RECOGNIZE the presence of Knowledge, the power of Knowledge and the evidence of Knowledge. Remind yourself of this upon the hour and do not forget. Once again, in the depth of your longer practice periods, give yourself completely to entering stillness and peace, for this will undo all blame and unforgiveness within you and will show you the power of Knowledge, which you are now learning to accept.

PRACTICE 235: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 235

EL PODER DEL CONOCIMIENTO SE ME ESTÁ HACIENDO EVIDENTE.

TE LLEVARÁ TIEMPO RECONOCER el poder del Conocimiento, ya que es mucho mayor que cualquier cosa que hayas imaginado. Sin embargo, es mucho más simple y sutil de lo que todavía puedes comprender. Puede verse en la inocencia de los ojos de un niño; puede imaginarse en la grandeza del movimiento de las galaxias. Puede manifestarse en el más simple gesto o en el acto más grande.

PERMÍTETE ACEPTAR QUE ESTÁS SOLO EMPEZANDO a reconocer la presencia del Conocimiento en tu vida y en toda la vida. Esto está determinado por tu capacidad para el Conocimiento, la cual estás ahora cultivando junto con tu deseo del Conocimiento. Es por eso que día tras día practicas la quietud y la paz, y solo interrumpes estas prácticas practicando la participación activa de tu mente para grandes propósitos. Aquí estás construyendo tu capacidad, así como tu deseo, pues cada día debes practicar debido al deseo por el Conocimiento, y en cada práctica desarrollas tu capacidad para experimentar el Conocimiento.

ESTÁS EMPEZANDO A RECONOCER la presencia del Conocimiento, el poder del Conocimiento y la evidencia del Conocimiento. Recuérdate esto a cada hora y no te olvides. Una vez más, en la profundidad de tus más largos periodos de práctica, entrégate completamente a entrar en la quietud y la paz, pues esto deshará toda culpa y falta de perdón dentro de ti y te mostrará el poder del Conocimiento, que ahora estás aprendiendo a aceptar.

PRÁCTICA 235: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 236

WITH KNOWLEDGE I WILL KNOW WHAT TO DO.

WITH KNOWLEDGE YOU WILL KNOW WHAT TO DO, and your certainty will be so strong that it will be difficult for you to doubt it or to argue against it. Here you must be prepared to act and act boldly. If your predominant concern is protecting your ideas and your physical body, then you will be afraid of Knowledge, fearing that it will lead you to do something that will be dangerous or harmful for you. Knowledge can only be demonstrated. Its beneficence must be experienced. It can only be experienced by accepting its presence and carrying out its direction.

WITH KNOWLEDGE YOU WILL KNOW WHAT TO DO, and your certainty will far exceed all of the pretenses you have made about certainty thus far. Self-doubt may continue in the face of Knowledge, but Knowledge is so much greater because your whole being will be engaged in the activity. Only the littleness of your self-doubt, born of your own false beliefs, can argue against it. Yet, its arguments are pathetic and pitiful and lack depth and conviction.

KNOWLEDGE WILL MOVE WITHIN YOU AT CERTAIN TIMES, for in stillness it observes all things until it is ready to act, and when it acts, it acts! Thus it is that you will learn with Knowledge to be at peace in the world, and yet when you act, you will act with true efficacy and with great result. In this way, you may be a person of action and contemplation all at once, for your contemplation will be deep and meaningful, and your action will be deep and meaningful as well.

WITH KNOWLEDGE YOU WILL KNOW WHAT TO DO. Do not think that you know what to do unless you are with Knowledge and Knowledge is indicating for you to do something with great power. Do not make small attempts at resolving your problems, for without Knowledge your attempts will be meaningless and will compound your frustration.

UPON THE HOUR REPEAT TODAY'S IDEA and consider it. In the depth of your longer practices, utilize the skills that you have cultivated thus far to engage yourself with stillness. If Knowledge is still, you may be still as well. Thus, when Knowledge stimulates action, you will be able to act, and in so doing, the resolution that you bring will be greater than anything you could conceive of.

PRACTICE 236: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 236

CON EL CONOCIMIENTO SABRÉ QUÉ HACER.

CON EL CONOCIMIENTO SABRÁS QUE HACER, y tu certeza será tan fuerte que te será difícil dudar de ella o argumentar en su contra. Aquí debes estar preparado para actuar y actuar audazmente. Si tu principal preocupación es la protección de tus ideas y tu cuerpo físico, entonces tendrás miedo del Conocimiento, temiendo que te llevará a hacer algo que será peligroso o nocivo para ti. El Conocimiento solo puede ser demostrado. Su beneficio debe ser experimentado. Solo puede ser experimentado aceptando su presencia y siguiendo su dirección.

CON EL CONOCIMIENTO SABRÁS QUE HACER, y tu certeza será muy superior a todas las pretensiones que has tenido sobre la certeza hasta ahora. La duda en ti mismo puede continuar ante el Conocimiento, pero el Conocimiento es mucho mayor, porque todo tu ser estará involucrado en la actividad. Solo la pequeñez de tu duda en ti mismo, nacida de tus propias creencias falsas, puede argumentar en su contra. Sin embargo, sus argumentos son patéticos, lamentables y faltos de profundidad y convicción.

EL CONOCIMIENTO SE MOVERÁ DENTRO DE TI EN CIERTOS MOMENTOS, pues en quietud lo observa todo hasta que está listo para actuar, y cuando actúa, actúa. Por tanto, con el Conocimiento aprenderás a estar en paz en el mundo, y sin embargo, cuando actúes lo harás con verdadera eficacia y con gran resultado. Así, tú puedes ser una persona de acción y de contemplación a la vez, pues tu contemplación será profunda y significativa, y también lo será tu acción.

CON EL CONOCIMIENTO SABRÁS QUÉ HACER. No pienses que sabes qué hacer a menos que estés con el Conocimiento y el Conocimiento te esté indicando hacer algo con gran poder. No hagas pequeños intentos de resolver tus problemas, ya que sin el Conocimiento tus intentos no tendrán sentido y aumentarán tu frustración.

A CADA HORA REPITE LA IDEA DE HOY y contémplala. En la profundidad de tus prácticas más largas, usa las habilidades que has cultivado hasta ahora para entrar en la quietud. Si el Conocimiento está en calma, tú también puedes estar en calma. Por tanto, cuando el Conocimiento te incite a la acción serás capaz de actuar, y al hacerlo traerás la resolución que será mayor que todo lo que puedas concebir.

PRÁCTICA 236: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 237

I AM ONLY BEGINNING TO COMPREHEND THE MEANING OF MY LIFE.

YOU ARE ONLY BEGINNING TO COMPREHEND the meaning of your life. This will naturally arise in your understanding without your efforts in attempting to conceptualize it. The meaning and purpose of your life will simply arise and be expressed today and tomorrow and in the days to come, for Knowledge is that simple and fundamental. Thus, your intellect can be used to deal with the physical necessities of your life, the particulars of your life and the mechanism of your life, for this is the application of the intellect. Yet, the greatness of Knowledge provides purpose, meaning and direction, which the intellect can never provide. Therefore, the intellect is a faculty that has a true function here, for it serves the greatness of Knowledge.

YOU ARE ONLY BEGINNING TO COMPREHEND the meaning of Knowledge and the nature of Knowledge. Think not that your conclusions thus far are adequate to your needs, for you are a beginning student of Knowledge and as a beginning student, you will not make the mistake of relying upon your assumptions alone. For beginning students make few assumptions and are eager to learn all that is necessary for them. Be a beginning student today. Recognize how little you know and how much you must learn. You have a lifetime to learn this, and yet your lifetime must be activated and strengthened beyond what you have realized thus far. In time, the greatness that you carry will express itself through you in actions both great and small.

TODAY, IN YOUR DEEPER PRACTICE PERIODS where you enter stillness, allow your awareness of Knowledge to be cultivated further. Attend to your practice like a patient gardener who does not demand that all plants bear fruit today, but who understands the seasons of growth and change. Allow yourself to have this comprehension, for in time you will understand objectively how human beings develop and grow and what they carry within them. When you leave this world, if you are successful in cultivating Knowledge and in allowing it to give all of its gifts into the world, you will then be able to become one of the Teachers of those who remain behind. In this way, you will fulfill your learning in the world by contributing all that you have acquired in the world to others. In this, your gift is fulfilled and theirs is furthered.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 237

ESTOY SOLO COMENZANDO A COMPRENDER EL SIGNIFICADO DE MI VIDA.

ESTÁS SOLO COMENZANDO A COMPRENDER el significado de tu vida. Este surgirá naturalmente en tu comprensión sin tus esfuerzos de intentar conceptualizarlo. El significado y el propósito de tu vida simplemente surgirán y serán expresados hoy, mañana y en los días por venir, pues el Conocimiento es así de simple y fundamental. Por tanto, tu intelecto puede utilizarse para hacer frente a las necesidades físicas, los pormenores y el mecanismo de tu vida, porque esta es la aplicación del intelecto. Sin embargo, la grandeza del Conocimiento ofrece propósito, dirección y sentido, algo que el intelecto no puede nunca proporcionar. Por tanto, el intelecto es una facultad que tiene aquí una verdadera función, pues sirve a la grandeza del Conocimiento.

ESTÁS SOLO COMENZANDO A COMPRENDER el significado del Conocimiento y su naturaleza. No pienses que tus conclusiones hasta el momento son adecuadas para tus necesidades, pues eres un estudiante principiante del Conocimiento, y como estudiante que comienza no cometerás el error de confiar solo en tus suposiciones. Pues los estudiantes principiantes hacen pocas suposiciones y están ansiosos por aprender todo lo que necesitan. Sé hoy un estudiante principiante. Reconoce lo poco que sabes y lo mucho que debes aprender. Tienes toda una vida para aprender esto, y aun así tu vida debe ser activada y fortalecida más allá de lo que has comprendido hasta ahora. Con el tiempo, la grandeza que portas se expresará a través de ti en acciones tanto grandes como pequeñas.

HOY, EN TUS MÁS PROFUNDAS SESIONES DE PRÁCTICA donde entras en la quietud, permite que tu conciencia del Conocimiento sea cultivada aún más. Asiste a tu práctica como un jardinero paciente que no exige que todas las plantas den sus frutos hoy, sino que comprende las estaciones de crecimiento y cambio. Permítete tener esta comprensión, pues con el tiempo comprenderás objetivamente cómo los seres humanos se desarrollan y crecen y lo que llevan en su interior. Cuando dejes este mundo, si tienes éxito en el cultivo del Conocimiento y en permitirle entregar todos sus regalos en el mundo, serás capaz de convertirte en uno de los Maestros de aquellos que permanecen detrás. De este modo, tú cumplirás tu aprendizaje en el mundo aportando todo lo que has adquirido en él a los demás. En esto, cumples tu regalo y fomentas el suyo.

(Continúa en la página siguiente…)

YOU ARE ONLY BEGINNING TO COMPREHEND THESE WORDS. Today strengthen your experience of Knowledge so that the comprehension of these words may deepen within you. Upon the hour repeat today's idea so that all of your activities and all of your engagements, in whatever environment you find yourself, are conducive to your practice. For there is no event or interaction which Knowledge cannot bless and harmonize.

PRACTICE 237: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

ESTÁS SOLO COMENZANDO A COMPRENDER ESTAS PALABRAS. Fortalece hoy tu experiencia del Conocimiento para que la comprensión de estas palabras pueda profundizarse en tu interior. A cada hora repite la idea de hoy para que todas tus actividades e involucraciones, en cualquier entorno en que te encuentres, sean propicias para tu práctica. Porque no hay evento o interacción que el Conocimiento no pueda bendecir y armonizar.

PRÁCTICA 237: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 238

REVIEW.

WE SHALL BEGIN YOUR TWO-WEEK REVIEW WITH THIS INVOCATION:

“I AM SENT INTO THE WORLD TO SERVE MY SPIRITUAL FAMILY which serves this world and all worlds in the physical universe. I am part of a Greater Force for good, and I am a beginning student of Knowledge. I am grateful for the gift that has been given, which I am now beginning to comprehend. In complete faithfulness and devotion, I will continue my practice today so that I may appreciate the value of my own life.”

FOLLOWING THIS INVOCATION BEGIN YOUR LONG REVIEW. Begin with the first lesson of the two-week period, review the instructions and your practice, and then proceed on day by day. When you have completed your Review, once again repeat the invocation for today and then spend several minutes in silence. In this period of stillness begin to feel the power of what you are undertaking. The power of Knowledge and the grace that it bestows upon the world is what you will be learning to receive and to express in the days and weeks to come.

PRACTICE 238: One long practice period.

Paso 238

REVISIÓN.

COMENCEMOS TU REVISIÓN DE DOS SEMANAS DE CON ESTA INVOCACIÓN:

"SE ME ENVÍA AL MUNDO PARA SERVIR A MI FAMILIA ESPIRITUAL, la cual sirve a este mundo y a todos los mundos en el universo físico. Yo soy parte de una Fuerza Mayor para el bien y soy un estudiante principiante del Conocimiento. Estoy agradecido por el regalo que se me ha dado, el cual estoy ahora empezando a comprender. En plena fidelidad y devoción, hoy continuaré mi práctica para poder apreciar el valor de mi propia vida."

TRAS ESTA INVOCACIÓN COMIENZA TU LARGA REVISIÓN. Comienza con la primera lección del periodo de dos semanas, revisa las instrucciones y tu práctica, y luego procede día tras día. Cuando hayas completado tu revisión, repite de nuevo la invocación para hoy y luego pasa varios minutos en silencio. En este periodo de quietud, comienza a sentir el poder de lo que estás llevando a cabo. El poder del Conocimiento y la gracia que este derrama sobre el mundo es lo que aprenderás a recibir y a expresar en los días y semanas por venir.

PRÁCTICA 238: Un periodo largo de práctica.

Step 239

FREEDOM IS MINE TODAY.

FREEDOM IS YOURS WHO LIVE WITH KNOWLEDGE. Freedom is yours who need not burden yourself with the undue strain of unnecessary thinking and speculation. Freedom is yours who can dedicate yourself to your one purpose and to your specific tasks that emanate from this purpose. What greater freedom is there than the freedom to utilize your Knowledge and to fulfill its destiny in the world? Nothing else can be called freedom, for anything else is merely the freedom to be in chaos and to degenerate into misery.

YOU ARE FREE THIS DAY TO ALLOW KNOWLEDGE to abide with you. This day in your hourly practice and in your two deeper meditations, remember that you are free. When you have the freedom to be with Knowledge in your two meditation periods, allow yourself to enter stillness and let not any feeling, idea or thought dissuade you from experiencing the great freedom that you have to escape from the world into Knowledge.

THESE PRACTICE TIMES ARE SO IMPORTANT for your overall wellbeing. The result of this involvement will give you greater access to Knowledge in all of your outward endeavors as you learn to abide in peace with Knowledge and as you learn to follow Knowledge as it exercises its Wisdom in the world. You are free this day to be with Knowledge, for this day you are free.

PRACTICE 239: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 239

HOY LA LIBERTAD ES MÍA.

LA LIBERTAD ES DE TI QUE VIVES CON EL CONOCIMIENTO. La libertad es de ti que no necesitas cargarte con la carga excesiva de la especulación y el pensamiento innecesarios. La libertad es de ti que puedes dedicarte a tu único propósito y a tus tareas específicas que emanan de este propósito. ¿Qué mayor libertad hay que la libertad de utilizar tu Conocimiento y cumplir tu destino en el mundo? Ninguna otra cosa puede ser llamada libertad, pues todo lo demás no es más que la libertad de estar en el caos y degenerar en la miseria.

ERES LIBRE EN ESTE DÍA PARA PERMITIR QUE EL CONOCIMIENTO esté contigo. Hoy, en tu práctica horaria y en tus dos meditaciones más profundas, recuerda que eres libre. Cuando tienes la libertad para estar con el Conocimiento en tus dos periodos de meditación, permítete entrar en la quietud y no dejes que ningún sentimiento, idea o pensamiento te disuada de experimentar la libertad que tienes para escapar desde el mundo hacia el Conocimiento.

ESTOS TIEMPOS DE PRÁCTICA SON MUY IMPORTANTES para tu bienestar general. El resultado de esta participación te dará un mayor acceso al Conocimiento en todos tus esfuerzos externos, a medida que aprendes a permanecer en paz con el Conocimiento y aprendes a seguirlo cuando ejerce su Sabiduría en el mundo. Eres libre en este día para estar con el Conocimiento, pues este día eres libre.

PRACTICA 239: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 240

SMALL IDEAS CANNOT FULFILL MY NEED FOR KNOWLEDGE.

GREAT IDEAS, FANTASTIC IMAGES or wonderful belief systems cannot meet your need for Knowledge. Ideas alone can set you on your way, but they cannot take you on the journey. They may speak of greater things awaiting you, but they cannot take you there, for Knowledge must be your guide to your destiny and your fulfillment. With ideas you stand at the beginning, pointing the way for others, but you yourself cannot go.

WHEN YOU ARE TRAVELING WITH KNOWLEDGE, Knowledge will extend itself through ideas. It will extend itself through actions, through gestures and through all the vehicles of communication in this world. Therefore, do not be content with ideas alone. Do not think that by speculating upon ideas that you are comprehending the nature of Knowledge and its true application in the world. These things can be experienced and observed, but the individuals experiencing and observing them must be moved at the very core of their being.

THEREFORE, DO NOT BE SATISFIED WITH LITTLE THINGS in place of the greatness of your true being and your purpose in the world. Return to Knowledge, and be grateful for the ideas that have pointed you in this direction. But realize that the power that can move you, the power that gives you the strength to prepare and participate, is born of the great Wisdom and Knowledge that you carry. It requires Knowledge to follow Knowledge. It requires Knowledge to prepare for Knowledge. Thus, Knowledge is exercised even as you approach it.

DO NOT,THEN, REMAIN AT THE BEGINNING OF YOUR JOURNEY with ideas alone. Do not accept little things in place of the greatness of your function. Remind yourself of this upon the hour and in your deeper meditation practices, once again enter stillness and peace. Come to your practice without questions. Come to your practice without petitions. Remind yourself that in Knowledge all things will be given, all things will be received and all things will be applied as they are needed. As your mind becomes more simple and open, it will become a vehicle for Knowledge to express itself in the world.

PRACTICE 240: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 240

LAS PEQUEÑAS IDEAS NO PUEDEN SATISFACER MI NECESIDAD DEL CONOCIMIENTO.

GRANDES IDEAS, IMÁGENES FANTÁSTICAS o maravillosos sistemas de creencias no pueden satisfacer tu necesidad del Conocimiento. Las ideas por sí solas pueden ponerte en camino, pero no pueden llevarte en el viaje. Pueden hablar de las cosas mayores que te esperan, pero no pueden llevarte a ellas, pues el Conocimiento debe ser tu guía hacia tu destino y tu realización. Con las ideas permaneces en el inicio, señalando el camino para otros pero sin que tú mismo puedas ir.

CUANDO ESTÁS VIAJANDO CON EL CONOCIMIENTO, este se extenderá a través de ideas. Se extenderá a través de acciones, a través de gestos y a través de todos los vehículos de comunicación en este mundo. Por tanto, no te contentes solo con ideas. No pienses que especulando sobre ideas estás comprendiendo la naturaleza del Conocimiento y su verdadera aplicación en el mundo. Estas cosas pueden ser experimentadas y observadas, pero los individuos que experimentan y observan deben ser movidos en el corazón mismo de su ser.

POR TANTO, NO ESTÉS SATISFECHO CON LAS PEQUEÑAS COSAS en sustitución de la grandeza de tu verdadero ser y tu propósito en el mundo. Vuelve al Conocimiento y estate agradecido por las ideas que te han señalado en esta dirección. Pero comprende que el poder que puede moverte, el poder que te da la fuerza para prepararte y participar, nace de la gran Sabiduría y Conocimiento que portas. Se requiere al Conocimiento para seguir al Conocimiento. Se requiere al Conocimiento para prepararte para el Conocimiento. Así, el Conocimiento se ejerce incluso mientras te acercas a él.

POR TANTO, NO TE QUEDES EN EL PRINCIPIO DE TU VIAJE con ideas solamente. No aceptes las cosas pequeñas en lugar de la grandeza de tu función. Recuérdate esto a cada hora y en tus prácticas de meditación más profunda entra de nuevo en la quietud y la paz. Ven a tu práctica sin preguntas. Ven a tu práctica sin peticiones. Recuerda que en el Conocimiento todo será dado, todo será recibido y todo será aplicado a medida que se necesite. A medida que tu mente se vuelva más sencilla y abierta, se volverá un vehículo para que el Conocimiento se exprese en el mundo.

PRÁCTICA 240: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria

Step 241

MY ANGER IS UNJUSTIFIED.

ANGER IS UNJUSTIFIED, FOR ANGER ALONE is merely your response to your failure to apply Knowledge. This engenders anger at its very source. But this need not happen, because anger is a response. As a response it can generate anger in others and stimulate a violent response internally and externally wherever it is applied. Knowledge, however, will redirect anger so that it has no destructive qualities, for what you wish to express is that which fortifies Knowledge in others. It is the strength of your conviction and not your desire to hurt yourself or others that is the true efficacy of the emotion that is the core of anger. Thus, it may be said that your anger is a true communication that has been distorted by your own projections of blame and fear. Once these distortions have been cleared away, the true communication that is the seed of all anger can be expressed. This can only bring about good.

ANGER, THEN, IS NOT JUSTIFIED, for it is a misinterpretation of a true communication. Your anger is not justified because anger is born of confusion. Yet, confusion calls for preparation and the true application of Knowledge. Therefore, the sinful are not punished but are attended to. The wicked are not sent to hell but are prepared for Heaven. This is the true nature of God's purpose in the world. That is why God can never be angry, because God is not offended. God is merely applying God to a situation where God has temporarily been forgotten.

IN THE GREATER SCOPE OF THINGS, even the separation of all individual minds is a very temporary occurrence. You cannot think yet at this level and will not be able to do so for a long time, for you must undergo the various stages of development that integrate your mind into greater and greater experiences of relationship and life. But as you proceed and as you take each vital step that expands your horizons, you will begin to understand that anger is unjustified. It merely represents a failure to apply Knowledge in a particular situation. This calls for remedy not for condemnation. Here you will realize that your anger is something to be understood. It is not to be rejected, for if you reject anger, you also reject the seed of anger, which is true communication. Therefore, we wish to clean away that which has spoiled your true communication so that your true communication may shine forth, for true communication always comes from Knowledge.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 241

MI ENOJO NO ESTÁ JUSTIFICADO.

El ENOJO NO ESTÁ JUSTIFICADO, PORQUE POR SÍ SOLO es simplemente la respuesta a tu fracaso en aplicar el Conocimiento. Esto genera enojo en su misma fuente. Pero esto no tiene por qué ocurrir, porque el enojo es una respuesta. Como respuesta puede generar enojo en los demás y estimular una respuesta violenta interna y externamente allí donde se aplique. El Conocimiento, sin embargo, redirigirá el enojo para que no tenga cualidades destructivas, porque lo que deseas expresar es aquello que fortalece el Conocimiento en los demás. La verdadera eficacia de la emoción que está en el núcleo del enojo está en la fuerza de tu convicción, y no en tu deseo de dañarte a ti mismo o a otros. Por tanto, puede decirse que tu enojo es una verdadera comunicación que ha sido distorsionada por tus propias proyecciones de culpa y miedo. Una vez que estas distorsiones han sido eliminadas, puede expresarse la verdadera comunicación que está en la semilla de todo enojo. Esto solo puede producir el bien.

POR TANTO, EL ENOJO NO ESTÁ JUSTIFICADO, porque es una malinterpretación de una verdadera comunicación. Tu enojo no está justificado, porque nace de la confusión. Sin embargo, la confusión pide preparación y la verdadera aplicación del Conocimiento. Por tanto, los pecadores no son castigados, sino atendidos. Los malvados no son enviados al infierno, sino preparados para el cielo. Esta es la verdadera naturaleza del propósito de Dios en el mundo. Es por eso que Dios no puede estar enojado, porque Dios no se ofende. Dios está simplemente aplicando a Dios a una situación en la que Dios ha sido temporalmente olvidado.

EN EL MAYOR ÁMBITO DE LAS COSAS, incluso la separación de todas las mentes individuales es un fenómeno temporal. No puedes pensar todavía a este nivel y no podrás hacerlo durante mucho tiempo, porque debes pasar las diversas etapas de desarrollo que integran tu mente en experiencias cada vez mayores de relación y vida. Pero a medida que avanzas y tomas cada paso vital que expande tus horizontes, comenzarás a entender que el enojo no está justificado. Simplemente representa un fracaso en la aplicación del Conocimiento en una situación particular. Esto requiere solución, no condena. Aquí reconocerás que tu enojo es algo que debe entenderse. No debes rechazarlo, ya que si rechazas el enojo también rechazas su semilla, que es una verdadera comunicación. Por tanto, deseamos limpiar lo que ha estropeado tu verdadera comunicación para que esta pueda brillar, pues la verdadera comunicación siempre viene del Conocimiento.

(Continúa en la página siguiente…)

THINK OF THIS IDEA UPON THE HOUR. In your deeper practice periods, actively engage your mind in looking at every single thing that you are angry about, from very tiny things that are specific to things in general that upset or discourage you. Remind yourself as you review your inventory of anger that your anger is unjustified. Remind yourself that it calls for the application of Knowledge and that within each angry experience or feeling that you have, there is a seed which is true. Therefore, your anger need not be rejected but cleansed, for in cleansing your anger you will be able to communicate that which you intended to communicate in the beginning where you initially failed. Then your self-expression will be complete, and anger will be no more.

PRACTICE 241: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

PIENSA EN ESTA IDEA A CADA HORA. En tus sesiones de práctica más profunda, involucra activamente a tu mente mirando cada cosa con la que estás enojado, desde cosas muy pequeñas que son específicas a cosas que en general te molestan o te desaniman. Recuérdate mientras revisas el inventario del enojo que tu enojo no está justificado. Recuérdate que el enojo pide la aplicación del Conocimiento, y que en cada experiencia o emoción de enojo que tienes hay una semilla que es cierta. Por tanto, tu enojo no tiene que ser rechazado, sino limpiado, porque al limpiarlo podrás comunicar lo que pretendiste comunicar en un principio, donde inicialmente fallaste. Entonces tu autoexpresión será completa, y el enojo terminará.

PRÁCTICA 241: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 242

MY GREATEST GIFT TO THE WORLD IS MY KNOWLEDGE.

THIS IS YOUR GREATEST GIFT. It is the gift that imbues all other giving and gives it meaning. This is the gift that gives value to all human expression, all human endeavor and all human invention that is intended to support the well-being of humanity in its evolution. Knowledge is not something that you can quantify and give, as if you put it into a package or delineate it with your ideas. It is a presence and a quality of life that is the very essence of life. It makes all giving and contribution meaningful.

THIS IS YOUR GREATEST GIFT, which you are now learning to receive. As you receive it, it will give itself naturally, for you cannot keep Knowledge for yourself. Once it emerges, it begins to express itself in all directions and specifically in certain directions and in certain involvements with certain people according to its design and Wisdom. Thus, if you receive Knowledge, it must be given. It will give itself, and you will want to give it because you possess wealth, and wealth can only be increased through giving. Thus, in essence, life is all about the giving of Knowledge. Wherever this giving cannot be accomplished, there is all manner of deception, disappointment and despair. But when giving is reactivated in these circumstances, these qualities of denial will be dispelled, and Knowledge will once again begin to express itself in very specific ways.

THEREFORE, UPON THE HOUR remind yourself of this great truth, and in your deeper meditations allow yourself to experience Knowledge. Allow yourself to receive it. Give yourself to this application of your mind and your body. In this, Knowledge will give itself, and you will be fulfilled because you have given life the greatest gift that can be given.

PRACTICE 242: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 242

MI MAYOR REGALO AL MUNDO ES MI CONOCIMIENTO.

ESTE ES TU MAYOR REGALO. Es el regalo que impregna todos los demás y les da sentido. Es el regalo que da valor a toda expresión humana, a todos los esfuerzos humanos y a todo invento humano que tiene como objetivo apoyar el bienestar de la humanidad en su evolución. El Conocimiento no es algo que puedas cuantificar y dar, como si lo pusieras en un paquete o lo delimitaras con tus ideas. Se trata de una presencia y una cualidad que es la esencia misma de la vida. Él hace que todo dar y contribución sean significativos.

ESTE ES TU MAYOR REGALO y ahora estás aprendiendo a recibirlo. Conforme lo recibas se dará naturalmente, pues no puedes mantener el Conocimiento para ti mismo. Una vez que surge, comienza a expresarse en todas direcciones, y específicamente en ciertas direcciones y en ciertas implicaciones con ciertas personas, de acuerdo a su diseño y su Sabiduría. Por tanto, si recibes el Conocimiento este debe darse. Él se dará y tú querrás darlo, ya que posees riqueza y la riqueza solo puede aumentar dándola. Por tanto, en esencia, la vida es toda sobre el dar del Conocimiento. Dondequiera que este dar no pueda lograrse habrá todo tipo de engaño, decepción y desesperación. Sin embargo, cuando el dar se reactiva en tales circunstancias, esas cualidades de negación se disipan y el Conocimiento, una vez más, comienza a manifestarse de formas muy específicas.

POR TANTO, A CADA HORA recuerda esta gran verdad, y en tus meditaciones más profundas permítete experimentar el Conocimiento. Permítete recibirlo. Entrégate a esta aplicación de tu mente y tu cuerpo. En esto, el Conocimiento se dará a sí mismo, y tú te sentirás realizado porque habrás dado a la vida el regalo más grande que puede darse.

PRÁCTICA 242: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 243

I DO NOT NEED TO BE SPECIAL TO GIVE.

THE ATTEMPT TO BE SPECIAL UNDERLIES ALL HUMAN AMBITION. All human ambition that is not born of Knowledge is born of the attempt to offset the grave disappointment and great anxiety of separation. The attempt to be special is the attempt to fortify separation. It is the attempt to make yourself greater at the expense of others. It always denies life and Knowledge and always leads to greater confusion, frustration and despair.

YOU ARE FREED THIS DAY FROM ATTEMPTING to make yourself special, for in this way you will find the true relief that you have sought in all of your previous endeavors. What is special in you is your unique form of expression of that which is inherent in all life. Then, that which joins life and is life is affirmed. Your individuality is affirmed as well, but not to the exclusion of the value of any other expression of life. Here you are not special. You are simply you. You are greater than an individual because you are part of life, and yet you are an individual because you express life individually. Here all conflict and confusion end. That which is limited expresses that which is unlimited, and that which is unique expresses that which is inherent and intrinsic. This is the resolution that you seek, for you do not really wish to be special. You only wish to have your individual life have purpose, meaning and direction.

UPON THE HOUR THINK OF THIS after you repeat the idea for today. In your deeper practices, enter into stillness and peace once again. Do not petition for answers because you do not need to do this in your meditation practices. Your time now is to practice receiving Knowledge, in which your individuality is honored and confirmed for its true purpose and in which your specialness, which has only been a grave and impossible burden for you, is gently lifted from your shoulders. Do not seek to be special today, for that is not the purpose of your life. Then, all fear of death and destruction will leave you. Then, all judgment and comparison with others will leave you. Then, you will be able to honor life and honor your relationships, which are an expression of everything today's lesson will teach you.

PRACTICE 243: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 243

NO NECESITO SER ESPECIAL PARA DAR.

EL INTENTO DE SER ESPECIAL MOTIVA TODA AMBICIÓN HUMANA. Toda ambición humana que no nace del Conocimiento nace del intento de compensar la gran decepción y ansiedad de la separación. El intento de ser especial es el intento de fortalecer la separación. Es el intento de hacerte más importante a expensas de otros. Este intento siempre niega la vida y el Conocimiento, y siempre conduce a una mayor confusión, frustración y desesperación.

HOY ERES LIBERADO DEL INTENTO de hacerte a ti mismo especial, pues así encontrarás el verdadero alivio que has buscado en todos tus esfuerzos anteriores. Lo que es especial en ti es tu forma de expresión de aquello que es inherente a toda vida. Por tanto, lo que une a la vida y es vida se afirma. Tu individualidad también se afirma, pero no excluyendo el valor de cualquier otra expresión de la vida. Aquí no eres especial; simplemente eres tú. Eres mayor que un individuo, ya que formas parte de la vida, y sin embargo eres un individuo, porque expresas la vida de forma individual. Aquí todos los conflictos y la confusión finalizan. Lo que es limitado expresa lo que es ilimitado, y lo que es único expresa lo que es inherente e intrínseco. Esta es la resolución que buscas, pues realmente no quieres ser especial. Solo deseas que tu vida individual tenga propósito, significado y dirección.

A CADA HORA PIENSA EN ESTO tras repetir la idea para hoy. En tus prácticas más profundas, entra en la quietud y la paz una vez más. No pidas respuestas, porque no necesitas pedirlas en tus prácticas de meditación. Tu tiempo ahora es para practicar el recibir el Conocimiento, en el cual tu individualidad es honrada y confirmada por su verdadero propósito, y en el que tu estatus de ser especial, que solo ha sido una carga grave e imposible para ti, es levantado suavemente de tus hombros. No intentes hoy ser especial, porque no es el propósito de tu vida. Entonces te dejará todo el temor a la muerte y a la destrucción. Entonces te dejará todo el juicio y la comparación con los demás. Entonces podrás honrar la vida y tus relaciones, que son una expresión de todo lo que la lección de hoy te enseñará.

PRÁCTICA 243: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 244

I AM HONORED WHEN OTHERS ARE STRONG.

WHEN YOU ARE STRONG, OTHERS ARE HONORED. When they are strong, you are honored. In this way, Knowledge affirms itself in the world, where Knowledge has been forgotten. Knowledge need only be affirmed through experience and expression to be given to others. Your greatest teaching in this life is the contribution of your life as it is demonstrated to others. Indeed, this is your greatest gift to yourself, for as your life is demonstrated in its value to you, your estimation of yourself will be redeemed, and you will understand your true value in proportion to life itself.

THEREFORE, WHEN OTHERS ARE STRONG, you are honored. In this way, you will not seek to belittle another to strengthen yourself. You will not seek to affirm your advantage based upon another's disadvantage. In this way, no guilt will attend your accomplishment, for no one has been betrayed as you seek to gain experience and advancement in life.

THE LESSON FOR TODAY IS VERY DEEP and will require much consideration. Upon the hour repeat the idea for today and give it serious consideration in every circumstance in which you find yourself. In your deeper practices today, enter stillness and silence. Allow yourself this gift because the idea for today is very simple and very true. It is in no way complex, though it will require serious consideration, for you are far too used to entertaining only things of superficial value. Throughout our training together in these days, weeks and months, you are learning to engage your mind to recognize what is obvious and apparent, but which has not yet been apparent to you who have entertained yourself with shallow things.

THEREFORE, TODAY LET THIS TIME BE GIVEN TO KNOWLEDGE. Let this time be given to that which strengthens you and all other individuals in the universe. When others are strong, you are honored. In this, all separation ends, and true giving becomes apparent.

PRACTICE 244: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 244

SOY HONRADO CUANDO OTROS SON FUERTES.

CUANDO ERES FUERTE, OTROS SON HONRADOS. Cuando ellos son fuertes, tú eres honrado. De este modo, el Conocimiento se afirma a sí mismo en el mundo, donde el Conocimiento ha sido olvidado. El Conocimiento solo necesita ser afirmado a través de la experiencia y la expresión que debe darse a los demás. Tu mayor enseñanza en esta vida es la contribución de tu vida según se demuestra a otros. De hecho, este es tu mayor regalo a ti mismo, pues cuando tu vida es demostrada en su valor para ti, tu estimación de ti mismo será redimida, y entenderás tu verdadero valor en proporción a la vida misma.

POR TANTO, CUANDO OTROS SON FUERTES, tú eres honrado. De este modo, no buscarás menospreciar a otros para fortalecerte a ti mismo. No tratarás de afirmar tu ventaja sobre la desventaja del otro. De este modo, no habrá culpa en tu logro, ya que nadie ha sido traicionado mientras buscas adquirir experiencia y progresar en la vida.

LA LECCIÓN DE HOY ES MUY PROFUNDA y requerirá mucha consideración. A cada hora repite la idea de hoy y considérala seriamente en todas las circunstancias en las que te encuentres. En tus prácticas más profundas de hoy, entra en la quietud y el silencio. Permítete este regalo, porque la idea de hoy es muy simple y muy cierta. No es para nada compleja, aunque requerirá una seria consideración, porque estás demasiado acostumbrado a considerar solo cosas de valor superficial. A lo largo de nuestra formación juntos en estos días, semanas y meses, estás aprendiendo a involucrar a tu mente para reconocer lo que es obvio y evidente, pero que aún no ha sido evidente para ti que te has entretenido con cosas superficiales.

POR ESO, PERMITE HOY QUE ESTE TIEMPO SEA DADO AL CONOCIMIENTO. Que este tiempo sea dado a lo que te fortalece a ti y a todos los otros individuos en el universo. Cuando los demás son fuertes, tú eres honrado. En este sentido, toda separación finaliza, y el verdadero dar se hace evidente.

PRÁCTICA 244: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 245

WHEN OTHERS FAIL, I AM REMINDED OF THE NEED FOR KNOWLEDGE.

WHEN OTHERS FAIL, LET THIS REMIND YOU of your need for Knowledge. Let your need for Knowledge not be underestimated. Thus, you need not respond with condemnation or judgment upon those who fail, but realize their great need and your great need. This will only confirm, then, the depth with which you must now prepare yourself. For you prepare yourself not only for your own advancement and fulfillment, but for the advancement and fulfillment of humanity. This is no idle claim or statement. It is absolutely the truth. For every step you take towards Knowledge, you give your accomplishment to the world, and you lessen the burden of all who struggle with their own fantasies and sense of failure.

YOUR LIFE, THEN, BECOMES YOUR TEACHING, for it is a life of Knowledge. It demonstrates the presence of Knowledge in the world, which is the presence of God. This happens as a result of your serving as an advanced vehicle for Knowledge. In your advancement all human capabilities are furthered, all human liabilities are dissipated and that which is most true and genuine in individual human life in the world is exalted. And that which is beyond all human life, but which contains human life, is affirmed as well. Therefore, another's failure is a call for your involvement with Knowledge. It is a call for your advancement and strengthening because you have come into the world to give.

REMIND YOURSELF OF THIS UPON THE HOUR and in your two longer practice periods, actively engage your mind in comprehending this idea. Think of every individual that you think has failed and realize the meaning of today's lesson in light of those individuals serving you. Realize the need for Knowledge within their lives and within your life. They are committing errors to spark your commitment to Knowledge. They are serving you in this regard, and this calls for your gratitude not your condemnation. They are teaching you to value the valuable and to release the meaningless. Think not they are not saving you time. They are saving you time. They are demonstrating that which you need to learn and to accept. Therefore, commit yourself to their well-being for teaching you to value Knowledge. As you value Knowledge, the result of your value will be given back to them in return, and they will be strengthened and honored by your accomplishment.

PRACTICE 245: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 245

CUANDO OTROS FALLAN, SE ME RECUERDA LA NECESIDAD DEL CONOCIMIENTO.

CUANDO OTROS FALLEN, PERMITE QUE ESTO TE RECUERDE tu necesidad del Conocimiento. No te permitas subestimar tu necesidad del Conocimiento. Por tanto, no necesitas responder condenando o juzgando a los que fallan, sino reconociendo su gran necesidad y tu gran necesidad. Esto solo confirmará, por tanto, la profundidad con la que debes ahora prepararte. Porque estás preparándote no solo para tu propio progreso y realización, sino para el avance y la realización de la humanidad. Esto no es una afirmación o declaración ociosa. Es absolutamente la verdad. Con cada paso que das hacia el Conocimiento, das tu logro al mundo y alivias la carga de todos los que luchan con sus propias fantasías y sentimientos de fracaso.

TU VIDA, ENTONCES, SE VUELVE TU ENSEÑANZA, porque es una vida de Conocimiento. Ella demuestra la presencia del Conocimiento en el mundo, la cual es la presencia de Dios. Esto sucede como resultado de tu servicio como vehículo avanzado para el Conocimiento. En tu avance se promueven todas las capacidades humanas, se disipan todas las cargas humanas y se exalta lo que es más verdadero y genuino en la vida individual humana en el mundo. Y lo que está fuera de toda vida humana, pero que contiene la vida humana, también es afirmado. Por tanto, el fallo de otro es una llamada a tu participación con el Conocimiento. Es una llamada a tu progreso y fortalecimiento, ya que has venido al mundo para dar.

RECUÉRDATE ESTO A CADA HORA, y en tus dos sesiones de práctica más larga implica activamente tu mente en la comprensión de esta idea. Piensa en todas las personas que crees que han fallado y comprende el significado de la lección de hoy teniendo en cuenta que ellas te sirven. Reconoce la necesidad del Conocimiento en sus vidas y en tu vida. Ellas están cometiendo errores para despertar tu compromiso con el Conocimiento. Están sirviéndote en este sentido, y esto merece tu gratitud, no tu condena. Están enseñándote a valorar lo valioso y a reconocer lo que carece de sentido. No pienses que no están ahorrándote tiempo, porque están ahorrándote tiempo. Están demostrando lo que necesitas aprender y aceptar. Por tanto, comprométete con su bienestar por enseñarte a valorar el Conocimiento. A medida que valores el Conocimiento, el resultado de tu valoración les será devuelto a cambio, y ellos serán fortalecidos y honrados por tus logros.

PRÁCTICA 245: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 246

THERE IS NO JUSTIFICATION FOR FAILING TO RECLAIM KNOWLEDGE.

THERE IS NO JUSTIFICATION FOR ERROR. There is no justification for denying Knowledge. There is no justification at all. Do not attempt to justify your errors by projecting blame upon yourself or by accusing life of not giving you what you need. Do not justify your errors by claiming the responsibility of your childhood, your parents or your upbringing in determining your current situation. Errors cannot be justified .Whatever cannot be justified can be relinquished, for it lacks true meaning and value.

TODAY,THEN, IS A FORM OF FREEDOM, an expression of freedom to you who still, out of habit and complacency, attempt to justify your errors by assigning blame and responsibility. This is meaningless, for today you are only given to come to Knowledge and to give yourself in your approach to Knowledge. You can only justify error as an excuse not to come to Knowledge, and since there is no justification for error, there is no justification for you not to come to Knowledge. Without this justification, you are justified, for you are the expression of Knowledge. That is your destiny and purpose in the world. If error is unjustified, the truth is given all justification.

ALLOW YOURSELF TO REPEAT THIS IDEA UPON THE HOUR. Come to this in your longer practice periods in stillness and receptivity. Be grateful today that your errors have been forgiven. Be grateful today that condemnation is not justified. Be grateful today that you have this opportunity to come to Knowledge, which will affirm that which is truest and greatest within you. Be grateful today that there is no justification in denying this, for without guilt and blame you can only receive that which life has to offer you.

LET THIS BE A DAY TO CELEBRATE YOUR FREEDOM. Let this be a day to affirm that you are blameless, though you are a student of Knowledge. Let this be a day to affirm that all the problems of the world can be solved without condemnation, for without condemnation all problems in the world will be solved.

PRACTICE 246: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 246

NO HAY JUSTIFICACIÓN PARA DEJAR DE RECLAMAR EL CONOCIMIENTO.

NO HAY JUSTIFICACIÓN PARA EL ERROR. No hay justificación para negar el Conocimiento. No hay justificación en absoluto. No intentes justificar tus errores culpándote a ti mismo o acusando a la vida de no darte lo que necesitas. No justifiques tus errores responsabilizando a tu infancia, a tus padres o a tu educación en la determinación de tu situación actual. Los errores no pueden justificarse. Todo lo que no puede justificarse puede abandonarse, ya que carece de verdadero sentido y valor.

HOY, ENTONCES, ES UNA FORMA DE LIBERTAD, una expresión de libertad para ti que todavía, por costumbre y complacencia, intentas justificar tus errores asignando culpas y responsabilidades. Esto no tiene sentido, porque hoy solo has de venir al Conocimiento y darte en tu acercamiento al Conocimiento. Solo puedes justificar el error como una excusa para no venir al Conocimiento, y dado que no hay justificación para el error, no hay ninguna justificación para que no vengas al Conocimiento. Sin esta justificación estás justificado, porque eres la expresión del Conocimiento. Ese es tu destino y tu propósito en el mundo. Si el error no está justificado, la verdad recibe toda justificación.

PERMÍTETE REPETIR ESTA IDEA A CADA HORA. Vuelve a ella en tus periodos de práctica más largos en quietud y receptividad. Estate agradecido hoy de que tus errores hayan sido perdonados. Estate agradecido hoy de que la condena no esté justificada. Estate agradecido hoy de tener la oportunidad de llegar al Conocimiento, el cual afirmará lo que es verdadero y más grande dentro de ti. Estate agradecido hoy de que no haya justificación en la negación de esto, porque sin condena ni culpa solo puedes recibir lo que la vida tiene para ofrecerte.

PERMITE QUE ESTE SEA UN DÍA PARA CELEBRAR TU LIBERTAD. Permite que este sea un día para afirmar que estás libre de culpa, aunque seas un estudiante del Conocimiento. Que este sea un día para afirmar que todos los problemas del mundo pueden resolverse sin condena, porque sin condena todos los problemas del mundo serán resueltos.

PRÁCTICA 246: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 247

I WILL LISTEN TO MY INNER TEACHERS TODAY.

LISTEN TO YOUR INNER TEACHERS, for they have wise counsel for you. Accept their counsel and work with it, realizing that only by following counsel will you understand its meaning and its value.

TAKE TIME UPON THE HOUR TO REMIND YOURSELF that your Inner Teachers are with you. Look forward to those two times in meditation today when you will be free from external obligations and involvements to spend time with your Inner Teachers. They will speak to you this day and help you to learn to listen and to discern their voice from other voices that plague your mind. They represent the one true voice that will speak unto your soul. They are not the substitutes that you create to keep yourself stimulated in fear. Therefore, extend your trust to them as they have extended their trust to you, for they are entrusting you with Knowledge in the world—a greater form of trust and acknowledgment you cannot imagine. For you to be the vehicle of Knowledge in the world, you must bear witness to the greatness of your origin and heritage and the greatness of God's estimation of you.

THEREFORE, IN YOUR TWO DEEPER PRACTICES THIS DAY, in stillness and silence, turn your listening inward. Listen intently. Allow yourself to become receptive and you will know your Teachers are standing in the background, observing you, loving you and supporting you. And they will speak to you this day of things beyond the world and things within the world. They will remind you of your purpose and your function as you learn to listen this day.

PRACTICE 247: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 247

HOY ESCUCHARÉ A MIS MAESTROS INTERNOS.

ESCUCHA A TUS MAESTROS INTERNOS, ya que ellos tienen un sabio consejo para ti. Acepta su consejo y trabaja con él, dándote cuenta de que solo siguiendo su consejo entenderás su significado y su valor.

TÓMATE TIEMPO A CADA HORA PARA RECORDARTE que tus Maestros Internos están contigo. Busca los dos tiempos de meditación de hoy, donde te liberarás de las obligaciones y compromisos externos para pasar tiempo con tus Maestros Internos. Ellos hablarán hoy contigo y te ayudarán a aprender a escuchar y a distinguir su voz de las otras voces que plagan tu mente. Ellos representan la verdadera voz que hablará a tu alma. No son los sustitutos que creas para mantenerte estimulado en el miedo. Por tanto, confía en ellos como ellos han confiado en ti, pues ellos están confiándote el Conocimiento en el mundo y no puedes imaginar una forma de confianza y reconocimiento mayor que esta. Para ser el vehículo del Conocimiento en el mundo, debes dar testimonio de la grandeza de tu origen y tu herencia y de la grandeza de la estimación que tiene Dios de ti.

POR TANTO, EN TUS DOS PRÁCTICAS MÁS PROFUNDAS de hoy, en quietud y silencio, tórnate a escuchar en tu interior. Escucha atentamente. Permítete ser receptivo y sabrás que tus Maestros permanecen en un segundo plano, observándote, amándote y apoyándote. Y hoy te hablarán de cosas de más allá del mundo y de cosas dentro del mundo. Ellos te recordarán tu propósito y tu función a medida que aprendas a escuchar en este día.

PRÁCTICA 247: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 248

I WILL RELY UPON THE WISDOM OF THE UNIVERSE TO INSTRUCT ME.

RELY UPON THEWISDOM OF THE UNIVERSE. Do not rely upon yourself alone, for alone you know nothing. Alone, there is no Knowledge and no relationship. Rely upon the Wisdom of the universe, which is available to you within your Knowledge, which is stimulated by the presence of your Teachers. Do not think that you alone can do anything, for alone you can do nothing. But together with life, all things that are intended for your fulfillment and your greatest contribution are indicated and are so promised.

THEREFORE, REMIND YOURSELF OF THIS IDEA upon the hour and within your meditation practices, once again seek the refuge of Knowledge in stillness and in silence. Allow the Wisdom of the universe to express itself to you who are learning to receive this Wisdom in openness and in humility.

ALLOW THIS DAY TO BE A DAY OF LISTENING, a day of contemplation and a day of receptivity. Do not fall prey to habitual judgments or preoccupations, but allow this day to be a day of true access to life so that life may give unto you who are its servant.

PRACTICE 248: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 248

YO CONFIARÉ EN QUE ME INSTRUYA LA SABIDURÍA DEL UNIVERSO.

CONFÍA EN LA SABIDURÍA DEL UNIVERSO. No confíes solo en ti mismo, pues solo no sabes nada. Solo, no hay Conocimiento y no hay relación. Confía en la Sabiduría del universo, que te está disponible dentro de tu Conocimiento, el cual es estimulado por la presencia de tus Maestros. No pienses que solo puedes hacer cualquier cosa, pues solo no puedes hacer nada. Pero junto con la vida, todas las cosas que son para tu realización y tu mayor contribución son indicadas y son así prometidas.

POR TANTO, RECUÉRDATE ESTA IDEA A CADA HORA, y en tus prácticas de meditación busca una vez más el refugio del Conocimiento en quietud y silencio. Permite que la Sabiduría del universo se exprese a ti que estás aprendiendo a recibir esta Sabiduría en apertura y humildad.

PERMITE QUE ESTE DÍA SEA UN DÍA DE ESCUCHA, un día de contemplación y receptividad. No caigas en los juicios o preocupaciones habituales; permite en cambio que este día sea un día de verdadero acceso a la vida, para que la vida pueda darte a ti que eres su sirviente.

PRÁCTICA 248: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 249

ALONE I CAN DO NOTHING.

ALONE YOU CAN DO NOTHING, for nothing in life is done alone. This is so very obvious if you simply observe the activity around you. No one is doing anything alone. This is so very true; it cannot be denied if you look upon the world honestly. Even if you were alone on a mountaintop without another soul in sight, you would not be alone, for your Teachers would be with you, and everything that you would accomplish there would be a joint effort, as everything that you accomplish with other people is a joint effort. This affirms the intrinsic nature of relationships and gives complete evidence to the fact that nothing can be done alone. In this, you must learn to value your relationships, for they are the vehicles for accomplishment in all areas and in all avenues of expression.

THEREFORE, WE EMPHASIZE THE VALUE of your relationships to you who now seek to reclaim Knowledge. These relationships must be imbued with the Knowledge that you are reclaiming. Then they will have the stability, the efficacy and the grace that Knowledge contains for you. For only relationships based upon Knowledge can carry the Wisdom that Knowledge will exert within the world. Relationships based upon personal attraction or personal fantasy do not have the foundation to carry Knowledge and will fail abruptly in the presence of the demands and requirements of a true life.

THEREFORE, AS YOU RECLAIM KNOWLEDGE, you also learn the lessons of relationships. Remind yourself of this upon the hour and witness the obviousness of today's lesson in whatever context you find yourself. If you look, you will see that nothing can be done alone—on any level, in any avenue. Nothing can be done alone. There is no individual creativity. There is no individual contribution. There is no individual invention. The only thing that can be made alone is fantasy, and in this a great deal has been produced. But even this is shared and fortified as each individual fortifies it within his or her own imagination. Therefore, even illusion is shared and substantiated through relationship. Nothing can be done alone. Even illusion cannot be done alone. There is no escape from this. Yet, the fact that there is no escape from life is the true promise of your redemption, for here life will redeem you, and all that you have brought into the world will be activated and contributed.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 249

SOLO NO PUEDO HACER NADA.

SOLO NO PUEDES HACER NADA, porque nada en la vida se hace en solitario. Esto es muy obvio si simplemente observas la actividad a tu alrededor. Nadie está haciendo nada en solitario. Esto es totalmente cierto; no puede ser negado si se mira al mundo con honestidad. Incluso si estuvieras solo en una montaña sin otra alma a la vista, no estarías solo, pues tus Maestros estarían contigo, y todo lo que lograras allí sería un esfuerzo conjunto, como todo lo que logras con otras personas es un esfuerzo conjunto. Esto confirma la naturaleza intrínseca de las relaciones y ofrece una completa evidencia del hecho de que nada puede hacerse en solitario. En esto, debes aprender a valorar tus relaciones, ya que son los vehículos para el logro en todas las áreas y en todas las vías de expresión.

POR TANTO, TE ENFATIZAMOS EL VALOR de tus relaciones a ti que ahora buscas recuperar el Conocimiento. Estas relaciones deben ser impregnadas con el Conocimiento que estás recuperando. Entonces ellas tendrán la estabilidad, la eficacia y la gracia que el Conocimiento contiene para ti. Pues solo las relaciones basadas en el Conocimiento pueden portar la Sabiduría que el Conocimiento ejercerá en el mundo. Las relaciones basadas en la atracción personal o en la fantasía personal no tienen la fundación para portar el Conocimiento, y fracasarán abruptamente ante las demandas y necesidades de una vida verdadera.

POR TANTO, MIENTRAS RECUPERAS EL CONOCIMIENTO aprendes también las lecciones de las relaciones. Recuérdate esto a cada hora y contempla la obviedad de la lección de hoy en cualquier contexto en que te encuentres. Si observas, verás que nada puede hacerse en solitario —en ningún nivel, en ninguna vía—. Nada puede hacerse en solitario. No hay creatividad, contribución o invención individual. Lo único que puede hacerse en solitario es la fantasía, y mucho se ha producido al respecto. Pero incluso esto es compartido y fortalecido según cada individuo lo fortalece en su propia imaginación. Por tanto, incluso la ilusión es compartida y sustentada mediante las relaciones. Nada puede hacerse en solitario, ni siquiera la ilusión. No hay escape de esto. Sin embargo, el hecho de que no haya escape de la vida es la verdadera promesa de tu redención, porque aquí la vida te redimirá y todo lo que has traído al mundo será activado y contribuido.

(Continúa en la página siguiente…)

IN YOUR DEEPER PRACTICE PERIODS TODAY, bring yourself to Knowledge and bring yourself to your Teachers in stillness and humility. Realize that you can do nothing alone. Even your attempt to discipline your mind and to prepare yourself for meditation is something you share with others who are practicing and with your Teachers as well. All power of God can be expressed through you, for nothing can be done alone.

PRACTICE 249: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

EN TUS SESIONES DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA DE HOY, tráete al Conocimiento y tráete a tus Maestros en silencio y humildad. Reconoce que no puedes hacer nada solo. Incluso el intento de disciplinar tu mente y prepararte para la meditación es algo que compartes con otras personas que están practicando y también con tus Maestros. Todo el poder de Dios puede expresarse a través de ti, porque nada puede hacerse en solitario.

PRÁCTICA 249: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 250

I WILL NOT HOLD MYSELF APART TODAY.

YOU CAN ONLY BE ALONE IN FANTASY, and fantasy will yield you nothing of value, permanence or meaning. Do not betray your Knowledge today by holding yourself apart. Do not punish yourself for errors which have no substance and which are in fact only an expression of confusion. There is no justification for error, and there is no justification for holding yourself apart. You are a part of life and you will need to rely upon your relationships with others and with life as a whole to accomplish anything, even to survive.

AS YOU THINK ABOUT THIS, gratitude will naturally arise within you, and you will realize that the ground upon which you walk and everything that you see and touch that is useful and beneficial is the result of giving and cooperation. Then, your gratitude will bring forth love naturally, and from your love you will begin to understand how all things are accomplished in the universe. This will give you strength and the assurance of what you yourself must learn to do.

UPON THE HOUR REMEMBER THIS, and in your deeper meditations allow yourself to receive. Do not hold yourself apart from Knowledge, which waits to bless you in your meditation practices. This is when you come to the altar of God to present yourself, and here God presents God to you who are learning to receive Knowledge.

PRACTICE 250: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 250

HOY NO ME MANTENDRÉ SEPARADO.

TÚ SOLO PUEDES ESTAR SOLO en la fantasía, y la fantasía no te aportará nada de valor, permanencia o significado. No traiciones hoy tu Conocimiento manteniéndote separado. No te castigues por errores que no tienen sustancia y que en realidad son solo una expresión de confusión. No hay justificación para el error, y no hay justificación para mantenerte separado. Tú eres una parte de la vida y necesitarás confiar en tus relaciones con los demás y con la vida en conjunto para lograr cualquier cosa, incluso para sobrevivir.

MIENTRAS PIENSAS ACERCA DE ESTO, la gratitud surgirá naturalmente dentro de ti, y comprenderás que el terreno sobre el que caminas y todo lo que ves y tocas que es útil y beneficioso es fruto del dar y la cooperación. Entonces, de tu gratitud surgirá el amor de forma natural, y desde tu amor empezarás a comprender cómo se llevan a cabo todas las cosas en el universo. Esto te dará la fuerza y la garantía de lo que tú mismo debes aprender a hacer.

A CADA HORA RECUÉRDATE ESTO, y en tus meditaciones más profundas permítete recibir. No te mantengas separado del Conocimiento, el cual espera bendecirte en tus prácticas de meditación. Es en ellas cuando vienes al altar de Dios a presentarte, y aquí Dios te presenta a Dios a ti que estás aprendiendo a recibir el Conocimiento.

PRÁCTICA 250: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 251

IF I ABIDE WITH KNOWLEDGE, THERE WILL BE NO CONFUSION IN MY RELATIONSHIPS.

IF KNOWLEDGE IS NOT CONFUSED, how can you be confused who abide in Knowledge? To abide with Knowledge, however, means that you are not attempting to resolve things, to understand things, to control or to persuade things without Knowledge. You are not attempting to fulfill your specialness by using another to enhance it. You are not attempting to substantiate your errors by casting blame upon another.

WITH KNOWLEDGE THERE IS NO CONFUSION IN RELATIONSHIPS. You know who to be with and who not to be with, and there is no blame in this. You know where to devote yourself and where not to devote yourself, and there is no condemnation in this. You choose this over that, not right over wrong. You go here not there because here is where you must go. How simple this is and how totally effective. This affirms Knowledge in all individuals, and no one is condemned. Here the gates of hell are opened and all are free to return to Knowledge, for the gates of hell are open already, and Knowledge is calling to all who dwell there to return to God. For what is hell but life without God and life without Knowledge? It is life imagined, that is all.

THEREFORE, RECEIVE THE CALL OF KNOWLEDGE, which is the call of God for you to awaken and participate with life. You can do nothing alone, and your relationships will be clear when you abide with Knowledge. Remember this upon the hour and in your two longer practice periods today, dedicate yourself to actively looking at every single primary relationship involvement that you have had. Recognize in them the frustrations and the confusion, the great expectations and the great disappointments, the bitterness over error, the sense of failure and the projections of blame. Then, realize that with Knowledge none of this need be, for with Knowledge the meaning and purpose of each relationship was recognized at the beginning of your involvement and was affirmed at the end.

REALIZE IN YOUR CURRENT RELATIONSHIPS that with Knowledge all things will be clear, and you may proceed without guilt or blame and without compulsion or need. With Knowledge you may follow that which is precisely beneficial to you and to your beloved, for all relationships are honored and blessed through Knowledge, and all individuals find their rightful place with one another. In this, each person is honored and his or her Knowledge is confirmed. Let this be your understanding today.

PRACTICE 251: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 251

SI PERMANEZCO CON EL CONOCIMIENTO, NO HABRÁ CONFUSIÓN EN MIS RELACIONES.

SI EL CONOCIMIENTO NO ESTÁ CONFUSO, ¿cómo puedes estarlo tú que permaneces con él? Permanecer con el Conocimiento, sin embargo, significa que no estás tratando de resolver, entender, controlar o persuadir cosas sin el Conocimiento. No estás tratando de satisfacer tu deseo de ser especial usando a otro para potenciarlo. No estás tratando de justificar tus errores echando la culpa a otros.

CON EL CONOCIMIENTO NO HAY CONFUSIÓN EN LAS RELACIONES. Sabes con quién estar y con quién no estar, y no hay culpa en esto. Sabes dónde dedicarte y dónde no dedicarte, y no hay condena en esto. Eliges esto sobre aquello, no correcto sobre incorrecto. Vas aquí y no allí, porque es aquí a donde debes ir. ¡Qué sencillo es y qué totalmente eficaz! Esto confirma el Conocimiento en todos los individuos y nadie es condenado. Aquí las puertas del infierno se abren y todos son libres para regresar al Conocimiento, pues las puertas del infierno están abiertas ya, y el Conocimiento está llamando a todos los que habitan allí a volver a Dios. Porque ¿qué es el infierno sino la vida sin Dios y sin el Conocimiento? Es la vida imaginada, eso es todo.

POR TANTO, RECIBE LA LLAMADA DEL CONOCIMIENTO, que es la llamada de Dios para que despiertes y participes en la vida. Tú no puedes hacer nada solo, y tus relaciones serán claras cuando permanezcas con el Conocimiento. Recuerda esto a cada hora, y en tus dos sesiones de práctica más largas de hoy, dedícate a contemplar activamente cada una de las relaciones primarias que has tenido. Reconoce en ellas la frustración y la confusión, las grandes expectativas y las grandes decepciones, la amargura del error, el sentimiento de fracaso y las proyecciones de culpa. A continuación, comprende que con el Conocimiento nada de esto es necesario, pues con el Conocimiento el significado y el propósito de cada relación fueron reconocidos al comienzo de tu involucración y se afirmaron al final.

RECONOCE EN TUS RELACIONES ACTUALES que con el Conocimiento todo será claro, y que puedes proceder sin condena ni culpa y sin compulsión o necesidad. Con el Conocimiento puedes seguir aquello que es precisamente beneficioso para ti y tus seres queridos, pues todas las relaciones son honradas y bendecidas a través del Conocimiento, y todas las personas encuentran su lugar correcto entre sí. En esto, cada persona es honrada y su Conocimiento es confirmado. Que esta sea hoy tu comprensión.

PRÁCTICA 251: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 252

REVIEW.

LET YOUR REVIEW OF EACH LESSON in the past two weeks be a confirmation of the presence of Knowledge in your life. Review each lesson and practice. Review objectively the extent of your involvement and realize the opportunities to give yourself more fully and more completely. Realize how meaningless your denial is and how great the promise of your reward, given your participation in life. You will realize this as you review your practices, for your practices demonstrate your ambivalence towards Knowledge and the presence of Knowledge itself.

YOU WILL LEARN IN TIME that as you come closer to Knowledge, all things that are meaningful and valuable will be affirmed, and as you go away from Knowledge, you will enter the darkness of your own imagination. This, then, will convince you of where you need to apply yourself. This will convince you of the great presence that is with you to assist you. This will convince you that you are included in life and that your Teachers are with you. Whatever obstacle or inadequacy that you can recognize or imagine can be easily overcome with Knowledge. It is your desire for Knowledge and your capacity for Knowledge that need to be strengthened. And once this is done, Knowledge will express itself and you will be the beneficiary of life's greatest gift.

IN YOUR LONGER REVIEW TODAY, allow yourself to undertake your practice with great depth and sincerity. Allow this day to affirm your studenthood. Allow this day to affirm that you have been saved.

PRACTICE 252: One long practice period.

Paso 252

REVISIÓN.

PERMITE QUE TU REVISIÓN DE CADA LECCIÓN en las últimas dos semanas sea una confirmación de la presencia del Conocimiento en tu vida. Repasa cada lección y cada práctica. Revisa objetivamente tu grado de implicación y reconoce las oportunidades para darte más plena y completamente. Reconoce lo insignificante que es tu negación y lo grande que es la promesa de tu recompensa, dada tu participación en la vida. Comprenderás esto al revisar tus prácticas, pues estas demuestran tu ambivalencia hacia el Conocimiento y la presencia del propio Conocimiento.

APRENDERÁS CON EL TIEMPO que cuando te acercas al Conocimiento, todo lo que es significativo y valioso se afirma, y cuando te alejas del Conocimiento, entras en la oscuridad de tu propia imaginación. Esto, entonces, te convencerá sobre dónde necesitas aplicarte. Esto te convencerá de la gran presencia que está contigo para ayudarte. Esto te convencerá de que estás incluido en la vida y de que tus Maestros están contigo. Cualquier obstáculo o insuficiencia que puedas reconocer o imaginar puede superarse fácilmente con el Conocimiento. Es tu deseo del Conocimiento y tu capacidad para el Conocimiento lo que necesita fortalecerse. Y una vez hecho esto, el Conocimiento se expresará por sí mismo y tú serás el beneficiario del mayor regalo de la vida.

HOY EN TU REVISIÓN MÁS LARGA, permítete llevar a cabo tu práctica con gran profundidad y sinceridad. Permite que este día afirme tu aprendizaje. Permite que este día afirme que has sido salvado.

PRÁCTICA 252: Un periodo de práctica larga.

Step 253

ALL THINGS I TRULY NEED WILL BE PROVIDED FOR ME.

TO THIS STATEMENT YOU MUST GIVE YOUR COMPLETE FAITH, though your past has been a record of discouragement and disappointment. Yet, even here you can realize that those things that you truly needed for the advancement of Knowledge and for the advancement of your true mental and physical capabilities were provided for you.

ALL THINGS YOU TRULY NEED WILL BE PROVIDED. It is when you want things that you do not truly need that your awareness of this becomes confused, and this leads you into dark speculation and grave disappointment. What you need will make you happy; what you don't need will make you confused. This is very simple, very straightforward and very direct. Knowledge is always like that. Knowledge affirms that which is essential. Here your approach to life becomes simple and direct. Thus, you experience life as simple and direct.

IF YOU APPROACH LIFE IN A DEVIOUS WAY, life will appear devious to you. If you approach life with simplicity and honesty, life will appear simple and honest to you. Knowledge will indicate that which is truly needed and that which is extraneous, those things that you must carry and those which are merely extra baggage that will burden you. If you want what is unnecessary and devote yourself to that, you will lose touch with what is real and genuine, and your life will become confused and unhappy.

SPEAK THESE WORDS UPON THE HOUR AND CONSIDER THEM. Life around you will demonstrate that they are true. In your deeper meditation practices, enter stillness once again. Direct your effort on your own behalf, and your mind will respond to your command. It is your desire for Knowledge that will let all things come to you. This confidence in life will give you the assurance to proceed. This confidence in life will give you the assurance that your life is highly valued in the world. This confidence in life will affirm that which guides life itself, for within life there is Knowledge and there is fantasy, but life itself is Knowledge.

PRACTICE 253: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 253

TODAS LAS COSAS QUE REALMENTE NECESITO ME SERÁN PROVISTAS.

DEBES PONER TODA TU FE EN ESTA DECLARACIÓN, a pesar de que tu pasado haya sido un historial de desaliento y decepción. Sin embargo, incluso aquí puedes comprender que aquellas cosas que realmente necesitaste para el avance del Conocimiento y para el avance de tus verdaderas capacidades mentales y físicas fueron provistas para ti.

TODO LO QUE REALMENTE NECESITAS SERÁ PROVISTO. Es cuando quieres cosas que realmente no necesitas que tu conciencia de esto se torna confusa, y ello te lleva a una especulación oscura y a una profunda decepción. Lo que necesitas te hará feliz; lo que no necesitas te dejará confuso. Esto es muy simple, muy claro y muy directo. El Conocimiento es siempre así. El Conocimiento afirma lo que es esencial. Aquí tu acercamiento a la vida se vuelve simple y directo. Por tanto, experimentas la vida como simple y directa.

SI TE ACERCAS A LA VIDA DE MANERA TORTUOSA, la vida te parecerá tortuosa. Si te acercas a la vida con sencillez y honestidad, la vida te parecerá sencilla y honesta. El Conocimiento indicará lo que verdaderamente es necesario y lo que es innecesario, aquellas cosas que debes llevar y aquellas que no son más que un exceso de equipaje que te cargará. Si quieres lo que no es necesario y te entregas a ello, perderás el contacto con lo real y genuino y tu vida se volverá confusa e infeliz.

DI ESTAS PALABRAS A CADA HORA Y CONSIDÉRALAS. La vida a tu alrededor demostrará que son verdaderas. En tus prácticas de meditación más profunda, entra en la quietud una vez más. Dirige tus esfuerzos en tu beneficio, y tu mente responderá a tu petición. Es tu deseo del Conocimiento lo que permitirá que todo venga a ti. Esta confianza en la vida te dará la seguridad para continuar. Esta confianza en la vida te dará la seguridad de que tu vida es muy valorada en el mundo. Esta confianza en la vida afirmará aquello que guía a la vida misma, porque en la vida hay Conocimiento y hay fantasía, pero la vida misma es el Conocimiento.

PRÁCTICA 253: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 254

I TRUST MY TEACHERS WHO ABIDE WITH ME.

TRUST YOUR TEACHERS, for they are entirely trustworthy. They are here to initiate Knowledge within you, to remind you of your origin and your destiny and to guide you in matters great and small. Trust your Teachers. They will not take the place of your Knowledge but will step back as Knowledge comes forward within you. Trust your Teachers, for they have already accomplished what you are now attempting, and they are teaching it to you now so that they may fulfill their destiny in the world. Trust your Teachers, for they have no goal or ambition other than Knowledge. Thus, their approach to you is entirely uniform and honest—without deception, confusion or conflict of mind.

AS YOU LEARN TO RECEIVE YOUR TEACHERS, you will learn to receive their approach to life. In this, they will give you harmony, balance, power and direction. You cannot respond to honesty dishonestly. You must learn to respond to honesty with honesty. You must learn to respond to direction with a desire for direction. You must learn to respond to commitment with commitment. Thus, in your response to your Teachers, you learn how to respond. You learn to value what is valuable, and you learn to release or overlook what is meaningless.

AS YOU TRUST YOUR TEACHERS, you will trust yourself. Remember this upon the hour. In your two times of great refuge and happiness, in meditation, return to your Teachers whom you now trust. In stillness and in silence they will abide with you, and you may bathe in the depth of their love. You may experience their universal affection and receive their grace, which will only stimulate your Knowledge, for only your Knowledge will be stimulated.

PRACTICE 254: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 254

CONFÍO EN MIS MAESTROS, QUE PERMANECEN CONMIGO.

CONFIA EN TUS MAESTROS, porque ellos son enteramente fiables. Ellos están aquí para iniciar el Conocimiento dentro de ti, para recordarte tu origen y tu destino y para guiarte en los asuntos grandes y pequeños. Confía en tus Maestros. Ellos no tomarán el lugar de tu Conocimiento, pues darán un paso atrás según el Conocimiento surja en tu interior. Confía en tus Maestros, porque ellos ya han logrado lo que tú estás ahora intentando, y están enseñándotelo ahora para que puedas cumplir con tu destino en el mundo. Confía en tus Maestros, ya que no tienen meta ni ambición que no sea el Conocimiento. Por tanto, su acercamiento a ti es totalmente uniforme y honesto, sin engaño, confusión o conflicto de la mente.

SEGÚN APRENDAS A RECIBIR A TUS MAESTROS, aprenderás a recibir su actitud ante la vida. Con esto te darán armonía, equilibrio, fuerza y dirección. Tú no puedes responder a la honestidad con deshonestidad. Debes aprender a responder a la honestidad con honestidad. Debes aprender a responder a la dirección con el deseo de dirección. Debes aprender a responder al compromiso con el compromiso. Así, en tu respuesta a tus Maestros, aprendes cómo responder. Aprendes a valorar lo que es valioso y aprendes a liberar o dejar de lado lo que no tiene sentido.

SEGÚN CONFÍES EN TUS MAESTROS, confiarás en ti mismo. Recuerda esto a cada hora. En tus dos momentos de gran refugio y felicidad, en meditación, retorna a tus Maestros en los que ahora confías. En quietud y en silencio, ellos permanecerán contigo, y podrás bañarte en la profundidad de su amor. Puedes experimentar su afecto universal y recibir su gracia, la cual solo estimulará tu Conocimiento, pues solo tu Conocimiento se verá estimulado.

PRÁCTICA 254: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 255

THE ERRORS OF THIS WORLD WILL NOT DISSUADE ME.

DO NOT LET CONFUSION DISSUADE YOU, for all error is born of confusion. Remember that when individuals are without Knowledge, they can only commit error and express their confusion. They can only practice confusion, and they can only serve confusion. This, then, will teach you to value what is valuable and to recognize what is meaningless. This will teach you that you are always in service to that which you value; you are always fortifying that which you value; you are always practicing that which you value.

NOW YOU ARE LEARNING TO VALUE KNOWLEDGE. You are learning to practice Knowledge. You are learning to recognize Knowledge. And you are learning to serve Knowledge. This is the demonstration that you require. Do not let the confusion of the world dissuade you, for it reminds you of your great need. How can the errors of the world dissuade you when they should encourage you? Correctly seen, they will only prompt you to give yourself more fully to your preparation now. This preparation in which you are engaged holds the promise of activating Knowledge in you. You need only follow its steps.

YOU WILL NOT FIND REFUGE IN THE WORLD. You have already attempted this, and it has failed you again and again, as it will fail you again and again if you pursue it any further. It is you who must give to the world because it is you who have Knowledge.

THEREFORE, RECEIVE KNOWLEDGE THIS DAY in your hourly practices and in your deeper practice periods. Do not let the errors of the world dissuade you. Let the errors of the world prompt you and inspire you towards Knowledge, for this is part of the gift of the world to you. The other part of the gift of the world is to be the arena where you allow Knowledge to contribute itself through you. Here the world is blessed and you are blessed. Then, you will be grateful for the errors of the world and for the accomplishments of the world, for one stimulates Knowledge and the other fulfills Knowledge. Therefore, this day learn to think correctly so that your mind may be a useful servant to Knowledge and so that all aspects of yourself may be honored.

PRACTICE 255: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 255

LOS ERRORES DE ESTE MUNDO NO ME DISUADIRÁN.

NO DEJES QUE LA CONFUSIÓN TE DISUADA, pues todo error nace de la confusión. Recuerda que cuando las personas carecen de Conocimiento, solo pueden cometer errores y expresar su confusión. Ellas solo pueden practicar la confusión, y solo pueden servir a la confusión. Esto, entonces, te enseñará a valorar lo que es valioso y a reconocer lo que carece de sentido. Esto te enseñará que siempre estás al servicio de lo que valoras, que siempre estás fortaleciendo lo que valoras, que siempre estás practicando lo que valoras.

AHORA ESTÁS APRENDIENDO A VALORAR EL CONOCIMIENTO. Estás aprendiendo a practicarlo, a reconocerlo y a servirlo. Esta es la demostración que requieres. No dejes que la confusión del mundo te disuada, porque te recuerda tu gran necesidad. ¿Cómo pueden disuadirte los errores del mundo cuando deberían darte coraje? Si los ves correctamente, solo te motivarán a entregarte más a fondo a tu preparación ahora. Esta preparación en la que estás participando tiene la promesa de activar el Conocimiento en ti. Solo tienes que seguir sus pasos.

NO ENCONTRARÁS REFUGIO EN EL MUNDO. Ya lo has intentado, y te ha fallado una y otra vez, y te fallará una y otra vez si lo sigues persiguiendo. Eres tú quien debes dar al mundo, porque eres tú quien tiene el Conocimiento.

POR TANTO, RECIBE EN ESTE DÍA EL CONOCIMIENTO en tus prácticas horarias y en las sesiones de práctica más profunda. No dejes que los errores del mundo te disuadan. Deja que los errores del mundo te motiven y te inspiren hacia el Conocimiento, porque esto es parte del regalo que el mundo tiene para ti. La otra parte del regalo del mundo es la de ser el escenario donde tú permites que el Conocimiento sea contribuido a través de ti. Aquí el mundo es bendecido y tú eres bendecido. Entonces, estarás agradecido por los errores del mundo y por los logros del mundo, pues uno estimula el Conocimiento y el otro satisface al Conocimiento. Por tanto, aprende hoy a pensar correctamente para que tu mente pueda ser un siervo útil del Conocimiento y todos tus aspectos puedan ser honrados.

PRÁCTICA 255: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 256

THE WORLD IS EMERGING INTO THE GREATER COMMUNITY OF WORLDS.

THIS IS A STATEMENT OF TRUTH regarding the evolution of your world. It gives meaning and direction to your understanding of your participation and your contribution in the world. It is not meant to frighten you or to create uncertainty or anxiety because with Knowledge uncertainty and anxiety are not essential. With Knowledge there is no uncertainty, for the quietness of Knowledge is your certainty, the voice of Knowledge is your certainty and the movement of Knowledge is your certainty. All of your mental and physical abilities and faculties can serve to express this in whatever avenue you are destined to serve.

THE STATEMENT THAT THE WORLD IS EMERGING into the Greater Community of Worlds is an affirmation of your purpose because your perception, your understanding and your appreciation of the world must grow. Your understanding of the world's difficulties and opportunities must grow. You cannot hold a small vision of the world and possibly understand the meaning of your own Knowledge. You must think in a larger context. You must not think only of yourself—your wants and your fears—because you are part of a greater life which you have come to serve. The world that you are serving now and will learn to serve in the future is emerging into the Greater Community of Worlds.

REPEAT THIS IDEA UPON THE HOUR and think of it as you view the world around you. In your deeper practices, engage your mind actively in attempting to understand today's lesson. Today's practice is not focused upon stillness but on comprehension. Here the mind is used meaningfully, for the mind should either be used meaningfully or not at all. Allow yourself to consider all of your ideas about today's lesson. Concern yourself with understanding your objections, your beliefs, your fears and your preferences. When these have been recognized, you will be in a position to know. Knowledge will be stimulated by today's lesson, for today's lesson is to stimulate Knowledge.

PRACTICE 256: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 256

EL MUNDO ESTÁ EMERGIENDO A LA COMUNIDAD MAYOR DE MUNDOS.

ESTA ES UNA AFIRMACIÓN DE LA VERDAD sobre la evolución de tu mundo. Es una afirmación que da sentido y dirección a la comprensión de tu participación y tu contribución en el mundo. No pretende asustarte o hacer que sientas incertidumbre o ansiedad, porque con el Conocimiento la incertidumbre y la ansiedad no son esenciales. Con el Conocimiento no hay incertidumbre, pues la tranquilidad, la voz y el movimiento del Conocimiento son tu certeza. Todas tus capacidades y facultades mentales y físicas pueden servir para expresar esto en cualquier vía en la que estés destinado a servir.

LA AFIRMACIÓN DE QUE EL MUNDO ESTÁ EMERGIENDO a la Comunidad Mayor de Mundos es una afirmación de tu propósito, porque tu percepción, tu comprensión y tu apreciación del mundo deben crecer. Debe crecer tu comprensión de sus dificultades y oportunidades. No puedes mantener una visión pequeña del mundo y ser capaz de comprender el significado de tu propio Conocimiento. Debes pensar en un contexto más amplio. No debes pensar solo en ti mismo y en tus deseos y temores, porque formas parte de una vida mayor a la que has venido a servir. El mundo al que estás sirviendo ahora y aprenderás a servir en el futuro está emergiendo a la Comunidad Mayor de mundos.

REPITE ESTA IDEA A CADA HORA y piensa en ella mientras contemplas el mundo que te rodea. En tus prácticas más profundas, usa activamente tu mente tratando de entender la lección de hoy. La práctica de hoy no se centra en la quietud, sino en la comprensión. Aquí utilizas la mente de una manera significativa, pues debes utilizarla significativamente o bien nada en absoluto. Permítete considerar todas tus ideas sobre la lección de hoy. Trata de comprender tus objeciones, tus creencias, tus preferencias y tus temores. Cuando los hayas reconocido estarás en posición de saber. La lección de hoy estimulará el Conocimiento, pues eso es lo que pretende.

PRÁCTICA 256: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria

Step 257

LIFE IS GREATER THAN I HAD EVER REALIZED.

LIFE IS GREATER THAN YOU HAVE EVER REALIZED and certainly greater than you have ever imagined. Its greatness is born of the fact that you live in a Greater Community of Worlds. Its greatness is born of the fact that Knowledge is the essential aspect of yourself which you carry within you. The greatness of life is affirmed with the presence of your Teachers and the presence of all who prepare to reclaim Knowledge with you.

THUS, YOU HAVE A GREATER PURPOSE IN A GREATER UNIVERSE. Thus, you can see your world in its proper context. Thus, you can see yourself in your proper context, for you will play a small part in the greater evolution of the world, and your part will be essential. It will be within your range and grasp to accomplish. Something small done for something great means that the smallest contribution bears the greatness of that which is served. This redeems you to yourself; this redeems you to life. This casts away all darkness and dispels all negative imagination, for you are serving a greater life.

IN YOUR LONGER PRACTICES ENGAGE YOURSELF in trying to comprehend the meaning of today's idea. Use your mind meaningfully. Use it actively and objectively, for this is the purpose of your mind.

PRACTICE 257: Two 30-minute practice periods.

Paso 257

LA VIDA ES MAYOR DE LO QUE HE RECONOCIDO NUNCA.

LA VIDA ES MAYOR DE LO QUE HAS RECONOCIDO NUNCA, y desde luego mayor de lo que jamás hayas imaginado. Su grandeza nace del hecho de que vives en una Comunidad Mayor de mundos. Su grandeza nace del hecho de que el Conocimiento es el aspecto esencial de ti que portas en tu interior. La grandeza de la vida se afirma con la presencia de tus Maestros y la presencia de todos los que se preparan para recuperar el Conocimiento contigo.

ASÍ, TIENES UN PROPÓSITO MÁS GRANDE EN UN UNIVERSO MÁS GRANDE. Por tanto, puedes ver el mundo en su contexto adecuado. Por tanto, puedes verte a ti mismo en tu contexto adecuado, pues tú tendrás un pequeño papel en la evolución mayor del mundo, y tu parte será esencial. Lograrla estará dentro de tu alcance y tus posibilidades. Algo pequeño hecho para algo grande significa que la contribución más pequeña lleva la grandeza de aquello a lo que sirve. Esto te redime ante ti mismo; te redime ante la vida. Esto dispersa toda oscuridad y toda imaginación negativa, porque estás sirviendo a una vida mayor.

EN TUS PRÁCTICAS MÁS LARGAS INVOLÚCRATE tratando de comprender el significado de la idea de hoy. Usa tu mente significativamente. Utilízala de forma activa y objetiva, porque este es el propósito de tu mente.

PRÁCTICA 257: Dos periodos de práctica de 30 minutos.

Step 258

WHO ARE MY FRIENDS TODAY?

YOUR FRIENDS TODAY ARE ALL WHO ARE RECLAIMING Knowledge and all who have reclaimed Knowledge. Your friends tomorrow will be all who will reclaim Knowledge. Therefore, everyone is either your friend or will become your friend. It is only a matter of time, and time can only seem long to those who dwell within it without purpose. But to those who dwell in time with purpose, time moves swiftly and brings about this great result.

WHO ARE YOUR FRIENDS TODAY? Everyone is your friend or will become your friend. Therefore, why have an enemy? Why call another an enemy who is in opposition to you, for they will become your friend. Knowledge will join you. You are reclaiming Knowledge, so you are paving the way for this.

WHO ARE YOUR FRIENDS TODAY? Your Teachers and your Spiritual Family and all who reclaim Knowledge. Thus, your range of friendship is enormous. There are many avenues in the reclamation of Knowledge, but the essence of learning is always to become engaged with Knowledge itself and to allow Knowledge to express itself through you. Thus, the universe is filled with your friends—some of whom you may recognize and some of whom you may not be able to recognize, some of whom you will be able to involve yourself with and some of whom you will not be able to involve yourself with, some of whom you will be able to accomplish things with and others whom you will not be able to accomplish things with. It is all a matter of time.

REPEAT THIS IDEA UPON THE HOUR. Witness it as a signpost of reality for you. In your deeper practices, enter into stillness and silence so that you may experience the depth of your relationship with your true friends. Your life is filled with love. It is filled with the result of all those who are reclaiming Knowledge now. Your desire for Knowledge is motivated by all those who still refuse to reclaim Knowledge, for they in the future will be your friends as well. Given this viewpoint, you will recognize that even those who will be your friends in the future are in actuality your friends today, for they are serving you, and they are asking that you serve them through your accomplishment with Knowledge.

PRACTICE 258: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 258

¿QUIÉNES SON HOY MIS AMIGOS?

TUS AMIGOS HOY SON TODOS LOS QUE ESTÁN RECUPERANDO el Conocimiento y todos los que lo han recuperado. Tus amigos serán mañana todos los que quieran recuperar el Conocimiento. Por tanto, todo el mundo es ya tu amigo o se volverá tu amigo. Es solo cuestión de tiempo, y el tiempo solo puede parecer largo a los que moran en él sin propósito. Sin embargo, para los que moran en él con propósito, el tiempo avanza rápidamente y produce este gran resultado.

¿QUIÉNES SON HOY TUS AMIGOS? Todo el mundo es tu amigo, o se volverá tu amigo. Por tanto, ¿por qué tener un enemigo? ¿Por qué llamar a otro enemigo por estar en oposición a ti? Pues él se volverá tu amigo. El Conocimiento os unirá. Tú estás recuperando el Conocimiento, por lo que estás allanando el camino para esto.

¿QUIÉNES SON HOY TUS AMIGOS? Tus Maestros y tu Familia Espiritual y todos los que recuperan el Conocimiento. Por tanto, tu rango de amistades es enorme. Hay muchos caminos en la recuperación del Conocimiento, pero la esencia del aprendizaje es siempre involucrarse con el Conocimiento mismo y permitir que se exprese a través de ti. Así, el universo está lleno de tus amigos —algunos de los cuales puedes reconocer y otros que puedes no ser capaz de reconocer, algunos con los que podrás involucrarte y otros con los que no podrás involucrarte, algunos con los que podrás lograr cosas y otros con los que no podrás lograr cosas. Es todo una cuestión de tiempo.

REPITE ESTA IDEA A CADA HORA. Contémplala como una guía a la realidad para ti. En tus prácticas más profundas, entra en la quietud y el silencio para que puedas experimentar la profundidad de tu relación con tus verdaderos amigos. Tu vida está llena de amor. Está llena del resultado de todos los que están recuperando el Conocimiento ahora. Tu deseo del Conocimiento está motivado por todos los que aún se niegan a recuperar el Conocimiento, pues ellos en el futuro serán también tus amigos. Teniendo en cuenta este punto de vista, reconoces que incluso los que serán tus amigos en el futuro son en realidad tus amigos hoy, pues ellos te están sirviendo, y están pidiendo que les sirvas mediante tu logro con el Conocimiento.

PRÁCTICA 258: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 259

I HAVE COME TO TEACH IN THE WORLD.

YOU HAVE COME TO TEACH. All you have been doing is teaching since you arrived here. Your thoughts and your behavior are the vehicles for teaching. Even as a little child you taught and delighted and frustrated those who loved you. Throughout every stage of your life you have taught, for teaching is the natural function of demonstrating life. Thus, you naturally have a teaching function. Even if you do not carry this out in any formal sense with people, your life is a demonstration and, therefore, a form of teaching.

THAT IS WHY AS YOUR LIFE BECOMES ALLIED with Knowledge and expressive of Knowledge, your life will become the teaching itself. Then, in whatever avenue you are directed to choose for your self-expression, which will be genuine according to your nature, you will be able to express your teaching in gestures great and small, in words and without words and in accomplishments in every avenue and walk of life because you have come to the world to teach. The world can only teach you that you need to teach the truth. That is the world's teaching to you. It teaches you of the great need for Knowledge, and it teaches you of the presence of Knowledge. Thus, the world serves and supports your true function, as you serve and support the true function of life.

REMEMBER THIS IDEA UPON THE HOUR. In your two deeper meditation practices give yourself to thinking of this very, very carefully. These are practices of mental engagement now. Think of the meaning of today's idea. Realize that you have always been teaching through demonstration. Think of what you want to teach with your life and think of what you want to fortify with your life. Think of what you want to give and think of what the world has given to you to stimulate this true desire. All these things will generate right thinking and right action, and through right thinking and right action Knowledge will flow effortlessly through you to bless life around you and to bring purpose, meaning and direction to your relationships.

PRACTICE 259: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 259

HE VENIDO A ENSEÑAR EN EL MUNDO.

HAS VENIDO A ENSEÑAR. Todo lo que has estado haciendo desde que llegaste aquí es enseñar. Tus pensamientos y tu comportamiento son los vehículos para enseñar. Incluso cuando eras un niño pequeño, enseñaste, deleitaste y frustraste a los que te amaban. Has enseñado a lo largo de cada etapa de tu vida, pues la enseñanza es la función natural de demostrar la vida. Por tanto, tienes de manera natural una función docente. Incluso si no haces esto de ningún modo formal con la gente, tu vida es una demostración, y por tanto una forma de enseñanza.

ES POR ESO QUE SEGÚN TU VIDA SE ALÍE con el Conocimiento y la expresión del Conocimiento, tu vida se volverá la enseñanza misma. Entonces, en cualquier vía que seas llevado a elegir para tu autoexpresión, la cual será genuina de acuerdo a tu naturaleza, tú podrás expresar tu enseñanza en gestos grandes y pequeños, con palabras y sin palabras y en logros en cada vía y camino de la vida, porque has venido al mundo a enseñar. El mundo solo puede enseñarte que tienes que enseñar la verdad. Esa es la enseñanza del mundo para ti. Él te enseña de la gran necesidad del Conocimiento, y te enseña de la presencia del Conocimiento. Así, el mundo sirve y apoya tu verdadera función, tal como tú sirves y apoyas la verdadera función de la vida.

RECUERDA ESTA IDEA A CADA HORA. En tus dos prácticas de meditación más profunda dedícate a pensar en esto muy cuidadosamente. Estas son ahora prácticas de involucración mental. Piensa en el significado de la idea de hoy. Reconoce que siempre has estado enseñando mediante la demostración. Piensa en lo que quieres enseñar y deseas fortalecer con tu vida. Piensa en lo que quieres dar y en lo que el mundo te ha dado para estimular el verdadero deseo. Todo esto generará el pensamiento correcto y la acción correcta, y a través del pensamiento correcto y la acción correcta el Conocimiento fluirá fácilmente a través de ti para bendecir la vida que te rodea y traer propósito, sentido y dirección a tus relaciones.

PRÁCTICA 259: Dos periodos de 30 minutos de práctica. Práctica horaria.

Step 260

I AM A FRIEND OF THE WORLD TODAY.

YOU ARE A FRIEND OF THE WORLD TODAY, and as you experience this you will experience the world as a friend to you, for the world can only reflect your purpose as you express and experience it. Here you will experience a new world with Knowledge, a world that you had not considered before, a world that you only momentarily experienced before.

BE A FRIEND OF THE WORLD TODAY, for you have come to be a friend of the world. The world is in great need. It is demonstrating great confusion and error, and yet you have come to be a friend of the world because the world needs your friendship. In this, you receive a greater reward than anything you could secure for yourself alone, for anything you secure for yourself alone you must take from life. Yet, anything you give and receive as a friend to the world, life gives to you, and it does not lose in the exchange. Then, there is no guilt in your giving and in your receiving. Here your involvement is wholesome and clean. With Knowledge this becomes evident and is demonstrated day after day until you finally learn that it is true without exception.

UPON THE HOUR BE A FRIEND TO THE WORLD. Recognize that all anger comes from confusion and that Knowledge is emerging now to resolve all confusion. As a result, your life is now engaged with true resolution and not with compounding the world's predicament. Your life is about resolution and not predicament. Be a friend to the world. In your two deeper practice periods in stillness, give yourself to being a friend to the world, for this will ease the world's confusion. As you learn to give this with Wisdom and discernment, you will allow the world to become a friend to you, for the world wishes to become your friend as well.

PRACTICE 260: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 260

HOY SOY UN AMIGO DEL MUNDO.

HOY ERES UN AMIGO DEL MUNDO, y al experimentar esto podrás experimentar el mundo como un amigo para ti, porque el mundo solo puede reflejar tu propósito cuando tú lo expresas y lo experimentas. Aquí experimentarás un nuevo mundo con el Conocimiento, un mundo que no habías considerado antes, un mundo que solo momentáneamente has experimentado antes.

SÉ HOY UN AMIGO DEL MUNDO, pues has venido a ser un amigo del mundo. El mundo está en gran necesidad. Está demostrando mucha confusión y error, y sin embargo tú has venido a ser un amigo del mundo, porque el mundo necesita tu amistad. En esto, recibirás una recompensa mayor que cualquier cosa que pudieras conseguir para ti solo, pues cualquier cosa que consiguieras para ti solo debes tomarla de la vida. Sin embargo, todo lo que das y recibes como un amigo del mundo, la vida te lo da y ella no pierde en el intercambio. Entonces no hay culpa en tu dar y en tu recibir. Aquí tu participación es sana y limpia. Con el Conocimiento esto se hace evidente y se demuestra día tras día hasta que finalmente aprendes que es cierto sin excepción.

A CADA HORA, SÉ UN AMIGO DEL MUNDO. Reconoce que todo enojo proviene de la confusión y que el Conocimiento está emergiendo ahora para resolver toda confusión. Como resultado, tu vida está ahora comprometida con la verdadera resolución y no con aumentar los dilemas del mundo. Tu vida es sobre la resolución y no sobre dilemas. Sé un amigo del mundo. En tus dos sesiones de práctica más profunda en quietud, date a ser un amigo del mundo, pues esto aliviará la confusión del mundo. Conforme aprendas a dar esto con Sabiduría y discernimiento, permitirás que el mundo sea tu amigo, porque el mundo también quiere serlo.

PRÁCTICA 260: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 261

I MUST LEARN TO GIVE WITH DISCERNMENT.

IF YOU GIVE WITHOUT PERSONAL AMBITION, you will give according to Knowledge, and your gift will be specific and given in such a way that it will empower you and those who can receive your gift. This is Knowledge guiding you. If you try to give for your own self-aggrandizement, if you try to give for your own self-assurance or if you try to give to alleviate an abiding sense of guilt or inadequacy, you will not give with discernment. Your giving, then, will be ill placed and will produce increasing conflict and discouragement for you.

LIFE DOES NOTHING AIMLESSLY. Everything fulfills a purpose. Therefore, your giving must be done with discernment, and your discernment is something you must learn step by step, day by day. This is Wisdom functioning in the world. With Knowledge you must learn this Wisdom; otherwise, you will not be able to give your true gifts effectively and will misinterpret their results. Knowledge will give you that which must be given truly and will direct you to give truly. If you do not interfere with this or place an extra burden upon your giving, your giving will be totally effective and will acknowledge both the giver and the receiver.

REMEMBER THIS UPON THE HOUR. Exercise discernment. There are people you should not give to in a direct way. There are people you should give to in a direct way. There are situations you should not enter. There are situations you must enter. There are problems you should not involve yourself with. There are problems you should involve yourself with. How can you personally discern where your gifts must be placed? Only Knowledge can discern this, and you can only discern it with Knowledge. Therefore, trust your deepest inclinations today. Do not let compulsions born of guilt or fear guide you or motivate you in your desire to give. Practice this day to learn discernment. Practice this day to align yourself with Knowledge.

IN YOUR LONGER PRACTICE PERIODS engage yourself once again with attempting to comprehend today's lesson. Do not be happy with false assumptions. Consider all thoughts and feelings in favor of or against today's idea. Begin to observe your own ambitions. Begin to observe how they are born of your fears. Begin to discern how simple it is to follow Knowledge. With simplicity comes power. You must learn discernment. Learning this will take time. In this, you learn to utilize all experiences for good, for no experience should be condemned. It should always be used for learning and preparation. In this way, you will not justify error, but use it for your own development and for the advancement of the world.

PRACTICE 261: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 261

DEBO APRENDER A DAR CON DISCERNIMIENTO.

SI DAS SIN AMBICIÓN PERSONAL, darás de acuerdo al Conocimiento, y tu regalo será específico y dado de tal manera que te empoderará tanto a ti como a aquellos que pueden recibirlo. Esto es el Conocimiento guiándote. Si intentas dar para tu propio engrandecimiento, si intentas dar para tu propia reafirmación o si intentas dar para aliviar un sentimiento permanente de culpa o insuficiencia, entonces no darás con discernimiento. Tu dar, entonces, estará mal asignado y generará en ti un creciente conflicto y desaliento.

LA VIDA NO HACE NADA SIN UN OBJETIVO. Todo cumple un propósito. Por tanto, tu dar debe hacerse con discernimiento, y tu discernimiento es algo que debes aprender paso a paso, día a día. Esta es la Sabiduría funcionando en el mundo. Con el Conocimiento debes aprender esta Sabiduría, de lo contrario no podrás dar tus regalos verdaderos eficazmente y malinterpretarás sus resultados. El Conocimiento te dará lo que debe darse verdaderamente y te dirigirá a dar verdaderamente. Si no interfieres con esto ni impones una carga adicional a tu dar, este dar será totalmente efectivo y reconocerá tanto al que da como al que recibe.

RECUERDA ESTO A CADA HORA. Ejerce el discernimiento. Hay personas a las que no debes dar de forma directa, y otras a las que sí. Hay situaciones en las que no debes entrar, y otras en las que sí. Hay problemas en los que no debes involucrarte, y otros en los que sí. ¿Cómo puedes discernir personalmente dónde debes entregar tus regalos? Solo el Conocimiento puede discernirlo, y tú solo puedes discernirlo con el Conocimiento. Por tanto, confía hoy en tus más profundas inclinaciones. No dejes que las compulsiones nacidas de la culpa o el miedo te guíen o te motiven en tu deseo de dar. Practica en este día para aprender el discernimiento. Practica en este día para alinearte con el Conocimiento.

EN TUS PERIODOS DE PRÁCTICA MÁS LARGOS, trata de comprender una vez más la lección de hoy. No te contentes con suposiciones falsas. Considera todos los pensamientos y sentimientos a favor o en contra de la idea de hoy. Comienza a observar tus propias ambiciones. Comienza a observar cómo nacen de tus temores. Comienza a discernir lo sencillo que es seguir al Conocimiento. Con la sencillez viene el poder. Debes aprender discernimiento, y aprenderlo llevará tiempo. En esto aprendes a usar todas las experiencias para el bien, pues ninguna experiencia debería ser condenada. Siempre debería usarse para el aprendizaje y la preparación. De este modo, no justificarás el error, pero lo usarás para tu propio desarrollo y para el avance del mundo.

PRÁCTICA 261: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 262

HOW CAN I JUDGE MYSELF WHEN I DO NOT KNOW WHO I AM?

IF YOU DO NOT KNOW WHO YOU ARE, you can only judge what you think you are. Your thoughts about yourself are largely based upon your expectations and disappointments. It is very difficult to observe yourself from within your personal mind, for your personal mind is made up of your personal thoughts, which are not born of Knowledge. To view yourself with Knowledge, you must be in relationship with Knowledge. This will lead you to experience yourself in an entirely new way. This experience must be repeated and expressed over and over again, in many, many situations. Then, you will begin to get a real sense and experience of who you are. This sense and experience will not be born of condemnation and unforgiveness, for only your idea of yourself can be disappointed. Life will disappoint you in this way, for life can only fulfill you according to your true nature and True Self. To realize this means you have realized the value and meaning of life and your inclusion in it. This requires discernment. This requires Wisdom. This requires a step-by-step preparation. This requires patience and tolerance. This requires that you learn to use your experience for good not for ill.

THEREFORE, YOUR CONDEMNATION OF YOURSELF IS UNFOUNDED. It is based merely on assumptions. Remember this upon the hour and consider it in light of all the events this day, which will teach you the meaning of today's lesson. In your two longer practice periods, once again engage your mind actively in attempting to comprehend the meaning of today's lesson.

AS YOU PENETRATE YOUR OWN SELF-JUDGMENT, realize it is born of your fear and based upon assumption. If you realize you don't know who you are and you are completely confused about this, then you will place yourself in a position to become a true student of Knowledge. You will put yourself in a position to learn all things rather than attempting to defend your assumptions. This represents your studenthood. Your function in life now is to be a student of Knowledge. Use your mind purposefully today. Use your mind objectively. Use your mind to realize what you do not know and all that you need to know. Use your mind to appreciate and to utilize the steps that are being given to you now for you to reclaim Knowledge in the world.

PRACTICE 262: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 262

¿CÓMO PUEDO JUZGARME CUANDO NO SÉ QUIÉN SOY?

SI NO SABES QUIÉN ERES, solo puedes juzgar lo que crees que eres. Tus pensamientos sobre ti se basan en gran medida en tus expectativas y decepciones. Es muy difícil observarte a ti mismo desde tu mente personal, porque tu mente está formada por tus pensamientos personales, que no nacen del Conocimiento. Para verte con el Conocimiento, debes estar en relación con el Conocimiento. Esto te llevará a experimentarte de una forma completamente nueva. Esta experiencia debe repetirse y expresarse una y otra vez, en muchas, muchas situaciones. Entonces, comenzarás a tener un sentimiento y experiencia real de quién eres. Este sentimiento y experiencia no nacerá de la condena y la falta de perdón, porque solo tu idea de ti mismo puede ser decepcionada. La vida te defraudará en este sentido, pues solo puede satisfacerte de acuerdo a tu verdadera naturaleza y tu Verdadero Ser. Comprender esto significa que has reconocido el valor y el significado de la vida y tu inclusión en ella. Esto requiere discernimiento. Requiere Sabiduría. Requiere una preparación paso a paso. Requiere paciencia y tolerancia. Requiere que aprendas a usar tu experiencia para bien, no para mal.

POR TANTO, TU CONDENA DE TI MISMO ES INFUNDADA. Se basa solamente en suposiciones. Recuerda esto a cada hora y considéralo a la luz de todos los eventos de este día, los cuales te enseñarán el significado de la lección de hoy. En tus dos sesiones de práctica más larga, una vez más involucra activamente a tu mente tratando de comprender el significado de la lección de hoy.

SEGÚN PENETRAS TU PROPIO AUTOJUICIO, reconoce que este nace de tu miedo y se basa en suposiciones. Si comprendes que no sabes quién eres y que estás completamente confundido al respecto, te pondrás en posición de ser un verdadero estudiante del Conocimiento. Te pondrás en posición de aprenderlo todo en lugar de intentar defender tus suposiciones. Esto representa tu condición de estudiante. Tu función en la vida es ser un estudiante del Conocimiento. Usa hoy tu mente intencionalmente. Usa tu mente objetivamente. Usa tu mente para reconocer lo que no sabes y todo lo que necesitas saber. Usa tu mente para apreciar y utilizar los pasos que se te dan ahora para poder recuperar el Conocimiento en el mundo.

PRÁCTICA 262: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 263

WITH KNOWLEDGE ALL THINGS BECOME CLEAR.

WHY ENGAGE IN ADDITIONAL SPECULATION? Why project further blame or judgment? Why make your life more complex and more frustrating when all things become clear with Knowledge? Why make your mind more complex? Why attribute more and more qualities to yourself? Why invent new levels of thinking and being when with Knowledge all things become clear? Why project more and more distinctions upon the world? Why make the world seem so hopelessly complex and meaningless when with Knowledge all things become clear?

YOU HAVE ONLY TO LEARN TO BE WITH KNOWLEDGE to see what knowledge sees, to do what Knowledge does and to have the peace of Knowledge, the grace of Knowledge, the inclusion of Knowledge, the relationships of Knowledge and all that Knowledge contains, which the world cannot possibly duplicate.

IN YOUR TWO DEEPER PRACTICES return to being with Knowledge, in humility and simplicity, in stillness and in silence. Breathe Knowledge in. Allow Knowledge to enter and fill your body. Allow yourself to be immersed in Knowledge and all things will become clear, for with Knowledge all things become clear and all questions disappear.

PRACTICE 263: Two 30-minute practice periods.

Paso 263

CON EL CONOCIMIENTO TODO SE ACLARA.

¿POR QUÉ ESPECULAR MÁS? ¿Por qué proyectar más culpas o juicios? ¿Por qué hacer tu vida más compleja y frustrante cuando con el Conocimiento todo se aclara? ¿Por qué hacer tu mente más compleja? ¿Por qué atribuirte más y más cualidades? ¿Por qué inventar nuevos niveles de pensamiento y ser, cuando con el Conocimiento todo se aclara? ¿Por qué proyectar más y más distinciones sobre el mundo? ¿Por qué hacer que el mundo parezca tan desesperadamente complejo y sin sentido, cuando con el Conocimiento todo se aclara?

SOLO TIENES QUE APRENDER A ESTAR CON EL CONOCIMIENTO para ver lo que el Conocimiento ve, hacer lo que el Conocimiento hace y tener su paz, su gracia, su inclusión, sus relaciones y todo lo que el Conocimiento contiene, lo cual el mundo no puede duplicar.

EN TUS DOS PRÁCTICAS MÁS PROFUNDAS vuelve a estar con el Conocimiento, con humildad y sencillez, en quietud y en silencio. Respira el Conocimiento. Permite que el Conocimiento entre y llene tu cuerpo. Permítete sumergirte en el Conocimiento y todo se aclarará, porque con el Conocimiento todo se aclara y desaparecen todas las preguntas.

PRÁCTICA 263: Dos periodos de práctica de 30 minutos.

Step 264

I WILL LEARN OF FREEDOM THIS DAY.

TODAY YOU WILL HAVE AN OPPORTUNITY TO LEARN more about freedom. The step you take today will be very substantial in giving you a new viewpoint about freedom, about bondage, about problem solving and about the nature of true advancement.

TODAY THINK ABOUT YOUR LESSON ON THE HOUR and think about what freedom is. In your longer practice periods, devote your mind to thinking about freedom. This is a very important focal point today. In your longer meditations in particular, devote your mind entirely to reviewing your ideas about freedom. What do you think constitutes freedom? What do you think prevents people from being free? What produces a freedom that is lasting and secure? How can this be achieved? What will support it in the future? After you spend approximately thirty minutes thinking about all this in each practice, enter into stillness and silence. Open yourself to allow Knowledge to speak to you. Abide with your Teachers there. After you have exhausted your ideas, enter into stillness and receptivity.

IT IS VERY IMPORTANT THAT YOU BE AWARE of your own ideas about freedom because until these are recognized and adjusted, they will continue to cast their influence upon you. They will continue to dominate your thinking and thus your behavior. A greater freedom is now available to you, but you must learn how to approach it. Today you shall learn more about freedom—what you think freedom is and what freedom really is.

PRACTICE 264: Two 40-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 264

ESTE DÍA APRENDERÉ SOBRE LA LIBERTAD.

HOY TENDRÁS LA OPORTUNIDAD DE APRENDER más sobre la libertad. El paso que tomas hoy será muy importante en darte un nuevo punto de vista sobre la libertad, sobre la esclavitud, sobre la resolución de problemas y sobre la naturaleza del verdadero progreso.

PIENSA HOY EN TU LECCIÓN A CADA HORA y piensa en qué es la libertad. En tus periodos de práctica más largos, dedica tu mente a pensar en la libertad. Este es hoy un punto focal muy importante. En tus meditaciones más largas en particular, dedica tu mente por completo a revisar tus ideas sobre la libertad. ¿Qué crees que constituye la libertad? ¿Qué crees que impide a la gente ser libre? ¿Qué produce una libertad que es duradera y segura? ¿Cómo puede lograrse esta? ¿Qué la apoyará en el futuro? Después de pasar unos treinta minutos pensando sobre todo esto en cada práctica, entra en la quietud y el silencio. Ábrete para permitir que el Conocimiento te hable. Permanece con tus Maestros allí. Después de haber agotado tus ideas, entra en la quietud y la receptividad.

ES MUY IMPORTANTE QUE SEAS CONSCIENTE de tus propias ideas sobre la libertad, porque mientras estas ideas no sean reconocidas y ajustadas continuarán proyectando su influencia sobre ti. Seguirán dominando tu pensamiento y por tanto tu comportamiento. Ahora tienes a tu disposición una mayor libertad, pero debes aprender cómo acercarte a ella. Hoy debes aprender más sobre la libertad —lo que piensas que es la libertad y lo que la libertad realmente es.

PRÁCTICA 264: Dos prácticas de 40 minutos. Práctica horaria.

Step 265

THERE IS A GREATER FREEDOM AWAITING ME.

KNOWLEDGE WILL REQUIRE YOU TO BE FREE OF THE PAST and free of anxiety over the future. It will require you to be present with life. It will require you to be open and honest. It will require you to have faith and consistent self-application. It will require that you not be in conflict. It will require that you have great love and respect for yourself and a great appreciation for the world. It will require that you be able to experience your Spiritual Family and recognize your true place in the universe.

KNOWLEDGE REQUIRES THIS OF YOU in order for you to fully extend yourself to accept it. In this way, you become free in learning to become free. You become guided by Knowledge by learning to become guided by Knowledge. Here you achieve the goal by taking the steps. There is no magic formula where all of a sudden you become free. There is no magic belief system which, once adopted, frees you from the restraints of your past and concerns over your future. You learn this true freedom by application, step by step. Thus, as you learn to reclaim Knowledge, Knowledge reclaims you. And as you learn what freedom is, you actually become free.

YOUR PART IS VERY SMALL AND OUR PART IS VERY GREAT. You need only follow the steps and utilize them. The steps that are given will guarantee the result. A greater freedom awaits you and as you approach it, you assume that freedom and benefit from all of the qualities of that freedom and demonstrate all aspects of that freedom. Such is the nature of a perfect Plan that is beyond human comprehension. So perfect is it that you cannot destroy it if you follow it faithfully. This restores you and returns to you self-trust, self-confidence, self-love and comprehension of yourself in the world.

THINK UPON THIS IDEA EVERY HOUR TODAY, and in your deep meditation times enter into stillness and freedom. It is a great freedom to have this opportunity to immerse yourself in Knowledge, to immerse yourself in presence and to immerse yourself in the actual substance of true relationship in the universe. As you approach this, you will know that it is your freedom, and you will know that you are becoming free to assume it. Therefore, today you will take a great step towards realizing that a greater future is awaiting you. This great step will release you increasingly from the concern, the anxiety, the pain and the disappointment of your past. This will show you that a greater freedom is awaiting you.

PRACTICE 265: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 265

HAY UNA MAYOR LIBERTAD ESPERÁNDOME.

EL CONOCIMIENTO REQUERIRÁ QUE SEAS LIBRE DEL PASADO y libre de la ansiedad sobre el futuro. Requerirá que estés presente ante la vida. Requerirá que seas abierto y honesto. Requerirá que tengas fe y te apliques consistentemente. Requerirá que no estés en conflicto. Requerirá que tengas un gran amor y respeto por ti mismo y un gran aprecio por el mundo. Requerirá que seas capaz de experimentar a tu familia espiritual y reconocer tu verdadero lugar en el universo.

EL CONOCIMIENTO REQUIERE ESTO DE TI con el fin de que te extiendas completamente para aceptarlo. De este modo, te liberas para aprender a ser libre. Eres guiado por el Conocimiento para aprender a ser guiado por el Conocimiento. Aquí logras el objetivo tomando los pasos. No hay una fórmula mágica que, de repente, te haga libre. No hay ningún sistema mágico de creencias que, una vez adoptado, te libere de las restricciones de tu pasado y las preocupaciones por tu futuro. Tú aprendes esta libertad verdadera mediante la aplicación paso a paso. Por tanto, a medida que aprendes a recuperar el Conocimiento, el Conocimiento te recupera. Y a medida que aprendes qué es la libertad, realmente te haces libre.

TU PARTE ES MUY PEQUEÑA Y NUESTRA PARTE ES MUY GRANDE. Solo hay que seguir los pasos y utilizarlos. Los pasos que se dan garantizarán el resultado. Una mayor libertad te espera y, según te acercas a ella, asumes esa libertad, te beneficias de todas las cualidades de esa libertad y demuestras todos los aspectos de esa libertad. Tal es la naturaleza de un plan perfecto que está más allá de la comprensión humana. Tan perfecto es que no puedes destruirlo si lo sigues fielmente. Esto te restaura y te devuelve la confianza en ti mismo, el amor propio y la comprensión de ti mismo en el mundo.

PIENSA EN ESTA IDEA A CADA HORA DE HOY, y en tus tiempos de profunda meditación entra en la quietud y la libertad. Es una gran libertad tener esta oportunidad de sumergirte en el Conocimiento, de sumergirte en la presencia y de sumergirte en la esencia real de una verdadera relación en el universo. A medida que te acerques a esto, sabrás que es tu libertad y sabrás que te estás liberando para asumirla. Por tanto, hoy darás un gran paso hacia la consecución de un futuro mejor que te está esperando. Este gran paso te liberará cada vez más de la preocupación, la ansiedad, el dolor y la decepción de tu pasado. Esto te demostrará que te está esperando una mayor libertad.

PRÁCTICA 265: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 266

REVIEW.

TODAY AS BEFORE REVIEW THE PAST TWO WEEKS of preparation. Take this opportunity in your long practice period today to review all that has transpired in these past two weeks concerning the directions given in this preparation, your experiences of the practices and the overall results in your life. Carry on this Review with as much objectivity as you can, especially regarding the results in your life, many of which you still cannot assess objectively.

MANY THINGS WILL CHANGE AS YOU PROGRESS in your studies. Some things will fall away from you; other things will begin to build. Worldly problems will press upon you that require your engagement and application. Other things that you thought were problems will become increasingly remote and unnecessary for you to concern yourself with. Thus, your outer life adjusts itself so that you can recognize where you are to apply yourself now. Then, your inner life and outer life can reflect one another. This is very important. You are beginning to learn how to learn, and you are seeing the world change as a result. The quality of your experience will be transformed in time so that all things, both common and extraordinary, will be viewed from a different viewpoint than before. You can then learn to take advantage of all opportunities and thus learn to appreciate life, even in its disappointments.

PRACTICE THIS IN THE REVIEW TODAY. Be very thorough in your investigation. Begin with the first lesson in the two-week period and follow it day by day. Recognize what happened in your life each day. Try to remember. Try to concentrate here. In this way, you will feel the movement of your own life. It is in recognizing this movement over a period of time and seeing how the stages of your life progress that you will realize that you are firmly on the road to Knowledge. You will then see that there will be less and less behind you to hold you back and that the future will open itself to accommodate you increasingly. This is the beneficence of life bowing before you who are becoming a student of Knowledge.

PRACTICE 266: One long practice period.

Paso 266

REVISIÓN.

HOY, COMO OTRAS VECES, REPASA LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS de preparación. Aprovecha esta oportunidad en tu periodo largo de práctica de hoy para examinar todo lo que ha sucedido en las últimas dos semanas en relación a las directrices dadas en esta preparación, tus experiencias de las prácticas y los resultados generales en tu vida. Haz esta revisión tan objetivamente como puedas, sobre todo en lo referente a los resultados en tu vida, muchos de los cuales aún no puedes evaluar de forma objetiva.

MUCHAS COSAS CAMBIARÁN CONFORME AVANCES en tus estudios. Algunas cosas se apartarán de ti y otras empezarán a construirse. Problemas mundanos que requieren tu involucración y aplicación presionarán sobre ti. Otras cosas que pensaste que eran problemas serán cada vez más remotas y no será necesario que te preocupes por ellas. Por tanto, tu vida externa se ajusta para que puedas reconocer dónde has de aplicarte ahora. Entonces, tu vida interior y tu vida exterior pueden reflejarse la una a la otra. Esto es muy importante. Estás empezando a aprender cómo aprender, y estás viendo al mundo cambiar como resultado. La calidad de tu experiencia se verá transformada con el tiempo, de modo que todas las cosas, tanto las comunes como las extraordinarias, las verás desde un punto de vista diferente al que tenías antes. Entonces podrás aprender a aprovechar todas las oportunidades y así aprender a apreciar la vida, incluso en sus desilusiones.

PRACTICA ESTO EN LA REVISIÓN DE HOY. Sé muy cuidadoso en tu investigación. Comienza con la primera lección en el periodo de dos semanas y sigue día a día. Reconoce lo que ocurrió en tu vida cada día. Trata de recordar. Trata de concentrarte en esto. De este modo, sentirás el movimiento de tu propia vida. Es reconociendo este movimiento a lo largo de un periodo de tiempo y viendo cómo progresan las etapas de tu vida que te darás cuenta de que estás firmemente en la carretera al Conocimiento. Entonces verás que habrá cada vez menos tras de ti reteniéndote, y que el futuro se abrirá cada vez más para acomodarte. Esta es la beneficencia de la vida inclinándose ante ti que estás volviéndote un estudiante del Conocimiento.

PRÁCTICA 266: Un periodo largo de práctica.

Step 267

THERE IS A SIMPLE SOLUTION TO ALL PROBLEMS THAT FACE ME TODAY.

ALL PROBLEMS THAT FACE YOU INDIVIDUALLY have a very simple answer. How will you find this answer? Will you find it by struggling with yourself? Will you find it by trying every possible resolution that you can think of? Will you find it by worrying about it and fretting over it? Will you find it by denying it and seeking pleasurable stimulation instead? Will you find it by sinking into depression and thinking that life is so hard for you that you cannot meet the demands of your own circumstances?

THERE IS A SIMPLE ANSWER TO THE PROBLEMS that you face today. It is to be found in Knowledge. Yet, to find Knowledge you must become still and observant and learn to disengage from fear and anxiety. Much of your life will be involved in solving problems, and it is in learning how to do this effectively, responsibly and even enthusiastically that you will achieve what you have come here to achieve.

REMIND YOURSELF OF THIS IDEA THROUGHOUT THE DAY and do not be deceived by the complexity of problems. Problems are only complex when you are trying to derive a benefit from resolving them or from avoiding them. When you have a preference that is governing your mind, you cannot see the obvious. As you learn now to look at each problem with Knowledge, you will see that the resolution is apparent. You will see that you could not recognize this before because you were afraid of the outcome in some way or you had anxiety that the resolution of the problem would leave you bereft and poor. You will have a different vision today.

IN YOUR TWO DEEPER PRACTICE PERIODS, abide with Knowledge. Do not attempt to answer your problems, but simply be still and receptive. Knowledge is aware of what things must be addressed and will cast its influence upon you so that you may respond to it and follow its direction. Without continual interference from you, the obvious will arise, and you will learn what to do step by step. Thus it is that you will realize there is a simple answer for all problems that face you. This will be an affirmation of Knowledge, and you will be happy that life is giving you these problems so that you may exercise your true abilities in response to them.

PRACTICE 267: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 267

HAY UNA SOLUCIÓN SIMPLE PARA TODOS LOS PROBLEMAS QUE HOY ENFRENTO.

TODOS LOS PROBLEMAS QUE ENFRENTAS COMO INDIVIDUO tienen una respuesta muy simple. ¿Cómo encontrarás esta respuesta? ¿La encontrarás luchando contigo mismo? ¿La encontrarás intentando cada posible solución que puedas pensar? ¿La encontrarás preocupándote e inquietándote? ¿La encontrarás negando el problema y buscando a cambio estimulación placentera? ¿La encontrarás hundiéndote en la depresión y pensando que la vida es tan difícil para ti que no puedes atender las demandas de tus propias circunstancias?

HAY UNA RESPUESTA SIMPLE A LOS PROBLEMAS que hoy enfrentas. Se encuentra en el Conocimiento. Sin embargo, para encontrar el Conocimiento debes estar tranquilo y atento y aprender a retirarte del miedo y la ansiedad. Gran parte de tu vida se centrará en la resolución de problemas, y es aprendiendo a hacerlo con eficacia, responsabilidad e incluso con entusiasmo que lograrás lo que has venido aquí a lograr.

RECUÉRDATE ESTA IDEA A LO LARGO DEL DÍA y no te dejes engañar por la complejidad de los problemas. Los problemas son complejos solo cuando estás tratando de obtener un beneficio de resolverlos o de evitarlos. Cuando tienes una preferencia gobernando tu mente, no puedes ver lo obvio. A medida que aprendes ahora a mirar cada problema con el Conocimiento, verás que la solución es evidente. Verás que antes no podías reconocerla porque de algún modo tenías miedo de los resultados, o bien tenías la ansiedad de que la resolución del problema te dejara despojado y pobre. Hoy tendrás una visión diferente.

EN TUS DOS SESIONES DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA, permanece con el Conocimiento. No trates de responder a tus problemas, sino simplemente estate en silencio y receptivo. El Conocimiento es consciente de qué cosas deben atenderse y proyectará su influencia sobre ti para que puedas responder a él y seguir su dirección. Sin tu interferencia continua surgirá lo obvio, y aprenderás qué hacer paso a paso. Así es como reconocerás que hay una respuesta simple a todos los problemas que enfrentas. Esta será una afirmación del Conocimiento, y estarás encantado de que la vida te esté dando estos problemas y puedas ejercer tus verdaderas capacidades en respuesta.

PRÁCTICA 267: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 268

I WILL NOT BE DECEIVED BY COMPLEXITY TODAY.

PROBLEMS IN THE WORLD BECOME COMPLEX when there is a difficulty that requires correction and development, and that becomes mixed with everyone's preferences, everyone's desire to protect what they have and everyone's competition with each other. Thus it is that problems in the world become complex, and no matter what you do to attempt to solve them, somebody is disenfranchised. Someone is upset. Someone loses. In your societies this is manifest. But this only represents people's fears and ambitions in contrast to their Knowledge. In Knowledge you are willing to relinquish anything that stands in the way of Knowledge. You are willing to relinquish anything that is harmful to you or to others. You are willing to disengage from any situation which no longer proves to be beneficial to you or to others. This is because Knowledge makes true honesty possible. This is a selfless form of involvement in the world, and thus it is beneficial to all.

THEREFORE,WHEN YOU LOOK AT A PROBLEM IN THE WORLD and it appears complex, it is very difficult at first to see simply what the problem is. But the solution is always very direct. It is people's fear of this that disables them from recognizing the obvious. It is given you this day to realize that there is a direct solution to all problems that require a solution. Sometimes a solution is obvious all at once. Sometimes it must be approached in stages. But each step is very direct if you are following Knowledge.

TO APPROACH PROBLEMS IN THIS WAY you must approach them without fear or preference. You must follow Knowledge and not attempt to use Knowledge to solve things according to your own designs. You cannot use Knowledge in this way, but you can follow Knowledge, and in following Knowledge you will follow a path of resolution. This is a path that few people will be able to recognize at first, but it is a path that will prove utterly effective over time, for it will free everyone involved and provide a means of successful self-application for everyone involved. Thus, the man or woman of Knowledge in the world becomes a source of resolution and restitution in the world. And their presence and their activities will always influence every situation for good.

DO NOT BE DECEIVED BY THE SEEMING COMPLEXITY of the world's problems, for with Knowledge all things are simply resolved. Knowledge is not deceived, and as you learn to be with Knowledge, you will not be deceived either.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 268

HOY NO ME ENGAÑARÁ LA COMPLEJIDAD.

LOS PROBLEMAS EN EL MUNDO SE VUELVEN COMPLEJOS cuando hay una dificultad que requiere corrección y desarrollo, y esta se mezcla con las preferencias de todos, sus deseos de proteger lo que tienen y su competición con los demás. Por tanto, es así que los problemas del mundo se vuelven complejos, y hagas lo que hagas para tratar de resolverlos, alguien resulta desfavorecido. Alguien se siente molesto. Alguien pierde. En las sociedades humanas esto es manifiesto, pero solo representa los temores y ambiciones de la gente, en contraste con su Conocimiento. En el Conocimiento estás dispuesto a renunciar a todo lo que se interpone en el camino del Conocimiento. Estás dispuesto a renunciar a todo lo que es dañino para ti o para otros. Estás dispuesto a desvincularte de cualquier situación que ya no resulta beneficiosa para ti o para otros. Esto es así porque el Conocimiento hace posible la verdadera honestidad. Esta es una forma desinteresada de participación en el mundo, y por tanto es beneficiosa para todos.

ASÍ PUES, CUANDO MIRAS UN PROBLEMA EN EL MUNDO y este parece complejo, es muy difícil al principio ver de una manera simple cuál es el problema. Pero la solución es siempre muy directa. Es el miedo que las personas tienen a esto lo que les impide reconocer lo obvio. Hoy se te da este día para reconocer que hay una solución directa a todos los problemas que requieren una solución. A veces la solución es obvia toda de una vez. Otras veces debe ser abordada por etapas. Sin embargo, cada paso es muy directo si estás siguiendo el Conocimiento.

PARA ABORDAR LOS PROBLEMAS DE ESTA MANERA debes acercarte a ellos sin temor ni preferencia alguna. Debes seguir al Conocimiento sin intentar usarlo para resolver las cosas de acuerdo a tus propios planes. No puedes usar el Conocimiento de este modo, pero puedes seguirlo, y al seguirlo seguirás un camino de resolución. Este es un camino que muy pocos podrán reconocer en un primer momento, pero es un camino que con el tiempo resultará completamente eficaz, porque liberará a todos los implicados y les proporcionará una manera de aplicarse con éxito. Por tanto, el hombre y la mujer del Conocimiento en el mundo se vuelven una fuente de la resolución y restitución en el mundo, y su presencia y sus actividades siempre influyen en cada situación para bien.

NO TE DEJES ENGAÑAR POR LA APARENTE COMPLEJIDAD de los problemas del mundo, pues con el Conocimiento todo se resuelve de una manera simple. El Conocimiento no es engañado, y cuando aprendas a estar con él tú tampoco serás engañado.

(Continúa en la página siguiente…)

REMIND YOURSELF OF THIS IDEA upon the hour and in your two deeper meditation practices, enter once again the sanctuary of stillness within you. Become accustomed to stillness because Knowledge is still. Become accustomed to stillness because in stillness you affirm your goodness and your worth. A mind at peace is not a mind at war. A mind at peace is not deceived by the world.

PRACTICE 268: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

RECUÉRDATE ESTA IDEA a cada hora, y en tus dos prácticas de meditación más profunda entra de nuevo en el santuario de quietud dentro de ti. Acostúmbrate a la quietud, porque el Conocimiento está quieto. Acostúmbrate a la quietud, porque en ella afirmas tu bondad y tu valor. Una mente en paz no es una mente en guerra. Una mente en paz no es engañada por el mundo.

PRÁCTICA 268: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 269

THE POWER OF KNOWLEDGE WILL EXTEND ITSELF FROM ME.

THE POWER OF KNOWLEDGE WILL EXTEND ITSELF from you who are receiving Knowledge. At first this will be very subtle, but as you continue to develop and apply yourself, the power of Knowledge will become stronger and stronger. It will be a force of attraction for some. It will be a force of rejection for others who are unable to respond to it. It will influence all. That is why you must learn to be very discerning in relationships, for as you progress as a student of Knowledge, your influence over others will be greater. You must not use this influence for selfish purposes, or your activities will be destructive to you and to others.

KNOWLEDGE PROVIDES THIS RESTRAINT that we have spoken of, and you must exercise it on your own behalf. If you are ambitious with Knowledge, you will pose very great risks to yourself and to other people, for Wisdom, compassion, restraint and self-control must accompany the development of Knowledge. If you attempt to use Knowledge for your own selfish gain or for what you think the world needs, you will lead yourself astray and Knowledge will not accompany you.

ACCEPT THE RESTRAINT AND DEVELOPMENT that are called for now, for they will protect you and enable you to render your gifts with a minimum of discord and personal risk. They will guarantee the wholeness and worthiness of your contribution, for it will be untainted by selfish motives. Practice upon the hour and enter deeply into meditation twice today. Repeat your idea for the day and enter into stillness once again. Allow this to be a day where Knowledge is strengthened.

PRACTICE 269: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 269

EL PODER DEL CONOCIMIENTO SURGIRÁ POR SÍ MISMO DE MÍ.

EL PODER DEL CONOCIMIENTO SURGIRÁ POR SÍ MISMO de ti que estás recibiendo el Conocimiento. Al principio esto será muy sutil, pero conforme sigas desarrollándote y aplicándote el poder del Conocimiento se fortalecerá cada vez más. Para algunos será una fuerza de atracción, mientras que para otros —incapaces de responder a él— será una fuerza de rechazo. Influirá en todos. Es por eso que debes aprender a ser muy discerniente en las relaciones, porque a medida que progreses como estudiante del Conocimiento, tu influencia sobre los demás será mayor. No debes utilizar esta influencia con fines egoístas, o tus actividades serán destructivas para ti y para los demás.

EL CONOCIMIENTO PROPORCIONA ESTA CONTENCIÓN de la que hemos hablado, y debes ejercerla a tu favor. Ser ambicioso con el Conocimiento supondrá grandes riesgos para ti y para otras personas, pues la Sabiduría, la compasión, la moderación y el autocontrol deben acompañar el desarrollo del Conocimiento. Si intentas usar el Conocimiento para tu propio beneficio o para lo que piensas que el mundo necesita, te desviarás y el Conocimiento no te acompañará.

ACEPTA LA CONTENCIÓN Y EL DESARROLLO que se requieren ahora, porque te protegerán y te permitirán aportar tus regalos con un mínimo de discordia y riesgo personal. Garantizarán también la integridad y valía de tu contribución, pues esta no estará contaminada por motivos egoístas. Practica a cada hora y entra hoy profundamente en la meditación dos veces. Repite tu idea para el día y entra una vez más en la quietud. Permite que este sea un día en el que el Conocimiento se fortalezca.

PRÁCTICA 269: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria

Step 270

WITH POWER COMES RESPONSIBILITY.

WITH POWER COMES RESPONSIBILITY. Knowledge will empower you, and you must be responsible to Knowledge. That is why you must become a follower. By becoming a follower you become a leader, for you are able to receive and you are able to be guided. Thus, you will teach others to receive and provide guidance for them. This is a natural extension of the gift that you are now receiving, which in time will find expression through you in your life.

IT IS VERY IMPORTANT THAT YOU RECOGNIZE the relationship between power and responsibility. Responsibility requires self-discipline, self-restraint and self-control. It requires an objectivity about your own life which very few have yet attained in this world. Responsibility is a burden until it is recognized as a source of protection. It is the guarantee and the assurance that your gift will find a wholesome and welcome expression within you and that you will be advanced and accomplished by the rendering of your contribution.

IT IS VERY COMMON IN THE WORLD THAT PEOPLE want power without responsibility, for their idea of freedom is that they are not beholden to anything. This is utterly counter-productive and has very dangerous consequences for those who persist in attempting it. You who are a student of Knowledge must learn to accept the responsibilities that are given to you, for they provide the protection and the guidance that you need so that you may develop appropriately, positively and completely. They are the assurance that your preparation will yield the great result that it is meant to yield.

THINK OF THIS IDEA UPON THE HOUR and do not forget it today. In your deeper practices, think very carefully about what this statement means. Think of your ideas about power and recognize how much they need responsibility to a Greater Source in order to be utilized and expressed appropriately. These two practice periods will be times of mental activity and application. Think very carefully of all your ideas surrounding the lesson for today. It is quite essential that you examine your own thinking and beliefs, for you must understand your current mental make-up in order to realize its impact upon your outer life. Today's lesson may seem sobering at first, but in time it will give you the confidence and the assurance that you will need to progress wholeheartedly.

PRACTICE 270: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 270

EL PODER CONLLEVA RESPONSABILIDAD.

EL PODER CONLLEVA RESPONSABILIDAD. El Conocimiento te dará poder, y tú debes ser responsable ante el Conocimiento. Es por eso que debes volverte un seguidor. Al volverte un seguidor te vuelves un líder, porque eres capaz de recibir y de ser guiado. Por tanto, enseñarás a otros a recibir y les guiarás. Esta es una extensión natural del regalo que estás recibiendo ahora, el cual, con el tiempo, se expresará a través de ti en tu vida.

ES MUY IMPORTANTE QUE RECONOZCAS la relación entre el poder y la responsabilidad. La responsabilidad requiere autodisciplina, contención y dominio de ti mismo. Requiere una objetividad sobre tu propia vida que muy pocos han logrado aún en este mundo. La responsabilidad es una carga hasta que se la reconoce como una fuente de protección. Es la garantía y la reafirmación de que tu regalo encontrará una expresión sana y bienvenida dentro de ti, y de que avanzarás y te realizarás aportando tu contribución.

ES MUY COMÚN EN EL MUNDO QUE LAS PERSONAS quieran poder sin responsabilidad, pues su idea de libertad es no estar ligados a nada. Esto es totalmente contraproducente y tiene consecuencias muy peligrosas para los que persisten en su intento. Tú que eres un estudiante del Conocimiento debes aprender a aceptar las responsabilidades que se te dan, pues te proporcionan la protección y la guía que necesitas para poder desarrollarte de manera adecuada, positiva y completa. Estas responsabilidades son la garantía de que tu preparación producirá el gran resultado que pretende producir.

PIENSA EN ESTA IDEA A CADA HORA y no la olvides hoy. En tus prácticas más profundas, piensa detenidamente en lo que significa esta declaración. Piensa en tus ideas sobre el poder y reconoce lo mucho que dichas ideas necesitan ser responsables ante una Fuente Mayor para ser utilizadas y expresadas de manera adecuada. Estas dos sesiones de práctica serán tiempos de actividad y aplicación mental. Piensa detenidamente en todas tus ideas sobre la lección de hoy. Es muy importante que examines tus propias ideas y creencias, pues debes entender la estructura actual de tu mente para comprender su impacto en tu vida externa. La lección de hoy puede parecer desalentadora al principio, pero con el tiempo te dará la confianza y la seguridad que necesitarás para poder progresar con todo tu ser.

PRÁCTICA 270: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 271

I WILL ACCEPT RESPONSIBILITY TODAY.

ACCEPT RESPONSIBILITY, which is your ability to respond. Accept this, cultivate it, cherish it and welcome it. It is what will make you strong. It is what will make you devoted. It is what will bring to you the relationships you have always desired. This is the empowerment you so desperately need which you are learning now to claim for yourself. With this empowerment come the conditions for empowerment—that you respond to Knowledge and follow Knowledge, that you refrain from all motivations that are not born of Knowledge, that you become objective with yourself and your motives, that you question yourself without doubting yourself and that you surround yourself with individuals who can support the emergence of Knowledge within you and are free to tell you their own perceptions. This is essential for your well-being and development. This will protect you from self-error, which as you become more powerful will have greater and greater impact upon you and others.

ACCEPT RESPONSIBILITY TODAY. Accept this, for it represents your truest and greatest need. Responsibility will enable you to love and extend yourself into the world.

UPON THE HOUR THINK OF TODAY'S IDEA. And as you enter meditation twice today, take full responsibility for being a student of Knowledge and enter into stillness and silence with your complete being. Let no thought or doubt dissuade you. Do not let ambivalence hold you back. Press onward. Open yourself. Enter the mystery of your life so that you may be able to respond to it, for this is the meaning of responsibility.

PRACTICE 271: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 271

HOY ACEPTARÉ LA RESPONSABILIDAD.

ACEPTA LA RESPONSABILIDAD, la cual es tu capacidad de responder. Acéptala, cultívala, valórala y dale la bienvenida. Es lo que te hará fuerte. Es lo que te hará devoto. Es lo que te traerá las relaciones que siempre has deseado. Este es el empoderamiento que tan desesperadamente necesitas y que estás aprendiendo ahora a reclamar para ti mismo. Con este empoderamiento vienen las condiciones para el empoderamiento: que respondas al Conocimiento y lo sigas, que te abstengas de toda motivación que no nazca del Conocimiento, que seas objetivo contigo mismo y tus motivaciones, que te cuestiones sin dudar de ti mismo, y que te rodees de personas que puedan apoyar el surgimiento del Conocimiento dentro de ti y sean libres de decirte sus propias percepciones. Esto es esencial para tu bienestar y tu desarrollo. Esto te protegerá del error, el cual, según te vuelvas más poderoso, tendrá un impacto cada vez mayor sobre ti y sobre los demás.

ACEPTA HOY LA RESPONSABILIDAD. Acéptala, ya que representa tu necesidad más grande y verdadera. La responsabilidad te permitirá amar y extenderte hacia el mundo.

A CADA HORA PIENSA SOBRE LA IDEA DE HOY. Y al entrar en la meditación dos veces hoy, asume la plena responsabilidad de ser un estudiante del Conocimiento y entra en la quietud y el silencio con todo tu ser. Que no te disuada ningún pensamiento o duda. No dejes que te detenga la ambivalencia. Presiona hacia delante. Ábrete. Entra en el misterio de tu vida para poder responder a él, porque este es el significado de la responsabilidad.

PRÁCTICA 271: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 272

MY TEACHERS WILL GUIDE ME AS I PROCEED.

YOU WILL REQUIRE TEACHERS TO GUIDE YOU as you proceed on the path to Knowledge, for you will be venturing far beyond your own concepts and assumptions. You will be engaged in a life that you have not yet comprehended. You will be accessing power and resources that you have not yet fully recognized. You will be venturing deeper into life, beyond human assumptions, beyond human beliefs and beyond human conventions. This will require very strong guidance for you, both from Knowledge and from your primary relationships. Your Inner Teachers represent your most primary relationships, for these relationships are completely based upon Knowledge, and they are given to you to cultivate Knowledge safely and completely.

THEREFORE, ACCEPT YOUR LIMITATIONS AS A STUDENT of Knowledge so that you may proceed with the assistance that will be required. Be grateful that such great assistance can be given to you and that it can permeate any circumstance because it is invisible to your eyes. Be grateful that you can experience it in any circumstance and that you can receive the counsel of your Teachers at those junctures in life where it is called for.

AFFIRM THE PRESENCE OF YOUR TEACHERS TODAY so that you may have great courage and enthusiasm in your support of the emergence of Knowledge. Upon the hour remind yourself that your Teachers are with you. In your two deeper practice periods, enter into stillness and silence with them so that they may render their presence and their counsel to you if needed. Accept your studenthood so that you may learn to give to the world.

PRACTICE 272: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 272

MIS MAESTROS ME GUIARÁN CONFORME AVANCE.

REQUERIRÁS MAESTROS QUE TE GUÍEN conforme avances en el camino al Conocimiento, porque te estarás aventurando mucho más allá de tus propios conceptos y suposiciones. Estarás participando en una vida que aún no has comprendido. Tendrás acceso a poderes y recursos que aún no has reconocido plenamente. Te adentrarás más profundamente en la vida, más allá de las suposiciones, creencias y convenciones humanas. Esto requerirá que tengas una guía muy fuerte, tanto del Conocimiento como de tus relaciones primarias. Tus Maestros internos representan tus relaciones más primarias, pues son relaciones basadas por entero en el Conocimiento, y se te dan para que cultives el Conocimiento de forma segura y completa.

POR TANTO, ACEPTA TUS LIMITACIONES COMO ESTUDIANTE del Conocimiento para poder avanzar con la ayuda que requerirás. Agradece que se te pueda dar esa gran ayuda y que pueda estar presente en cualquier circunstancia por ser invisible a tus ojos. Agradece que puedas experimentarla en cualquier circunstancia y que puedas recibir el consejo de tus Maestros en las coyunturas de la vida donde es necesario.

AFIRMA HOY LA PRESENCIA DE TUS MAESTROS para poder tener gran coraje y entusiasmo en tu apoyo a la emergencia del Conocimiento. A cada hora, recuerda que tus Maestros están contigo. En tus dos sesiones de práctica más profunda, entra en la quietud y el silencio con ellos para que puedan brindarte su presencia y su consejo si lo necesitas. Acepta tu condición de estudiante para poder aprender a dar al mundo.

PRÁCTICA 272: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 273

MY TEACHERS HOLD THE MEMORY OF MY ANCIENT HOME FOR ME.

YOUR TEACHERS REPRESENT YOUR SPIRITUAL FAMILY that are beyond the world. They hold the memory of your origin and your destiny for you, which you must learn to realize through your experience in the world. They have traveled the ways of the world. They know of its opportunities and its difficulties. They know of the possible errors that you can commit, and they are aware of the errors you have committed already. They are fully prepared to guide you. They have the Wisdom and the accomplishment to do so.

THEREFORE, DO NOT UNDERESTIMATE THEIR VALUE to you and always remember that they are present in your life to initiate you into Knowledge. They wish for you to become strong in Knowledge, eventually as strong as they have become. Thus, they serve your greatest need and purpose, and you must follow them, receive them and honor their presence, as a student honors a teacher. This will allow you to receive their gifts completely and will free you from any false associations you may make with them. This is a very responsible relationship, and you will mature within it.

ACCEPT, THEN, THE PRESENCE OF YOUR TEACHERS. Accept it upon the hour as you remind yourself that they are with you, and accept it in your two deeper meditation practices as you open yourself to receive them. This is a great opportunity for Knowledge. Your Teachers will initiate you into Knowledge, for they can only be known. Your images or concepts regarding them are relatively meaningless, except in that they might limit your approach. You must experience your Teachers' essence, which is their presence, to fully know them. And you will find out from this experience, as it develops, that this is how you can experience life as a whole.

THOUGH YOUR SENSES WILL PERCEIVE the form of things, your heart will experience the essence of things, and this is how things will become known. Once they are known, you will realize how you are to participate with them. Thus, all your faculties of mind will be utilized for one great purpose, for Knowledge will utilize all your faculties and the faculties of the world for the redemption of the world, which is the redemption of Knowledge within the world.

PRACTICE 273: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 273

MIS MAESTROS GUARDAN PARA MÍ LA MEMORIA DE MI ANTIGUO HOGAR.

TUS MAESTROS REPRESENTAN A TU FAMILIA ESPIRITUAL que está más allá del mundo. Ellos guardan para ti la memoria de tu origen y tu destino, los cuales debes aprender a reconocer mediante tu experiencia en el mundo. Ellos han recorrido los caminos del mundo. Saben de sus posibilidades y sus dificultades. Saben de los posibles errores que puedes cometer, y son conscientes de los errores que has cometido ya. Están plenamente preparados para guiarte. Tienen la Sabiduría y el logro para hacerlo.

POR TANTO, NO SUBESTIMES SU VALOR para ti, y recuerda siempre que ellos están presentes en tu vida para iniciarte en el Conocimiento. Desean que te hagas fuerte en el Conocimiento, con el tiempo tan fuerte como se han hecho ellos. Por tanto, sirven a tu mayor necesidad y propósito, y tú debes seguirlos, recibirlos y honrar su presencia como un estudiante honra a un maestro. Esto te permitirá recibir sus regalos por completo y te librará de cualquier asociación falsa que pudieras hacer con ellos. Esta es una relación muy responsable, y tú madurarás en ella.

ACEPTA, PUES, LA PRESENCIA DE TUS MAESTROS. Acéptala a cada hora cuando recuerdes que están contigo, y acéptala en tus dos prácticas de meditación más profunda mientras te abres para recibirles. Esta es una gran oportunidad para el Conocimiento. Tus Maestros te iniciarán en el Conocimiento, ya que solo puedes conocerles. Las imágenes o conceptos que tienes de ellos son relativamente insignificantes, excepto en que podrían limitar tu aproximación. Debes experimentar la esencia de tus Maestros, la cual es su presencia, para conocerlos completamente. Y a partir de esta experiencia descubriás, según se desarrolle, que es así como puedes experimentar la vida como un todo.

AUNQUE TUS SENTIDOS PERCIBIRÁN la forma de las cosas, tu corazón experimentará la esencia de las cosas, y así es como las conocerás. Una vez que las conozcas, descubrirás cómo has de participar con ellas. Por tanto, todas las facultades de tu mente serán utilizadas para un gran propósito, pues el Conocimiento utilizará todas tus facultades y las facultades del mundo para la redención del mundo, que es la redención del Conocimiento en el mundo.

PRÁCTICA 273: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 274

I SEEK FREEDOM FROM AMBIVALENCE TODAY.

SEEK FREEDOM FROM AMBIVALENCE, for this is the source of all human confusion, misery and frustration. Ambivalence is the indecision about participating with life. It is the indecision about being in life. It is the indecision about being alive. From this indecision all manner of self-imposition, all manner of attack and all manner of confrontation are created. It is from this indecision that people live in fantasy without Knowledge.

BEWARE OF AMBIVALENCE THEN. It is a sign that you are functioning without Knowledge and that you are trying to make your decisions based purely upon speculation, personal preference and fear. It is decision making without foundation that leads humanity astray. It is decision making without foundation that has led you astray. Knowledge dispels ambivalence, for it sets a clear direction. It is unconcerned with choices and with deliberation, for it simply knows what is correct and leads you towards your fulfillment, step by step, with certainty and abiding conviction.

REMEMBER UPON THE HOUR THAT YOU WISH TO ESCAPE from ambivalence. Realize as you repeat your lesson how much of your life is wasted in trying to decide between this and that, in asking yourself, “What should I do now,” in querying yourself about what is right and what is wrong and in wondering and worrying about the best choice and its possible consequences. Knowledge liberates you from this taxing and wasteful application of your mind. Knowledge does not deliberate. It simply waits for the time to act and then it acts. It is absolutely certain in its direction. It is unshakable in its conviction. If you follow this, which is God’s greatest gift to you who live in the world of ambivalence and confusion, you will find that you will have purpose, meaning and direction and that day after day they will be very available to you.

IN YOUR DEEPER MEDITATIONS attempt to give yourself wholeheartedly to your practice. Do not be ambivalent about your practice. Do not hold back out of fear or uncertainty, for you are participating in this preparation because Knowledge has called you to do so, and every day you give yourself because Knowledge calls you to do so. Thus, as we proceed through our preparation together, your Knowledge is strengthened day by day, for it is the basis of your participation here. What other reason could you possibly have for becoming a student of Knowledge?

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 274

HOY BUSCO LIBERARME DE LA AMBIVALENCIA.

BUSCA LIBERARTE DE LA AMBIVALENCIA, porque esta es la fuente de toda confusión, miseria y frustración humanas. La ambivalencia es la indecisión sobre participar con la vida. Es la indecisión sobre estar en la vida. Es la indecisión sobre estar vivo. De esta indecisión surge todo tipo de autoimposición, de ataques y de confrontación. Es a partir de esta indecisión que la gente vive en la fantasía, sin el Conocimiento.

TEN CUIDADO ENTONCES CON LA AMBIVALENCIA. Es una señal de que estás funcionando sin el Conocimiento y de que estás intentando tomar tus decisiones basándote únicamente en la especulación, las preferencias personales y el miedo. Es tomar decisiones sin base lo que lleva a la humanidad por el mal camino. Es tomas decisiones sin base lo que te ha llevado por el mal camino. El Conocimiento disipa la ambivalencia, ya que establece una dirección clara. Es indiferente a las elecciones y la deliberación, ya que simplemente sabe lo que es correcto y te lleva hacia tu realización, paso a paso, con certeza y absoluta convicción.

RECUERDA A CADA HORA QUE DESEAS ESCAPAR de la ambivalencia. Reconoce mientras repites tu lección qué parte tan grande de tu vida se desperdicia tratando de decidir entre esto y aquello, preguntándote: "¿Qué debo hacer ahora?", preguntándote sobre lo que está bien y lo qué está mal y preguntándote y preocupándote sobre la mejor opción y sus posibles consecuencias. El Conocimiento te libera de esta demandante y desperdiciadora aplicación de tu mente. El Conocimiento no delibera. Simplemente espera el momento de actuar y entonces actúa. Tiene certeza absoluta de su dirección. Es firme en su convicción. Si tú sigues esto, lo cual es el mayor regalo de Dios para ti que vives en el mundo de la ambivalencia y la confusión, encontrarás que tendrás propósito, significado y dirección y que día tras día estas cosas estarán a tu disposición.

EN TUS MEDITACIONES MÁS PROFUNDAS trata de entregarte sin reservas a tu práctica. No seas ambivalente con ella. No te retengas debido al miedo o la incertidumbre, pues estás participando en esta preparación porque el Conocimiento te ha llamado a hacerlo, y cada día te das porque el Conocimiento te llama a hacerlo. Por tanto, conforme avanzamos juntos a través de nuestra preparación, tu Conocimiento se fortalece día a día, ya que es la base de tu participación aquí. Porque, ¿qué otra razón podrías tener para ser un estudiante del Conocimiento?

(Continúa en la página siguiente…)

THEREFORE, IN YOUR DEEPER PRACTICES and in your hourly remembrances, strengthen your conviction that you must escape from ambivalence. Realize the deadly cost of ambivalence. See how it keeps people lost in their ideas, denying their engagement with life. See the human cost around you. It is tremendous. Realize that with certainty everyone will find their rightful place. The world will proceed without the friction that it now must bear. In this way, all things seek fulfillment together in inclusion in life. That is The Way of Knowledge.

PRACTICE 274: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

POR TANTO, EN TUS PRÁCTICAS MÁS PROFUNDAS y en tu recordatorio de cada hora, fortalece tu convicción de que debes escapar de la ambivalencia. Reconoce su costo mortal. Ve cómo mantiene a la gente perdida en sus ideas, negando su compromiso con la vida. Ve el costo humano a tu alrededor. Es tremendo. Reconoce que con certeza todo el mundo encontrará su lugar legítimo. El mundo avanzará sin la fricción que ahora debe soportar. De este modo, todo busca junto su realización en inclusión con la vida. Ese es el camino del Conocimiento.

PRÁCTICA 274: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 275

TODAY I SEEK FREEDOM FROM UNCERTAINTY.

SEEKING FREEDOM FROM UNCERTAINTY means that you are seeking freedom that is genuine, that is real and that truly deserves the name of freedom. In essence, you either know what you are doing or you do not. If you do not know what you are doing, you simply wait for Knowledge. If you know what you are doing, you simply follow what you know. It is that simple. Unnecessary speculation, the attempt to make premature decisions based upon fear or preference, the requirement that you have the certainty that you lack and the projection of blame upon yourself and others for the failures of your weak decision making are what have taxed your mind, your body and your world. It is this you wish to escape today so that you may find the freedom in the certainty that God has given you. It is this certainty you must discover and follow. By following this you will reap all of its rewards and will become a contributor of these rewards in the world.

UPON THE HOUR REMEMBER TODAY'S IDEA and see its complete relevancy to the world about you. In your deeper practice periods, give yourself to stillness. Give yourself to this encounter with Knowledge. Give yourself completely and let neither ambivalence nor uncertainty hold you back. In this, you will exercise the strength of Knowledge by following Knowledge, and in time you will become as strong as Knowledge truly is. Therefore, today seek to escape uncertainty and all that accompanies it. For this has destroyed the inspiration of humankind and has led humankind to war upon itself and the world.

PRACTICE 275: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 275

HOY BUSCO LIBERARME DE LA INCERTIDUMBRE.

BUSCAR LIBERARTE DE LA INCERTIDUMBRE significa que estás buscando la libertad que es genuina, que es real y que realmente merece el nombre de libertad. En esencia, o bien sabes lo que estás haciendo o bien no lo sabes. Si no sabes lo que estás haciendo, simplemente esperas al Conocimiento. Si sabes lo que estás haciendo, solo tienes que seguir lo que sabes. Es así de simple. Especulaciones innecesarias, el intento de tomar decisiones prematuras basadas en el miedo o la preferencia, la exigencia de tener la certeza que te falta y la proyección de culpa sobre ti mismo y sobre otros por los fracasos de tu débil toma de decisiones son las cosas que han gravado tu mente, tu cuerpo y tu mundo. Es de esto de lo que deseas escapar hoy para poder encontrar la libertad en la certeza que Dios te ha dado. Es esta certeza la que debes descubrir y seguir. Siguiéndola cosecharás todas sus recompensas y serás un contribuidor de estas recompensas en el mundo.

A CADA HORA RECUERDA LA IDEA DE HOY y ve su completa relevancia para el mundo a tu alrededor. En las sesiones de práctica más profunda, date a la quietud. Entrégate a este encuentro con el Conocimiento. Date por completo y no dejes que la ambivalencia o la incertidumbre te detengan. En esto ejercerás la fuerza del Conocimiento siguiendo al Conocimiento, y con el tiempo llegarás a ser tan fuerte como el Conocimiento realmente es. Por tanto, trata hoy de escapar de la incertidumbre y de todo lo que la acompaña. Pues esto ha destruido la inspiración de la humanidad y la ha llevado a la guerra contra sí misma y contra el mundo.

PRÁCTICA 275: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 276

KNOWLEDGE IS MY SALVATION.

KNOWLEDGE IS YOUR SALVATION, for it leads you out of your hopeless predicament which is born of attempting to live in fantasy and imagination. It leads you into the brightness and the clarity of reality. It guides your action and your thinking so that both may be effective and lead to true self-realization. Thus, God has given you the greatest possible gift: the means within yourself to correct all error, to resolve all confusion and conflict and to set your life on a true course that is aimed at your true destiny. Here you become empowered and honored and your self-worth is reclaimed. It is your value that must be reclaimed to you. God does not require that God's value be reclaimed, for it has never been lost. But your value to yourself has been lost, and this can only be reclaimed by following a Greater Plan not of your own making, but which has been created for your total welfare.

WHEN YOU REALIZE HOW MUCH OF YOUR LIFE has been wasted in ambivalence and how few results that has produced, then you will recognize the great need for Knowledge. This will give you the strength and the conviction to proceed in your preparation with the greatest possible self-involvement. Once you recognize your true need, then you will be able to recognize the true remedy that has been provided.

THUS, YOU AS A STUDENT OF KNOWLEDGE WILL REALIZE with clarity of mind and simplicity of truth exactly what is necessary, for Knowledge is your salvation. Remember this upon the hour and think of it in light of your recent practices. In your deeper meditations, allow yourself to enter stillness completely, recognizing that you are engaging yourself with the means for your own salvation and through you the salvation of the world.

PRACTICE 276: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 276

EL CONOCIMIENTO ES MI SALVACIÓN.

EL CONOCIMIENTO ES TU SALVACIÓN, porque te saca de la situación sin esperanza que surge al intentar vivir en la fantasía y la imaginación. El Conocimiento te lleva al brillo y la claridad de la realidad. Guía tu acción y tu pensamiento para que ambos puedan ser efectivos y conduzcan a una verdadera autorealización. Así, Dios te ha dado el mayor regalo posible: los medios dentro de ti para corregir todo error, resolver toda confusión y conflicto y poner tu vida en un curso verdadero dirigido a tu verdadero destino. Aquí eres empoderado y honrado y se recupera tu propio valor. Es tu valor lo que debe serte devuelto. Dios no requiere que el valor de Dios sea recuperado, porque nunca se ha perdido. Pero tu valor sí se ha perdido, y solo puede recuperarse siguiendo un Plan Mayor que no es de tu propia creación, sino que ha sido creado para tu pleno bienestar.

CUANDO COMPRENDAS CUÁNTO DE TU VIDA has desperdiciado en la ambivalencia y qué pocos resultados te ha dado, entonces reconocerás la gran necesidad del Conocimiento. Esto te dará la fuerza y la convicción para proceder en tu preparación con la máxima dedicación posible. Una vez que reconoces tu verdadera necesidad, podrás reconocer el verdadero remedio que ha sido provisto.

ASÍ, COMO ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO COMPRENDERÁS exactamente lo que es necesario con claridad mental y la simplicidad de la verdad, porque el Conocimiento es tu salvación. Recuérdalo a cada hora y piensa en ello a la luz de tus recientes prácticas. En tus dos meditaciones más profundas, permítete entrar por completo en la quietud, reconociendo que estás participando de los medios para tu propia salvación y, a través tuyo, para la salvación del mundo.

PRÁCTICA 276 Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 277

MY IDEAS ARE SMALL, BUT KNOWLEDGE IS GREAT.

REALIZING THE TRUTH OF THIS STATEMENT will allow you to align yourself with the source of all Knowledge. Then you can escape the darkness of the world of imagination. Imagination is unstable, and even its brightest moments can turn to darkness in a second. Even its greatest inspirations can be bitterly discouraged with the slightest provocation. Here there is no certainty. Here there is no reality. Here nothing is trustworthy, for only change can be expected. That which is gifted and valued will most certainly be lost. That which is grim and destructive will most certainly pursue you.

SUCH IS A LIFE LIVED IN IMAGINATION. Such is a life lived in the isolation of your own thinking. Do not underestimate the power of Knowledge to liberate you from this hopeless situation where nothing genuine can be discerned, where no true meaning can be acquired and where nothing that is permanent and real can be realized and established. It is your salvation out of the darkness of your separate imagination that will lead you into the reality of life and will redeem you there.

REALIZE HERE THAT EVEN YOUR GREATEST IDEAS, even those ideas born of Knowledge, are small in contrast to Knowledge itself. Knowledge is the great source of your being as it is expressing itself in your individual life. Therefore, honor what is great and realize what is small. Realize that in time as Knowledge begins to emerge within you and as you allow it to express itself ever more freely, you will begin to recognize those thoughts that emanate from Knowledge and those thoughts that are merely imagined. Yet, even thoughts from Knowledge, which are far more powerful and effective than any other thought that you can imagine, even these thoughts which are the seeds of true understanding in the world are small in contrast to Knowledge.

REMEMBER UPON THE HOUR THE POWER OF THIS IDEA, for it is given to liberate you from your own confusion and false assumptions. In your deeper practice periods today, apply your mind actively. Attempt to look at every idea that you hold dear, whether it be positive or negative. Look at any idea that you believe in or adhere to. Examine your relationship to the primary ideas that govern your life. Then, remind yourself after you look at each one that Knowledge is far greater than that idea. Here you will realize that there is a means for you to escape the world of ideas and enter the world of relationship, where everything is viable, real and based upon a foundation that can never change.

PRACTICE 277: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 277

MIS IDEAS SON PEQUEÑAS, PERO EL CONOCIMIENTO ES GRANDE.

RECONOCER LA VERDAD DE ESTA AFIRMACIÓN te permitirá alinearte con la fuente del Conocimiento. Entonces podrás escapar de la oscuridad del mundo de la imaginación. La imaginación es inestable, e incluso sus más brillantes momentos pueden tornarse oscuros en un segundo. Incluso la más grande inspiración puede ser amargamente desalentada a la menor provocación. Aquí no hay certeza. Aquí no hay realidad. Aquí nada es digno de confianza, porque solo puede esperarse el cambio. Aquello que es dotado y valorado será sin duda perdido. Aquello que es destructivo y dañino sin duda te perseguirá.

ASÍ ES UNA VIDA VIVIDA EN LA IMAGINACIÓN. Así es una vida vivida en el aislamiento de tus propios pensamientos. No subestimes el poder del Conocimiento para liberarte de esta situación sin esperanza, donde no puedes discernir nada genuino, no puedes adquirir ningún verdadero significado y no puedes descubrir ni establecer nada permanente y real. Es tu salvación fuera de la oscuridad de tu imaginación separada lo que te conducirá a la realidad de la vida y te redimirá allí.

RECONOCE AQUÍ QUE INCLUSO TUS MÁS GRANDES IDEAS, incluso las ideas nacidas del Conocimiento, son pequeñas en contraste con el Conocimiento mismo. El Conocimiento es la gran fuente de tu ser tal como se expresa en tu vida individual. Por tanto, honra lo grande y reconoce lo pequeño. Comprende que, con el tiempo, según el Conocimiento empiece a emerger dentro de ti y permitas que se exprese cada vez más libremente, empezarás a reconocer los pensamientos que emanan del Conocimiento y los que son meramente imaginados. Pero incluso los pensamientos del Conocimiento, que son mucho más poderosos y efectivos que cualquier otro pensamiento que puedas imaginar y son las semillas del verdadero entendimiento en el mundo, son pequeños en contraste con el Conocimiento.

RECUERDA A CADA HORA EL PODER DE ESTA IDEA, porque esta es dada para liberarte de tu propia confusión y falsas suposiciones. En tus más profundos periodos de práctica de hoy, aplica tu mente activamente. Intenta ver todas las ideas que te son queridas, ya sean positivas o negativas. Mira cualquier idea en la que crees o a la que te adhieres. Examina tu relación con las ideas primarias que gobiernan tu vida. Luego, recuérdate tras ver cada una de ellas que el Conocimiento es mucho más grande que esa idea. Aquí reconocerás que tienes un medio de escapar del mundo de las ideas y entrar en el mundo de las relaciones, donde todo es viable, real y se basa en una fundación que nunca puede cambiar.

Práctica 277: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 278

WHAT IS CHANGELESS WILL EXPRESS ITSELF THROUGH ME.

TRUTH IS CHANGELESS, BUT IT EXPRESSES ITSELF within the world of changing circumstances and changing understanding. Thus, it appears that truth is changeable, yet the source of truth is not changeable. You who live in a world of change and are undergoing change yourself must realize that your Source is unchangeable. Realizing this you will have a foundation for trust in your Source. Trust can only be truly established when it is based upon that which cannot be changed, assaulted or destroyed. In this, your faith and trust will have a true foundation. You realize that what is changeless, which is the source of your trust and the recipient of your trust, will express itself in the changing world in changing ways. Thus, its expression will meet your every need. It will serve you in every circumstance. It will function on every level of understanding. It will actualize itself in every place of human endeavor. Thus, it will appear that the truth is changeable, for it operates in different ways in different environments, and it is recognized in different ways from different points of view. Yet truth itself, which is Knowledge itself, is ever changeless, ever loving and ever genuine.

THEREFORE, TODAY UNDERSTAND how relative and changeable your ideas are and how much you identify with that which is changeable, that which cannot stand upon its own. As your identity becomes founded in Knowledge and not merely on ideas, speculation or beliefs, you will begin to experience the permanence and security that only Knowledge can bestow. As you realize that your true life is changeless, then you will feel free to allow it to express itself in changing circumstances. Here you will escape all fear of death and destruction. Here you will find peace in the world, for the world is changing, but you are not.

PRACTICE 278: Read the lesson three times today.

Paso 278

LO QUE ES INMUTABLE SE EXPRESARÁ A TRAVÉS DE MÍ.

LA VERDAD ES INMUTABLE, PERO SE EXPRESA dentro del mundo de comprensiones y circunstancias cambiantes. Así, parece que la verdad cambia, pero la fuente de la verdad no cambia. Tú que vives en un mundo de cambio y estás tú mismo en proceso de cambio, debes comprender que tu fuente es inmutable. Comprendiéndolo tendrás una base para confiar en tu fuente. La confianza solo puede establecerse verdaderamente cuando se basa en lo que no puede ser cambiado, asaltado o destruido. En esto tu fe y tu confianza tendrán una verdadera base. Reconocerás que lo inmutable, que es la fuente de tu confianza y su receptor, se expresará en el mundo cambiante de maneras cambiantes. Por tanto, su expresión atenderá todas tus necesidades, te servirá en todas las circunstancias, funcionará en todos los niveles de comprensión y se actualizará en cada lugar de la actividad humana. Por tanto, parecerá que la verdad cambia, ya que opera de manera distinta en diferentes ambientes y es reconocida de maneras distintas desde diferentes puntos de vista. Sin embargo, la verdad en sí misma, que es el propio Conocimiento, es siempre inmutable, amorosa y genuina.

POR TANTO, ENTIENDE HOY lo relativas y cambiantes que son tus ideas y cuánto te identificas con lo que es cambiante y no puede sostenerse por sí mismo. Conforme tu identidad se base en el Conocimiento y no simplemente en ideas, especulación o creencias, comenzarás a experimentar la permanencia y seguridad que solo el Conocimiento puede brindar. Conforme comprendas que tu verdadera vida es inmutable, te sentirás libre para permitir que se exprese en circunstancias cambiantes. Aquí escaparás de todo miedo a la muerte y la destrucción. Aquí encontrarás paz en el mundo, porque el mundo está cambiando, pero tú no.

PRÁCTICA 278: Lee la lección tres veces hoy.

Step 279

I MUST EXPERIENCE MY FREEDOM TO REALIZE IT.

FREEDOM IS NOT A CONCEPT OR AN IDEA. It is an experience. Therefore, it must be realized in many, many different circumstances for you to see its universal application. This you are given time to accomplish. This will make all of your activities meaningful, purposeful and valuable. Then, you will have no foundation for condemning yourself or the world, for all things will strengthen your understanding of the necessity for Knowledge and all things will be the recipients of Knowledge.

THEREFORE, GIVE YOURSELF TO PRACTICE, preparation and application. Do not identify merely with ideas, for even the greatest idea is meant to be an expression in changeable circumstances and will itself be unstable. To have genuine stability in the world, you must identify with Knowledge and allow Knowledge to demonstrate its power, its efficacy and its benevolence within the world. You must experience your freedom to value it and to comprehend its meaning in the world. This is why you are a student of Knowledge. And this is why you must apply everything that you are learning in your preparation here.

REMEMBER THIS UPON THE HOUR as you are engaged in the world. Remember this in your deeper meditation practices where you are engaged in your inner life. In both arenas, Knowledge must prevail. In both arenas, your freedom must be exercised to be realized. In your deeper meditations, exercise the strength of your mind to enable it to come into stillness and quietude. Do not let fear or ambivalence dominate you this day. You are practicing your freedom and exercising it, for you can only be free when you are still inside, and if you are still inside, you are free already.

PRACTICE 279: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 279

DEBO EXPERIMENTAR MI LIBERTAD PARA DESCUBRIRLA.

LA LIBERTAD NO ES UN CONCEPTO O UNA IDEA. Es una experiencia. Por tanto debes experimentarla en muchas, muchas circunstancias diferentes para que veas su aplicación universal. Se te da tiempo para lograrlo. Esto dará sentido, propósito y valor a todas tus actividades. Entonces no tendrás fundamento para condenarte a ti mismo o al mundo, porque todo fortalecerá tu comprensión de la necesidad del Conocimiento y todo será el receptor del Conocimiento.

POR TANTO, DATE A LA PRÁCTICA, la preparación y la aplicación. No te identifiques meramente con ideas, porque incluso las más grandes ideas han de ser una expresión en circunstancias cambiantes y en sí mismas serán inestables. Para tener una estabilidad genuina en el mundo, debes identificarte con el Conocimiento y permitirle que demuestre su poder, su eficacia y su benevolencia en el mundo. Debes experimentar tu libertad para valorarla y comprender su significado en el mundo. Es por esto que eres un estudiante del Conocimiento. Y es por esto que debes aplicar todo lo que estás aprendiendo en tu preparación aquí.

RECUERDA ESTO A CADA HORA mientras estás involucrado en el mundo. Recuerda esto en tus prácticas de meditación profunda en las que estás involucrado en tu vida interna. El Conocimiento debe prevalecer en ambas áreas. En ambas áreas debes ejercer tu libertad para poder reconocerla. En tus meditaciones más profundas ejerce la fuerza de tu mente para permitirla entrar en la quietud y el silencio. No dejes que hoy te dominen el temor y la ambivalencia. Estás practicando tu libertad y ejercitándola, porque solo puedes ser libre cuando estás tranquilo en tu interior, y si estás tranquilo en tu interior, ya eres libre.

PRÁCTICA 279: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 280

REVIEW.

REVIEW THE PAST TWO WEEKS, beginning with the first lesson in your Review period and continuing on each day up until the last lesson. Try to gain an overview of all that has transpired in the past two weeks. Try to see how you could deepen and improve your practice. Recognize how much time and energy are wasted in ambivalence and idle speculation. Realize how much of your energy is being wasted in doubt and confusion when you need only abide with Knowledge. Your ability to follow that which is beyond your comprehension, which is necessary here, will lead you to the greatest possible certainty that life can render to you. Through this certainty, your ideas, your actions and your perceptions will gain a uniformity that will allow them to be a powerful expression in the world, where humanity is confused and lost in the ambivalence of imagination. It is by following that you are able to give and you are able to lead. You will recognize this in time as you exercise your freedom and allow your freedom to exercise itself through you.

YOU ARE NOW A STUDENT OF KNOWLEDGE. Dedicate yourself to the application of your preparation with increasing devotion and involvement. Allow the mistakes of your past to motivate you. They need not be and should not be a source of self-recrimination. They are intended now to be understood as the demonstration of your need for Knowledge. Thus, you may be very thankful that Knowledge is being given to you, for you are realizing that above all else it is Knowledge which you seek.

PRACTICE 280: One long practice period.

Paso 280

REVISIÓN.

REPASA LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS, comenzando con la primera lección de tu periodo de revisión y continuando cada día hasta la última. Trata de obtener una visión general de todo lo que ha sucedido en las últimas dos semanas. Intenta ver cómo podrías profundizar y mejorar tu práctica. Reconoce cuánto tiempo y energía desperdicias en la ambivalencia y la especulación ociosa. Reconoce cuánta de tu energía desperdicias en la duda y la confusión, cuando solo necesitas estar con el Conocimiento. Tu capacidad para seguir lo que está más allá de tu comprensión, que es necesaria en este caso, te llevará a la mayor certeza posible que la vida puede aportarte. Mediante esta certeza, tus ideas, acciones y percepciones ganarán una uniformidad que les permitirá ser una expresión poderosa en el mundo, donde la humanidad está confusa y perdida en la ambivalencia de la imaginación. Es siguiendo que puedes dar y puedes guiar. Reconocerás esto con el tiempo al ejercer tu libertad y permitir que se ejerza a través de ti.

AHORA ERES UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO. Dedícate a la aplicación de tu preparación con creciente devoción e implicación. Permite que los errores de tu pasado te motiven. Estos errores no necesitan ser ni deben ser una fuente de recriminación en tu contra. Has de entenderlos como la demostración de tu necesidad del Conocimiento. Por tanto, puedes estar muy agradecido de que se te esté dando el Conocimiento, porque estás descubriendo que, por encima de todo, es el Conocimiento lo que buscas.

PRÁCTICA 280: Un periodo largo de práctica.

Step 281

ABOVE ALL ELSE I SEEK KNOWLEDGE.

ABOVE ALL ELSE SEEK KNOWLEDGE, for Knowledge will give you all else that you need. You will seek Knowledge with total conviction when you realize that any other avenue of endeavor and any other use of your mind and body will be hopeless and will lead you into greater confusion. For without Knowledge, you can only learn that you need Knowledge, and with Knowledge, all true learning will proceed. Your past has already taught you the great need for Knowledge. You need not learn this again and again. Why repeat the same lesson over and over, thinking that it will yield for you a different result?

OF YOURSELF YOU CAN DO NOTHING. Without Knowledge you can only generate more imagination. Therefore, there is one answer to your one greatest need, and the one answer will meet all other needs that emanate from your one great need. Your need is fundamental and the response to your need is fundamental. There is no complexity here, for in essence you need Knowledge to live meaningfully. You need Knowledge to advance. You need Knowledge to realize your True Self. You need Knowledge to fulfill your destiny in the world. Without Knowledge, you will simply wander around and come once again to realize that you need Knowledge.

THIS IS A DAY OF THANKSGIVING, for your prayers have been answered. Your need has been responded to. The gift has been given to you to reclaim your Knowledge. Above all else seek that which will serve everything through you. In this, your need and the remedy for your life will become simple, and you will be able to proceed in certainty and patience, becoming a consistent student of Knowledge. Day by day you are reclaiming your True Self. Day by day you are escaping all else that seeks to pull you into the darkness of confusion. Day by day that which is unreal begins to disintegrate and that which is genuine begins to emerge.

UPON THE HOUR TODAY remember and affirm this great truth—that you seek Knowledge above all else. In your deeper meditation practices, allow yourself to enter stillness. Allow your life to be transformed. Allow Knowledge to emerge so that you may be a vehicle for its expression, for in this you will find happiness.

PRACTICE 281: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 281

BUSCO EL CONOCIMIENTO POR ENCIMA DE TODO LO DEMÁS.

BUSCA EL CONOCIMIENTO POR ENCIMA DE TODO LO DEMÁS, pues te dará todo lo demás que necesites. Buscarás el Conocimiento con total convicción cuando comprendas que cualquier otra vía de esfuerzo y cualquier otro uso de tu mente y tu cuerpo serán inútiles y te llevarán a una mayor confusión. Porque sin el Conocimiento solo puedes aprender que lo necesitas; y con el Conocimiento, todo verdadero aprendizaje sucederá. Tu pasado te ha enseñado ya cuánto necesitas el Conocimiento. No necesitas aprenderlo una y otra vez. ¿Por qué repetir la misma lección pensando que obtendrás un resultado diferente?

NO PUEDES HACER NADA POR TU PROPIA CUENTA. Sin el Conocimiento solo puedes generar más imaginación. Por tanto, solo hay una respuesta a tu mayor necesidad, y esta respuesta satisfará todas las otras necesidades que emanan de tu gran necesidad. Tu necesidad es fundamental y la respuesta a tu necesidad es fundamental. En esto no hay complejidad, porque en esencia necesitas el Conocimiento para vivir con sentido. Lo necesitas para avanzar. Lo necesitas para descubrir tu Verdadero Ser. Lo necesitas para cumplir tu destino en el mundo. Sin el Conocimiento, simplemente caminarás sin rumbo hasta volver a comprender que lo necesitas.

ESTE ES UN DÍA DE AGRADECIMIENTO, porque se han atendido tus oraciones. Se ha respondido a tu necesidad. Se te ha dado el regalo de recuperar tu Conocimiento. Por encima de todo, busca lo que sirve a todo a través de ti. Al hacerlo, tu necesidad y el remedio para tu vida se volverán simples y podrás avanzar con certeza y paciencia, volviéndote un estudiante consistente del Conocimiento. Día a día estás recuperando tu Verdadero Ser. Día a día estás escapando de todas las otras cosas que buscan arrastrarte a la oscuridad de la confusión. Día a día lo que es irreal comienza a desintegrarse y lo que es genuino comienza a emerger.

A CADA HORA DE HOY, recuerda y afirma esta gran verdad: que buscas el Conocimiento por encima de todo lo demás. En tus prácticas de meditación más profunda permítete entrar en la quietud. Permite que tu vida se transforme. Permite que el Conocimiento emerja para que puedas ser un vehículo para su expresión, porque en esto encontrarás la felicidad.

PRÁCTICA 281: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 282

I WILL LEARN TO ACCEPT THE RESPONSIBILITY OF CARRYING KNOWLEDGE IN THE WORLD.

CARRYING KNOWLEDGE IN THE WORLD requires responsibility. Your responsibility is to follow Knowledge and to learn to express Knowledge adequately and purposefully. In this, your human abilities will need to be cultivated and elevated. Discernment and all the other qualities of value within yourself will need to be cultivated as well, for you must learn to express that which you carry. You must learn to follow it and become a worthy vehicle for it. This is the true meaning of all individual development. This is where individual development has genuine purpose. This is where your growth and advancement have direction as well.

THEREFORE, ALLOW YOURSELF TO EXPERIENCE THE MEANING of today's idea. Allow yourself to accept responsibility. It is not a weight upon your shoulders. It is a rite of passage for you, and in this all things that have confused and frustrated you within yourself will be given a new and purposeful application. Realize that Knowledge carries responsibility. In this, you need to treat it with the seriousness that it requires, and yet with this seriousness, you receive the greatness and the peace that it will render to you. Over time, you will become a very, very finely-tuned vehicle for Knowledge in the world. In this, all things that require development will find development, and all things which merely hinder your progress will be relinquished.

IN YOUR DEEPER PRACTICES IN STILLNESS TODAY, recognize that you have a responsibility to cultivate your faculties of mind as a student of Knowledge. Exercise these responsibilities and do not drift away into imagination. Engage yourself as a student of Knowledge according to the requirements of your preparation, for you are now becoming a person of responsibility and a person of power.

PRACTICE 282: Two 30-minute practice periods.

Paso 282

APRENDERÉ A ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD DE LLEVAR EL CONOCIMIENTO EN EL MUNDO.

LLEVAR EL CONOCIMIENTO EN EL MUNDO requiere responsabilidad. Tu responsabilidad es seguir al Conocimiento y aprender a expresarlo de manera adecuada y deliberada. Para ello, tendrás que cultivar y elevar tus capacidades humanas. También tendrás que cultivar el discernimiento y todas las demás cualidades valiosas dentro de ti, porque debes aprender a expresar lo que llevas. Debes aprender a seguirlo y volverte un vehículo digno para ello. Este es el verdadero significado de todo desarrollo individual. Es aquí donde el desarrollo individual tiene un propósito genuino. Es también aquí donde tu crecimiento y tu progreso tienen dirección.

POR TANTO, PERMÍTETE EXPERIMENTAR EL SIGNIFICADO de la idea de hoy. Permítete aceptar responsabilidad. Esta no es un peso sobre tus hombros. Es un rito de iniciación para ti, en el que todo lo que te ha confundido y frustrado en tu interior recibirá una nueva aplicación plena de propósito. Comprende que el Conocimiento conlleva responsabilidad. En este sentido, necesitas tratarlo con la seriedad que requiere, y sin embargo, con esta seriedad recibirás la grandeza y la paz que el Conocimiento te aportará. Con el tiempo, te volverás un vehículo muy finamente sintonizado para el Conocimiento en el mundo. Al hacerlo, todo lo que requiere desarrollo encontrará desarrollo y todo lo que limita u obstaculiza tu progreso será abandonado.

EN TUS PRÁCTICAS MÁS PROFUNDAS EN QUIETUD DE HOY, reconoce que como estudiante del Conocimiento tienes la responsabilidad de cultivar tus facultades mentales. Ejerce dichas responsabilidades y no derives hacia la imaginación. Involúcrate como estudiante del Conocimiento de acuerdo a los requisitos de tu preparación, porque ahora te estás volviendo una persona de responsabilidad y una persona de poder.

PRÁCTICA 282: Dos periodos de práctica de 30 minutos.

Step 283

THE WORLD IS AMBIVALENT, BUT I AM NOT.

LOOK ABOUT YOU IN THE WORLD and you will see that the world of humanity is lost in its own ambivalence. It wishes to have this and wishes to go there. It wants to keep everything it has acquired and lose nothing, and yet it wants more than it needs. It is confused as to its predicament. It is confused as to the remedy. It is confused as to its identity. It is confused as to what to value and what not to value. All arguments and debates, all conflicts and all wars are engaged in exercising this ambivalence.

AS YOU ABIDE WITH KNOWLEDGE, you will look upon the world and recognize its utter confusion. This will teach you and remind you of the great need for Knowledge in the world. Knowledge will never attack itself, and Knowledge is not in conflict with itself. Therefore, two individuals, or two nations, or even two worlds, will have no issues of contention if they are guided by Knowledge, for Knowledge will always seek to join individuals in a meaningful way and to clarify their interactions with one another. It is not possible that Knowledge be in conflict with itself, for there is no opposition within Knowledge. It has one purpose and one aim, and to this it organizes all activity. It organizes all forms of opposition into serving one purpose and one direction. Thus, it is the great peacemaker in the world. As you abide with Knowledge, you will become the vehicle for its expression. Then, you will teach peace because peace itself will be teaching through you.

LOOKING AT KNOWLEDGE LIKE THIS will enable you to recognize your true involvement and your true responsibility as a student of Knowledge. The world is in ambivalence. It is in confusion and is suffering all of the results of this. But you who are now learning to witness the world without judgment or condemnation and are learning to witness the world from the certainty of Knowledge will be able to simply recognize the predicament of the world and know that you are carrying the remedy within yourself now.

IN YOUR DEEPER PRACTICES ENTER INTO STILLNESS ONCE AGAIN and use the RAHN word if necessary to help you. Because you are learning to be still, you are learning to be certain. Any individual who can acquire stillness in the world will become a source of Knowledge in the world, for Knowledge will express itself in the world wherever there is an opening in any mind. Your mind is now becoming open so that Knowledge may express itself.

PRACTICE 283: Two 30-minute practice periods.

Paso 283

EL MUNDO ES AMBIVALENTE, PERO YO NO.

MIRA A TU ALREDEDOR EN EL MUNDO y verás que el mundo de la humanidad está perdido en su propia ambivalencia. Desea tener esto y desea ir allí. Quiere mantener todo lo que ha adquirido y no perder nada, y sin embargo, quiere más de lo que necesita. Está confuso en cuanto a su difícil situación. Está confuso en cuanto al remedio. Está confuso en cuanto a su identidad. Está confuso en cuanto a qué valorar y qué no valorar. Todos los argumentos y debates y todos los conflictos y guerras son generados al ejercer dicha ambivalencia.

CUANDO PERMANECES CON EL CONOCIMIENTO, miras al mundo y reconoces su completa confusión. Esto te enseñará y te recordará la gran necesidad del Conocimiento en el mundo. El Conocimiento nunca se ataca a sí mismo y no está en conflicto consigo mismo. Por tanto, dos personas, dos naciones o incluso dos mundos no tendrán disputas si son guiados por el Conocimiento, pues este siempre tratará de unir a los individuos de una manera significativa y de clarificar sus interacciones mutuas. No es posible que el Conocimiento esté en conflicto consigo mismo, porque en él no hay ninguna oposición. Tiene un propósito y un objetivo, y para ello organiza todas las actividades. Organiza todas las formas de oposición para servir a un propósito y una dirección. Por tanto, es el gran pacificador en el mundo. Cuando permaneces con él te vuelves el vehículo para su expresión, y entonces enseñarás la paz, porque la propia paz estará enseñando a través de ti.

CONSIDERAR EL CONOCIMIENTO DE ESTE MODO te permitirá reconocer tu verdadera participación y tu verdadera responsabilidad como estudiante del Conocimiento. El mundo está en la ambivalencia. Está en la confusión y está sufriendo todos los resultados de esto. Pero tú que ahora estás aprendiendo a presenciar el mundo sin juicios ni condena y desde la certeza del Conocimiento, podrás reconocer simplemente la situación del mundo y saber que ahora estás llevando el remedio dentro de ti.

EN TUS PRÁCTICAS PROFUNDAS, ENTRA DE NUEVO EN EL SILENCIO y usa la palabra RAHN si es necesario para ayudarte. Debido a que estás aprendiendo a estar en quietud, estás aprendiendo a tener certeza. Toda persona que pueda adquirir quietud en el mundo será una fuente de Conocimiento en él, pues el Conocimiento se expresará en el mundo dondequiera que una mente tenga una apertura. Tu mente está abriéndose ahora para que el Conocimiento pueda expresarse.

PRÁCTICA 283: Dos periodos de práctica de 30 minutos.

Step 284

STILLNESS IS MY GIFT TO THE WORLD.

HOW CAN STILLNESS BE A GIFT, you may ask. It is a gift because it is an expression of certainty and peace. How can stillness be a gift to the world? Because your stillness allows Knowledge to express itself through you. How can stillness be a gift to the world? Because your stillness enables all other minds to be still so that they may know. A mind in conflict cannot be still. A mind that is desperately seeking for resolution cannot be still. A mind that is turbulent with its own evaluations cannot be still. Thus, as you present the stillness that you are now cultivating to the world, you give all other minds that recognize you the opportunity and the demonstration that will enable them to enter stillness themselves. You are, in essence, communicating that peace and freedom are possible and that there is a great presence of Knowledge in the world, calling upon each separated and tormented mind.

YOUR STILLNESS IS A GIFT. It will calm all minds. It will still all controversies. It will have a calming, soothing effect on all who suffer under the weight of their own imagination. This, then, is a great gift. It is not your only gift, for you will also give through your ideas, your actions and your accomplishments in the world. Here you will demonstrate the evolving qualities of mind that are required of you as a student of Knowledge. Yet, of all that you may contribute to the world, your stillness will have the greatest effect, for in stillness you will resonate with all other minds, you will calm all other minds and you will be extending true peace into the world and the freedom that it demonstrates.

TODAY REMEMBER THE IMPORTANCE OF STILLNESS upon the hour. Look about at the world of turbulence and realize its great application there. In your two deeper meditation practices, give yourself again to stillness. Allow yourself to escape the ambivalence and uncertainty that haunt you and that hold you back. Come closer to the realm of stillness, which is the realm of Knowledge, for there you will find peace and certainty. This is God's gift to you, and this will be your gift to the world.

PRACTICE 284: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 284

LA QUIETUD ES MI REGALO AL MUNDO.

¿CÓMO PUEDE SER LA QUIETUD UN REGALO?, podrías preguntarte. Lo es porque es una expresión de paz y certeza. ¿Cómo puede ser la quietud un regalo para el mundo? Lo es porque tu quietud permite que el Conocimiento se exprese a través de ti. ¿Cómo puede ser la quietud un regalo para el mundo? Lo es porque tu quietud permite que todas las otras mentes se aquieten para poder saber. Una mente en conflicto no puede estar quieta. Una mente que busca desesperadamente resolución no puede estar quieta. Una mente que está turbulenta con sus propias evaluaciones no puede estar quieta. Por tanto, al presentar al mundo la quietud que ahora estás cultivando, darás a todas las otras mentes que te reconocen la oportunidad y la demostración que permitirá que también ellas entren en la quietud. En esencia, estás comunicando que la paz y la libertad son posibles y que el Conocimiento tiene una gran presencia en el mundo, llamando a cada mente separada y atormentada.

TU QUIETUD ES UN REGALO que calmará todas las mentes y aquietará todas las controversias. Tendrá un efecto calmante y relajante sobre todos los que sufren bajo el peso de su propia imaginación. Esto, entonces, es un gran regalo. No es tu único regalo, pues también darás a través de tus ideas, tus acciones y tus logros en el mundo. Aquí demostrarás las cualidades mentales en evolución que se requieren de ti como estudiante del Conocimiento. Sin embargo, de todo lo que puedes aportar al mundo, tu quietud tendrá el mayor efecto, porque en ella resonarás con todas las otras mentes, calmarás todas las otras mentes y estarás llevando la verdadera paz al mundo, así como la libertad que demuestra.

RECUERDA HOY LA IMPORTANCIA DE LA QUIETUD A CADA HORA. Mira a tu alrededor en el mundo de turbulencia y reconoce su gran aplicación en él. En tus dos prácticas de meditación más profunda, entrégate de nuevo a la quietud. Permítete escapar de la ambivalencia y la incertidumbre que te persiguen y te retienen. Acércate al reino de la quietud, que es el reino del Conocimiento, porque allí encontrarás paz y seguridad. Este es el regalo de Dios para ti, y este será tu regalo para el mundo.

PRÁCTICA 284: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 285

IN STILLNESS ALL THINGS CAN BE KNOWN.

IN STILLNESS ALL THINGS CAN BE KNOWN, for the mind is able to respond to Knowledge. Then, Knowledge will find expression in your specific thoughts and activities. Your mind was meant to serve Knowledge, as your body was meant to serve your mind. In this, the contribution from your True Home is able to express itself in the world of exile. Here Heaven and Earth touch, and when they touch, true communication begins to exist, and the transference of Knowledge is made into the world.

YOU ARE PREPARING TO BECOME A VEHICLE FOR KNOWLEDGE so that all things that you accomplish, great and small, unique and mundane, will express the presence of Knowledge. Therefore, your function in the world is not grand; it is simple. It is what is expressed through your activity that is important, for the simplest action done with Knowledge is a great teaching of Knowledge and will impress and affect all minds in the world.

THEREFORE, REMIND YOURSELF UPON THE HOUR TODAY of the importance of cultivating stillness and the immediate freedom from anxiety and conflict that it provides for you. Allow your deeper practice periods today to be times of true devotion, where you come to the altar of God to give yourself. This, in essence, is the true church. This is the true chapel. This is where prayer becomes real and where your mind, which is an expression of God's Mind, in stillness, humility and openness, yields itself to its great source. In this, God blesses you and gives to you a gift to give to the world which is the result of your own development.

ALL THIS IS TRANSPIRED IN STILLNESS, for in stillness the transference of Knowledge can be completed. This is absolutely natural and totally beyond your comprehension. Therefore, you need not spend energy and time speculating about it, wondering about it or trying to comprehend its mechanism. This is not necessary. It is only required that you be a recipient of Knowledge. Do not stand apart and attempt to understand it.

DO NOT STAND APART TODAY BUT ENTER STILLNESS, for this is God's gift to you. In stillness the transference of Knowledge will be made. With this, you become a vehicle for Knowledge in the world.

PRACTICE 285: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 285

EN QUIETUD TODO PUEDE SABERSE.

EN QUIETUD TODO PUEDE SABERSE, porque la mente es capaz de responder al Conocimiento. Entonces el Conocimiento podrá expresarse en tus pensamientos y actividades específicas. Tu mente ha de servir al Conocimiento como tu cuerpo ha de servir a tu mente. En esto, la contribución de tu Verdadero Hogar es capaz de expresarse en el mundo del exilio. Aquí se tocan el Cielo y la Tierra, y cuando lo hacen comienza a existir la verdadera comunicación y se transfiere el Conocimiento al mundo.

ESTÁS PREPARÁNDOTE PARA SER UN VEHÍCULO PARA EL CONOCIMIENTO, de modo que todo lo que logres, grande o pequeño, único o mundano, exprese la presencia del Conocimiento. Por tanto, tu función en el mundo no es grandiosa, sino simple. Lo importante es lo que se expresa a través de tu actividad, porque la más sencilla acción hecha con el Conocimiento es una gran enseñanza del Conocimiento, que impresionará y afectará a todas las mentes en el mundo.

POR TANTO, RECUÉRDATE A CADA HORA DE HOY la importancia de cultivar la quietud y la libertad inmediata que esta te ofrece de la ansiedad y los conflictos. Permite que hoy tus sesiones de práctica más profunda sean un momento de verdadera devoción, donde vienes al altar de Dios para darte. Esta, en esencia, es la verdadera iglesia. Esta es la verdadera capilla. Aquí es donde la oración se hace real y donde tu mente, que es una expresión de la Mente de Dios, en quietud, humildad y apertura, se entrega a su gran fuente. Al hacerlo, Dios te bendice y te da un regalo que dar al mundo que es fruto de tu propio desarrollo.

TODO ESTO SUCEDE EN QUIETUD, pues en quietud la transferencia del Conocimiento puede completarse. Esto es absolutamente natural y está por completo fuera de tu comprensión. Por tanto, no necesitas gastar energía y tiempo especulando sobre ello, preguntándote al respecto o tratando de comprender su mecanismo. Eso no es necesario. Solo se requiere que seas un receptor del Conocimiento. No permanezcas aparte tratando de comprenderlo.

NO PERMANEZCAS HOY APARTE Y ENTRA EN LA QUIETUD, porque este es el regalo de Dios para ti. En quietud se realizará la transferencia del Conocimiento. Con ella, te volverás un vehículo para el Conocimiento en el mundo.

PRÁCTICA 285: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 286

I CARRY STILLNESS INTO THE WORLD WITH ME TODAY.

CARRY STILLNESS WITH YOU. Allow your inner life to be quiet as you move in the world of turbulence and confusion. There is nothing for you to resolve in your thoughts now, for you are learning to be with Knowledge. Knowledge will organize your thinking and give it true uniformity and direction. Carry stillness with you and be certain that all of your internal conflicts will be resolved through Knowledge, for you are following the source of their resolution. Each day will bring you closer to peace and fulfillment. And that which haunted you before and cast great dark clouds over your mind will simply be escaped as you walk the path of Knowledge.

CARRY STILLNESS WITH YOU INTO THE WORLD. This will enable you to be truly observant. This will enable you to see the world as it is. This will enable you to diffuse the world's conflict, for here you are teaching peace by being at peace. This is not a false peace that you are teaching. It is born of a true association with Knowledge, for you are following Knowledge here. You are allowing Knowledge to provide the direction. You can only do this in stillness.

THINK NOT THAT STILLNESS WILL RENDER YOU INCAPABLE of genuine activity in the world. You will be active in the world, and you will participate in its mechanism, but you may be still inside as you do so. You will find, to your great delight, that you will be far more competent, more effective and far more responsive to others, with greater involvement and productivity as you carry this stillness into the world. Here your energy may be expressed in the world in a meaningful way. Here all the powers of your mind and your body are being contributed and are not wasted in internal conflict. Therefore, you become more powerful and effective, more certain and productive as you carry stillness into the world.

THROUGHOUT THE DAY REMIND YOURSELF that you are carrying stillness into the world, and in your two deep meditation practices seek the refuge of stillness. Escape the world that your senses report, and enter the serenity and the sanctuary of stillness and Knowledge. You will find as you proceed that your two longer practice periods will be times of great rest and relief, great moments of rejuvenation. They are where you attend the holy chapel of the Holy Spirit each day. They are where you and God meet through Knowledge.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 286

HOY LLEVO LA QUIETUD CONMIGO AL MUNDO.

LLEVA LA QUIETUD CONTIGO. Permite que tu vida interior esté quieta mientras te mueves en el mundo de turbulencia y confusión. Ahora no hay nada que debas resolver en tus pensamientos, porque estás aprendiendo a estar con el Conocimiento. El Conocimiento organizará tu pensamiento y le dará verdadera uniformidad y dirección. Lleva la quietud contigo y ten la seguridad de que todos los conflictos internos se resolverán a través del Conocimiento, porque estás siguiendo a la fuente de su resolución. Cada día te acercará más a la paz y la plenitud. Y aquello que antes te perseguía y arrojaba grandes nubes oscuras sobre tu mente, será simplemente dejado atrás mientras recorres el camino del Conocimiento.

LLEVA LA QUIETUD CONTIGO AL MUNDO. Esto te permitirá estar realmente atento; te permitirá ver el mundo tal y como es; te permitirá disolver los conflictos del mundo, pues aquí estás enseñando la paz estando en paz. La paz que estás enseñando no es una paz falsa. Nace de una verdadera asociación con el Conocimiento, porque aquí estás siguiendo al Conocimiento. Estás permitiendo que el Conocimiento proporcione la dirección. Esto solo puedes hacerlo en quietud.

NO PIENSES QUE LA QUIETUD TE DEJARÁ INCAPAZ de actuar genuinamente en el mundo. Estarás activo en el mundo y participarás en su mecanismo, pero mientras lo haces podrás estar en quietud en tu interior. Encontrarás, para tu gran deleite, que cuando llevas esta quietud al mundo eres mucho más competente, más eficaz y mucho más sensible a los demás, con una mayor participación y productividad. Aquí tu energía puede expresarse en el mundo de una manera significativa. Aquí todos los poderes de tu mente y tu cuerpo están siendo contribuidos y no se desperdician en conflictos internos. Por tanto, te vuelves más poderoso, eficaz, seguro y productivo cuando que llevas la quietud al mundo.

DURANTE TODO EL DÍA, RECUÉRDATE que estás llevando la quietud al mundo, y en tus dos prácticas de meditación profunda busca el refugio de la quietud. Sal del mundo que tus sentidos reportan y entra en la serenidad y el santuario de la quietud y el Conocimiento. Conforme avances encontrarás que tus dos periodos más largos de práctica serán momentos de gran descanso y alivio, grandes momentos de rejuvenecimiento. Es en ellos donde asistes cada día a la santa capilla del Espíritu Santo. Es en ellos donde tú y Dios os encontráis a través del Conocimiento.

(Continúa en la página siguiente…)

THESE PRACTICE PERIODS,THEN, become the highlight of each day as you learn to receive the gifts that are being presented to you. You will look forward to your practice sessions as an opportunity to regenerate and to refresh yourself, to find true inspiration and comfort and to enable your mind to become stronger and stronger with Knowledge so that you may carry peace and stillness into the world.

PRACTICE 286: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

ESTOS PERIODOS DE PRÁCTICA, ENTONCES, se vuelven lo más destacado de cada día a medida que aprendes a recibir los regalos que se te están presentando. Verás tus sesiones de práctica como una oportunidad para regenerarte y refrescarte, encontrar verdadera inspiración y consuelo y permitir que tu mente se fortalezca más y más con el Conocimiento, de modo que puedas llevar la paz y la quietud al mundo.

PRÁCTICA 286: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 287

WITH KNOWLEDGE I CANNOT BE AT WAR.

WITH KNOWLEDGE YOU CANNOT BE AT WAR. You cannot be at war within yourself or with others, for with Knowledge there is only Knowledge and there is confusion in the world. Confusion does not require attack. Therefore, with Knowledge you are not at war, for you have one mind, one purpose, one responsibility, one direction and one meaning. The more your mind becomes uniform, the more your external life will become uniform as well. How can you be at war within yourself when you are following Knowledge? War is born of ambivalence where opposing value systems conflict with each other to gain your recognition. Competing ideas, competing emotions and competing values all wage war on one another, and you are caught in the middle of their great battles.

WITH KNOWLEDGE ALL OF THIS IS ESCAPED. With Knowledge you cannot be at war within yourself. In time, all of your self-doubt, uncertainty, fear and anxiety will wear away. As they do so, you will increasingly feel that you are not at war and will enjoy the full benefit of being at peace. This will enable you to turn your eyes upon the world with the full force of your involvement, for all of your mental and physical energy will now be available for you to contribute to the world. What you will contribute will be greater than your actions or your words, for you will carry stillness and peace into the world.

HERE YOU WILL NOT BE IN OPPOSITION TO ANYONE, though others may choose to be in opposition to you. Here you will not be at war with anyone, even if others choose to be at war with you. This will be your greatest contribution, and this is what your life will teach through demonstration. Here Knowledge will bestow itself upon the world and teach the great lessons that you are now learning to receive for yourself. This teaching will occur naturally. You need not force it upon the world, and you need not attempt to change anyone else, for Knowledge will accomplish its true task through you.

UPON THE HOUR REALIZE THE MEANING OF TODAY'S IDEA and realize the power of Knowledge to end all of your suffering and eventually the suffering of the world. In your deeper practice periods, return to your great sanctuary and once again become a recipient of Knowledge in openness and humility. Then, you will be able to carry your abiding relationship with Knowledge into the world with greater and greater certainty. Then, what needs to be contributed will radiate from you effortlessly.

PRACTICE 287: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 287

CON EL CONOCIMIENTO NO PUEDO ESTAR EN GUERRA.

CON EL CONOCIMIENTO NO PUEDES ESTAR EN GUERRA. No puedes estar en guerra dentro de ti mismo o con otros, porque con el Conocimiento solo hay Conocimiento y confusión en el mundo. La confusión no requiere ataque. Por tanto, con el Conocimiento no estás en guerra, porque tienes una mente, un propósito, una responsabilidad, una dirección y un significado. Cuanto más uniforme se vuelva tu mente, más uniforme será también tu vida externa. ¿Cómo puedes estar en guerra dentro de ti cuando estás siguiendo al Conocimiento? La guerra nace de la ambivalencia, en la que sistemas de valores opuestos luchan entre sí para obtener tu reconocimiento. Las ideas, emociones y valores en competición guerrean unos contra otros, y tú quedas atrapado en medio de sus grandes batallas.

CON EL CONOCIMIENTO TODO ESTO SE DEJA ATRÁS. Con el Conocimiento no puedes estar en guerra dentro de ti. Con el tiempo, todas tus dudas, incertidumbres, miedos y ansiedades se desgastarán. Según lo hacen, sentirás cada vez más que no estás en guerra, y gozarás todo el beneficio de estar en paz. Esto te permitirá tornar tus ojos hacia el mundo con toda la fuerza de tu implicación, porque toda tu energía mental y física estará ahora disponible para que contribuyas al mundo. Lo que contribuirás será mayor que tus acciones o tus palabras, pues llevarás al mundo quietud y paz.

AQUÍ NO ESTARÁS EN CONTRA DE NADIE, aunque otros puedan elegir oponerse a ti. Aquí no estarás en guerra con nadie, aunque otros escojan estar en guerra contigo. Esta será tu mayor contribución, y es lo que tu vida enseñará mediante la demostración. Aquí el Conocimiento se dará al mundo y enseñará las grandes lecciones que ahora estás aprendiendo a recibir para ti mismo. Esta enseñanza se producirá de forma natural. No necesitas forzarla sobre el mundo y no necesitas tratar de cambiar a nadie, pues el Conocimiento cumplirá su verdadera tarea a través de ti.

A CADA HORA, COMPRENDE EL SIGNIFICADO DE LA IDEA DE HOY y reconoce el poder que el Conocimiento tiene para terminar todos tus sufrimientos y, con el tiempo, el sufrimiento del mundo. En las sesiones de práctica más profunda, regresa a tu gran santuario y sé de nuevo un receptor del Conocimiento en apertura y humildad. Entonces podrás llevar al mundo, con creciente certeza, tu relación permanente con el Conocimiento; entonces lo que necesitas contribuir irradiará de ti sin esfuerzo.

PRÁCTICA 287: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 288

ENEMIES ARE ONLY FRIENDS WHO HAVE NOT LEARNED TO JOIN.

THERE ARE NO TRUE ENEMIES IN LIFE, for all war and conflict are born of confusion. This you must understand. A life without Knowledge can only be confused and must create its own inner guidance system, which is merely the ideas and beliefs with which it identifies itself. Thus, individuals have their own individual purpose and self-identity. These evaluations clash with those of other individuals, and thus one to one, group to group, nation to nation and world to world, war is generated and waged.

IN KNOWLEDGE THIS IS NOT POSSIBLE, for in Knowledge all are your friends. You recognize each person to be at whatever stage of development he or she is currently engaged. You may become involved with some of them, and with some of them you may not. Some of them may be able to receive your contribution directly, while others will need to receive it indirectly. But they are all your friends. There is no opposition in Knowledge, for there is only one Knowledge in the universe. It expresses itself through each individual. As each individual becomes more purified as a vehicle for Knowledge, as each individual becomes a greater recipient of Knowledge and as each individual follows Knowledge and becomes responsible to Knowledge, then the opportunity for him or her to be in conflict will diminish and eventually will disappear.

RECOGNIZE, THEN, THAT ALL WAR AND CONFLICT simply express a lack of capacity for those involved to join. When individuals join, they recognize a common need, which becomes their primary need. This must be born of Knowledge and not idealism if it is to be actualized. It must be born of Knowledge and not mere philosophy if it is to lead to true action and true involvement. Thus, you become a peacemaker and a peacekeeper in the world as you follow as a student of Knowledge. The stronger Knowledge is within you, the weaker will be your fear and ambivalence. In this way, war within you will be ended, and your life will be a demonstration that war is unnecessary.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 288

LOS ENEMIGOS SON SOLO AMIGOS QUE NO HAN APRENDIDO A UNIRSE.

NO HAY ENEMIGOS VERDADEROS EN LA VIDA, porque todas las guerras y conflictos nacen de la confusión. Debes entender esto. Una vida sin el Conocimiento solo puede ser confusa y debe crear su propio sistema de guía interna, que no es más que las ideas y creencias con las que se identifica. Por tanto, las personas tienen su propio propósito e identidad individual. Estas evaluaciones chocan con las de otros individuos, y así, uno a uno, grupo a grupo, nación a nación y mundo a mundo, la guerra se genera y se libra.

EN EL CONOCIMIENTO ESTO NO ES POSIBLE, porque en el Conocimiento todos son tus amigos. Reconoces que cada persona está en la etapa de desarrollo concreta en la que se encuentra. Puedes involucrarte con algunas de ellas, y con otras puede que no. Algunas pueden ser capaces de recibir tu contribución directamente, mientras que otras necesitarán recibirla de forma indirecta. Pero todas ellas son tus amigas. No hay oposición en el Conocimiento, ya que solo hay un Conocimiento en el universo. Este se manifiesta a través de cada individuo. Conforme cada individuo se purifica como vehículo del Conocimiento, y se vuelve un mayor receptor del Conocimiento, y lo sigue y se hace responsable ante él, la oportunidad para que entre en conflicto disminuirá, desapareciendo finalmente con el tiempo.

RECONOCE, ENTONCES, QUE TODAS LAS GUERRAS Y CONFLICTOS expresan simplemente una falta de capacidad de los participantes para unirse. Cuando las personas se unen, reconocen una necesidad común que se vuelve su principal necesidad. Esta tiene que nacer del Conocimiento y no del idealismo si ha de hacerse realidad. Debe nacer del Conocimiento y no de una mera filosofía si ha de conducir a una verdadera acción y participación. Por tanto, te vuelves un pacificador y un mantenedor de la paz en el mundo a medida que sigues como estudiante del Conocimiento. Cuanto más fuerte sea el Conocimiento dentro de ti, más débiles serán tu miedo y tu ambivalencia. De este modo, la guerra dentro de ti llegará a su fin y tu vida será una demostración de que la guerra es innecesaria.

(Continúa en la página siguiente…)

DEDICATE YOURSELF TODAY TO ENDING WAR within the world by ending war within yourself so that you may be a peacemaker and a peacekeeper. Upon the hour remind yourself of today's lesson and apply it to the world that you see around you. Apply it to all of the conflicts in the world of which you are aware. Try to understand its complete relevancy to these conflicts. This will require that you see these conflicts from a different point of view in order to realize the full impact and meaning of today's idea. It is this point of view that you must cultivate, for you must learn to see as Knowledge sees, to think as Knowledge thinks and to act as Knowledge acts. All this you will most certainly accomplish as you follow Knowledge each day.

IN YOUR DEEPER PRACTICE PERIODS return to stillness and silence so that you may strengthen your ability to cultivate and prepare yourself to be an emissary of Knowledge in the world. This is your responsibility today. This will permeate all of your other activities and give them value and meaning, for today you are a student of Knowledge.

PRACTICE 288: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

DEDÍCATE HOY A TERMINAR LA GUERRA EN EL MUNDO poniendo fin a la guerra dentro de ti mismo, de forma que puedas ser un pacificador y un mantenedor de la paz. A cada hora, recuerda la lección de hoy y aplícala al mundo que ves a tu alrededor. Aplícala a todos los conflictos en el mundo de los que eres consciente. Trata de entender su total relevancia en esos conflictos. Esto requerirá que veas esos conflictos desde otro punto de vista, para así poder reconocer todo el impacto y significado de la idea de hoy. Este es el punto de vista que debes cultivar, porque debes aprender a ver, pensar y actuar como el Conocimiento ve, piensa y actúa. Todo esto lo lograrás, con toda seguridad, al seguir al Conocimiento cada día.

EN TUS SESIONES DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA, regresa a la quietud y el silencio para poder fortalecer tu capacidad de cultivarte y prepararte para ser un emisario del Conocimiento en el mundo. Esta es tu responsabilidad en la actualidad. Esto impregnará todas tus otras actividades y les aportará valor y significado, porque hoy eres un estudiante del Conocimiento.

PRÁCTICA 288: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 289

TODAY I AM A STUDENT OF KNOWLEDGE.

BE A REAL STUDENT TODAY. Give yourself entirely to your learning process. Do not assume anything, for true students do not assume anything, and that is what enables them to learn everything. Realize that you cannot comprehend Knowledge; you can only receive it. You can only experience its extension through your life into the world.

THEREFORE, ALLOWYOURSELF TO BE RECEPTIVE TO KNOWLEDGE. Do not allow yourself to be receptive to the ambivalence that permeates the world. Maintain your distance from this ambivalence, for you are not yet strong enough with Knowledge to face ambivalence and to render your gift into an ambivalent world. Do not be ambitious in this regard, or you will overstep your capacity and will fail as a result. As Knowledge grows and develops within you, it will lead you into areas where you are able to serve. It will lead you into situations where you have an adequate capacity to render it.

BE A STUDENT TODAY. Do not try to use the learning to fulfill your own ambitions with it. Do not let your own personal ideas guide you today, but be a student of Knowledge. When you are certain of something, carry it forth as wisely and as appropriately as possible. When you are uncertain of something, return to Knowledge and simply be at peace with Knowledge, for Knowledge will guide you. In this way, you will become a true and active agent of Knowledge in the world. Knowledge will extend itself through you into the world, and all that you receive will be given into the world through you.

IN YOUR DEEPER PRACTICES TODAY strengthen your ability to enter into the realm of Knowledge. Today go deeper than you have ever gone before. Today be a student of Knowledge. Enter Knowledge. Experience Knowledge. In this way, you will become more and more engaged with its power and its grace. In this way, you will realize its purpose in the world, which can only be realized through participation.

PRACTICE 289: Two 30-minute practice periods.

Paso 289

HOY SOY UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO.

SÉ HOY UN VERDADERO ESTUDIANTE. Entrégate por completo a tu proceso de aprendizaje. No asumas nada, pues los verdaderos estudiantes no asumen nada, y eso es lo que les permite aprenderlo todo. Reconoce que no puedes comprender el Conocimiento; solo puedes recibirlo. Solo puedes experimentar su difusión al mundo a través de tu vida.

POR TANTO, PERMÍTETE SER RECEPTIVO AL CONOCIMIENTO. No te permitas ser receptivo a la ambivalencia que impregna el mundo. Mantente alejado de esta ambivalencia, porque aún no eres lo bastante fuerte en el Conocimiento para enfrentar a la ambivalencia y aportar tu regalo en un mundo ambivalente. No seas ambicioso en este sentido, o sobrepasarás tu capacidad y tu voluntad fallará como resultado. A medida que el Conocimiento crezca y se desarrolle dentro de ti, te llevará a áreas donde eres capaz de servir. Te llevará a situaciones donde tienes una capacidad suficiente para aportarlo.

SÉ HOY UN ESTUDIANTE. No intentes utilizar el aprendizaje para satisfacer tus propias ambiciones con él. No dejes que tus ideas personales te guíen hoy; sé en cambio un estudiante del Conocimiento. Cuando estés seguro de algo, llévalo a cabo tan sabia y apropiadamente como sea posible. Cuando no estés seguro de algo, retorna al Conocimiento y simplemente permanece en paz con él, pues el Conocimiento te guiará. De este modo, serás un verdadero agente activo del Conocimiento en el mundo. El Conocimiento se extenderá hacia el mundo a través de ti, y todo lo que recibas será entregado al mundo a través de ti.

EN TUS PRÁCTICAS MÁS PROFUNDAS DE HOY, fortalece tu capacidad de entrar en el reino del Conocimiento. Ve hoy más profundo de lo que has ido antes. Sé hoy un estudiante del Conocimiento. Penetra en él. Experiméntalo. De este modo, participarás cada vez más de su poder y su gracia. De este modo, reconocerás su propósito en el mundo, el cual solo puede reconocerse mediante la participación.

PRÁCTICA 289: Dos periodos de práctica de 30 minutos

Step 290

I CAN ONLY BE A STUDENT. THEREFORE, I WILL BE A STUDENT OF KNOWLEDGE.

IN THE WORLD YOU ARE A STUDENT—ALWAYS. Every day, every hour and every minute you are learning and attempting to assimilate your learning. You are either a student of Knowledge or a student of confusion. You are either a student of certainty or a student of ambivalence. You are either a student of wholeness and integrity or you are a student of conflict and war. You can only learn from being in the world, and you can only demonstrate the result of your learning.

THEREFORE,THERE IS NO CHOICE whether you will be a student or not, for you will be a student even if you decide not to be a student. If you decide not to be a student, you will merely study another curriculum. In this, you have no choice, for to be in the world is to learn and to demonstrate the result of your learning. Recognizing this, your decision, then, is to determine where you will be a student and what you will learn. This is the power of decision that is given to you. Knowledge will naturally guide you to make the right decision and will lead you unto itself, for it is given to you to give to the world. Thus, as you approach Knowledge, you will feel as if you are engaged in a great homecoming. You will feel a great integration within yourself, and you will feel your self-conflict and your war with yourself begin to diminish and to fade.

BE A STUDENT OF KNOWLEDGE TODAY, for a student you are. Choose the curriculum that has chosen you. Choose the curriculum that will redeem you and through you the world. Choose the curriculum that fulfills your purpose here and that exemplifies your life beyond this world, which wishes to express itself here. Become a student of Knowledge.

REALIZE THE POWER OF TODAY'S IDEA and remember it upon the hour. Always remember to read the day's lesson prior to entering into the world so that you may begin to utilize its practice for that day. Confirm your studenthood in Knowledge. Strengthen your involvement as a student of Knowledge. Follow today's practices with greater and greater devotion.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 290

SOLO PUEDO SER UN ESTUDIANTE. POR TANTO, SERÉ UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO.

EN EL MUNDO ERES UN ESTUDIANTE, SIEMPRE. Cada día, cada hora y cada minuto estás aprendiendo y tratando de asimilar tu aprendizaje. Eres un estudiante del Conocimiento o bien un estudiante de la confusión. Eres un estudiante de la certeza o bien un estudiante de la ambivalencia. Eres un estudiante de la integridad o bien un estudiante del conflicto y la guerra. Solo puedes aprender estando en el mundo, y solo puedes demostrar el resultado de tu aprendizaje.

POR TANTO, NO HAY ELECCIÓN sobre si serás un estudiante o no, pues serás un estudiante incluso si decides no serlo. Si decides no ser un estudiante, simplemente estudiarás otro plan de estudios. En esto no tienes opción, porque estar en el mundo es aprender y demostrar el resultado de tu aprendizaje. Si reconoces esto, tu decisión estará entonces en determinar dónde serás un estudiante y qué aprenderás. Este es el poder de decisión que se te da. El Conocimiento te guiará de forma natural a tomar la decisión correcta, y te conducirá hacia él mismo, porque se te da el Conocimiento para que lo des al mundo. Por tanto, al acercarte al Conocimiento te sentirás como si te encontraras en un gran regreso al hogar. Sentirás una gran integración dentro de ti, y sentirás que tu conflicto y tu guerra contigo mismo comienzan a disminuir y desaparecer.

SÉ HOY UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO, pues eres un estudiante. Elije el plan de estudios que te ha elegido a ti. Elije el plan de estudios que te redimirá y que redimirá al mundo a través de ti. Elije el plan de estudios que cumple tu propósito aquí y que ejemplifica tu vida más allá de este mundo, una vida que quiere expresarse aquí. Hazte un estudiante del Conocimiento.

DESCUBRE EL PODER DE LA IDEA DE HOY y recuérdala a cada hora. Recuerda siempre leer la lección del día antes de entrar en el mundo, para así poder comenzar a utilizar tu práctica para ese día. Confirma tu condición de estudiante del Conocimiento. Fortalece tu participación como estudiante del Conocimiento. Sigue las prácticas de hoy con una creciente devoción.

(Continúa en la página siguiente…)

IN YOUR TWO DEEPER PRACTICE PERIODS, actively engage your mind in considering what it means to be a student in the world. Engage your mind in understanding the message for today, and attempt to realize that you are a student under all circumstances. Try to realize that you have no choice here, for you must learn, assimilate and demonstrate your learning. This is the foundation for true teaching. Realize that your purpose in the world is to become a student of Knowledge, to assimilate Knowledge and to allow Knowledge to express itself so that you may demonstrate Knowledge in the world. In the simplest way, this is an expression of your purpose, and from your purpose a specific calling will come forth to guide you in specific ways in the world according to your nature and your design.

THUS, TODAY YOU WILL STRENGTHEN YOURSELF AS A STUDENT of Knowledge. In your longer practice periods, actively engage your mind in attempting to penetrate today's idea and to recognize its absolute relevancy to your life.

PRACTICE 290: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

EN TUS DOS SESIONES DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA, usa activamente tu mente para considerar lo que significa ser un estudiante en el mundo. Usa tu mente para entender el mensaje de hoy, e intenta comprender que eres un estudiante en todas las circunstancias. Intenta comprender que aquí no tienes otra opción, pues debes aprender, asimilar y demostrar tu aprendizaje. Este es el fundamento de la verdadera enseñanza. Reconoce que tu propósito en el mundo es ser un estudiante del Conocimiento, asimilar el Conocimiento y permitir que se exprese de manera que puedas demostrarlo en el mundo. En la forma más simple, esta es una expresión de tu propósito, y de este propósito surgirá una llamada específica que te guiará de manera concreta en el mundo, de acuerdo a tu naturaleza y tu diseño.

POR TANTO, HOY TE FORTALECERÁS COMO ESTUDIANTE del Conocimiento. En tus periodos de práctica más largos, usa activamente tu mente tratando de penetrar la idea de hoy y de reconocer su absoluta relevancia para tu vida.

PRÁCTICA 290: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 291

I AM GRATEFUL TO MY BROTHERS AND MY SISTERS WHO ERR AGAINST ME.

BE GRATEFUL TO THOSE WHO DEMONSTRATE THE NEED for Knowledge. Be grateful to those who teach you that it is hopeless to engage in any pursuit in the world without Knowledge. Be grateful to those who save you time by demonstrating the results of things you are contemplating for yourself even now. Be grateful to those who show you your own great need in the world. Be grateful to those who demonstrate what you must give to the world. Be grateful to all those who seem to err against you, for they will show you what is necessary in your life, and they will remind you that Knowledge is your one true purpose, your one true goal and your one true expression.

IN THIS, ALL WHO ERR AGAINST YOU become your friends, for even in their misery they serve you and will call upon you to serve them. Here all folly, error, confusion, ambivalence, conflict and war in the world can lead you to the conviction of Knowledge. In this way, the world serves you, supports you and prepares you to serve it in its great need. Here you become a recipient of the world's accomplishments and are given a reminder of the world's errors. In this way, your love and compassion for the world will be engendered.

TODAY REMIND YOURSELF UPON THE HOUR of this message and attempt to realize its meaning in the context of all of your activities so that everything that happens today will demonstrate the meaning of today's idea. In your deeper practice periods, actively engage your mind in attempting to penetrate today's idea. Recall every person who you think has erred against you. See how that person has served you and will continue to serve you as a reminder. This can save you great amounts of time and energy by bringing you closer to Knowledge, by increasing your resolve for Knowledge and by reminding you that there is no alternative to Knowledge. In your longer practice periods think of every person who you feel has erred against you and realize their tremendous service to you from this point of view.

ALLOW THIS DAY TO BE A DAY OF FORGIVENESS and a day of acceptance where you recognize and extend your gratitude to those who have erred against you. Life is conspiring to bring you to Knowledge. As you enter Knowledge, you will realize the great service that life is rendering unto you, both from its accomplishments and from its failures. Be a recipient of this gift, for in love and gratitude you will turn to the world and wish to contribute that which is the greatest of all contributions. Here you will give Knowledge in gratitude and in service to the world which has served you.

PRACTICE 291: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 291

DOY GRACIAS A LOS HERMANOS Y HERMANAS QUE ERRARON EN MI CONTRA.

DA GRACIAS A LOS QUE DEMUESTRAN LA NECESIDAD del Conocimiento. Da gracias a los que te enseñan que no tiene esperanza comprometerse en cualquier búsqueda en el mundo sin el Conocimiento. Da gracias a los que te ahorran tiempo demostrándote los resultados de aquello que estás contemplando para ti mismo incluso ahora. Da gracias a los que te muestran tu propia gran necesidad en el mundo. Da gracias a los que demuestran lo que debes dar al mundo. Da gracias a todos los que parecen errar en tu contra, porque te mostrarán lo que es necesario en tu vida, y te recordarán que el Conocimiento es tu verdadero propósito, tu verdadero objetivo y tu única expresión verdadera.

EN ESTE SENTIDO, TODOS LOS QUE YERRAN CONTRA TI se vuelven tus amigos, porque incluso en su miseria ellos te sirven y te llamarán a servirles. Aquí toda locura, error, confusión, ambivalencia, conflicto y guerra en el mundo puede llevarte a la convicción del Conocimiento. De este modo, el mundo te sirve, te apoya y te prepara para servirlo en su gran necesidad. Aquí te vuelves un receptor de los logros del mundo y recibes un recordatorio de sus errores. De este modo, serán promovidos tu amor y tu compasión por el mundo.

RECUÉRDATE HOY A CADA HORA este mensaje e intenta comprender su significado en el contexto de todas tus actividades, para que todo lo que ocurra hoy demuestre el significado de esta idea. En tus sesiones de práctica más profunda, usa activamente tu mente tratando de penetrar la idea de hoy. Recuerda a cada persona que crees que ha errado contra ti. Ve cómo esa persona te ha servido y continuará sirviéndote como un recordatorio. Esto te puede ahorrar mucho tiempo y energía, acercándote al Conocimiento, aumentando tu determinación por el Conocimiento y recordándote que no hay alternativa a él. En tus periodos de práctica más largos, piensa en cada persona que crees que ha errado contra ti y comprende el enorme servicio que te ha hecho desde este punto de vista.

PERMITE QUE ESTE DÍA SEA UN DÍA DE PERDÓN y aceptación, en el que reconoces y extiendes tu gratitud a aquellos que han errado contra ti. La vida está conspirando para traerte al Conocimiento. A medida que entras en el Conocimiento, reconocerás el gran servicio que la vida te está prestando tanto en sus logros como en sus fracasos. Sé un receptor de este regalo, porque en amor y gratitud retornarás al mundo y desearás contribuir aquello que supone la mayor de todas las contribuciones. Aquí darás el Conocimiento en gratitud y en servicio al mundo que te ha servido.

PRÁCTICA 291: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 292

HOW CAN I BE ANGRY WITH THE WORLD WHEN IT ONLY SERVES ME?

HOW CAN YOU BE ANGRY WHEN THE WORLD SERVES YOU? When you recognize how much the world is serving you, which can only be recognized in the context of Knowledge, you will then end all of your hatred towards the world, all of your condemnation of the world and all of your resistance to the world. This will confirm your true destiny, your true origin and your true purpose for being in the world.

YOU HAVE COME INTO THE WORLD TO LEARN AND TO UNLEARN. You have come into the world to recognize what is real and what is not. You have come into the world to be a contributor to the world, a contributor who has been sent from beyond the world to serve here. This is the real nature of your presence here, and though it may seem to conflict with your evaluation of yourself, it is true nonetheless and will be true regardless of your point of view, regardless of your own ideals and beliefs and regardless of whatever pursuits you may set for yourself. The truth awaits you and waits for you to be ready to value it.

UPON THE HOUR REMEMBER TODAY'S IDEA and see its application everywhere as you look about at the world. In your two deeper practices once again bring to mind every person that you feel has erred against you, and once again attempt to understand their contribution to you in bringing you to Knowledge, in teaching you to value Knowledge and in teaching you to realize that there is no hope beyond Knowledge. There is no hope without Knowledge. Today's idea will engender love and gratitude towards the world and will strengthen this point of view, which will be necessary for you to have to look upon the world with certainty, love and Knowledge.

PRACTICE 292: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 292

¿CÓMO PUEDO ENOJARME CON EL MUNDO CUANDO SOLO ME SIRVE?

¿CÓMO PUEDES ENOJARTE CUANDO EL MUNDO TE SIRVE? Cuando reconozcas lo mucho que el mundo está sirviéndote, lo cual solo puedes reconocerlo en el contexto del Conocimiento, pondrás fin a todo tu odio hacia el mundo, a toda tu condena del mundo y a toda tu resistencia ante el mundo. Esto confirmará tu verdadero destino, tu verdadero origen y el verdadero propósito por el que estás en el mundo.

HAS VENIDO AL MUNDO PARA APRENDER Y DESAPRENDER. Has venido al mundo para reconocer lo que es real y lo que no lo es. Has venido al mundo para ser un contribuidor al mundo, un contribuidor que ha sido enviado desde más allá del mundo para servir en él. Esta es la verdadera naturaleza de tu presencia aquí, y aunque parezca estar en conflicto con tu evaluación de ti mismo, es cierta y será cierta con independencia de tu punto de vista, de tus propios ideales y creencias y de cualesquiera actividades que puedas establecer para ti mismo. La verdad te espera, y espera a que estés listo para valorarla.

A CADA HORA RECUERDA LA IDEA DE HOY, y observa su aplicación en todas partes mientras miras a tu alrededor en el mundo. En tus dos prácticas más profundas, trae una vez más a la mente a cada persona que crees que ha errado en tu contra, y de nuevo intenta comprender su contribución a ti trayéndote al Conocimiento, enseñándote a valorar el Conocimiento y enseñándote a comprender que no hay esperanza más allá del Conocimiento. No hay esperanza sin él. La idea de hoy generará amor y gratitud hacia el mundo y fortalecerá este punto de vista, que necesitarás tener para observar el mundo con certeza, amor y Conocimiento.

PRÁCTICA 292: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 293

I DO NOT WISH TO SUFFER TODAY.

STRENGTHEN YOUR RESOLVE NOT TO SUFFER today by being a student of Knowledge, by adhering to Knowledge and by devoting yourself to Knowledge. Do not let the world draw you into its meaningless pursuits, into its hopeless endeavors or into its incensed conflicts. All these things still hold attraction for you, yet do not allow yourself to give into them today, for the persuasions of the world are born of the world's great anxiety and fear. Anxiety and fear are like diseases that affect minds. Do not allow your mind to be so affected today. You do not want to suffer today, and suffer you will if you follow the world's persuasions. Participate in the world and fulfill your mundane responsibilities, but strengthen your resolve to be a student of Knowledge, for this will free you from all suffering and will give you the greatness that you are intended to give to the world.

UPON THE HOUR CONFIRM THAT YOU DO NOT WANT TO SUFFER today and realize the inevitability of your suffering if you attempt to engage yourself in the world without Knowledge. The world can only remind you of your one great purpose and responsibility now, which is to become a student of Knowledge. Be grateful that the world will support you in the only way that it can, and be grateful that from your Ancient Home, God has extended Grace into the world for you to receive and to learn to give.

PRACTICE 293: Hourly practice.

Paso 293

HOY NO DESEO SUFRIR.

FORTALECE TU DETERMINACIÓN DE NO SUFRIR hoy siendo un estudiante del Conocimiento, adhiriéndote al Conocimiento y dedicándote al Conocimiento. No dejes que el mundo te arrastre a sus actividades sin sentido, a sus esfuerzos sin esperanza o a sus enfurecidos conflictos. Todas estas cosas siguen atrayéndote, pero no te permitas hoy entregarte a ellas, pues las persuasiones del mundo nacen de la gran ansiedad y miedo del mundo. La ansiedad y el miedo son como enfermedades que afectan a la mente. No permitas hoy que tu mente sea afectada de esa manera. Hoy no quieres sufrir, y sufrirás si sigues las persuasiones del mundo. Participa en el mundo y atiende tus responsabilidades mundanas, pero fortalece tu determinación de ser un estudiante del Conocimiento, pues esto te liberará de todo sufrimiento y te dará la grandeza que debes dar al mundo.

A CADA HORA CONFIRMA QUE HOY NO QUIERES SUFRIR, y comprende que es inevitable que sufras si intentas participar en el mundo sin el Conocimiento. El mundo solo puede recordarte ahora tu único gran propósito y responsabilidad, que es volverte un estudiante del Conocimiento. Agradece que el mundo vaya a apoyarte de la única manera que puede, y agradece que desde tu Antiguo Hogar Dios haya derramado Gracia en el mundo para que la recibas y la aprendas a dar.

PRÁCTICA 293: Práctica horaria.

Step 294

REVIEW.

BEGIN THIS TWO-WEEK REVIEW WITH THIS INVOCATION:

“I AM NOW A STUDENT OF KNOWLEDGE. I will learn of the meaning and the purpose of Knowledge through my participation. I will follow my participation without attempting to alter its methods or its lessons in any way because I wish to learn. I am a student of Knowledge in a world where Knowledge seems to be absent. For this reason I have been sent here to prepare to give that which Knowledge will wish to give to the world. I am a student of Knowledge. I am secure in my responsibility. In this, I will receive all that I truly desire, for I truly desire to love the world.”

FOLLOWING THIS INVOCATION begin your two-week Review. Beginning with the first day in this two-week period, read the lesson for that day and remember your practice. Continue on in this way to cover all the days in this two-week period, and then attempt to have an overview of your life during this practice time. Begin to see what has occurred in your life in this two-week period.

AS YOU GAIN AN OVERVIEW, you will begin to see the movement of your life. Perhaps this will be subtle at first, but you will soon begin to realize that your life is progressing rapidly and that your values and your experience of yourself are changing. You are changing fundamentally. You are finally becoming yourself. You will realize that war, which still rages in you from time to time, will diminish and become less frequent. Only with a conscious and objective overview can this be recognized, and as it is recognized, it will give you the confidence and the conviction to proceed on, for you will know that you are following your true course and your true destiny. You will know that you are a true student of Knowledge and that you have made the right decision concerning your studenthood.

PRACTICE 294: One long practice period.

Paso 294

REVISIÓN.

COMIENZA ESTA REVISIÓN DE DOS SEMANAS CON ESTA INVOCACIÓN:

“AHORA SOY UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO. Aprenderé el significado y el propósito del Conocimiento mediante mi participación. Continuaré mi participación sin tratar de modificar sus métodos o sus lecciones de ningún modo, porque quiero aprender. Soy un estudiante del Conocimiento en un mundo donde el Conocimiento parece estar ausente. Por esta razón, he sido enviado aquí para prepararme para dar lo que el Conocimiento quiere dar al mundo. Soy un estudiante del Conocimiento. Estoy seguro en mi responsabilidad. De esta manera recibiré todo lo que verdaderamente deseo, porque verdaderamente deseo amar al mundo.”

TRAS ESTA INVOCACIÓN, comienza tu revisión de dos semanas. Comenzando con el primer día de este periodo de dos semanas, lee la lección de ese día y recuerda tu práctica. Continúa de esta forma para cubrir todos los días de estas dos semanas, y luego trata de tener una visión general de tu vida durante este tiempo de práctica. Comienza a ver lo que ha ocurrido en tu vida en estas dos semanas.

CONFORME OBTENGAS UNA VISIÓN GENERAL comenzarás a ver el movimiento de tu vida. Tal vez esto sea sutil al principio, pero pronto descubrirás que tu vida está progresando rápidamente y que tus valores y tu experiencia de ti mismo están cambiando. Estás cambiando radicalmente. Estás finalmente volviéndote tú mismo. Descubrirás que la guerra, que aún ruge en ti de vez en cuando, disminuirá y será menos frecuente. Esto solo puedes reconocerlo con una visión general consciente y objetiva, y reconocerlo te dará la confianza y la convicción para seguir adelante, pues sabrás que estás siguiendo tu verdadero rumbo y tu verdadero destino. Sabrás que eres un verdadero estudiante del Conocimiento y que has tomado la decisión correcta con respecto a tu educación.

PRÁCTICA 294: Un periodo largo de práctica.

Step 295

I AM NOW PENETRATING THE MYSTERY OF MY LIFE.

YOU ARE PENETRATING THE MYSTERY OF YOUR LIFE which seeks to reveal itself to you. The mystery of your life is the source of all that is manifest in your life. All that will be manifest and is intended to be manifest is embodied in the mystery of your life. Therefore, your current engagement as a student of Knowledge is absolutely fundamental to everything you will do in the world and to everything you will realize and fulfill in this life. It is absolutely fundamental to your need.

ALLOW THE MYSTERY TO BE MYSTERIOUS. Allow the manifest to be manifest. In this way, you will enter the mystery of Knowledge with reverence and openness, and you will engage yourself in the world with a practical emphasis and a concrete approach. This will enable you to be a bridge from your Ancient Home to this temporary world. Then, you will treat life in the universe with reverence and awe, and you will treat your self-application in the world with conciseness and responsibility. Here all your faculties will be properly cultivated and integrated, and you will be a vehicle for Knowledge.

WE WILL NOW BEGIN A MORE ADVANCED SECTION of your curriculum. You may realize that much of what you are learning you cannot yet understand. Many of the steps to follow will be to activate your Knowledge, to make it stronger and more present within you and to evoke within you the ancient memory of your true relationships in the universe and the meaning of your purpose here. Therefore, we will begin a series of lessons which you will not be able to comprehend but with which you must become engaged. You are now penetrating the mystery of your life. The mystery of your life holds all the promise for your life.

REMEMBER YOUR LESSON THROUGHOUT THE DAY. Recite it upon the hour and in your two deeper practice periods, enter into stillness and peace. Allow yourself to penetrate the mystery of your life so that the mystery of your life may be revealed to you. For all meaning, purpose and direction are born of your origin and your destiny. You are a visitor within the world, and your participation here must exemplify your greater life beyond the world. In this way, the world is blessed and fulfilled. In this way, you will not betray yourself, for you were born of a greater life, and Knowledge is abiding with you to remind you of this.

PRACTICE 295: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 295

ESTOY AHORA PENETRANDO EN EL MISTERIO DE MI VIDA.

ESTÁS PENETRANDO EN EL MISTERIO DE TU VIDA, el cual busca revelarse a ti. Este misterio es la fuente de todo lo que se manifiesta en tu vida. Todo lo que será manifestado y está destinado a manifestarse vive en este misterio. Por tanto, tu compromiso actual como estudiante del Conocimiento es absolutamente fundamental para todo lo que harás en el mundo y todo lo que descubrirás y cumplirás en esta vida. Es absolutamente fundamental para tu necesidad.

PERMITE QUE EL MISTERIO SEA MISTERIOSO. Permite que lo manifiesto sea manifiesto. De este modo, entrarás en el misterio del Conocimiento con respeto y apertura, y participarás en el mundo con un énfasis práctico y un enfoque concreto. Esto te permitirá ser un puente desde tu Antiguo Hogar a este mundo temporal. Entonces tratarás la vida en el universo con admiración y reverencia, y tratarás tu aplicación en el mundo con concisión y responsabilidad. Aquí todas tus facultades serán debidamente cultivadas e integradas, y serás un vehículo para el Conocimiento.

AHORA VAMOS A COMENZAR UNA SECCIÓN MÁS AVANZADA de tu plan de estudios. Puedes reconocer que mucho de lo que estás aprendiendo aún no puedes entenderlo. Muchos de los siguientes pasos serán para activar tu Conocimiento, para hacerlo más fuerte y más presente dentro de ti y para evocar en tu interior la memoria ancestral de tus verdaderas relaciones en el universo y el sentido de tu propósito aquí. Por tanto, comenzaremos una serie de lecciones que no podrás comprender, pero con las que debes involucrarte. Ahora estás penetrando en el misterio de tu vida. Este misterio guarda todas la promesa para tu vida.

RECUERDA TU LECCIÓN DURANTE EL DÍA. Recítala a cada hora, y en tus dos sesiones de práctica más profunda entra en la quietud y la paz. Permítete penetrar en el misterio de tu vida para que este misterio pueda serte revelado, pues todo significado, propósito y dirección nacen de tu origen y tu destino. Eres un visitante en el mundo, y tu participación en él debe ejemplificar tu mayor vida más allá del mundo. De este modo el mundo es bendecido y cumplido. De este modo no te traicionas a ti mismo, porque naciste de una vida mayor y el Conocimiento está siempre contigo para recordártelo.

PRÁCTICA 295: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 296

NASI NOVARE CORAM.

TODAY'S ANCIENT WORDS WILL STIMULATE KNOWLEDGE. Their meaning may be translated thus: "The presence of the Teachers of God is with me." This is a simple translation of these words, but their power far exceeds their obvious meaning. They can evoke within you a deep response, for they are an invocation for Knowledge, born of an ancient language that has not originated in any world. This language represents the language of Knowledge and serves all those who speak a language and who still need a language to communicate.

REMEMBERING YESTERDAY'S LESSON, do not attempt to understand the origin of these words or the mechanism for their service, but be the recipient of their gift. Upon the hour recite today's invocation, and in your two deeper practice periods repeat the invocation and then enter into stillness and silence to feel the power of these words. Allow them to assist you in entering the depth of your own Knowledge. When each long practice period is complete and when you return to the world of action and of form, recite the invocation once again and be grateful that the mystery of your life is being penetrated. Be grateful that your Ancient Home has come with you into the world.

PRACTICE 296: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 296

NASI NOVARE CORAM.

LAS ANTIGUAS PALABRAS DE HOY ESTIMULARÁN EL CONOCIMIENTO. Su significado puede traducirse como "La presencia de los Maestros de Dios está conmigo". Esta es una simple traducción de estas palabras, pero su poder supera con creces su significado obvio. Pueden evocar dentro de ti una respuesta profunda, porque son una invocación al Conocimiento que nace de una lengua antigua sin origen en ningún mundo. Este lenguaje representa la lengua del Conocimiento y sirve a todos los que hablan un lenguaje y todavía lo necesitan para comunicarse.

RECUERDA LA LECCIÓN DE AYER y no intentes comprender el origen de estas palabras o el mecanismo de su servicio; simplemente recibe su regalo. A cada hora recita la invocación de hoy, y en tus dos sesiones de práctica más profunda repite la invocación y entra después en la quietud y el silencio para sentir el poder de estas palabras. Deja que te ayuden a entrar en la profundidad de tu propio Conocimiento. Cuando completes cada largo periodo de práctica y regreses al mundo de la acción y la forma, recita la invocación una vez más y agradece que el misterio de tu vida esté siendo penetrado. Agradece que tu Antiguo Hogar haya venido contigo al mundo.

PRÁCTICA 296: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 297

NOVRE NOVRE COMEY NA VERA TE NOVRE.

TODAY'S INVOCATION SPEAKS OF THE POWER OF STILLNESS within your mind and the power that the stillness within your mind will have within the world. Allow your invocation to be recited upon the hour, with great reverence. Allow the mystery of your life now to unfold before you so that you may behold it and carry it with you in your adventure in the world.

IN YOUR TWO DEEPER PRACTICE PERIODS repeat today's invocation and once again enter the depth of stillness, giving yourself completely to your practice. Upon completion of your practice, repeat today's idea once again. Allow yourself to feel the presence that is with you as you do this, for your Ancient Home abides with you as you abide within the world. The ancient memory of your Home and the memory of all true relationships that you have reclaimed thus far in your entire evolution are thus remembered with today's idea. For in stillness all things can be known, and all things that are known will reveal themselves to you.

PRACTICE 297: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 297

NOVRE NOVRE COMEY NA VERA TE NOVRE.

LA INVOCACIÓN DE HOY HABLA DEL PODER DE LA QUIETUD en tu mente y del poder que esta quietud en tu mente tendrá en el mundo. Permítete recitar tu invocación a cada hora con gran reverencia. Deja que el misterio de tu vida se despliegue ahora ante ti para que puedas contemplarlo y llevarlo contigo en tu aventura en el mundo.

EN TUS DOS SESIONES DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA, repite la invocación de hoy y una vez más entra en la profundidad del silencio, dándote por completo a tu práctica. Al terminar tu práctica, repite la idea de hoy una vez más. Permítete sentir la presencia que está contigo mientras lo haces, pues tu Antiguo Hogar permanece contigo mientras vives en el mundo. La memoria ancestral de tu Hogar y la memoria de todas las verdaderas relaciones que has recuperado hasta ahora en toda tu evolución son, por tanto, recordadas con la idea de hoy. En la quietud todo puede saberse, y todo lo que se sabe se te revelará.

PRÁCTICA 297: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 298

MAVRAN MAVRAN CONAY MAVRAN.

TODAY'S INVOCATION CALLS UPON THOSE who practice Knowledge with you in the Greater Community so that the strength of their undertaking and their great achievements may embellish all of your attempts and all of your practices as a student of Knowledge. Today's invocation engages your mind with all minds which are engaged in the reclamation of Knowledge in the universe, for you are a citizen of a Greater Community as well as a citizen of your world. You are part of a great undertaking existing both within the world and beyond, for God is at work everywhere. The True Religion, then, is the reclamation of Knowledge. It finds its expression in each world and in each culture, and there it acquires its symbolism and its rituals, but its essence is universal.

PRACTICE UPON THE HOUR REPEATING TODAY'S INVOCATION and as you do so, take a moment to feel its impact. You can find a way to do this in all of your circumstances today, and this will remind you of your Ancient Home and the potency of Knowledge that you carry within you. In your deeper practice periods, repeat your invocation and then enter into the sanctuary of Knowledge in stillness and in humility. When your practice period is complete, once again repeat today's invocation. Allow your mind to engage itself with that which is beyond the limited scope of human involvement, for Knowledge speaks of a greater life within the world and beyond. It is this greater life which you must now entertain. It is this greater life which you must now receive, for you are a student of Knowledge. Knowledge is greater than the world, but Knowledge has come to the world to serve.

PRACTICE 298: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 298

MAVRAN MAVRAN CONAY MAVRAN.

LA INVOCACIÓN DE HOY LLAMA A AQUELLOS que practican el Conocimiento contigo en la Comunidad Mayor, para que la fuerza de su empeño y sus grandes logros puedan enriquecer todos tus intentos y prácticas como estudiante del Conocimiento. La invocación de hoy conecta tu mente con todas las mentes dedicadas a la recuperación del Conocimiento en el universo, porque eres un ciudadano de la Comunidad Mayor además de un ciudadano de tu mundo. Formas parte de una gran empresa que existe tanto en el mundo como más allá, porque Dios está obrando en todas partes. La Verdadera Religión es, pues, la recuperación del Conocimiento. Encuentra su expresión en cada mundo y en cada cultura y allí adquiere su simbolismo y sus rituales, pero su esencia es universal.

PRACTICA A CADA HORA REPITIENDO LA INVOCACIÓN DE HOY, y al hacerlo toma un momento para sentir su impacto. Puedes encontrar una manera de hacerlo en todas tus circunstancias actuales, y ello te recordará tu Antiguo Hogar y la potencia del Conocimiento que llevas dentro de ti. En tus sesiones de práctica más profunda, repite tu invocación y entra después en el santuario del Conocimiento en quietud y humildad. Cuando completes tu práctica, repite de nuevo la invocación de hoy. Deja que tu mente se involucre con aquello que está más allá del limitado alcance de la implicación humana, pues el Conocimiento habla de una mayor vida en el mundo y más allá. Es esta mayor vida la que ahora debes contemplar. Es esta mayor vida la que ahora debes recibir, pues eres un estudiante del Conocimiento. El Conocimiento es más grande que el mundo, pero el Conocimiento ha venido al mundo para servir.

PRÁCTICA 298: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 299

NOME NOME CONO NA VERA TE NOME.

TODAY'S INVOCATION AGAIN CALLS UPON THE POWER of others' endeavors in the reclamation of Knowledge to assist you in your own. Once again it is a confirmation of the power of what you are doing and your total inclusion in life. It affirms the truth in a greater context, and it affirms the truth in words which you have not used for centuries, but which will become familiar to you as they resonate deeply within your mind.

PRACTICE UPON THE HOUR AND TAKE A MOMENT to feel the efficacy of today's statement. Use it as an invocation to begin and as a benediction to complete your two longer practice periods. Allow yourself to penetrate the mystery of your life, for the mystery of your life is the source of all meaning in your life, and it is this meaning which you seek today.

PRACTICE 299: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 299

NOME NOME CONO NA VERA TE NOME.

LA INVOCACIÓN DE HOY LLAMA DE NUEVO A QUE EL PODER de los esfuerzos de otros en la recuperación del Conocimiento te asista en tu propia recuperación. Una vez más, es una confirmación del poder de lo que estás haciendo y de tu total inclusión en la vida. Esto afirma la verdad en un contexto mayor, y afirma la verdad en palabras que no has utilizado durante siglos, pero que te resultarán familiares cuando resuenen profundamente dentro de tu mente.

PRACTICA A CADA HORA Y TOMA UN MOMENTO para sentir la eficacia de la declaración de hoy. Úsala como invocación para empezar y como bendición para completar tus dos periodos más largos de práctica. Permítete penetrar en el misterio de tu vida, pues este es la fuente de todo sentido en tu vida, y es este sentido lo que buscas hoy.

PRÁCTICA 299: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 300

I RECEIVE ALL THOSE WHO ARE MY SPIRITUAL FAMILY TODAY.

RECEIVE THOSE WHO ARE YOUR SPIRITUAL FAMILY, who guide and assist you, whose efforts on behalf of Knowledge supplement your own and whose presence in your life is a confirmation that true community exists in service to Knowledge. Allow their reality to clarify your own, to dispel all the darkness of isolation and all of the weakness of individuality so that your individuality may find the strength of its true contribution. Do not dwell alone in your thoughts today, but enter into the presence of your Spiritual Family, for you are born of community and into community you now enter, for life is community—community without exclusion and without opposite.

REMEMBER THIS UPON THE HOUR TODAY. In your longer practice periods, engage your mind actively in attempting to understand the message that you are given today. Try to understand what Spiritual Family really means. Try to understand that it is intrinsic to you. You did not choose it. You are simply born of it. It represents your accomplishment in Knowledge thus far. All accomplishment in Knowledge is the reclamation of relationships, and your Spiritual Family are those relationships that you have reclaimed thus far in your return to God.

THIS WILL BE BEYOND YOUR COMPREHENSION, but your Knowledge will resonate with the message for today and the invocations that you have practiced in previous days. Knowledge will reveal what you must know and what you must do. You are not meant to be burdened with attempting to understand that which is beyond your comprehension. But you are given the responsibility to respond to the communication that is being given to you from the mystery of your own life and from the power of God in your life.

YOU ARE PART OF A SPIRITUAL FAMILY. You receive this through your experience, an experience which will confirm your participation in life and the great purpose you have come to serve.

PRACTICE 300: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 300

HOY RECIBO A TODOS AQUELLOS QUE SON MI FAMILIA ESPIRITUAL.

RECIBE A AQUELLOS QUE SON TU FAMILIA ESPIRITUAL, los cuales te guían y te ayudan, aquellos cuyos esfuerzos a favor del Conocimiento complementan los tuyos propios y cuya presencia en tu vida es una confirmación de que existe una verdadera comunidad en servicio al Conocimiento. Permite que su realidad clarifique la tuya para disipar toda la oscuridad del aislamiento y toda la debilidad de tu individualidad, y que así tu individualidad pueda encontrar la fuerza de su verdadera contribución. No te quedes hoy solo en tus pensamientos y entra en la presencia de tu Familia Espiritual, porque has nacido de la comunidad y en la comunidad ahora entras, ya que la vida es comunidad, sin exclusión ni opuesto.

RECUERDA ESTO A CADA HORA DE HOY. En tus periodos de práctica más largos, usa activamente tu mente tratando de entender el mensaje que se te da hoy. Trata de entender lo que la Familia Espiritual significa realmente. Trata de entender que es intrínseca a ti. Tú no la escogiste; simplemente naces de ella. Ella representa tu logro en el Conocimiento hasta el momento. Todo logro en el Conocimiento es la recuperación de relaciones, y tu Familia Espiritual son esas relaciones que has recuperado hasta ahora en tu regreso a Dios.

ESTO ESTARÁ MÁS ALLÁ DE TU COMPRENSIÓN, pero tu Conocimiento resonará con el mensaje de hoy y con las invocaciones que has practicado en los días anteriores. El Conocimiento revelará lo que debes saber y lo que debes hacer. No necesitas cargarte con el intento de comprender lo que está más allá de tu comprensión, pero tienes la responsabilidad de responder a la comunicación que se te está dando desde el misterio de tu propia vida y desde el poder de Dios en tu vida.

ERES PARTE DE UNA FAMILIA ESPIRITUAL. Recibe esto a través de tu experiencia, una experiencia que confirmará tu participación en la vida y el gran propósito que has venido a servir.

PRÁCTICA 300: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 301

I WILL NOT LOSE MYSELF IN ANXIETY TODAY.

DO NOT ALLOW THE HABIT OF LOSING YOURSELF in anxiety to capture your mind this day. Accept that you are entering a greater life with a greater sense of purpose. Allow yourself to rely upon the certainty of Knowledge within you and its confirmation of your true relationships. Be at peace this day. Allow stillness to abide with you as you walk through the world.

UPON THE HOUR REPEAT TODAY'S IDEA. In your deeper practices, use it as an invocation to begin and as a benediction to complete your meditation. In your meditations allow yourself to be still. Do not let uncertainty capture you today. Do not let anxiety take you away. You are abiding with Knowledge, which is the source of all certainty in the world. You are abiding with it, and you are allowing it to spread its potency and its gifts to you who are learning now to reclaim certainty for yourself. Allow this day to be a confirmation of your studenthood. Allow this day to be an expression of Knowledge.

PRACTICE 301: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 301

HOY NO ME PERDERÉ EN LA ANSIEDAD.

NO PERMITAS QUE EL HÁBITO DE PERDERTE EN LA ANSIEDAD capture hoy tu mente. Acepta que estás entrando en una vida mayor con un mayor sentido de propósito. Permítete confiar en la certeza del Conocimiento dentro de ti y en su confirmación de tus verdaderas relaciones. Estate hoy en paz. Permite que la quietud te acompañe mientras caminas por el mundo.

A CADA HORA REPITE LA IDEA DE HOY. En tus prácticas más profundas, utilízala como una invocación al empezar y como una bendición al completar tu meditación. En tus meditaciones permítete estar en quietud. No dejes que hoy te capture la incertidumbre. No dejes que la ansiedad te aleje. Estás viviendo con el Conocimiento, el cual es la fuente de toda certeza en el mundo. Estás viviendo con él y estás permitiendo que derrame su potencia y sus regalos sobre ti que estás ahora aprendiendo a recuperar la certeza. Permite que hoy sea una confirmación de tu condición de estudiante. Permite que sea una expresión del Conocimiento.

PRÁCTICA 301: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 302

I WILL NOT RESIST THE WORLD TODAY.

DO NOT RESIST THE WORLD, for the world is the place you have come to serve. It is the place where Knowledge will express itself as you learn to become a vehicle for Knowledge. Allow the world to be as it is, for without your condemnation it will be far easier for you to be in the world, to utilize its resources and to recognize its opportunities.

DO NOT RESIST THE WORLD, for you are from beyond the world. The world is no longer a prison for you but the place for you to contribute. To whatever extent you have not been able to adjust to the world in the past and to whatever extent being in the world has been difficult for you, you are now looking at the world in a new way. You have sought the world to replace Knowledge, and now you are realizing Knowledge is being given to you from your Source. Thus, the world is no longer being used as a substitute for Knowledge and the world can now become a canvas upon which you can express the potency of Knowledge. Thus, the world becomes what it rightfully is in your life. For this reason you do not need to resist the world today.

AS YOU PASS THROUGH THE WORLD THIS DAY, remember this idea upon the hour and let yourself be present to whatever circumstance you are in. Allow your inner life to be still so that Knowledge may exert its influence and its guidance for you. Allow yourself to carry certainty today—the certainty of Knowledge. This is a certainty that you have not invented or constructed for yourself. It abides with you always, in spite of your confusion.

DO NOT RESIST THE WORLD TODAY, for Knowledge is with you. In your longer practice periods, remember this idea both before and after your meditations. In your meditations escape the world into the sanctuary of stillness. The greater your involvement in the sanctuary of stillness, the greater ease you will have in being in the world, for you will not be attempting to use the world as a substitute for your Ancient Home. Here the world becomes beneficial to you, and you become beneficial to the world.

PRACTICE 302: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 302

HOY NO ME RESISTIRÉ AL MUNDO.

NO TE RESISTAS AL MUNDO, porque es el lugar que has venido a servir. Es el lugar donde el Conocimiento se expresará a medida que aprendas a ser un vehículo para el Conocimiento. Permite que el mundo sea tal como es, porque si no lo condenas te será mucho más fácil estar en él, utilizar sus recursos y reconocer sus oportunidades.

NO TE RESISTAS AL MUNDO, porque tú eres de más allá de él. El mundo ya no es más una prisión para ti, sino el lugar al que contribuir. Cualquiera que sea el grado en que no hayas podido adaptarte al mundo en el pasado o estar en él haya sido difícil para ti, ahora estás mirando al mundo de una manera nueva. Has buscado que el mundo sustituya al Conocimiento, y ahora estás comprendiendo que se te está dando el Conocimiento desde tu Fuente. Por tanto, dejas de usar el mundo como un sustituto del Conocimiento, y el mundo puede ahora volverse un lienzo en el que poder expresar la potencia del Conocimiento. Así, el mundo se vuelve lo que es por derecho en tu vida. Por eso, hoy no necesitas resistirte al mundo.

MIENTRAS PASAS POR EL MUNDO EN ESTE DÍA, recuerda esta idea a cada hora y permítete estar presente ante cualquier circunstancia en la que te encuentres. Permite que tu vida interior esté en quietud para que el Conocimiento pueda ejercer su influencia y su orientación para ti. Permítete llevar hoy la certeza, la certeza del Conocimiento. Esta es una certeza que no has inventado o construido por ti mismo, y permanece siempre contigo a pesar de tu confusión.

NO TE RESISTAS HOY AL MUNDO, pues el Conocimiento está contigo. En tus periodos de práctica más largos, recuerda esta idea antes y después de tus meditaciones. En tus meditaciones deja el mundo para entrar en el santuario de la quietud. Cuanto más presente estés en el santuario de la quietud, más fácil te resultará estar en el mundo, porque no estarás intentando usarlo como un sustituto de tu Antiguo Hogar. Aquí el mundo se vuelve beneficioso para ti y tú te vuelves beneficioso para el mundo.

PRÁCTICA 302: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 303

I WILL STEP BACK FROM THE WORLD'S PERSUASIONS TODAY.

STEP BACK FROM THE WORLD'S PERSUASIONS. Recognize what is certain and what is confused. Recognize what is devoted and what is ambivalent. Let not the power of the world's frustration and confusion overtake you today, but hold the light of God within your heart. Keep it burning within yourself as you venture into the world. Thus, you pass through the world unscathed and uninfluenced because you are abiding with Knowledge. Without Knowledge, the world merely sweeps you away in its own frenzy. It sweeps you away in its inducements and its mad pursuits.

TODAY YOU ABIDE WITH KNOWLEDGE, and so you are free of the world's persuasions. Repeat today's idea upon the hour and recognize how important it is in maintaining your inner balance and your sense of self and certainty. Realize how important today's idea is in allowing you to keep stillness alive within you so that your deeper meditations, in which you will practice stillness again today, can exert their influence and their results upon all of your activities, for this is their purpose.

RECOGNIZE THE WORLD'S PERSUASIONS AND STEP BACK. This you are given to do, for here you have the power of decision. This you can do once you recognize the world's persuasions and realize how important Knowledge is. This will enable you to exercise the power of decision on your own behalf. Here the world will not claim you, and here you will be a force for good in the world, for this is your purpose.

IN YOUR DEEPER MEDITATION PRACTICES, once again give today's idea as an invocation to prepare you. In stillness and in silence enter into the sanctuary of Knowledge so that you may rejuvenate and refresh yourself there. Find reprieve there from your own internal conflicts and from the conflicts that rage in the world. When you return from your sanctuary, remind yourself that you will not be claimed by the world's confusion. Remind yourself that you will not fall prey to the world's persuasions. Then, you will carry forth the safety that you are now learning to receive into the world around you.

PRACTICE 303: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 303

HOY ME APARTARÉ DE LAS PERSUASIONES DEL MUNDO.

APÁRTATE DE LAS PERSUASIONES DEL MUNDO. Reconoce lo que es cierto y lo que es confuso. Reconoce lo que es devoto y lo que es ambivalente. No permitas que el poder de la frustración y de la confusión del mundo te venzan hoy, y mantén la luz de Dios en tu corazón. Mantenla ardiendo en tu interior mientras te aventuras en el mundo. Así pasarás por el mundo ileso y sin influencias, ya que estás viviendo con el Conocimiento. Sin el Conocimiento, el mundo simplemente te arrastra en su propio frenesí. Te arrastra en sus estímulos y sus búsquedas dementes.

HOY PERMANECES CON EL CONOCIMIENTO y por tanto te liberas de las persuasiones del mundo. Repite la idea de hoy a cada hora y reconoce su importancia para mantener tu equilibrio interior y tu sentido de identidad y certidumbre. Comprende lo importante que es para permitirte mantener viva la quietud dentro de ti, de modo que tus meditaciones más profundas, en las que hoy podrás practicar de nuevo la quietud, puedan ejercer su influencia y sus resultados en todas tus actividades, porque ese es su propósito.

RECONOCE LAS PERSUASIONES DEL MUNDO Y DA UN PASO ATRÁS. Esto queda en tus manos, porque aquí tienes poder de decisión. Esto puedes hacerlo una vez que reconoces las persuasiones del mundo y comprendes lo importante que es el Conocimiento. Esto te permitirá ejercer el poder de decisión a tu favor. Aquí el mundo no te reclamará y serás una fuerza para el bien en él, porque este es tu propósito.

EN TUS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN MÁS PROFUNDA, una vez más di la idea de hoy como invocación para prepararte. En quietud y silencio, entra en el santuario del Conocimiento para poder rejuvenecerte y refrescarte en él. Encuentra allí alivio de tus conflictos internos y de los conflictos que braman en el mundo. Cuando vuelvas de tu santuario, recuérdate que no serás reclamado por la confusión del mundo y que no caerás presa de sus persuasiones. Entonces llevarás al mundo que te rodea la seguridad que ahora estás aprendiendo a recibir.

PRÁCTICA 303: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 304

I WILL NOT BE A STUDENT OF FEAR TODAY.

REMEMBER THAT YOU ARE ALWAYS A STUDENT—every day, every hour and every moment. Therefore, as you become more conscientious, you must select what you will learn. Here you are given a real choice, for you are either a student of Knowledge or you are a student of confusion. Do not be a student of confusion today. Do not be a student of fear today, for without Knowledge there is uncertainty and there is fear. Without Knowledge there are fearful pursuits which perpetrate greater fear and a greater sense of loss.

REALIZE YOUR RESPONSIBILITY AS A STUDENT. Realize this and accept this with relief, for you have a meaningful choice here—to be a student of Knowledge or a student of confusion. Knowledge will cast its influence upon you to enable you to make the right choice, to choose that which renders you certainty, purpose, meaning and value in the world. Then, you may become a force for Knowledge in the world to dispel confusion, darkness and fear from all minds that labor under their oppressive weight.

DO NOT BE A STUDENT OF FEAR. Make this resolution within yourself upon the hour as you recognize the fearful persuasions of the world, the confusion of the world and its dark influence upon all who feel its oppression. Allow yourself to be a liberated soul within the world. Hold the jewel of love within your heart. Hold the light of Knowledge within your heart. When you return to your two deeper meditation practices today, repeat the idea for today so that you may enter into stillness and silence within your sanctuary. Rejuvenate yourself in Knowledge and refresh yourself, for Knowledge is the great light that you carry. The more that you come within its presence, the more it will radiate itself upon you and the more it will shine upon you and, through you, upon the world.

PRACTICE 304: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 304

HOY NO SERÉ UN ESTUDIANTE DEL MIEDO.

RECUERDA QUE ERES SIEMPRE UN ESTUDIANTE, cada día, cada hora y cada momento. Por tanto, a medida que te vuelves más consciente debes seleccionar lo que vas a aprender. Aquí se te ofrece una verdadera opción, pues eres un estudiante del Conocimiento o bien eres un estudiante de la confusión. No seas hoy un estudiante de la confusión. No seas hoy un estudiante del miedo, porque sin el Conocimiento hay incertidumbre y hay miedo. Sin el Conocimiento hay búsquedas temerosas que generan más miedo y una mayor sensación de pérdida.

RECONOCE TU RESPONSABILIDAD COMO ESTUDIANTE. Reconócela y acéptala con alivio, porque tienes aquí una opción significativa: ser un estudiante del Conocimiento o ser un estudiante de la confusión. El Conocimiento ejercerá su influencia sobre ti para que puedas tomar la decisión correcta y elijas lo que te aporta certeza, propósito, significado y valor en el mundo. Por tanto, puedes volverte una fuerza a favor del Conocimiento en el mundo para disipar la confusión, la oscuridad y el miedo de todas las mentes que trabajan bajo su peso opresivo.

NO SEAS UN ESTUDIANTE DEL MIEDO. Toma esta decisión dentro de ti mismo a cada hora y reconoce las persuasiones temerosas del mundo, su confusión y su influencia oscura sobre todos los que sienten su opresión. Permítete ser un alma liberada en el mundo. Mantén la joya del amor en tu corazón. Mantén la luz del Conocimiento en tu corazón. Cuando vuelvas a tus dos prácticas de meditación más profunda de hoy, repite la idea de este día para poder entrar en la quietud y el silencio dentro de tu santuario. Rejuvenécete en el Conocimiento y refréscate, pues el Conocimiento es la gran luz que portas. Cuanto más entres en su presencia, más ella se irradiará y brillará sobre ti y, a través de ti, sobre el mundo.

PRÁCTICA 304: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 305

I FEEL THE POWER OF LOVE TODAY.

IF YOU ARE NOT CAUGHT IN THE WORLD'S PERSUASIONS, you will feel the power of love. If you are not seduced into the world's ambivalence, you will feel the power of love. If you are with Knowledge, you will feel the power of love. This is natural to you, to your being, to your nature and to the nature of all who reside here with you. Therefore, as your studenthood in Knowledge deepens, your experience of love will deepen.

ALLOW LOVE TO BE IN YOUR LIFE TODAY, for Knowledge and love are one. Allow yourself to be a recipient of this today, for in this you are honored and your sense of unworthiness is dispelled. Receive the power of love upon the hour and receive it in your deeper meditation practices, where you practice true receptivity.

ALLOW KNOWLEDGE TO REVEAL THE NATURE OF LOVE TO YOU. Allow your love for Knowledge to generate Knowledge for you, for Knowledge loves you as its own, and as you learn to love Knowledge as your own, your sense of separation from life will disappear. Then, you will be prepared as a contributor in the world, for then you will only wish to contribute that which you have received. You will then realize that there is no other gift that can in any way compare to the gift of Knowledge, which is the gift of love. This you will wish to bestow upon the world with all your heart. Here your Teachers will become more active for you, for they will prepare you to contribute this effectively so that you may fulfill your destiny in the world.

PRACTICE 305: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 305

HOY SIENTO EL PODER DEL AMOR.

SI NO ESTÁS ATRAPADO EN EL MUNDO DE LAS PERSUASIONES, sentirás el poder del amor. Si no te seduce la ambivalencia del mundo, sentirás el poder del amor. Si estás con el Conocimiento, sentirás el poder del amor. Esto es natural a ti, a tu ser, a tu naturaleza y a la naturaleza de todos los que residen aquí contigo. Por tanto, conforme tu estudio en el Conocimiento se profundice, tu experiencia del amor también se profundizará.

PERMITE QUE EL AMOR ESTÉ HOY EN TU VIDA, pues el Conocimiento y el amor son uno. Permítete recibir hoy esto, porque al hacerlo eres honrado y tu sentido de indignidad se disipa. Recibe el poder del amor a cada hora y recíbelo en tus prácticas de meditación más profunda, donde practicas verdadera receptividad.

PERMITE QUE EL CONOCIMIENTO TE REVELE LA NATURALEZA DEL AMOR. Permite que tu amor por el Conocimiento genere Conocimiento para ti, pues el Conocimiento te ama como algo propio, y cuando aprendas a amar el Conocimiento como algo propio, tu sentido de separación de la vida desaparecerá. Entonces estarás preparado para contribuir al mundo, porque entonces solo desearás contribuir aquello que has recibido. Comprenderás que no hay ningún otro regalo que pueda en modo alguno compararse con el regalo del Conocimiento, el cual es el regalo del amor. Tú desearás ofrecerlo al mundo con todo tu corazón. Aquí tus Maestros se volverán más activos para ti, pues ellos te prepararán para contribuir esto eficazmente y que así puedas cumplir tu destino en el mundo.

PRÁCTICA 305: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 306

I WILL REST IN KNOWLEDGE TODAY.

IN KNOWLEDGE YOU WILL FIND REST AND REPRIEVE from the world. In Knowledge you will find comfort and assurance. In Knowledge all that is truest in life will abide with you, for in Knowledge the Christ and the Buddha are one. In Knowledge all the great achievements of the great Spiritual Emissaries unite and become revealed to you. In this, their promise is fulfilled, for they have given themselves for this purpose. Thus, the Knowledge that you receive today is the fruit of their giving, for Knowledge has been kept alive in the world for you. It has been kept alive by those who have received and contributed it. Thus, their lives provide the foundation for yours. Their giving provides the foundation for your giving. Their acceptance of Knowledge strengthens your acceptance of Knowledge.

THE PURPOSE OF ALL TRUE SPIRITUAL TEACHING is the experience and the manifestation of Knowledge. This can imbue the simplest gift and the greatest gift, the most mundane action and the most extraordinary action. You are in great company, you who practice Knowledge. You receive the gift of the Christ and the Buddha. You receive the gift of all true Spiritual Emissaries who realized their Knowledge. Thus it is that your participation today is given strength and foundation as you carry on the great purpose of keeping Knowledge alive in the world.

TODAY UPON THE HOUR and in your two deep meditation practices, rest in Knowledge, which is living within you now.

PRACTICE 306: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 306

HOY DESCANSARÉ EN EL CONOCIMIENTO.

EN EL CONOCIMIENTO ENCONTRARÁS DESCANSO Y ALIVIO del mundo, así como bienestar y confianza. En el Conocimiento todo lo que es verdadero en la vida permanecerá contigo, pues en él Cristo y Buda son uno. En el Conocimiento todos los grandes logros de los grandes Emisarios Espirituales se unen y te son revelados. De este modo su promesa se cumple, porque ellos se dieron a sí mismos con este propósito. Así, el Conocimiento que hoy recibes es el fruto de su dar, porque el Conocimiento se ha mantenido vivo en el mundo para ti. Lo han mantenido vivo aquellos que lo han recibido y lo han contribuido. Por tanto, sus vidas proporcionan la base para la tuya. Su dar provee la base para tu dar. Su aceptación del Conocimiento fortalece tu aceptación del Conocimiento.

EL PROPÓSITO DE TODA ENSEÑANZA ESPIRITUAL VERDADERA es experimentar y manifestar el Conocimiento. Esto puede impregnar tanto el regalo más simple como el más grande, tanto la acción más mundana como la más extraordinaria. Tú que practicas el Conocimiento estás en buena compañía, pues recibes el regalo de Cristo y de Buda y el de todos los verdaderos Emisarios Espirituales que reconocieron su Conocimiento. Es así que tu participación recibe fuerza y base mientras continúas el gran propósito de mantener vivo el Conocimiento en el mundo.

HOY A CADA HORA y en tus dos prácticas de meditación profunda, descansa en el Conocimiento, el cual vive dentro de ti ahora.

PRÁCTICA 306: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 307

KNOWLEDGE IS LIVING WITHIN ME NOW.

KNOWLEDGE IS LIVING WITHIN YOU, and you are learning to live with Knowledge. Thus, all darkness and illusion are dispelled from your mind as you come to realize what your life has always been and will always be. As you realize the changelessness of your true existence, you will realize how it wishes to express itself in the world of change. Your Knowledge is greater than your mind, greater than your body and greater than your definitions of yourself. It is changeless yet ever changing in its expression. Beyond fear, doubt and destruction it abides within you, and as you learn to abide with it, all of its qualities will become your own.

THERE IS NOTHING THAT THE WORLD CAN PROVIDE that can in any way compare to this, for all the world's gifts are momentary and transitory. As you honor them, your fear of losing them will increase. As you hold them to yourself, your anxiety about death and destruction will be enhanced, and you will re-enter confusion and frustration. But with Knowledge, you may possess things in the world without identifying with them. You may receive them and release them according to the necessity of doing so. Then, the great anxiety of the world will not affect you, but the power of Knowledge that you carry will affect the world. In this way, you will affect the world more than it affects you. In this way, you will be a contributor to the world. In this way, the world will be blessed.

REJUVENATE YOURSELF IN KNOWLEDGE in your deeper practice periods in stillness and remind yourself upon the hour of the power of Knowledge that you carry this day. Let not any doubt or uncertainty dissuade you, for here doubt and uncertainty are completely unnatural. You are learning to become natural because what could be more natural than being yourself? And what could be more yourself than Knowledge itself?

PRACTICE 307: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 307

EL CONOCIMIENTO VIVE DENTRO DE MÍ AHORA.

EL CONOCIMIENTO VIVE DENTRO DE TI, y tú estás aprendiendo a vivir con él. Así, toda oscuridad e ilusión son disipadas de tu mente al reconocer lo que tu vida ha sido siempre y siempre será. Al reconocer la inmutabilidad de tu propia existencia, comprenderás cómo desea expresarse en un mundo de cambio. Tu Conocimiento es mayor que tu mente, que tu cuerpo y que tu definición de ti mismo. Es inmutable, pero su expresión cambia constantemente. Más allá del temor, la duda y la destrucción, el Conocimiento permanece dentro de ti, y según aprendas a permanecer con él, todas sus cualidades se volverán las tuyas.

NADA DE LO QUE EL MUNDO PUEDE PROVEER puede de alguna forma compararse con esto, porque todos los regalos del mundo son momentáneos y transitorios. Cuando los honras, tu temor a perderlos se incrementa. Cuando los mantienes para ti mismo, tu ansiedad sobre la muerte y la destrucción se incrementa y regresas a la confusión y la frustración. Pero con el Conocimiento puedes poseer cosas en el mundo sin identificarte con ellas. Puedes recibirlas y soltarlas de acuerdo a la necesidad de hacerlo. Entonces, la gran ansiedad del mundo no te afectará, pero el poder del Conocimiento que llevas afectará al mundo. De este modo, tú afectarás al mundo más que él a ti. De este modo, serás un contribuidor para el mundo. De este modo, el mundo será bendecido.

REJUVENÉCETE EN EL CONOCIMIENTO en tus dos periodos de práctica más profunda en quietud, y recuerda a cada hora el poder del Conocimiento que llevas hoy. No permitas que ninguna duda ni incertidumbre te disuadan, porque aquí la duda y la incertidumbre son completamente antinaturales. Estás aprendiendo a ser natural, porque ¿qué podría ser más natural que ser tú mismo? ¿Y qué podría ser más tú mismo que el propio Conocimiento?

PRÁCTICA 307: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 308

REVIEW.

IN YOUR LONGER PRACTICE PERIOD TODAY undertake the Review of the past two weeks of training according to our previous instructions. This is a very important review period, for you will be reviewing the invocations that have been given to you, and you will be reviewing as well the potency of the task that you are undertaking as a student of Knowledge. Recognize in these past two weeks your own fear of Knowledge. Realize your own fear of the mystery of your life. Recognize any attempts that you might have made to re-enter illusion and imagination. Recognize this contrast in learning which is so essential to your understanding.

REVIEW THIS WITH OBJECTIVITY AND COMPASSION. Know that your ambivalence towards life must be realized and that it will continue to express itself with ever decreasing potency as you come closer and closer to Knowledge. Remember that Knowledge is life itself, the very essence of life. It is changeless and yet expressing itself through change constantly. To experience it, you must strengthen your participation as a student of Knowledge and remember that you are a beginning student of Knowledge so that you cannot rely upon your assumptions. You must receive the curriculum and be guided in applying it. In this way, you will be safe from all misapplication, all misinterpretation and thus safe from error.

THIS REVIEW IS VERY IMPORTANT, for you are now reaching a great turning point in your participation as a student of Knowledge. Knowledge is beginning to have potency now. You are beginning to feel its power. You are beginning to realize its total importance to you. You who have been partial with life in the past are now realizing that life is completely with you and will require that you be completely with it. This is your salvation and your redemption, for here all separation, fear and misery are dispelled. What can you possibly lose to receive such a gift? You lose only your imagination, which has haunted you, threatened you and frightened you. Yet, even your imagination will be given a greater purpose with Knowledge, for it is meant to serve you in a different way.

CARRY ON YOUR REVIEW WITH GREAT DEPTH AND SINCERITY. Do not be concerned how long this takes. Your time cannot be better spent. Review the past two weeks so that you may observe the advancement of Knowledge within yourself. You will need this understanding if you are to support others in the future in reclaiming Knowledge for themselves.

PRACTICE 308: One long practice period.

Paso 308

REVISIÓN.

EN TU PERIODO DE PRÁCTICA MÁS LARGO DE HOY, revisa las últimas dos semanas de entrenamiento de acuerdo a nuestras instrucciones anteriores. Este es un periodo de revisión muy importante, porque repasarás las invocaciones que has recibido y también la potencia de la tarea que estás realizando como estudiante del Conocimiento. Reconoce en estas últimas dos semanas tu propio miedo al Conocimiento. Reconoce tu propio miedo al misterio de tu vida. Reconoce cualquier intento que puedas haber hecho de regresar a la ilusión y la imaginación. Reconoce este contraste en el aprendizaje que es tan esencial para tu comprensión.

REVISA ESTO CON OBJETIVIDAD Y COMPASIÓN, sabiendo que debes reconocer tu ambivalencia hacia la vida y que esta seguirá expresándose cada vez con menos fuerza conforme te acerques más y más al Conocimiento. Recuerda que el Conocimiento es la vida misma, la esencia misma de la vida. Es inmutable, y sin embargo se expresa constantemente a través el cambio. Para experimentarlo debes fortalecer tu participación como estudiante del Conocimiento y recordar que eres un estudiante principiante del Conocimiento; por tanto, no puedes confiar en tus suposiciones. Debes recibir el plan de estudios y ser guiado en cómo aplicarlo. Así estarás a salvo de todo mal uso e interpretación y, por tanto, a salvo del error.

ESTA REVISIÓN ES MUY IMPORTANTE, porque ahora estás alcanzando un gran punto de inflexión como estudiante del Conocimiento. El Conocimiento está empezando ahora a tener potencia, y tú estás empezando a sentir su poder. Estás comenzando a comprender su absoluta importancia para ti. Tú que has sido parcial con la vida en el pasado, estás comprendiendo que la vida está completamente contigo y requerirá que estés completamente con ella. Esta es tu salvación y tu redención, pues aquí toda separación, miedo y miseria se disipan. ¿Qué podrías perder al recibir tal regalo? Solo pierdes tu imaginación, la cual te ha hechizado, amenazado y atemorizado. Sin embargo, incluso tu imaginación recibirá un mayor propósito con el Conocimiento, pues debe servirte de una manera diferente.

REALIZA TU REVISIÓN CON GRAN PROFUNDIDAD Y SINCERIDAD. No te preocupes por el tiempo que te tome, pues no podrías aprovechar tu tiempo mejor. Revisa las últimas dos semanas para poder observar el avance del Conocimiento dentro de ti. Necesitarás esta comprensión en el futuro para ayudar a otros a recuperar el Conocimiento por sí mismos.

PRÁCTICA 308: Un periodo largo de práctica.

Step 309

THE WORLD I SEE IS ATTEMPTING TO BECOME ONE COMMUNITY.

THE WORLD YOU SEE IS ATTEMPTING TO BECOME one community, for this is its evolution. How can the world evolve when it is fragmented? How can humanity advance when it is opposing itself? How can the world be at peace when one faction competes with another? The world you see is like the mind that you experience within yourself—warring with itself, yet without purpose or meaning. The world you see is attempting to become one community, for all worlds where intelligent life has evolved must become one community.

HOW THIS WILL BE ACHIEVED AND WHEN IT WILL BE ACHIEVED is beyond your present scope, but as you look upon the world without judgment you will see the yearning in each person to join. You will see the desire for separation to be ended. The world's pressing problems merely exemplify its predicament and call for the creation of one community in the world. This is so obvious if you but look. As you yourself are becoming one person and healing all wounds within yourself as a student of Knowledge, so is the world attempting to become one world and to heal all of its wounds and all of its internal conflicts and separation. Why is this? Because Knowledge is in the world.

AS YOU ARE DISCOVERING KNOWLEDGE WITHIN YOURSELF, remember that Knowledge is latent within each person, and even in its latency it is casting its influence and extending its direction. The world contains Knowledge, too. It is a larger representation of yourself that you look upon. Thus, as you become a student of Knowledge and are able to objectively recognize your preparation, you will begin to have a true view of the evolution of the world. Here your viewpoint will not be distorted by personal preferences or fears, for the evolution of the world will simply be obvious to you. The evolution of the world is obvious to your Teachers, who look upon the world from beyond its constraints. But you who are within the world, who feel the influence of the world and who share the world's doubt and uncertainty, must learn to look upon the world without these restraints as well.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 309

EL MUNDO QUE VEO ESTÁ INTENTANDO SER UNA ÚNICA COMUNIDAD.

EL MUNDO QUE VES ESTÁ INTENTANDO SER una única comunidad, porque esa es su evolución. ¿Cómo puede evolucionar el mundo si está fragmentado? ¿Cómo puede avanzar la humanidad si se opone a sí misma? ¿Cómo puede estar en paz si una facción compite con otra? El mundo que ves está como la mente que experimentas dentro de ti: en guerra consigo mismo, pero sin propósito ni significado. El mundo que ves está intentando ser una única comunidad, pues todos los mundos donde la vida inteligente ha evolucionado deben volverse una única comunidad.

CÓMO SE LOGRARÁ Y CUÁNDO SE LOGRARÁ está más allá de tu alcance actual, pero al mirar al mundo sin prejuicios verás el anhelo de cada persona por unirse. Verás el deseo de que finalice la separación. Los problemas urgentes del mundo solo ejemplifican su difícil situación y demandan la creación de una única comunidad en el mundo. Esto es muy evidente si observas. Al igual que tú te estás volviendo una única persona y estás sanando todas las heridas en tu interior como estudiante del Conocimiento, así está el mundo intentando volverse un único mundo y curar todas sus heridas, su separación y conflictos internos. ¿Por qué es esto? Es porque el Conocimiento está en el mundo.

AL DESCUBRIR EL CONOCIMIENTO DENTRO DE TI, recuerda que el este yace latente dentro de cada persona, y que incluso en su latencia está proyectando su influencia y extendiendo su dirección. El mundo también contiene el Conocimiento. Aquello que miras es una mayor representación de ti mismo. Por tanto, según te vuelvas un estudiante del Conocimiento y seas capaz de reconocer objetivamente tu preparación, comenzarás a tener una imagen fiel de la evolución del mundo. Aquí tu punto de vista no estará distorsionado por las preferencias o los miedos personales, pues la evolución del mundo simplemente te resultará obvia. Es obvia para tus Maestros, que lo observan desde más allá de sus limitaciones. Pero tú que estás dentro del mundo, que sientes su influencia y que compartes sus dudas y su incertidumbre, debes aprender también a mirar el mundo sin estas restricciones.

(Continúa en la página siguiente…)

THE WORLD IS ATTEMPTING TO BECOME ONE COMMUNITY. Remind yourself of this upon the hour, and in your two deeper practice periods engage your mind actively in attempting to understand today's idea. Think of the problems of the world and the solutions that they call for. Think of the conflicts in the world and the requirement that they be settled. Realize that if any individual or group of individuals opposes these resolutions and requirements, this will induce them to wage war against the world and one another. The conflicts you perceive are merely the attempt to preserve separation. But the world is attempting to become one community and regardless of the resistance to this, it will relentlessly attempt to do this, for this is its evolution. This is the true desire of all who dwell here, for all separation must be ended and all contribution must be given. This is your purpose and the purpose of all who have come here.

REMEMBER, YOU HAVE BEEN CALLED and you are responding to your one true purpose. In time, others will be called and they will respond. This is inevitable. You are accomplishing the inevitable, which will take a great deal of time and many steps. Knowledge is your source and Knowledge is the result. Therefore, you can be certain of the final outcome of your actions. Regardless of how the world will proceed in its preparation and its difficulties, it must accomplish this one true goal. Thus, you can proceed with certainty.

IN YOUR LONGER MEDITATIONS ATTEMPT TO PENETRATE today's idea. Do not be complacent here, but actively engage your mind as your mind was meant to be engaged. Try to recognize your own ambivalence about the world becoming one community. Try to recognize your fears and concerns about this. Try to recognize as well your desire for one community and your understanding that this is necessary. Once you take inventory of your own thoughts and feelings concerning today's idea, you will further understand why the world is in its current predicament. The world has a certain destiny and a certain course to follow, yet it is ambivalent about everything. Thus, the world itself must unlearn ambivalence, as you are now learning to do, and your accomplishments will assist it in its great undertaking, for this is your contribution to the world.

PRACTICE 309: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

EL MUNDO ESTÁ INTENTANDO VOLVERSE UNA ÚNICA COMUNIDAD. Recuérdate esto a cada hora, y en tus dos sesiones de práctica más profunda usa activamente tu mente tratando de entender la idea de hoy. Piensa en los problemas del mundo y en las soluciones que requieren. Piensa en los conflictos en el mundo y en la necesidad de que se apacigüen. Comprende que si cualquier persona o grupo de personas se opone a estas resoluciones y requisitos, esto les inducirá a hacer la guerra contra el mundo y entre sí. Los conflictos que percibes no son más que los intentos de preservar la separación. Pero el mundo está intentando volverse una única comunidad, y a pesar de la resistencia intentará hacerlo sin descanso, porque esta es su evolución. Este es el verdadero deseo de todos los que habitan aquí, pues toda separación debe finalizar y toda contribución debe darse. Este es tu propósito y el propósito de todos los que han venido aquí.

RECUERDA, TÚ HAS SIDO LLAMADO y estás respondiendo a tu verdadero propósito. Con el tiempo, otros serán llamados y ellos responderán. Esto es inevitable. Tú estás cumpliendo lo inevitable, lo cual llevará mucho tiempo y muchos pasos. El Conocimiento es la fuente y el Conocimiento es el resultado. Por tanto, puedes estar seguro del resultado final de tus acciones. Independientemente de cómo el mundo proceda en su preparación y sus dificultades, debe lograr esta verdadera meta. Por tanto, puedes proceder con certidumbre.

EN TUS MEDITACIONES MÁS LARGAS, INTENTA PENETRAR en la idea de hoy. No seas complaciente; usa activamente tu mente tal como tu mente ha de usarse. Intenta reconocer tu propia ambivalencia sobre que el mundo se vuelva una única comunidad. Intenta reconocer tus miedos y preocupaciones al respecto. Intenta reconocer también tu deseo de una única comunidad y tu comprensión de que esto es necesario. Una vez que hagas inventario de tus propios pensamientos y sentimientos sobre la idea de hoy, entenderás mejor por qué el mundo está en su difícil situación actual. El mundo tiene un destino determinado y un cierto curso que seguir, pero es ambivalente acerca de todo. Por tanto, el mundo mismo debe desaprender la ambivalencia, tal como tú estás ahora aprendiendo a hacerlo, y tus logros ayudarán al mundo en su gran empresa, porque esta es tu contribución a él.

PRÁCTICA 309: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 310

I AM FREE BECAUSE I DESIRE TO GIVE.

YOUR FREEDOM WILL BE FULFILLED, your freedom will be completed and your freedom will be reclaimed forever through the contribution of your true gifts to the world. You who are now dedicating yourself to give and are learning of the nature of your gift and your responsibility as a giver are setting the stage for your own freedom and securing your own freedom within the world. Do not be discouraged that the world does not hold your values and do not be dismayed that the world does not share your commitment, for there are many within the world and beyond the world who are undertaking the same preparation as you. There are many who have accomplished your current preparation who now serve the world with all their heart and soul.

THUS, YOU ARE PART OF A GREAT LEARNING COMMUNITY. What you are learning now all of the world must learn eventually, for all must reclaim Knowledge. This is God's Will. We are now attempting to minimize the amount of time it will take and the difficulty that will be encountered. Yet, we understand that evolution must take its course within the individual and within humanity as well. Thus, Knowledge extends itself to support the true evolution of life so that life may realize itself and fulfill itself. This process continues within you and within the world. You who are claiming your studenthood in Knowledge will claim your advocacy for Knowledge. In this, you will increasingly become a force for good in the world—a force that dispels ambivalence, confusion, and conflict, a force for peace, a force for certainty and a force for true cooperation and relationship.

REMEMBER THIS IDEA UPON THE HOUR throughout the day and in your two deeper practice periods, actively engage your mind in thinking about this. Let your mind be a useful instrument of investigation. Once again review all your ideas and beliefs that are associated with today's idea. Once again realize how ambivalence is still robbing you of inspiration, robbing you of motivation, robbing you of courage and robbing you of relationship. Strengthen your studenthood and your advocacy for Knowledge so that you may further escape ambivalence this day and receive the certainty that is your inheritance.

PRACTICE 310: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 310

SOY LIBRE PORQUE DESEO DAR.

TU LIBERTAD SERÁ CUMPLIDA, completada y recuperada para siempre mediante la contribución de tus verdaderos regalos al mundo. Tú que estás ahora dedicándote a dar y estás aprendiendo de la naturaleza de tu regalo y de tu responsabilidad como dador, estás preparando el escenario para tu propia libertad y asegurando tu propia libertad en el mundo. No te desanimes porque el mundo no posea tus valores, y no desesperes porque el mundo no comparta tu compromiso, porque hay muchos dentro del mundo y más allá de él que están llevando a cabo la misma preparación que tú. Hay muchos que han consumado tu preparación actual y ahora sirven al mundo con todo su corazón y su alma.

POR TANTO, ERES PARTE DE UNA COMUNIDAD DE APRENDIZAJE. Lo que estás aprendiendo ahora deben aprenderlo todos en el mundo con el tiempo, pues todos debe recuperar el Conocimiento; esta es la Voluntad de Dios. Nosotros estamos ahora intentando minimizar el tiempo que llevará y las dificultades que se encontrarán. Sin embargo, entendemos que la evolución debe seguir su curso en el individuo y también en la humanidad. Así, el Conocimiento se extiende para apoyar la verdadera evolución de la vida, de modo que la vida pueda reconocerse a sí misma y realizarse. Este proceso continúa dentro de ti y dentro del mundo. Tú que estás afirmando tu condición de estudiante del Conocimiento, afirmarás tu apoyo al del Conocimiento. Al hacerlo, serás cada vez más una fuerza para el bien en el mundo —una fuerza que disipa la ambigüedad, la confusión y el conflicto, una fuerza de paz, certidumbre y verdadera cooperación y relación.

RECUERDA ESTA IDEA A CADA HORA durante el día, y en tus dos sesiones de práctica más profunda usa activamente tu mente para pensar en esto. Deja que tu mente sea un instrumento útil de investigación. Una vez más, revisa todas tus ideas y creencias que están asociadas con la idea de hoy. Una vez más, reconoce cómo la ambivalencia está todavía robándote inspiración, motivación, coraje y relaciones. Fortalece tu condición de estudiante y tu apoyo al Conocimiento para poder hoy dejar atrás la ambivalencia aún más y recibir la certeza que es tu herencia.

PRÁCTICA 310: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria

Step 311

THE WORLD IS CALLING ME. I MUST PREPARE TO SERVE IT.

YOU HAVE COME TO SERVE THE WORLD, yet you must prepare to serve it. You cannot prepare yourself, for you do not know what you are preparing for, and you do not know the methods of preparation, for these must be given to you. But you do know that you must prepare, and you do know that you must follow the steps of preparation, for this is in your Knowledge already.

YOU HAVE COME TO SERVE THE WORLD. If this is denied or neglected, you will fall into disarray within yourself. If your purpose is not being served and furthered, you will feel alienated from yourself, and you will fall into the darkness of your own imagination. You will condemn yourself and believe that God condemns you as well. God does not condemn you. God calls you to recognize your purpose and fulfill it.

LET NOT AMBITION TAKE YOU INTO THE WORLD PREMATURELY. Remember you are a student of Knowledge. You follow Knowledge in the world because you are preparing to be a vehicle for its contribution and a recipient of its gifts. This will require restraint on your part. This will require adherence to a greater preparation. A student need only follow the guidance of the instruction. A student need only trust in the power of the instructor. Your Knowledge will confirm this and will dispel your uncertainty here, for your Knowledge is returning to its Home and to its Source. It is returning to that to which it must return. It is responding to that which it must fulfill in the world.

DO NOT HATE THE WORLD OR RESIST IT, for it is the place where you will fulfill your destiny. Thus, it deserves your gratitude and appreciation. Yet, also remember to respect the power of its confusion and its inducements. Here you must be strong with Knowledge, and though you appreciate the world for strengthening your resolution for Knowledge, you also take note of the world's confusion and enter into the world carefully, with discernment and adherence to Knowledge. All of these are important, and we will remind you of them as we proceed, for they are essential for you to learn Wisdom as a student. It is both your desire for Knowledge and your capacity for Knowledge that we must cultivate and that you must learn to receive.

PRACTICE 311: Read the lesson three times today.

Paso 311

EL MUNDO ME ESTÁ LLAMANDO. DEBO PREPARARME PARA SERVIRLO.

HAS VENIDO A SERVIR AL MUNDO, pero debes prepararte para servirlo. No puedes prepararte por tu cuenta, pues no sabes para qué te estás preparando y no conoces los métodos de preparación, ya que estos deben serte dados. Pero sabes que debes prepararte, y sabes que debes seguir los pasos de preparación, porque esto ya está en tu Conocimiento.

HAS VENIDO A SERVIR AL MUNDO. Si niegas o descuidas esto, caerás en el caos dentro de ti. Si no atiendes y promueves tu propósito, te sentirás alienado de ti mismo y caerás en la oscuridad de tu propia imaginación. Te condenarás y creerás que Dios también te condena. Pero Dios no te condena. Dios te llama a reconocer tu propósito y cumplirlo.

NO DEJES QUE LA AMBICIÓN TE LLEVE AL MUNDO PREMATURAMENTE. Recuerda que eres un estudiante del Conocimiento. Sigues al Conocimiento en el mundo porque estás preparándote para ser un vehículo para su contribución y un receptor de su regalo. Esto requerirá contención por tu parte. Requerirá que te adhieras a una mayor preparación. Un estudiante solo necesita seguir las directrices de la instrucción. Solo necesita confiar en el poder del instructor. Tu Conocimiento confirmará esto y disipará tu incertidumbre al respecto, pues tu Conocimiento está volviendo a su Hogar y a su Fuente. Está volviendo a aquello a lo que debe volver. Está respondiendo a aquello que debe cumplir en el mundo.

NO ODIES EL MUNDO NI LO RESISTAS, porque es el lugar donde cumplirás tu destino. Por tanto, merece tu gratitud y tu aprecio. Sin embargo, recuerda también respetar el poder de su confusión y sus incentivos. Aquí tienes que ser fuerte en el Conocimiento, y aunque aprecias al mundo por fortalecer tu determinación por el Conocimiento, tomas también nota de su confusión y entras en él con cuidado, con discernimiento y adhesión al Conocimiento. Todas estas cosas son importantes y te las recordaremos conforme avancemos, porque son esenciales para que aprendas Sabiduría como estudiante. Es tanto tu deseo del Conocimiento como tu capacidad para el Conocimiento lo que debemos cultivar y lo que debes aprender a recibir.

PRÁCTICA 311: Lee la lección tres veces hoy.

Step 312

THERE ARE GREATER PROBLEMS FOR ME TO SOLVE IN THE WORLD.

MANY OF YOUR PERSONAL PROBLEMS WILL BE RESOLVED as you give yourself to a greater calling. Some of your personal problems you will need to attend to specifically, but even here you will find that their weight upon you will diminish as you enter into a greater arena of participation in life. Knowledge gives you greater things to do, but it does not overlook any detail of what you must accomplish. Therefore, small details and great details, small adjustments and great adjustments are all included. Nothing is left out. You yourself could not possibly balance your preparation in this respect, for you would not know how to establish your priorities between what is great and what is small. Your attempt to do so would merely push you deeper into confusion and frustration.

BE GRATEFUL, THEN, THAT YOU HAVE BEEN SPARED from attempting the impossible for yourself, for what is real is given to you. What you must do is become a student and a vehicle for Knowledge. This will activate all meaningful individual development and all meaningful individual education. It will require more of you than you have required of yourself, and all that it requires will be fulfilled and will yield its true promise for you.

UPON THE HOUR REMIND YOURSELF OF THIS and take heart that a greater involvement is promised which will provide you escape from your individual misery. In your deeper practice periods today, actively engage your mind to review all of your small personal problems. Review all of the things you think hold you back and all of the things you think you must resolve for yourself. As you look at each one objectively, without denial, remember and remind yourself that a greater calling is given you which will correct these things or make their correction unnecessary. Remind yourself that Knowledge will provide correction at all levels as your life becomes uniform and directed, as your Knowledge begins to emerge and as your true sense of self begins to be recognized and received.

PRACTICE 312: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 312

TENGO MAYORES PROBLEMAS QUE RESOLVER EN EL MUNDO.

MUCHOS DE TUS PROBLEMAS PERSONALES SE RESOLVERÁN cuando te entregues a una llamada superior. Algunos de estos problemas necesitarán ser atendidos específicamente, pero incluso aquí encontrarás que su peso sobre ti disminuirá al entrar en un mayor ámbito de participación en la vida. El Conocimiento te da mayores cosas que hacer, pero no olvida ningún detalle de lo que debes lograr. Por tanto, los pequeños detalles y los grandes detalles, los pequeños ajustes y grandes los ajustes, están todos incluidos; nada queda fuera. Tú mismo no podrías equilibrar tu preparación en este aspecto, porque no sabrías cómo establecer tus prioridades entre lo que es grande y lo que es pequeño. Tu intento de hacerlo solo te empujaría más profundamente hacia la confusión y la frustración.

AGRADECE, ENTONCES, QUE HAYAS SIDO LIBRADO de intentar lo imposible por ti mismo, porque se te da lo que es real. Lo que debes hacer es ser un estudiante y un vehículo para el Conocimiento. Esto activará toda educación individual y todo desarrollo individual significativos. Requerirá más de ti de lo que has requerido de ti mismo, y todo lo que requiere será cumplido y te aportará su verdadera promesa.

RECUÉRDATE ESTO A CADA HORA, y recibe aliento de esta promesa de una mayor implicación que te permitirá escapar de tu miseria individual. En tus sesiones de práctica más profunda de hoy, usa activamente tu mente para revisar todos tus pequeños problemas personales. Revisa todo lo que crees que te retiene y todo lo que crees que deberías resolver por ti mismo. Mientras miras cada uno de tus problemas de manera objetiva, sin negación, recuerda y recuérdate que se te ofrece una mayor llamada, la cual corregirá estas cosas o hará que su corrección sea innecesaria. Recuérdate que el Conocimiento brindará corrección a todos los niveles conforme tu vida gane uniformidad y dirección, tu Conocimiento comience a surgir y empieces a reconocer y recibir tu verdadero sentido de ti mismo.

PRÁCTICA 312: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria

Step 313

LET ME RECOGNIZE THAT WHAT IS COMPLEX IS SIMPLE.

YOU THINK YOUR PERSONAL PROBLEMS ARE COMPLEX. You think the world's problems are complex. You think your future and your destiny are complex. This is because you have lived in imagination and have attempted to resolve questions without certainty. This is the result of using your personal beliefs to organize the universe according to your liking. This is the result of attempting the impossible, and this is the result of failing the impossible.

YOU HAVE BEEN SAVED BECAUSE KNOWLEDGE is with you. You have been redeemed because you are learning to receive Knowledge. Thus it is that all conflicts will become resolved, and you will find true purpose, meaning and direction in the world. You will find that you will still attempt to solve your problems for yourself, and this will only remind you that you need Knowledge to guide you, for all your own efforts can do without Knowledge is remind you of your need for Knowledge.

THEREFORE, TODAY REMEMBER UPON THE HOUR that Knowledge is with you and that you are a student of Knowledge. Have confidence that all problems you perceive—great and small, within yourself and without—will be resolved through Knowledge. Remind yourself as well that this does not put you in a passive state. This will require your active engagement as a student of Knowledge and the active development of your abilities for a true purpose. Indeed, you have been passive before because of your attempts at the impossible and your failure at the impossible. Now you are becoming active, and that which is active within you is Knowledge, for you are now receiving your True Self.

IN YOUR TWO LONGER PRACTICES, actively engage yourself with today's idea. Attempt to penetrate its meaning. Review all ideas and beliefs that you currently possess that are related to it. Allow yourself to take inventory of your thoughts and beliefs so that you may come to recognize the work that must be accomplished within you. You are the first recipient of Knowledge, and once you have attained a certain degree of accomplishment here, Knowledge will naturally flow through you. Your activities will then be increasingly engaged in serving the world around you, and greater problems will be presented to you so that you may be saved from your own dilemma.

PRACTICE 313: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 313

PERMÍTEME RECONOCER QUE LO QUE ES COMPLEJO ES SIMPLE.

TÚ PIENSAS QUE TUS PROBLEMAS PERSONALES SON COMPLEJOS. Piensas que los problemas del mundo son complejos. Piensas que tu futuro y tu destino son complejos. Esto es así porque has vivido en la imaginación y has tratado de resolver preguntas sin certeza. Este es el resultado de usar tus creencias personales para organizar el universo de acuerdo a tu gusto. Es el resultado de intentar lo imposible y fallar en lo imposible.

TÚ HAS SIDO SALVADO PORQUE EL CONOCIMIENTO está contigo. Has sido redimido porque estás aprendiendo a recibir el Conocimiento. Es así como todos los conflictos se resolverán y encontrarás verdadero propósito, sentido y dirección en el mundo. Encontrarás que todavía estás intentando resolver tus problemas por ti mismo, y esto solo te recordará que necesitas que el Conocimiento te guíe, pues todo lo que tus propios esfuerzos pueden hacer sin el Conocimiento es recordarte tu necesidad del Conocimiento.

POR TANTO, RECUERDA HOY A CADA HORA que el Conocimiento está contigo y eres un estudiante del Conocimiento. Confía en que todos los problemas que percibes —grandes y pequeños, dentro de ti y fuera— serán resueltos a través del Conocimiento. Recuérdate también que esto no te deja en un estado pasivo, sino que requerirá tu participación activa como estudiante del Conocimiento, así como el desarrollo activo de tus capacidades para un verdadero propósito. De hecho, antes has sido pasivo debido a tus intentos de lo imposible y tu fracaso en lo imposible. Ahora estás volviéndote activo, y aquello que es activo dentro de ti es el Conocimiento, porque ahora estás recibiendo tu Verdadero Ser.

EN TUS DOS PRÁCTICAS MÁS LARGAS, involúcrate activamente con la idea de hoy. Intenta penetrar en su significado. Revisa todas las ideas y creencias que posees actualmente que están relacionadas con ella. Permítete hacer un inventario de tus pensamientos y creencias para poder reconocer el trabajo que debe hacerse dentro de ti. Tú eres el primer receptor del Conocimiento, y una vez que has alcanzado un cierto grado de logro en esto, el Conocimiento fluirá naturalmente a través de ti. Tus actividades se dedicarán entonces cada vez más a servir al mundo que te rodea, y se te presentarán mayores problemas para que puedas ser salvado de tu propio dilema.

PRÁCTICA 313: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 314

I WILL NOT BE AFRAID TO FOLLOW TODAY.

DO NOT BE AFRAID TO FOLLOW, for you are a follower. Do not be afraid to be a student, for you are a student. Do not be afraid to learn, for you are a learner. Merely accept what you are and utilize it for good. Here you end the war against yourself, where you have attempted to be something that you are not. Learn to accept yourself, and you will realize you are accepted. Learn to love yourself, and you will realize that you are loved. Learn to receive yourself, and you will learn that you are received. How can you love, accept and receive yourself? By being a student of Knowledge, because here all these accomplishments are natural. You must accomplish them to be with Knowledge, and Knowledge will accomplish them. Thus, a simple means is given to you to resolve a seemingly complex dilemma.

DO NOT DOUBT THE POWER OF KNOWLEDGE WITHIN YOU and what it can accomplish, for you cannot comprehend the meaning of Knowledge, the source of Knowledge or the mechanism of Knowledge. You can only receive its beneficence. You are only asked to receive this day. You are only asked to be a recipient of Knowledge.

UPON THE HOUR REMEMBER YOUR IDEA and give it serious consideration throughout the day. Realize the many opportunities to practice this day, as your mind now is being drawn away from fantasy and confusion. Realize how much time and energy is available to you. You will be amazed at how your life will open and what great opportunities will begin to emerge for you.

IN YOUR DEEPER PRACTICES TODAY, once again enter stillness. Once again take refuge from the vicissitudes and the confusion of the world. Once again enter the sanctuary of Knowledge to give yourself. It is in this giving that you receive. It is in this giving that you will find what you seek this day.

PRACTICE 314: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 314

HOY NO TENDRÉ MIEDO A SEGUIR.

NO TENGAS MIEDO A SEGUIR, porque eres un seguidor. No tengas miedo de ser un estudiante, porque eres un estudiante. No tengas miedo a aprender, porque eres un aprendiz. Simplemente acepta lo que eres y úsalo para bien. Aquí finalizarás la guerra contra ti mismo, en la que has tratado de ser algo que no eres. Aprende a aceptarte y comprenderás que eres aceptado. Aprende a amarte y comprenderás que eres amado. Aprende a recibir y aprenderás lo que eres recibido. ¿Cómo puedes amarte, aceptarte y recibirte? Puedes siendo un estudiante del Conocimiento, porque aquí todos estos logros son naturales. Tú debes lograrlos para estar con el Conocimiento, y el Conocimiento los logrará. Por tanto, se te da un medio simple para resolver un dilema aparentemente complejo.

NO DUDES DEL PODER DEL CONOCIMIENTO DENTRO DE TI y lo que este puede lograr, porque no puedes comprender el significado, la fuente o el mecanismo del Conocimiento. Solo puedes recibir su beneficencia. Solo se te pide que lo recibas en este día. Solo se te pide que seas un receptor del Conocimiento.

RECUERDA TU IDEA A CADA HORA y considérala seriamente durante el día. Reconoce las muchas oportunidades de practicar hoy, ya que tu mente está siendo alejada ahora de la fantasía y la confusión. Reconoce cuánto tiempo y energía tienes disponibles. Te sorprenderás de cómo tu vida se abre y de qué grandes oportunidades empezarán a surgir para ti.

EN TUS PRÁCTICAS MÁS PROFUNDAS DE HOY, entra una vez más en la quietud. Refúgiate una vez más de las vicisitudes y la confusión del mundo. Entra una vez más en el santuario del Conocimiento para darte. Es en este dar donde tú recibes. Es en este dar donde encontrarás lo que buscas en este día.

PRÁCTICA 314: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 315

TODAY I WILL NOT BE ALONE.

TODAY DO NOT BE ALONE. Do not isolate yourself in your fear or in your negative imagination. Do not isolate yourself in your fantasies. Do not think you are alone, for this is a fantasy. Today do not be alone. Realize that those who are with you are not persuaded by your errors or dismayed by your failures, but recognize your true nature and your Knowledge. Those who are with you today love you without exception. Receive their love, for this will confirm that you are not alone, and this will confirm that you do not wish to be alone. Why else would you want to be alone except to hide your pain, your sense of failure and your sense of guilt? These things which are the result of your separation only isolate you further.

YET, TODAY YOU ARE NOT ALONE. Therefore, choose not to be alone, and you will see that you have never been alone. Choose not to isolate yourself, and you will see that you are part of life already. Confirm this upon the hour and realize again the many opportunities to consider this throughout the day. In your deeper meditation practices, begin with the invocation of today's message. Then, enter into stillness and silence where there is no separation. Allow yourself to receive the great gifts of love which are due you and dispel any sense of inadequacy and unworthiness that are merely the residue of your separate, imagined life. Today you are not alone. Therefore, there is hope for the world.

PRACTICE 315: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 315

HOY NO ESTARÉ SOLO.

HOY NO ESTÉS SOLO. No te aísles en tu miedo o en tu imaginación negativa. No te aísles en tus fantasías. No pienses que estás solo, porque eso es una fantasía. Hoy no estás solo. Comprende que aquellos que están contigo no son persuadidos por tus errores ni consternados por tus fracasos, sino que reconocen tu verdadera naturaleza y tu Conocimiento. Los que hoy están contigo te aman sin excepción. Recibe su amor, porque esto confirmará que no estás solo y que no deseas estar solo. ¿Por qué querrías estar solo salvo para ocultar tu dolor, tu sensación de fracaso y tu sentimiento de culpa? Estas cosas, que son el resultado de tu separación, solo te aislarán aún más.

SIN EMBARGO, HOY NO ESTÁS SOLO. Por tanto, elije no estar solo y verás que nunca lo has estado. Elije no aislarte y verás que ya eres parte de la vida. Confirma esto a cada hora y reconoce de nuevo las muchas oportunidades para considerar esto durante el día. En tus prácticas de meditación más profunda, comienza con la invocación del mensaje de hoy. A continuación, entra en la quietud y el silencio donde no hay separación. Permítete recibir los grandes regalos de amor que te pertenecen, y disipa cualquier sentimiento de incapacidad e indignidad que no es sino el residuo de tu vida separada e imaginada. Hoy no estás solo. Por tanto, hay esperanza para el mundo.

PRÁCTICA 315: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 316

I WILL TRUST MY DEEPEST INCLINATIONS TODAY.

YOUR DEEPEST INCLINATIONS EMANATE FROM KNOWLEDGE. As your mind becomes clear of its restraints and as your life begins to open to the greater calling that is emerging for you now, these deeper inclinations will become more powerful and more evident. You will be able to discern them more easily. This will require great self-trust, which of course will require great self-love. To trust your deepest inclinations, to follow Knowledge and to be a student of Knowledge will re-establish your self-love and will place it upon a firm foundation that the world cannot shake.

HERE YOU ARE REDEEMED IN YOUR OWN EYES. Here you are brought into relationship with life. Here your self-love engenders love for others, for there is no inequality here. You are reclaimed, and in your reclamation Knowledge begins to express itself within the world. You are its primary beneficiary, but even greater than this is its impact upon the world. For in your giving, you will remind the world that it is not bereft of hope, that it is not alone, that you are not alone, that others are not alone and that all the deepest inclinations for hope, truth and justice that others feel are not without foundation, but are born of Knowledge within themselves. Thus, you will be a force for confirmation within the world and a force to confirm Knowledge in others as well.

REMEMBER YOUR IDEA UPON THE HOUR and attempt to utilize all situations that you encounter today for the purpose of reclaiming Knowledge. In this way, you will see that your entire life can be used for practice. As this is done, everything that happens will serve you, and you will feel love towards the world. Your deeper inclinations will spark and encourage the deeper inclinations in others, and thus you will be a force for Knowledge in the world.

IN YOUR TWO DEEPER MEDITATION PRACTICES, in stillness take refuge in the temple of Knowledge within you. Attempt here to be still and simply feel the power of Knowledge in your life. Bring not your questions, for they will be answered by Knowledge as it emerges within you. Come in openness, seeking relief, seeking comfort, seeking power and seeking certainty. These you will experience because these emanate from the essence of Knowledge within you. Let this day be a day of self-trust and therefore a day of self-love.

PRACTICE 316: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 316

HOY CONFIARÉ EN MIS INCLINACIONES MÁS PROFUNDAS.

TUS INCLINACIONES MÁS PROFUNDAS EMANAN DEL CONOCIMIENTO. A medida que tu mente se limpia de sus limitaciones y tu vida comienza a abrirse a la llamada mayor que está surgiendo ahora para ti, estas inclinaciones más profundas se volverán más poderosas y evidentes y podrás discernirlas con mayor facilidad. Esto requerirá mucha confianza en ti mismo, que por supuesto requerirá un gran amor propio. Confiar en tus inclinaciones más profundas, seguir al Conocimiento y ser un estudiante del Conocimiento restablecerá tu amor propio y lo pondrá sobre una base firme que el mundo no puede sacudir.

AQUÍ ERES REDIMIDO ANTE TI MISMO. Aquí se te pone en relación con la vida. Aquí el amor propio genera amor por los demás, porque aquí no hay desigualdad. Tú eres reclamado, y en tu reclamación el Conocimiento comienza a expresarse en el mundo. Tú eres su principal beneficiario, pero aún mayor que esto es su impacto en el mundo. Porque en tu dar recuerdas al mundo que no carece de esperanza, que no está solo, que tú no estás solo, que los demás no están solos y que todas las inclinaciones más profundas a favor de la esperanza, la verdad y la justicia que otros sienten no carecen de fundamento, sino que nacen del Conocimiento en su interior. Por tanto, tú serás una fuerza de confirmación en el mundo, así como una fuerza para confirmar el Conocimiento en los demás.

RECUERDA TU IDEA A CADA HORA e intenta usar todas las situaciones que hoy te encuentres con el propósito de recuperar el Conocimiento. De este modo, verás que puedes utilizar tu vida entera para la práctica. Al hacerlo, todo lo que ocurra te servirá y sentirás amor hacia el mundo. Tus inclinaciones más profundas destellarán y estimularán las inclinaciones más profundas en otros, y por tanto serás una fuerza a favor del Conocimiento en el mundo.

EN TUS DOS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN MÁS PROFUNDA, refúgiate en quietud en el templo del Conocimiento dentro de ti. Intenta estar en quietud y simplemente sentir el poder del Conocimiento en tu vida. No traigas tus preguntas, porque el Conocimiento les dará respuesta conforme emerja dentro de ti. Ven en apertura, buscando alivio, consuelo, poder y certeza. Experimentarás estas cosas porque emanan de la esencia del Conocimiento dentro de ti. Que este día sea un día de confianza en ti mismo y, por tanto, un día de amor propio.

PRÁCTICA 316: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 317

I NEED BUT RELINQUISH MY AMBIVALENCE TO KNOW THE TRUTH.

HOW SIMPLE IT IS TO KNOW THE TRUTH when the truth is truly desired. How easy it is to recognize ambivalence and to see its devastating impact upon your life. How simple it is to see the evidence of ambivalence in the world around you and how it undermines the deeper inclinations of all who dwell here. Seek, then, escape from ambivalence, for this is confusion. Seek, then, escape from the burden of constant decision making and choice, for this is a burden.

THE MAN AND WOMAN OF KNOWLEDGE need not burden themselves with constant deliberation of what they must do, how they must be, who they are and where they are going in life, for these things become known as each step is anticipated and taken. Thus, the great weight that you carry in the world is released from your shoulders. Thus, you begin to trust yourself and the world. Here peace is possible and assured even for those who are active in the world, for they carry stillness and openness within them. They are unburdened now and are in a position to truly contribute.

REMIND YOURSELF OF YOUR LESSON UPON THE HOUR and as you look upon the world, see the effect and influence of ambivalence. Recognize how disabling it is and how it emanates from and supports confusion. It is the result of attempting to value the meaningless and to ignore the meaningful. Here things of no value compete with things of true value in the estimation of those who perceive them. Recognize this as you look upon the world. Let not an hour pass today without practice, for in this way this day will teach you the importance of Knowledge. It will teach you that ambivalence must be escaped and that it is the curse of confusion upon the world.

IN YOUR DEEPER PRACTICE PERIODS, escape your own ambivalence and re-enter the sanctuary of Knowledge where in stillness and in peace you can fully experience the power of Knowledge and the truth of your own nature. This is a day of freedom. This is a day of understanding your dilemma and realizing that your escape is at hand. Take this step with confidence, for today you can escape ambivalence.

PRACTICE 317: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 317

PARA CONOCER LA VERDAD SOLO NECESITO RENUNCIAR A MI AMBIVALENCIA.

QUÉ SIMPLE ES CONOCER LA VERDAD cuando realmente se desea. Qué fácil es reconocer la ambivalencia y ver su impacto devastador en tu vida. Qué simple es ver la huella de la ambivalencia en el mundo que te rodea y cómo socava las inclinaciones más profundas de todos los que habitan en él. Busca entonces salir de la ambivalencia, porque esta es confusión. Busca entonces dejar atrás la carga de elegir y tomar decisiones constantemente, porque se trata de una carga.

EL HOMBRE Y LA MUJER DEL CONOCIMIENTO no necesitan agobiarse deliberando constantemente lo que deben hacer, cómo deben ser, quiénes son y dónde están yendo en la vida, porque estas cosas se saben a medida que se anticipa y se toma cada paso. Por tanto, se quita de tus hombros el gran peso que llevas en el mundo. Por tanto, empiezas a confiar en ti mismo y en el mundo. Aquí la paz es posible y segura incluso para aquellos que están activos en el mundo, porque ellos llevan la quietud y la apertura en su interior. Ellos ahora están descargados y en condiciones de contribuir realmente.

RECUÉRDATE TU LECCIÓN A CADA HORA y, mientras miras el mundo, ve el efecto y la influencia de la ambivalencia. Reconoce lo incapacitante que es y cómo emana de la confusión y sostiene la confusión. Es el resultado de intentar valorar lo que carece de sentido e ignorar lo que es valioso. Aquí las cosas sin valor compiten con las cosas de verdadero valor en la estimación de quienes las perciben. Reconoce esto mientras miras el mundo. No permitas que hoy pase ninguna hora sin practicar, porque así este día te enseñará la importancia del Conocimiento. Te enseñará que la ambivalencia debe abandonarse y que representa la maldición de la confusión sobre el mundo.

EN TUS SESIONES DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA, escapa de tu propia ambivalencia y vuelve a entrar en el santuario del Conocimiento, donde en silencio y paz puedes experimentar plenamente el poder del Conocimiento y la verdad de tu propia naturaleza. Este es un día de libertad. Es un día para comprender tu dilema y reconocer que tu liberación está a tu alcance. Da este paso con confianza, porque hoy puedes escapar de la ambivalencia.

PRÁCTICA 317: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 318

THERE IS A GREATER POWER AT WORK IN THE WORLD.

THERE IS A GREATER POWER AT WORK IN THE WORLD because there is a Greater Power at work in your life, and this Greater Power is at work in the lives of all who dwell here. Even if the majority of the inhabitants of your world are not yet ready to begin the reclamation of Knowledge, Knowledge dwells within them still and casts its influence upon them—an influence which will affect them in certain ways and which they will ignore in other ways. Yet, as you become the recipient and the representative of Knowledge and as you become the vehicle for Knowledge's expression in the world, you will have the power to activate and to influence all who need to receive Knowledge within themselves. In this way, everything you do, great and small, becomes a blessing upon the world. You who are now learning to give up self-condemnation and to escape ambivalence will see the efficacy of your own Inner Guidance casting its spark of life upon the world. Thus, you become a part of the force for good, a force that is serving a Greater Power in the world.

THE WORLD DEMONSTRATES ITS ERRORS with gravity and magnitude, but these errors are offset by the presence of a Greater Power in the world. Without this Greater Power, humanity would not have evolved this far. Without this Greater Power, all that has been good in your manifestations, all that has served and inspired humanity and all that has spoken of the greatness of Knowledge, directly or indirectly, would not have occurred. The Greater Power in the world has allowed the evolution of humanity to continue and has kept Knowledge alive in the world through individuals such as yourself who, through the spark of their own Knowledge, have been called into preparation so that Knowledge may be reclaimed and expressed and thus kept alive.

THEREFORE, HAVE HOPE BECAUSE A GREATER POWER is in the world. But do not think that this makes you passive. Do not think that this lifts from your shoulders the responsibility that always accompanies the reclamation of Knowledge. This Greater Power in the world requires that you be prepared to receive it and to express it. Your voice is its voice; your hands are its hands; your eyes are its eyes; your ears are its ears; your movement is its movement. It relies upon your preparation and upon your demonstration, as you rely upon it for certainty and as you rely upon it for purpose, meaning and direction. Thus, it is through your reliance upon Knowledge and Knowledge's reliance upon you that your union with Knowledge is made complete.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 318

HAY UN PODER MAYOR TRABAJANDO EN EL MUNDO.

HAY UN PODER MAYOR TRABAJANDO EN EL MUNDO porque hay un Poder Mayor trabajando en tu vida, y este Poder Mayor está trabajando en las vidas de todos los que viven aquí. Aunque la mayoría de los habitantes de tu mundo aún no están listos para comenzar la recuperación del Conocimiento, este aun así habita en su interior y les influye, afectándoles en ciertos aspectos y siendo ignorado en otros. Sin embargo, según te vuelves el receptor y el representante del Conocimiento y te conviertes en el vehículo para su expresión en el mundo, tendrás el poder de activar e influir en todos los que necesitan recibir el Conocimiento en su interior. De este modo, todo lo que hagas, grande y pequeño, será una bendición para el mundo. Tú que estás aprendiendo a renunciar a la autocondena y estás escapando de la ambivalencia, verás la eficacia de tu propia Guía Interior proyectando su chispa de vida sobre el mundo. Así, te vuelves parte de la fuerza para el bien, una fuerza que está sirviendo a un Poder Mayor en el mundo.

EL MUNDO DEMUESTRA SUS ERRORES con gravedad y magnitud, pero estos errores son compensados por la presencia de un Poder Mayor en el mundo. Sin este Poder Mayor, la humanidad no hubiera evolucionado hasta este punto. Sin este Poder Mayor, todo lo que ha sido bueno en sus manifestaciones, todo lo que ha servido e inspirado a la humanidad y todo lo que ha hablado de la grandeza del Conocimiento, directa o indirectamente, no habría ocurrido. El Poder Mayor en el mundo ha permitido que la humanidad siga evolucionando y ha mantenido vivo el Conocimiento en el mundo a través de personas como tú, que mediante la chispa de su propio Conocimiento han sido llamadas a prepararse para que el Conocimiento pueda recuperarse y expresarse, y por tanto se mantenga vivo.

POR TANTO, TEN ESPERANZA, PORQUE UN PODER MAYOR está presente en el mundo. Pero no creas que esto te hace pasivo. No creas que esto levanta de tus hombros la responsabilidad que siempre acompaña a la recuperación del Conocimiento. Este Poder Mayor en el mundo requiere que estés preparado para recibirlo y expresarlo. Tu voz es su voz, tus manos son sus manos, tus ojos son sus ojos, tus oídos son sus oídos, tu movimiento es su movimiento. Él se apoya en tu preparación y en tu demostración, tal como tú te apoyas en él para tener certeza y tener propósito, significado y dirección. Por tanto, es mediante tu dependencia sobre el Conocimiento y la dependencia del Conocimiento sobre ti que tu unión con el Conocimiento se completa.

(Continúa en la página siguiente…)

UPON THE HOUR REMIND YOURSELF that a Greater Power is at work in the world. Think of this as you look upon the world in its ambivalence and error. Think of this when you look upon the world in its magnificence and its inspiring expression. If you will but look without judgment, you will see the amazing presence of Knowledge in the world. This will give you confidence in the world as you are now learning to have confidence in yourself.

IN YOUR DEEPER PRACTICE PERIODS TODAY, re-enter your sanctuary where you come to give yourself to a Greater Power that is in the world and that is within yourself. Allow your mind to be still so that you may receive and experience this Greater Power in your life. Here you learn to receive that which receives you. Here you learn to recognize that which receives the world and which gives the world its only true hope.

PRACTICE 318: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

A CADA HORA RECUÉRDATE que un Poder Mayor está trabajando en el mundo. Piensa en esto cuando miras al mundo en su ambivalencia y error. Piensa en esto cuando miras al mundo en su magnificencia y su expresión inspiradora. Si tan solo miraras sin juicios, verías la asombrosa presencia del Conocimiento en el mundo. Esto te daría confianza en el mundo tal como ahora estás aprendiendo a tener confianza en ti mismo.

EN TUS SESIONES DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA DE HOY, vuelve a entrar en tu santuario, donde vienes para darte a un Poder Mayor que está en el mundo y que está dentro de ti. Deja que tu mente se aquiete para poder recibir y experimentar este Poder Mayor en tu vida. Aquí aprendes a recibir aquello que te recibe a ti. Aquí aprendes a reconocer aquello que recibe al mundo y que da al mundo su única esperanza verdadera.

PRÁCTICA 318: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 319

WHY SHOULD I BE AFRAID WHEN A GREATER POWER IS IN THE WORLD?

WHENEVER YOU FALL INTO THE DARKNESS OF FEAR, you are withdrawing from Knowledge and entering the darkness of imagination. Whenever you fall into the darkness of your own fear, you are denying the reality of a Greater Power in the world and are thus losing its beneficence for yourself. Whenever you fall into the darkness of your own fear, you are following the teaching of fear, which runs rampant in the world. You are allowing yourself to be a student of fear. You are allowing yourself to be governed by fear. Recognize this and you will realize that this need not be, that you have the power to redirect your studenthood and that you have the ability to re-enter true preparation.

THINK OF THIS SERIOUSLY TODAY. Why should you be afraid when a Greater Power is in the world? This Greater Power which you are now learning to receive is the source of your redemption. What can you possibly lose as this source becomes recognized, as you learn to come into relationship with this source and as you serve this source and allow it to serve you? What can the world take from you when the source of Knowledge is within you? What can the world do to itself when the source of Knowledge is within the world?

THIS AWARENESS CALLS FOR YOUR COMPLETE PARTICIPATION in the world and your complete service to Knowledge. It calls for your complete engagement in contributing to others because you are a vehicle for the Greater Power in the world. Yet, in this active participation you understand as well that it is only a matter of time before all minds awaken to the light of Knowledge within themselves. This can take a very long time, but time is with you and in patience and in confidence you may proceed, for what can undermine your preparation and your contribution but self-doubt and fear? What can dissuade you from proceeding with certainty and complete engagement but the doubt that Knowledge exists in the world?

THEREFORE, WHENEVER YOU ENTER INTO FEAR, practice this day recognizing that a Greater Power is in the world. Utilize this recognition to bring yourself out of fear by remembering that a Greater Power is in the world and by remembering that a Greater Power is in your life. Think about this on the hour and in your two deeper meditation practices, re-enter your sanctuary where in stillness and in confidence you receive the Greater Power that is in the world. Here you must realize that your preparation requires that you step away from fear and darkness and that you step forward into the light of truth. These two activities will confirm your nature and will betray nothing that is real within you or within the world.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 319

¿POR QUÉ TENER MIEDO CUANDO HAY UN PODER MAYOR EN EL MUNDO?

CUANDO CAES EN LA OSCURIDAD DEL MIEDO, estás retirándote del Conocimiento y entrando en la oscuridad de la imaginación. Cada vez que caes en la oscuridad de tu propio miedo, estás negando la realidad de un Poder Mayor en el mundo y estás perdiendo su beneficencia para ti. Cada vez que caes en la oscuridad de tu propio miedo, estás siguiendo las enseñanzas del miedo, que es rampante en el mundo. Te estás permitiendo ser un estudiante del miedo. Te estás permitiendo ser gobernado por el miedo. Reconoce esto y comprenderás que no es necesario, que tienes el poder de redirigir tu educación y que tienes la capacidad de regresar a la verdadera preparación.

PIENSA HOY EN ESTO SERIAMENTE. ¿Por qué deberías tener miedo cuando un Poder Mayor está en el mundo? Este Poder Mayor que estás aprendiendo a recibir es la fuente de tu redención. ¿Qué puedes perder cuando reconoces esta fuente, aprendes a entrar en relación con ella, la sirves y permites que ella te sirva? ¿Qué puede el mundo tomar de ti cuando la fuente del Conocimiento está dentro de ti? ¿Qué puede hacerse el mundo a sí mismo cuando la fuente del Conocimiento está en el mundo?

ESTA CONCIENCIA PIDE TU COMPLETA PARTICIPACIÓN en el mundo y tu completo servicio al Conocimiento. Pide tu completa participación en la contribución a otros, ya que eres un vehículo para el Poder Mayor en el mundo. Sin embargo, en esta participación activa entiendes también que es solo cuestión de tiempo antes de que todas las mentes despierten a la luz del Conocimiento en su interior. Esto puede tomar mucho tiempo, pero el tiempo está a tu favor y con paciencia y confianza puedes proceder, pues ¿qué puede socavar tu preparación y contribución salvo la duda y el miedo? ¿Qué puede disuadirte de continuar con certeza y completa participación salvo dudar de que el Conocimiento exista en el mundo?

POR TANTO, SIEMPRE QUE ENTRES EN EL MIEDO, practica en este día reconociendo que un Poder Mayor está en el mundo. Utiliza este reconocimiento para sacarte del miedo, recordándote que un Poder Mayor está en el mundo y está en tu vida. Piensa en esto a cada hora, y en tus dos prácticas de meditación más profunda entra de nuevo en tu santuario, donde en quietud y confianza recibes el Poder Mayor que está en el mundo. Aquí debes reconocer que tu preparación requiere que te retires del miedo y la oscuridad y avances hacia la luz de la verdad. Estas dos actividades confirmarán tu naturaleza y no traicionarán nada de lo que es real en ti o en el mundo.

(Continúa en la página siguiente…)

AS YOU LOOK UPON THE WORLD WITHOUT JUDGMENT and as you look upon yourself without judgment, you will see that a Greater Power is at work. This will restore happiness to you, for you will realize that you have brought your Ancient Home with you and your Ancient Home is here as well. This will lift the burden of fear, the oppression of anxiety and the confusion of ambivalence from your mind. Then, you will remember why you have come, and you will devote your life to contributing that which you have come to give. Then, your life will be a statement of happiness and inclusion, and all who see you will remember that they too have come from your Ancient Home.

PRACTICE 319: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

CUANDO MIRES TANTO SOBRE EL MUNDO COMO SOBRE TI MISMO sin juicios, verás que un Poder Mayor está activo. Esto te devolverá la felicidad, porque reconocerás que has traído contigo tu Antiguo Hogar, y que también tu Antiguo Hogar está aquí. Esto levantará la carga del miedo, la opresión de la ansiedad y la confusión de la ambivalencia de tu mente. Entonces recordarás por qué has venido, y dedicarás tu vida a contribuir lo que has venido a dar. Entonces tu vida será una declaración de felicidad e inclusión, y todos los que te verán recordarán que ellos también han venido de tu Antiguo Hogar.

PRÁCTICA 319: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 320

I AM FREE TO WORK WITHIN THE WORLD.

WHEN THE WORLD DOES NOT OPPRESS YOU, you are free to work in the world. When the world does not intimidate you, you are free to work in the world. When you recognize that the world is a place calling for your contribution, you are free to work in the world. Thus, the greater your experience of Knowledge within your life, the freer you are to work within the world. And work within the world you will in time, and your work will be far more effective, far more engaging and far more complete than anything you have done thus far. In your past you have been afraid of the world, intimidated by the world, angered by the world and depressed by the world. Therefore, your past contribution to the world has been limited by these reactions. You have been ambivalent about being in the world because you were afraid of the world. Perhaps you have sought refuge in spiritual things, but your true spiritual nature will redirect you into the world and bring you back with greater power, certainty and purpose, for you have come to be in the world.

UNDERSTANDING THIS, YOU WILL AGAIN REALIZE the importance of Knowledge. You will again confirm how much you want to give to the world and how painful it is for you when this giving is obstructed or withheld. You have come to work in the world, and you want to do this completely so that when you leave, you leave with your gifts given and with everything presented. You have nothing to take Home with you from the world except the reclamation of relationships. With this understanding, you will become free to be in the world.

UPON THE HOUR REPEAT TODAY'S IDEA and recognize that to whatever extent you are still ambivalent about being in the world, your ambivalence is caused and is being perpetuated by your own intimidation and fear of the world. Remember this upon the hour so that you may learn the great lesson that is being taught today, the great lesson that you are becoming free to be in the world. Here you bring your Ancient Home with you. Here you will not attempt to escape the world simply because it frightens you, threatens you or depresses you.

YOU ARE HERE TO GIVE TO THE WORLD, for Knowledge is greater than the world—the world only being a temporary place where Knowledge has been temporarily forgotten. In this, you will realize that which gives and that which receives, that which is great and that which is small. Your work in the world can now have your complete attention and devotion. Your work can now have your complete engagement. Thus, your physical life can become fully meaningful, purposeful and filled with value.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 320

SOY LIBRE PARA TRABAJAR EN EL MUNDO.

CUANDO EL MUNDO NO TE OPRIME, tienes libertad para trabajar en el mundo. Cuando el mundo no te intimida, tienes libertad para trabajar en el mundo. Cuando reconoces que el mundo es un lugar que pide tu contribución, tienes libertad para trabajar en el mundo. Por tanto, cuanto mayor sea tu experiencia del Conocimiento en tu vida, más libertad tendrás para trabajar en el mundo. Y a su momento lo harás, y tu trabajo será mucho más eficaz, motivador y completo que cualquier cosa que hayas hecho hasta ahora. En el pasado has tenido miedo del mundo y te has sentido intimidado, enfadado y deprimido por él. Por tanto, lo que has contribuido al mundo en el pasado ha estado limitado por estas reacciones. Has sido ambivalente respecto a estar en el mundo, porque le tenías miedo. Tal vez te has refugiado en las cosas espirituales, pero tu verdadera naturaleza espiritual te redirigirá al mundo y te devolverá con mayor poder, seguridad y propósito, porque has venido para estar en el mundo.

AL ENTENDER ESTO RECONOCERÁS DE NUEVO la importancia del Conocimiento. Confirmarás de nuevo lo mucho que quieres dar al mundo y cuánto te duele cuando este dar es obstruido o retenido. Has venido a trabajar en el mundo y quieres hacerlo completamente, para que cuando te vayas lo hagas con tus regalos dados y habiéndolo entregado todo. No hay nada en el mundo que tengas que llevar al Hogar contigo, salvo la recuperación de las relaciones. Con esta comprensión tendrás libertad para estar en el mundo.

A CADA HORA REPITE LA IDEA DE HOY y reconoce que en cualquier grado en que sigas siendo ambivalente respecto a estar en el mundo, tu ambivalencia se debe a que el mundo te intimida y te da miedo, y es eso lo que perpetúa esta ambivalencia. Recuérdalo a cada hora para poder aprender la gran lección que hoy se enseña, la gran lección de que te estás liberando para estar en el mundo. Aquí traes tu Antiguo Hogar contigo. Aquí no intentarás escapar del mundo simplemente porque te da miedo, te amenaza o te deprime.

ESTÁS AQUÍ PARA DAR AL MUNDO, porque el Conocimiento es mayor que el mundo. El mundo es solo un lugar temporal donde el Conocimiento ha sido olvidado temporalmente. Con esto, comprenderás aquello que da y aquello que recibe, aquello que es grande y aquello que es pequeño. Tu trabajo en el mundo puede tener ahora toda tu atención y tu devoción. Tu trabajo puede tener ahora tu participación completa. Por tanto, tu vida física puede llegar a ser totalmente significativa, útil y llena de valor.

(Continúa en la página siguiente…)

IN YOUR TWO DEEP MEDITATION PRACTICES TODAY, rekindle the fire of Knowledge within you by re-entering your sanctuary. Remember to be still. Remember to give yourself to practice. This is the work at hand. From this work your work in the world will be given freedom to express itself, and you who are within the world will be given the certainty and the comfort that your Ancient Home is with you.

PRACTICE 320: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

EN TUS DOS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN PROFUNDA DE HOY, reaviva el fuego del Conocimiento dentro de ti regresando a tu santuario. Recuerda estar en quietud. Recuerda que debes entregarte a la práctica. Este es el trabajo a realizar. Gracias a él, tu trabajo en el mundo tendrá libertad para expresarse, y tú que estás en el mundo recibirás la certeza y el consuelo de que tu Antiguo Hogar está contigo.

PRÁCTICA 320: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 321

THE WORLD IS AWAITING MY CONTRIBUTION.

TRULY THE WORLD IS AWAITING YOUR CONTRIBUTION, but remember your contribution will express itself in all things you do, great and small. So do not imagine for yourself a role that is grandiose or that will be devastatingly difficult. That is not The Way of Knowledge. Knowledge will express itself through all of your activities, for it is a presence you carry with you. As your mind and your life become free of conflict, this presence will express itself increasingly through you, and you will be a witness of Knowledge at work, both within yourself and within your life. Here you will begin to understand what it means to bring Knowledge into the world.

YOUR IMAGINATION HAS PAINTED GRANDIOSE PICTURES and devastating nightmares for you. It is not in harmony with life. It exaggerates life in its hope and in its fear. It exaggerates your sense of yourself, primarily to your own self-deprecation. When your imagination is redirected by Knowledge, it will engage itself in an entirely new way. It will serve an entirely new purpose. Then you will be able to be free, and your imagination will not betray you.

THE WORLD IS CALLING FOR YOU. You are now preparing. In its great need you recognize your great contribution. But remember always that your contribution gives of itself, and your desire to have it give of itself is your desire to give. Your desire to have your life become a vehicle of expression is your desire to have your life become unfettered by conflict and ambivalence. Your desire to give is your desire to become free and whole. This is your desire—to have your life be a vehicle for Knowledge.

YOUR TASK, THEN, IS GREAT but not as great as your imagination might indicate, for your task is to perfect your vehicle so that Knowledge may express itself freely. You do not have to wonder or imagine how this can be done, for it is being done today and will be done tomorrow. As you follow the steps within your current preparation and as you learn to follow the steps beyond this preparation, you will see you need but follow the steps as they are given to proceed.

UPON THE HOUR REMIND YOURSELF of your lesson and do not forget. Look upon the world and realize that it is calling for you to contribute. In your deeper meditations, re-enter your sanctuary in stillness and in receptivity. In doing so, realize that Knowledge needs you to become its vehicle. It needs you to become its recipient. It needs to fulfill itself through you. Thus, you and Knowledge are fulfilled together.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 321

EL MUNDO ESTÁ ESPERANDO MI CONTRIBUCIÓN.

VERDADERAMENTE, EL MUNDO ESTÁ ESPERANDO TU CONTRIBUCIÓN, pero recuerda que esta se expresará en todo lo que haces, grande y pequeño. Así que no imagines para ti un papel grandioso o devastadoramente difícil, pues ese no es el camino del Conocimiento. El Conocimiento se expresará a través de todas tus actividades, porque es una presencia que llevas contigo. Conforme tu mente y tu vida se liberen del conflicto, esta presencia se manifestará cada vez más a través de ti y serás testigo del Conocimiento en acción, tanto dentro de ti como en tu vida. Aquí comenzarás a entender lo que significa llevar el Conocimiento al mundo.

TU IMAGINACIÓN HA PINTADO CUADROS GRANDIOSOS y pesadillas devastadoras para ti. Esto no está en armonía con la vida. Esto exagera la vida en su esperanza y en su miedo. Exagera tu sentido de ti mismo, principalmente tu propio autodesprecio. Cuando tu imaginación sea redirigida por el Conocimiento, se dedicará de una forma completamente nueva y servirá a un propósito totalmente distinto. Entonces podrás ser libre y tu imaginación no te traicionará.

EL MUNDO TE LLAMA. Tú estás ahora preparándote. En la gran necesidad del mundo reconoces tu gran contribución. Pero recuerda siempre que tu contribución da de sí misma, y que tu deseo de que dé de sí misma es tu deseo de dar. Tu deseo de que tu vida se vuelva un vehículo de expresión es tu deseo de que tu vida se libere del conflicto y la ambivalencia. Tu deseo de dar es tu deseo de ser libre y completo. Este es tu deseo —que tu vida sea un vehículo para el Conocimiento.

TU TAREA, ENTONCES, ES GRANDE, pero no tan grande como tu imaginación podría indicar, pues tu tarea consiste en perfeccionar tu vehículo para que el Conocimiento pueda expresarse libremente. No tienes que preguntarte o imaginar cómo esto puede hacerse, porque está haciéndose hoy y estará haciéndose mañana. Conforme sigas los pasos de tu preparación actual y aprendas a seguirlos más allá de esta preparación, verás que para continuar solo necesitas seguir los pasos tal como son dados.

A CADA HORA RECUÉRDATE LA LECCIÓN y no la olvides. Mira el mundo y date cuenta de que está llamándote a contribuir. En tus meditaciones más profundas, vuelve a entrar en tu santuario en quietud y receptividad. Al hacerlo, reconoce que el Conocimiento necesita que te vuelvas su vehículo. Necesita que te vuelvas su destinatario. Necesita realizarse a través de ti. Por tanto, tú y el Conocimiento os realizáis juntos.

(Continúa en la página siguiente…)

UPON THE HOUR AND IN YOUR DEEPER PRACTICES TODAY, realize the importance of your role. Realize as well that all true assistance is given to you to prepare and will abide with you in your contribution as you learn to express Knowledge and to allow Knowledge to express itself through you.

PRACTICE 321: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

A CADA HORA Y EN TUS PRÁCTICAS MÁS PROFUNDAS DE HOY, sé consciente de la importancia de tu papel. Reconoce también que toda verdadera ayuda se te da para que te prepares, y que esta permanecerá contigo en tu contribución conforme aprendas a expresar el Conocimiento y permitas que se exprese a través de ti.

PRÁCTICA 321: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 322

REVIEW.

LET US NOW REVIEW THE PAST TWO WEEKS OF PREPARATION. Once again review each step, rereading its instructions carefully and recalling your practice for that particular day. Carry this forward for all the days in this two-week period. Be objective and recognize where your practice could have become deeper or more conscientious. Recognize how you still let the world overtake you and how you need to reapply yourself with greater certainty and determination. Do this objectively. Condemnation will only discourage you and will only lead you to quit your participation, for condemnation is simply the decision not to participate and the justification for not participating.

THEREFORE, DO NOT FALL INTO THIS HABIT, but view your participation objectively. Here you will learn how to learn, and you will learn how to prepare yourself and govern yourself. You must choose to participate, and you must choose to deepen your participation. Every decision you make on behalf of Knowledge is supported by the decisions of all others who are making the same decision and by the power and the presence of your Teachers who are with you. Thus, your decision for Knowledge, whenever it is made and supported, is greatly amplified by the presence of all who practice with you and by the presence of your Spiritual Teachers. This is certainly adequate to overcome any obstacle you view within yourself or within your world.

THE POWER OF DECISION IS GIVEN TO YOU. Here the power of decision is to view your participation objectively and to recognize where it can be deepened and strengthened. Resolve within the next two weeks of practice to carry forth what you have recognized as necessary this day. Here you will be acting powerfully on your own behalf, and the application of your power will be in the service of Knowledge, for you are preparing to receive Knowledge. Here your will and your determination are confirmed, for they serve a greater good.

PRACTICE 322: One long practice period.

Paso 322

REVISIÓN.

VAMOS AHORA A REVISAR LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS DE PREPARACIÓN. Una vez más, revisa cada paso, vuelve a leer las instrucciones cuidadosamente y recuerda tu práctica de ese día en particular. Haz esto para todos los días de este periodo de dos semanas. Sé objetivo y reconoce dónde tu práctica podría haber sido más profunda o más consciente. Reconoce que todavía permites que el mundo te sobrepase, y cómo necesitas volver a aplicarte con mayor certeza y determinación. Haz esto de forma objetiva. Condenar solo te desalentará y solo te llevará a renunciar a tu participación, porque condenar es simplemente la decisión de no participar y la justificación para no participar.

POR TANTO, NO CAIGAS EN ESTE HÁBITO y ve tu participación de forma objetiva. Aquí aprenderás cómo aprender y aprenderás cómo prepararte y gobernarte a ti mismo. Debes elegir participar, y debes elegir profundizar tu participación. Cada decisión que tomes en nombre del Conocimiento es apoyada por las decisiones de todos los demás que están tomando la misma decisión, así como por el poder y la presencia de los Maestros que están contigo. Por tanto, tu decisión a favor del Conocimiento, siempre que la tomas y la sostienes, es amplificada en gran medida por la presencia de todos los que practican contigo y por la presencia de tus Maestros Espirituales. Esto es sin duda adecuado para superar cualquier obstáculo que veas en tu interior o en tu mundo.

SE TE DA EL PODER DE DECISIÓN. Aquí el poder de decisión reside en ver tu participación objetivamente y reconocer dónde puedes profundizarla y reforzarla. Toma la determinación de aplicar lo que hoy has reconocido como necesario en las próximas dos semanas de práctica. Aquí estarás actuando poderosamente a tu favor, y la aplicación de tu poder estará al servicio del Conocimiento, pues estás preparándote para recibir el Conocimiento. Aquí tu voluntad y tu determinación se confirman, ya que sirven a un mayor bien.

PRÁCTICA 322: Un periodo largo de práctica.

Step 323

MY ROLE IN THE WORLD IS TOO IMPORTANT TO NEGLECT.

YOUR ROLE IN THE WORLD IS TOO IMPORTANT TO NEGLECT. Therefore, do not neglect it this day. Carry forth the resolution that yesterday's Review has given to you. Carry forth that which you need to do to deepen your practice, to utilize your practice, to utilize your experience in the world for practice, to carry your practice into the world and to allow your world to support your practice. Do not neglect this, for if you neglect this, you but neglect yourself, your certainty, your fulfillment and your happiness.

DO NOT NEGLECT THE PREPARATION that is underway now. Every day you strengthen this, and as you do this every day you advocate Knowledge. You advocate your participation in life. Indeed, even in your preparation now you are teaching Knowledge, and you are strengthening Knowledge in the world. Perhaps you cannot yet see this, but in time this will become so evident to you that you will learn to value every moment, every encounter with another, every thought and every breath. You will value every experience in life because you will be present to them, and you will realize that within each, you can express Knowledge and experience Knowledge expressing itself.

REMEMBER UPON THE HOUR TODAY. Make this dedication, at the beginning of today and at the beginning of all the days to follow, to utilize your steps as completely as possible. In your two deeper practice periods, re-enter stillness to refresh your mind. Strengthen your ability and your resolution to allow your mind to become still and receptive. This you must fortify each day, for this is part of your practice. This you must give yourself to each day, for this is how you give to yourself and to the world.

DO NOT UNDERESTIMATE THE IMPORTANCE OF YOUR ROLE, but do not burden yourself with thinking that your role is beyond your grasp, for what could be more natural to you than to fulfill the role for which you have come? What could be more fully confirming of the importance and the value of your life than to carry forth what your life was meant to be? The power of decision is given you today to strengthen and to apply, yet the Greater Power behind your decision is greater even than your decision. This Greater Power abides with you now. Do not neglect your preparation. Do not neglect to move towards the completion and the fulfillment of your role in the world, for as you approach this, happiness will approach you.

PRACTICE 323: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 323

MI PAPEL EN EL MUNDO ES DEMASIADO IMPORTANTE PARA DESCUIDARLO.

TU PAPEL EN EL MUNDO ES DEMASIADO IMPORTANTE PARA DESCUIDARLO. Por tanto, no seas hoy negligente. Pon en práctica la determinación que te ha dado la Revisión de ayer. Lleva a cabo lo que necesitas hacer para profundizar en tu práctica, para utilizar tu práctica, para utilizar tu experiencia en el mundo para la práctica, para llevar tu práctica al mundo y para permitir que tu mundo apoye tu práctica. No descuides esto, porque si lo haces estarás descuidándote a ti mismo —tu certeza, tu satisfacción y tu felicidad.

NO DESCUIDES LA PREPARACIÓN que está en marcha ahora. Cada día fortaleces esto, y al hacerlo todos los días abogas por el Conocimiento. Abogas por tu participación en la vida. De hecho, incluso en tu preparación actual estás enseñando el Conocimiento y estás fortaleciéndolo en el mundo. Tal vez todavía no puedas ver esto, pero con el tiempo se volverá tan evidente para ti que aprenderás a valorar cada momento, cada encuentro con otro, cada pensamiento y cada respiración. Valorarás cada experiencia en la vida, porque estarás presente ante ellas, y descubrirás que en cada una de estas experiencias puedes expresar el Conocimiento y experimentarlo expresándose a sí mismo.

RECUÉRDALO A CADA HORA DE HOY. Haz este compromiso, al comienzo de hoy y al comienzo de todos los días venideros, de utilizar tus pasos lo más completamente posible. En tus dos sesiones de práctica más profunda, vuelve a entrar en la quietud para refrescar tu mente. Fortalece tu capacidad y tu determinación para permitir que tu mente se aquiete y sea receptiva. Debes fortalecer esto cada día, porque forma parte de tu práctica. Debes entregarte a esto cada día, porque es así como te das a ti mismo y das al mundo.

NO SUBESTIMES LA IMPORTANCIA DE TU PAPEL, pero no te cargues con el pensamiento de que tu papel está más allá de tu alcance, porque ¿qué podría ser más natural para ti que desempeñar el papel para el que has venido? ¿Qué podría ser más completamente confirmante de la importancia y el valor de tu vida, que llevar a cabo lo que tu vida está destinada a ser? Hoy se te da el poder de decisión para que lo fortalezcas y lo apliques, pero el Poder Mayor detrás de tu decisión es mayor incluso que tu decisión. Este Poder Mayor permanece ahora contigo. No descuides tu preparación. No olvides avanzar hacia la realización y el cumplimiento de tu papel en el mundo, porque según te acerques a esto, la felicidad se te acercará.

PRÁCTICA 323: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 324

I WILL NOT JUDGE ANOTHER TODAY.

AGAIN PRACTICE AFFIRMING THIS IDEA. Again apply it to your real experiences. Again strengthen your understanding that Knowledge is with you and does not require your judgment or evaluation.

DO NOT JUDGE ANOTHER TODAY. Learn to see. Learn to hear. Learn to look. There is not one person in the world who cannot give you something beneficial if you will not judge them. There is not one person in the world who, through their accomplishments or their errors, cannot confirm the importance of Knowledge and cannot demonstrate its need in the world. Thus, those whom you love and those whom you despise all offer gifts to you of equal value. Those who you think are virtuous and those who you think are not virtuous all offer what is essential to you. The world in truth is demonstrating everything that this preparation is providing for you, if you will but look upon the world without judgment or condemnation. To the extent that you look upon another with judgment, you will judge yourself. You do not want your judgment upon yourself, so do not judge another.

REMEMBER UPON THE HOUR. Do not neglect your practice today, for it is essential for your happiness. It is essential for the well-being and advancement of the world. In your two deeper practice periods, re-enter stillness. Come to give yourself to practice. Come to give yourself. You will feel your strength as you do this. Here the power of decision is yours to utilize. As you do so, it will become more potent and effective in dispelling everything that stands in its way. Remember you are a student of Knowledge, and students must practice to advance and to proceed. Do not judge another today and you will proceed in truth.

PRACTICE 324: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 324

HOY NO JUZGARÉ A OTROS.

PRACTICA DE NUEVO AFIRMANDO ESTA IDEA. Aplícala de nuevo a tus experiencias reales. Fortalece de nuevo tu entendimiento de que el Conocimiento está contigo y de que no requiere tu juicio o tu evaluación.

NO JUDGES HOY A OTROS. Aprende a ver. Aprende a escuchar. Aprende a mirar. No hay una sola persona en el mundo que no pueda darte algo beneficioso si no la juzgas. No hay una sola persona en el mundo que, mediante sus logros o sus errores, no pueda confirmar la importancia del Conocimiento y no pueda demostrar su necesidad en el mundo. Por tanto, aquellos a quienes amas y aquellos a quienes desprecias, te ofrecen todos regalos de igual valor. Aquellos que piensas que son virtuosos y aquellos que piensas que no lo son, ofrecen todos lo que es esencial para ti. El mundo en verdad está demostrando todo lo que esta preparación está estableciendo para ti, si tan solo miras sobre el mundo sin juzgar ni condenar. En la medida en que miras a otro juzgándole, tú te juzgas a ti mismo. Tú no deseas tus juicios sobre ti mismo, por tanto no juzgues a otros.

RECUERDA A CADA HORA. No descuides hoy tu práctica, ya que es esencial para tu felicidad. Es esencial para el bienestar y el progreso del mundo. En tus dos sesiones de práctica más profunda, entra de nuevo en la quietud. Ven a darte a la práctica. Ven a darte. Tú sentirás tu fuerza al hacerlo. Aquí el poder de decisión es tuyo para utilizarlo. Según lo hagas, se volverá más potente y efectivo, dispersando todo lo que se interponga en su camino. Recuerda que eres un estudiante del Conocimiento, y que los estudiantes deben practicar para avanzar y continuar. No juzgues hoy a otros y procederás en la verdad.

PRACTIQUE 324: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 325

THE WORLD IS EMERGING INTO THE GREATER COMMUNITY OF WORLDS. THEREFORE, I MUST BE ATTENTIVE.

THE WORLD IS EMERGING into the Greater Community of worlds. How can you recognize this if you are preoccupied with your own concerns, your own hopes and your own ambitions? How can you recognize what is happening in your world? How can you see those forces that are influencing your outer life and that govern your affairs to such a great extent? Part of becoming strong with Knowledge is becoming attentive. You can only become attentive if your mind is not preoccupied with its own imaginings and fantasies.

THE WORLD IS PREPARING TO EMERGE into the Greater Community of worlds, and this underlies its evolution and all of its advancements now. That is why conflict is erupting in the world, because those who oppose the evolution of the world will fight against it. Those who wish to further the advancement of the world will attempt to fortify the goodness of humanity and the sense that humanity is one community that must nurture and support itself beyond all division of nation, race, religion, culture and tribe. Thus it is that you who are becoming a representative and recipient of Knowledge will fortify peace, unity, understanding and compassion in the world. All this is part of the preparation of the world to emerge into the Greater Community of worlds, because this represents the evolution of the world. This represents Knowledge within the world.

KNOWLEDGE WITHIN THE WORLD does not foster conflict in any way. It does not promote hatred or division. It does not promote anything that is divisive or anything that is cruel or destructive. It is the collective experience of Knowledge in the world that moves the world towards union and community. Because your world is part of a Greater Community, it is moving towards union and community because of its own evolution and because it is responding to the Greater Community of which it is a part. You cannot know the importance of this idea unless you can be attentive to the world, and you cannot know the importance of this to you who have come to serve this emergence unless you become attentive to yourself.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 325

EL MUNDO ESTÁ EMERGIENDO A LA COMUNIDAD MAYOR DE MUNDOS. POR TANTO, DEBO ESTAR ATENTO.

EL MUNDO ESTÁ EMERGIENDO a la Comunidad Mayor de mundos. ¿Cómo puedes reconocer esto si estás ocupado con tus propias preocupaciones, esperanzas y ambiciones? ¿Cómo puedes reconocer lo que está sucediendo en tu mundo? ¿Cómo puedes ver las fuerzas que influyen en tu vida exterior y que rigen tus asuntos en un grado tan alto? Parte de fortalecerte con el Conocimiento implica estar atento, y solo puedes hacerlo si tu mente no está ocupada con su propia imaginación y sus fantasías.

EL MUNDO ESTÁ PREPARÁNDOSE PARA EMERGER a la Comunidad Mayor de mundos, y esto motiva su evolución y todos sus avances actuales. Es por eso que están estallando conflictos en él, porque quienes se oponen a la evolución del mundo lucharán en contra. Aquellos que desean fomentar el progreso del mundo intentarán fortalecer la bondad de la humanidad, así como la percepción de que la humanidad es una sola comunidad, que debe nutrirse y apoyarse a sí misma más allá de toda división de nación, raza, religión, cultura o tribu. Así es como tú, que estás volviéndote un representante y receptor del Conocimiento, fortalecerás la paz, la unidad, la comprensión y la compasión en el mundo. Todo esto forma parte de la preparación del mundo para emerger a la Comunidad Mayor de mundos, porque representa la evolución del mundo. Representa el Conocimiento en el mundo.

EL CONOCIMIENTO EN EL MUNDO no promueve el conflicto en ninguna forma. No promueve el odio o la separación. No promueve nada que sea divisivo, cruel o destructivo. Es la experiencia colectiva del Conocimiento en el mundo la que mueve el mundo hacia la unión y la comunidad. Debido a que tu mundo forma parte de una Comunidad Mayor, está moviéndose hacia la unión y la comunidad. Lo hace por su propia evolución y porque está respondiendo a la Comunidad Mayor de la que forma parte. Tú no puedes saber la importancia de esta idea a menos que puedas estar atento al mundo, y no puedes saber la importancia de esto para ti —que has venido para servir a esta emergencia— a menos que estés atento a ti mismo.

(Continúa en la página siguiente…)

REMEMBER ONCE AGAIN that you can only lose contact with yourself if you re-enter imagination or fantasy, because this is the only alternative to being attentive to yourself and your world. Awake from your dreams, then, and become attentive. Remember upon the hour to look upon the world without judgment, and you will see that the world is attempting to become one community, for it seeks to extend itself into the Greater Community. The Greater Community represents a community that is calling upon humanity to enter and to participate. You cannot understand the mechanism for this, for it is far too great for your eyes and for your mental capacity now, but the movement of this is so obvious and apparent if you will but look.

UPON THE HOUR LOOK, and in your deeper meditation practices, actively engage your mind in considering this idea. Today's practice is not a practice in stillness, but a practice in active and useful engagement of your mind. Consider your own response to today's idea. Take note of your thoughts for and against it. Take note of your anxieties, especially concerning the world becoming one community in its emergence and participation in the Greater Community. Take note of these things, for here you will understand that within yourself which supports your advancement and that which denies it. As you learn to look upon these things without condemnation but with true objectivity, you will understand why the world is in conflict. You will understand this, and you will not see this with hatred, malice or envy. You will see this with understanding and compassion. This will teach you, then, how you must learn to work in the world so that you may fulfill your purpose here.

PRACTICE 325: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

RECUERDA, UNA VEZ MÁS, que solo puedes perder el contacto contigo mismo si regresas a la imaginación o la fantasía, porque esa es la única alternativa a estar atento a ti mismo y a tu mundo. Despierta entonces de tus sueños y permanece atento. Recuerda a cada hora mirar el mundo sin juicios, y verás que el mundo está intentando volverse una sola comunidad, ya que busca extenderse hacia la Comunidad Mayor. Esta representa una comunidad que está llamando a la humanidad a entrar y participar. No puedes entender el mecanismo de esto, porque es demasiado grande para tus ojos y tu capacidad mental actual, pero su movimiento es muy obvio y evidente si tan solo miras.

MIRA A CADA HORA, y en tus prácticas de meditación más profunda usa activamente tu mente para considerar esta idea. La práctica de hoy no es una práctica de quietud, sino de participación activa y útil de tu mente. Considera tu propia respuesta a la idea de hoy. Toma nota de tus pensamientos a favor y en contra. Toma nota de tus inquietudes, especialmente en relación a que el mundo se vuelva una única comunidad en su emergencia y participación en la Comunidad Mayor. Toma nota de estas cosas, porque así entenderás aquello dentro de ti que apoya tu avance y aquello que lo niega. Conforme aprendas a mirar estas cosas sin condena y con verdadera objetividad, entenderás por qué el mundo está en conflicto. Lo entenderás y no lo verás con odio, malicia o envidia, sino con comprensión y compasión. Esto entonces te enseñará cómo debes aprender a trabajar en el mundo para poder cumplir tu propósito en él.

PRÁCTICA 325: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 326

THE GREATER COMMUNITY IS SOMETHING I CAN FEEL BUT CANNOT UNDERSTAND.

HOW CAN YOU UNDERSTAND THE GREATER COMMUNITY when you can barely understand the community in which you live, let alone the nation in which you live and the world in which you live? Here you must only understand that there is a Greater Community and that it is a larger context in which life expresses itself. As humanity attempts to become one community and as you attempt to become one person instead of many people, you will realize that you emerge into the world as a larger person and the world emerges into the Greater Community as a larger community. Here all individuality seeks community, for in community it finds its true expression, its true contribution and its true role. This is as true for you as it is for the world.

YOU CAN FEEL THIS. It is so evident. You can know this, for this idea is born of Knowledge. Don't burden yourself with trying to understand all of this, for understanding is not necessary here. Only know and feel the reality of this. As you do this, your understanding will grow naturally. It will not be born of your own fantasy or idealism, but instead will be born of Knowledge and experience. Thus, it will abide with you, serve you and make your life more real and effective.

REMEMBER THAT YOU WILL UNDERSTAND AS YOU PROCEED, for understanding is born of hindsight and true application. Have confidence, then, that your understanding will grow as your participation grows. You need not understand the universe, but you do need to experience it. You need to feel it within yourself and around you. You need to see yourself as one person, you need to see your world as one community and you need to see your universe as a Greater Community that, within a larger sphere of participation, is attempting to unify itself as well. Thus, Knowledge works in all arenas and at all levels of participation—within each person, within each community, within each world, between each world and within the universe as a whole. That is why Knowledge is so great and why, though you receive it within yourself, it is far greater than you can conceive of.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 326

LA COMUNIDAD MAYOR ES ALGO QUE PUEDO SENTIR PERO NO ENTENDER.

¿CÓMO PUEDES ENTENDER LA COMUNIDAD MAYOR cuando apenas puedes entender la comunidad en la que vives, por no hablar de la nación en la que vives y el mundo en el que vives? Aquí solo debes entender que existe una Comunidad Mayor y que esta es un contexto más amplio en el que la vida se expresa. Conforme la humanidad intenta volverse una única comunidad y tú intentas volverte una única persona en vez de muchas, comprenderás que emerges al mundo como una mayor persona, y que el mundo emerge en la Comunidad Mayor como una mayor comunidad. Aquí toda individualidad busca comunidad, pues en ella encuentra su expresión, su contribución y su papel verdaderos. Esto es tan cierto para ti como lo es para el mundo.

TÚ PUEDES SENTIR ESTO. Es muy evidente. Puedes saberlo, porque esta idea nace del Conocimiento. No te cargues tratando de entender todo esto, porque aquí la comprensión no es necesaria. Solo has de saber y sentir su realidad. Al hacerlo, tu comprensión crecerá naturalmente. No nacerá de tu propia fantasía o idealismo, sino del Conocimiento y la experiencia. Por tanto, permanecerá contigo, te servirá y hará tu vida más real y efectiva.

RECUERDA QUE COMPRENDERÁS A MEDIDA QUE AVANCES, pues la comprensión nace de la retrospectiva y la aplicación real. Ten confianza, entonces, en que tu comprensión aumentará conforme crezca tu participación. No necesitas entender el universo, pero sí experimentarlo. Necesitas sentirlo dentro de ti y a tu alrededor. Necesitas verte como una única persona, necesitas ver tu mundo como una comunidad y necesitas ver el universo como una Comunidad Mayor que, dentro de una esfera más amplia de participación, también está tratando de unificarse. Así, el Conocimiento trabaja en todos los ámbitos y niveles de participación, dentro de cada persona, cada comunidad, cada mundo, entre cada mundo y dentro del universo en conjunto. Es por eso que el Conocimiento es tan grande y que, aunque lo recibes dentro de ti, es mucho más grande de lo que puedes concebir.

(Continúa en la página siguiente…)

THUS IT IS THAT NOW YOU MAY EXPERIENCE the Greater Community and not separate yourself in attempting to understand it. Understanding comes through participation. Remind yourself of today's idea upon the hour and in your two deeper practice periods, attempt once again to think actively what this lesson means. Apply it to your experience. Apply it to your perception of the world. Recognize those thoughts that are for it and those that are against it. Recognize the inspiration and hope that this gives you and recognize the anxieties that may be aroused. Take inventory of your thoughts and experiences concerning today's idea, but do not judge it, for it emanates from Knowledge. It is meant to free you from the disability of your own imagination. It is meant to free you and the world as well.

TODAY UTILIZE YOUR MIND AND YOUR BODY to become a student of Knowledge. In this, you will learn to comprehend the meaning of yourself, your world and the Greater Community of Worlds.

PRACTICE 326: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

ES ASÍ QUE AHORA PUEDES EXPERIMENTAR la Comunidad Mayor y no separarte en tu intento de entenderla. El entendimiento surge mediante la participación. Recuérdate la idea de hoy a cada hora, y en tus dos sesiones de práctica más profunda, intenta de nuevo pensar activamente sobre lo que significa esta lección. Aplícala a tu experiencia y a tu percepción del mundo. Reconoce los pensamientos que están a favor y los que están en contra. Reconoce la inspiración y la esperanza que esto te ofrece, y reconoce las inquietudes que puede despertar. Haz un inventario de tus pensamientos y experiencias en torno a la idea de hoy, pero no la juzgues, porque emana del Conocimiento. Ella pretende liberarte de la discapacidad de tu propia imaginación. Pretende liberarte a ti y también al mundo.

UTILIZA HOY TU MENTE Y TU CUERPO para volverte un estudiante del Conocimiento. Al hacerlo, aprenderás a comprender el significado de ti mismo, de tu mundo y de la Comunidad Mayor de Mundos.

PRÁCTICA 326: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 327

I WILL BE AT PEACE TODAY.

YOU CAN BE AT PEACE TODAY, even while you consider greater things in the world and beyond the world. You can be at peace today even while you meet the challenge of becoming a student of Knowledge and the challenge of observing your world with objectivity. How can you be so active and have such challenge and still be at peace? The answer is that Knowledge is with you. As you abide with Knowledge, feel Knowledge and carry Knowledge out into the world, within yourself you will be still, though on the outside you may be actively engaged. There is no contradiction between peace and movement, between inner stillness and outer engagement. Though the world is a difficult and frustrating place to be, it is a natural recipient of Knowledge. Its difficulties and its frustrations need not affect your internal state, which is becoming ever more unified and harmonious.

REMIND YOURSELF UPON THE HOUR to be at peace while you are in the world. Release all fear and anxiety and fortify your adherence to Knowledge as you do so. In your two deeper practice periods when you take refuge from the world, rekindle the fire of Knowledge and take comfort in its warm presence. Realize that within this fire all things that are imaginary and harmful are consumed. The fire of Knowledge will not burn you, but it will warm your soul. You can enter this fire without fear of pain or harm. It will purify and cleanse you, for it is the fire of love. Today be at peace, for today is a day of peace, and peace is given you to receive this day.

PRACTICE 327: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 327

HOY ESTARÉ EN PAZ.

HOY PUEDES ESTAR EN PAZ, incluso mientras consideras mayores cosas en el mundo y más allá del mundo. Hoy puedes estar en paz, incluso mientras cumples con el reto de volverte un estudiante del Conocimiento y de observar tu mundo con objetividad. ¿Cómo puedes estar tan activo y tener tal desafío y aun así estar en paz? La respuesta es que el Conocimiento está contigo. A medida que permanezcas con el Conocimiento, lo sientas y lo lleves al mundo, dentro de ti estarás en quietud, aunque en el exterior puedas participar activamente. No hay contradicción entre la paz y el movimiento, entre la quietud interior y la participación exterior. Aunque el mundo es un lugar difícil y frustrante en el que estar, es un receptor natural del Conocimiento. Sus dificultades y frustraciones no necesitan afectar tu estado interno, que está haciéndose cada vez más unificado y armonioso.

RECUÉRDATE A CADA HORA estar en paz mientras estás en el mundo. Libera todo temor y ansiedad y fortalece tu adhesión al Conocimiento al hacerlo. En tus dos sesiones de práctica más profunda en las que te refugias del mundo, reaviva el fuego del Conocimiento y consuélate en su cálida presencia. Reconoce que en este fuego se consume todo lo que es imaginario y perjudicial. El fuego del Conocimiento no te quemará, sino que calentará tu alma. Puedes entrar en este fuego sin temor al dolor o al daño. Él te purificará y te limpiará, ya que es el fuego del amor. Hoy estate en paz, porque es un día de paz y se te da la paz para que la recibas.

PRÁCTICA 327: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 328

TODAY I WILL HONOR THOSE WHO HAVE GIVEN TO ME.

ONCE AGAIN WE AFFIRM THIS LESSON which will affirm the reality of love and giving in the world. Your ideas concerning giving are far too limited and small. They will need to be expanded so that you may recognize the extent of giving in the world.

UPON THE HOUR REMIND YOURSELF to remember those who have given to you. Do not only think of those who you are certain have given to you, but remember those who you feel have hurt you, who have denied you or who have stood in your way. Remember them, for they have given something to you as well. They have given you a reminder that Knowledge is necessary, and they have demonstrated to you a life without Knowledge. They have demonstrated to you that Knowledge is attempting to emerge in them as well. Whether they accept or resist this emergence, it is still present and still manifesting itself.

YOU ARE ADVANCING because others have demonstrated their inspiration and their errors to you—their acceptance of Knowledge and their denial of Knowledge. If there were no denial of Knowledge in the world, you could not learn here. You could not recognize the importance of Knowledge. Contrast in learning will teach you what is valuable and what is not, and this will teach you to be compassionate and to be loving. Understanding this will enable you to serve in the world.

UPON THE HOUR RECOGNIZE WHO IS GIVING TO YOU at that moment and recognize who has given to you in the past. In this way, this will be a day of gratitude and appreciation. You will understand how important your preparation is and how many have given themselves to you to serve you so that you may undertake this preparation.

IN YOUR TWO DEEPER MEDITATION PRACTICES, repeat today's idea and then allow to come into your mind each individual that awaits to be recognized and blessed by you. As you do this, all individuals who need to will present themselves to you. Look and see how they have served you and thank them for their service to you. Thank them for helping you to recognize your need for Knowledge. Thank them for showing you that there is no alternative to Knowledge. And thank them for strengthening your participation in Knowledge. Bless each one and allow the next individual to come to mind. In this way, you will bless all who have been in your life and are in your life currently. In this way, you will learn to appreciate your past and not condemn it. In this way, love will emanate from you naturally, for love must be born of gratitude, and gratitude must be born of true recognition. It is true recognition that you will practice today.

PRACTICE 328: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 328

HOY HONRARÉ A AQUELLOS QUE ME HAN DADO.

UNA VEZ MÁS AFIRMAMOS ESTA LECCIÓN, la cual afirmará la realidad del amor y del dar en el mundo. Tus ideas sobre el dar son demasiado limitadas y pequeñas. Necesitarás ampliarlas para poder reconocer la extensión del dar en el mundo.

A CADA HORA ACUÉRDATE de recordar a quienes te han dado. No pienses solo en los que estás seguro de que te han dado; recuerda a aquellos que sientes que te han hecho daño, que te han negado o que se han interpuesto en tu camino. Acuérdate de ellos, porque ellos también te han dado algo. Ellos te han dado un recordatorio de que el Conocimiento es necesario, y te han demostrado una vida sin el Conocimiento. Te han demostrado que el Conocimiento también está tratando de surgir en ellos. Tanto si ellos aceptan o se resisten a esta emergencia, el Conocimiento aun así está presente y está manifestándose.

TÚ ESTÁS AVANZANDO porque otros te han demostrado su inspiración y sus errores —su aceptación del Conocimiento y su negación del Conocimiento—. Si no existiera la negación del Conocimiento en el mundo, entonces no podrías aprender aquí. No podrías reconocer la importancia del Conocimiento. El contraste en el aprendizaje te enseñará lo que es valioso y lo que no, y esto te enseñará a ser compasivo y amoroso. Entender esto te permitirá servir en el mundo.

A CADA HORA RECONOCE QUIÉN TE ESTÁ DANDO en ese momento y reconoce quién te ha dado en el pasado. De esta manera, este será un día de gratitud y apreciación. Entenderás lo importante que es tu preparación y cuántos se han dado a ti para servirte y que puedas llevar a cabo esta preparación.

EN TUS DOS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN MÁS PROFUNDA, repite la idea de hoy y permite que venga a tu mente cada persona que espera a ser reconocida y bendecida por ti. Al hacerlo, todas las personas que lo necesitan se te presentarán. Mira y ve cómo te han servido y agradéceles por servirte. Agradéceles por ayudarte a reconocer tu necesidad del Conocimiento. Agradéceles por mostrarte que no hay alternativa al Conocimiento. Y agradéceles por fortalecer tu participación en el Conocimiento. Bendice a cada una de ellas y permite que la siguiente persona venga a tu mente. De este modo, bendecirás a todos los que han estado en tu vida y están en tu vida en la actualidad. De este modo, aprenderás a valorar tu pasado y no lo condenarás. De este modo, el amor emanará de ti de forma natural, porque el amor debe nacer de la gratitud y la gratitud debe nacer del verdadero reconocimiento. Es el verdadero reconocimiento lo que practicas hoy.

PRÁCTICA 328: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 329

I AM FREE TO LOVE THE WORLD TODAY.

ONLY THE FREE CAN LOVE THE WORLD, for only the free can give to the world. Only they can fully recognize the world's need and their own contribution. Only the free can love the world because on y they can see that the world has supported and served them to enable them to become free and to become contributors to the world. Because the world so yearns for your contribution, it has given itself to your preparation so that you may learn to be a contributor. It has fortified this through the truth that exists in the world and through the denial of truth that exists in the world.

IN ALL WAYS THE WORLD SERVES THE EMERGENCE OF KNOWLEDGE. Though the world contradicts Knowledge and seems to deny, to reject and to attack Knowledge, if seen from this perspective, you will realize that it actually serves Knowledge. How can anything compete with Knowledge? How can anything deny Knowledge? Anything that seems to deny Knowledge only calls for Knowledge and pleads for Knowledge to come. Those in confusion, in darkness and in despair yearn for relief and comfort. And though they do not understand the message of their own plight, those who are with Knowledge can perceive this and through Wisdom will learn how to serve these individuals, all individuals and the world as a whole.

TODAY UPON THE HOUR REMIND YOURSELF that as you become free, you will be able to love the world. As you learn to love the world, you will be able to become free because you are in this world but not of this world. Because you are in this world, you are representing that which you have brought with you from your Ancient Home. How simple and clear this is with Knowledge, and yet how difficult it is to grasp when you are in your own imagination and are entertaining your own separate ideas. That is why you practice—so you may confirm that which is natural to you and step away from that which is unnatural to you.

IN YOUR DEEPER MEDITATION PRACTICES once again receive the freedom that comes to you in stillness and receptivity. A mind that is still is a mind that is unfettered and free. It will naturally expand itself, and within this expansion it will naturally express that which is most natural to it. Thus, in your deeper meditations you practice receiving, and in your hourly practices you practice giving. You are free to love the world today, and the world needs your freedom because it needs your love.

PRACTICE 329: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 329

HOY SOY LIBRE PARA AMAR AL MUNDO.

SOLO LOS LIBRES PUEDEN AMAR AL MUNDO, porque solo ellos pueden dar al mundo. Solo ellos pueden reconocer plenamente la necesidad del mundo y su propia contribución. Solo los libres pueden amar al mundo, porque solo ellos pueden ver que el mundo les ha apoyado y servido para permitirles ser libres y contribuir al mundo. Debido a que el mundo anhela tanto tu contribución, él se ha dado a tu preparación para que puedas aprender a contribuir. Ha fortalecido esto mediante la verdad y la negación de la verdad que existen en el mundo.

EL MUNDO SIRVE A LA EMERGENCIA DEL CONOCIMIENTO EN TODOS LOS SENTIDOS. Aunque contradice al Conocimiento y parece negarlo, rechazarlo y atacarlo, si lo ves desde esta perspectiva comprenderás que realmente lo sirve. ¿Cómo puede algo competir con el Conocimiento? ¿Cómo puede algo negar el Conocimiento? Todo lo que parece negarlo solo lo llama y ruega que venga. Aquellos en la confusión, la oscuridad y la desesperación anhelan alivio y consuelo. Y aunque ellos no entienden el mensaje de su propia condición, los que están con el Conocimiento pueden percibirlo, y mediante la Sabiduría aprenderán como servir a esas personas, a todos los individuos y al mundo en su conjunto.

RECUÉRDATE HOY A CADA HORA que a medida que te liberes serás capaz de amar al mundo. A medida que aprendas a amar al mundo serás capaz de liberarte, porque estás en este mundo pero no eres de este mundo. Debido a que estás en este mundo, estás representando lo que has traído contigo de tu Antiguo Hogar. Qué simple y claro es esto con el Conocimiento, y sin embargo qué difícil es comprenderlo cuando estás en tu propia imaginación y entretenido con tus propias ideas separadas. Es por eso que practicas —para poder confirmar lo que te es natural y alejarte de lo que te es antinatural.

EN TUS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN MÁS PROFUNDA, una vez más recibe la libertad que viene a ti en quietud y receptividad. Una mente que está en quietud es una mente que está libre y sin trabas. Ella se expandirá de forma natural, y en esta expansión expresará naturalmente lo que es más natural para ella. Así, en tus meditaciones más profundas practicas el recibir, y en tus prácticas horarias practicas el dar. Hoy eres libre para amar al mundo, y el mundo necesita tu libertad, porque necesita tu amor.

PRÁCTICA 329: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 330

I WILL NOT NEGLECT THE SMALL THINGS IN MY LIFE.

ONCE AGAIN WE AFFIRM THIS IDEA that you not be negligent of those simple, practical tasks that enable you to be a student of Knowledge. Remember you are not attempting to escape the world, but are working on becoming powerful within the world. Therefore, do not neglect those simple, little things that enable you and give you the freedom to become a student of Knowledge. Here all of your activities, even the most mundane and repetitive, can be seen as a form of service and contribution. In this way, all small things, however mundane and repetitive, can serve the world because they represent that you are honoring your True Self. This is the Self that exists in all individuals, the Self that exists in the world and the Self that exists in the Greater Community of Worlds.

BE ATTENTIVE TO THE LITTLE THINGS YOU DO this day and do not neglect them. If you do not fear them, you will not resist them. If you do not resist them, you will be able to attend to them. And as you attend to them, you will be able to give yourself to them. Here Knowledge will express itself in all activities and Knowledge will be taught and reinforced in all activities. The world needs this demonstration, for the world thinks that God, love, true power and inspiration exist only in ideal states and only in ideal situations. The world does not understand that God expresses God everywhere and that Knowledge expresses itself everywhere and in all things.

AS YOU COME TO UNDERSTAND THIS GREAT TRUTH, you will see the presence of Knowledge in all things. You will see Knowledge within the world. You will see Knowledge within yourself. This will give you complete confidence in your own participation and in your own service to Knowledge. You will then realize that you are saving the world time in its evolvement, advancement and salvation. This is so important for your confidence. But it is even more important for you to realize the greatness of Knowledge and the greatness that you will experience within yourself as you learn to receive it.

UPON THE HOUR REMEMBER TODAY'S IDEA and apply it so that you may be conscientious within each hour. In your two deeper meditation practices, re-enter stillness so that you may rekindle your experience of the fire of Knowledge so that the fire of Knowledge may purify and cleanse your mind and free it from all restraint. In this way, you will be able to be in the world more completely, and small things will not be neglected.

PRACTICE 330: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 330

NO DESCUIDARÉ LAS PEQUEÑAS COSAS DE MI VIDA.

UNA VEZ MÁS, AFIRMAMOS ESTA IDEA de no descuidar las tareas simples y prácticas que te permiten ser un estudiante del Conocimiento. Recuerda que no estás intentando escapar del mundo, sino que estás trabajando para volverte poderoso en él. Por tanto, no descuides las cosas simples y pequeñas que te capacitan y te dan la libertad de ser un estudiante del Conocimiento. Aquí todas tus actividades, incluso las más mundanas y repetitivas, pueden verse como una forma de servicio y contribución. De este modo, todo lo pequeño puede servir al mundo sin importar lo mundano y repetitivo que pueda ser, porque ello representa que tú estás honrando a tu Verdadero Ser. Este es el Ser que existe en todos los individuos, el Ser que existe en el mundo y el Ser que existe en la Comunidad Mayor de Mundos.

ESTATE ATENTO A LAS PEQUEÑAS COSAS QUE HACES en este día y no las descuides. Si no las temes, no las resistirás. Si no las resistes, podrás atenderlas. Y a medida que las atiendas, podrás darte a ellas. Aquí el Conocimiento se expresará en todas las actividades y será enseñado y reforzado en todas ellas. El mundo necesita esta demostración, pues piensa que Dios, el amor, el verdadero poder y la inspiración solo existen en estados y situaciones ideales. El mundo no entiende que Dios expresa a Dios en todas partes y que el Conocimiento se expresa en todas partes y en todas las cosas.

CUANDO LLEGAS A COMPRENDER ESTA GRAN VERDAD, verás la presencia del Conocimiento en todo. Verás el Conocimiento dentro del mundo. Verás el Conocimiento dentro de ti mismo. Esto te dará confianza en tu propia participación y en tu propio servicio al Conocimiento. Entonces reconocerás que estás ahorrando al mundo tiempo en su evolución, su progreso y su salvación. Esto es muy importante para tu confianza. Pero es aún más importante que reconozcas la grandeza del Conocimiento y la grandeza que experimentarás dentro de ti a medida que aprendas a recibirlo.

A CADA HORA, RECUERDA HOY ESTA IDEA y aplícala para poder ser consciente a cada hora. En tus dos prácticas de meditación más profunda, vuelve a introducirte en la quietud para poder revivir tu experiencia del fuego del Conocimiento, de modo que este fuego pueda purificar y limpiar tu mente y liberarla de toda restricción. De este modo, serás capaz de estar en el mundo de forma más completa, y no descuidarás las cosas pequeñas.

PRÁCTICA 330: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 331

WHAT IS SMALL EXPRESSES THAT WHICH IS GREAT.

LOOK AT NATURE AROUND YOU. Look at the tiniest creature and realize the mystery of that creature's existence, the wonder of its physical mechanism and the truth of its total inclusion in nature as a whole. The smallest creature can express the greatest truth. The simplest thing can express the power of the universe. Does a creature that is small express life and inclusion in life any less than a creature that is great? Using this analogy, realize that the smallest activity can embody the greatest teaching. Realize that the simplest word, the most common gesture, can express the deepest feeling and emotion. Realize that the simplest thing can add to your practice and confirm the presence of Knowledge within you.

AS YOU BECOME ATTENTIVE TO LIFE, you will begin to witness the mystery of life in all things. How great this will be for you who are now awakening from the sleep of your own separate imagination. The mystery of life will inspire you and call to you. It will confirm the mystery of your own life, which is becoming ever more real and demonstrative to you.

YOU MAY FEEL SMALL, but you express the great. You do not need to be great to express the great because greatness is within you, and your physical vehicle is small in comparison to it. Your reality is born of the greatness that is with you that wishes to express itself in the simplicity of your small vehicle. Here you understand that you are of the great and you are working through the small. Here you will not contradict the relationship between the great and the small, where the small must express the great, which it does naturally. Does a little creature have to attempt to express the great? No. The great merely expresses itself through the little creature.

THUS, IN YOUR LIFE—which at any moment may look small to you, which at any moment may look separate and confined—greatness is with you. Therefore, the small is utilized, confirmed, honored and blessed. Then, there is no basis for self-condemnation and hatred. All things great and small become appreciated, for all things great and small are together.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 331

LO QUE ES PEQUEÑO EXPRESA LO QUE ES GRANDE.

OBSERVA LA NATURALEZA QUE TE RODEA. Mira las más pequeñas criaturas y reconoce el misterio de su existencia, la maravilla de su mecanismo físico y la verdad de su inclusión total en la naturaleza en conjunto. La criatura más pequeña puede expresar la verdad más grande. Lo más simple puede expresar el poder del universo. Una criatura pequeña, ¿expresa la vida y su inclusión en la vida menos que una criatura grande? Usando esta analogía, comprende que la más pequeña actividad puede encarnar la máxima enseñanza. Comprende que la palabra más sencilla y el gesto más común pueden expresar un sentimiento y emoción más profundos. Comprende que lo más simple puede añadir a tu práctica y confirmar la presencia del Conocimiento dentro de ti.

A MEDIDA QUE PRESTES ATENCIÓN A LA VIDA, comenzarás a presenciar el misterio de la vida en todas las cosas. ¡Qué grande será esto para ti, que estás ahora despertando del sueño de tu imaginación separada! El misterio de la vida te inspirará y te llamará, y confirmará el misterio de tu propia vida, que es cada vez más real y demostrativo para ti.

PUEDE QUE TE SIENTAS PEQUEÑO, pero expresas lo grande. No necesitas ser grande para expresar lo grande, porque la grandeza está dentro de ti y tu vehículo físico es pequeño en comparación. Tu realidad nace de la grandeza que está contigo, la cual desea expresarse en la simplicidad de tu pequeño vehículo. Aquí entiendes que perteneces a lo grande y que estás trabajando a través de lo pequeño. Aquí no contradirás la relación entre lo grande y lo pequeño, donde lo pequeño debe expresar lo grande y lo hace de forma natural. Una pequeña criatura, ¿ha de intentar expresar lo grande? No. Lo grande meramente se expresa a través de ella.

POR ESO, EN TU VIDA —la cual en cualquier momento puede parecerte pequeña, separada y confinada—, la grandeza está contigo. Por tanto, lo pequeño es utilizado, confirmado, honrado y bendecido. Entonces no hay ninguna base para la autocondena y el odio. Todas las cosas grandes y pequeñas son apreciadas, porque todas las cosas grandes y pequeñas están juntas.

(Continúa en la página siguiente…)

UPON THE HOUR, THEN, WITHIN WHATEVER SMALL TASK, within whatever expression or gesture and within whatever small view, allow the great to express itself. In your two deeper practice periods, come again into the proximity of that which is great within you. Re-enter the fire of Knowledge which purifies you. Take sanctuary in the sanctuary of Knowledge. Here you encounter the great completely. This is beyond all form. Here that which infuses all form and gives it purpose, meaning and direction awaits you to receive it. The small expresses the great, and the great blesses the small.

PRACTICE 331: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

A CADA HORA, ENTONCES, EN CUALQUIER PEQUEÑA TAREA, en cualquier expresión o gesto y en cualquier pequeño punto de vista, permite que lo grande se exprese. En tus dos sesiones de práctica más profunda, acércate de nuevo a aquello que es grande dentro de ti. Vuelve a entrar en el fuego del Conocimiento que te purifica. Refúgiate en el santuario del Conocimiento. Aquí encontrarás lo grande por completo. Esto está más allá de toda forma. Aquí lo que infunde toda forma y le da propósito, sentido y dirección espera a que lo recibas. Lo pequeño expresa lo grande, y lo grande bendice a lo pequeño.

PRÁCTICA 331: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 332

I AM ONLY BEGINNING TO COMPREHEND THE MEANING OF KNOWLEDGE IN MY LIFE.

YOU ARE ONLY BEGINNING TO COMPREHEND THIS, for your comprehension will be born of experience, recognition and the result of your application. Because you are a beginning student of Knowledge, you have a beginning comprehension. Take heart in this, for this frees you from attempting to draw conclusions about your participation and about your life. Thus, you need not attempt the impossible and can relieve your mind of a great burden that would otherwise overshadow your happiness and dispel your sense of peace and meaningful activity today. When you accept that you are only beginning to comprehend the meaning of your life and the meaning of Knowledge within your life, this frees you to participate and to learn more. Without the burden of judgment, which you would place upon your life otherwise, you are free to participate and your participation will make you free.

REMIND YOURSELF UPON THE HOUR that you are only beginning to comprehend the meaning of Knowledge in your life. In your deeper practice periods, once again enter your sanctuary of Knowledge so that your capacity for Knowledge may grow, your desire for Knowledge may grow and your experience of Knowledge may grow. Only as these things grow can your comprehension grow. Therefore, you are freed from judgment. You are free to participate, where all understanding will emerge.

PRACTICE 332: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 332

ESTOY SOLO EMPEZANDO A COMPRENDER EL SIGNIFICADO DEL CONOCIMIENTO EN MI VIDA.

APENAS ESTÁS EMPEZANDO A COMPRENDER ESTO, pues tu comprensión nacerá de la experiencia, del reconocimiento y del resultado de tu aplicación. Debido a que eres un estudiante principiante del Conocimiento, tienes una comprensión de principiante. Anímate con esto, porque te libera de intentar sacar conclusiones sobre tu participación y sobre tu vida. Por tanto, no necesitas intentar lo imposible, y puedes aliviar tu mente de una gran carga que, de otro modo, ensombrecería tu felicidad y disiparía tu sensación de paz y actividad significativa de hoy. Cuando aceptas que solo estás empezando a comprender el significado de tu vida y del Conocimiento en tu vida, esto te libera para participar y aprender más. Sin la carga del juicio, el cual de otro modo tú pondrías sobre tu vida, estás libre para participar, y tu participación te hará libre.

RECUÉRDATE A CADA HORA que estás solo empezando a comprender el significado del Conocimiento en tu vida. En las sesiones de práctica más profunda, entra una vez más en tu santuario del Conocimiento para que tu capacidad para el Conocimiento, tu deseo del Conocimiento y tu experiencia del Conocimiento puedan crecer. Solo cuando estas cosas crecen puede crecer tu comprensión. Por tanto, eres liberado del juicio. Eres libre para participar, y en ello toda comprensión emergerá.

PRÁCTICA 332: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 333

THERE IS A PRESENCE WITH ME. I CAN FEEL IT.

FEEL THE PRESENCE OF YOUR TEACHERS TODAY who abide with you and oversee your preparation as a student of Knowledge. Feel their presence today and you will feel your own presence, for you are joined together in this presence that you feel. Remember that you are not alone, and you will not become isolated in your own thoughts. You will not become isolated in your own fearful considerations.

UPON THE HOUR EXPERIENCE THIS PRESENCE, for this presence is with you upon the hour. Feel this presence no matter where you are today, whether you are at work or at home, whether you are alone or with another, for this presence is with you wherever you go.

IN YOUR TWO DEEP MEDITATION PRACTICES allow yourself to experience the presence of love, which is the presence of Knowledge, which is the presence of Wisdom, which is the presence of certainty, which is the source of your purpose, meaning and direction in the world and which contains for you your calling in the world. Come into the proximity and into the experience of this presence in your deeper meditations. Do not neglect this, for here you will experience self-love, self-worth and true inclusion in life. Take this presence with you today and receive this presence in your deeper meditations, and you will know that the presence is with you every day.

PRACTICE 333: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 333

HAY UNA PRESENCIA CONMIGO. PUEDO SENTIRLA.

SIENTE HOY LA PRESENCIA DE TUS MAESTROS, que permanecen contigo y supervisan tu preparación como estudiante del Conocimiento. Siente hoy su presencia y sentirás tu propia presencia, pues estáis unidos en esta presencia que sientes. Recuerda que no estás solo, y así no te quedarás aislado en tus propios pensamientos. No te quedarás aislado en tus propias consideraciones temerosas.

EXPERIMENTA ESTA PRESENCIA A CADA HORA, pues está contigo a cada hora. Siéntela estés donde estés hoy, tanto si estás en el trabajo como si estás en casa, tanto si estás solo como si estás acompañado, pues esta presencia está contigo dondequiera que vayas.

EN TUS DOS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN PROFUNDA permítete experimentar la presencia del amor, que es la presencia del Conocimiento, que es la presencia de la Sabiduría, que es la presencia de la certeza, que es la fuente de tu propósito, sentido y dirección en el mundo, y que contiene para ti tu llamada en el mundo. Acércate a la experiencia de esta presencia en tus meditaciones más profundas. No descuides esto, porque aquí experimentarás el amor propio, la autoestima y la verdadera inclusión en la vida. Lleva hoy esta presencia contigo y recíbela en tus meditaciones más profundas, y sabrás que la presencia está contigo todos los días.

PRÁCTICA 333: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 334

THE PRESENCE OF MY TEACHERS IS WITH ME EVERY DAY.

EVERY DAY, NO MATTER WHERE YOU ARE, no matter where you go, the presence of your Teachers is with you. This idea is to remind you that you are not alone. This idea is to give you an opportunity to come out of the isolation of your own imagination and to experience this presence and to receive the gift of this presence. In this gift, your Teachers will give to you the ideas and inspiration that you need. In this, you will express what you have received and thus confirm what you have received.

PRACTICE REMEMBERING THIS UPON THE HOUR by once again concentrating on the presence that is with you. You need only relax to feel it, for it is most certainly with you. In your deeper practices, once again enter stillness in the sanctuary of Knowledge so that you may receive this presence and the great confirmation and comfort that it gives to you. Allow yourself to leave self-doubt and the sense of unworthiness aside, for these things will be consumed in the fire of Knowledge and purified from your mind. When this is done, you will not need to give yourself grandiose ideas of yourself. You will not need to misrepresent yourself in the attempt to escape your sense of guilt and inadequacy, for guilt and inadequacy are consumed in the fire of Knowledge. Therefore, bring all that obstructs your participation and all fears that haunt and oppress you to the fire of Knowledge so that they may be consumed. You will sit in front of this fire, and you will see them being consumed, and you will feel your mind being bathed and cleansed in the loving fire of Knowledge. The presence is with you every day. The fire of Knowledge is with you every day.

PRACTICE 334: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 334

LA PRESENCIA DE MIS MAESTROS ESTÁ CONMIGO CADA DÍA.

TODOS LOS DÍAS, NO IMPORTA DONDE ESTÉS, no importa a dónde vayas, la presencia de tus maestros está contigo. Esta idea es para recordarte que no estás solo. Esta idea es para darte una oportunidad de salir del aislamiento de tu propia imaginación, de experimentar esta presencia y de recibir su regalo de esta presencia. En este regalo, tus Maestros te darán las ideas y la inspiración que necesitas. De esta forma, expresarás lo que has recibido y así confirmarás lo que has recibido.

PRACTICA RECORDANDO ESTO A CADA HORA, concentrándote una vez más en la presencia que está contigo. Solo tienes que relajarte para sentirla, porque está sin duda contigo. En tus prácticas más profundas, entra de nuevo en la quietud en el santuario del Conocimiento, para poder recibir esta presencia y la gran confirmación y confortación que te da. Permítete dejar a un lado la duda en ti mismo y el sentido de indignidad, pues estas cosas serán consumidas en el fuego del Conocimiento y purificadas de tu mente. Cuando esto suceda, no necesitarás darte ideas grandiosas sobre ti mismo. No necesitarás falsificarte a ti mismo en el intento de escapar de tus sentimientos de culpa e insuficiencia, pues estos sentimientos son consumidos en el fuego del Conocimiento. Por tanto, trae todo lo que obstruye tu participación y todos los temores que te acosan y te oprimen al fuego del Conocimiento, para que puedan ser consumidos. Te sentarás delante de este fuego y los verás consumiéndose, y sentirás que tu mente está siendo bañada y purificada en el fuego amoroso del Conocimiento. La presencia está contigo cada día. El fuego del Conocimiento está contigo cada día.

PRACTIQUE 334: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 335

THE FIRE OF KNOWLEDGE IS WITH ME EVERY DAY.

WHEREVER YOU GO, WHATEVER YOU DO, the fire of Knowledge is burning within you. Feel it burning. Upon the hour feel it burning. Regardless of what you see and what you think, feel the fire of Knowledge burning. This is the presence of Knowledge that you will feel within yourself as you feel the presence of the Teachers all around you. The fire of Knowledge is burning and as you experience this, it will consume all that holds you back—all that haunts and oppresses you, all sense of unworthiness and guilt and all pain and conflict. As these things are consumed, they will no longer cast their influence upon your life, and your life will naturally become more uniform and harmonious.

TODAY YOU TAKE A MAJOR STEP IN THIS DIRECTION by remembering and experiencing the fire of Knowledge upon the hour. In your two deeper practice periods re-enter the fire of Knowledge in the sanctuary of Knowledge. Remember that this fire will comfort you and release you. It will not burn you but will only warm your soul. It will give you comfort and reassurance. It will give you confirmation of the meaning and the purpose of your life and of the greatness that you carry within you.

DO NOT NEGLECT YOUR PRACTICE TODAY, but realize its total benefit to you. Nothing you can see in the world can possibly give you the certainty, the power, the peace and the sense of inclusion that the fire of Knowledge can bestow. Nothing can remind you of your total inclusion in life more than the presence of your Teachers who abide with you. Therefore, you have the experience that you need already, and from this experience you will learn in time to extend it to all your relationships—with others, with the world and with the Greater Community of Worlds in which you live.

PRACTICE 335: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 335

EL FUEGO DEL CONOCIMIENTO ESTÁ CONMIGO TODOS LOS DÍAS.

DONDEQUIERA QUE VAYAS, HAGAS LO QUE HAGAS, el fuego del Conocimiento está ardiendo en tu interior. Siéntelo ardiendo. A cada hora, siéntelo ardiendo. Independientemente de lo que veas y pienses, siente el fuego del Conocimiento ardiendo. Esta es la presencia del Conocimiento que sentirás dentro de ti al sentir la presencia de los Maestros a tu alrededor. El fuego del Conocimiento está ardiendo, y a medida que lo experimentes consumirá todo lo que te detiene, todo lo que te atormenta y te oprime, todo sentido de indignidad y culpa y todo dolor y conflicto. Conforme estas cosas se consuman dejarán de ejercer su influencia sobre tu vida, y tu vida se volverá naturalmente más uniforme y armoniosa.

DA HOY UN PASO IMPORTANTE EN ESA DIRECCIÓN, recordando el fuego del Conocimiento y experimentándolo a cada hora. En las dos sesiones de práctica más profunda, regresa al fuego del Conocimiento en el santuario del Conocimiento. Recuerda que este fuego te consolará y te liberará. No te quemará, sino que solo calentará tu alma. Te dará consuelo y seguridad. Te dará confirmación del significado y el propósito de tu vida y de la grandeza que llevas dentro de ti.

NO DESCUIDES HOY TU PRÁCTICA; reconoce en cambio su total beneficio para ti. Nada de lo que puedes ver en el mundo puede darte la certeza, el poder, la paz y el sentido de inclusión que el fuego del Conocimiento puede otorgarte. Nada puede recordarte tu total inclusión en la vida más que la presencia de tus Maestros, que permanecen contigo. Por tanto, tienes ya la experiencia que necesitas, y a partir de esta experiencia aprenderás, con el tiempo, a extenderla a todas tus relaciones con otros, con el mundo y con la Comunidad Mayor de Mundos en la que vives.

PRÁCTICA 335: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 336

REVIEW.

BEGIN YOUR TWO-WEEK REVIEW by reviewing the first lesson in this two-week period, rereading the lesson and recalling your practice for that day. Follow this subsequently for each following day. Review your practice. Realize what your practice is for and recognize what your practice is reinforcing within you. Recognize how much you want this reinforcement to occur and realize the tremendous value that you are receiving and are attempting to receive as you prepare as a student of Knowledge. Let your review today be a confirmation of the importance of your preparation. Recognize how much you need to strengthen your participation and how much you need to set aside ideas that are debilitating or that deny the existence of Knowledge within your life. Remember that Knowledge is with you and that your Teachers are with you, to be experienced and received every moment. As you learn to receive this, you will naturally express this.

IN YOUR ONE LONG PRACTICE PERIOD TODAY, review the past two weeks of practice and realize what is being offered to you. Realize how much you need to receive. Realize how much you want to receive.

PRACTICE 336: One long practice period.

Paso 336

REVISIÓN.

EMPIEZA TU REVISIÓN DE DOS SEMANAS repasando la primera lección en este periodo, leyéndola de nuevo y recordando tu práctica para ese día. A continuación, haz lo mismo con cada día siguiente. Revisa tu práctica. Reconoce para qué es tu práctica y lo que esta está reforzando dentro de ti. Reconoce lo mucho que deseas que este refuerzo se produzca, así como el enorme valor que estás recibiendo y estás intentando recibir al prepararte como estudiante del Conocimiento. Deja que tu revisión de hoy sea una confirmación de la importancia de tu preparación. Reconoce cuánto necesitas fortalecer tu participación y cuánto necesitas dejar a un lado las ideas que son debilitantes, o que niegan la existencia del Conocimiento en tu vida. Recuerda que el Conocimiento está contigo y que tus Maestros están contigo, para ser experimentados y recibidos en todo momento. A medida que aprendas a recibir esto, naturalmente lo expresarás.

EN TU ÚNICO LARGO PERIODO DE PRÁCTICA DE HOY, revisa las últimas dos semanas de práctica y reconoce lo que se te está ofreciendo. Reconoce lo mucho que necesitas recibir. Reconoce lo mucho que deseas recibir.

PRÁCTICA 336: Un periodo largo de práctica.

Step 337

ALONE I CAN DO NOTHING.

ALONE YOU CAN DO NOTHING, but you are not alone. Yes, you are an individual, but you are greater than an individual. Thus it is that you cannot be alone, and thus it is that your individuality has great promise and purpose in the world. Thus it is that you who are part of the greatness that is greater than your individuality and you who are part of your individuality as well become whole and unified. In this, everything that you have constructed for yourself is turned for good. All of your creations are given purpose, meaning, direction and inclusion in life. Thus, your life is redeemed and reclaimed, and you become part of life and a vehicle for its unique expression. This is the true meaning of today's lesson.

ONLY IN THE SHADOWS AND THE DARKNESS OF IMAGINATION can you hide from the light of truth. You must believe that you are alone to think that your imaginings are real. To learn that you are not alone at first may seem fearful because you are afraid that your imaginings and guilt would be revealed. Yet, as you consider this honestly and without condemnation, you realize that it means that you have been reclaimed, rejuvenated and are now being prepared to receive the power that abides with you, the power that is your Source and True Self.

REPEAT TODAY'S IDEA UPON THE HOUR and realize that it is an affirmation of your strength and inclusion in life. In your deeper meditations allow yourself to re-enter the stillness of your sanctuary of Knowledge where it will become evident that you are not alone. Here you are in true marriage with life and in true union with those who have come to serve you and guide you and with those who practice with you now. In your inclusion is your happiness. In your isolation is your misery. Your misery has no foundation, for you are not alone and your success is guaranteed, for alone you can do nothing.

PRACTICE 337: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 337

SOLO NO PUEDO HACER NADA.

SOLO NO PUEDES HACER NADA, pero no estás solo. Sí, tú eres un individuo, pero eres más grande que un individuo. Así es que no puedes estar solo, y por tanto tu individualidad tiene una gran promesa y propósito en el mundo. Así es que tú, que eres parte de la grandeza que es mayor que tu individualidad y que eres también parte de tu individualidad, te completas y te unificas. En esto, todo lo que has construido por ti mismo es tornado hacia el bien. Todas tus creaciones reciben sentido, significado, dirección e inclusión en la vida. Por tanto, tu vida es redimida y recuperada, y tú te vuelves parte de la vida y un vehículo para su expresión única. Este es el verdadero significado de la lección de hoy.

SOLO EN LAS SOMBRAS Y EN LA OSCURIDAD DE LA IMAGINACIÓN puedes esconderte de la luz de la verdad. Debes creer que estás solo para pensar que tus fantasías son reales. Saber que no estás solo puede parecer temible al principio, porque temes que tus fantasías y tu culpa sean reveladas. Sin embargo, cuando contemplas esto honestamente y sin condena, comprendes que significa que has sido recuperado y rejuvenecido, y que ahora estás siendo preparado para recibir el poder que mora contigo, el poder que es tu Fuente y tu Verdadero Ser.

REPITE LA IDEA DE HOY A CADA HORA y comprende que es una afirmación de tu fuerza y tu inclusión en la vida. En tus meditaciones más profundas permítete volver a entrar en la quietud de tu santuario del Conocimiento, donde se hará evidente que no estás solo. Aquí estás en verdadero matrimonio con la vida y en verdadera unión con aquellos que han venido a servirte y a guiarte y con aquellos que practican contigo ahora. En tu inclusión está tu felicidad. En tu aislamiento está tu miseria. Tu miseria no tiene ninguna base, porque no estás solo y tu éxito está garantizado, pues solo no puedes hacer nada.

PRÁCTICA 337: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 338

TODAY I WILL BE ATTENTIVE.

BE ATTENTIVE TODAY so that you may see what is occurring around you. Be attentive today so that you may experience yourself in the world. Be attentive today so that you may experience that the fire of Knowledge is burning within you. Be attentive today so that you may experience that the presence of your Teachers is with you. Be attentive today so that you may see that the fire of Knowledge is burning within the world and that the presence of your Teachers is present in the world as well. These things will naturally come to you as you are attentive, for without condemnation you will see what is actually occurring. This will confirm your spiritual nature and purpose in the world. This will confirm your true identity and give meaning to your individual life.

BE ATTENTIVE UPON THE HOUR TODAY and have confidence that being attentive will yield its own true results for you. Without judgment and evaluation, you will see through all fearful appearances that the world may present to you. You will see through all fearful appearances that your imagination may present to you, for all fearful appearances are born of and substantiated by imagination. In being attentive to the world, you recognize the world's confusion and its need for Knowledge. This will confirm your own confusion and need for Knowledge and will make you happy that you are now preparing to receive Knowledge itself.

IN YOUR DEEPER MEDITATION PRACTICES BE ATTENTIVE, be present and give yourself in stillness within the sanctuary of Knowledge. You need only be attentive. Judgment is not necessary. Be attentive and you will penetrate the false and you will receive the true. For true attention will always give you that which is true, and false attention will always give you that which is false.

TODAY YOU STRENGTHEN THIS FACULTY OF MIND, this ability to be attentive. You strengthen this for yourself and for the world, which needs to be recognized. For the world needs to be loved, and love only comes through true recognition.

PRACTICE 338: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 338

HOY ESTARÉ ATENTO.

ESTATE ATENTO HOY para poder ver lo que está ocurriendo a tu alrededor. Estate atento hoy para poder experimentarte a ti mismo en el mundo. Estate atento hoy para poder experimentar que el fuego del Conocimiento está ardiendo en tu interior. Estate atento hoy para poder experimentar que la presencia de los Maestros está contigo. Estate atento hoy para poder ver que el fuego del Conocimiento está ardiendo en el mundo y que la presencia de los Maestros está también presente en el mundo. Estas cosas vendrán a ti naturalmente a medida que estés atento, porque sin condenar verás lo que realmente está ocurriendo. Esto confirmará tu naturaleza y tu propósito espirituales en el mundo. Esto confirmará tu verdadera identidad y dará sentido a tu vida individual.

ESTATE ATENTO A CADA HORA DE HOY y ten confianza en que hacerlo te aportará sus propios resultados reales. Sin juicio ni evaluación, verás a través de todas las apariencias temerosas que el mundo puede presentarte. Verás a través de todas las apariencias temerosas que tu imaginación puede presentarte, porque todas ellas nacen de la imaginación y son sustentadas por esta. Al estar atento al mundo, reconoces su confusión y su necesidad del Conocimiento. Esto confirmará tu propia confusión y necesidad del Conocimiento, y te hará feliz que ahora estés preparándote para recibir al Conocimiento mismo.

EN TUS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN MÁS PROFUNDA ESTATE ATENTO, estate presente y entrégate en quietud dentro del santuario del Conocimiento. Solo necesitas estar atento. Los juicios no son necesarios. Estate atento y penetrarás lo falso y recibirás lo verdadero. Pues la atención verdadera siempre te dará lo que es verdadero, y la atención falsa siempre te dará lo que es falso.

HOY FORTALECES ESTA FACULTAD MENTAL, esta capacidad de estar atento. La fortaleces para ti y para el mundo, el cual necesita ser reconocido. Porque el mundo necesita ser amado, y el amor solo llega a través del verdadero reconocimiento.

PRÁCTICA 338: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 339

THE PRESENCE OF LOVE IS WITH ME NOW.

THE PRESENCE OF LOVE IS WITH YOU, within the fire of Knowledge within you. As exemplified by the presence of your Teachers, this presence permeates all things in the world. It is the context in which the world exists. It is still; therefore, it abides with everything. Can you who perceive the world perceive this abiding presence? Can you who act in the world see the effect of this presence within the world? If this presence were not in the world, the world would have destroyed itself long ago and there would be no hope for your salvation. There would be no hope for true community and for all the things that human beings are capable of in their temporary life here. All things of true value would not emanate, for the darkness of imagination and the darkness of fear would cover the world permanently and all would live in complete darkness. Without the presence of love in the world, this would be the case. Your life here would be sealed in darkness, and you would never be able to escape.

THAT IS WHY YOUR LIFE IN THE WORLD IS TEMPORARY. It could not be permanent, for you are born of the light, to which you will return. How could you live in darkness permanently when you are born of the light, to which you will return? You have been sent into the world to bring the light into the world, not to confirm the world's darkness. God's Will is that you bring the light into the world, not that you be banished to the world in darkness. You are here to bring the light into the world.

YOU WHO ARE A STUDENT OF KNOWLEDGE ARE NOW LEARNING step by step to receive the light of Knowledge and the fire of Knowledge. As you experience this within yourself, you will see the fire of Knowledge burning in the world, for this is the presence of love. This is God within the world. What God does in the world God will do through you, but God's presence in the world activates Knowledge in all minds and calls to all minds to awaken. This substantiates, confirms and strengthens the emergence of Knowledge wherever it is occurring.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 339

LA PRESENCIA DEL AMOR ESTÁ CONMIGO AHORA.

LA PRESENCIA DEL AMOR ESTÁ CONTIGO, dentro del fuego del Conocimiento en ti. Como ejemplifica la presencia de tus Maestros, esta presencia lo impregna todo en el mundo. Ella es el contexto en el que el mundo existe. Está en quietud, por lo que habita en todo. ¿Puedes tú que percibes el mundo percibir esta presencia permanente? ¿Puedes tú que actúas en el mundo ver el efecto de esta presencia en el mundo? Si esta presencia no estuviera en el mundo, este se habría destruido hace mucho tiempo y no habría ninguna esperanza para su salvación. No habría ninguna esperanza para una verdadera comunidad ni para todo de lo que los seres humanos son capaces en su vida temporal aquí. Todas las cosas de verdadero valor no emanarían, porque la oscuridad de la imaginación y la oscuridad del miedo cubrirían el mundo de forma permanente y todos vivirían en completa oscuridad. Sin la presencia del amor en el mundo, este sería el caso. Tu vida aquí estaría sellada en la oscuridad, y nunca podrías escapar.

POR ESO TU VIDA EN EL MUNDO ES TEMPORAL. No puede ser permanente, porque tú naces de la luz, a la cual regresarás. ¿Cómo puedes vivir en la oscuridad de forma permanente cuando naces de la luz, a la cual regresarás? Has sido enviado al mundo para traer la luz al mundo, no para confirmar la oscuridad del mundo. La Voluntad de Dios es que traigas la luz al mundo, no que seas desterrado al mundo en la oscuridad. Estás aquí para traer la luz al mundo.

TÚ QUE ERES UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO, ESTÁS AHORA APRENDIENDO paso a paso a recibir su luz y su fuego. Según experimentes esto en tu interior, verás el fuego del Conocimiento ardiendo en el mundo, porque este es la presencia del amor. Este es Dios en el mundo. Lo que Dios hace en el mundo lo hará a través de ti, pero la presencia de Dios en el mundo activa el Conocimiento en todas las mentes y llama a todas las mentes a despertar. Esto corrobora, confirma y refuerza la aparición del Conocimiento dondequiera que esté ocurriendo.

(Continúa en la página siguiente…)

GOD'S PRESENCE IS PERMANENT. The world itself is temporary. The physical universe is temporary. God's presence is permanent. Can you then see what is great and what is small? Can you then see that which gives and that which must learn to receive? Can you then realize the importance of your preparation? Can you then realize the importance of your service in the world?

UPON THE HOUR BE ATTENTIVE and experience the presence of love in the world. If you are attentive, you will experience this. In your deeper meditation practices experience the presence of love within yourself, which is the fire of Knowledge. Remember as you look upon this, within your world and within yourself, that from the stillness of this presence emanate all good works, all important ideas and the motivation for all important activities. This is what drives humanity and even the Greater Community of Worlds towards Knowledge and, with Knowledge, towards becoming one community.

PRACTICE 339: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

LA PRESENCIA DE DIOS ES PERMANENTE. El mundo es temporal. El universo físico es temporal. La presencia de Dios es permanente. ¿Puedes ver entonces lo que es grande y lo que es pequeño? ¿Puedes ver lo que da y lo que debe aprender a recibir? ¿Puedes reconocer la importancia de tu preparación? ¿Puedes reconocer la importancia de tu servicio en el mundo?

ESTATE ATENTO A CADA HORA y experimenta la presencia del amor en el mundo. Si estás atento la experimentarás. En tus prácticas de meditación más profunda, experimenta la presencia del amor en tu interior, la cual es el fuego del Conocimiento. Recuerda mientras miras esto, dentro de tu mundo y dentro de ti, que desde la quietud de esta presencia emanan todas las buenas obras, todas las ideas importantes y la motivación para todas las actividades importantes. Esto es lo que impulsa a la humanidad e incluso a la Comunidad Mayor de Mundos hacia el Conocimiento y, con el Conocimiento, hacia ser una única comunidad.

PRÁCTICA 339: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 340

MY PRACTICE IS MY CONTRIBUTION TO THE WORLD.

YOU ARE A BEGINNING STUDENT OF KNOWLEDGE. As a beginning student, you engage yourself completely with your practice. Do not imagine for yourself a great role as a saviour or redeemer in the world, for this will only discourage you because you are not yet prepared to carry forth things of greatness. Your duty is to follow the steps as they are given. This is the requirement. In time, greatness will grow within your experience, and you will experience greatness within the world. Yet, as we have so often indicated in our preparation thus far, the greatness you will experience will express itself in simple and mundane things. Therefore, do not imagine grandiose ideas of yourself as a saviour. Do not see yourself being crucified in the world, for these images are born of ignorance and you do not comprehend their true meaning.

FOLLOW EACH STEP, for each will require your complete attention and engagement. Without your attempting to add what is unnecessary to your preparation, you may then become fully engaged with your preparation. This will fully engage you and will elevate all of your physical and mental abilities and give them uniform purpose and direction. Your practice is your gift to the world. From your practice all gifts that you will give in the future will be able to be given with confidence, with love and with certainty.

UPON THE HOUR REMIND YOURSELF that your practice is your gift to the world. If you really wish to serve the world and if you really wish to exemplify within the world that which you hold most dear and that which you honor within yourself, then give yourself to your practice and do not neglect it this day. In your deeper meditations give yourself to practice, for practice is an act of giving. And you who are learning now to receive are also giving yourself to learn to receive. Thus, you are learning to give as well. If you cannot give yourself to practice, you will not be able to give to the world, for giving to the world is a form of practice as well. Remember that all you can do is practice. No matter what you do, you are practicing something, you are asserting something, you are confirming something and you are studying something. Given this understanding, give yourself to your true preparation, for this is your gift to yourself and to the world.

PRACTICE 340: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 340

MI PRÁCTICA ES MI CONTRIBUCIÓN AL MUNDO.

ERES UN ESTUDIANTE PRINCIPIANTE DEL CONOCIMIENTO. Como estudiante principiante, te involucras por completo en tu práctica. No imagines para ti un gran papel como salvador o redentor del mundo, porque esto solo te desanimará, ya que aún no estás preparado para llevar a cabo cosas de grandeza. Tu deber es seguir los pasos tal como son dados. Este es el requerimiento. Con el tiempo, la grandeza crecerá en tu experiencia, y experimentarás la grandeza en el mundo. Sin embargo, como tantas veces hemos indicado en nuestra preparación hasta el momento, la grandeza que experimentarás se expresará en las cosas simples y mundanas. Por tanto, no imagines ideas grandiosas de ti mismo como salvador. No te veas siendo crucificado en el mundo, porque estas imágenes nacen de la ignorancia y no comprendes su verdadero significado.

SIGUE CADA PASO, porque cada uno de ellos requerirá toda tu atención y compromiso. Si no intentas añadir a tu preparación lo que es innecesario, entonces puedes llegar a estar plenamente involucrado en tu preparación. Esto te hará participar plenamente, elevará todas tus capacidades físicas y mentales y les dará un propósito y una dirección uniformes. Tu práctica es tu regalo al mundo. A partir de tu práctica todos los regalos que darás en el futuro podrás darlos con confianza, con amor y con certeza.

RECUÉRDATE A CADA HORA que tu práctica es tu regalo al mundo. Si realmente quieres servir al mundo y si realmente deseas ejemplificar en el mundo lo que más quieres y lo que honras dentro de ti, entonces date a tu práctica y no la descuides en este día. En tus meditaciones más profundas date a la práctica, pues la práctica es un acto de dar. Y tú que estás aprendiendo ahora a recibir también estás dándote a ti mismo al aprender a recibir. Por tanto, estás aprendiendo también a dar. Si no puedes darte a la práctica no serás capaz de dar al mundo, pues dar al mundo es también una forma de práctica. Recuerda que todo lo que puedes hacer es practicar. Hagas lo que hagas estás practicando algo, estás afirmando algo, estás confirmando algo y estás estudiando algo. Teniendo en cuenta esta comprensión, date a tu verdadera preparación, porque este es tu regalo a ti mismo y al mundo.

PRÁCTICA 340: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 341

I AM HAPPY, FOR I CAN NOW RECEIVE.

LEARN TO RECEIVE AND YOU WILL LEARN TO BE HAPPY. Learn to give and your happiness will be confirmed. In the simplest of words, this is what you are undertaking. If you do not make this complicated with your own ideas and expectations, you will be able to see the ever present truth of this, and you will learn exactly what it means and what it will require. Remember that complexity is a denial of the simplicity of truth. The truth will carry forth its activity each day, step by step, as you are carrying forth your preparation each day, step by step. As you learn to become a student of Knowledge, you learn to live the truth. The simplicity of this is ever present to you, for truth is simple and evident to all who look for truth and to all who look without the weight of condemnation or judgment.

REMEMBER YOUR PRACTICE UPON THE HOUR and in your deeper meditations, once again reinforce your capacity and desire for stillness. For if you experience a little more stillness each day, it will grow and grow and will fill your life and emanate from your life like a great light, for you are here to be a light unto the world.

PRACTICE 341: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 341

SOY FELIZ, PORQUE AHORA PUEDO RECIBIR.

APRENDE A RECIBIR Y APRENDERÁS A SER FELIZ. Aprende a dar y tu felicidad será confirmada. Dicho con las más sencillas palabras, esto es lo que estás llevando a cabo. Si no lo complicas con tus propias ideas y expectativas, podrás ver la verdad siempre presente de esto, y aprenderás exactamente lo que significa y lo que requerirá. Recuerda que la complejidad es una negación de la sencillez de la verdad. La verdad realizará su actividad cada día y paso a paso, según tú realizas tu preparación cada día y paso a paso. A medida que aprendes a ser un estudiante del Conocimiento, aprendes a vivir la verdad. La simplicidad de esto está siempre presente para ti, porque la verdad es simple y evidente para todos los que la buscan y para todos los que miran sin el peso de la condena o del juicio.

RECUERDA TU PRÁCTICA A CADA HORA y en tus meditaciones más profundas, una vez más, refuerza tu capacidad para la quietud y tu deseo de ella. Porque si experimentas la quietud cada día un poco más, ella crecerá y crecerá, llenando tu vida y emanando de ella como una gran luz, porque estás aquí para ser una luz en el mundo.

PRÁCTICA 341: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 342

I AM A STUDENT OF KNOWLEDGE TODAY.

TODAY YOU ARE A STUDENT OF KNOWLEDGE. You are following your preparation step by step. You are learning to be unburdened of your own judgment and anxiety. You are learning to be confirmed by the presence of Knowledge within you and by the presence of love within your life. You are learning to honor yourself and learning to appreciate your world. You are learning to recognize your responsibility and learning to recognize the world's need for this responsibility to be carried forth. You are learning to be still within and meaningfully engaged without. You are learning to receive. You are learning to give. You are learning to recognize that your life is being redeemed.

BE A STUDENT OF KNOWLEDGE TODAY and carry forth today's directions as completely and as explicitly as you can. Remind yourself upon the hour that you are a student of Knowledge and take a moment upon each hour to think what this means, particularly in your current circumstances. In your deeper practice periods, actively engage your mind in considering what a student of Knowledge is. Recall what you have been taught thus far. Recognize what is being reinforced step by step and what you are being encouraged to relinquish. Your two practice periods are periods of active mental engagement where you look at today's idea and attempt to see its meaning in terms of your life. When you think, think constructively, for all thinking must be constructive. When thinking isn't necessary, Knowledge will carry you forth. In the world you must have Knowledge, and you must learn to think constructively because you are a student of Knowledge. Today be a student of Knowledge and you will honor that which guides you, that which leads you and that which blesses you. You will represent Knowledge, for you are a student of Knowledge.

PRACTICE 342: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 342

HOY SOY UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO.

HOY ERES UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO. Estás siguiendo tu preparación paso a paso. Estás aprendiendo a liberarte de tu propio juicio y ansiedad. Estás aprendiendo a ser confirmado por la presencia del Conocimiento dentro de ti y la presencia del amor en tu vida. Estás aprendiendo a honrarte a ti mismo y a apreciar tu mundo. Estás aprendiendo a reconocer tu responsabilidad y también la necesidad que tiene el mundo de que esta responsabilidad se asuma. Estás aprendiendo a estar en quietud en tu interior y significativamente involucrado fuera. Estás aprendiendo a recibir. Estás aprendiendo a dar. Estás aprendiendo a reconocer que tu vida está siendo redimida.

SÉ HOY UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO, y sigue las instrucciones de hoy tan completa y explícitamente como puedas. Recuérdate a cada hora que eres un estudiante del Conocimiento, y toma un momento a cada hora para pensar en lo que esto significa, sobre todo en tus circunstancias actuales. En tus periodos de práctica más profunda, involucra activamente tu mente considerando qué es ser un estudiante del Conocimiento. Recuerda lo que se te ha enseñado hasta el momento. Reconoce lo que está siendo reforzado paso a paso y lo que estás siendo alentado a abandonar. Tus dos periodos de práctica son periodos de involucración mental activa, donde contemplas la idea de hoy e intentas ver su significado en relación a tu vida. Cuando pienses, hazlo constructivamente, porque todo pensamiento debe ser constructivo. Cuando el pensamiento no es necesario, el Conocimiento te llevará adelante. En el mundo debes tener el Conocimiento y debes aprender a pensar de manera constructiva, porque eres un estudiante del Conocimiento. Sé hoy un estudiante del Conocimiento y honrarás lo que te guía, te conduce y te bendice. Representarás al Conocimiento, pues eres su estudiante.

PRÁCTICA 342: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 343

TODAY I WILL HONOR THE SOURCE OF MY PREPARATION.

HONOR THE SOURCE OF YOUR PREPARATION by being a student of Knowledge today. Remember this upon the hour and think again about what being a student of Knowledge means. Try to recall all that has been given to you and all that is being reinforced and try to recognize objectively that which obstructs you and holds you back. Strengthen your faith. Strengthen your participation. Use your power of decision to do so, and remember as you do this that you honor and represent that which guides you and that which you serve.

IN YOUR TWO DEEPER PRACTICE PERIODS, actively engage your mind in considering what today's idea means. Remember that you can only serve that which you value. If you value Knowledge, you will serve Knowledge. If you value ignorance and darkness, you will serve that. That which you value is your master, and your master will give you that which you must learn. You are a student of Knowledge. You are a student of Knowledge because you have chosen that your studenthood and the master that guides you reflect Knowledge and truth in the world. Here you only have two choices, for you can only serve Knowledge or that which attempts to replace Knowledge. Since nothing can really replace Knowledge, the desire to serve that which replaces Knowledge is the desire to serve nothing, to be nothing and to have nothing. This is what we mean when we speak of poverty. It is a state of serving nothing, being nothing and having nothing.

THEREFORE, HONOR THAT WHICH SERVES YOU. Honor that which acknowledges your reality and the meaning and the value of your presence in the world, and you will serve something real, you will be something real and you will have something real. Thus it is that you who are learning to serve will be the one who is learning to receive.

PRACTICE 343: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 343

HOY HONRARÉ LA FUENTE DE MI PREPARACIÓN.

HONRA LA FUENTE DE TU PREPARACIÓN siendo hoy un estudiante del Conocimiento. Recuerda esto a cada hora y piensa de nuevo sobre lo que significa ser un estudiante del Conocimiento. Trata de recordar todo lo que se te ha dado y todo lo que está siendo reforzado, e intenta reconocer objetivamente aquello que te obstruye y te frena. Fortalece tu fe. Fortalece tu participación. Usa tu poder de decisión para hacerlo, y recuerda mientras lo haces que honras y representas aquello que te guía y aquello a lo que sirves.

EN TUS DOS SESIONES DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA, involucra activamente tu mente considerando lo que significa la idea de hoy. Recuerda que solo puedes servir a lo que valoras. Si valoras el Conocimiento, servirás al Conocimiento. Si valoras la ignorancia y la oscuridad, servirás a eso. Aquello que valoras es tu maestro, y tu maestro te dará aquello que debes aprender. Eres un estudiante del Conocimiento. Eres un estudiante del Conocimiento porque has elegido eso como tu educación, y el maestro que te guía refleja el Conocimiento y la verdad en el mundo. Aquí solo tienes dos opciones, pues solo puedes servir al Conocimiento o a aquello que intenta sustituirlo. Puesto que nada puede sustituir al Conocimiento, el deseo de servir a aquello que lo sustituye es el deseo de no servir a nada, no ser nada y no tener nada. Esto es lo que queremos decir cuando hablamos de pobreza: es un estado de no servir a nada, no ser nada y no tener nada.

POR TANTO, HONRA A AQUELLO QUE TE SIRVE. Honra a aquello que reconoce tu realidad y el significado y el valor de tu presencia en el mundo, y tú servirás a algo real, serás algo real y tendrás algo real. Es así que tú que estás aprendiendo a servir serás aquel que está aprendiendo a recibir.

PRÁCTICA 343: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 344

MY KNOWLEDGE IS THE GIFT I GIVE UNTO THE WORLD.

KNOWLEDGE IS YOUR GIFT TO THE WORLD, but first you must become a vehicle for it to express itself. You must accept it, receive it, learn from it and give what it gives you to give. You must open yourself so that it may naturally shine upon the world through you. From your Knowledge will come everything—all meaningful activities, all important contributions, all important thoughts, all meaningful expressions of emotion and all motivation to reassure, to comfort, to love, to heal, to join and to liberate others. This simply means that the real you is finally expressing itself. This is your gift to the world.

UPON THE HOUR REMIND YOURSELF OF THIS and feel the fire of Knowledge burning within you. Feel yourself as a vehicle for carrying Knowledge in the world. Be glad that you do not need to torment yourself by trying to figure out how you will give Knowledge, how Knowledge will give itself and what will happen as a result. You simply follow the steps. As you have seen thus far, the steps require that you develop your mental abilities and apply them appropriately. They require that you be mentally present. They require that you balance and harmonize your life. Even this far in your preparation, you are realizing that you know many things about your life that you have not yet accepted or implemented. Knowledge has been with you all along and even now in your beginning preparation, as you advance with others who are advancing with you, the power and the efficacy of Knowledge is becoming ever more real to you. This is your gift to the world.

IN YOUR TWO LONGER PRACTICE PERIODS TODAY, in stillness and receptivity, practice receiving the power of Knowledge so that it may grow within you and so that you may have a greater and greater experience of it as you venture out into the world. These longer practice periods are so vital for your preparation, for they increase your capacity, they increase your comprehension, they increase your experience and they make it ever easier for you to experience Knowledge while you are in the world. For your Knowledge is your gift to the world, and your Knowledge is your gift to yourself.

PRACTICE 344: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 344

MI CONOCIMIENTO ES EL REGALO QUE DOY AL MUNDO.

EL CONOCIMIENTO ES TU REGALO AL MUNDO, pero primero debes volverte un vehículo para que se exprese. Debes aceptarlo, recibirlo, aprender de él y dar lo que te da para dar. Debes abrirte para que él, naturalmente, pueda brillar sobre el mundo a través de ti. De tu Conocimiento vendrá todo —todas las actividades significativas, todas las contribuciones importantes, todos los pensamientos importantes, todas las expresiones emocionales significativas y toda motivación para tranquilizar, consolar, amar, curar, unir y liberar a otros—. Esto simplemente significa que el verdadero tú finalmente se expresa. Este es tu regalo al mundo.

A CADA HORA RECUÉRDATE ESTO y siente el fuego del Conocimiento ardiendo dentro de ti. Siéntete como un vehículo para llevar el Conocimiento al mundo. Alégrate de que no necesitas atormentarte intentando averiguar cómo darás el Conocimiento, cómo el Conocimiento se dará a sí mismo y qué ocurrirá como resultado. Simplemente sigues los pasos. Como has visto hasta ahora, los pasos requieren que desarrolles tus capacidades mentales y las apliques de manera apropiada. Requieren que estés mentalmente presente. Requieren que equilibres y armonices tu vida. Incluso en este punto en tu preparación, estás descubriendo que sabes muchas cosas sobre tu vida que todavía no has aceptado o aplicado. El Conocimiento ha estado contigo siempre, e incluso ahora, en tu preparación inicial, conforme avanzas con otros que están avanzando contigo, el poder y la eficacia del Conocimiento serán cada vez más reales para ti. Este es tu regalo para el mundo.

EN TUS DOS SESIONES MÁS LARGAS DE PRÁCTICA DE HOY, en quietud y receptividad, practica el recibir el poder del Conocimiento para que este pueda crecer dentro de ti y así puedas tener una experiencia cada vez mayor de él mientras te aventuras en el mundo. Estos periodos de práctica más larga son vitales para tu preparación, porque aumentarán tu capacidad, tu comprensión y tu experiencia y harán cada vez más fácil para ti la experiencia del Conocimiento mientras estás en el mundo. Pues tu Conocimiento es tu regalo al mundo, y tu Conocimiento es tu regalo para ti mismo.

PRÁCTICA 344: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 345

MY KNOWLEDGE IS MY GIFT TO MY SPIRITUAL FAMILY.

YOUR KNOWLEDGE IS YOUR GIFT TO YOUR SPIRITUAL FAMILY, for you have come into the world not only to advance yourself and the world but to advance your Spiritual Family. Your specific learning group requires that you advance so that it may itself advance, for it is seeking a greater union as well. Throughout time you have been cultivating your range of and capacity for relationship. All of your successes thus far are embodied in the expression and the evidence of your Spiritual Family.

THE RETURN TO GOD IS THE RETURN TO INCLUSION in relationship. This is beyond your ability to comprehend, and it is certainly beyond your ideas and your idealism. It can only be experienced. It must be experienced, and through this experience you will understand that you have come here not only for your own redemption and not only to serve the world, but to serve those who have sent you. In this, your role becomes ever more important. In this, your preparation becomes ever more important. If you think of this, you will know that it is true.

UPON THE HOUR TODAY think of this idea and remember your Spiritual Family, whom you are now learning to remember. In your two deeper meditation practices, re-enter your sanctuary of Knowledge and attempt to experience the presence of your Spiritual Family. If your mind is still, you will realize that they are with you now. How could they be apart from you who cannot be apart from them, and as you are in the world they are with you now.

PRACTICE 345: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 345

MI CONOCIMIENTO ES MI REGALO A MI FAMILIA ESPIRITUAL.

TU CONOCIMIENTO ES TU REGALO A TU FAMILIA ESPIRITUAL, porque has venido al mundo no solo para tu propio avance y el avance del mundo, sino para el avance de tu Familia Espiritual. Tu grupo específico de aprendizaje requiere que avances para poder él mismo avanzar, pues él está buscando también una mayor unión. A través del tiempo, tú has estado cultivando tu rango de relaciones y tu capacidad para ellas. Todos tus éxitos hasta la fecha están incorporados en la expresión y la evidencia de tu Familia Espiritual.

EL RETORNO A DIOS ES EL RETORNO A LA INCLUSIÓN en la relación. Esto está más allá de tu capacidad de comprender, y ciertamente más allá de tus ideas e idealismo. Solo puedes experimentarlo. Debes experimentarlo, y con esta experiencia entenderás que has venido aquí no solo para tu propia redención y no solo para servir al mundo, sino para servir a aquellos que te han enviado. Así, tu papel se vuelve cada vez más importante. Así, tu preparación se vuelve cada vez más importante. Si piensas en ello sabrás que es la verdad.

HOY, A CADA HORA, piensa en esta idea y recuerda a tu Familia Espiritual, la cual estás ahora aprendiendo a recordar. En tus dos prácticas de meditación más profunda, regresa a tu santuario del Conocimiento e intenta experimentar la presencia de tu Familia Espiritual. Si tu mente está quieta, reconocerás que ellos están contigo ahora. ¿Cómo podrían estar lejos de ti que no puedes estar separado de ellos? Y mientras estás en el mundo, ellos están contigo ahora.

PRÁCTICA 345: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 346

I AM IN THE WORLD TO WORK.

YOU ARE IN THE WORLD TO WORK. Work is what you want to do. Work is why you have come. But what is this work that we speak of? Is it your current employment, which you resist and have difficulty with? Is it the many tasks that you think are your own and that you assign to yourself? Your true work may be expressed in any of these activities, but it is truly greater. It will be your happiness and your fulfillment to carry out each step of your true work. Your true work in the world is to discover your Knowledge and allow it to express itself through you. Your true work in the world is to respond to your specific calling, which engages you with certain people in certain ways so that you may fulfill your individual destiny in the world.

THIS IS YOUR WORK. Do not think at this moment that you can understand what this work is and do not try to give it definition beyond what we have given you. It is all right not to know fully what this means. It is all right to apprehend the mystery of your life without attempting to make it concrete.

YOU ARE IN THE WORLD TO WORK. Therefore, apply yourself so that your application may reveal to you the source of your purpose, meaning and direction. It is through your work and meaningful activity that you will experience your value—the value of your individual life and the assurance of your true destiny. Your true work guarantees you all things of value and provides you escape from all things that conceal you and render you helpless and miserable.

REMIND YOURSELF OF TODAY'S IDEA upon the hour. In your two deeper practices, once again engage your mind actively in considering today's idea. Consider how you view work itself and all of your associations with work. Review how you have responded to work in the past—your desire to work, your ambivalence concerning work and your resistance to work. Recognize how all desire to escape work has really been a desire to discover Knowledge. Realize that Knowledge will engage you with work with new purpose, new meaning and new direction. Examine your thoughts. You must understand your thoughts, for they are still very effective in influencing your perception and your understanding. When you can become objective with your own mind, you will be able to allow Knowledge to shine upon it, and you will be able to use the power of decision to prepare yourself and to work with the content of your mind. This is effective within your range of participation, for it is not given you to determine the purpose, the meaning or the direction of Knowledge, but to become the recipient of Knowledge, to experience Knowledge and to allow Knowledge to express itself through you.

(Continúa en la página siguiente…)

Paso 346

ESTOY EN EL MUNDO PARA TRABAJAR.

ESTÁS EN EL MUNDO PARA TRABAJAR. Es lo que quieres hacer. Es la razón por la que has venido. Pero, ¿cuál es este trabajo del que hablamos? ¿Es tu empleo actual, que resistes y con el que tienes dificultades? ¿Son las muchas tareas que piensas que te pertenecen y que te asignas a ti mismo? Tu verdadero trabajo puede expresarse en cualquiera de estas actividades, pero es realmente mayor. Llevar a cabo cada paso de tu verdadero trabajo será tu felicidad y tu satisfacción. Tu verdadero trabajo en el mundo es descubrir el Conocimiento y permitir que se exprese a través de ti. Tu verdadero trabajo en el mundo es responder a tu llamada específica, la cual te involucra con ciertas personas de ciertas maneras para que puedas cumplir tu destino individual en el mundo.

ESTE ES TU TRABAJO. No pienses en este momento que puedes comprender lo que es este trabajo, y no intentes dar una definición más allá de la que te hemos dado. Está bien no saber plenamente lo que esto significa. Está bien aprehender el misterio de tu vida, sin tratar de hacerlo concreto.

ESTÁS EN EL MUNDO PARA TRABAJAR. Por tanto, aplícate para que tu aplicación pueda revelarte la fuente de tu propósito, tu significado y tu dirección. Es mediante tu trabajo y tu actividad significativa como experimentarás tu valor —el valor de tu vida individual y la seguridad de tu verdadero destino—. Tu verdadero trabajo te garantiza todas las cosas de valor y te proporcionará escape de todo lo que te oculta y te hace indefenso y miserable.

RECUÉRDATE LA IDEA DE HOY a cada hora. En tus dos prácticas más profundas, involucra activamente tu mente una vez más teniendo en cuenta la idea de hoy. Considera cómo ves el trabajo en sí y todas tus asociaciones con el trabajo. Revisa cómo has respondido al trabajo en el pasado —tu deseo de trabajar, tu ambivalencia sobre el trabajo y tu resistencia al trabajo—. Reconoce cómo todo deseo de escapar del trabajo ha sido realmente un deseo de descubrir el Conocimiento. Comprende que el Conocimiento te comprometerá con el trabajo con un nuevo propósito, un nuevo significado y una nueva dirección. Examina tus pensamientos. Debes entender tus pensamientos, porque ellos siguen siendo muy eficaces influyendo tu percepción y tu comprensión. Cuando puedas ser objetivo con tu propia mente, podrás permitir que Conocimiento brille en ella, y podrás utilizar su poder de decisión para prepararte y trabajar con el contenido de tu mente. Esto es efectivo dentro de tu rango de participación, pues no es cosa tuya determinar el propósito, el significado o el sentido del Conocimiento, sino volverte el recipiente del Conocimiento, experimentarlo y permitir que se exprese a través de ti.

(Continúa en la página siguiente…)

THUS, IN YOUR TWO LONGER PRACTICE PERIODS engage your mind actively. Concentrate on this one idea. Recognize all the thoughts and feelings that are associated with it. In the last portion of each long practice period, allow all thoughts to leave you. Re-enter stillness and receptivity so that you may come to know. Knowledge does not require your thinking when you are experiencing Knowledge itself, for all thinking is a replacement for Knowledge. Yet, Knowledge will direct all your thinking to serve a greater purpose.

PRACTICE 346: Two 40-minute practice periods. Hourly practice.

POR TANTO, EN TUS DOS PERIODOS MÁS LARGOS DE PRÁCTICA involucra activamente tu mente. Concéntrate en esta idea y reconoce todos los pensamientos y sentimientos asociados con ella. En la última parte de cada periodo largo de práctica, deja que todo pensamiento se vaya. Regresa a la quietud y la receptividad para poder saber. El Conocimiento no requiere que pienses cuando estás experimentando el Conocimiento mismo, pues todo pensamiento es un reemplazo del Conocimiento. Sin embargo, el Conocimiento dirige todo tu pensamiento para servir a un propósito mayor.

PRÁCTICA 346: Dos periodos de práctica de 40 minutos. Práctica horaria.

Step 347

I ALLOW MY LIFE TO UNFOLD TODAY.

ALLOWYOUR LIFE TO UNFOLD TODAY. Without your own internal disorientation, without the darkness of your own imagination and without your own confusion and conflicts, you may bear witness to the unfolding of your life. Today represents a step in the unfoldment of your life, in the emergence of your Knowledge, in the cultivation of your true comprehension and in the expression of your true accomplishments. Be attentive this day and learn to observe your outer life and your inner life objectively. In this way, you may experience what is truly there, and you will love what is truly there, for what is truly there is true and reflects love itself.

UPON THE HOUR REMIND YOURSELF to observe your life unfolding. Within your deeper meditation practices, in stillness and receptivity, observe your inner life unfolding. Observe your outer life and inner life unfolding together as they must. Here you will feel the movement of your life. Here you will know that your life is being guided and directed. Here you will know that all things that you truly value and hold most dear and everything that we have indicated in our preparation thus far are coming into being. Here you allow certain things to fall away and certain things to emerge. Here you govern the part of your life which is yours to govern, which is your thinking and behavior. Here you allow that part of your life which you cannot govern, which is your purpose, meaning and direction, to naturally emerge and express itself. Here you bear witness to your life, which this day is emerging and unfolding.

PRACTICE 347: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 347

HOY PERMITO QUE MI VIDA SE DESPLIEGUE.

DEJA QUE TU VIDA SE DESPLIEGUE HOY. Sin tu desorientación interna, sin la oscuridad de tu propia imaginación y sin tu propia confusión y conflictos, puedes ser testigo del despliegue de tu vida. El día de hoy representa un paso en el despliegue de tu vida, en el surgimiento de tu Conocimiento, en el cultivo de tu verdadera comprensión y en la expresión de tus verdaderos logros. Estate atento en este día y aprende a observar tu vida exterior y tu vida interior con objetividad. De este modo, puedes experimentar lo que está realmente ahí, y amarás lo que está realmente ahí, porque lo que está realmente ahí es verdadero y refleja el amor mismo.

A CADA HORA RECUÉRDATE observar tu vida desplegándose. En tus prácticas de meditación más profunda, en quietud y receptividad, observa tu vida interior desplegándose. Observa tu vida exterior y tu vida interior desplegándose juntas tal como deben. Aquí sentirás el movimiento de tu vida. Aquí sabrás que tu vida está siendo guiada y dirigida. Aquí sabrás que todo lo que realmente valoras y más quieres y todo lo que te hemos indicado en nuestra preparación hasta ahora está empezando a manifestarse. Aquí permites que ciertas cosas desaparezcan y otras surjan. Aquí gobiernas la parte de tu vida que has de gobernar —tu pensamiento y tu comportamiento—. Aquí permites que la parte de tu vida que no puedes gobernar —tu propósito, significado y dirección— emerja de forma natural y se exprese. Aquí eres testigo de tu vida, la cual hoy está emergiendo y desplegándose.

PRÁCTICA 347: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 348

TODAY I WILL WITNESS THE WORLD UNFOLDING.

WITHOUT YOUR FEARFUL SPECULATION, without your anxious reaction to fearful appearances and without your ambitions and denials, you may see the world unfolding today. Your eyes will see this, your ears will hear it, your skin will sense it and you will feel it with your entire physical and mental being. You will know this because your being knows while your mind thinks and your body acts. Thus it is that the power of Knowledge is the power of being, of which you are a part.

IT IS WITH THIS POWER that you can observe the world unfolding, for the world has a being, a mind and a body. Its being knows, its mind thinks and its body acts. Nature is its body. Your collective thinking is its mind. Knowledge is its being. Thus, as you begin to realize Knowledge within your life, you will realize Knowledge within the world. As you see Knowledge cleansing and purifying your mind, you will see Knowledge cleansing and purifying all minds in your world. As you see Knowledge guiding you into effective action, you will see Knowledge in the world guiding others into effective action. Thus, as you learn to have compassion towards yourself, you will learn to have compassion towards the world. As you witness your own unfoldment, you will witness the world's unfoldment.

TODAY UPON THE HOUR REPEAT THIS IDEA and bear witness to the unfoldment of the world. In your two longer practice periods today, with your eyes open, gaze upon the world around you. Spend these times alone, gazing upon the world around you. Look without judgment. Feel the world unfolding. You need not try to feel this. You will feel it because it is natural. Without obstruction or intervention on your part, this experience will be ever present and available to you. Feel the world unfolding, for it will confirm all that you are learning now, and all that you are learning now will serve the world in its unfoldment.

PRACTICE 348: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 348

HOY SERÉ TESTIGO DEL MUNDO DESPLEGÁNDOSE.

SIN TU ESPECULACIÓN TEMEROSA, sin tu reacción ansiosa a las apariencias temerosas y sin tus ambiciones y negaciones, hoy puedes ver el mundo desplegándose. Tus ojos lo verán, tus oídos lo escucharán, tu piel lo percibirá y tú sentirás esto con todo su ser físico y mental. Lo sabrás porque tu ser sabe, mientras que tu mente piensa y tu cuerpo actúa. Es así que el poder del Conocimiento es el poder del ser, del cual tú eres una parte.

ES CON ESTE PODER que puedes observar el mundo desplegándose, porque el mundo tiene un ser, una mente y un cuerpo. Su ser sabe, su mente piensa y su cuerpo actúa. La naturaleza es su cuerpo. El pensamiento colectivo es su mente. El Conocimiento es su ser. Por tanto, según comiences a reconocer el Conocimiento en tu vida, reconocerás el Conocimiento dentro del mundo. Según veas al Conocimiento limpiando y purificando tu mente, verás al Conocimiento limpiando y purificando todas las mentes en tu mundo. Según veas al Conocimiento guiándote a una acción eficaz, verás al Conocimiento en el mundo guiando a otros a una acción eficaz. Por tanto, conforme aprendas a tener compasión contigo mismo, aprenderás a tener compasión con el mundo. A medida que presencies tu propio despliegue, serás testigo del despliegue en el mundo.

HOY A CADA HORA REPITE ESTA IDEA y sé testigo del despliegue del mundo. En tus dos periodos de práctica más larga de hoy, con tus ojos abiertos, mira el mundo que te rodea. Pasa estos momentos solo, contemplando el mundo a tu alrededor. Mira sin juicio. Siente el mundo desplegándose. No necesitas tratar de sentir esto. Lo sentirás porque es natural. Sin obstrucción o intervención por tu parte, esta experiencia estará siempre presente y disponible para ti. Siente el mundo desplegándose, porque él confirmará todo lo que estás aprendiendo ahora, y todo lo que estás aprendiendo ahora servirá al mundo en su despliegue.

PRÁCTICA 348: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 349

I AM HAPPY THAT I CAN FINALLY SERVE THE TRUTH.

IT IS YOUR GREATEST JOY, it is your greatest happiness and it is your greatest contentment to finally serve the truth. Your past has been frustrated and dismal because you have attempted to serve things without foundation and meaning. You have attempted to identify with things without purpose and direction. This has rendered to you the feeling that you have no purpose, meaning or direction. Feel happy now that you can represent the truth and serve the truth, for the truth gives you all that is true. It gives you purpose, meaning and direction which are what you have sought in all of your engagements, relationships, activities and endeavors. This is what you have sought in all of your fantasies, in all of your concerns and in all of your hopes.

EVERYTHING YOU HAVE TRULY WANTED is being given to you now. Learn now to receive what you have truly wanted, and you will realize what is true. You will also realize what you have always truly wanted. This enables the truth to become simple and evident. This enables your own individual nature to become simple and evident, for in simplicity all things are known. In complexity all things are concealed. Only what is mechanical in the world can be complex, yet its essence is simple and can be directly experienced. Only in controlling what is mechanical in life, which you must do to a certain extent, are there complexities, but even these complexities are simple to determine step by step. Thus, your approach to life must be simple, whether you are dealing with simplicity or complexity. The complexity that we speak of, which is a form of denial, represents the complexity of your own thinking and the difficulty in your own approach.

BE HAPPY,THEN,THAT YOU CAN SERVE THAT WHICH IS TRUE, for this will simplify all things and will enable you to deal with mechanical complexity in a direct and effective manner. Be happy, then, that your life has purpose, meaning and direction, for you serve that which has purpose, meaning and direction. Remember this upon the hour, and in your two deeper practice periods re-enter stillness with great receptivity and devotion. Remember that you give yourself here, that practice is giving, that you are learning to give and that you are learning to serve. You give what is true and you serve what is true, and as a result you experience what is true and you receive what is true. Therefore, this is a day of happiness because you serve what is true.

PRACTICE 349: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 349

ESTOY FELIZ DE QUE POR FIN PUEDA SERVIR A LA VERDAD.

ES TU MAYOR ALEGRÍA, tu mayor felicidad y tu mayor contento servir finalmente a la verdad. Tu pasado ha sido frustrante y triste porque has intentado servir a cosas sin fundamento ni sentido. Has intentado identificarte con cosas sin propósito ni dirección. Esto ha creado en ti la sensación de que no tener propósito, sentido o dirección. Alégrate ahora de poder representar y servir a la verdad, pues la verdad te da todo lo que es verdadero. Te da sentido, significado y dirección, que es lo que has buscado en todos tus compromisos, relaciones, actividades y esfuerzos. Esto es lo que has buscado en todas tus fantasías, en todas tus intereses y en todas tus esperanzas.

TODO LO QUE HAS QUERIDO VERDADERAMENTE se te está dando ahora. Aprende ahora a recibir lo que has querido verdaderamente, y reconocerás que es verdadero. También reconocerás lo que siempre has querido verdaderamente. Esto permite que la verdad se vuelva simple y evidente. Esto permite que tu propia naturaleza individual se vuelva simple y evidente, pues en la simplicidad todo es conocido. En la complejidad todo está oculto. Solo lo que es mecánico en el mundo puede ser complejo, pero su esencia es simple y puede ser experimentada directamente. Solo en el control de lo que es mecánico en la vida, lo cual debes hacer hasta cierto punto, hay complejidades, pero incluso estas complejidades son simples de determinar paso a paso. Por tanto, tu acercamiento a la vida debe ser simple, tanto si estás tratando con la simplicidad o con la complejidad. La complejidad de la que hablamos, la cual es una forma de negación, representa la complejidad de tu propio pensamiento y la dificultad en tu propio enfoque.

ALÉGRATE ENTONCES DE PODER SERVIR A LO QUE ES VERDADERO, porque esto lo simplificará todo y te permitirá tratar con la complejidad mecánica de un modo directo y efectivo. Alégrate entonces de que tu vida tenga propósito, significado y dirección, pues sirves a aquello que tiene propósito, significado y dirección. Recuerda esto a cada hora, y en tus dos sesiones de práctica más profunda vuelve a entrar en la quietud con gran receptividad y devoción. Recuerda que te das aquí, que practicar es dar, que estás aprendiendo a dar y que estás aprendiendo a servir. Tú das lo que es verdadero y sirves a lo que es verdadero, y como resultado experimentas lo que es verdadero y recibes lo que es verdadero. Por tanto, este es un día de felicidad, porque sirves a lo que es verdadero.

PRÁCTICA 349: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 350

REVIEW.

ONCE AGAIN REVIEW THE PAST TWO WEEKS of your training, reading each lesson and reviewing each day of practice. Once again develop your ability to be objective. Once again recognize the overall movement of your life—the slow but very important and substantive changes that are occurring within your values, within your engagements with others, within your activities and, most importantly, within your entire sense of yourself.

KEEP IN MIND THAT IMPORTANT CHANGE is gradual and often goes unnoticed until its results become evident. Realize that minor or insignificant change often involves great emotional upheavals where people think that something tremendous has just happened. The greater change is deeper and changes everything. Small, incremental change affects your point of view immediately, but its overall effect is not that lasting. The only exception to this is when your Teachers intervene into your personal sphere to demonstrate their presence or to deliver a message of potency that you absolutely require at that moment. These interventions are rare but can occur on occasion when it is required for your own behalf.

THEREFORE, VIEW THE OVERALL MOVEMENT OF YOUR LIFE. View your life unfolding. This is preparing you for the future, for this program is preparing you for the future. Everything that is taught here you must utilize and reinforce, and you must practice both within the scope of this preparation and far beyond it as well. In your longer practice period today, become a wise observer of your own development. Recognize where your practice needs to be strengthened. Realize that this emanates from your Knowledge. Follow this to the very best of your ability as we now approach the final lessons in this stage of Steps to Knowledge.

PRACTICE 350: One long practice period.

Paso 350

REVISIÓN.

UNA VEZ MÁS, REVISA LAS PASADAS DOS SEMANAS de tu entrenamiento, leyendo cada lección y revisando cada día de práctica. Una vez más, desarrolla tu capacidad de ser objetivo. Una vez más, reconoce el movimiento general de tu vida —los lentos pero muy importantes y sustantivos cambios que están ocurriendo en tus valores, en tus compromisos con los demás, en tus actividades y, sobre todo, en tu entero sentido de ti mismo.

TEN PRESENTE QUE EL CAMBIO IMPORTANTE es gradual y a menudo pasa desapercibido hasta que sus resultados se hacen evidentes. Reconoce que los cambios menores o insignificantes a menudo implican grandes agitaciones emocionales en las que la gente piensa que algo tremendo acaba de suceder. El cambio mayor es más profundo y lo cambia todo. Los cambios pequeños y acumulativos afectan a tu punto de vista de inmediato, pero su efecto total no es tan duradero. La única excepción es cuando los Maestros intervienen en tu esfera personal para demostrar su presencia o entregar un mensaje potente que es absolutamente necesario en ese momento. Estas intervenciones son infrecuentes, pero pueden ocurrir a veces cuando se requieren para tu propio beneficio.

POR TANTO, VE EL MOVIMIENTO GENERAL DE TU VIDA. Ve tu vida desplegándose. Esto está preparándote para el futuro, pues este programa está preparándote para el futuro. Todo lo que se enseña aquí debes utilizarlo y reforzarlo, y debes practicar tanto en el ámbito de esta preparación como también mucho más allá. En tu periodo de práctica más largo de hoy, sé un sabio observador de tu propio desarrollo. Reconoce dónde tu práctica necesita fortalecerse. Reconoce que esto emana de tu Conocimiento. Sigue esto lo mejor que puedas según nos aproximamos ahora a las últimas lecciones en esta etapa de Pasos al Conocimiento.

PRÁCTICA 350: Un periodo largo de práctica.

STEPS TO KNOWLEDGE

FINAL LESSONS

YOU ARE ABOUT TO BEGIN THE FINAL STEPS in our preparation. These are not the final steps in your overall approach to Knowledge or in your utilization and experience of Knowledge. Yet, they are the final steps in this one great stage of development in which you are now engaged. Therefore, give yourself to the next section of practice with increased desire and intensity. Allow Knowledge to direct you in your participation. Allow yourself to be this powerful, this strong and this involved. Do not think of your past, but realize the reality of Knowledge in the moment and its great promise for the future. You are honored who honor the source of your preparation. You are honored this day as you begin the final steps in this essential stage of your development.

PASOS AL CONOCIMIENTO

LECCIONES FINALES

VAS A COMENZAR LOS PASOS FINALES de nuestra preparación. Estos no son los pasos finales en tu aproximación general al Conocimiento o en tu utilización y experiencia del Conocimiento, pero son los pasos finales en esta gran etapa de desarrollo en la que estás ahora inmerso. Por tanto, entrégate a la siguiente sección de práctica con creciente deseo e intensidad. Permite que el Conocimiento te dirija en tu participación. Permítete ser así de poderoso, fuerte y comprometido. No pienses en tu pasado; reconoce en cambio la realidad del Conocimiento en el momento y su gran promesa para el futuro. Tú que honras la fuente de tu preparación eres honrado. Eres honrado este día al comenzar los pasos finales en esta etapa esencial de tu desarrollo.

Step 351

I SERVE A GREATER PURPOSE, WHICH I AM NOW BEGINNING TO EXPERIENCE.

REPEAT THIS IDEA UPON THE HOUR and do not forget. As you strengthen this understanding, it will become ever more real and apparent to you. As it becomes ever more real, all other ideas and notions that compete with it will fade away, for this one great truth has substance. All other things which pretend to be the truth and are in conflict with this will fade because they are without substance. That which is true exists whether you want it or not, whether you believe in it or not and whether you adhere to it or not. That is what makes it true.

YOU HAVE THOUGHT IN THE PAST that all things exist because you wanted them to. This is only true in the realm of imagination, a realm that you are learning now to escape. Even in the realm of imagination, you learn to value that which is closest to the truth so that you may escape the realm of imagination. For the realm of imagination is not the realm of Creation. What creates, creates from Knowledge. This is Creation that is permanent, meaningful and has true power and value even in the world. It is not the realm of imagination.

IN YOUR DEEPER PRACTICE PERIODS ENTER STILLNESS. Come with great reverence for what you are attempting to do. Remind yourself of the importance of these times of stillness. Remind yourself that these are times of worship, times of true dedication, times where you open yourself and times where Knowledge opens itself. Allow this day to be a day of greater comprehension. Allow this day to be a day of greater devotion, for you are a true student of Knowledge today.

PRACTICE 351: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 351

SIRVO A UN PROPÓSITO MAYOR QUE AHORA ESTOY EMPEZANDO A EXPERIMENTAR.

REPITE ESTA IDEA A CADA HORA y no olvides. Conforme la fortalezcas, esta comprensión se volverá cada vez más real y evidente para ti. Conforme se haga más real, todas las demás ideas y nociones que compiten con ella se desvanecerán, pues esta gran verdad tiene fundamento. Todas las otras cosas que pretenden ser la verdad y están en conflicto con ella se desvanecerán, porque carecen de fundamento. Lo que es verdadero existe tanto si lo quieres como si no, tanto si crees en ello como si no y tanto si te adhieres a ello como si no. Eso es lo que hace que sea verdadero.

EN EL PASADO HAS PENSADO que todo existía porque tú querías que existiera. Esto solo es cierto en el reino de la imaginación, un reino del que ahora estás aprendiendo a escapar. Incluso en el reino de la imaginación, aprendes a valorar lo que está más cerca de la verdad para poder escapar de dicho reino. Pues el reino de la imaginación no es el reino de la Creación. Aquello que es capaz de crear, crea desde el Conocimiento. Esta es la Creación que es permanente, significativa y tiene verdadero poder y valor incluso en el mundo. No es el reino de la imaginación.

EN TUS PERIODOS DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA, ENTRA EN LA QUIETUD. Ve con gran reverencia por lo que estás tratando de hacer. Recuérdate la importancia de estos momentos de quietud. Recuerda que son tiempos de culto, tiempos de verdadera dedicación, tiempos en los que te abres y el Conocimiento se abre. Permite que hoy sea un día de mayor comprensión y devoción, porque hoy eres un verdadero estudiante del Conocimiento.

PRÁCTICA 351: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 352

I AM A TRUE STUDENT OF KNOWLEDGE TODAY.

AFFIRM THIS UPON THE HOUR, and in your two meditation practices enter your periods of silence with great reverence and devotion. These are your times of worship. You are truly going to church now—not from obligation, not from fear or anxiety and not from a sense of duty to an unloving God, but out of a sense of great joy and out of a desire to give yourself to that which gives itself to you. Be a true student of Knowledge. Remember all that has been told to you thus far and utilize it every hour. Engage with practice meaningfully, both internally and externally. Strengthen this day. Give this day to Knowledge as Knowledge gives this day to you so that you may learn about the presence of Knowledge in your life.

KNOWLEDGE IS GOD'S GIFT TO YOU, for Knowledge is God's extension to you. Thus, Knowledge will be God to you but will speak of greatness beyond itself, for Knowledge is here to enable you to be in relationship meaningfully with yourself, with others and with life. Through this you will be able to reclaim relationships and thus move towards your True Home in God.

PRACTICE 352: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 352

HOY SOY UN VERDADERO ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO.

AFIRMA ESTO A CADA HORA, y en tus dos prácticas de meditación entra en tus periodos de silencio con gran reverencia y devoción. Son tus tiempos de culto. Realmente en ellos estás yendo a la iglesia, y no por obligación, temor, ansiedad o un sentido del deber ante un Dios poco amoroso, sino por un sentimiento de gran alegría y el deseo de entregarte a aquello que se entrega a ti. Sé un verdadero estudiante del Conocimiento. Recuerda todo lo que se te ha dicho hasta el momento y úsalo a cada hora. Participa activamente en la práctica, tanto interna como externamente. Fortalece este día. Dáselo al Conocimiento como el Conocimiento te lo da a ti, de modo que puedas aprender sobre la presencia del Conocimiento en tu vida.

EL CONOCIMIENTO ES EL REGALO QUE DIOS TE DA, pues es la extensión de Dios hacia ti. Así, el Conocimiento será Dios para ti, pero hablará de una grandeza más allá de sí mismo, pues el Conocimiento está aquí para permitirte estar en una relación significativa contigo mismo, con los demás y con la vida. Gracias a esto podrás recuperar relaciones y avanzar así hacia tu Verdadero Hogar en Dios.

PRÁCTICA 352: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 353

MY TRUE HOME IS IN GOD.

YOUR TRUE HOME IS IN GOD. Your True Home is. Your Home is true. You are true. You are at home even now while you are in the world, though the world is not your True Home. Because you are at home in the world and because you are with Knowledge, you can give to the world and provide exactly what it needs, and you will want to give this sense of home to the world, which feels homeless and lost.

UPON THE HOUR REPEAT THIS IDEA and look upon people in the world and see how homeless they appear to be. Remember how they are truly at home but do not realize it. Like yourself, they are asleep at home. You are learning now to awaken from your sleep, and you are realizing that you are still at home because your Spiritual Family is with you, Knowledge is with you and your Teachers are with you.

THUS IT IS THAT YOU ARE AT HOME IN GOD, even though you seem to be far from your True Home now. You have brought your True Home with you. How can you be where God is not if God is everywhere? How can you not be with your Teachers if they accompany you? How can you not be with your Spiritual Family if your Spiritual Family is ever present? It may seem contradictory that you can be away from your True Home and be at home, but you only seem to be away from Home as you look upon the world and identify with the world you see. But within yourself you carry Knowledge, which is a reminder that you are truly at home and that you are in the world to extend your True Home into the world. For your True Home wishes to give itself to the world so that the world may find its Homecoming.

UPON THE HOUR REMEMBER THIS, and in your two deep meditations return home to Knowledge. Return home in the sanctuary of your inner temple. Here you experience your True Home and here it becomes more real to you. As it becomes more real to you, it abides with you more and more in your experience. You must experience your True Home while you are in the world.

PRACTICE 353: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 353

MI VERDADERO HOGAR ESTÁ EN DIOS.

TU VERDADERO HOGAR ESTÁ EN DIOS. Es tu Verdadero Hogar. Tu Hogar es verdadero y tú eres verdadero. Estás en casa, incluso ahora mientras te encuentras en el mundo, aunque el mundo no es tu Verdadero Hogar. Debido a que estás en casa en el mundo y estás con el Conocimiento, puedes dar al mundo y ofrecerle exactamente lo que necesita, y querrás dar este sentimiento de hogar al mundo, un mundo que se siente perdido y sin hogar.

A CADA HORA REPITE ESTA IDEA, mira a las personas en el mundo y ve lo desamparadas que parecen estar. Recuerda que realmente están en casa, pero no se dan cuenta. Al igual que tú, ellas están dormidas en casa. Tú estás aprendiendo ahora a despertar de tu sueño, y estás descubriendo que todavía estás en casa, porque tu Familia Espiritual, el Conocimiento y tus Maestros están contigo.

POR TANTO, ESTÁS EN CASA EN DIOS, a pesar de que ahora pareces estar lejos de tu Verdadero Hogar. Has traído tu Verdadero Hogar contigo. ¿Cómo puedes no estar donde Dios está si Dios está en todas partes? ¿Cómo puedes no estar con tus Maestros si ellos te acompañan? ¿Cómo puedes no estar con tu Familia Espiritual si ella está siempre presente? Puede parecer contradictorio que puedas estar lejos de tu Verdadero Hogar y estar a la vez en casa, pero solo pareces estar lejos cuando miras al mundo y te identificas con lo que ves. Pero dentro de ti llevas el Conocimiento, el cual es un recordatorio de que estás realmente en casa y de que te encuentras en el mundo para llevar a él tu Verdadero Hogar, pues tu Verdadero Hogar desea darse al mundo de modo que el mundo pueda regresar a casa.

RECUERDA ESTO A CADA HORA, y en tus dos meditaciones profundas regresa a casa en el Conocimiento. Regresa a casa en el santuario de tu templo interno. Aquí experimentas tu Verdadero Hogar y este se vuelve más real para ti. Conforme se vuelve más real para ti, te acompaña cada vez más en tu experiencia. Debes experimentar tu Verdadero Hogar mientras te encuentras en el mundo.

PRÁCTICA 353: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 354

I MUST EXPERIENCE MY TRUE HOME WHILE I AM IN THE WORLD.

IN YOUR TRUE HOME YOU ARE HAPPY, you are included, you are complete, you are in relationship, you are a complete participant, you are essential and you are meaningful. Your True Home is incomprehensible to you while you are in the world. In fact, your True Home will be incomprehensible to you until you have fully arrived at your True Home, until your Spiritual Family has rejoined all other Spiritual Families and all joining is complete in the universe.

YET, EVEN THOUGH YOUR TRUE HOME IS INCOMPREHENSIBLE, do not think that it is beyond your reach. It is given you this day to experience your True Home, for you carry Knowledge within you. Your only limitation here is your capacity to experience and to express Knowledge. Yet, as you take each step and as you receive each step in your preparation, your capacity to experience relationship and communication grows. As you increasingly seek freedom from your own imagination and from your own isolated thinking, you experience your inclusion in life to an ever greater and greater degree. Thus, your evolution can be gauged in terms of your ever increasing capacity to experience relationship and communication and your ever increasing capacity to experience and express Knowledge. Thus, you are at home while you are in the world, for your True Home is growing within you in your own experience. The fire of Knowledge is growing more powerful, and its consuming benevolence is ever more evident as your mind becomes free, whole and directed.

UPON THE HOUR remember this and return to your True Home in your deeper practice periods. You are at home in the world. Therefore, you can be at peace in the world.

PRACTICE 354: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 354

DEBO EXPERIMENTAR MI VERDADERO HOGAR MIENTRAS ESTOY EN EL MUNDO.

EN TU VERDADERO HOGAR ERES FELIZ, estás incluido, estás completo, estás en relación, eres un completo participante, eres esencial y eres significativo. Tu Verdadero Hogar es incomprensible para ti mientras estás en el mundo. De hecho, tu Verdadero Hogar te resultará incomprensible hasta que hayas llegado por completo a él, hasta que tu Familia Espiritual se haya reunido con todas las otras Familias Espirituales y toda unión se complete en el universo.

SIN EMBARGO, AUNQUE TU VERDADERO HOGAR ES INCOMPRENSIBLE, no pienses que está fuera de tu alcance. Se te ofrece este día para que experimentes tu Verdadero Hogar, pues llevas el Conocimiento dentro de ti. Tu única limitación aquí es tu capacidad de experimentar y expresar el Conocimiento. Sin embargo, conforme tomes y recibas cada paso en tu preparación, tu capacidad de experimentar la relación y la comunicación crecerá. Conforme busques cada vez más liberarte de tu propia imaginación y tu propio pensamiento aislado, experimentarás tu inclusión en la vida en un grado cada vez mayor. Por tanto, tu evolución puede medirse en términos de tu capacidad creciente de experimentar la relación y la comunicación y de tu capacidad creciente de experimentar y expresar el Conocimiento. Por tanto, estás en casa mientras estás en el mundo, pues tu Verdadero Hogar está creciendo dentro de ti y en tu propia experiencia. El fuego del Conocimiento es cada vez más poderoso, y su ardiente benevolencia es cada vez más evidente a medida que tu mente se libera y se vuelve completa y dirigida.

A CADA HORA recuerda esto y regresa a tu Verdadero Hogar en tus periodos de práctica más profunda. Estás en casa en el mundo. Por tanto, puedes estar en paz en él.

PRÁCTICA 354: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 355

I CAN BE AT PEACE IN THE WORLD.

IT IS POSSIBLE TO BE AT PEACE IN THE WORLD because you have brought the source of peace with you. You can be at peace in the world even though the world is a place of active engagement, a place of difficulty, a place of challenge and a place of necessary accomplishment because you carry peace within you and because of the fire of Knowledge. From Knowledge all meaningful thinking and activity emerge—all true inspiration, all important ideas and all great expressions. Yet, Knowledge is greater than its expressions, for it is a light unto the world.

YOU ARE AT PEACE IN THE WORLD because you are with the light of the world, and yet you are engaged in the world because you have come here to work. Only through participation by following each step can you realize that there is no contradiction between peace and work. There is no separation between stillness and activity. This you must fully experience, for it is a complete experience, and your capacity for this experience must be increasingly expanded. Your understanding and comprehension must be continually expanded. Your engagement in life must become increasingly harmonious and uniform. Your discernment regarding relationship must be increased and actually applied. All qualities that are associated with the cultivation of Knowledge must be elevated as well. This will make it possible for you to have peace in the world, for you were meant to have peace in the world. Peace in the world is an expression of your True Home in the world and in this you will find yourself.

PRACTICE 355: Read the lesson three times today.

Paso 355

PUEDO ESTAR EN PAZ EN EL MUNDO.

ES POSIBLE ESTAR EN PAZ EN EL MUNDO, porque has traído contigo la fuente de la paz. A pesar de que el mundo es un lugar de participación activa, dificultades, desafíos y logros necesarios, puedes estar en paz en él, porque llevas la paz dentro de ti y el fuego del Conocimiento. Del Conocimiento surge toda actividad y pensamiento significativos —toda verdadera inspiración, todas las ideas importantes y todas las grandes expresiones—. Sin embargo, el Conocimiento es mayor que sus expresiones, ya que es una luz sobre el mundo.

ESTÁS EN PAZ EN EL MUNDO porque estás con la luz del mundo, y sin embargo estás involucrado en el mundo porque has venido aquí a trabajar. Solo mediante la participación, siguiendo cada paso, puedes comprender que no hay contradicción entre la paz y el trabajo. No hay separación entre la quietud y la actividad. Esto debes experimentarlo plenamente, porque es una experiencia completa, y tu capacidad para esta experiencia debe crecer cada vez más. Tu entendimiento y tu comprensión deben expandirse continuamente. Tu participación en la vida debe ser cada vez más armoniosa y uniforme. Tu discernimiento en las relaciones debe incrementarse y aplicarse realmente. Todas las cualidades que se asocian con el cultivo del Conocimiento deben también ser elevadas. Esto hará posible que tengas paz en el mundo, porque estás destinado a tener paz en el mundo. La paz en el mundo es una expresión de tu Verdadero Hogar en el mundo, y en ella te encontrarás a ti mismo.

PRÁCTICA 355: Lee la lección tres veces hoy.

Step 356

I WILL FIND MY SELF TODAY.

YOUR SELF IS GREATER THAN YOUR CURRENT CAPACITY to experience it. Yet, within your current capacity you can find your Self and experience it. Remember that this is your great desire. Remember this upon the hour. Remember that you want to find your Self, for without your Self you are lost in your own thinking and in the erratic thinking of the world. Without your Self, you will feel as temporary and as changeable as the world. Without your Self, you will feel as threatened and as threatening as the world. Therefore, your true desire is to reclaim your Self and with your Self all things that are inherent within your Self that are born of your one True Source, that are expressed through your Knowledge and that live within your Ancient Home.

TODAY IN YOUR DEEPER PRACTICE PERIODS, come again to Knowledge. Come to give yourself. Come to worship. Come in devotion and reverence so that you may increase your capacity to experience yourself, both within your meditation practice time and within your time in the world. You have come into the world to reclaim your Knowledge and to allow your Knowledge to express itself. You will then express your Self, for you are in the world to express your Self.

PRACTICE 356: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 356

HOY ENCONTRARÉ MI SER.

TU SER ES MAYOR QUE TU CAPACIDAD ACTUAL de experimentarlo. Sin embargo, con tu capacidad actual puedes encontrar tu Ser y experimentarlo. Recuerda que este es tu gran deseo. Recuerda esto a cada hora. Recuerda que quieres encontrar tu Ser, ya que sin tu Ser estás perdido en tu propio pensamiento y en el pensamiento errático del mundo. Sin tu Ser, te sentirás tan temporal y tan cambiante como el mundo. Sin tu Ser, te sentirás tan amenazado y tan amenazador como el mundo. Por tanto, tu verdadero deseo es recuperar tu Ser y con este todas las cosas que son inherentes a él y que nacen de tu única Verdadera Fuente, se expresan a través de tu Conocimiento y viven en tu Antiguo Hogar.

HOY, EN TUS SESIONES DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA, ven de nuevo al Conocimiento. Ven a darte. Ven a adorarlo. Ven en devoción y reverencia para poder aumentar tu capacidad de experimentarte a ti mismo, tanto en tu tiempo de práctica de meditación como en tu tiempo en el mundo. Has venido al mundo para recuperar tu Conocimiento y permitir que se exprese. Tú entonces expresarás tu Ser, porque estás en el mundo para expresar tu Ser.

PRÁCTICA 356: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 357

I AM IN THE WORLD TO EXPRESS MY SELF.

EVERYTHING YOU HAVE EVER SAID and everything you have ever done has been an attempt to express your Self. Your dilemma in the past is that you have attempted to express a self that is not your Self. This temporary self, this personal self, has been used as a substitute for your True Self, though it is only meant to be an intermediary between your True Self and the world. Because it has been used as a substitute, its own inherent confusion and lack of foundation have disabled your communication and expression. Therefore, you have not found the source of your expression or the best vehicle for your expression.

THAT YOUR TRUE SELF WISHES TO EXPRESS ITSELF is evident in all of your past activities if you will understand them objectively. Everything you have ever said to anyone contains a seed of true expression. Everything you have ever done or attempted to demonstrate contains the seed of true demonstration and expression. You need only purify your expression to have it be complete and truly representative of your nature and, therefore, truly satisfying to you.

BECAUSE YOU ARE HERE TO EXPRESS YOUR SELF, you must also learn how to express your Self, how your true expressions will affect others and how this effect can be utilized appropriately, for your wellbeing and their well-being as well. Here you learn what you wish to express and how to express it. And you also learn to realize its impact upon the world. This requires the cultivation of Knowledge within you, the cultivation of your personal abilities and the transformation of your personal self from being a substitute for Knowledge to being an intermediary for Knowledge. As an intermediary, your personal self must be developed and activated properly. Here it serves a Greater Self within you, as your Greater Self serves the Great Self of the Universe. Here everything finds its rightful place and its uniform expression.

REMIND YOURSELF UPON THE HOUR that you wish to express your Self and in your deeper meditation experiences, where you come in stillness and devotion, allow your True Self to express itself to you. Beyond words and beyond actions, your True Self will express itself and you will know its expression. You will know that you wish to receive its expression and to extend its expression into the world. The world is the place where you have come to express your Self because the world is the place where you wish to be at home.

PRACTICE 357: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 357

ESTOY EN EL MUNDO PARA EXPRESAR MI SER.

TODO LO QUE HAS DICHO ALGUNA VEZ y todo lo que has hecho ha sido un intento de expresar tu Ser. Tu dilema en el pasado es que has intentado expresar un ser que no es tu Ser. Has utilizado tu ser temporal, este ser personal, como un sustituto de tu Verdadero Ser, a pesar de que solo pretende ser un intermediario entre tu Verdadero Ser y el mundo. Debido a que lo has utilizado como sustituto, su propia confusión inherente y falta de fundamento ha bloqueado tu comunicación y expresión. Por tanto, no has encontrado la fuente de tu expresión o el mejor vehículo para tu expresión.

QUE TU VERDADERO SER DESEA EXPRESARSE es evidente en todas tus actividades pasadas, si las comprendes de manera objetiva. Todo lo que has dicho alguna vez a alguien contiene una semilla de la verdadera expresión. Todo lo que alguna vez has hecho o tratado de demostrar contiene la semilla de la verdadera demostración y expresión. Solo necesitas purificar tu expresión para que sea completa y verdaderamente representativa de tu naturaleza y, por tanto, realmente satisfactoria para ti.

DEBIDO A QUE ESTÁS AQUÍ PARA EXPRESAR TU SER, debes aprender también cómo expresarlo, cómo tus verdaderas expresiones afectarán a los demás y cómo este efecto puede utilizarse apropiadamente para tu bienestar y también para el suyo. Aquí aprendes lo que deseas expresar y cómo expresarlo, y también aprendes a reconocer su impacto en el mundo. Esto requiere el cultivo del Conocimiento dentro de ti, el cultivo de tus capacidades personales y la transformación de tu ser personal de ser un sustituto del Conocimiento a ser un intermediario del Conocimiento. Como intermediario, tu ser personal debe ser desarrollado y activado correctamente. Aquí él sirve al Mayor Ser dentro de ti, tal como tu Mayor Ser sirve al Gran Ser del Universo. Aquí todo encuentra su lugar correcto y su expresión uniforme.

RECUÉRDATE A CADA HORA que deseas expresar tu Ser, y en tus experiencias de meditación más profunda, a donde vienes en silencio y devoción, permite que tu Verdadero Ser se exprese a ti. Más allá de las palabras y las acciones, tu Verdadero Ser se expresará y tú conocerás su expresión. Sabrás que deseas recibir su expresión y extenderla en el mundo. El mundo es el lugar a donde has venido a expresar tu Ser, porque es el lugar donde deseas estar en casa.

PRÁCTICA 357: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 358

I WISH TO BE AT HOME IN THE WORLD.

YOU WISH TO BE AT HOME IN THE WORLD. You have not come here to escape the world. You have come here to be at home in the world. Understanding this will enable you to value your contribution and engage yourself completely in its expression. To escape the world without contributing to the world will only compound your dilemma, and you will return to your Spiritual Family with your gifts unopened and undelivered. You will then realize that you must return because the work that you set out to accomplish in the world was not accomplished.

BE GLAD,THEN,THAT YOU ARE IN THE WORLD NOW and that you need not wait to re-enter. You are here already. You have progressed this far. You are in the perfect position to fulfill your destiny here. You have brought your Ancient Home with you—within the seed and within the light of your Knowledge, which is now growing, emerging and sprouting forth.

THE WORLD IS NOT YOUR HOME, but you are meant to be at home in the world. Upon the hour think of this and realize how much you want to be at home in the world. Realize how much you do not want to condemn the world or simply escape from the world. When you are at home in the world, you will be able to move beyond the world to serve in a greater way and to experience a greater reality than the world can present to you. But you will not leave with regret, with anger or with disappointment. You will leave with happiness and satisfaction. This will complete your experience here. This will bless the world and will bless you who have blessed yourself and the world while you were in the world.

IN YOUR DEEPER MEDITATION PRACTICES, allow yourself to seriously consider what home means to you. Again, this is a practice of active mental engagement. Utilize your mind to consider the important things that are being given to you now. You will need to examine all the thoughts you have in relation to today's idea in order to understand how you are approaching today's idea and how you will respond to it. The power of decision is yours, but you must understand the current content of your mind. With this, you will be able to make an appropriate and wise decision on your own behalf, within your range of responsibility. You are meant to be at home in the world. Bring home with you so that others may feel at home in the world. In this way, the world becomes blessed because it is not a place apart any longer. Do not escape the world today, but be present to serve the world.

PRACTICE 358: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 358

DESEO ESTAR EN CASA EN EL MUNDO.

DESEAS ESTAR EN CASA EN EL MUNDO. No has venido aquí para escapar del mundo, sino para estar en casa en él. Comprenderlo te permitirá valorar tu contribución e involucrarte por completo en su expresión. Escapar del mundo sin contribuir al mundo solo agravará tu dilema, y volverás a tu familia espiritual con tus regalos sin abrir ni entregar. Entonces comprenderás que debes volver, porque el trabajo que te propusiste lograr en el mundo no se llevó a cabo.

POR TANTO, ALÉGRATE DE ENCONTRARTE AHORA EN EL MUNDO y no necesitar esperar para volver a entrar. Ya estás aquí. Has progresado hasta este punto. Estás en la posición perfecta para cumplir tu destino aquí. Has traído contigo tu Antiguo Hogar —en la semilla y en la luz de tu Conocimiento, el cual ahora está creciendo, emergiendo y brotando.

EL MUNDO NO ES TU HOGAR, pero has de estar en casa en el mundo. A cada hora piensa en esto y reconoce lo mucho que quieres estar en casa en el mundo. Reconoce lo mucho que no quieres condenar al mundo ni simplemente escapar de él. Cuando estés en casa en el mundo, podrás ir más allá de él para servir de una manera mayor y experimentar una mayor realidad que la que el mundo puede presentarte. Pero no te marcharás con pesar, ira o decepción, sino con felicidad y satisfacción. Esto completará tu experiencia aquí. Esto bendecirá al mundo y te bendecirá a ti, que te has bendecido a ti mismo y al mundo mientras estabas aquí.

EN TUS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN MÁS PROFUNDA permítete considerar seriamente lo que el hogar significa para ti. De nuevo, esta es una práctica de involucración mental activa. Utiliza tu mente para considerar las cosas importantes que se te están dando ahora. Tendrás que examinar todos los pensamientos que tienes en relación con la idea de hoy para entender cómo estás acercándote a ella y cómo responderás a ella. El poder de decisión es tuyo, pero debes entender el contenido actual de tu mente. Con ello podrás tomar una decisión adecuada y prudente en tu nombre, dentro de tu rango de responsabilidad. Has de estar en casa en el mundo. Lleva el hogar contigo para que otros puedan sentirse en casa en el mundo. De este modo el mundo es bendecido, porque deja de ser un lugar separado. No escapes hoy del mundo; estate presente para servirlo.

PRÁCTICA 358: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 359

I AM PRESENT TO SERVE THE WORLD.

BE PRESENT TO SERVE THE WORLD, and the presence that serves the world will speak through you. Be present to serve the world, and you will be present to that presence. You will be engaged in every activity, and every activity will be important and meaningful. Then, you will not seek escape from your experience, you will not seek escape from the world and you will not seek to find a dark place in which to hide, for you will realize the light of Knowledge is totally beneficent. You will wish to bathe in it more and more and express it more and more within the world. This is your duty here and your great love.

UPON THE HOUR REMIND YOURSELF that you wish to be present to serve the world. Remind yourself as well that you wish to be present to have the world serve you. Remind yourself that you must learn how to receive and how to give, and that is why you are a beginning student of Knowledge. Do not burden yourself with expectations of yourself beyond what is being indicated in your program of preparation. Your Teachers recognize your current stage and they recognize your current step. They do not underestimate your power, but they do not overestimate your current capabilities, either. That is why you will need them to proceed with certainty, honesty and reliability.

IN YOUR DEEPER PRACTICES, be present to give yourself to your practice in stillness. Remember again that all practice is giving. You are giving yourself so that your True Self may be given to you. Here you bring what is small to what is great and what is great brings itself to what is small. Here you realize that you too are great and that the small is meant to express the greatness of which you are a part. The world calls desperately for this greatness to be revealed, yet you must learn how to reveal greatness in the world.

PRACTICE 359: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 359

ESTOY PRESENTE PARA SERVIR AL MUNDO.

ESTATE PRESENTE PARA SERVIR AL MUNDO, y la presencia que sirve al mundo hablará a través de ti. Estate presente para servir al mundo, y estarás presente a esa presencia. Te involucrarás en cada actividad, y cada actividad será importante y significativa. Entonces no buscaras escapar de tu experiencia, ni escapar del mundo, y no buscarás encontrar un lugar oscuro en el que esconderte, porque comprenderás que la luz del Conocimiento es totalmente benéfica. Desearás bañarte en ella más y más y expresarla más y más en el mundo. Este es tu deber aquí y tu gran amor.

A CADA HORA, RECUÉRDATE que deseas estar presente para servir al mundo. Recuérdate también que deseas estar presente para que el mundo te sirva. Recuérdate que debes aprender cómo recibir y cómo dar, y es por eso que eres un estudiante principiante del Conocimiento. No te cargues con expectativas de ti mismo más allá de lo que tu programa de preparación te está indicando. Tus Maestros reconocen la etapa en la que te encuentras y tu paso actual. Ellos no subestiman tu poder, pero tampoco no sobrestiman tus capacidades actuales. Es por eso que necesitarás a tus Maestros para proceder con certeza, honestidad y confiabilidad.

EN TUS PRÁCTICAS MÁS PROFUNDAS, estate presente para entregarte a tu práctica en quietud. Recuérdate una vez más que toda práctica es dar. Te estás dando para que se te pueda dar tu Verdadero Ser. Aquí llevas lo que es pequeño a lo que es grande, y lo que es grande se lleva a sí mismo a lo que es pequeño. Aquí descubres que tú también eres grande, y que lo pequeño ha de expresar la grandeza de la que forma parte. El mundo pide desesperadamente que esta grandeza se revele, pero debes aprender cómo revelarla en el mundo.

PRÁCTICA 359: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 360

I MUST LEARN HOW TO REVEAL GREATNESS IN THE WORLD.

WITH SIMPLICITY, HUMILITY and without false assumptions, remembering that you are a beginning student of Knowledge, you will be able to learn how to reveal greatness in the world. This is quite essential because the world is ambivalent towards greatness, towards Knowledge and towards love. If you present the world's desire to it when the world is in an ambivalent state, it will not know how to react. Therefore, its reaction will either demonstrate that it is for or against your contribution. Any individual, any community or any world that is beset with ambivalence will react in more than one way because it is ambivalent. For this reason you must learn to approach ambivalence with Wisdom, for those who are ambivalent must learn how to receive their certainty, as you are now learning to do.

RECOGNIZE THUS FAR HOW AMBIVALENT YOU HAVE BEEN regarding your life and regarding this preparation. Realize that for this reason, this preparation has been given to you in very incremental steps, one step at a time, day after day. One step at a time, you learn to develop and to accept your desire and capacity for Knowledge and you learn to express Knowledge as well. Being a student means you are here to learn, and as you learn you will demonstrate, teach and produce the great results that Knowledge wishes to produce. Yet, Knowledge cannot exceed your limitations because Knowledge cares for you and protects you as its vehicle. Because you are a part of Knowledge, you will wish to care for your vehicle as well. That is why you must take the utmost care of your mind and body as you proceed.

TODAY IN YOUR DEEPER PRACTICE PERIODS, allow yourself to be instructed in how to reveal greatness in the world. Realize that the world is ambivalent and accept this, for this is the current state of the world. Realize that you must give with Wisdom and discernment. And realize that you must let Knowledge give of itself and not try to give from your own ambition or need to avoid a sense of inadequacy. Allow your giving to be true and your giving will be true. Your giving, then, will give of itself in a way that is appropriate, that will preserve you and that will honor those who receive your gift. This will bring them out of their ambivalence, as you are now being led into the light yourself.

PRACTICE 360: Two 30-minute practice periods.

Paso 360

DEBO APRENDER CÓMO REVELAR LA GRANDEZA EN EL MUNDO.

CON SENCILLEZ, HUMILDAD y sin falsos supuestos, recordando que eres un estudiante principiante del Conocimiento, podrás aprender a revelar la grandeza en el mundo. Esto es absolutamente esencial, porque el mundo es ambivalente ante la grandeza, el Conocimiento y el amor. Si presentas el deseo del mundo al mundo cuando este está en un estado ambivalente, entonces no sabrá cómo reaccionar. Por tanto, su reacción se mostrará a favor o en contra de tu contribución. Cualquier persona, comunidad o mundo que esté acosado por la ambivalencia reaccionará en más de una manera, porque es ambivalente. Por esta razón debes aprender a acercarte a la ambivalencia con Sabiduría, porque aquellos que son ambivalentes deben aprender a recibir su certeza, tal como tú estás ahora aprendiendo a hacerlo.

RECONOCE LO AMBIVALENTE QUE HAS SIDO HASTA AHORA en relación a tu vida y en relación a esta preparación. Reconoce que por ese motivo esta preparación se te ha dado en pasos muy progresivos —un paso cada vez, día tras día—. Con un paso cada vez aprendes a desarrollar y aceptar tu deseo del Conocimiento y tu capacidad para él, y aprendes también a expresarlo. Ser un estudiante significa que estás aquí para aprender, y conforme aprendas demostrarás, enseñarás y producirás los grandes resultados que el Conocimiento desea producir. Sin embargo, el Conocimiento no puede exceder tus limitaciones, porque te cuida y te protege como su vehículo. Debido a que eres parte del Conocimiento, tú también desearás cuidar de tu vehículo. Es por eso que debes atender cuidadosamente tu mente y tu cuerpo a medida que avanzas.

HOY, EN TUS SESIONES DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA, permítete ser instruido en cómo revelar la grandeza en el mundo. Reconoce que el mundo es ambivalente y acéptalo, porque este es su estado actual. Reconoce que debes dar con Sabiduría y discernimiento, y que debes dejar que el Conocimiento dé de sí mismo sin tratar de dar desde tu propia ambición o tu necesidad de evitar un sentimiento de insuficiencia. Permite que tu dar sea verdadero y entonces será verdadero. Tu dar, entonces, dará de sí mismo de una manera que es apropiada, te preservará y honrará a aquellos que reciben tu regalo. Esto les sacará de su ambivalencia, tal como tú mismo estás siendo conducido a la luz ahora.

PRÁCTICA 360: Dos periodos de práctica de 30 minutos.

Step 361

I AM BEING LED INTO THE LIGHT OF KNOWLEDGE TODAY.

YOU CARRY THE LIGHT. Carry it with you each hour and in every circumstance. Use your entire day to practice carrying Knowledge. Do not try to express Knowledge, for Knowledge will do this itself when it is appropriate. Your task today is to carry Knowledge, to be attentive and to remember that Knowledge is with you. Whether you are alone or with others, whether you are at work or at home and whether you are in a situation that is pleasant or unpleasant, carry Knowledge within you. Feel it burning in your heart. Feel it filling the great expanse of your mind.

IN YOUR TWO DEEPER PRACTICE PERIODS, re-enter the sanctuary of Knowledge so that you may be refreshed and renewed, so that you may be blessed and honored and so that you may find reprieve and freedom. The more you find this in your inner life, the more you will be able to carry it into your outer life, for you are meant to carry Knowledge into the world today.

PRACTICE 361: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 361

HOY ESTOY SIENDO LLEVADO A LA LUZ DEL CONOCIMIENTO.

TÚ LLEVAS LA LUZ. Llévala contigo a cada hora y en cualquier circunstancia. Utiliza tu día entero para practicar el llevar el Conocimiento. No intentes expresarlo, pues el Conocimiento se expresará por sí mismo cuando sea apropiado. Tu tarea de hoy es llevar el Conocimiento, estar atento y recordar que el Conocimiento está contigo. Si estás solo o con otros, estás en el trabajo o en casa y estás en una situación que es agradable o desagradable, lleva el Conocimiento dentro de ti. Siéntelo ardiendo en tu corazón. Siéntelo llenando la gran extensión de tu mente.

EN TUS DOS SESIONES DE PRÁCTICA MÁS PROFUNDA, vuelve a entrar en el santuario del Conocimiento para poder ser refrescado y renovado, poder ser bendecido y honrado y poder encontrar alivio y libertad. Cuanto más encuentres esto en tu vida interior, más podrás llevarlo a tu vida exterior, porque hoy has de llevar el Conocimiento al mundo.

PRÁCTICA 361: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 362

I AM LEARNING TO LEARN BECAUSE I CARRY KNOWLEDGE WITHIN ME TODAY.

YOU ARE LEARNING TO LEARN. You are learning to receive Knowledge. You are learning to value Knowledge. You are learning to carry Knowledge. You are learning to express Knowledge. You are learning to cultivate all of your mental and physical faculties that are essential for this overall preparation. You are a consummate student. Therefore, be totally engaged with your studenthood today, which will free you from false assumptions and from placing impossible burdens upon yourself. That which is given in truth you will naturally be able to do, for you are naturally created to do this. Your physical and mental vehicles, those things that are tied to this world, will naturally be engaged in your true fulfillment.

LEARN TO LEARN. Learning to learn means that you are learning to participate. It means you are both following and leading all at once. You follow your Teachers and their program for development, and you lead your mental and physical vehicles. In this way, leading and following become all the same, as giving and receiving are all the same. Thus it is that those who receive will give and those who follow will lead. Thus it is that those who give will need to continue to receive and those who lead will need to continue to follow. Here the duality of such things disappears. Their uniformity and their complementary natures are recognized because this is simple, because it is apparent and because it is true.

REMEMBER THIS IDEA UPON THE HOUR and use your two practice periods to engage yourself with Knowledge in stillness and simplicity. Allow these final practice periods in this program to have great depth. Give yourself to them as completely as you can, for in doing so you will increase your capacity for Knowledge and your experience of Knowledge. As your capacity and experience of Knowledge grow, your desire for Knowledge will grow as well, for Knowledge is your true desire.

PRACTICE 362: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 362

ESTOY APRENDIENDO A APRENDER, PORQUE HOY LLEVO EL CONOCIMIENTO DENTRO DE MÍ.

ESTÁS APRENDIENDO A APRENDER. Estás aprendiendo a recibir el Conocimiento. Estás aprendiendo a valorarlo, a llevarlo y a expresarlo. Estás aprendiendo a cultivar todas tus facultades mentales y físicas que son esenciales para esta preparación general. Eres un estudiante consumado. Por tanto, participa hoy totalmente en tu estudio, lo cual te liberará de falsas suposiciones y de poner cargas imposibles sobre ti mismo. En verdad, podrás naturalmente hacer lo que se ofrece, porque estás naturalmente creado para hacerlo. Tus vehículos físico y mental, esas cosas que están ligadas a este mundo, participarán naturalmente en tu verdadera realización.

APRENDE A APRENDER. Aprender a aprender significa que estás aprendiendo a participar. Significa que estás al mismo tiempo siguiendo y liderando. Sigues a tus Maestros y su programa de desarrollo, y lideras a tus vehículos físico y mental. De este modo, llevar y seguir se vuelven lo mismo, como dar y recibir son lo mismo. Es por eso que aquellos que reciben darán, y aquellos que siguen liderarán. Es por eso que aquellos que dan necesitarán continuar recibiendo, y los que dirigen necesitarán continuar siguiendo. Aquí, la dualidad de estas cosas desaparece. Su uniformidad y sus naturalezas complementarias son reconocidas porque esto es simple, es evidente y es verdadero.

RECUERDA ESTA IDEA A CADA HORA y utiliza tus dos periodos de práctica para involucrarte con el Conocimiento en quietud y simplicidad. Permite que estas sesiones finales de práctica en este programa tengan una gran profundidad. Entrégate a ellas tan completamente como puedas, porque al hacerlo aumentarás tu capacidad para el Conocimiento y tu experiencia de él. A medida que tu capacidad para el Conocimiento y tu experiencia de él crezcan, tu deseo del Conocimiento crecerá también, pues el Conocimiento es tu verdadero deseo.

PRÁCTICA 362: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 363

KNOWLEDGE IS MY TRUE DESIRE BECAUSE I AM A STUDENT OF KNOWLEDGE.

KNOWLEDGE IS YOUR TRUE DESIRE. Think not that your desires are false, for all desires, if recognized, are for Knowledge. It is because you have misinterpreted your desires or have attempted to use them to fortify other things that they have led you astray. Do not attempt to be without desire, for life is desire. Desire is purpose. Desire is meaning and direction. Yet, you must recognize your true desire, which is the desire for Knowledge to fulfill itself and to claim itself, the desire for Knowledge to save you and for you to save Knowledge. How can you save Knowledge? By holding it within yourself, by being a student of Knowledge, by carrying Knowledge everywhere you go, by reinforcing your awareness of Knowledge, by being simple with Knowledge and by not attempting to use Knowledge to fulfill your own aims and your own purposes.

CARRY FORTH THE NORMAL ACTIVITIES OF THE DAY, but carry Knowledge with you. If Knowledge is not in doubt, you need not be in doubt. If Knowledge is not afraid, you need not be afraid. If Knowledge is not changing the situation, you need not change the situation. Yet, if Knowledge holds you back, hold yourself back. If Knowledge changes the situation, change the situation. If Knowledge tells you to leave a circumstance, leave a circumstance. If Knowledge tells you to stay in a circumstance, stay in a circumstance. Here you become as simple and as powerful as Knowledge. Here you become Knowledge itself.

UPON THE HOUR REPEAT THE IDEA FOR TODAY and experience it. Within your inner life, experience it as well in your deeper meditation practices. Your inner and outer life are where you apply yourself and where you give yourself. They are where you carry Knowledge. In time, you will see that Knowledge will carry you.

PRACTICE 363: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 363

EL CONOCIMIENTO ES MI VERDADERO DESEO, PORQUE SOY UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO.

EL CONOCIMIENTO ES TU VERDADERO DESEO. No pienses que tus deseos son falsos, pues todos ellos, si se reconocen, son deseos de Conocimiento. Es debido a que los has malinterpretado o has intentado utilizarlos para fortalecer otras cosas que ellos te han llevado por mal camino. No intentes estar sin deseo, porque la vida es deseo. El deseo es propósito. Es significado y dirección. Sin embargo, debes reconocer tu verdadero deseo, que es el deseo de que el Conocimiento se realice y se reclame a sí mismo, el deseo de que el Conocimiento te salve y de que tú salves al Conocimiento. ¿Cómo puedes tú salvar al Conocimiento? Manteniéndolo dentro de ti, siendo un estudiante del Conocimiento, llevando el Conocimiento donde quiera que vayas, reforzando tu conciencia de él, siendo simple con él y no tratando de usarlo para satisfacer tus propios fines y objetivos.

LLEVA A CABO LAS ACTIVIDADES NORMALES DEL DÍA, pero lleva el Conocimiento contigo. Si el Conocimiento no duda, no necesitas dudar. Si el Conocimiento no tiene miedo, no necesitas tener miedo. Si el Conocimiento no está cambiando la situación, no necesitas cambiar la situación. Sin embargo, si el Conocimiento te detiene, detente. Si el Conocimiento cambia la situación, cámbiala. Si el Conocimiento te dice que dejes una circunstancia, déjala. Si el Conocimiento te dice que permanezcas en una circunstancia, permanece en ella. Aquí te vuelves tan simple y poderoso como el Conocimiento. Te vuelves el Conocimiento mismo.

A CADA HORA REPITE LA IDEA DE HOY y experiméntala. En tu vida interior, experiméntala también en tus prácticas de meditación más profunda. Es en tu vida interior y tu vida exterior donde te aplicas y te entregas. Es en ellas donde llevas el Conocimiento. Con el tiempo, verás que el Conocimiento te llevará a ti.

PRÁCTICA 363: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 364

KNOWLEDGE CARRIES ME BECAUSE I AM A STUDENT OF KNOWLEDGE.

AS YOU CARRY KNOWLEDGE, you will feel Knowledge carrying you. You will feel Knowledge guiding you and directing you, preserving you, protecting you from harm, keeping you from difficult and harmful engagements, engaging you with individuals with whom you must be engaged and leading you away from divisive engagements which do not have purpose. Thus it is that you become a leader and a follower, for you follow Knowledge and you lead yourself. You yield to Knowledge, yet you exercise the power of decision upon your own behalf. Thus it is that you become a great follower and a great leader. Thus, you are in a position to serve, and you will increasingly feel as if Knowledge were carrying you through life. And you will feel that you are carrying Knowledge as well. Seen correctly, you will realize your true relationship to Knowledge. You will realize that you carry Knowledge within you and that Knowledge carries your well-being within itself. This is perfectly complementary. It is perfect because it is born of perfection itself.

BE A TRUE STUDENT OF KNOWLEDGE. Engage yourself in practice. Give yourself in practice. Do not alter your practice. Do not neglect your practice. All you need to do is practice and be attentive, practice and be attentive. Upon the hour and in your two deeper meditation practices, where you come into stillness to be with stillness itself, practice to practice, practice to learn and learn to learn. Today you are learning to learn. Today you are a student of Knowledge.

PRACTICE 364: Two 30-minute practice periods. Hourly practice.

Paso 364

EL CONOCIMIENTO ME LLEVA, PORQUE YO SOY UN ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO.

A MEDIDA QUE LLEVES EL CONOCIMIENTO sentirás que el él te lleva. Sentirás al Conocimiento guiándote y dirigiéndote, preservándote, protegiéndote de daños, guardándote de compromisos difíciles y perjudiciales, involucrándote con los individuos con quien debes estar involucrado y alejándote de involucraciones divisivas que no tienen propósito. Es por eso que te vuelves un líder y un seguidor, porque sigues al Conocimiento y te lideras a ti mismo. Te rindes al Conocimiento, pero ejerces el poder de decisión en tu propio beneficio. Así es que te vuelves un gran seguidor y un gran líder. Por tanto, estás en posición de servir, y cada vez más sentirás como si el Conocimiento estuviese llevándote por la vida. Y sentirás también que tú estás llevando el Conocimiento. Visto correctamente, reconocerás tu verdadera relación con el Conocimiento. Reconocerás que llevas dentro de ti el Conocimiento, y que ese Conocimiento lleva consigo tu bienestar. Esto es perfectamente complementario. Es perfecto porque nace de la perfección misma.

SÉ UN VERDADERO ESTUDIANTE DEL CONOCIMIENTO. Involúcrate en la práctica. Date en la práctica. No la modifiques. No la descuides. Todo lo que necesitas hacer es practicar y estar atento, practicar y estar atento. A cada hora y en las dos prácticas de meditación más profunda, en las que entras en la quietud para estar con la quietud misma, practica el practicar, practica para aprender y aprende a aprender. Hoy estás aprendiendo a aprender. Hoy eres un estudiante del Conocimiento.

PRÁCTICA 364: Dos periodos de práctica de 30 minutos. Práctica horaria.

Step 365

I AM COMMITTED TO LEARN TO LEARN.
I AM COMMITTED TO GIVE WHAT I AM MEANT TO GIVE.
I AM COMMITTED BECAUSE I AM PART OF LIFE.
I AM PART OF LIFE BECAUSE I AM ONE WITH KNOWLEDGE.

WHAT IS COMMITMENT but the natural expression of your true desire? It frees you; it does not bind you. It engages you; it does not obligate you. It fortifies you; it does not limit you. True commitment is born of true Knowledge, of which you yourself are born. In this final step in this stage of your preparation, give yourself and your entire day to practice.

HONOR YOURSELF for accomplishing a remarkable and substantial task in completing this one year of preparation. Honor your Knowledge for giving you the desire to participate and the strength to participate. Honor your Knowledge for giving you the vision that is now emerging. Honor all who have served you in your life—your family, your parents, your friends and your seeming enemies and adversaries. Honor all who have enabled you to value Knowledge and who have given you the strength and the resolve to undertake the preparation for Knowledge. Remember your Teachers as well, for they remember you and abide with you even now. Remember that you are a student of Knowledge, and with this you will be able to proceed forward in your preparation.

TODAY UPON THE HOUR and in your two deeper meditation practices, give yourself. Consider all that is given to you. Let this be a day of accomplishment and gratitude. Let this be a day to honor that Knowledge is real in you and that you are real in Knowledge. Open yourself to the next step beyond this program. The next step is awaiting you—a step that will meaningfully engage you with other students of Knowledge, a step that will meaningfully engage you with those who have advanced beyond what you have accomplished thus far, a step that will engage you in serving those who are only beginning to advance in the stage that you have just completed. Thus, you receive from those ahead of you and you give to those behind you. Thus, all are nurtured and supported in their return Home to God. Thus it is that you follow and you lead, you receive and you give. Thus it is that all of your activities become uniform and you find escape from all negative imagination. Thus it is that you are a student of Knowledge. And thus it is that Knowledge blesses you who are meant to bless the world.

Nasi Novare Coram

Paso 365

ME COMPROMETO A APRENDER A APRENDER.
ME COMPROMETO A DAR LO QUE HE DE DAR.
ME COMPROMETO PORQUE SOY PARTE DE LA VIDA.
SOY PARTE DE LA VIDA PORQUE SOY UNO CON EL CONOCIMIENTO.

¿QUÉ ES EL COMPROMISO sino la expresión natural de tu verdadero deseo? Él te libera, no te ata. Te involucra, no te obliga. Te fortalece, no te limita. El verdadero compromiso nace del Conocimiento verdadero, del cual naces tú mismo. En este paso final en esta etapa de tu preparación, entrégate y da tu día entero a la práctica.

HÓNRATE A TI MISMO por llevar a cabo una tarea notable y sustancial completando este año de preparación. Honra a tu Conocimiento por darte el deseo de participar y la fuerza para hacerlo. Honra a tu Conocimiento por darte la visión que ahora está emergiendo. Honra a todos los que te han servido en tu vida —a tu familia, tus padres, tus amigos y tus enemigos y adversarios aparentes—. Honra a todos los que te han permitido valorar el Conocimiento y te han dado la fuerza y la determinación para emprender la preparación para el Conocimiento. Recuerda también a tus Maestros, porque ellos te recuerdan y permanecen contigo, incluso ahora. Recuerda que eres un estudiante del Conocimiento, y con esto serás capaz de seguir adelante en tu preparación.

HOY, A CADA HORA y en las dos prácticas de meditación más profunda, entrégate. Considera todo lo que se te da. Permite que este sea un día de logro y gratitud. Permite que este sea un día para honrar que el Conocimiento es real en ti y que tú eres real en el Conocimiento. Ábrete al siguiente paso más allá de este programa. Este siguiente paso está esperándote —un paso que te involucrará significativamente con otros estudiantes del Conocimiento; un paso que te involucrará significativamente con aquellos que han avanzado más allá de lo que tú has logrado hasta ahora; un paso que te involucrará en el servicio a aquellos que apenas están comenzando a avanzar en la etapa que acabas de terminar—. Por tanto, recibes de los que van delante de ti y das a los que están detrás. Por tanto, todos son alimentados y apoyados en su regreso al Hogar con Dios. Es por eso que sigues y lideras, que recibes y das. Es por eso que todas tus actividades se hacen uniformes y encuentras escape de toda imaginación negativa. Es por eso que eres un estudiante del Conocimiento. Y es por eso que el Conocimiento te bendice a ti que estás destinado a bendecir al mundo.

Nasi Novare Coram

ACERCA DE MARSHALL VIAN SUMMERS

El Mensajero

Marshall Vian Summers es el Mensajero de nuestro tiempo, que ha sido enviado por el Creador de toda vida para traer al mundo un Nuevo Mensaje para la humanidad en un momento de cambio y convulsión sin precedentes.

El Mensaje

El Nuevo Mensaje de Dios pretende unir las tribus y religiones del mundo, preservar nuestro medioambiente natural y restaurar nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y con Dios. El Nuevo Mensaje contiene una advertencia, una bendición y una preparación para un mundo que de otro modo no sería capaz de prepararse para su futuro dentro de una Comunidad Mayor de vida inteligente.

Su vida

En 1983, un hombre llamado Marshall Vian Summers dejó su hogar, su trabajo y la ciudad en la que vivía para deambular por el desierto, respondiendo a la llamada y las señales de una misteriosa voz interna.

Su inexplicable relación con esta misteriosa voz comenzó unos ocho años antes. Mientras trabajaba como maestro para invidentes y personas con problemas de visión, Marshall comenzó a recibir una profunda guía sobre cómo servir mejor a sus estudiantes y hacer surgir sus capacidades más profundas. Esto creció hasta convertirse en una poderosa experiencia de voz interna, que poco a poco comenzó a guiarle hacia gente y situaciones a las que era llamado.

Según pasó el tiempo, Marshall dejó su trabajo como maestro de invidentes para convertirse en un maestro de autoconocimiento y guía interna, papel en el que estuvo durante varios años.

Entonces, una noche, ocurrió un chocante encuentro que lo cambió todo. Después de ocho años, Marshall tuvo pleno contacto con esta Voz que había estado guiándole todo el tiempo.

Fue después de esta fuerte experiencia que la Fuente de su guía le instruyó, sin ninguna explicación, a dejar su enseñanza y sus estudiantes y todo lo que había trabajado para construir.

Sin entender por qué, Marshall siguió esta inexplicable petición. Abandonó la gente, el lugar y el trabajo con los que había estado implicado y comenzó un periodo de deambulación, inseguro de lo que la Voz le pediría a continuación.

En su momento, su deambular le llevó a los desiertos del suroeste americano. Al llegar allí, encontró un lugar de retiro y se quedó por un tiempo. Fue durante su retiro, en una noche serena y fría, que la Voz vino a él de nuevo y le comandó a "grabar". Fue dirigido de vuelta a la ciudad, y una vez allí comenzó a recibir una serie de enseñanzas.

Marshall se abrió ahora a la Voz más completamente, y la Voz hablo a través de él. Las palabras formaron frases, las frases formaron capítulos, y finalmente surgieron libros enteros, el primero de los cuales fue este texto sagrado, *Pasos al Conocimiento*. La comprensión que tenía Marshall de la misteriosa Voz de la Revelación fue creciendo con el tiempo, según el alcance y el poder de la Revelación se desplegaban ante él. Lo que comenzó siendo una pequeña corriente guiadora dada a un hombre, se convirtió en un río impetuoso de Revelación para la gente de todo el mundo.

En la actualidad, ha surgido una vasta Revelación hablada. Lo que comenzó como enseñanzas surgidas de una voz misteriosa y profunda, ha crecido hasta ser una Revelación de más de 9000 páginas de extensión, recibida en más de 20 volúmenes y a través de miles de encuentros angélicos —todo ello entregado desde una vasta Asamblea Angélica, hablando junta como uno solo, a través de Marshall Vian Summers, su Mensajero.

A lo largo de las décadas, la Voz habló a través de este hombre, fue grabada en archivos de audio y luego fue transcrita, manteniéndose toda su pureza. La Voz que le habló puede ahora ser escuchada por la gente de todas partes, permitiéndoles tener su propia experiencia de su poder, su sabiduría y su autenticidad. La auténtica Voz de la Revelación puede ser ahora escuchada por primera vez. Este es un Nuevo Mensaje de Dios llegando a la gente directamente en su forma original.

ACERCA DE LA *SOCIETY*

Fundada en 1992 por Marshall Vian Summers, la *Society for the New Message from God* (“La Sociedad para el Nuevo Mensaje de Dios”) es una organización 501(c)(3) religiosa independiente y no lucrativa, que se mantiene sobre todo gracias a los estudiantes y practicantes del Nuevo Mensaje y no tiene patrocinio ni recibe ingresos de ningún gobierno u organización religiosa.

La misión de la *Society* es traer un Nuevo Mensaje de Dios al mundo y a la gente en todas partes, de manera que la humanidad pueda encontrar su terreno común, preservar la Tierra, proteger la libertad humana y avanzar la civilización humana en este momento en que nos encontramos en el umbral de un gran cambio.

Marshall Vian Summers y la *Society* para el Nuevo Mensaje de Dios han recibido la inmensa responsabilidad de traer este Nuevo Mensaje al mundo. Los miembros de la *Society* son gente que ha asumido un importante papel en la misión de la *Society*. Para aquellos que nos hemos hecho miembros de la *Society*, se trata de una carga y una bendición que ha requerido de nosotros un compromiso incondicional en este gran servicio a la humanidad.

ÚNETE A LA PREPARACIÓN

Únete a una comunidad global de personas que están siendo pioneras en una nueva etapa de la experiencia humana. Pasos al Conocimiento forma parte de una vasta Revelación llamada el Nuevo Mensaje de Dios. Esta Revelación tiene el poder de despertar la brillantez dormida en la gente de todas partes, trayendo nueva inspiración y sabiduría a un mundo que se enfrenta a crecientes conflictos y otros graves desafíos.

Aprende más sobre las oportunidades educacionales gratuitas que están disponibles y sé parte del creciente grupo de personas de todo el mundo que están preparándose para un futuro distinto al pasado.

-FOROS-

-ESCUELA GRATUITA-

-EMISIONES AL MUNDO ENTERO Y EVENTOS INTERNACIONALES-

-CAMPAMENTO ANUAL-

-BIBLIOTECA EN LÍNEA Y CAMINO DE ESTUDIO-

The Society for the New Message
P.O. Box 1724 • Boulder, CO, USA 80306-1724
(303) 938-8401 (800) 938-3891
Internacional: 011 303 938 84 01
Fax: (303) 938-1214
Correo electrónico: society@newmessage.org
Internet: www.newmessage.org
www.newknowledgelibrary.org
En español: www.nuevomensaje.org