

Passo 1

Eu estou sem o Conhecimento agora.

DEVE HAVER UM PONTO DE PARTIDA em qualquer ponto do desenvolvimento. Você deve começar por onde você está, não por onde você quer chegar. Você começa aqui no entendimento de que você está sem o Conhecimento. Isso não quer dizer que o Conhecimento não está com você. Só quer dizer que você não está com o Conhecimento. O Conhecimento está aguardando por você para continuar. O Conhecimento está aguardando para se dar a você. Portanto, você está começando agora a se preparar para estar em relacionamento com o Conhecimento, o maior aspecto de mente que você trouxe com você de sua Antiga Morada.

TRÊS VEZES HOJE GASTE 10 MINUTOS pensando sobre o que é o Conhecimento, não meramente aplicando as suas próprias idéias, não meramente aplicando a sua compreensão passada, mas pensando sobre o que o Conhecimento realmente é.

Prática 1: *Três períodos de prática de 10 minutos.*

Passo 2

O Conhecimento está comigo. Onde eu estou?

O CONHECIMENTO ESTÁ COM VOCÊ, COMPLETAMENTE, mas ele vive em uma parte de sua mente à qual você ainda não ganhou acesso. O Conhecimento representa o seu verdadeiro eu, a sua verdadeira mente e os seus verdadeiros relacionamentos no universo. Ele também possui o seu maior chamado no mundo e uma perfeita utilização de sua natureza, de todas as suas capacidades e habilidades inerentes, mesmo de suas limitações – todas a serem dadas para o bem no mundo.

O CONHECIMENTO ESTÁ COM VOCÊ, MAS ONDE ESTÁ VOCÊ? Hoje pense sobre onde você está. Se você não está com o Conhecimento, onde está você? Portanto, três vezes hoje, 10 minutos cada, pense sobre onde você está, não só fisicamente ou geograficamente, mas onde você está em termos de sua consciência de si mesmo no mundo. Pense com muito, muito cuidado. Não deixe que sua mente lhe distraia desta orientação. É essencial agora no início de sua preparação fazer estas perguntas muito seriamente.

Prática 2: Três períodos de prática de 10 minutos.

Passo 3

O que eu realmente sei?

HOJE PERGUNTE A SI MESMO O QUE VOCÊ REALMENTE SABE e diferencie o que você sabe daquilo que você pensa ou pelo que espera, ou que quer para si mesmo ou para seu mundo, aquilo que você tem medo, no que você acredita, o que você estima e o que você valoriza. Diferencie essa pergunta de todas estas orientações com o melhor de sua capacidade e se pergunte, “O que eu realmente sei?”. Você deve examinar continuamente sejam quais forem as respostas que você der a esta pergunta para ver se elas representam as suas crenças ou suposições, ou as crenças e suposições de outras pessoas ou talvez mesmo da humanidade em geral.

TRÊS VEZES HOJE, POR 10 MINUTOS CADA VEZ, faça esta pergunta e pense muito seriamente sobre sua resposta e sobre o significado desta pergunta, “O que eu realmente sei?”

Prática 3: Três períodos de prática de 10 minutos.

Passo 4

Eu quero o que acho que sei.

VOCÊ QUER O QUE VOCÊ ACHA QUE SABE, e isto é o que constitui a base do seu entendimento de si mesmo e de seu mundo. De fato, isto constitui a base de toda a sua identidade. No entanto após um exame honesto você verá que o seu entendimento é baseado principalmente em suposições, e estas suposições não tem sido fundadas em sua experiência de maneira significativa, se sequer estiverem.

HOJE EM SEUS TRÊS BREVES PERÍODOS DE PRÁTICAS, nos quais você dedica a sua total atenção a examinar as suas suposições, pense sobre as coisas que você realmente acha que sabe, incluindo as coisas que você não pensou em questionar até então – coisas que você acha que sabe. O exercício de hoje então avança a partir dos passos anteriores onde você começa a ver a diferença entre o que você acha que sabe e o real Conhecimento em si, e o relacionamento entre o que você pensa ser o Conhecimento e as suas próprias suposições, crenças e esperanças por coisas.

PORTANTO, EM CADA SESSÃO DE PRÁTICA é muito essencial para você pensar sobre as coisas que você acha que sabe. Quando você percebe que elas são baseadas principalmente em suas suposições, você perceberá o quão fraca é a sua fundação no mundo. Entender isto pode ser perturbador e desconcertante, mas é absolutamente essencial para você, para lhe dar o ímpeto e o desejo de descobrir a sua verdadeira fundação no mundo.

Prática 4: Três períodos de prática de 10 minutos.

Passo 5

Eu acredito no que eu quero acreditar.

ESTA AFIRMAÇÃO REPRESENTA A GRANDE INSENSATEZ DA HUMANIDADE e as formas mais perigosas de auto-engano da humanidade. Crenças se baseiam principalmente no que se deseja, não no que está realmente acontecendo e não no que é genuíno. De fato elas podem representar os ideais maiores da humanidade e nisto elas suportam um reflexo verdadeiro, mas no dia a dia, e na maioria das questões práticas, as pessoas baseiam suas crenças em coisas pelas quais elas esperam, não em coisas que realmente existem. Você deve ter um entendimento muito sólido de que a abordagem para qualquer resolução e para qualquer estabelecimento construtivo deve começar com a realidade atual. O que você é e o que você tem hoje devem ser o seu ponto de partida.

PORTANTO, EM SEUS TRÊS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, pense sobre esta afirmação. Examine o que você acredita e então examine o que você quer. Você verá que mesmo as suas crenças temerosas ou negativas estão associadas com as suas ambições. Somente uma aplicação cuidadosa da prática de hoje revelará isto a você.

Prática 5: Três períodos de prática de 10 minutos.

Passo 6

Eu tenho uma fundação verdadeira no mundo.

ALÉM DAS CRENÇAS E SUPOSIÇÕES que mascaram o seu próprio medo e incerteza, existe para você ali uma fundação verdadeira no mundo. Esta fundação está construída sobre a sua vida além deste mundo, porque isto é de onde você veio e isto é para o que você retornará. Você veio de um lugar para o qual você retornará, e você não veio de mãos vazias.

DUAS VEZES HOJE, GASTE DOIS PERÍODOS MAIS LONGOS de 15 a 20 minutos considerando o que pode ser a sua verdadeira fundação. Pense em todas as suas idéias sobre isto. Esta é uma pergunta muito importante. Você deve perceber a sua grande necessidade disto para fazer esta pergunta com sinceridade e com uma profundidade penetrante.

SEM UMA FUNDAÇÃO VERDADEIRA, as suas reais realizações e progresso estariam sem esperança. É uma grande bênção então, que você possui isto, mesmo se for desconhecido para você.

Prática 6: Dois períodos de prática de 15 a 20 minutos.

Passo 7

Revisão.

NOS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA DE HOJE, faça uma revisão de tudo que cobrimos até agora, começando com o primeiro passo e continuando até incluir o passo do dia anterior. Então considere a sequência inteira de passos juntos. É muito importante neste ponto que você não exija que você tenha quaisquer conclusões, mas que você faça perguntas e perceba a extensão do quanto você precisa do verdadeiro Conhecimento. Se você empreender esta prática hoje sinceramente, será muito evidente que você tem esta grande necessidade. Você está vulnerável sem as suas suposições, mas você também está em uma posição para receber verdade e certeza na vida.

TENHA DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, 30 minutos cada, para considerar estas coisas.

Prática 7: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 8

Hoje eu estarei quieto.

EM SUAS DUAS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO HOJE, pratique quietude por 15 minutos. Comece respirando fundo três vezes e então focando em um ponto interno. Pode ser um ponto imaginário ou pode ser um ponto em seu corpo físico. Com os olhos fechados, simplesmente dê a isto toda a sua atenção, sem julgamentos e avaliações. Não fique desencorajado se as primeiras tentativas forem difíceis. Começar qualquer coisa importante na vida pode ser difícil a princípio, mas se você persistir, você atingirá este grande objetivo, porque em quietude pode-se saber todas as coisas.

Prática 8: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Passo 9

Em quietude pode-se saber todas as coisas.

A QUIETUDE DE MENTE PERMITE QUE UMA MENTE MAIOR EMERJA e revele sua Sabedoria. Aqueles que cultivam a quietude com um desejo por Conhecimento estarão se preparando para que se emerja revelação maior e verdadeiro insight. O insight pode emergir durante a prática ou durante qualquer atividade normal. O aspecto importante aqui é que a preparação foi feita.

DUAS VEZES HOJE REALIZE A PRÁTICA DE QUIETUDE DE ONTEM, mas pratique sem expectativa de um resultado. Não use esta prática para fazer nenhum tipo de pergunta porque você está praticando quietude, na qual toda especulação, todas as perguntas e toda a procura terminam. Por 15 minutos, duas vezes hoje, pratique quietude mais uma vez.

Prática 9: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Por que estou fazendo isso mesmo?

MUITO BOA PERGUNTA! Por que você está fazendo isso mesmo? Por que você está fazendo tais perguntas? Por que você busca por coisas maiores? Por que você está empregando esse esforço? Estas perguntas são inevitáveis. Nós já esperávamos por elas. Por que você está fazendo isso? Você está fazendo isso porque é essencial. Se você deseja viver qualquer coisa maior do que uma vida puramente superficial e instável, você deve penetrar mais fundo e não estar confiante com base somente em suposições fracas e expectativas esperançosas. Existe um presente maior aguardando você, mas você deve se preparar mentalmente, emocionalmente e fisicamente. Sem o Conhecimento, você está alheio ao seu propósito. Você está alheio à sua origem e ao seu destino, e você passará por esta vida como se ela fosse um sonho agitado e nada mais.

Passo 10

O que é o Conhecimento?

DIGAMOS QUE O CONHECIMENTO não é as coisas que são geralmente associadas com ele. Não é idéias. Não é um conjunto de informações. Não é um sistema de crenças. Não é um processo de auto-avaliação. Ele é o grande mistério de sua vida. Suas manifestações externas são uma profunda intuição, grande insight, um saber inexplicável, uma sábia percepção no presente e no futuro e sábio entendimento do passado. Mas apesar destas grandes realizações da mente, o Conhecimento é maior do que isso. Ele é o seu Verdadeiro Eu, um Eu que não está separado da vida.

Prática 10: *Leia a lição três vezes hoje.*

Passo 11

Eu não estou separado da vida.

Independentemente dos grandes estabelecimentos construídos sobre a sua individualidade e tudo aquilo que é associado com você pessoalmente – o seu corpo, as suas idéias, as suas dificuldades, as suas formas específicas de expressão, as suas idiossincrasias, os seus talentos – você não está separado da vida. Isso é tão óbvio se você olhar para si mesmo com simplicidade e perceber que a própria composição, a própria estrutura de sua vida física, é completamente feita do que a vida é no físico. É bem aparente que você é feito das mesmas “coisas” assim como tudo o mais ao redor de você. O que é misterioso é a sua mente. Ela parece ser um ponto distinto de entendimento, mas ela é parte da vida tanto quanto a sua estrutura física. Você é um indivíduo alheio à sua Fonte e à sua total inclusão na vida. A sua individualidade é um fardo agora, mas ela será uma grande felicidade para você quando ela puder expressar a própria vida.

Prática 11: *Leia a lição três vezes hoje.*

Passo 12

A minha individualidade é para expressar a própria vida.

AQUI A SUA SINGULARIDADE É UM GRANDE RECURSO e uma fonte de alegria, não uma fonte de alienação dolorosa e não uma fonte de julgamento doloroso contra si mesmo ou outros. Esta distinção não eleva você acima ou coloca você abaixo de qualquer outra pessoa. Ela meramente localiza o real propósito por trás de sua individualidade e sua grande promessa para o futuro. Você está aqui para expressar algo. Este é o real significado dado à sua individualidade porque você não quer mais estar separado.

EM DUAS OCASIÕES HOJE, pratique dois períodos de silêncio exercitando a prática que ilustramos até agora.

Prática 12: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Passo 13

Eu quero estar separado para ser único.

ESTE PENSAMENTO REPRESENTA O VERDADEIRO MOTIVO para a separação, no entanto é desnecessário. Não não o damos aqui como uma afirmação mas como uma expressão do seu estado atual. Você quer estar separado porque isto define o seu eu; o seu eu é definido em termos de separação, não em termos de inclusão. A separação é a fonte de toda a sua dor e confusão de mente. A sua vida física demonstra uma vida separada mas somente a partir de um certo ponto de vista. Dado um outro ponto de vista, ela não demonstra separação nenhuma. Ela demonstra uma expressão singular de uma Realidade Maior.

EM DUAS OCASIÕES HOJE, gaste 15 minutos concentrando-se na idéia para hoje. Pense seriamente sobre o que esta lição significa e recorra à sua própria experiência para refletir sobre sua relevância para a sua vida. Reflita sobre o que o seu desejo de separação custou-lhe em tempo, energia e dor. Perceba a sua motivação por separação e você saberá que você quer ser livre.

Prática 13: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Passo 14

Revisão.

MAIS UMA VEZ FAÇA UMA REVISÃO DE TODAS AS LIÇÕES DADAS PREVIAMENTE. Nesta Revisão releia as instruções que foram dadas em cada passo. Faça também uma revisão de todas as suas sessões de prática para determinar a profundidade de seu envolvimento na prática e os resultados que você experimentou. Ao longo de seu plano de estudo, você estará investigando o conteúdo de sua própria experiência. Isto irá se acumular sobre si mesmo, e finalmente revelará à você a percepção de seu próprio Conhecimento.

GASTE UM PERÍODO DE PRÁTICA HOJE de aproximadamente 45 minutos para revisar todas as instruções e para revisar os resultados e qualidade de sua prática. Amanhã nós começaremos juntos o próximo estágio de nossa preparação.

Prática 14: *Um período de prática de 45 minutos.*

Passo 15

Eu ouvirei à minha experiência hoje.

HOJE EU OUVIREI À MINHA EXPERIÊNCIA para descobrir o conteúdo de minha mente.

PERCEBA QUE O VERDADEIRO CONTEÚDO DE SUA MENTE está enterrado sob tudo aquilo que você adicionou desde o dia que você nasceu. Este conteúdo verdadeiro deseja se expressar no contexto de sua vida atual e situação atual. Para discernir isto você deve ouvir cuidadosamente e em tempo perceber a diferença entre o conteúdo o conteúdo verdadeiro de sua mente e suas mensagens para você, e todos os outros impulsos e desejos que você sente. Separar pensamentos de Conhecimento é uma das maiores realizações que você terá a oportunidade de aprender neste curso.

A PRÁTICA DE 45 MINUTOS DE HOJE será dedicada à escuta interior. Isto exigirá que você escute sem julgamentos de si mesmo, mesmo se o conteúdo de seus pensamentos for perturbador. Mesmo se o conteúdo de seus pensamentos for desagradável, você deve escutar sem julgamentos para permitir que a sua mente se abra. Você está escutando por algo mais profundo do que a mente, mas você deve passar pela mente para chegar lá.

Prática 15: Um período de prática de 45 minutos.

Passo 16

Além da minha mente está o Conhecimento.

ALÉM DA SUA MENTE ESTÁ O CONHECIMENTO, o verdadeiro núcleo de seu ser, o seu Verdadeiro Eu, não o eu que você construiu para negociar o mundo, mas o seu Verdadeiro Eu. A partir deste Verdadeiro Eu chegam pensamentos e impressões, inclinações e direção. Você ainda não pode ouvir a maior parte do que o seu Verdadeiro Eu comunica a você, mas com o tempo você aprenderá a ouvir, à medida que sua mente se tornar quieta e à medida que você desenvolver o necessário refinamento de escuta e discernimento.

HOJE PRATIQUE EM TRÊS PERÍODOS DE 15 MINUTOS CADA. Ouça mais cuidadosamente do que no dia anterior. Ouça por inclinações mais profundas. Novamente você deve ouvir sem julgamentos. Você não deve editar nada. Você deve escutar profundamente para que você possa aprender a ouvir.

Prática 16: Três períodos de prática de 15 minutos.

Passo 17

Hoje eu quero ouvir a verdade.

O DESEJO DE OUVIR A VERDADE é algo que é tanto um processo como o resultado de uma preparação verdadeira. Desenvolver a capacidade de ouvir e o desejo de ouvir irá produzir à você aquilo que você busca. A verdade é totalmente benéfica para você, mas a princípio ela pode ser bem chocante e desapontante para seus outros planos e objetivos. Isto você deve por em risco se você quiser ter a certeza e a capacitação que a verdade trará a você. A verdade sempre traz resolução de conflitos, sempre provê uma experiência de si mesmo, sempre lhe dá um senso da realidade corrente e sempre provê direção para você seguir em frente.

HOJE, EM SEUS TRÊS PERÍODOS DE PRÁTICA DE 15 MINUTOS, pratique escutar a verdade, tente escutar para além da mente e das emoções. Novamente não se preocupe se tudo que você ouvir for o agitar de seus próprios pensamentos. Lembre-se, você está desenvolvendo a escuta. Esta é a coisa mais importante. Assim como exercitar um músculo em seu corpo, você está exercitando a faculdade de mente chamada de escuta. Portanto, neste dia pratique a escuta, tomando estes períodos de prática para se dedicar para que você possa sentir a verdade surgindo dentro de você.

Prática 17: Três períodos de prática de 15 minutos.

Passo 18

Hoje eu sinto a verdade surgindo dentro de mim mesmo.

A VERDADE PRECISA SER TOTALMENTE EXPERIMENTADA. Ela não é meramente uma idéia; não é meramente uma imagem, embora imagens e idéias possam acompanhar a verdade. Ela é uma experiência, e então ela é algo que é profundamente sentida. Ela pode se manifestar em maneiras ligeiramente diferentes para aqueles que estão começando a penetrá-la, mas todavia ela surgirá. Ela é algo que você deve sentir. Para se ter uma orientação por sentimento, a sua mente deve estar quieta. A verdade é algo que você sentirá com todo seu corpo, com todo seu ser.

O CONHECIMENTO NÃO FALA COM VOCÊ EM TODOS OS MOMENTOS, mas ele sempre contém uma mensagem para você. Chegar à proximidade do Conhecimento significa que você se torna mais e mais como o próprio Conhecimento – mais completo, mais consistente, mais honesto, mais dedicado, mais concentrado, mais auto-disciplinado, mais compassivo e tendo mais amor por si mesmo. Todas estas qualidades são desenvolvidas à medida que você se aproxima daquilo que é a fonte destas qualidades.

É NESTA DIREÇÃO QUE VOCÊ IRÁ PRATICAR se mover hoje à medida que você sente a verdade surgir dentro de si mesmo. Isto irá ligar todos os aspectos de você, lhe dando uma experiência uniforme de si mesmo. Em seus três períodos de prática de 15 minutos, dê a sua total atenção à sentir a verdade surgindo dentro de si mesmo. Pratique em quietude, e não fique desencorajado se for difícil à princípio. Simplesmente pratique e você irá prosseguir.

TAMBÉM AO LONGO DO DIA, sem dúvida ou hesitação, persiga o seu verdadeiro objetivo na vida. A partir deste verdadeiro objetivo irão vir todas as coisas importantes que você precisará realizar e o grande poder de visão e discernimento que irá permitir que você encontre aqueles indivíduos aos quais você veio ao mundo para encontrar.

Prática 18: Três períodos de prática de 15 minutos.

Passo 19

Hoje eu desejo ver.

O DESEJO DE VER É COMO O DESEJO DE SABER. Ele também requer um refinamento das faculdades de sua mente. Ver com uma visão clara significa que você não está vendo com preferência. Significa que você é capaz de perceber aquilo que está realmente acontecendo ao invés daquilo que você gostaria de ver. Existe algo acontecendo de fato para além de seus desejos. Isto é muito verdadeiro. O desejo de ver, então, é o desejo de ver uma maior verdade. Isto requer uma maior honestidade e uma maior abertura de mente.

HOJE EM SUAS DUAS SESSÕES DE PRÁTICA, pratique olhando para um objeto simples e mundano. Não tire os seus olhos daquele objeto, mas olhe e pratique olhar com muita atenção. Você não está tentando ver nada. Você está simplesmente olhando com uma mente aberta. Quando a mente está aberta, ela experimenta sua própria profundidade, e ela experimenta a profundidade daquilo que ela está percebendo.

ESCOLHA UM OBJETO SIMPLES QUE TENHA MUITO POUCO SIGNIFICADO para você e contemple-o duas vezes hoje por pelo menos 15 minutos. Permita que sua mente se torne muito quieta. Respire profundamente e regularmente enquanto você contempla este objeto. Permita que sua mente se aquiete em si mesma.

Prática 19: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Passo 20

Eu não vou deixar dúvidas e confusão retardarem meu progresso.

O QUE PODE RETARDAR SEU PROGRESSO senão sua própria indecisão, e o que pode gerar indecisão senão aquilo que produz confusão de mente? Você tem um objetivo maior que está sendo ilustrado neste programa de preparação. Não deixe dúvidas e confusão serem uma obstrução para você. Ser um estudante verdadeiro significa que você está presumindo muito pouco e que você está dirigindo a si mesmo de maneira que você não prescreve para si mesmo senão aquilo que é dado a você por um Poder Maior. O Poder Maior deseja levantar você ao próprio nível de capacidade dele. Desta maneira, você recebe a dádiva da preparação para que você possa dá-lo à outros. Desta maneira, você recebe aquilo que você não pode prover por si mesmo. Você percebe seu poder e capacidade individuais porque eles precisam ser desenvolvidos a fim de que você siga um programa desta natureza. Você também percebe sua inclusão na vida enquanto a vida se esforça para servir você em seu verdadeiro desenvolvimento.

PORTANTO, PRATIQUE A MESMA PRÁTICA que você tentou no dia anterior em seus dois períodos de práticas, e não deixe as dúvidas ou confusão dissuadirem você. Seja um verdadeiro estudante hoje. Permita-se concentrar em sua prática. Entregue-se à prática. Seja um verdadeiro estudante hoje.

Prática 20: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Passo 21

Revisão.

EM SUA TERCEIRA REVISÃO, reveja todas as lições da semana passada e os resultados destas lições. Pratique hoje sem fazer quaisquer conclusões, mas simplesmente reconheça a linha de desenvolvimento e tome nota do progresso que você fez até agora. Ainda é muito cedo para se fazer conclusões genuínas, embora fazê-lo possa ser muito tentador. Estudantes iniciantes não estão em posição de julgar seu currículo. Este direito deve ser ganho e vem mais tarde se você desejar que seus julgamentos tenham efeito verdadeiro e para que sejam sábios.

PORTANTO, EM SEU PERÍODO DE PRÁTICA, reveja a última seção de prática e tudo o que foi experimentado até agora.

Prática 21: *Um período de prática de 45 minutos.*

Passo 22

Eu estou rodeado pelos Professores de Deus.

DE FATO VOCÊ ESTÁ RODEADO PELOS PROFESSORES DE DEUS, os quais passaram por um treinamento similar em muitas maneiras à este que você está fazendo agora. Embora dado em muitas diferentes formas, em diferentes eras, em diferentes mundos, um tipo muito similar de treinamento foi dado à eles e foi orientado sabiamente ao prévio estado de mente deles e circunstâncias de vida.

HOJE, EM DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA DE 15 MINUTOS, sinta a presença dos Professores de Deus. Você ainda não pode vê-los com seus olhos, e você não pode ainda ouvi-los com seus ouvidos porque estas faculdades de sentidos não foram refinadas o suficiente ainda, mas você pode sentir a presença deles, porque a presença deles cerca e protege você. Em sua prática, não deixe outros pensamentos interferirem. Não ceda à dúvidas ou confusão, porque você deve se preparar para ter a recompensa que você busca, e você deve saber que você não está sozinho no mundo para ter a força, a confiança e o recurso de Sabedoria necessário para alcançar aquilo pelo qual você foi enviado a alcançar aqui.

VOCÊ ESTÁ RODEADO PELOS PROFESSORES DE DEUS. Eles estão aqui para amar, apoiar e direcionar você.

Prática 22: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Passo 23

Eu sou amado, rodeado e apoiado pelos Professores de Deus.

A VERDADE DISTO SE TORNARÁ AUTO-EVIDENTE conforme você se prepara, mas por enquanto ela pode requerer grande fé. Esta idéia pode desafiar idéias e crenças existentes, no entanto ela é verdadeira. O Plano de Deus é invisível e reconhecido por muito poucos porque muito poucos têm a abertura de mente e a qualidade de atenção que irá permiti-los ver o que está obviamente ocorrendo ao redor deles, o que neste momento não é nada óbvio para eles. Os seus Professores amam você, cercam você e apóiam você, porque você está emergindo no Conhecimento. Isto os chama para o seu lado. Você é um dos poucos que tem a esperança e a oportunidade de emergir do sono de sua própria imaginação para a graça da Realidade.

PORTANTO, EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, sinta este amor, apoio e direção. É um sentimento. Não são idéias. É um sentimento. É algo que você deve sentir. O amor é algo que você sentir para saber. De fato você é amado, cercado e apoiado pelos seus Professores, e você é muito digno do grande presente deles para você.

Prática 23: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Passo 24

Eu sou digno do amor de Deus.

DE FATO VOCÊ É DIGNO DO AMOR DE DEUS. De fato, na verdade você é o amor de Deus. Sem pretensão de qualquer tipo, no âmago de si mesmo, este é o seu Verdadeiro Eu. Não é ainda o Eu que você está experimentando, e até você experimentá-lo, não finja que esta é a sua experiência. Mas tenha em verdadeira consciência que este é o seu Eu. Você é uma pessoa, mas você é maior do que uma pessoa. Como você pode ser indigno do amor de Deus se isto é o que você é? Os seus Professores cercam você e provêem aquilo que você é, para que você possa experimentar a si mesmo e o seu verdadeiro relacionamento com a vida.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, pratique mais uma vez receber o amor, apoio e direção de seus Professores, e se qualquer pensamento obstruir isto, se qualquer sentimento impedir isto, lembre-se de seu grande merecimento. Você é digno não pelo que você fez no mundo. Você é digno por quem você é, de onde você veio e para onde você vai. A sua vida pode estar cheia de erros e equívocos, decisões erradas e más escolhas, mas você ainda veio de sua Antiga Morada para a qual você vai retornar. O seu merecimento em vista de Deus é imutável. Só existe um grande esforço para reparar os seus erros para que você possa experimentar o seu Verdadeiro Eu para que ele possa ser prestado no mundo.

PORTANTO, EM SEUS PERÍODOS DE PRÁTICA, pratique receptividade e o experimentar verdadeiro merecimento. Não deixe nenhum pensamento conflitar com a maior das verdades da vida.

Prática 24: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Passo 25

Estou de acordo com a maior das verdades da vida.

QUAL É A MAIOR DAS VERDADES DA VIDA? É algo que deve ser experimentado, porque nenhuma grande verdade pode ser contida em uma idéia somente, embora idéias possam refletí-la dentro de sua experiência atual. Uma grande verdade é um produto de grande relacionamento. Você detém um grande relacionamento com a vida. Você detém um grande relacionamento com os seus verdadeiros Professores que estão dentro de você. Em algum momento você irá experimentar um grande relacionamento com aqueles em sua vida exterior, mas primeiro você deve experimentar a fonte de seu grande relacionamento em seu atual estabelecimento já. Então é uma questão de meramente transferir para o mundo lá fora, o que você fará naturalmente com o tempo.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA, pratique sentir este relacionamento. Novamente você é convidado a receber porque você deve receber isto para dá-lo. Uma vez que ele é recebido, ele se dará de si mesmo naturalmente. No processo disto o seu valor é re-estabelecido porque ele é bem aparente. Você não precisa deturpar a si mesmo ou a sua experiência. Para compartilhar um grande amor honestamente significa que você deve estar experimentando-o. É esta experiência que nós desejamos dar a você hoje.

Prática 25: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Meus erros dão à luz ao meu Conhecimento.

É INÚTIL JUSTIFICAR O ERRO, mas o erro pode lhe trazer a valorizar a verdade, e nisto ele pode levar ao verdadeiro Conhecimento. Este é o único valor possível dele. Nós não somos lenientes com erro, mas se um erro ocorre, nós desejamos fazer com que ele sirva a mais verdadeira de suas necessidades para que você possa aprender com ele e para que não o repita mais. Não é meramente para você esquecer seus erros, porque você não pode fazer isso. Não é meramente para você justificar seus erros, porque isso fará você desonesto. Não é meramente para você olhar para seus erros como puro serviço à você, porque de fato eles tem sido dolorosos. O que isto quer dizer é que você reconhece que erro é erro e então você tenta usá-lo em seu próprio nome. A dor do erro e a tribulação do erro devem ser aceitadas, porque isto irá lhe ensinar o que é real e o que não é, o que valorizar e o que não valorizar. Usar seu erro para desenvolvimento significa que você aceitou o erro e que agora você está tentando utilizá-lo para derivar valor dele, porque enquanto valor não é derivado do erro, ele é somente erro e será uma fonte de dor e desconforto para você.

HOJE, EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA DE 30 MINUTOS, olhe para erros específicos que você cometeu que tem sido muito dolorosos. Não tente descartar a dor deles, mas veja nas suas circunstâncias atuais na vida como você pode usá-los para seu próprio benefício. Usar erros desta maneira pode lhe mostrar o que você precisa fazer e quais correções ou ajustes precisam ser feitos para melhorar a qualidade de sua vida. Lembre-se que qualquer resolução quanto à erro sempre produz verdadeiro reconhecimento e verdadeiro discernimento em relacionamento.

EM SEUS PERÍODOS DE PRÁTICA FAÇA UMA REVISÃO DOS ERROS que vêm à sua mente enquanto você sinta quietamente sozinho, e então veja como cada um deles pode ser utilizado para o seu benefício atual. O que precisa ser aprendido com eles? O que precisa ser feito que não foi feito antes? O que é necessário não fazer daquilo que foi feito antes? Como esses erros podem ser

reconhecidos antecipadamente? Quais foram os sinais que os precederam e como tais sinais podem ser reconhecidos antecipadamente ao erro no futuro?

USE ESTES PERÍODOS DE PRÁTICA para este processo introspectivo e quando você terminar, não fale dos resultados com nenhuma outra pessoa, mas permita que a investigação continue naturalmente, como ela fará naturalmente.

Prática 26: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Tenho uma Sabedoria que desejo descobrir.

ESTA AFIRMAÇÃO REPRESENTA A SUA VERDADEIRA VONTADE. Se você não está sentindo isso, significa que você está cogitando algo que é falso e sem fundação verdadeira em seu ser. Se você já sentiu que a verdade lhe traiu, então você não reconheceu o valor dela. Talvez ela desapontou seus planos e objetivos. Talvez você perdeu algo que você realmente queria. Talvez ela impediu que você buscasse algo que era desejável. Mas em todos os casos ela salvou você da dor e miséria. Até sua verdadeira função ter sido reconhecida, você não pode apreciar como a verdade serviu a você, porque até a sua função ser descoberta, você irá tentar afirmar e justificar outras funções. Se estas outras funções são desencorajadas ou negadas pela verdade, pode haver grande confusão e conflito. Contudo, lembre-se que a verdade sempre salvou você de um erro maior que você teria cometido caso contrário.

AS PESSOAS NÃO PODEM EXPERIMENTAR O CONHECIMENTO porque elas estão preocupadas com pensamentos e julgamentos. Estes pensamentos e julgamentos criam para um indivíduo um mundo fechado em si mesmo, um mundo fechado onde elas não podem olhar para fora. Elas podem somente ver o conteúdo de seus pensamentos e isto colore a sua experiência de vida inteiramente, tanto que elas não conseguem ver nada da vida.

PORTANTO, EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA DE 30 MINUTOS, olhe e veja como a verdade serviu você. Olhe para experiências que foram felizes. Olhe para experiências que foram dolorosas. Particularmente em experiências dolorosas, olhe para como a verdade serviu você. Olhe com franqueza. Não defenda uma posição prévia se você for tentado a fazê-lo. Se dor ainda existe de uma perda de uma época anterior, aceite a dor e seu desencorajamento, mas tente olhar e ver como você foi verdadeiramente servido por aquela perda.

ESTE PONTO DE VISTA DE SER SERVIDO pela sua experiência é algo que você deve cultivar. Isto não justifica a experiência em si.

Entenda isto. Isto meramente lhe dá uma oportunidade de usar a sua experiência para o seu progresso e sua capacitação. A verdade opera no mundo de ilusões para ajudar aqueles que estão reagindo à verdade em suas vidas. Você está reagindo à verdade ou você não estaria empreendendo este programa de desenvolvimento. Assim, você chegou ao ponto onde parece que a verdade compete com outras coisas e é, portanto, muito difícil de reconhecer. Neste programa de desenvolvimento, a verdade será distinguida de tudo o mais de tal forma que você poderá experimentá-la diretamente e não estará confuso sobre a aparência ou a existência benéfica dela em sua vida. Porque a verdade está aqui para lhe servir, assim como você está aqui para servir a verdade.

Prática 27: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 28

Revisão.

IREMOS COMEÇAR NOSSO QUARTO PERÍODO DE REVISÃO com uma oração especial.

“EU ACEITO O MEU CONHECIMENTO COMO UMA DÁDIVA DE DEUS. Eu aceito meus Professores como meus irmãos e irmãs mais velhos. Eu aceito meu mundo como um lugar onde o Conhecimento pode ser recuperado e contribuído. Eu aceito o meu passado como uma demonstração da vida sem o Conhecimento. Eu aceito os milagres da minha vida como uma demonstração da presença do Conhecimento e me dou agora a cultivar aquilo que é o maior dos bens dentro de mim mesmo para ser dado ao mundo.”

MAIS UMA VEZ NÓS IREMOS REVISAR A SEMANA PASSADA DE PRÁTICA, relendo todas as instruções e com cada passo revendo o que transpirou em seus momentos de prática. Certifique-se de perguntar a si mesmo o quão profundamente você esteve envolvido na prática – o quanto você quis buscar e investigar, o quanto cuidadosamente você examinou a sua própria experiência e até que ponto você se sentiu motivado a penetrar quaisquer barreiras que possam existir.

NOSSO PERÍODO DE PRÁTICA DE REVISÃO DE 45 MINUTOS começará a lhe dar uma perspectiva sobre o seu desenvolvimento nesta preparação. Isto é benéfico não somente para si mesmo mas para aqueles com os quais você servirá no futuro, porque assim como você está recebendo agora, você desejará dar em qualquer que seja o contexto e em qualquer que seja a forma que for apropriada para você. Você deve entender como as pessoas aprendem e como as pessoas se desenvolvem. Isto deve vir de sua própria experiência e deve representar o amor e compaixão que são as emanações naturais de seu Conhecimento. Novamente não deixe nenhuma dúvida ou confusão dissuadir você de sua verdadeira aplicação.

Prática 28: Um período de prática de 45 minutos.

Eu observarei a mim mesmo hoje para aprender do Conhecimento.

NESTE DIA ESPECIAL DE PRÁTICA, observe a si mesmo ao longo do dia, mantendo consciência de seus pensamentos e comportamento tanto quanto for possível. Para desenvolver esta qualidade de auto-observação, você deve ser tão livre de julgamentos quanto possível, porque julgamentos incapacitam você de ser observador. Você deve estudar a si mesmo como se você fosse outra pessoa com a qual você possa ser muito mais objetivo.

NÓS IREMOS PRATICAR NA HORA CHEIA HOJE. A cada hora você precisará se apresentar e ver seus pensamentos e observar o seu comportamento atual. Esta verificação constante irá capacitar você a se tornar muito mais envolvido em sua experiência atual e irá permitir que o seu Conhecimento exercite a influência benéfica dele sobre você em grau muito maior. O Conhecimento sabe o que você precisa e sabe como servir você, mas você deve aprender como receber. Com o tempo, você deve aprender como dar também a fim de que você possa receber mais. O seu recebimento é importante porque capacita você a dar, e dar é a essência da realização neste mundo. Mas você não pode dar a partir de um estado empobrecido. Portanto, a sua doação deve ser genuína, nascida de uma receptividade abundante que você tem cultivado dentro de si mesmo, dentro de seus relacionamentos com outros e com a vida.

CADA PERÍODO DE PRÁTICA SÓ PRECISA LEVAR VÁRIOS MINUTOS mas deve-se dar total atenção. Você não precisa fechar os olhos para fazer isto, embora isto será útil caso apropriado. Você pode praticar no meio de uma conversa com outra pessoa. De fato, existem muito poucas circunstâncias que impedirão este momento de introspecção. Na prática você simplesmente pergunta a si mesmo, “Como estou me sentindo?” e “O que estou fazendo agora?”. Isto é tudo. Então sinta se existe algo que você deve fazer que você não está fazendo. Se não existem correções a serem feitas, continue com o que você estiver fazendo. Se existirem correções a serem feitas, faça-as o mais rápido possível. Deixe que sua orientação interior influencie

you, what she will do if you are not governed by impulses, fear or ambition. Observe yourself on this day.

Prática 29: *Prática de hora em hora.*

Passo 30

Hoje eu vou observar o meu mundo.

NESTE DIA OBSERVE O SEU MUNDO, seguindo o mesmo plano de prática assim como praticado no dia anterior. Observe o seu mundo sem julgamentos e observe o que você está fazendo no mundo sem julgamentos. Então sinta se alguma coisa precisa ser feita. Novamente, as suas práticas de hora em hora levam senão minutos, e conforme você pratica, elas se tornarão mais velozes, mais aguçadas e mais efetivas.

NÓS DESEJAMOS QUE VOCÊ VEJA O MUNDO sem julgamentos, porque isso irá permitir que você veja como ele realmente é. Não pense que você já viu o mundo da forma como ele realmente é, porque o que você viu são os seus julgamentos do mundo. O mundo que você verá sem julgamentos é um mundo diferente do que você jamais viu antes.

Prática 30: *Prática de hora em hora.*

Passo 31

Eu desejo ver um mundo que nunca vi antes.

ISTO REPRESENTA O SEU DESEJO PELO CONHECIMENTO. Representa o seu desejo pela paz. São todos o mesmo desejo. Este desejo emana a partir de seu Conhecimento. Ele pode competir com outros desejos. Ele pode ameaçar outras coisas, embora não precise ser assim necessariamente. Portanto, a afirmação para hoje reflete a sua verdadeira vontade na vida. Conforme isto é afirmado, isso se torna mais aparente para você, e você é capaz de experimentá-lo mais e mais com o tempo.

HOJE A CADA HORA, SINTA O SEU DESEJO de ver um mundo diferente. Olhe para o mundo sem julgamentos e diga para si mesmo, “Eu quero ver um mundo diferente”. Faça isto a cada hora. Tente não perder nenhuma sessão de prática. Pratique não importando como você se sinta, não importando o que está ocorrendo. Você é maior do que os seus estados emocionais e portanto você não precisa negá-los, embora será preciso controlá-los com o tempo. Você é maior do que as imagens que você vê ao redor de si, porque em sua maioria elas representam os seus julgamentos sobre o mundo. Pratique neste dia olhando sem julgamentos, e sentindo enquanto você olha.

Prática 31: *Prática de hora em hora.*

Passo 32

A verdade está comigo. Eu posso senti-la.

A VERDADE ESTÁ COM VOCÊ. VOCÊ PODE SENTÍ-LA, e ela pode brilhar em sua mente e em suas emoções se você permitir que ela faça assim. Hoje continue a sua preparação em desenvolver o desejo pela verdade e a capacidade de experimentar a verdade.

EM SEUS PERÍODOS LONGOS DE PRÁTICA, cada um com 30 minutos de duração, sente quietamente com os seus olhos fechados, respirando profundamente e regularmente, tentando sentir a verdade por trás da constante inquietação de sua mente. Use a sua respiração para lhe levar mais profundamente, porque a sua respiração vai sempre lhe levar para além de seus pensamentos se você se aderir à ela conscientemente. Não deixe nada lhe distrair ou dissuadir. Se algo permeia a sua mente e você tem dificuldade em soltá-lo, diga a si mesmo que você irá olhar para aquilo um pouco mais tarde, mas que agora mesmo você está tirando um pequeno período de férias de sua mente. Pratique sentir a verdade. Não pense a verdade. Pratique sentir a verdade.

Prática 32: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 33

Eu tenho uma missão para cumprir em minha vida.

Você tem uma missão para cumprir na vida, uma missão que foi dada à você antes de você vir aqui, uma missão que você irá revisar quando você partir. Ela envolve a recuperação do Conhecimento e o engajamento apropriado com outros para trazer resultados específicos no mundo. Neste momento não é muito importante que você avalie a sua vida atual para ver se ela reflete este propósito maior, porque você agora está envolvido na recuperação do Conhecimento. À medida que o seu Conhecimento se torna mais forte, ele irá brilhar sua beneficência sobre você e através de você. Então suas atividades serão ajustadas como for necessário. Deste modo, você não precisa culpar ou tolerar o passado ou suas atividades atuais, porque você agora está aderindo a uma força maior dentro de você.

EM SEUS DOIS LONGOS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, viva sobre a idéia de que há uma grande missão que você tem na vida. Pense sobre isso. Não se convença imediatamente pelas suas primeiras próprias respostas. Pense sobre isso cuidadosamente. Pense no que isso pode significar. Pense nos momentos em sua vida nos quais você pensou sobre isso antes ou cogitou esta possibilidade. Em seus dois períodos de prática, você então terá uma oportunidade para considerar isto, mas atenção – não faça nenhuma conclusão ainda.

Prática 33: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Eu sou um estudante iniciante do Conhecimento.

VOCÊ É UM ESTUDANTE INICIANTE DO CONHECIMENTO. Independentemente do quão intuitivo você possa se considerar, independentemente do quão mentalmente capaz você possa se considerar, independentemente do quão honesto emocionalmente você possa se considerar, não importa o seu reconhecido progresso, você é um estudante iniciante do Conhecimento. Seja feliz por isto ser assim, porque estudantes iniciantes estão em uma posição de aprender todas as coisas e não precisam defender suas realizações. Nós não diminuimos as suas realizações mas ao invés disso desejamos brilhar a luz da verdade sobre a grandeza que aguarda ser descoberta dentro de você, uma grandeza que lhe dará igualdade verdadeira na vida e com o tempo irá revelar o que você veio especificamente fazer aqui.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA, comece reconhecendo para si mesmo que você é um estudante iniciante do Conhecimento e lembrando a si mesmo de não fazer nenhuma conclusão prematura sobre este currículo ou sobre as suas habilidades como estudante. Tais julgamentos são prematuros e raramente refletem a verdade de nenhuma maneira. Usualmente eles são uma forma de auto-desencorajamento e deste modo não servem nenhum propósito digno.

APÓS DECLARAR A IDÉIA DE HOJE PARA SI MESMO e lembrar-se de não julgar, pratique 15 minutos de quietude interior em seus dois períodos de prática. Tente sentir a verdade dentro de você. Focalize a sua mente em um ponto, seja um ponto físico ou um ponto imaginário se for necessário. Deixe tudo se acalmar internamente. Permita se tornar o mais quieto possível, e não fique desencorajado se houver dificuldade. Você é um estudante iniciante do Conhecimento e deste modo pode aprender todas as coisas.

Prática 34: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Passo 35

Revisão.

ESTA REVISÃO LHE DARÁ UMA OPORTUNIDADE de aprender algo do Caminho do Conhecimento da Comunidade Maior. Em dois períodos de prática de 30 minutos, faça uma revisão das instruções e experiências em prática da semana passada. Faça isto com o mínimo de julgamentos possível. Meramente olhe e veja o que foi instruído, o que você fez e qual foi o resultado. Esta revisão objetiva lhe dará o maior acesso possível para o insight e entendimento com um mínimo de dor e auto-abuso. Você está agora aprendendo a se tornar objetivo sobre a sua vida sem reprimir o conteúdo de suas emoções. Ao invés de tentar destruir um aspecto de si mesmo, você está simplesmente tentando cultivar um outro aspecto.

PORTANTO, EM SUA REVISÃO, use isto como um guia: “Eu vou olhar, mas não vou julgar”. Desta maneira, você será capaz de reconhecer coisas. Lembre quão mais fácil é para você ter insight sobre a vida de outra pessoa e quão pouco você pode ter insight sobre a sua própria vida. Uma objetividade maior é possível com outros porque você não está tentando usar a vida deles com nenhum propósito específico e à medida que você estiver fazendo assim, menos capaz você será de entendê-los, a natureza deles, o desenvolvimento deles ou o destino deles. Portanto, quanto menos você tentar usar a sua vida, mais você será capaz de entendê-la, apreciá-la e trabalhar com seu mecanismo intrínseco para o seu progresso maior.

Prática 35: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 36

A minha vida é um mistério a explorar.

VERDADEIRAMENTE A SUA VIDA É UM MISTÉRIO e sim, ela verdadeiramente requer que você a explore se você quiser compreender seu propósito, significado e verdadeira direção. Isto é essencial para a sua felicidade e realização no mundo, pois se você tem olhado cuidadosamente para sua vida, você irá perceber que você não tem estado satisfeito por pequenas coisas. Para você que busca o Conhecimento, algo maior precisa ser dado. Você deve penetrar a mera superfície das coisas, o que parece estimular adequadamente a maioria das pessoas. Você deve aceitar o seu anseio mais profundo ou você irá causar dor e conflito desnecessários a si mesmo. Não é importante o que as outras pessoas valorizam. É importante o que você valoriza. Se você está buscando por maior significado, o que é verdadeiro significado, você deve penetrar a superfície de sua mente.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, novamente se concentre em meditação em sentir a presença de seus Professores Espirituais. Isto não é algo que você tem que tentar fazer. Simplesmente significa relaxar, respirar e permitir que a sua mente se abra. A qualidade de seu relacionamento com seus Professores é essencial para lhe dar força e encorajamento, porque você pode justamente duvidar de suas próprias habilidades, mas você tem bons motivos para confiar totalmente nas habilidades de seus Professores os quais já passaram por este caminho anteriormente no caminho deles ao Conhecimento. Eles sabem o caminho, o que eles estão buscando agora compartilhar com você.

Prática 36: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Existe um caminho para o Conhecimento.

COMO PODE NÃO HAVER UM CAMINHO PARA O CONHECIMENTO quando ele é o seu Verdadeiro Eu? Como pode não haver um caminho para o Conhecimento expressar a si mesmo quando esta é a forma mais natural de expressão? Como pode não haver um caminho para o Conhecimento lhe guiar em relacionamentos quando o Conhecimento é a perfeita fonte de todos os seus relacionamentos? Existe um caminho para o Conhecimento. Ele requer habilidade e desejo. Ambos levam tempo para se desenvolver. Você deve aprender a valorizar o verdadeiro e não valorizar o falso, e leva tempo para aprender a separar os dois e reconhecê-los. Leva tempo para aprender que o falso não satisfaz você e que o verdadeiro satisfaz você. Isto deve ser aprendido através de tentativa e erro e através de contraste. Conforme você se aproxima do Conhecimento, a sua vida se torna mais completa, mais certa e mais direta. Conforme você vai para longe dele, você re-entra confusão, frustração e raiva.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, os quais não serão práticas de meditação, gaste pelo menos 15 minutos pensando em todas as maneiras de se ganhar acesso ao Conhecimento. Escreva em um pedaço de papel todas as maneiras de se chegar ao Conhecimento. Gaste ambos períodos de prática fazendo isto e esgote todas as possibilidades que você pode pensar. Tente ser bem específico. Use sua imaginação, mas mapeie rotas que pareçam ser bem reais e significativas para você. Desta maneira, você irá saber o que você pensa sobre como encontrar um caminho para o Conhecimento, e a partir disto você irá perceber que Deus sabe o caminho para o Conhecimento.

Prática 37: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Deus sabe o caminho para o Conhecimento.

COMO VOCÊ PODE ENCONTRAR SEU CAMINHO QUANDO VOCÊ ESTÁ PERDIDO? Como você pode conhecer a convicção quando você valoriza o temporário tão grandemente? Como você pode conhecer o poder da sua própria vida quando você está tão intimidado pelas ameaças de perda e destruição? A vida é gentil com você, pois ela oferece não somente a recompensa mas o caminho para a recompensa. Se isso fosse deixado a seu cargo, seria cruel de fato, pois você teria que experimentar cada possibilidade que outros conceberam e até mesmo as oportunidades de alcançar o Conhecimento que outros já usaram com sucesso mas as quais de fato podem não funcionar bem para você. Em seu breve espaço de tempo no mundo, como você pode realizar tudo isso e ainda manter sua vitalidade? Como você pode manter seu encorajamento pelo Conhecimento quando tantos caminhos irão desapontar você?

HOJE TENHA FÉ EM SABER QUE DEUS sabe o caminho para o Conhecimento, e que você precisa somente seguir o caminho que está sendo dado. Desta maneira, o Conhecimento simplesmente emerge em você porque ele é reconhecido, pois somente Deus conhece o Conhecimento em você, e somente o Conhecimento em você conhece Deus. Conforme os dois ressoam juntos, ambos se tornam mais aparentes. Nisto, você encontra a paz.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, cada um com 30 minutos de duração, pratique sentir a presença de Deus, silenciosamente, em quietude. Sem pensar sobre Deus, sem especular, sem imaginar, sem duvidar, mas simplesmente sentir. Não é fantasia que você esteja se concentrando agora, embora você esteja acostumado a se concentrar em fantasia. Em quietude e calma, tudo se torna aparente. Deus está muito quieto, pois Deus não está indo a lugar nenhum. Conforme você se torna quieto, você irá sentir o poder de Deus.

Prática 38: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 39

O poder de Deus está comigo.

O PODER DE DEUS ESTÁ COM VOCÊ. Ele está dentro de seu Conhecimento. Aprenda então, a recuperar o seu Conhecimento, e você aprenderá a recuperar o poder que Deus lhe deu, e você irá recuperar o seu poder também, pois o seu poder será necessário para você se aproximar do poder de Deus. Assim, tudo que é genuinamente poderoso e tudo que é genuinamente bom será afirmado dentro de você e dentro de Deus. Deixe que este dia seja então, um dia dado a experimentar esta presença e este poder em sua vida. Você não precisa imaginar Deus em fantasia. Você não precisa ter figuras ou imagens para reforçar o seu entendimento ou crença. Você somente precisa utilizar as práticas que são dadas aqui.

EM SUAS DUAS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO PROFUNDAS DE 30 MINUTOS CADA, mais uma vez entre em quietude e permita-se sentir o poder de Deus. Utilize seu próprio poder para dirigir sua mente, e não deixe dúvidas ou medos dissuadir você. O poder de Deus representa o mistério de sua vida, pois ele representa o poder que você trouxe consigo de Deus para ser utilizado propriamente no mundo de acordo com o Plano Maior. Permita-se então a entrar em prática com dedicação, com simplicidade e com humildade a fim de que você possa sentir o poder de Deus.

Prática 39: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 40

Hoje eu vou sentir o poder de Deus.

O PODER DE DEUS É TÃO COMPLETO E TÃO INCLUSIVO que ele infunde todas as coisas. Somente aquelas mentes que estão separadas e perdidas em valorizar seus próprios pensamentos podem estar separadas da grande benevolência de Deus. Aqueles que responderam a Deus em tempo se tornam Mensageiros de Deus a fim de que possam conceder as dádivas da Graça sobre aqueles que ficam para trás em confusão. Todos os aparentes poderes de seu mundo – as forças da natureza, a inevitabilidade de sua morte, a sempre presente ameaça de enfermidade, perda e destruição e todas as aparências de conflito – são todos movimentos temporários na grande quietude de Deus. É esta grande quietude que chama você a retornar à paz e total satisfação em Deus, mas você deve se preparar.

HOJE VOCÊ SE PREPARA EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA DE 30 MINUTOS. Em meditação silenciosa, tente sentir o poder de Deus. Você não precisa conjurar imagens mágicas, porque este poder é algo que você consegue sentir, porque está em todo lugar. Não importam as suas circunstâncias ou condições, sejam favoráveis para seu desenvolvimento ou não, hoje você pode sentir o poder de Deus.

Prática 40: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 41

Eu não tenho medo do poder de Deus.

ESTA AFIRMAÇÃO É MUITO IMPORTANTE PARA A SUA FELICIDADE, pois você precisa aprender novamente a confiar no poder do amor e no poder de Deus. Para isso você precisa renunciar às suas antigas ideias, suposições e avaliações de experiências dolorosas passadas. É doloroso ficar separado daquilo que você ama além de todas as coisas, e a única maneira de manter esta separação é difamar aquilo que você ama, imputar a ele uma má intenção para em seguida gerar culpa dentro de si mesmo. Para sentir e aceitar o poder de Deus, é preciso deixar o mal e a culpa. Você tem de se aventurar para explorar aquilo que for mais natural. É como desbravar novos caminhos e regressar ao lar de uma só vez.

EM QUIETUDE, ENTÃO, PRATIQUE DUAS VEZES HOJE sentindo o poder de Deus. Não busque por respostas de Deus. Você nem mesmo precisa falar, mas apenas estar presente, pois na medida em que você aprende a estar em relacionamento com aquilo que é a fonte de todos os seus relacionamentos, a informação que você precisa virá facilmente até você para guiá-lo, confortá-lo e corrigi-lo quando necessário. Mas primeiro você precisa sentir o poder de Deus, e nisso você encontrará a sua própria força.

Prática 41: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 42

Revisão.

EM SUA REVISÃO DE HOJE, revise todas as instruções dadas na semana passada e suas experiências de prática. Tenha um especial cuidado hoje em ver o quão profundamente e o quão cuidadosamente você está praticando. Certifique-se que você não está modificando ou ajustando as lições para satisfazer os seus gostos ou as suas expectativas. Lembre-se que você precisa apenas seguir o currículo para receber as verdadeiras recompensas dele. A sua parte é pequena. A nossa parte é grande. Nós damos os meios. Você precisa apenas segui-los, com fé e em verdadeira expectativa. Fazendo isso, você desenvolverá paciência, discernimento, confiança, consistência e autoestima. Por que autoestima? Porque você precisa se valorizar muito para permitir se aproximar das grandes dádivas do Conhecimento. Nada mais irá desfazer a aversão de si mesmo e a insegurança de maneira mais oportuna e mais completa do que receber as dádivas que são destinadas a você.

PORTANTO, EM SEU LONGO PERÍODO DE PRÁTICA HOJE, revise a semana passada de prática. Sem julgamento, olhe e veja o que foi oferecido, o que você fez e o que você poderá fazer para aprofundar a sua prática, a fim de que você possa receber os benefícios dela mais diretamente. Se está tendo dificuldade, reconheça os problemas e tente corrigí-los. Dê a semana à frente um envolvimento maior. Ao fazer isso, você corrigirá a insegurança e a confusão simplesmente direcionando a sua vontade.

Prática 42: *Um período de prática longo.*

Passo 43

A minha vontade é conhecer a Deus.

A SUA VONTADE É CONHECER a DEUS. Esta é a sua verdadeira vontade. Qualquer outro desejo ou motivação é para fugir disso, que representa a sua vontade. É a sua vontade que se tornou assustadora para você. Você está com medo daquilo que você sabe e mais profundamente sente. Isto o leva a buscar refúgio em outras coisas que não representam você, e nisso você perde sua identidade e tenta construir uma identidade que está relacionada com aquelas coisas que você tem procurado para fugir. Isolado você fica infeliz, mas em relacionamento você retorna à felicidade.

A SUA VONTADE É CONHECER DEUS. Não tenha medo da sua vontade. Você foi criado por Deus. A vontade de Deus é lhe conhecer. A sua vontade é conhecer Deus. Não existe outra vontade. Todas as outras motivações nascem simplesmente da confusão e do medo. Conhecer Deus dá poder a Deus e dá poder a você também.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, em meditação silenciosa, pratique sentir a força de sua própria vontade. Não deixe o medo e a dúvida obscurecerem sua mente. Você não precisa tentar sentir a vontade de Deus. Ela simplesmente está lá. Requer apenas a sua atenção para que você possa reconhecê-la. Portanto, pratique profundamente simplesmente estando presente a esta experiência.

Prática 43: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 44

Eu desejo conhecer a minha própria força.

VOCÊ PODE ACHAR ESTA AFIRMAÇÃO BASTANTE ACEITÁVEL por causa da sua necessidade imediata por ela em suas circunstâncias atuais, mas a afirmação é muito mais profunda do que você possa perceber a princípio. Você possui muito mais força do que alega ter, mas ela não pode ser totalmente percebida até que a aplicação dela seja direcionada de uma maneira que regenere você verdadeiramente e suscite as suas verdadeiras capacidades.

COMO VOCÊ PODE SE APROXIMAR DA SUA FORÇA quando você se sente fraco e desamparado, quando você se sente indigno, se você está sobrecarregado pela culpa ou pela confusão ou com raiva culpando os outros pelos seus aparentes fracassos? Afirmar a sua força significa libertar-se de tudo o que lhe impede. Você não pode se libertar dos seus obstáculos ao afirmar que eles não existem. Você se liberta deles porque valoriza algo maior. Sua obstrução é simplesmente o sinal de que você tem de passar por eles. Assim você cultiva a sua própria força. Você busca a sua força, e você a usa para encontrá-la. Nós desejamos que você conheça a sua força e a utilize para o seu próprio benefício.

EM SUAS DUAS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO HOJE, em silêncio e em quietude, procure sentir a sua própria força. Não deixe que meros pensamentos dissuadam você, pois medos e dúvidas são apenas pensamentos – coisas passageiras que cruzam a sua mente como nuvens. Além das nuvens da sua mente está o universo maior do Conhecimento. Portanto, não deixe as nuvens obstruírem a sua visão das estrelas além.

Prática 44: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 45

Sozinho eu não posso fazer nada.

SOZINHO VOCÊ NÃO PODE FAZER NADA. Nada jamais foi realizado sozinho, mesmo em seu mundo. Nada jamais foi criado sozinho, mesmo em sua mente. Não se recebe crédito por fazer algo sozinho. Tudo é um esforço conjunto. Tudo é o produto de relacionamento.

ISTO REBAIXA VOCÊ COMO INDIVÍDUO? Certamente que não. Isto lhe fornece o ambiente e o entendimento para perceber as suas verdadeiras realizações. Você é maior do que a sua individualidade, e assim você pode ser livre das limitações dela. Você trabalha por meio do indivíduo que você é pessoalmente, mas você é maior do que isso. Aceite as limitações de um eu limitado, e não exija que um eu limitado seja Deus, senão você colocará sobre ele grandes fardos e grandes expectativas e então irá puni-lo pelos fracassos dele. Isto leva ao ódio de si mesmo. Isto leva você a se ressentir da sua vida física e a abusar de si mesmo pessoalmente, emocionalmente e fisicamente. Aceite as suas limitações para que você possa aceitar a grandeza dentro de sua vida.

PORTANTO, EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, com os seus olhos abertos, concentre-se agora em suas limitações. Reconheça-as. Não as julgue como sendo boas ou más. Simplesmente as reconheça. Isto lhe dá humildade, e em humildade você está numa posição para receber grandeza. Se você fica defendendo as suas limitações, como você pode receber aquilo que as transcende?

Prática 45: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Passo 46

Eu preciso ser pequeno para ser grande.

É UMA CONTRADIÇÃO QUE VOCÊ PRECISE SER PEQUENO para ser grande? Não é uma contradição se você entender seu significado. Reconhecer as suas limitações permite que você trabalhe num contexto limitado com muito sucesso. Isto evidencia uma realidade maior do que você possa ter percebido anteriormente. A sua grandeza não precisa se basear simplesmente em esperança ou grandes expectativas. Não deve estar fundada em idealismo, mas em experiência real. Permita-se ser pequeno, e você experimentará que a grandeza está com você e que a grandeza é parte de você.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, permita-se ser limitado, mas sem julgamento. Não há condenação. Engaje a sua mente ativamente focando nas suas limitações. Focalize sem condenação. Olhe objetivamente. Você tem que ser um veículo para uma Realidade Maior se expressar neste mundo. O seu veículo para a expressão é bem limitado, mas é plenamente adequado para realizar as tarefas que são suas para realizar. Ao aceitar as limitações dele, você pode entender seus mecanismos e aprender a trabalhar construtivamente com ele. Então ele não será mais uma limitação, mas uma forma alegre de expressão para você.

Prática 46: Dois períodos de prática de 15 minutos.

Passo 47

Por que eu preciso de Professores?

VOCÊ FARÁ ESTA PERGUNTA CEDO OU TARDE e talvez em muitas ocasiões. Você faria esta pergunta porque ela nasce de suas expectativas de si mesmo. No entanto, quando você olha cuidadosamente para a sua vida, você verá que exigiu instrução para tudo o que aprendeu. Talvez haja coisas que você sentiu dentro de si que pareceram ter sido criadas por você, mas elas, também, são o resultado de instrução. Você foi preparado por meio de relacionamentos para tudo o que aprendeu, seja uma habilidade prática ou uma percepção profunda. Perceber isto produz um grande apreço pelos relacionamentos e uma afirmação total do poder de contribuição no mundo.

SE VOCÊ ESTÁ PRETENDENDO SE APROXIMAR HONESTAMENTE DO APRENDIZADO de qualquer habilidade, primeiro precisa reconhecer o quanto você não sabe, então precisa reconhecer o quanto você necessita aprender, e então precisa buscar a melhor forma de instrução possível. Isto deve se aplicar à recuperação do Conhecimento. Você tem de perceber o quão pouco sabe, o quanto necessita saber e então receber a instrução que é fornecida. É uma fraqueza precisar de um professor? Não. É um reconhecimento honesto baseado em uma avaliação honesta. Se você perceber o quão pouco sabe e quanto necessita saber e o poder do próprio Conhecimento, você entenderá como isso é óbvio. Como você pode dar para aqueles que pensam que já têm, quando em realidade eles são pobres? Você não pode. E a pobreza deles será infligida e mantida por eles mesmos.

POR QUE VOCÊ NECESSITA DE UM PROFESSOR? Porque você precisa aprender. E você precisa desaprender aquilo que aprendeu e que está lhe impedindo. Em seus dois períodos de prática hoje, com os seus olhos fechados em meditação, considere por que você necessita de um Professor. Observe quaisquer pensamentos que pareçam indicar que você poderia fazer isso por conta própria se fosse esperto o bastante, ou forte o bastante, ou satisfizesse alguma outra qualificação. Se estas expectativas surgirem, reconheça-as pelo

que elas são. Elas são uma insistência de que você permaneça ignorante autoproclamando-se um professor adequado. Você não pode ensinar a si mesmo o que não sabe, e a tentativa de fazer isso simplesmente recircula informação antiga e prende você mais firmemente a onde você está agora.

PORTANTO, NA PRÁTICA DE HOJE RECONHEÇA a sua necessidade por instrução verdadeira e, se estiver lá, reconheça a sua resistência à presença de instrução verdadeira que agora está disponível para você.

Prática 47: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 48

Eu disponho de instrução verdadeira.

INSTRUÇÃO VERDADEIRA ESTÁ DISPONÍVEL. Ela esperou que você alcançasse o ponto de maturidade onde perceberia a necessidade dela em sua vida. Isto produz uma motivação verdadeira para o aprendizado. Esta motivação nasce do reconhecimento das suas limitações à luz daquilo que é a sua necessidade real. Você tem de amar a si mesmo para se tornar um estudante do Conhecimento e continuamente amar a si mesmo para prosseguir. Não existe outro obstáculo para o aprendizado a não ser este. Sem amor existe medo, pois nada mais pode substituir o amor. Porém o amor não foi substituído, e auxílio verdadeiro está disponível para você.

NAS SUAS DUAS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO HOJE, tente sentir a presença deste auxílio verdadeiro. Em quietude e em silêncio, sinta isso dentro da sua vida e ao seu redor. Estas práticas de meditação começarão a abrir uma sensibilidade maior dentro de você, um sentido completamente novo. Você começará a discernir coisas que estão presentes, mesmo que não possa vê-las. Você será capaz de responder à ideias e informação, mesmo que ainda não possa ouvir a fonte da mensagem. Este é o processo real no pensamento criativo, pois as pessoas recebem ideias; elas não as criam. Você é parte de uma vida maior. A sua vida pessoal é o veículo para a expressão disto. A sua individualidade, então, torna-se mais altamente cultivada e mais alegre, não mais uma prisão para você, mas a forma da sua alegre expressão.

AUXÍLIO VERDADEIRO ESTÁ DISPONÍVEL PARA VOCÊ.
Pratique este dia sentir a presença permanente dele em sua vida.

Prática 48: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 49

Revisão.

ISTO MARCA A CONCLUSÃO DE SUA SÉTIMA SEMANA de prática. Nesta Revisão, pede-se que você revise todas as sete semanas de prática, revisando todas as instruções e recordando a sua experiência de utilização de cada uma. Isto pode exigir vários períodos de prática mais longos, mas é absolutamente essencial para que você obtenha uma compreensão do que significa ser um estudante e como o aprendizado é realmente realizado.

SEJA MUITO CUIDADOSO EM NÃO JULGAR A SI MESMO COMO UM ESTUDANTE. Como estudante, você não está em posição de julgar a si mesmo. Você não possui os critérios, pois não é um professor de autoconhecimento. Você verá, enquanto prossegue, que alguns dos seus fracassos levarão a grandes sucessos, e que algumas das coisas que você considerava como sucessos podem levar a fracassos. Isto irá salientar todo o seu sistema de avaliação e o levará a um reconhecimento maior. Isto possibilitará que você seja compassivo para consigo mesmo e para com os outros a quem agora você julga pelos sucessos e fracassos deles.

REVISE, ENTÃO, AS PRIMEIRAS QUARENTA E OITO LIÇÕES DE PRÁTICA. Tente lembrar como você respondeu a cada passo e quão profundamente você se envolveu. Tente olhar para os seus sucessos, suas realizações e seus obstáculos. Você chegou até aqui. Parabéns! Você passou pelo primeiro teste. Fique encorajado agora para prosseguir, pois o Conhecimento está com você.

Prática 49: Vários períodos longos de prática.

Passo 50

Hoje eu estarei com o Conhecimento.

ESTEJA COM O CONHECIMENTO HOJE para que possa ter a certeza e o poder do Conhecimento disponíveis para você. Permita que o Conhecimento lhe dê quietude. Permita que o Conhecimento lhe dê força e competência. Permita que o Conhecimento lhe ensine. Permita que o Conhecimento revele o universo como ele verdadeiramente existe, não como você julga que ele é.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA, pratique em quietude sentir o poder do Conhecimento. Não faça perguntas. Isto não é necessário agora. Não discuta consigo mesmo sobre a realidade de sua busca, pois isso é um desperdício e não tem sentido. Você não pode saber até que receba, e para receber você tem de confiar em sua inclinação para saber.

HOJE ESTEJA COM O CONHECIMENTO. Nos seus períodos de prática, não deixe nada lhe dissuadir. Você precisa apenas relaxar e estar presente. A partir destas práticas uma presença maior será reconhecida, e isto vai começar a aliviar os seus temores.

Prática 50: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 51

Que eu reconheça os meus medos para que eu possa ver a verdade além deles

OS SEUS OBSTÁCULOS DEVEM SER RECONHECIDOS para que você veja além deles. Se eles são ignorados ou negados, se eles são protegidos ou chamados por outros nomes, você não irá perceber a natureza da sua limitação. Você não entenderá aquilo que lhe oprime. A sua vida não nasce do medo. A sua Fonte não nasce do medo. Ser capaz de reconhecer o seu medo significa que você tem de perceber que você faz parte de algo maior. Percebendo isto, você pode aprender a ter objetividade sobre a sua vida e pode entender as suas circunstâncias atuais sem condenar a si próprio, pois é dentro destas circunstâncias que você precisa se cultivar. Você deve começar a partir de onde está. Para fazer isso, você precisa fazer um inventário de suas forças e suas fraquezas.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, avalie a existência de seus medos e lembre-se que a sua realidade está além deles, mas que você tem de reconhecê-los para entender a presença danosa deles na sua vida. Feche os seus olhos e repita a ideia de hoje; então considere cada medo que surgir em sua mente. Lembre-se que a verdade está além daquele medo específico. Permita que todos os medos surjam e sejam avaliados desta maneira.

PARA FICAR SEM MEDO, VOCÊ TEM QUE ENTENDER O MEDO – seu mecanismo, sua influência nas pessoas e seus resultados no mundo. Você deve reconhecer isto sem engano e sem preferências. Você é um grande ser trabalhando num contexto limitado, em um ambiente limitado. Entenda as limitações do seu ambiente e entenda as limitações do seu veículo, e você não mais odiará a si mesmo por ser limitado.

Prática 51: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 52

Eu sou livre para encontrar a fonte do meu Conhecimento.

A FONTE DO SEU CONHECIMENTO EXISTE DENTRO DE VOCÊ e além de você também. Não há distinção para a fonte do Conhecimento onde ela exista, pois ela está em todo o lugar. A sua vida foi salva porque Deus plantou o Conhecimento dentro de você. Mas você não vai perceber a sua salvação até que seja permitido ao Conhecimento emergir e conceder suas dádivas sobre você. Qual outra liberdade é livre exceto aquela que capacita você a receber a dádiva da sua verdadeira vida? Todas as outras liberdades é a liberdade de ser caótico, a liberdade de prejudicar a si mesmo. A grande liberdade é encontrar o seu Conhecimento e permitir que ele se expresse através de você. Hoje você é livre para encontrar a fonte do seu Conhecimento.

EM QUIETUDE, NOS SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA, receba a fonte do seu Conhecimento. Lembre-se que você é livre para fazer isso. Independente de medo ou ansiedade, independente de qualquer sentimento de culpa ou vergonha, permita-se receber a fonte do seu Conhecimento. Você é livre para receber a fonte do seu Conhecimento hoje.

Prática 52: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 53

As minhas dádivas são para os outros.

AS SUAS DÁDIVAS FORAM FEITAS PARA SEREM DADAS AOS OUTROS, mas primeiro você precisa reconhecer as suas dádivas e separá-las das ideias que as restringem, que as alteram ou que as negam. Como você pode entender a si mesmo a não ser no contexto de contribuição aos outros? Sozinho você não pode fazer nada. Sozinho você não possui significado. Isto é porque você não está sozinho. Isto será visto como um fardo e como uma ameaça até você perceber o grande significado que isso tem e a dádiva que realmente é. É a salvação da sua vida. Quando a vida recupera você, você recupera a vida e recebe todas as recompensas dela, as quais excedem em muito qualquer coisa que você poderia dar a si mesmo. O valor da sua vida se completa e se demonstra totalmente através da sua contribuição aos outros, pois enquanto não existir contribuição, você poderá realizar-se apenas parcialmente – realizar o seu valor, o seu propósito, o seu significado e a sua direção.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, sinta o seu desejo de contribuir aos outros. Você não precisa determinar agora o que deseja contribuir. Isto não é tão importante quanto o seu desejo de contribuir, pois a forma de contribuição vai se tornar evidente para você com o tempo e também irá evoluir. É o seu desejo de contribuir nascido de motivação verdadeira que vai lhe dar alegria neste dia.

Prática 53: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 54

Eu não viverei em idealismo.

O QUE É O IDEALISMO SENÃO IDEIAS DE COISAS PELAS QUAIS SE ESPERAM baseadas na decepção? O seu idealismo inclui você, os seus relacionamentos e o mundo em que vive. Inclui Deus e a vida em todas as esferas da experiência que você pode imaginar. Sem experiência, há idealismo. O idealismo pode ser útil no começo, pois ele pode lhe iniciar a se movimentar numa direção verdadeira, mas você não deve repousar as suas conclusões ou a sua identidade sobre ele, pois somente a experiência pode lhe dar aquilo que é verdadeiro para você e aquilo que você pode aceitar totalmente. Não deixe que o idealismo guie você, pois o Conhecimento está aqui para lhe guiar.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, reconheça a extensão do seu próprio idealismo. Observe cuidadosamente o que você quer que você mesmo seja, o que você quer que o seu mundo seja e o que você quer que os seus relacionamentos sejam. Repita a ideia de hoje e, com os olhos fechados, examine cada um dos seus ideais. Ainda que os seus ideais possam parecer benéficos e pareçam representar o seu desejo por amor e harmonia, eles na prática lhe atrasam, pois substituem aquilo que verdadeiramente lhe daria as dádivas que você procura.

Prática 54: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 55

Eu irei aceitar o mundo como ele é.

IDEALISMO É A TENTATIVA DE NÃO ACEITAR O MUNDO COMO ELE É. Ele justifica a culpa e a condenação. Ele estabelece expectativas de uma vida que ainda não existe e assim deixa você vulnerável a graves decepções. O seu idealismo fortalece a sua condenação.

ACEITE O MUNDO HOJE COMO ELE É, não como você quer que ele seja. Com a aceitação vem o amor, pois você não pode amar um mundo que você quer que exista. Você pode apenas amar um mundo que existe como ele é. Aceite-se agora como você existe, e um verdadeiro desejo por mudança e por avanço naturalmente irá emergir dentro de você. O idealismo justifica a condenação. Reconheça esta grande verdade, e você vai começar a ter uma experiência de vida mais imediata e mais profunda e daquilo que é genuíno e não se baseia em esperança ou expectativa, mas num verdadeiro engajamento.

PORTANTO, EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA DE 30 MINUTOS HOJE, concentre-se em aceitar as coisas exatamente como elas são. Ao fazer isso, você não está tolerando a violência, o conflito ou a ignorância. Você simplesmente está aceitando as condições que existem para que você possa trabalhar construtivamente com elas. Sem esta aceitação, você não possui um ponto de partida para o verdadeiro engajamento. Permita que o mundo seja exatamente como ele é, pois é este mundo que você veio para servir.

Prática 55: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 56

Revisão.

NA REVISÃO DE HOJE, REVISE AS LIÇÕES DA SEMANA PASSADA e o seu envolvimento com elas. Tente entender que, embora o progresso pareça ser lento a princípio, aquilo que é lento e uniforme irá progredir grandemente. O envolvimento que é consistentemente aplicado vai dar a você a linha direta à sua realização.

EM SUA REVISÃO, NOVAMENTE NÓS LEMBRAMOS A VOCÊ para se abster de julgar a si mesmo caso você não tenha atingido as suas expectativas. Simplesmente perceba o que é exigido para seguir as instruções conforme são dadas e se envolva com elas tão completamente quanto possível. Lembre que você está aprendendo a aprender, e lembre que você está aprendendo a recuperar a sua autoestima e as suas verdadeiras capacidades.

Prática 56: *Um período de prática longo.*

A liberdade está comigo.

A LIBERDADE HABITA DENTRO DE VOCÊ, esperando para nascer dentro de você, esperando para ser reivindicada e aceita, esperando para ser vivida e aplicada e esperando para ser honrada e seguida. Você que tem vivido sob o peso de sua própria imaginação, você que tem sido um prisioneiro de seus próprios pensamentos e dos pensamentos dos outros, você que tem sido intimidado e ameaçado pelas aparências deste mundo agora tem esperança, pois uma verdadeira liberdade habita dentro de você. Ela aguarda você. Você a trouxe consigo da sua Antiga Morada. Você a carrega consigo a cada dia, a cada momento.

NESTE PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO, você agora está aprendendo a se voltar em direção à liberdade e para longe do medo e da escuridão de sua própria imaginação. Em liberdade você encontrará estabilidade e consistência. Isto dará a você a fundação sobre a qual construir o seu amor e o seu senso de autoestima, e esta fundação não será abalada pelo mundo, pois ela é maior do que o mundo. Ela não nasce da apreensão da separação. Ela nasce da verdade de sua total inclusão na vida.

REPITA A IDEIA DE HOJE A CADA HORA e disponibilize um tempo para sentir que a liberdade está com você. À medida que você se aproxima da liberdade ao longo do dia, você será capaz de reconhecer cada vez mais claramente o que lhe atrasa. Você irá perceber que o que lhe atrasa é apenas a sua adesão aos seus próprios pensamentos. É o seu interesse na sua própria imaginação que lhe atrasa. Isto vai aliviar o seu fardo, e você vai perceber que uma escolha verdadeira está disponível. Esta percepção vai lhe dar a força para vir à liberdade hoje.

EM SUAS DUAS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO PROFUNDA, repita a ideia de hoje e procure permitir que a sua mente fique quieta, o que é o início da liberdade dela. Esta prática em quietude vai capacitar que a sua mente se solte das correntes que a prendem – sua falta de perdão do passado, sua ansiedade sobre o futuro e sua

evasão do presente. Em quietude a sua mente ergue-se acima de tudo que a mantém pequena, escondida e isolada dentro de sua própria escuridão. Quão perto está a liberdade hoje para você que precisa apenas ficar quieto para recebê-la. E quão grande é a sua recompensa, você que veio para o mundo, pois a liberdade está com você.

Prática 57: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 58

O Conhecimento está comigo.

HOJE NÓS AFIRMAMOS A PRESENÇA DO CONHECIMENTO em sua vida. A cada hora declare esta afirmação e então disponibilize um tempo para tentar sentir esta presença. Você tem que senti-la. Você não pode apenas concebê-la, pois o Conhecimento tem que ser experimentado. Em qualquer circunstância em que você se encontre hoje, repita esta afirmação uma vez a cada hora e procure sentir o significado dela. Você verá que existem muitas situações que você pensava que eram inapropriadas para a prática, mas que você pode praticar. Desta forma, você verá que tem o poder de governar a sua experiência para atender às suas inclinações verdadeiras, e você verá que qualquer circunstância é um ambiente adequado para a preparação e autoaplicação verdadeiras.

TENTE PRATICAR A CADA HORA. Permaneça consciente do seu tempo. Se uma hora for perdida, não se preocupe, mas dedique-se novamente a praticar nas horas restantes enquanto você prossegue. O Conhecimento está com você hoje. Hoje esteja com o Conhecimento.

Prática 58: *Prática de hora em hora.*

Passo 59

Hoje eu aprenderei paciência.

É MUITO DIFÍCIL PARA UMA MENTE QUE É ATORMENTADA ser paciente. É muito difícil para uma mente que é inquieta ser paciente. É muito difícil para uma mente que tem procurado todo o seu valor a partir de coisas temporárias ser paciente. Somente na busca de algo maior a paciência é necessária porque isto exige uma aplicação maior. Pense em sua vida em termos de desenvolvimento a longo prazo, não em termos de sensação e ganho imediatos. O Conhecimento não é simplesmente um estímulo. Ele é a profundidade do poder que é universal e eterno, e a grandeza dele é dada a você para receber e para dar.

PRATIQUE A CADA HORA HOJE afirmando que você vai aprender a ser paciente e que você se tornará um observador da sua vida ao invés de um crítico da sua vida. Afirme que você se tornará objetivo acerca de suas capacidades e de suas circunstâncias para que você possa aplicar uma certeza maior a elas.

APRENDA PACIÊNCIA HOJE E PACIENTEMENTE APRENDA. Desta forma, você vai se mover com maior rapidez, com mais certeza e mais amor.

Prática 59: Prática de hora em hora.

Passo 60

Eu não julgarei o mundo hoje.

SEM OS SEUS JULGAMENTOS, o Conhecimento pode indicar o que você tem que fazer e o que você tem que entender. O Conhecimento representa um julgamento maior, mas é um julgamento que é muito diferente do seu próprio julgamento, pois ele não nasce do medo. Ele não tem raiva. Ele destina-se sempre a servir e a sustentar. Ele é justo, por dar o reconhecimento verdadeiro ao estado atual de cada pessoa sem depreciar o significado delas ou o destino delas.

NÃO JULGUE O MUNDO HOJE para que você possa ver o mundo como ele é. Não julgue o mundo hoje para que você possa aceitar o mundo como ele é. Permita que o mundo seja exatamente como ele é para que você possa reconhecê-lo. Uma vez que o mundo tenha sido reconhecido, você perceberá o quanto ele precisa de você e o quanto você vai querer dar para ele. O mundo não precisa de culpa. Ele precisa de serviço. Ele precisa da verdade. E acima de tudo, ele precisa de Conhecimento.

A CADA HORA HOJE, DISPONIBILIZE UM TEMPO e olhe para o mundo sem julgamento. Repita a afirmação de hoje e passe um tempo olhando para o mundo sem julgamento. Independentemente de qual aparência você possa ver, se ela lhe agrada ou desagradar, se você a acha bonita ou feia, se você pensa que ela é digna ou indigna, olhe para isto sem julgamento.

Prática 60: *Prática de hora em hora.*

Passo 61

O amor se doa através de mim.

O AMOR SE DOA ATRAVÉS DE VOCÊ quando você está pronto para ser o veículo de expressão dele. Você não precisa tentar ser amoroso para aplacar um senso de inadequação ou de culpa. Você não precisa tentar ser amoroso para ganhar a aprovação dos outros. Não fortaleça o seu senso de desamparo ou de indignidade ao tentar colocar sobre eles um sentimento feliz ou benevolente. O amor dentro de você irá se expressar, pois ele nasce do Conhecimento dentro de você, do qual ele faz parte.

A CADA HORA HOJE ENQUANTO VOCÊ OLHA PARA O MUNDO, reconheça que o amor dentro de você irá falar por si próprio. Se você está sem julgamento, se você é capaz de estar com o mundo como ele verdadeiramente é, e se você é capaz de estar presente com os outros como eles verdadeiramente são, o amor dentro de você irá falar por si próprio. Não tente fazer com que o amor fale por você. Não tente fazer com que o amor expresse os seus desejos ou as suas necessidades, pois o próprio amor vai falar através de você. Se você está presente ao amor, então você estará presente ao mundo, e o amor irá falar através de você.

Prática 61: *Prática de hora em hora.*

Passo 62

Hoje eu aprenderei a escutar a vida.

SE VOCÊ ESTÁ PRESENTE AO MUNDO, você será capaz de ouvir o mundo. Se você está presente à vida, você será capaz de ouvir a vida. Se você está presente a Deus, você será capaz de ouvir Deus. Se você está presente a si mesmo, você será capaz de ouvir a si mesmo.

PORTANTO, HOJE PRATIQUE A ESCUTA. A cada hora pratique escutar o mundo ao seu redor e o mundo dentro de você. Repita a afirmação e então pratique isto. Leva apenas um momento. Você vai ver que independentemente das suas circunstâncias, haverá uma maneira para você praticar isto hoje. Não deixe que as suas circunstâncias dominem você. Você pode praticar no âmbito delas. Você pode encontrar uma maneira de praticar que não produza constrangimentos ou inconvenientes com outras pessoas. Esteja você sozinho ou envolvido com outros, você pode praticar hoje. Pratique a cada hora. Pratique a escuta. Pratique estar presente. Escutar de modo verdadeiro significa que você não está julgando. Significa que você está observando. Lembre-se, você está desenvolvendo uma faculdade da mente que será necessária para você ser capaz de dar e de receber a grandeza do Conhecimento.

Prática 62: *Prática de hora em hora.*

Passo 63

Revisão.

COMO ANTES, EM SUA REVISÃO revise a semana passada de prática e aprenda a extensão do seu envolvimento e como ele pode ser aumentado e melhorado. Nesta semana a sua prática foi expandida. Ela foi levada ao mundo com você para ser aplicada em todos os tipos de situações, independentemente do seu estado emocional, independentemente dos estados emocionais daqueles que influenciam você e independentemente de onde você estiver e do que estiver fazendo. Desta forma, tudo se torna parte da sua prática. O mundo, então, em vez de ser um lugar assustador que oprime você, torna-se um lugar útil para cultivar o Conhecimento.

PERCEBA A FORÇA QUE LHE É DADA quando você é capaz de praticar independentemente do seu estado emocional, pois você é maior do que as suas emoções, e você não precisa reprimi-las para perceber isto. Para se tornar objetivo com os seus próprios estados internos, você tem que agir de uma posição de onde possa observá-los e de onde você não seja dominado por eles. Isto permitirá que você se torne presente a si mesmo e lhe dará compaixão e entendimento verdadeiros. Então você não será um tirano consigo mesmo, e a tirania em sua vida chegará a um fim.

EM SEU PERÍODO LONGO DE PRÁTICA, avalie esta semana prévia tão cuidadosamente quanto possível sem condenação. Lembre-se que você está aprendendo a como praticar. Lembre-se de que você está aprendendo a desenvolver as suas habilidades. Lembre-se de que você é um estudante. Seja um estudante iniciante, pois um estudante iniciante faz poucas suposições e deseja aprender tudo.

Prática 63: Um período longo de prática.

Passo 64

Hoje eu vou escutar os outros.

EM TRÊS OCASIÕES SEPARADAS HOJE, pratique escutando o outro. Escute sem avaliação e sem julgamento. Escute sem que a sua mente fique distraída por qualquer outra coisa. Simplesmente escute. Pratique com três indivíduos diferentes hoje. Pratique escutando. Fique quieto enquanto você escuta. Procure ouvir além das palavras deles. Procure ver além de suas aparências. Não projete imagens sobre eles. Apenas escute.

PRATIQUE HOJE ESCUTANDO OS OUTROS. Não fique envolvido com o que eles estão dizendo. Você não precisa responder a eles de forma inadequada, se estiverem falando diretamente com você, a fim de praticar com eles. Você estará engajando toda a sua mente na sua conversação. Tire um tempo, então, para praticar a escuta sem falar. Deixe que os outros se expressem a você. Você verá que eles possuem um comunicado maior para você do que a princípio você poderia ter previsto. Você não precisa descobrir qual é. Simplesmente pratique escutando hoje para que assim você possa ouvir a presença do Conhecimento.

Prática 64: Três períodos de prática.

Passo 65

Eu vim para trabalhar no mundo.

VOCÊ VEIO AO MUNDO PARA TRABALHAR. Você veio ao mundo para aprender e para contribuir. Você veio de um lugar de descanso para um lugar de trabalho. Quando o trabalho estiver feito, você vai para o seu lar, um lugar de descanso. Pode-se apenas conhecer isso, e o seu Conhecimento vai revelar isto a você quando você estiver pronto.

POR ENQUANTO, PRATIQUE A CADA HORA. Diga a si mesmo que você veio ao mundo para trabalhar, e então disponibilize um tempo para sentir a realidade disto. O seu trabalho é maior do que o seu emprego atual. O seu trabalho é maior do que você está tentando fazer atualmente com as pessoas e para as pessoas. O seu trabalho é maior do que você está tentando fazer para si mesmo. Entenda que você não sabe o que o seu trabalho é. Isto será revelado a você e evoluirá para você, mas entenda hoje que você veio ao mundo para trabalhar. Isto confirmará a sua força, o seu propósito e o seu destino. Isto confirmará a realidade da sua Verdadeira Morada, a partir da qual você trouxe os seus dons.

Prática 65: *Prática de hora em hora.*

Passo 66

Eu vou parar de reclamar do mundo.

RECLAMAR DO MUNDO SIGNIFICA que ele não está atendendo o seu idealismo. Reclamar do mundo significa que você não reconhece que veio aqui para trabalhar. Reclamar do mundo não ajuda você a entender as situações difíceis dele. Reclamar do mundo significa que você não entende o mundo como ele é. As suas reclamações indicam que algumas expectativas foram frustradas. Estas decepções são necessárias para que você comece a entender o mundo como ele é e a entender a si mesmo como você verdadeiramente é.

EM CADA HORA HOJE FAÇA ESTA AFIRMAÇÃO para si mesmo e então pratique-a. Passe um instante sem reclamar do mundo. Não deixe as horas passarem sem serem atendidas, mas esteja presente para praticar. Reconheça o quanto os outros estão reclamando do mundo e quão pouco isto dá a eles e quão pouco isto dá ao mundo. O mundo já foi condenado por aqueles que habitam nele. Se ele é para ser amado e cultivado, as situações difíceis dele devem ser reconhecidas e suas oportunidades devem ser aceitas. Quem pode reclamar quando é dado um ambiente onde o Conhecimento pode ser recuperado e contribuído? O mundo necessita apenas do Conhecimento e das expressões do Conhecimento. Como isto pode merecer condenação?

Prática 66: *Prática de hora em hora.*

Passo 67

Eu não sei o que eu quero para o mundo.

VOCÊ NÃO SABE O QUE QUER PARA O MUNDO porque você não entende o mundo, e você ainda não foi capaz de ver as situações difíceis dele. Ao perceber que você não sabe o que quer para o mundo, isto lhe dá a motivação e a oportunidade para observar o mundo, para olhar novamente. Isto é essencial para o seu entendimento. É essencial para o seu bem-estar. O mundo apenas lhe decepcionará se ele for incompreendido. Você apenas decepcionará a si mesmo se você for incompreendido. Você veio ao mundo para trabalhar. Reconheça a oportunidade que isto lhe dá.

PRATIQUE EM CADA HORA HOJE EM TODAS AS CIRCUNSTÂNCIAS. Diga a afirmação e então procure entender a verdade dela. Você não sabe o que você quer para o mundo, mas o seu Conhecimento sabe com o que ele deve contribuir. Sem a sua tentativa de substituir o Conhecimento pelos seus projetos para o mundo, o Conhecimento se expressará livremente sem obstáculos, e você e o mundo serão os grandes beneficiários das dádivas dele.

Prática 67: Prática de hora em hora.

Passo 68

Eu não vou perder a fé em mim mesmo hoje.

NÃO PERCA A FÉ EM SI MESMO HOJE. Conserve a sua prática. Conserve a sua intenção de aprender. Fique sem conclusões. Tenha esta abertura e esta vulnerabilidade. A verdade existe sem a sua tentativa de se fortificar. Permita-se ser o recebedor dela.

A CADA HORA HOJE PRATIQUE SE LEMBRANDO de que você não vai perder a fé em si mesmo hoje. Não perca a fé no Conhecimento, na presença dos seus Professores, na beneficência da vida ou na sua missão no mundo. Permita que todas estas coisas sejam afirmadas para que elas possam se revelar completamente a você com o tempo. Se você está presente a elas, elas se tornarão tão óbvias a você que você vai vê-las e senti-las em todas as coisas. A sua visão do mundo será transformada. A sua experiência do mundo será transformada. E todo o seu poder e energia irão se unir para se expressar.

NÃO PERCA A FÉ EM SI MESMO HOJE.

Prática 68: *Prática de hora em hora.*

Passo 69

Hoje eu vou praticar a quietude.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA DE 30 MINUTOS HOJE, pratique a quietude. Permita que a sua meditação seja profunda. Entregue-se a isto. Não entre em meditação com demandas e pedidos. Entre em meditação para se entregar a ela. Ela é o templo do Espírito Verdadeiro dentro de você para o qual você se conduz. Nos seus períodos de prática, então, esteja presente e fique quieto. Permita-se banhar no luxo do vazio. Pois a presença de Deus é vivenciada primeiro como um vazio porque falta movimento a ela, e então no interior deste vazio, você começa a sentir a presença que permeia todas as coisas e dá todo o sentido na vida.

PRATIQUE A QUIETUDE HOJE para que você possa saber.

Prática 69: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 70

Revisão.

HOJE CULMINAM DEZ SEMANAS DE PRÁTICA. Parabéns! Você chegou até aqui. Ser um verdadeiro estudante significa que você está seguindo os passos assim como eles são dados. Para fazer isto você tem que aprender a honrar a si próprio, honrar a fonte da sua instrução, reconhecer as suas limitações e valorizar a sua grandeza. Assim é que este é um dia de honra e um dia de reconhecimento para você.

REVISE AS TRÊS ÚLTIMAS SEMANAS DE PRÁTICA. Releia as instruções e lembre cada período de prática. Lembre-se do que você deu e do que você não deu. Honre a sua participação e procure fortalecê-la hoje. Aprofunde a sua determinação para ter Conhecimento e aprofunde a sua experiência de ser um verdadeiro seguidor para que no futuro você possa aprender a ser um verdadeiro líder. Aprofunde a sua experiência de ser um verdadeiro recebedor para que você possa ser um verdadeiro contribuidor.

QUE ESTE DIA DE REVISÃO, então, seja um dia de honra para você e um dia que fortaleça o seu comprometimento. Avalie honestamente a sua participação. Avalie os seus sucessos e fracassos aparentes. Os seus sucessos irão encorajá-lo, e os seus fracassos irão lhe ensinar o que você precisa fazer para aprofundar a sua experiência. Este é um dia de honra para você que é honrado.

Prática 70: Vários períodos longos de prática.

Passo 71

Eu estou aqui para servir a um propósito maior.

VOCÊ ESTÁ AQUI PARA SERVIR A UM PROPÓSITO MAIOR, além da mera sobrevivência e da gratificação das coisas que você pode achar que precisa. Isto é verdadeiro porque você tem uma natureza espiritual. Você tem uma origem espiritual e um destino espiritual. A sua falha nesta vida é a falha em responder a sua natureza espiritual, que tem sido distorcida e difamada pelas religiões do seu mundo, que tem sido negligenciada e negada pela ciência do seu mundo. Você tem uma natureza espiritual. Você tem um propósito maior para servir. Quando você confiar em sua inclinação para este propósito, você será capaz de se aproximar dele. Quando você se sentir confiante que ele representa uma fonte genuína de amor, então você vai começar a se abrir a ele, e isto será um grande regresso ao lar para você.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA DE MEDITAÇÃO HOJE, permita-se abrir a presença do amor em sua vida. Sentado em silêncio e respirando profundamente, deixe-se verdadeiramente sentir a presença do amor, que significa a presença de um propósito maior em sua vida.

Prática 71: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 72

Eu vou confiar nas minhas inclinações mais profundas hoje.

CONFIE NAS SUAS INCLINAÇÕES MAIS PROFUNDAS, pois elas são dignas de confiança, mas você deve aprender a discerni-las e distingui-las de muitos outros desejos, compulsões e vontades que você sente e que lhe afetam. Você apenas pode aprender isto por meio da experiência. Você pode aprender isto porque as suas inclinações mais profundas sempre lhe conduzem para relacionamentos significativos e para longe do isolamento ou de compromissos divisores. Você tem que praticar isto para aprender, e isto vai levar tempo, mas cada passo que você der nesta direção vai lhe trazer para mais perto da fonte do amor na sua vida e vai lhe demonstrar o Poder Maior que habita com você, o qual você deve servir e deve aprender a receber.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, em silêncio e em quietude, receba este Poder Maior e confie em suas inclinações mais profundas enquanto faz isso. Permita-se dar a sua total atenção a estes dois períodos de prática, deixando todas as outras coisas de lado para considerar depois. Permita-se reconhecer as suas inclinações mais profundas, as quais você precisa aprender a confiar.

Prática 72: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 73

Eu vou permitir que os meus erros me ensinem.

PERMITIR QUE OS SEUS ERROS INSTRUAM VOCÊ irá dar valor a eles. Eles não teriam valor sem isso e seriam uma marca contra você em sua própria estimativa. Usar os erros para instrução, então, é aproveitar as suas próprias limitações para deixá-los apontar o caminho para a grandeza. Deus deseja que você aprenda com os seus erros de modo que você possa aprender sobre a grandeza de Deus. Isto é feito não para lhe diminuir, mas para lhe elevar. Houveram muitos erros que você cometeu, e haverá alguns erros que você ainda irá cometer. O que nós desejamos instruir a você agora serve para lhe proteger contra a repetição de erros prejudiciais e para que você aprenda com o erro.

EM CADA HORA DESTA DIA, repita a si mesmo que você deseja aprender com os seus erros, e sinta por um momento o que isto significa. Assim, através de muitos períodos de prática hoje, você vai começar a entender a afirmação que está fazendo e talvez então vá perceber como isto pode ser ocasionado. Se você estiver disposto a aprender com os seus erros, você não terá tanto medo de reconhecê-los. Então você vai desejar entender eles, e não negá-los, nem dar falso testemunho contra eles, nem chamá-los por outros nomes. Ao contrário, você vai admiti-los para o seu próprio benefício. A partir deste reconhecimento, você estará apto a auxiliar outros na recuperação do Conhecimento, pois eles também precisam aprender a aprender com os erros deles.

Prática 73: Prática de hora em hora.

Passo 74

A paz habita comigo hoje.

HOJE A PAZ HABITA COM VOCÊ. Habite com a paz e receba as bênçãos dela. Venha para a paz com tudo o que lhe incomoda. Venha com o seu fardo pesado. Não venha buscando respostas. Não venha buscando entendimento. Venha buscando as bênçãos dela. A paz não pode intervir em uma vida de conflito, mas você pode entrar em uma vida de paz. Você vem à paz, que está esperando por você, e assim os seus fardos serão liberados.

EM SEUS DOIS PERÍODOS LONGOS DE PRÁTICA HOJE, pratique, em quietude, receber paz. Permita-se ter esta dádiva, e se algum pensamento vier lhe dissuadir, lembre-se do seu grande valor – o valor de seu Conhecimento e o valor do seu Eu. Saiba agora que você está disposto a aprender com os seus erros e que você não precisa se identificar com eles, mas usá-los apenas como um recurso valioso para o seu desenvolvimento, pois em tal coisa eles podem se tornar para você.

PRATIQUE, ENTÃO, RECEBER. Abra um pouco mais hoje. Deixe de lado todas as coisas que lhe preocupam para considerar depois se for necessário. A paz habita com você hoje. Hoje habite com a paz.

Prática 74: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 75

Hoje eu vou escutar o meu Eu.

HOJE ESCUTE O SEU EU, não o pequeno eu em você que reclama e se preocupa e se pergunta e que quer, mas o Eu Maior em você. Dê ouvidos ao seu Eu Maior em você, que é o Conhecimento, que está unido com os seus Professores Espirituais, que está unido com a sua Família Espiritual e que contém o seu propósito e a sua vocação na vida. Não escute para fazer perguntas, mas para aprender a escutar. E na medida em que a sua escuta se torna mais profunda com o tempo, o seu Verdadeiro Eu vai falar com você sempre que for necessário, e então você será capaz de ouvir e de responder sem confusão.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, pratique escutar o seu Eu. Não há perguntas a serem feitas. Isto não é necessário. Há escuta para ser desenvolvida. Escute o seu Verdadeiro Eu hoje para que você possa aprender sobre o que Deus sabe e ama.

Prática 75: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 76

Hoje eu não vou julgar o outro.

SEM JULGAMENTO VOCÊ PODE VER. Sem julgamento você pode aprender. Sem julgamento a sua mente se torna aberta. Sem julgamento você entende a si mesmo. Sem julgamento você pode entender o outro.

EM CADA HORA HOJE, repita esta afirmação enquanto você observa a si mesmo e o mundo ao seu redor. Repita esta afirmação e sinta o impacto dela. Largue os seus julgamentos por alguns momentos, e então sinta o contraste e a experiência que isto irá proporcionar a você. Não julgue o outro hoje. Permita que os outros se revelem a você. Sem julgamento você não vai sofrer debaixo de sua própria coroa de espinhos. Sem julgamento você vai sentir a presença dos seus Professores auxiliando você.

PERMITA QUE AS SUAS PRÁTICAS DE HORA EM HORA SEJAM CONSISTENTES. Se uma hora for perdida, perdoe-se e dedique-se novamente. Os erros servem para ensinar você, fortalecer você e mostrar a você o que você precisa aprender.

INDEPENDENTEMENTE DO QUE O OUTRO ESTÁ FAZENDO, independentemente de como ele ou ela possa ofender as suas sensibilidades, as suas ideias ou os seus valores, não julgue o outro hoje.

Prática 76: *Prática de hora em hora.*

Passo 77

Revisão.

EM SUA REVISÃO HOJE, uma vez mais revise a semana anterior de práticas e instrução. Examine novamente as características presentes em você que lhe auxiliam na sua preparação e as características presentes em você que fazem a sua preparação mais difícil. Observe estas coisas objetivamente. Aprenda a fortalecer aqueles aspectos seus que encorajam e fortalecem a sua preparação na recuperação do Conhecimento, e aprenda a ajustar ou corrigir aquelas características que interferem. Você precisa reconhecer ambas para ter Sabedoria. Você tem de aprender sobre a verdade e você tem de aprender sobre os erros. Você precisa fazer isso para progredir, e você precisa fazer isso para servir os outros. A menos que você tenha aprendido sobre os erros e possa olhar objetivamente para eles e compreender como eles surgiram e como podem ser amenizados – até que você tenha aprendido estas coisas – você não vai saber como servir os outros, e os erros deles irão lhe irritar e frustrar. Com o Conhecimento as suas expectativas estarão em harmonia com a natureza do outro. Com o Conhecimento você aprenderá como servir e você se esquecerá de condenar.

Prática 77: Um período longo de prática.

Passo 78

Eu não posso fazer nada sozinho.

VOCÊ NÃO PODE FAZER NADA SOZINHO, pois você não está sozinho. Uma verdade maior você não vai encontrar. Contudo, você não vai encontrar uma verdade que exigirá reflexão e exame maior. Não a tome pelo seu valor aparente, pois esta verdade é muito grande. É necessário que você estude-a.

EM CADA HORA HOJE REPITA ESTA AFIRMAÇÃO e considere seu impacto. Faça isso em todas as circunstâncias, pois com o tempo você vai descobrir como aprender em cada circunstância, como praticar em cada circunstância, como cada circunstância pode beneficiar a sua prática e como a sua prática pode beneficiar cada circunstância.

VOCÊ NÃO PODE FAZER NADA SOZINHO, e na sua prática de hoje você vai receber o auxílio dos seus Professores Espirituais, que emprestarão sua força para você. Você sentirá isso quando você emprestar a sua própria força. Você perceberá que uma força maior do que a sua própria vai lhe capacitar a se mover para frente, a penetrar o grande véu do equívoco e a perceber a fonte do seu Conhecimento e a fonte dos seus relacionamentos na vida. Aceite as suas limitações, pois sozinho você não pode fazer nada, mas com a vida todas as coisas lhe são dadas para servir. Com a vida, a sua verdadeira natureza é valorizada e glorificada no serviço dela aos outros.

Prática 78: *Prática de hora em hora.*

Passo 79

Eu vou permitir que a incerteza exista hoje.

PERMITIR QUE A INCERTEZA EXISTA significa que há grande fé. Isto significa que outra forma de certeza está surgindo. Quando você permite que a incerteza exista, significa que você está se tornando honesto, pois na verdade você é incerto. Ao permitir que a incerteza exista, você está se tornando paciente, pois reconquistar a sua certeza exige paciência. Ao permitir que a incerteza exista, você está se tornando tolerante. Você está recuando do julgamento e se tornando uma testemunha da vida dentro de você e da vida a sua volta. Aceite a incerteza hoje para que você possa aprender. Sem suposições, você irá buscar o Conhecimento. Sem julgamentos, você vai perceber a sua própria necessidade verdadeira.

EM CADA HORA HOJE, repita a afirmação de hoje e examine o que isso significa. Examine isto a partir dos seus próprios sentimentos e examine isto à luz do que você vê no mundo ao seu redor. A incerteza existe até que você tenha certeza. Se você permitir que isso exista, você pode permitir que Deus lhe sirva.

Prática 79: Prática de hora em hora.

Passo 80

Eu posso apenas praticar.

VOCÊ PODE APENAS PRATICAR. A vida é prática. Nós simplesmente estamos redirecionando a sua prática para que ela possa servir você e para que ela possa servir outros. Você pratica o tempo todo, repetitivamente. Você pratica confusão, você pratica julgamento, você pratica projeção de responsabilidade, você pratica culpa, você pratica dissociação e você pratica inconsistência. Você reforça os seus julgamentos ao continuar a exercê-los. Você reforça as suas incertezas ao continuar a enfatizá-las. Você pratica a aversão a si mesmo ao continuar influenciando-a.

SE VOCÊ OLHAR OBJETIVAMENTE PARA A SUA VIDA apenas por um momento, você vai ver que toda a sua vida é prática. Portanto, você irá praticar independentemente de possuir um currículo para se beneficiar ou não. Portanto, nós damos o currículo que agora você pode praticar. Ele vai substituir as práticas que têm confundido e depreciado você, que têm lhe deixado em conflito e que conduziram você para o erro e o perigo. Nós damos a você uma prática maior, assim você não vai praticar aquelas coisas que prejudicam o seu valor e a sua certeza.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA DE MEDITAÇÃO HOJE, repita a afirmação de que você pode apenas praticar, e então pratique a quietude e a receptividade. Fortaleça a sua prática, e você irá confirmar o que estamos dizendo. Você pode apenas praticar. Portanto, pratique para o bem.

Prática 80: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 81

Eu não me iludirei hoje.

PRATIQUE EM CADA HORA FAZENDO ESTA AFIRMAÇÃO e sentindo seu impacto. Fortaleça o seu comprometimento ao Conhecimento. Não caia na facilidade aparente do autoengano. Não fique confortável simplesmente com suposições ou com as crenças dos outros. Não aceite generalidades como verdade. Não aceite aparências como representativas da realidade do outro. Não aceite a mera aparência do seu eu. Fazer estas coisas demonstra que você não valoriza a si mesmo ou a sua vida e que você é preguiçoso demais para realizar esforços em seu próprio benefício.

VOCÊ PRECISA ENTRAR NA INCERTEZA PARA ENCONTRAR O CONHECIMENTO. O que isso significa? Significa simplesmente que você está desistindo das falsas suposições, das ideias reconfortantes e do luxo da autocondenação. Por que a autocondenação é um luxo? Porque ela é fácil e não exige que você examine a verdade. Você a aceita porque ela é aceitável neste mundo, e lhe dá muita coisa sobre o que falar com os seus amigos. Ela evoca simpatia. Portanto, ela é fácil e fraca.

NÃO SE ILUDA HOJE. Permita-se examinar o mistério e a verdade da sua vida. Em cada hora hoje repita a ideia de hoje e sinta o que ela significa. Também hoje, em dois períodos mais longos de prática, repita a afirmação e então se dedique à quietude e à receptividade. Você já está começando a aprender como se preparar para a quietude – usando a sua respiração, concentrando a sua mente, abandonando pensamentos e se lembrando de que você é digno de tal esforço. Lembre-se do objetivo que você está tentando alcançar. Não se iluda hoje. Não ceda ao que é fácil e doloroso.

Prática 81: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 82

Eu não vou julgar o outro hoje.

NOVAMENTE NÓS PRATICAMOS ESTA LIÇÃO, que nós vamos repetir em certos intervalos conforme você prossegue. O julgamento é uma decisão de não saber. É uma decisão de não olhar. É uma decisão de não escutar. É uma decisão de não estar quieto. É uma decisão de seguir uma forma conveniente de pensamento que mantém a sua mente adormecida e mantém você perdido no mundo. O mundo é repleto de erro. Como poderia ser de outra forma? Portanto, ele não requer a sua condenação, mas o seu auxílio construtivo.

NÃO JULGUE O OUTRO HOJE. Lembre-se disto a cada hora e considere-o brevemente. Lembre-se disto nas suas duas práticas de meditação, onde você faz esta afirmação e então entra em quietude e receptividade. Não julgue o outro hoje para que você possa ser feliz.

Prática 82: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu valorizo o Conhecimento acima de todas as coisas.

SE VOCÊ PUDESSE EXPERIMENTAR A PROFUNDIDADE E O PODER desta afirmação, isto libertaria você de todas as formas de servidão. Apagaria todos os conflitos em seu pensamento. Acabaria completamente com tudo que lhe incomoda e que lhe deixa perplexo. Você não iria enxergar os relacionamentos como uma forma de dominação ou como uma forma de punição. Isto daria a você uma base de entendimento inteiramente nova sobre a sua participação com os outros. Isto lhe daria um quadro de referência dentro do qual você estaria apto a se desenvolver mentalmente e fisicamente, mantendo uma perspectiva maior enquanto fizesse isso. O que tem desapontado você senão o desvio das suas capacidades? O que aflige e irrita você senão o desvio das capacidades das outras pessoas?

VALORIZE O CONHECIMENTO. Ele está além do seu entendimento. Siga o Conhecimento. Ele guia você em maneiras que você nunca experimentou. Confie no Conhecimento. Ele devolve você a você mesmo. A confiança vem antes do entendimento, sempre. A participação vem antes da confiança, sempre. Portanto, participe com o Conhecimento.

LEMBRE-SE DA SUA AFIRMAÇÃO EM CADA HORA. Tente ser bastante consistente. Não se esqueça hoje de enfatizar que você valoriza o Conhecimento acima de todas as outras coisas. Nas suas duas práticas de meditação, declare isto como uma afirmação e então, em quietude, permita-se receber. Não utilize estas práticas para obter respostas ou informação, mas se permita ficar quieto, pois uma mente quieta pode aprender todas as coisas e saber todas as coisas. Palavras são apenas uma das formas de comunicação. Você agora está aprendendo a comunicar, pois a sua mente agora está se abrindo para uma associação maior.

PRÁTICA 83: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Passo 84

Revisão.

REVISE AS PRÁTICAS E AS INSTRUÇÕES da semana anterior. Revise objetivamente o seu progresso. Perceba quão grande o seu aprendizado deve ser. Os seus passos agora são pequenos, mas substanciais. Pequenos passos conduzem você por todo o caminho. Não se espera que você dê grandes saltos, ainda que cada pequeno passo parecerá um grande salto, pois isto vai lhe dar muito mais do que você jamais teve. Permita que a sua vida exterior seja reajustada conforme a sua vida interior comece a emergir e a brilhar sua luz sobre você. Mantenha o foco e aceite a mudança em sua vida exterior, pois isto é para o seu benefício. Apenas se o Conhecimento for violado a indicação do erro ficará evidente para você. Isto levará você a uma ação efetiva. Se o Conhecimento não se ofender pelas mudanças ao seu redor, então você também não precisa ficar ofendido. Com o tempo, você alcançará a paz do Conhecimento. Você participará da paz, da certeza e das verdadeiras dádivas dele.

PORTANTO, CONDUZA A SUA REVISÃO em um período longo de prática hoje. Revise com grande ênfase e discernimento. Não se permita perder o reconhecimento do seu processo de aprendizagem.

Prática 84: *Um período longo de prática.*

Eu encontro felicidade nas pequenas coisas hoje.

VOCÊ VAI ENCONTRAR FELICIDADE NAS PEQUENAS COISAS porque a felicidade está com você. Você vai encontrar felicidade nas pequenas coisas porque você está aprendendo a ficar quieto e ser observador. Você vai encontrar felicidade nas pequenas coisas porque a sua mente está se tornando receptiva. Você vai experimentar felicidade nas pequenas coisas porque você está presente às suas circunstâncias atuais. Pequenas coisas podem carregar grandes mensagens se você estiver atento a elas. Então as pequenas coisas não irritarão você.

UMA MENTE QUIETA É UMA MENTE CONSCIENTE. Uma mente quieta é uma mente que está aprendendo a estar em paz. A paz não é um estado passivo. É o estado de maior atividade, pois engaja a sua vida com grande propósito e intensidade, ativando todos os seus poderes e dando direção uniforme a eles. Isto vem da paz. Deus é quieto, mas tudo que vem de Deus é gerado em ação construtiva e uniforme. Isto é o que dá forma e direção a todos os relacionamentos significativos. É por isso que os seus Professores estão com você, pois existe um Plano.

PRATIQUE QUIETUDE DUAS VEZES HOJE EM MEDITAÇÃO PROFUNDA. Declare a afirmação da sua lição em cada hora e considere-a brevemente. Permita que o seu dia seja entregue à prática, assim a prática pode se infundir em todas as suas outras atividades.

Prática 85: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 86

Eu honro aqueles que me deram.

HONRAR AQUELES QUE LHE DERAM gerará gratidão, que é o início do amor e do agradecimento verdadeiros. Hoje em suas duas práticas de meditação profunda, pede-se que você pense naqueles indivíduos que deram a você, pense neles e em nada mais durante o seu período de prática. Pede-se que você considere de modo muito profundo o que eles fizeram por você. Com aqueles que você está irritado ou magoado, tente ver como eles, também, prestaram um serviço para você na recuperação do Conhecimento. Não dê falso testemunho contra os seus sentimentos, mas em que pese seu sentimento em relação a eles, caso existam maus sentimentos, procure também reconhecer o serviço deles a você. Pois você pode de fato ficar irritado ou magoado com alguém que você reconheça que lhe serviu, e frequentemente este é o caso. Talvez você possa ficar mesmo com raiva deste currículo que busca apenas servi-lo. Por que você ficaria com raiva deste currículo? Porque o Conhecimento expulsa tudo que o impede. É por isso que às vezes você sente raiva e nem mesmo sabe por quê.

PERMITA QUE OS SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA SEJAM BASTANTE FOCADOS. Concentre-se. Use o poder da sua mente. Pense naqueles indivíduos que serviram você. Se vierem à mente indivíduos que você não considerou terem servido você, pense como eles também lhe serviram. Que este dia seja um dia de reconhecimento. Que este seja um dia de reconciliação.

Prática 86: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 87

Eu não ficarei com medo daquilo que sei.

PRATIQUE A CADA HORA HOJE REPETINDO ESTA AFIRMAÇÃO e considere seu significado. A cada hora você aprenderá a liberar o medo da sua vida, pois o Conhecimento afastará todo o medo, e você afastará o medo para dar ao Conhecimento o direito de se expressar. Confie no que você sabe. É para o maior bem. Você pode carregar grande raiva e desconfiança com relação a si mesmo, mas isto não é dirigido ao Conhecimento. Isto é dirigido para a sua mente pessoal, que jamais pode compreender o seu propósito maior. Ela não pode responder às suas perguntas maiores ou fornecer certeza, propósito, sentido e direção na sua vida. Perdoe o que é falível. Honre o que é infalível. E aprenda a distinguir os dois.

NOS SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA MAIS LONGOS HOJE, pratique libertar-se do medo para que você possa saber. Permitir que a sua mente fique quieta e receptiva sem fazer demandas será uma demonstração de que você está confiando no Conhecimento. Isto lhe dará um alívio temporário das aflições e animosidades deste mundo. Com isto, você começará a ver um mundo diferente.

Prática 87: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 88

O meu Eu Superior não é um indivíduo.

FREQUENTEMENTE EXISTE CONFUSÃO COM RELAÇÃO AO SEU EU SUPERIOR e aos seus Professores Espirituais. Isto é muito difícil de resolver a partir do ponto de vista da separação. Mas quando você pensa na vida como uma rede inclusiva de relacionamentos em evolução, você então começa a experimentar e a reconhecer que o seu Eu Superior de fato é parte de um tecido maior de relacionamento. É a parte de você que não está separada, mas significativamente ligada com outros. Portanto, o seu Eu Superior está ligado ao Eu Superior dos seus Professores. Eles estão sem dualidade agora, pois não possuem nenhum outro *eu*. Você tem dois *eus*: o Eu que foi criado e o *eu* que você criou. Trazer o *eu* que você criou em serviço do seu Verdadeiro Eu une os dois num casamento significativo de propósito e serviço e acaba para sempre com o conflito interno.

HOJE A CADA HORA REPITA A SUA AFIRMAÇÃO e sinta o impacto dela. Nos seus dois períodos de prática mais longos, utilize a sua afirmação como uma introdução à sua prática em quietude e receptividade.

Prática 88: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Minhas emoções não podem dissuadir o meu Conhecimento.

AS EMOÇÕES ARRASTAM VOCÊ COMO OS VENTOS FORTES. Elas puxam você de um lugar para outro. Talvez com o tempo você seja capaz de entender o mecanismo delas mais completamente. A nossa prática hoje é enfatizar que elas não controlam o Conhecimento. O Conhecimento não precisa acabar com as suas emoções. Ele deseja apenas contribuir com elas. Com o tempo, você chegará a entender muito mais sobre as suas emoções, e você perceberá que as suas emoções podem servir um propósito maior, assim como a sua mente e o seu corpo. Todas as coisas que têm sido uma fonte de dor, desconforto e dissociação, quando colocadas a serviço de um poder – que é o Único Poder – se tornarão então veículos de expressão servindo um propósito maior. Até a raiva serve um propósito maior aqui, pois ela lhe mostra que você violou o Conhecimento. Embora a sua raiva possa não estar direcionada para outro, ela simplesmente é um sinal de que alguma coisa deu errado e que uma correção deve ser feita. Com o tempo você entenderá a fonte do sofrimento, e entenderá a fonte de todas as emoções.

PRATIQUE A CADA HORA e no início dos seus dois períodos mais longos de meditação, repita a ideia de hoje e em seguida entre em quietude. Aprenda hoje a valorizar aquilo que é infalível e a entender aquilo que é duvidoso, para reconhecer aquilo que é a causa e aquilo que obstrui a causa, mas que com o tempo pode servir a causa em si.

Prática 89: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 90

Hoje eu não farei suposições.

NÃO FAÇA SUPOSIÇÕES HOJE enquanto você devota mais um dia à recuperação do Conhecimento. Não faça suposições sobre o seu progresso na aprendizagem. Não faça suposições sobre o seu mundo. Pratique este dia tendo uma mente aberta que presencia os eventos e que procura aprender. Desfrute da liberdade que vem sem suposições, pois o mistério será para você uma fonte de graça ao invés de uma fonte de medo e de ansiedade conforme você aprende a recebê-la.

EM SUA PRÁTICA DE HORA EM HORA e em suas duas práticas de meditação mais longa hoje, quando você pratica quietude e receptividade, você pode experimentar o valor e o poder destas palavras. Não faça suposições neste dia. Lembre-se disto durante todo o dia, pois fazer suposições é simplesmente um hábito e quando o hábito é largado, a mente pode exercitar a função natural dela sem suas antigas restrições.

Prática 90: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 91

Revisão

A NOSSA REVISÃO MAIS UMA VEZ IRÁ SE CONCENTRAR sobre as instruções e as suas práticas para a semana passada. Reserve este momento para experimentar novamente o que aconteceu todos os dias e também para ver isto a partir da sua experiência atual. Aprenda como aprender. Aprenda sobre o processo de aprendizagem. Não utilize o aprendizado como uma forma de espetáculo. Não utilize o aprendizado para tentar provar o seu valor a você mesmo. Você não pode provar o seu valor. Prová-lo está além dos seus esforços. O seu valor se demonstrará quando você o permitir, o que agora você está aprendendo a fazer. Pratique praticar. Alguns dias serão mais fáceis. Alguns dias serão mais difíceis. Alguns dias você vai querer praticar. Outros dias você pode não querer praticar. Cada dia você pratica porque você está representando uma Vontade Maior. Isso demonstra consistência, que é uma demonstração de poder. Isso demonstra uma dedicação maior. Isso dá a você certeza e estabilidade e permite que você trate compassivamente todas as coisas de menor força.

A SUA REVISÃO MAIS LONGA HOJE será um exame do seu processo de aprendizagem. Lembre-se de não julgar a si mesmo para que você possa aprender.

Prática 91: *Um período de prática longo.*

Existe uma função para eu desempenhar no mundo.

VOCÊ VEIO AO MUNDO NUM MOMENTO CRUCIAL. Você veio para servir o mundo nas necessidades atuais dele. Você veio se preparar para o benefício das gerações futuras. Pode tudo isso ser significativo pessoalmente a você agora? Talvez não, porque você está trabalhando para o presente e para o futuro. Você está trabalhando para a vida que você irá viver e para as vidas que virão depois da sua. Isto é gratificante para você agora, pois esta é a sua dádiva que você veio dar. Sem pretensão e sem incerteza, isto surgirá naturalmente de você e se dará ao mundo. Construindo a sua vida com outras vidas de uma maneira bastante específica, isto se destina a erguer você e todos aqueles com quem você entra em contato. O Plano é maior do que a sua ambição pessoal, e apenas a sua ambição pessoal pode nublur a sua visão do que você tem que fazer. Seja grato hoje, então, que existe um papel para você realizar no mundo. Você veio para o mundo para realizar este papel – para a sua própria realização, para o avanço do seu mundo e para servir a sua Família Espiritual.

NOS SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA DE HOJE, concentre-se e afirme que existe um papel para você desempenhar. Não tente preencher esse papel de acordo com as suas ideias ou os seus desejos, mas permita que esse papel se cumpra sozinho, pois o Conhecimento dentro de você irá concretizá-lo uma vez que você esteja preparado. Em quietude e aceitação, afirme que existe um papel para você desempenhar no mundo e experimente o poder e a verdade desta grande ideia.

Prática 92: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 93

Eu fui enviado aqui por um propósito.

VOCÊ FOI ENVIADO AO MUNDO POR UM PROPÓSITO, para contribuir as suas dádivas que irão se emanar do Conhecimento. Você veio aqui por um propósito, para se lembrar da sua Verdadeira Morada enquanto está no mundo. O grande propósito que você carrega está com você neste momento, e ele surgirá em etapas conforme você passa pela preparação que Nós estamos fornecendo a você. Este propósito é maior do que todos os propósitos que você imaginou para si mesmo. É maior do que todos os propósitos que você tentou viver por si mesmo. Ele não precisa da sua imaginação ou das suas criações, pois ele se cumprirá por meio de você e irá lhe integrar perfeitamente enquanto faz isso. Existe um propósito para você cumprir no mundo. Você agora está se preparando passo a passo para experimentar e para aprender a aceitá-lo a fim de que ele possa produzir suas grandes dádivas a você.

NOS SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA, afirme a realidade desta declaração. Em quietude e receptividade, permita que a sua mente se estabeleça na verdadeira função dela. Permita-se ser um estudante, o que significa permitir-se ser receptivo e responsável por utilizar aquilo que é fornecido a você. Que este dia seja uma afirmação da sua verdadeira vida no mundo, e não da vida que você criou para si mesmo.

Prática 93: Dois períodos de prática de 30 minutos.

A minha liberdade é encontrar o meu propósito.

QUAL O VALOR QUE A LIBERDADE PODE TER exceto lhe capacitar a encontrar o seu propósito e realizá-lo? Sem propósito, a liberdade é simplesmente o direito de ser caótico, o direito de viver sem restrição externa. Porém sem uma restrição externa você simplesmente agiria contra a dureza da sua restrição interna. Isto é uma melhoria? Em geral, isto não é uma melhoria, embora possa levar a oportunidades para a autodescoberta.

NÃO CHAME CAOS DE LIBERDADE, pois isto não é liberdade. Não pense que porque os outros não lhe limitam que você se encontra em uma condição elevada. Perceba que a sua liberdade serve para lhe capacitar a encontrar o seu propósito e realizá-lo. Entender a liberdade deste modo irá lhe capacitar a utilizar todos os aspectos da sua vida – a sua situação atual, os seus relacionamentos, os seus envolvimento, os seus sucessos, os seus erros, os seus atributos e as suas limitações – tudo em nome da descoberta do seu propósito. Pois quando um propósito maior começa a se expressar através de você de um jeito que você possa reconhecer e aceitar, você finalmente sentirá que a sua vida está sendo completamente integrada. Você não mais será indivíduos separados dentro de si mesmo, mas uma única pessoa, completa e unificada, com todos os aspectos de si engajados em servir este único propósito.

A LIBERDADE PARA COMETER ERROS NÃO IRÁ LHE REDIMIR. Os erros podem ser cometidos sob quaisquer circunstâncias, e a liberdade pode ser encontrada sob quaisquer circunstâncias. Portanto, procure aprender sobre a liberdade. O Conhecimento se expressará quando estiver desimpedido e quando você como pessoa tiver se desenvolvido suficientemente para ser capaz de carregar a grande missão dele no mundo. Os seus Professores Espirituais, que permanecem com você além da sua vista, estão aqui para lhe iniciar no Conhecimento. Eles possuem seus próprios métodos para fazer isso, pois compreendem o verdadeiro significado de liberdade e o real propósito dela no mundo.

PORTANTO, NOS SEUS PERÍODOS DE PRÁTICA Nós afirmamos novamente o poder desta declaração e damos a você duas oportunidades para vivenciá-la profundamente dentro de si. Você não precisa tentar especular mentalmente sobre isso, mas simplesmente relaxar para que isto possa ser vivenciado. Foque completamente a sua mente para permitir que ela vivencie a grandeza da presença de Deus que está com você e que está dentro de você, pois isto é olhar na direção da liberdade onde a liberdade verdadeiramente existe.

Prática 94: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Como será possível que eu me realize?

COMO SERÁ POSSÍVEL QUE VOCÊ SE REALIZE enquanto você não sabe quem é, enquanto você não sabe de onde veio ou para onde está indo, enquanto você não sabe quem lhe enviou e quem estará lhe aguardando quando você retornar? Como será possível que você se realize sozinho sendo que você faz parte da própria vida? Você pode mesmo se realizar separado da vida? Apenas na fantasia e na imaginação parece possível a você até considerar a ideia de se realizar. Não há realização aqui, apenas o aumento de confusão. Conforme os anos passarem, você sentirá uma escuridão crescente dentro de si, como se uma grande oportunidade tivesse sido perdida. Não perca esta oportunidade de perceber a vida como ela verdadeiramente é e de receber realização como verdadeiramente é ofertada a você.

AO CONTRÁRIO, APENAS NA IMAGINAÇÃO VOCÊ PENSA QUE PODE SE REALIZAR, mas a imaginação não é a realidade. Aceitar isso pode parecer a princípio como uma limitação e uma decepção, pois você já tem projetos e motivos para a sua própria realização pessoal, independente deles terem sido vivenciados ou não. Todo o seu plano para a sua realização precisa agora ser posto em causa, não para lhe privar de nada de valor, mas para lhe libertar de uma sujeição que poderia apenas lhe enganar e decepcionar com o passar do tempo. Portanto, aceitar a falta de esperança da sua tentativa para se realizar lhe abre finalmente para receber a grande dádiva que está disponível a você e que lhe aguarda. Esta grande dádiva destina-se a ser dada ao mundo pelo seu intermédio de uma maneira que é específica para a sua felicidade e para a felicidade daqueles que naturalmente serão atraídos para você.

COMO SERÁ POSSÍVEL QUE VOCÊ SE REALIZE? Em cada hora hoje, repita esta pergunta e dê a ela um momento de séria consideração, independentemente das suas circunstâncias. Ao praticar em cada hora, olhe para o mundo e veja como as pessoas estão tentando se realizar, tanto em situações que agora existem quanto em situações que são esperadas. Compreenda o quanto isso as separa da vida como ela verdadeiramente é. Compreenda como isso as separa do mistério de suas próprias existências e das maravilhas da vida que elas são livres para encontrar a cada momento de cada dia. Não se permita ser privado assim. A fantasia sempre pintará um grande quadro para você, mas isto não tem fundamento na realidade. Apenas aqueles que procuram fortificar as fantasias uns dos outros tentarão se relacionar entre si por este propósito, e a decepção deles será mútua, pelo que eles ficarão inclinados a culparem uns aos outros. Não busque, então, aquilo que apenas pode lhe trazer infelicidade e apenas destruir a sua grande oportunidade de relacionamento.

EM CADA HORA REPITA ESTA AFIRMAÇÃO. Nos seus dois períodos de prática, entre em quietude e receptividade para que você possa aprender a receber realização como ela verdadeiramente existe.

Prática 95: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 96

A vontade de Deus é que eu seja aliviado.

O PRIMEIRO PASSO DE DEUS NO SEU RESGATE e no seu empoderamento é aliviá-lo de coisas que não são necessárias à sua felicidade, aliviá-lo de coisas que não podem satisfazer você, aliviá-lo de coisas que apenas podem causar dor a você e erguer da sua cabeça a coroa de espinhos que você usa, a qual representa a sua tentativa de realização no mundo. Uma Vontade Maior existe dentro de você que deseja se expressar. Quando vivenciar isso, você finalmente sentirá que conhece a si mesmo. Você finalmente experimentará a verdadeira felicidade, pois a sua vida enfim estará integrada. Você tem que estar aliviado para fazer esta descoberta. Nada de valor será tirado de você. Não é a intenção de Deus deixar você solitário e desamparado, mas lhe dar a oportunidade de perceber a sua verdadeira promessa para que você possa prosseguir com força e com verdadeira motivação.

PORTANTO, ACEITE ESTA PRIMEIRA GRANDE OFERTA para aliviá-lo dos conflitos irremediáveis que você tenta resolver, das buscas sem sentido que levam você a lugar nenhum, das falsas promessas deste mundo e do seu próprio idealismo que pinta um quadro impossível do mundo suportar. Em simplicidade e humildade a grandeza da vida irá alvorecer sobre você, e você saberá que não deu nada de valor por algo com o maior dos valores.

EM CADA HORA REPITA ESTA AFIRMAÇÃO e pense nela. Observe o sentido dela em termos das suas circunstâncias atuais. Observe a demonstração dela nas vidas das pessoas ao seu redor. Observe a realidade dela em termos da sua própria existência, que agora você está aprendendo a testemunhar objetivamente.

NOS SEUS PERÍODOS MAIS LONGOS DE PRÁTICA HOJE, procure se concentrar nesta ideia e aplicá-la especificamente à sua vida. Engaje a sua mente ativamente e tente pensar no significado desta afirmação em termos das suas presentes ambições, dos seus presentes planos, e assim por diante. Muitas coisas podem ser colocadas em dúvida enquanto você faz isso, mas perceba que o Conhecimento não é afetado pelos seus esquemas e planos ou pelas suas esperanças e decepções. Ele apenas aguarda o momento quando poderá surgir naturalmente dentro de você, e você será quem primeiro irá receber as grandes dádivas dele.

Prática 96: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu não sei o que é realização.

ESTA AFIRMAÇÃO É UMA ADMISSÃO DE FRAQUEZA? É uma resignação à falta de esperança? Não, não é. É o início da verdadeira honestidade. Quando você perceber quão pouco entende e ainda perceber ao mesmo tempo a grande oferta de Conhecimento que está disponível para você, somente então você agarrará esta oportunidade com grande encorajamento e dedicação. Você pode apenas imaginar realização, mas dentro de você o Conhecimento da realização vive e arde. Este é um fogo que você não pode apagar. Este é um fogo que existe dentro de você agora. Isto representa o seu grande anseio por realização, por união e por contribuição. Bem abaixo de todas as suas esperanças e medos, abaixo dos seus planos e ambições, este fogo está ardendo agora. Abandone, então, as suas ideias relativas à realização, mas não fique desesperançado, pois você está se colocando numa posição para receber as dádivas que lhe são destinadas. Você trouxe estas dádivas com você para o mundo. Elas estão escondidas dentro de você onde você não pode encontrá-las.

VOCÊ NÃO SABE O QUE É REALIZAÇÃO. Um estímulo feliz sozinho não pode ser realização, pois realização é um estado de quietude. É um estado de aceitação interna. É um estado de integração total. É um estado atemporal se expressando no tempo. Como pode mesmo o mais feliz dos estímulos lhe dar aquilo que consegue habitar em qualquer circunstância e que não cessa quando o estímulo acaba? Nós não desejamos privar você de estímulos felizes, pois eles podem ser muitos bons, porém eles são momentâneos e apenas podem lhe dar um vislumbre de uma possibilidade maior. Aqui Nós desejamos levá-lo diretamente para a maior possibilidade cultivando os grandes recursos dentro da sua mente e ensinando a você uma maneira de ver o mundo para que você possa aprender o verdadeiro propósito dele.

PORTANTO, EM CADA HORA HOJE, repita a ideia de hoje e considere-a seriamente tendo em vista si mesmo e o mundo ao seu redor. Hoje, em seus dois períodos longos de prática, uma vez mais dedique tempo considerando seriamente esta ideia. Lembre-se de pensar em sua própria vida nestes períodos de prática e aplique a ideia de hoje aos planos que você está ciente de se referirem à sua própria realização. Estas meditações em reflexão exigem trabalho mental. Aqui você não estará quieto. Você estará investigando. Você estará explorando. Você estará usando a sua mente de forma ativa para penetrar as coisas que você reconhece que existem ali. Este é um momento para uma séria introspecção. Quando você perceber que aquilo que você pensava que sabia é apenas uma forma de imaginação, então você irá perceber a sua grande necessidade por Conhecimento.

VOCÊ TEM QUE ENTENDER O QUE TEM a fim de aprender a receber mais. Se você acha que tem mais do que na verdade tem, então você está empobrecido sem mesmo estar ciente disso e não entenderá o Grande Plano que foi criado em seu benefício. Você tem que começar de onde está, pois deste modo você pode prosseguir, cada passo certo, cada passo em frente, construído sobre o passo anterior. Não haverá retrocesso aqui, pois você estará firmemente estabelecido em seu trajeto ao Conhecimento.

Prática 97: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 98

Revisão

EM SUA REVISÃO UMA VEZ MAIS REVEJA todas as instruções das lições e tudo o que você experimentou até agora na semana passada de prática. Avalie honestamente o seu envolvimento com estas lições e reconheça o que elas renderam a você em termos de entendimento. Procure ser bastante justo em sua análise. Lembre-se que você é um estudante. Não alegue que você realizou mais do que de fato experimentou.

A SIMPLICIDADE DESTA ABORDAGEM pode parecer óbvia, mas para muitas pessoas é bastante difícil de alcançar, pois elas estão tão acostumadas a pensar que elas possuem mais do que têm ou menos do que têm, que é muito difícil para elas avaliarem suas reais circunstâncias ainda que as circunstâncias delas sejam bastante óbvias.

NO SEU LONGO PERÍODO DE PRÁTICA, então, revise as suas lições e considere cada uma em profundidade, lembrando a sua atividade com elas no dia em que elas foram dadas e o seu entendimento delas neste momento. Revise cuidadosamente cada um dos seis passos anteriores e tome cuidado para não tirar conclusões que não representem a sua experiência verdadeira. É melhor estar incerto do que ter conclusões falsas.

Prática 98: *Um período de prática longo.*

Passo 99

Eu não culparei o mundo hoje.

PRATIQUE HOJE NÃO CULPANDO O MUNDO, não julgando os erros óbvios dele e não reivindicando ou responsabilizando outros por estes erros também. Olhe para o mundo silenciosamente. Permita que a sua mente fique quieta.

PRATIQUE ISTO EM CADA HORA e veja o mundo com os seus olhos abertos. Nos seus dois períodos de prática mais longos, pratique também com os olhos abertos olhando para o mundo. Não importa para o que você está olhando, pois é tudo o mesmo. A sua concentração hoje estará em olhar sem julgamento, pois isto desenvolverá as suas verdadeiras faculdades da mente.

PORTANTO, NOS SEUS PERÍODOS DE PRÁTICA, pratique olhando com os seus olhos abertos, olhando sem julgar. Olhe em volta do seu ambiente próximo. Olhe apenas para coisas que realmente estão ali. Não se envolva em imaginação. Não deixe os seus pensamentos vaguearem para o passado ou para o futuro. Testemunhe apenas o que está ali. Conforme surgirem pensamentos que são julgamentos, simplesmente descarte-os sem considerá-los, pois hoje você está praticando ver – vendo sem julgamento para que você possa ver o que realmente está ali.

Prática 99: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Hoje eu sou um estudante iniciante do Conhecimento.

VOCÊ É UM ESTUDANTE INICIANTE DO CONHECIMENTO. Aceite este ponto de partida. Não alegue mais para si mesmo, pois você não entende o caminho para o Conhecimento. No caminho para suposições maiores você pode ter obtido grandes recompensas para si mesmo, mas que conduzem em outra direção do caminho para o Conhecimento, onde todas as coisas irreais são abandonadas e todas as coisas genuínas são acolhidas. O caminho para o Conhecimento não é um caminho que as pessoas têm imaginado para si mesmas, pois ela não nasce da imaginação.

PORTANTO, SEJA UM ESTUDANTE INICIANTE DO CONHECIMENTO. Em cada hora repita esta afirmação e considere-a seriamente. Independentemente da forma como você se veja, seja exaltada ou diminuída, não importa o que você tenha feito antes, não importa o que você considere suas realizações, você é um estudante iniciante do Conhecimento. Como um estudante iniciante você vai querer aprender tudo que pode ser aprendido, e você não terá o fardo de defender aquilo que você acha que já conseguiu. Isto aliviará consideravelmente o seu fardo na vida e lhe dará a possibilidade para motivação e entusiasmo verdadeiros, que estão faltando agora.

SEJA UM ESTUDANTE INICIANTE DO CONHECIMENTO. Comece os seus dois períodos mais longos de prática com esta afirmação e permita-se sentar em quietude e receber. Sem súplicas, sem perguntas e sem expectativas ou exigências, permita que a sua mente fique quieta, pois você é um estudante iniciante do Conhecimento e ainda não sabe o que pedir ou o que aguardar.

Prática 100: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

O mundo precisa de mim, mas eu vou esperar.

POR QUE ESPERAR QUANDO O MUNDO PRECISA DE VOCÊ? Isso não parece contraditório com o ensinamento que Nós estamos apresentando? Na verdade, não é contraditório de modo algum, se você entender seu significado. Visto que o mundo precisa de você, a espera pareceria ser uma injustiça e uma irresponsabilidade. Isso não é contraditório com o que Nós estamos ensinando? Não, não é contraditório se você entender seu significado. Se você tem considerado seriamente o que Nós temos lhe dado até agora em sua preparação, você vai perceber que, por si só, o Conhecimento dentro de você responderá ao mundo, e você se sentirá incentivado a dar em certos lugares e não incentivado a dar em outros. Esta grande resposta em seu interior não vai nascer da fraqueza pessoal, da insegurança pessoal ou da necessidade por aceitação ou reconhecimento. Não será uma forma de fuga ou de culpa. Na verdade, ela não terá nada a ver com você em absoluto. É por isso que ela é tão grande, pois não se destina a remediar a sua pequenez, mas a demonstrar o poder do Conhecimento que existe no mundo para que você possa testemunhá-lo e ser um veículo para a expressão dele.

POR QUE ESPERAR QUANDO O MUNDO PRECISA DE VOCÊ? Porque você ainda não está pronto para dar. Por que esperar quando o mundo precisa de você? Porque você não entende as necessidades dele ainda. Por que esperar quando o mundo precisa de você? Porque você vai dar pelas razões erradas e vai apenas fortalecer o seu dilema. O tempo de dar virá, e a sua vida dará de si mesma, e você estará preparado para aceitar isso, para responder a isso e para seguir a orientação do Conhecimento que está dentro de você. Se você quer estar a serviço verdadeiro do mundo, você tem que estar preparado, e é isto o que Nós estamos empreendendo agora.

NÃO DEIXE QUE AS TRIBULAÇÕES DO MUNDO lhe causem grande ansiedade. Não deixe que as ameaças de destruição despertem o seu medo. Não deixe que as injustiças deste mundo estimulem a sua raiva, pois se as deixar, você estará olhando sem o Conhecimento. Você estará vendo o seu próprio idealismo fracassado. Esta não é a maneira de ver, portanto não é a maneira de dar. Você foi enviado para dar, e a sua doação será intrínseca a você. Você não precisa controlá-la, pois ela dará de si mesma quando você estiver preparado. Portanto, o seu serviço ao mundo neste momento é a sua preparação para ser um colaborador, e embora isso não vá lhe dar gratificação imediata para a sua necessidade de dar, vai abrir o caminho para um serviço maior a ser prestado.

NOS SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, pense ativamente sobre a ideia de hoje e considere-a à luz do seu

comportamento, das suas inclinações, das suas ideias e das suas crenças.

Prática 101: *Dois períodos de prática de 30 minutos.*

Passo 102

Existe muita coisa que eu tenho que desaprender.

A SUA VIDA ESTÁ CHEIA DAS SUAS PRÓPRIAS NECESSIDADES E IDEIAS, cheia dos seus próprios requisitos e ambições, cheia dos seus próprios medos e cheia das suas próprias complicações. Assim, o seu veículo para dar está sobrecarregado e desordenado, e a sua energia é amplamente mal empregada. É por isso que o primeiro passo de Deus é aliviar você. Até que isso aconteça, você simplesmente vai procurar resolver a sua situação sem saber o que fazer, sem entender o seu dilema e sem aceitar o auxílio que certamente você precisará a tempo. Portanto, aceite o seu desaprender, pois isso irá lhe aliviar e lhe dar a garantia de que uma vida maior é possível e inevitável para vocês que vieram aqui para dar.

EM CADA HORA REPITA ESTA AFIRMAÇÃO e considere-a. Veja a realidade dela em termos de sua percepção do mundo. Nos seus dois períodos mais longos de prática, uma vez mais pratique a quietude mental em silêncio, onde nada se tenta e onde nada se evita. Você está apenas engajando a sua mente para ficar quieta a fim de que ela possa aprender a responder por conta própria àquilo que pede por isso. Com cada passo que você dá em seu desaprender, o Conhecimento preencherá aquilo que o tinha substituído. Isto é instantâneo, pois você está apenas se movendo para uma posição de receber para que a sua doação possa ser generosa, genuína e gratificante para você.

Prática 102: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu sou honrado por Deus.

VOCÊ É HONRADO POR DEUS, e ainda assim esta afirmação pode inflamar o seu senso de incerteza, provocar o seu senso de culpa, confundir o seu senso de orgulho e estimular todo tipo de conflito que realmente existe dentro de você agora. No passado você tentou ser algo que não era real, e isto falhou com você. Agora você tem medo de ser qualquer coisa por temer que aquele fracasso vá lhe perseguir novamente. Assim, a grandeza aparenta ser pequenez e a pequenez aparenta ser grandeza, e todas as coisas são vistas de trás pra frente ou contrárias ao seu verdadeiro significado.

VOCÊ É HONRADO POR DEUS quer você possa aceitar isso ou não. É verdade independentemente da avaliação humana, pois somente as coisas que estão além de avaliação são verdadeiras. Nós estamos levando você para aquilo que existe além da estimativa, que vai ser a maior descoberta possível nesta vida ou em qualquer vida.

EM CADA HORA REPITA ESTA AFIRMAÇÃO e considere-a seriamente. Nos seus dois períodos de prática, permita que a sua mente mais uma vez fique quieta e receptiva para que você possa aprender a receber a honra que Deus tem pra você. Certamente, esta honra tem que estar dirigida para uma parte sua que você mal conhece. Não é o seu comportamento que é honrado. Não é o seu idealismo que é honrado. Não são as suas crenças, suas suposições, suas demandas ou seus medos. Esses podem ser para o bem ou para o mal. Esses podem servir você ou trair você. Mas a honra é reservada para algo maior, que você está agora aprendendo a reconhecer.

Prática 103: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Deus sabe mais sobre mim do que eu.

DEUS SABE MAIS SOBRE VOCÊ DO QUE VOCÊ MESMO. Isto tem que ser óbvio se você tem se considerado honestamente. E ainda assim, considere as implicações disso. Se Deus sabe mais sobre você do que você mesmo, então a avaliação de Deus não seria algo que você iria querer aprender a investigar? É claro que você iria querer. E não estariam necessariamente em erro as suas avaliações de si mesmo? Sozinho nisto você pecou, pois pecado é apenas erro. Erros pedem por correção, não por condenação. Você iria se condenar e achar que Deus então seguiria o seu exemplo e lhe proporcionaria uma condenação maior. É por isso que as pessoas fizeram Deus a sua imagem, e é por isso que você tem que desaprender o que você tem aprendido, para que você possa encontrar o que sabe e para que as suas criações neste mundo possam ser para o bem e ter um valor duradouro.

DEUS SABE MAIS SOBRE VOCÊ DO QUE VOCÊ MESMO. Não finja que você pode criar-se, pois você já foi criado e aquilo que foi genuinamente criado é muito maior e mais feliz do que a vida que você tem percebido até agora. É a sua infelicidade que está lhe trazendo para a verdade, pois ela está levando você para uma resolução genuína. Isto, é claro, é real.

EM CADA HORA REPITA ESTA AFIRMAÇÃO e considere-a seriamente. Enquanto faz isso, observe o mundo ao seu redor a fim de tentar aprender sobre o significado da ideia de hoje no mundo. Nas suas sessões de prática mais longas em quietude, permita que a sua mente se torne quieta para que ela possa aprender a desfrutar de sua própria grandeza. Dê a ela esta oportunidade de liberdade, e ela lhe dará liberdade em troca.

Prática 104: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Revisão

EM SUA REVISÃO, SIGA OS EXEMPLOS ANTERIORES e revise a semana de instruções e a semana de práticas. Dê especial atenção hoje às ideias que Nós temos apresentado. Entenda que estas ideias têm que ser consideradas e vivenciadas através de muitos estágios de desenvolvimento. O significado delas é profundo demais e grande demais para ser inteiramente óbvio a você agora, contudo elas servirão como um lembrete de que o Conhecimento está com você e que você veio dar Conhecimento no mundo.

O NOSSO ENSINAMENTO ENTÃO SIMPLIFICARÁ TODAS AS COISAS, o que resolverá os conflitos que você carrega agora e fará com que os conflitos sejam desnecessários no futuro. Pois na medida em que você está com Conhecimento, o conflito não existe. Uma vida sem conflito é a maior contribuição que se pode dar ao mundo, pois esta é uma vida que provocará o início do Conhecimento em todos, uma centelha que pode levar a si mesma para o futuro muito além da sua vida individual. É esta grande centelha que você está destinado a dar ao mundo, porque então a sua doação não terá fim e servirá à sua geração atual e às gerações por vir.

AS BÊNÇÃOS QUE VOCÊ AGORA ESTÁ EXPERIMENTANDO HOJE em seu mundo são o resultado destas reverberações que são passadas de geração a geração conforme o Conhecimento é mantido vivo no mundo. A oportunidade para você ter Conhecimento nasce da doação daqueles que viveram antes, assim como a sua doação fornecerá a oportunidade de liberdade para aqueles que se seguirão. Este é o seu maior propósito na vida: manter o Conhecimento vivo no mundo. Mas primeiro você tem de aprender sobre o Conhecimento – aprender como reconhecê-lo, aprender como aceitá-lo, aprender como diferenciá-lo dos outros impulsos em sua mente e aprender os muitos estágios de desenvolvimento que serão exigidos ao se seguir o Conhecimento em direção a grande realização dele. É por isso que você é um estudante iniciante do Conhecimento.

EM SEU ÚNICO PERÍODO LONGO DE PRÁTICA, emprenda a sua Revisão tão detalhada quanto possível. Permita que a confusão e a incerteza existam, pois isso é necessário neste estágio de investigação. Alegre-se, então, por todas as coisas que podem ser reconhecidas verdadeiramente, e saiba que o Conhecimento está com você. Assim você é livre para ser incerto.

Prática 105: *Um período de prática longo.*

Não existem Mestres vivendo no mundo.

NÃO EXISTEM MESTRES VIVENDO NO MUNDO, pois a Maestria só é alcançada fora do mundo. Existem estudantes avançados. Existem estudantes com grandes realizações. Mas não há Mestres vivendo no mundo. A perfeição não é encontrada aqui, somente a contribuição. Quem quer que permaneça no mundo, permanece para aprender as lições do mundo. As lições do mundo devem ser aprendidas não somente em sua vida individual, mas também numa vida de contribuição. A sua educação genuína excede em muito o que você realizou até aqui. Não é simplesmente a correção de erros. É a contribuição de dádivas.

NÃO EXISTEM MESTRES VIVENDO NO MUNDO. Portanto, você pode se aliviar do grande fardo de tentar ou requerer a Maestria para si próprio. Você mesmo não pode ser um Mestre, pois a vida é o Mestre. Esta é a grande diferença que fará toda a diferença para você quando chegar a entender seu verdadeiro significado e benefício.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, pense sobre todos os indivíduos que você considerou serem Mestres – indivíduos que você conheceu, sobre quem ouviu falar ou imaginou, indivíduos do passado e indivíduos vivendo no presente. Pense sobre todas as qualidades que fizeram deles Mestres e como você os tem usado para julgar a si e para avaliar a sua vida e o seu comportamento. Não é o propósito dos estudantes avançados tornarem-se critérios para a autocondenação por aqueles de menores capacidades. Esta não é a dádiva deles, embora eles tenham que entender com o tempo que suas dádivas serão muito mal interpretadas.

ACEITE A RETIRADA DO SEU FARDO conforme Nós lembramos a você de que não existem Mestres vivendo no mundo. Em seus dois períodos de prática mais longos, tente perceber isso. Tente perceber o alívio que está sendo dado a você. Mas não cometa o erro de pensar que isto conduz a passividade por sua parte, pois o seu envolvimento na recuperação do Conhecimento será maior do que nunca. O seu comprometimento com a emergência do Conhecimento será maior do que nunca. O seu envolvimento e o seu comprometimento agora podem avançar mais rapidamente, pois eles estão ficando livres do seu idealismo, que só pode levar você para o caminho errado.

Prática 106: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 107

Hoje eu aprenderei a ser feliz.

APRENDER A SER FELIZ é simplesmente aprender a ser natural. Aprender a ser feliz é aprender a aceitar o Conhecimento hoje. O Conhecimento é feliz hoje. Quem não está feliz, não está com o Conhecimento. A felicidade nem sempre significa ter um sorriso no rosto. Não é um comportamento. A felicidade genuína é um senso de si, um senso de plenitude e satisfação. Caso tenha ocorrido uma perda em sua vida, uma perda de um ente querido, você ainda pode ser feliz, embora você possa derramar lágrimas. Tudo bem em derramar lágrimas, porque isso não trai uma felicidade maior dentro de você, pois estas lágrimas também podem ser de felicidade. A felicidade não é uma forma de comportamento. Deixe que Nós lembremos você disto. Ela é um senso de satisfação interior. O Conhecimento dará isto a você porque isso irá simplificar a sua vida e permitir que a sua mente se concentre naquilo que em realidade ela é dada a fazer. Isto irá lhe empoderar, simplificar e fornecer uma harmonia maior do que você poderia ter conhecido antes.

PORTANTO, EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, permita que a sua mente se aquiete novamente. Este é um momento de quietude. Esta não é uma prática de investigação mental, mas uma prática de quietude mental.

Prática 107: Dois períodos de prática de 30 minutos.

A felicidade é algo que eu tenho que aprender de novo.

TODAS AS COISAS DEVEM AGORA SER REAVALIADAS. Todas as coisas devem agora ser vistas de uma nova maneira, pois há o olhar com o Conhecimento e há o olhar sem o Conhecimento. Eles produzem resultados diferentes. Eles encorajam diferentes avaliações e diferentes respostas. Nós temos dito que a felicidade não é uma forma de comportamento, pois ela é muito mais profunda do que isso. Portanto, não procure utilizar esta ideia para ganhar o favor dos outros ou para demonstrar a si mesmo que você está mais feliz do que na verdade está. Nós não queremos colocar um verniz de comportamento em cima da sua experiência atual. Nós queremos lhe guiar para aquela experiência que é genuína à sua natureza, que expressa a sua natureza e que contribui com sua natureza à vida.

APRENDA DE NOVO, ENTÃO, SOBRE A FELICIDADE. Em seus dois períodos de prática, engaje a sua mente em investigação. Considere as suas ideias acerca da felicidade e das formas de comportamento que você acha que elas devem representar. Pense em todos os modos que você tentou para ser mais feliz do que era. Pense em todas as expectativas e requisitos que você tem colocado sobre si mesmo para ser feliz e para provar a si e aos outros o seu valor. Conforme você reconheça estas coisas, perceba que sem esta tentativa, a felicidade surgirá por conta própria, pois você é naturalmente feliz. A sua felicidade surgirá por conta própria, sem restrição, sem que você imponha isso à sua mente e ao seu corpo. Sem a sua imposição, a felicidade surgirá por conta própria. Pense nisso hoje, mas não se contente com conclusões simples, pois você é um estudante iniciante do Conhecimento e grandes conclusões vêm mais tarde.

Prática 108: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 109

Eu não estarei com pressa hoje.

HOJE, DÊ CADA PASSO GRACIOSAMENTE. Não esteja com pressa. Você não precisa estar com pressa porque você está com o Conhecimento. Você pode continuar com os seus compromissos no mundo e mantê-los no horário, mas dentro de você não esteja com pressa. Você pode buscar Conhecimento, realização e contribuição, mas não esteja com pressa. Quando você está com pressa, você está negligenciando o seu passo atual por passos que você acha mais preferíveis, e como pode alguns passos serem mais preferíveis exceto quando você está ignorando o passo à sua frente? Você precisa apenas dar o passo que está à sua frente, e o próximo passo surgirá naturalmente. Não esteja com pressa. Você não pode ir mais rápido do que você pode ir. Não perca tudo que Nós estamos lhe dando para praticar, o que irá requerer que você não esteja com pressa.

AO LONGO DO DIA DE HOJE LEMBRE-SE em cada hora de não estar com pressa. Diga para si mesmo, “Eu não estarei com pressa hoje”, e reflita um momento sobre isso. Você pode ir ao encontro das suas responsabilidades mundanas sem estar com pressa. Você pode ir ao encontro dos seus objetivos maiores sem estar com pressa. Conforte-se no fato de que você é um estudante iniciante, pois estudantes iniciantes não sabem para onde estão indo porque eles estão numa posição de receber, não de governar. Esta é uma grande bênção para você agora e, com o passar do tempo, lhe dará o poder para governar a sua mente e os seus assuntos com o Conhecimento. Você será um governante gentil que não irá condenar o erro e não punirá os pecadores, como você agora imagina que Deus faz.

O CONHECIMENTO NÃO ESTÁ COM PRESSA. Por que você deveria estar? O Conhecimento pode mover você de maneira rápida ou devagar. Você pode então se mover de maneira rápida ou devagar, mas em seu interior você não estará com pressa. Isto faz parte do mistério da vida que você pode agora aprender a descobrir.

Prática 109: *Prática de hora em hora.*

Passo 110

Eu serei honesto comigo hoje.

“HOJE EU SEREI PERFEITAMENTE HONESTO, reconhecendo o que eu realmente sei e o que eu apenas acredito ou espero. Eu não fingirei saber de coisas que não sei. Eu não fingirei ser mais rico do que sou ou mais pobre do que sou. Tentarei estar exatamente onde eu estou hoje.”

TENTE ESTAR EXATAMENTE ONDE VOCÊ ESTÁ HOJE. Seja simples. Fique à vontade. Observe o mundo ao seu redor. Execute as suas tarefas mundanas. Não exalte a si mesmo. Não se rebaixe. Este dia permite que tudo funcione como realmente funciona, sem a sua tentativa para se governar ou se manipular. A única exceção a isto é utilizar a sua autodisciplina para que você possa executar as suas práticas para este dia.

EM SEUS DOIS PERÍODOS MAIS LONGOS DE PRÁTICA, repita a afirmação para hoje e entre em quietude. Aqui você precisa exercer o poder da sua mente. Aqui você não está tentando nada que seja enganoso ou que seja irreal. Você está permitindo que a sua mente entre em seu estado natural, em um estado de paz.

Prática 110: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 111

Hoje eu estarei à vontade.

FIQUE À VONTADE HOJE SABENDO que o Conhecimento está com você, sabendo que os seus Professores estão com você e sabendo que a sua Família Espiritual está com você. Não deixe que as ansiedades ou o fardo da preocupação levem-no para longe de sua prática hoje.

ENQUANTO VOCÊ SE MOVIMENTA DURANTE O DIA, praticando em cada hora, lembre-se de estar à vontade, pois o Conhecimento agora é o seu guia. Se ele é imperturbável, você não precisa estar perturbado. Liberte-se de suas preocupações habituais, da servidão habitual. Fortaleça a sua resolução em fazer isso e, com o passar do tempo, isso ficará mais fácil. Então tudo isto ocorrerá naturalmente por conta própria. A sua mente possui hábitos de pensamento. São apenas isto. Na medida em que eles são substituídos por hábitos novos, o Conhecimento começará a brilhar através da estrutura que você impôs a ela. Aqui o Conhecimento irá começar a brilhar, a guiar as suas ações, a conduzi-lo para percepções e importantes descobertas, e a dar para você força e certeza maiores do que você jamais conheceu.

NAS SUAS PRÁTICAS DE HORA EM HORA, portanto, utilize a sua autodisciplina em benefício próprio. Nas suas duas práticas de meditação, fique bastante alerta, mas com uma mente quieta.

Prática 111: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Passo 112

Revisão

PARA A SUA REVISÃO DE HOJE Nós faremos uma coisa um pouco diferente. Em cada hora lembre-se de lembrar do Conhecimento. Repita a si mesmo, “Eu me lembrarei do Conhecimento. Eu me lembrarei do Conhecimento”, mantendo em mente ao longo do dia que você ainda não sabe o que o Conhecimento é, ainda assim tendo a certeza que ele está com você. Ele nasce de Deus. Ele é a Vontade de Deus dentro de você. É o seu Verdadeiro Eu. Desta forma, você aprende a seguir aquilo que é grande. Dentro de sua condição limitada, você ganha acesso àquilo que não tem limites. Assim, você se torna uma ponte para o Conhecimento hoje.

PORTANTO, REPITA EM CADA HORA que você se lembrará do Conhecimento. Não esqueça a sua prática de hoje para que você possa se fortalecer e se empoderar.

Prática 112: *Prática de hora em hora.*

Passo 113

Eu não serei persuadido pelos outros.

QUALQUER MENTE QUE SEJA MAIS DETERMINADA QUE A SUA pode lhe persuadir e lançar uma influência sobre você. Não há nada de muito misterioso nisso. É simplesmente o resultado de uma mente ser mais concentrada ou focada do que a outra. As mentes possuem graus relativos de influência umas sobre as outras, dependendo da concentração delas e dependendo do tipo de influência que elas exercem. Deixe o Conhecimento persuadir você, pois esta é a grandeza que você leva consigo. Não deixe as opiniões ou as vontades dos outros persuadirem você. Deixe apenas que o Conhecimento delas influencie você, pois apenas isto pode influenciar o seu Conhecimento. Isto será bastante diferente de se sentir dominado, manipulado ou persuadido pelos outros.

PORTANTO, GUARDE-SE PARA SI MESMO. Siga o Conhecimento. Se outra pessoa estimular o seu Conhecimento, então dê àquele indivíduo a sua atenção para que assim você possa aprender sobre os verdadeiros poderes da persuasão. Contudo, não deixe as persuasões deste mundo – suas reclamações, seus preciosos ideais, sua moralidade, suas demandas ou suas concessões – influenciarem você, porque você está seguindo o Conhecimento, e não precisa seguir as persuasões do mundo.

LEMBRE-SE DA IDEIA DE HOJE em cada hora e pratique profundamente a quietude em suas duas práticas de meditação hoje. Permite que apenas o Conhecimento persuade você, pois isto é tudo que você precisa seguir no mundo.

Prática 113: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Passo 114

Os meus verdadeiros amigos estão comigo. Eu não estou sozinho.

COMO VOCÊ PODE ESTAR SOZINHO quando os seus Professores estão com você? Que amigo mais verdadeiro você tem do que ele ou ela que habita com o seu Conhecimento? Estas amizades não nasceram deste mundo. Elas foram criadas fora do mundo, e elas existem para servir você agora. Você sentirá a presença daqueles que estão com você assim que a sua mente se acalmar. Assim que parar de ficar preocupado com os seus próprios desejos e medos fervorosos, você começará a sentir esta presença que é tão graciosa, tão gentil e tão reconfortante.

EM CADA HORA HOJE, lembre-se que os seus amigos estão com você. Nos seus dois períodos de prática mais profunda, permita que a sua mente receba a presença deles para que você possa entender a verdadeira natureza do relacionamento no mundo. Com a prática, este entendimento se tornará tão forte que você será capaz de receber as ideias, o encorajamento e a correção daqueles que são mais potentes que você, e que existem para lhe servir em sua verdadeira função no mundo. Eles são os seus iniciadores no Conhecimento, e eles estão em relacionamento com o seu Conhecimento, pois o seu Conhecimento contém os seus verdadeiros relacionamentos com toda a vida.

Prática 114: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Passo 115

Hoje eu escutarei o poder do Conhecimento.

HOJE ESCUTE O PODER DO CONHECIMENTO. Isto requer a sua atenção. Requer o seu desejo. Requer o abandono das coisas que preocupam e inquietam você, coisas que você não pode resolver por conta própria. Escute o Conhecimento hoje para que ele possa lhe confortar e habitar com você. No silêncio dele, você encontrará conforto sólido e também confiança. Pois se o Conhecimento estiver em silêncio, você não precisa ficar ansioso sobre a sua vida, e se o Conhecimento falar, você precisa apenas seguir para que possa aprender o poder do Conhecimento para você.

VOCÊ SE TORNA QUIETO PORQUE O CONHECIMENTO É QUIETO. Você se torna capaz de agir porque o Conhecimento é capaz de agir. Você aprende a falar com simplicidade porque o Conhecimento fala com simplicidade. Você aprende a ficar à vontade porque o Conhecimento está à vontade. Você aprende a dar porque o Conhecimento dá. Você agora está engajado neste programa de desenvolvimento para se reengajar no relacionamento com o seu Conhecimento.

EM CADA HORA HOJE, lembre-se de escutar o Conhecimento e tire um momento para fazer isso em qualquer circunstância que você se encontre. A sua primeira atividade ao escutar é a quietude. Pratique isto com grande profundidade nas suas duas práticas de meditação hoje, quando você pratica quietude e receptividade porque você deseja escutar o Conhecimento hoje.

Prática 115: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Passo 116

Hoje eu serei paciente com o Conhecimento.

SEJA PACIENTE COM O CONHECIMENTO para que você possa seguir o Conhecimento. O Conhecimento é muito mais quieto do que você. É muito mais poderoso do que você. É muito mais seguro do que você, e todas as ações dele são profundas e significativas. Existe contraste entre você e o Conhecimento apenas porque você vive no *eu* que você criou para si, e você perdeu temporariamente o seu contato com o Conhecimento. Mas o Conhecimento habita com você, pois você nunca pode deixá-lo. Ele sempre estará aí para lhe redimir, para lhe salvar e lhe recuperar em si mesmo, pois ele é o seu Verdadeiro Eu. Não deixe que crenças e suposições se disfarcem de Conhecimento. Permita que a sua mente se torne cada vez mais calma e quieta enquanto você empreende as atividades do dia.

REPITA A IDEIA EM CADA HORA e em suas duas práticas de meditação profunda, permita-se adentrar a quietude e a certeza que o Conhecimento possui para você. Deste modo, a sua mente irá ressoar com a Mente do universo e você começará a recuperar as suas antigas capacidades e as suas antigas memórias. Aqui a ideia de Família Espiritual começará a fazer sentido para você, e você irá perceber que veio ao mundo para servir.

Prática 116: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Passo 117

É melhor ser simples do que ser pobre.

A SIMPLICIDADE PERMITE QUE VOCÊ GANHE ACESSO À VIDA e aproveite a beneficência dela em cada momento. A complexidade é um estado de autodissociação que lhe deixa incapaz de aproveitar a vida e de perceber o seu papel dentro dela. Esta é a fonte de toda grande pobreza, pois nenhuma posse mundana e nenhuma realização mundana podem banir a sensação de isolamento e de destituição que acompanham tal dissociação.

PORTANTO, HOJE PRATIQUE A QUIETUDE MAIS PROFUNDAMENTE do que antes para que você possa vivenciar o poder do Conhecimento que está com você. Permita-se ser simples, pois na simplicidade todas as coisas podem ser dadas a você. Se você se considera complexo, ou seus problemas serem complexos, é porque você está vendo a si e aos seus problemas sem Conhecimento, e assim você se perde nas suas avaliações. Assim você está confundindo coisas de maior valor com coisas de menor valor, coisas de maior prioridade com coisas de menor prioridade. A verdade sempre deve trazer simplicidade, pois a simplicidade traz resolução e correto entendimento, e estabelece paz e confiança naqueles que conseguem recebê-la.

PRATIQUE PROFUNDAMENTE HOJE. Repita a ideia de hoje em cada hora, e em suas duas práticas de meditação profunda, lembre-se que o Conhecimento está com você e então entre em quietude. Permita-se ser simples e confie que o Conhecimento lhe guiará em todos os caminhos.

Prática 117: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 118

Eu não evitarei o mundo hoje.

NÃO HÁ NECESSIDADE DE EVITAR O MUNDO porque o mundo não pode lhe dominar quando você está com o Conhecimento. Quando você está com o Conhecimento, você está aqui para servir o mundo. O mundo, então, não é mais uma prisão. Não é uma fonte contínua de desconforto e de decepção. Ele lhe fornece uma oportunidade para dar e uma oportunidade para restabelecer a sua verdadeira compreensão. Não procure refúgio em coisas espirituais, pois o seu propósito é dar ao mundo. Permita que o mundo seja como ele é, e a sua condenação dele não voltará para lhe assombrar. Porque sem condenação, existe somente a oportunidade de dar. Isto irá tirar proveito do seu Conhecimento, que dará de si próprio, e você será o veículo para a doação dele.

PENSE NISSO AGORA. Permita-se vivenciar nos seus dois períodos de prática a presença do Conhecimento em sua vida. Não exija nada dele. Não procure questioná-lo. Somente se permita vivenciá-lo, pois com isso tudo o que você procura retornará naturalmente a você sem o seu esforço. Utilize a sua autodisciplina somente para direcionar a sua mente corretamente. Uma vez que ela esteja assim engajada, ela retornará ao Conhecimento por vontade própria. Pois este é o destino dela, este é o amor dela, este é o verdadeiro companheiro dela e sua verdadeira aliança na vida.

Prática 118: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 119

Revisão

NESTA REVISÃO ESPECIAL, revise as duas semanas anteriores de prática, revisando cada instrução e lembrando-se de cada dia de prática. Tente se lembrar quão seriamente você considerou cada prática do dia e quão bem você utilizou aquela prática. Não pense que você pode reclamar legitimamente desta preparação a menos que esteja utilizando-a em sua extensão máxima. O seu papel aqui é somente seguir os passos conforme eles são dados e não alterá-los de acordo com as suas preferências. Desta maneira, você se coloca numa posição para receber, que é a posição que agora você precisa adotar.

EM SEUS DOIS PERÍODOS LONGOS DE PRÁTICA HOJE, cada um dedicado a uma semana de prática, revise as duas semanas anteriores. Tente ser bastante generoso consigo mesmo, mas reconheça se você estiver ficando aquém dos requisitos e não se engane a este respeito. Dedique-se novamente em aprofundar a sua prática e a sua resolução, lembrando-se da simplicidade da sua vida e do verdadeiro valor que está lhe sendo dado. Desta maneira, você aprenderá um novo modo de viver. Você vai aprender como receber e como dar, e a sua vida ficará livre do escuro da complexidade. Pois a simplicidade deve ser sempre da luz; deve ser sempre do bem.

PORTANTO, DEDIQUE-SE À ESTA REVISÃO para que possa entender como você aprende. Estas Revisões demonstrarão a você as suas próprias faculdades de aprendizado e as suas próprias predisposições ao aprendizado. Elas lhe ensinarão as coisas necessárias que você precisará saber no futuro quando será capaz de ajudar os outros a aprender também.

Prática 119: Dois períodos longos de prática.

Passo 120

Eu me lembrarei do meu Conhecimento hoje.

LEMBRE DO SEU CONHECIMENTO HOJE. Lembre que ele habita com você independentemente de onde você vai ou do que estiver fazendo. Lembre que ele foi dado para servir você, para nutrir você e também para elevar você. Lembre que você não precisa ficar irritado com o mundo, porque você pode aceitar o mundo como ele é. Lembre que você aceita o mundo como ele é para ser capaz de dar a ele, pois o mundo está se desenvolvendo assim como você está. Lembre que o Conhecimento está com você, e você precisa apenas estar com o Conhecimento para perceber seu impacto total.

LEMBRE-SE EM CADA HORA HOJE que o Conhecimento está com você e reserve um momento para pensar nisto. Não deixe que emoções violentas ou que uma depressão profunda lance uma sombra sobre a sua prática, pois a sua prática é maior do que os seus estados emocionais, os quais mudam como os ventos e as nuvens, mas não podem esconder o universo acima deles.

PORTANTO, PERCEBA A PEQUENEZ dos seus estados emocionais e a grandeza do Conhecimento. Desta maneira, o Conhecimento irá balancear os seus estados emocionais e lhe revelará a fonte de suas próprias emoções, que é a fonte da sua expressão no mundo. Este é o mistério da vida que você agora está aprendendo a explorar.

Prática 120: *Prática de hora em hora.*

Passo 121

Hoje eu estou livre para dar.

VOCÊ ESTÁ LIVRE PARA DAR HOJE porque a sua vida está se tornando simples e as suas necessidades estão sendo atendidas. Isto liberta você para dar, pois uma vez que tenha recebido, você somente vai querer dar.

VOCÊ TERÁ UMA PRÁTICA ESPECIAL duas vezes hoje quando você pensará em alguém em necessidade e então dará para ele a qualidade que você desejaria receber. Envie para aquele indivíduo esta qualidade. Envie para eles amor, ou força, ou fé, ou encorajamento, ou determinação, ou entrega, ou aceitação, ou autodisciplina – o que for que eles precisem para trazer resolução a suas vidas. Você é livre para dar isto hoje, pois as suas próprias necessidades estão sendo atendidas.

PORTANTO, EM CADA UMA DAS SUAS DUAS PRÁTICAS, com os seus olhos fechados, traga indivíduos à mente e dê a eles o que você sabe que eles precisam. Não tente resolver os problemas deles para eles. Não tente fortalecer um resultado preferido, pois normalmente você não tem como saber o resultado certo para nenhuma outra pessoa. Mas você sempre pode dar força de caráter e fortalecer as capacidades de suas mentes. Isto lhe dará o seu próprio senso de propósito e reafirmará estas qualidades dentro de você, pois você deve possuí-las para dar, e ao dá-las você percebe que já está de posse delas.

ENQUANTO VOCÊ PRÁTICA HOJE, não tenha dúvida de que o que você exerce para os outros será por eles recebido em benefício próprio deles.

Prática 121: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 122

Hoje, eu dou sem perder.

O QUE ESTÁ SE PEDINDO PARA QUE VOCÊ DÊ somente pode aumentar enquanto você o dá. Não é uma coisa física o que você dá, embora coisas físicas possam ser dadas para o bem. Não é algo que você possa quantificar, pois você não faz ideia de sua extensão. Você está dando força e encorajamento.

HOJE EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA, continue sua doação aos outros. Esta é uma forma ativa de oração. Não pense que o poder disso não é recebido por aqueles sobre os quais você tem se concentrado. Lembre-se hoje de não tentar determinar o resultado do dilema deles ou de suas necessidades, mas apenas os encoraje e os empodere para que levem adiante suas próprias capacidades. Deseje estimular o Conhecimento dentro deles da mesma forma que o Conhecimento agora está sendo estimulado dentro de você. Esta doação, então, não terá uma expectativa de um retorno, pois você está dando aquilo que capacita os outros a serem fortes em suas vidas. Você não está numa posição para julgar o resultado, pois o resultado da sua doação não será revelado até mais tarde quando a dádiva tiver sido aceita e tiver encontrado seu lugar no destinatário. Portanto, dê livremente sem expectativa e dê a fim de experimentar o poder da sua dádiva neste dia.

Prática 122: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 123

Eu não vou sentir pena de mim mesmo hoje.

COMO VOCÊ PODE SENTIR PENA DE SI MESMO quando o Conhecimento está com você? A autocomiseração somente reafirma uma velha ideia de si mesmo que é desprovida de verdade, desprovida de esperança e desprovida de qualquer base significativa. Não sinta pena de si mesmo hoje, pois você não é miserável. Se este dia for triste ou confuso, é somente porque você perdeu contato com o Conhecimento, o qual você pode praticar hoje para obter novamente.

ENQUANTO VOCÊ PRÁTICA HOJE, fique atento às formas muito sutis de autocomiseração que você entretém. Fique atento às formas muito sutis de manipular os outros quando se esforça para que eles gostem ou aceitem você, de acordo com uma visão de si mesmo que você está tentando alegar. Quando você está com o Conhecimento, você não precisa se autoproclamar; você não precisa se exhibir; você não precisa controlar os outros para que gostem ou aceitem você, pois o Conhecimento está com você.

PORTANTO, NÃO SINTA PENA DE SI MESMO, porque você não é miserável. Hoje seja um estudante iniciante do Conhecimento, porque isso é tudo, menos ser miserável. Um ponto de vista maior você não pode imaginar.

EM CADA HORA, ENTÃO, REPITA ESTA IDEIA. Permita que ela entre em sua mente e a considere por um momento. Nos seus dois períodos de prática, repita esta afirmação e depois entre em quietude. Nenhum ser que esteja miserável pode entrar em silêncio, pois o silêncio é a experiência de relacionamento profundo, e a quietude é a aceitação do amor profundo. Quem pode ser miserável sob tais circunstâncias?

Prática 123: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 124

Hoje eu não fingirei que estou feliz.

VOCÊ NÃO PRECISA FINGIR QUE ESTÁ FELIZ, pois isto somente irá mascarar um sentimento de autocomiseração, agravar a sua confusão e aprofundar o seu dilema. Hoje seja você mesmo, mas observe-se, mantendo em mente que o Conhecimento está com você enquanto hesita para e a partir dele, em direção e para longe do próprio Conhecimento. Como o Conhecimento não hesita, ele é uma fonte de certeza, consistência e estabilidade para você. Como ele não tem medo do mundo, ele é uma fonte de destemor para você. Você não é miserável, então você não precisa fingir.

NÃO FINJA ESTAR FELIZ HOJE, pois aquele ou aquela que esteja verdadeiramente satisfeito pode lançar qualquer expressão sobre o mundo, mas dentro da expressão deles estará o poder do Conhecimento. Isto é o que há de mais importante. O Conhecimento não é uma forma de comportamento. É uma intensa experiência de vida. Portanto, não tente persuadir a si ou aos outros com uma demonstração de comportamento, pois isto é desnecessário.

REPITA ESTA AFIRMAÇÃO EM CADA HORA e sinta o poder dela e sua dádiva de liberdade. Permita-se estar exatamente como você está hoje. Em suas duas práticas de meditação profunda, permita-se entrar em quietude, pois quando você não está tentando ser alguém importante, você pode ter o luxo da quietude, que é o luxo do amor.

Prática 124: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 125

Eu não preciso ser alguém importante hoje.

VOCÊ JÁ É ALGUÉM, então por que tentar ser alguém importante? É melhor ser a pessoa que você já é. A pessoa que você já é representa o poder do Conhecimento transportado no veículo da natureza de um indivíduo. Isto já está estabelecido, e está em desenvolvimento agora mesmo. Por que tentar ser algo importante hoje quando você já é algo? Por que não ser o que você é? Descubra o que você é. Isto exige muita coragem, pois você deve arriscar decepcionar a sua visão idealística de si mesmo e do mundo. Isto exige encorajamento porque você deve arriscar desistir do ódio a si próprio, que é uma maneira de você se separar da vida.

PORTANTO, NESTE DIA SEJA EXATAMENTE COMO VOCÊ É. Lembre-se em cada hora. E nas suas duas práticas de meditação hoje, permita-se estar quieto e receber, pois você não está tentando ser alguém importante hoje.

Prática 125: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 126

Revisão

A REVISÃO DE HOJE VAI SE CONCENTRAR SOBRE a semana anterior de treinamento. Ela enfatizará uma vez mais que você está aprendendo a aprender. Você está aprendendo a compreender como você aprende. Você está aprendendo a compreender as suas forças e as suas fraquezas. Você está aprendendo a compreender as suas predisposições – aquelas qualidades suas que você deve cultivar e aquelas qualidades que você deve conter e trazer sob controle consciente. Você está aprendendo a ser observador de si mesmo. Assim, você finalmente está aprendendo a ser objetivo consigo mesmo. Esta objetividade é especialmente importante, pois ela lhe permite utilizar aquilo que está ali para servir você sem a sua condenação. Desta maneira, o seu serviço a si próprio torna-se imediato e efetivo.

SE VOCÊ PUDE APRENDER A SER OBJETIVO CONSIGO MESMO, você poderá aprender a ser objetivo com o mundo. Isto vai permitir que o Conhecimento brilhe através de você, pois você não estará tentando transformar o mundo naquilo que você deseja que ele seja, e você não estará tentando transformar a si mesmo naquilo que você deseja ser. Este é o início da verdadeira resolução e da verdadeira felicidade, mas ainda maior do que isso, este é o início da contribuição genuína.

EM SEU PERÍODO ÚNICO DE LONGA PRÁTICA HOJE revise a semana anterior, mantendo estas coisas em mente. Fortaleça a sua experiência do Conhecimento hoje apoiando as manifestações exteriores dele e não duvide do poder desta preparação em lhe trazer ao próprio Conhecimento.

Prática 126: *Um período longo de prática.*

Hoje eu não tentarei me vingar de Deus.

NÃO TENTE SE VINGAR DE DEUS sendo uma pessoa miserável, pois Deus somente conhece você como parte da Criação. Não tente se vingar de Deus tornando o mundo destituído, pois Deus criou um mundo de beleza e oportunidade. Não tente se vingar de Deus recusando amar ou aceitar a si próprio, pois ainda assim Deus lhe conhece como você é. Não tente se vingar de Deus hoje arruinando os seus relacionamentos visando seus próprios propósitos egoístas, pois Deus entende os seus relacionamentos como eles verdadeiramente existem e também entende a grande promessa deles. Você não pode se vingar de Deus. Você pode apenas se prejudicar.

PORTANTO, ACEITE QUE VOCÊ PERDEU A BATALHA contra Deus. Na sua derrota está a sua maior vitória, porque Deus nunca perdeu você, embora você tenha perdido Deus temporariamente em sua imaginação. O seu amor por Deus é tão profundo que você ainda tem medo disso, pois representa o maior poder interior que você pode possuir. Você tem que aprender sobre isso por meio da experiência direta. Portanto, não tente se vingar de Deus hoje reforçando uma ideia sobre si mesmo baseada unicamente sobre erro e suposição, pois o Conhecimento está com você. Você é o feliz vencedor em sua própria derrota.

NOS SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA HOJE, repita esta ideia e então procure pensar sobre ela. A Nossa prática hoje será engajar a mente em exploração e análise. Esta é uma aplicação útil da sua mente. Reflita sobre esta mensagem e sobre todas as suas ideias em torno dela, e você vai começar a entender o seu próprio sistema de crenças atual. Você será capaz de entender isso objetivamente. Aí você será capaz de trabalhar nisso, pois a mente está fixada numa determinada estrutura até que ela seja utilizada para outros propósitos. Não aceite esta estrutura como sendo a sua realidade, pois a manifestação exterior da sua mente é uma estrutura que você impôs sobre ela. Contudo, a harmonia e a natureza interior reais dela buscam apenas ser expressas. Para fazer com que isto aconteça você deve ter uma estrutura adequada na mente para capacitá-la a se expressar no mundo físico sem restrição ou distorção. É em direção a isso, então, que Nós trabalharemos hoje.

Prática 127: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Os meus Professores estão comigo, eu não preciso temer.

OS SEUS PROFESSORES INTERNOS ESTÃO COM VOCÊ, e você não precisa temer. Se você tem suficiente confiança no Conhecimento, com base na experiência real, e confiança suficiente na presença dos seus Professores, com base na experiência real, isso lhe dará uma certeza e uma fé na vida que irá contrapor-se a todo o medo desnecessário. Isso deixará sua mente à paz.

SÓ A PREOCUPAÇÃO QUE SEU CONHECIMENTO está sendo violado emanará do Conhecimento e, em seguida, apenas para indicar que você precisa reavaliar suas ações e ideias. O Conhecimento tem um princípio de autocorreção. É por isso que é a sua Orientação Interna. Se você estiver agindo contra o seu Conhecimento, você estará pouco à vontade consigo mesmo, e isso vai levar à ansiedade. A grande parte do medo que você sente momento a momento é simplesmente por sua própria criação, sua própria imaginação negativa. Mas, então, há o medo que nasce da violação do Conhecimento. Isso é mais um desconforto do que um medo, pois raramente traz consigo qualquer tipo de imagens, embora as ideias possam entrar em sua mente como uma forma de aviso caso você estiver tentando um comportamento ou uma linha de pensamento que é perigosa ou destrutiva.

O MEDO QUE NASCE DA IMAGINAÇÃO NEGATIVA compreende a grande maioria do medo com o qual você se preocupa. Isso você deve aprender a contrariar, pois é um uso inadequado da sua mente. Aqui você cria uma experiência para si mesmo, experimenta-a e depois a chama de realidade. Enquanto isso, você nem sequer esteve presente com a vida. Você tem estado apenas em fantasia dentro de si mesmo. A imaginação negativa esgota você emocionalmente, fisicamente e mentalmente. Ela pode intensificar-se a tais níveis que pode dominar os seus pensamentos completamente. Pois de qual outra forma você pode estar separado no universo, exceto nos seus próprios pensamentos? Você não pode realmente ser separado de Deus. Você não pode realmente ser separado do Conhecimento. Você só pode esconder-se nos seus próprios pensamentos e tecê-los juntos para criar uma identidade e uma experiência separadas para si mesmo que, embora bastante demonstrativas, são de fato

completamente uma ilusão.

EM SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA DE MEDITAÇÃO HOJE, mais uma vez entre em quietude. Hoje não haverá especulação ou atividade mental, pois a mente voltará a descansar para que ela possa experimentar sua realidade. Não deixe que o medo ou a ansiedade lhe dissuada. Lembre-se que isto é apenas a sua imaginação negativa. Somente o Conhecimento pode indicar se você estiver fazendo algo inapropriado, e isso só ocorrerá diante de eventos imediatos. Você vai achar que isso é muito diferente da imaginação negativa e que vai exigir de você uma resposta diferente.

Prática 128: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 129

Os meus Professores estão comigo. Eu estarei com eles.

OS SEUS PROFESSORES ESTÃO COM VOCÊ. Eles não ficam falando com você exceto em ocasiões muito raras, e só então se você for capaz de escutar. De tempos em tempos eles enviarão os pensamentos deles para a sua mente, e você experimentará isso como a sua própria centelha de inspiração. Você ainda não está ciente de como a sua mente está unida com todas as outras mentes, mas com o tempo você começará a experimentar isto no contexto de seu próprio mundo. A demonstração disso se tornará tão óbvia que você irá se perguntar como um dia chegou a duvidar disso.

OS SEUS PROFESSORES ESTÃO COM VOCÊ e hoje em seus dois períodos de prática mais longos, pratique estar com eles. Você não precisa criar uma imagem deles para ter esta experiência. Você não precisa escutar uma voz ou ver um rosto, pois a presença deles é suficiente para lhe dar uma experiência completa que de fato vocês estão juntos. Se você for ficar quieto, respire profundamente e não imagine fantasias – fantasias felizes ou fantasias assustadoras – e você começará a experimentar o que está realmente lá. Os seus Professores estão realmente lá. E hoje você pode praticar estar com eles.

Prática 129: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 130

Os relacionamentos virão a mim quando eu estiver preparado.

POR QUE ESFORÇAR-SE POR RELACIONAMENTOS NO MUNDO quando relacionamentos verdadeiros virão a você quando estiver preparado? Para entender isto, você deve ter grande fé no poder do Conhecimento dentro de si e dentro dos outros. Conforme esta consciência cresce, a base para o seu esforço e suas buscas desesperadas irá desaparecer, tornando possíveis para você a paz e a realização verdadeiras.

OS INDIVÍDUOS CHEGARÃO ATÉ VOCÊ através de meios misteriosos porque você está cultivando Conhecimento. Da mesma forma que você tem relacionamentos com outras pessoas num nível pessoal, você também tem relacionamentos no nível do Conhecimento. É este nível que você começará a experimentar, em pequenos acréscimos a princípio. Em algum momento, se você seguir adequadamente suas preparações, esta experiência crescerá e se tornará bastante profunda para você.

VOCÊ NÃO PRECISA PROCURAR POR RELACIONAMENTOS. Você precisa apenas se entregar à sua preparação e ter confiança de que as pessoas virão até você quando você precisar delas. Isto exigirá que você avalie suas necessidades em contraste com seus desejos. Se os seus desejos não representam suas necessidades verdadeiras, então você confundirá terrivelmente a sua vida. Você colocará sobre si mesmo e sobre aqueles com os quais você está engajado um fardo que somente pode oprimi-los, e a você também. Sem esta opressão, as pessoas ficarão livres para virem até você quando verdadeiramente precisar delas.

LEMBRE-SE DISSO EM CADA HORA HOJE, e em seus dois períodos de prática mais longos permita que a sua mente entre em receptividade. Permita-se sentir a presença de seus Professores. Não se exaspere com desejos por relacionamento e suas exigências por indivíduos ou pelo que eles possam ter. Tenha confiança hoje de que o Conhecimento atrairá todas as pessoas até você conforme verdadeiramente precisar delas.

Prática 130: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 131

Hoje eu buscarei a experiência de um propósito verdadeiro na vida.

BUSQUE A EXPERIÊNCIA DE UM PROPÓSITO VERDADEIRO. Isto fornece a base para todos os relacionamentos significativos. Não busque relacionamentos fora deste contexto, pois faltará base a eles e, embora talvez muito sedutores, provarão serem muito difíceis para você. Esteja você buscando casamento, uma grande amizade ou alguém para lhe ajudar em seu trabalho, lembre-se que o Conhecimento atrairá até você todos os indivíduos conforme verdadeiramente precisar deles.

PORTANTO, CONCENTRE-SE HOJE EM PROPÓSITO e não em relacionamento. Quanto maior a sua experiência de propósito, maior a sua compreensão de relacionamento. Embora você vá ver que as pessoas se reúnem para o prazer e o estímulo, há um componente muito maior no encontro delas. Poucas pessoas reconhecem isso, mas é dado a você reconhecer por meio da prática e da experiência. Você pode ter certeza de que se não estiver tentando ajustar as pessoas às suas próprias ideias sobre propósito, você estará se abrindo à experiência genuína do próprio propósito. Conforme você começar a se observar objetivamente, você começará a ver as manifestações da sua própria vontade em contraste ao Conhecimento, e isto será bastante essencial para o seu aprendizado.

HOJE LEMBRE-SE EM CADA HORA de sua intenção para perceber o seu propósito. , Que hoje seja um passo naquela direção – um passo que irá poupá-lo anos e anos de tempo, um passo que irá fazê-lo avançar para sempre em direção ao seu objetivo do Conhecimento, pois o Conhecimento está atraindo você. Em seus dois períodos de prática mais profunda, permita que o Conhecimento atraia você. Sinta a atração maior dentro de você, o que naturalmente sentirá se você não estiver preocupado com pequenas coisas.

Prática 131: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 132

Que eu aprenda a ser livre para que eu possa me unir.

A SUA INDEPENDÊNCIA DO PASSADO – os seus julgamentos passados, associações passadas, dores passadas, feridas passadas e dificuldades passadas – confere independência a você no presente. Isto não tem por objetivo solidificar a sua separação ou fazê-la mais completa, mas em vez disso serve para capacitá-lo a se unir significativamente no relacionamento. Que este seja um entendimento tácito. Você não pode fazer nada no mundo sem relacionamento. Você não pode realizar nada; você não pode avançar em nenhuma direção; você não pode perceber nenhuma verdade; você não pode contribuir com nada de valor sem relacionamento. Assim como a sua independência do passado cresce, assim também cresce a sua promessa de inclusão no presente e no futuro. Porque a liberdade é destinada a capacitar você a se unir.

LEMBRE-SE DESTA IDEIA EM CADA HORA e considere-a à luz de todas as suas experiências de hoje. Em suas duas práticas de meditação, permita que a atração do Conhecimento puxe você mais profundamente para dentro de si mesmo. Permita-se ter esta experiência de liberdade.

Prática 132: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 133

Revisão

HOJE VAMOS REVER A SEMANA ANTERIOR de preparação. Revise isto objetivamente sem condenação, percebendo uma vez mais os seus avanços e as suas limitações e fortalecendo a sua resolução. Pois é o seu desejo pelo Conhecimento que Nós desejamos cultivar assim como a sua capacidade. É o pensamento certo, a ação certa e a motivação verdadeira que irão fazê-lo avançar naturalmente na direção que você está destinado a ir. Cada passo a frente dará a você um senso maior de propósito, sentido e direção na vida e irá livrá-lo de tentar resolver assuntos que não requerem resolução e de tentar entender coisas por causa do medo ou da ansiedade. Quanto mais você está em paz com a sua natureza, mais a sua natureza pode expressar a grandeza que você trouxe consigo. Assim, você se tornará uma luz para todos à sua volta, e você se maravilhará com os acontecimentos da sua própria vida, o que em si mesmo será um milagre.

EM SEU LONGO PERÍODO DE PRÁTICA HOJE, faça sua revisão com profundidade e sinceridade. Não deixe que nada o dissuada de praticar hoje. É a sua prática que é a sua dádiva para Deus, pois você se doa em sua prática, e você recebe sua dádiva também.

Prática 133: *Um período longo de prática.*

Eu não vou definir o meu propósito para mim mesmo.

VOCÊ NÃO PRECISA DEFINIR O SEU PROPÓSITO quando simplesmente ele irá surgir e ser conhecido por você com o tempo. Não viva por definições. Viva por experiência e entendimento. Você não precisa definir o seu propósito, e se tentar fazer isso, lembre-se sempre que isto é só um expediente temporário. Não dê grande credibilidade a isto. Deste modo, o mundo não pode irritá-lo, pois o que o mundo pode fazer com você senão abalar a sua definição de si mesmo? Se você não vive pelas suas definições, o mundo não pode lhe prejudicar, pois ele não pode tocar o local do Conhecimento que está dentro de você. Somente o Conhecimento pode tocar o Conhecimento. Somente o Conhecimento no outro pode tocar o Conhecimento dentro de você. Somente o Conhecimento dentro de você pode tocar o Conhecimento no outro.

PORTANTO, NÃO DEFINA O SEU PROPÓSITO HOJE. Fique sem definições para que a experiência do propósito possa crescer. E conforme ela crescer, ela lhe dará o conteúdo do seu propósito, sem distorção ou engano. Você não precisará defender isto no mundo, mas somente carregá-lo como uma joia no seu coração.

EM CADA HORA LEMBRE-SE de não definir o seu propósito, e comece a pensar no custo de fazer isso em termos da sua própria experiência anterior. Nas suas duas práticas de meditação, permita-se estar quieto. Em cada expiração, diga a palavra RAHN. RAHN. RAHN. Você precisa apenas dizer a palavra RAHN [Nota de tradução: pronuncia-se com o R brando, como em hora e presença] ao expirar na sua meditação. Deixe que este seja o seu foco total. Esta palavra servirá para estimular o Conhecimento Antigo dentro de você e para lhe dar a força que você mais precisa neste momento.

Prática 134: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu não vou definir o meu destino hoje.

COMO O SEU PROPÓSITO, O SEU DESTINO permanece além de sua definição. Você precisa apenas dar um passo na direção dele para sentir a presença crescente do Conhecimento em sua vida. Quanto mais perto do Conhecimento você está, mais você o vivenciará. Quanto mais o vivenciar, mais perto você desejará estar porque esta é uma atração natural. Este é o verdadeiro amor, a atração de igual para igual. Isto é o que dá ao universo todo seu significado. Isto é o que une a vida completamente. Livre-se de definições neste dia, e permita que a sua mente adquira a sua formação natural. Permita que o seu coração siga seu curso natural. Permita que o Conhecimento expresse-se através da sua mente, cuja estrutura exterior agora está se tornando aberta e livre.

LEMBRE-SE DE SUA PRÁTICA EM CADA HORA. Em suas duas meditações profundas de hoje, continue com a sua prática RAHN, falando a palavra RAHN em cada expiração. Permita-se sentir a presença da sua própria vida, a presença dos seus Professores e a profundidade do seu próprio Conhecimento. Permita que a sua autodisciplina seja significativamente exercida hoje, para engajar a sua mente dessa forma. Pois conforme a mente é levada até a proximidade de seu verdadeiro destino, ela responderá de acordo e tudo seguirá seu curso natural. Então você vai sentir que a Graça está com você.

Prática 135: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 136

O meu propósito é recuperar meu Conhecimento e permitir que ele se expresse no mundo.

ISTO RESPONDERÁ SUAS PERGUNTAS a respeito do seu propósito. Conforme você segue este propósito, o seu chamado na vida – que é um papel específico que você será chamado a desempenhar – irá surgir naturalmente passo a passo. Ele não requer uma definição sua. Ele simplesmente surgirá, e você irá compreendê-lo mais profundamente e mais completamente com cada passo, pois cada passo irá concretizá-lo ainda mais.

O SEU CONHECIMENTO É O SEU PROPÓSITO. Lembre-se disto em cada hora, e alegre-se que uma resposta foi dada. Mas a resposta não é simplesmente uma ideia. É uma oportunidade para a preparação, pois todas as respostas verdadeiras para todas as perguntas genuínas são uma forma de preparação. É de preparação que você precisa e não somente de respostas. A sua mente já está cheia de respostas, e o que elas têm feito senão aumentar o fardo do seu pensamento? Siga, então, a preparação dada neste dia e em cada dia dentro do Nosso programa de preparação para que você possa receber resposta à sua pergunta. O seu propósito é recuperar o seu Conhecimento, e é isto que Nós iremos empreender hoje.

NOVAMENTE, LEMBRE-SE DE SUA AFIRMAÇÃO em cada hora. Pense nisso ao longo do dia para que este seja o único foco de sua compreensão hoje. Em suas duas práticas mais longas de meditação, continue a repetir a palavra RAHN, o que irá estimular o Antigo Conhecimento dentro de você. Você não precisa entender a potência desta prática para receber seu total benefício. Para receber seu total benefício, você precisa apenas praticá-la como é dada.

Prática 136: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu aceitarei o mistério da minha vida.

A SUA VIDA É UM MISTÉRIO. A sua origem, o seu propósito aqui e o seu destino quando você partir são muito misteriosos. Eles somente podem ser vivenciados para serem compreendidos. Como você poderia, neste dado momento, entender o mistério da sua vida? Você teria que estar no final da sua vida para entender o que se passou até agora, e você não está no final da sua vida no mundo. Você teria que ver o mundo a partir de sua Antiga Morada para entender o verdadeiro significado do mundo. Você está no mundo agora, então você tem que estar presente ao mundo. Contudo, este mistério pode ser vivenciado e deve ser vivenciado. Você não pode entendê-lo neste momento, mas neste momento você pode vivenciá-lo totalmente. Dentro desta experiência, ela lhe cederá todas as coisas que você precisa agora para dar o passo vital que se espera que você dê.

PORTANTO, NÃO SOBRECARREGUE A SUA MENTE com a exigência do entendimento, pois você estará buscando o impossível e apenas irá se confundir e aumentar o fardo do seu pensamento. Em vez disso, entregue-se à vivenciar o mistério de sua vida com admiração e apreciação de que o mundo é muito maior do que os seus sentidos relataram até agora, e de que a sua vida é muito maior do que os seus julgamentos determinaram.

REPITA ESTA IDEIA EM CADA HORA e pratique a sua meditação RAHN duas vezes hoje com grande profundidade e sinceridade. Permita que a sua prática de hoje reafirme o seu comprometimento com o Conhecimento, pois você precisa apenas seguir os passos conforme eles são dados.

Prática 137: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu preciso apenas seguir os passos conforme eles são dados.

A VERDADE DISTO É TÃO ÓBVIA se você for pensar nas muitas coisas que aprendeu simplesmente por seguir os passos na preparação. Não participar e tentar entender é absolutamente infrutífero, absolutamente frustrante e sem um resultado feliz ou satisfatório de qualquer tipo. Nós estamos preparando você para participar na vida, não para julgá-la, pois a vida conterà uma promessa maior do que os seus julgamentos jamais poderiam revelar. O seu entendimento nasce da participação e é o resultado da participação. Assim, aprenda a participar e depois a entender, pois esta é a verdadeira sequência das coisas.

NESTE DIA SE LEMBRE DE SUAS PRÁTICAS DE HORA EM HORA e permita que as suas duas meditações em quietude tornem-se mais profundas. Não permita que pensamentos de medo, ansiedade ou de dúvidas de si mesmo dissuadam-no de sua atividade maior. Sua capacidade de praticar independentemente do seu estado emocional demonstra que a presença do Conhecimento está dentro de você, pois o Conhecimento está além de todos os estados emocionais e não é impedido por eles. Se você deseja ver as estrelas, você deve olhar além das nuvens. O que são os seus medos senão nuvens que passam pela sua mente? Eles mudam apenas o caráter da superfície da sua mente, mas as profundezas da sua mente permanecem para sempre inalteradas.

Prática 138: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 139

Eu vim ao mundo para servir.

VOCÊ VEIO AO MUNDO PARA SERVIR, mas primeiro você precisa receber. Em primeiro lugar, você deve desaprender aquilo que ensinou a si mesmo para que possa recuperar aquilo que você trouxe consigo. Esta preparação é essencial para o seu sucesso e também para a sua felicidade. Não pense que somente por meio do entendimento você será capaz de reconhecer e de dar as suas verdadeiras dádivas. A sua participação é a sua preparação, pois você está sendo preparado para participar na vida. Assim, Nós atraímos você cada vez mais para o mistério da vida e para a manifestação da vida. Deste modo, você será capaz de tratar o mistério como misterioso e com admiração, e será capaz de tratar a manifestação da vida de forma prática e com objetividade. Com isto, você será capaz de ser uma ponte entre a sua Antiga Morada e o mundo manifesto. Sobre esta ponte, a Sabedoria do Conhecimento pode se expressar, e você pode encontrar a sua maior realização.

PRATIQUE A SUA MEDITAÇÃO RAHN DUAS VEZES HOJE com grande profundidade e concentração, e lembre-se de sua ideia em cada hora para que você possa utilizar todos os acontecimentos de hoje em benefício próprio.

Prática 139: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 140

Revisão

HOJE VOCÊ ESTÁ COMPLETANDO VINTE SEMANAS DE PRÁTICA. Você chegou até aqui, e daqui você irá prosseguir com força e certeza maiores, pois o Conhecimento começará a guiá-lo e motivá-lo de forma crescente à medida que você se torna atento a ele. Você deseja ser o servo e o Mestre ao mesmo tempo porque o servo está em você e o Mestre está em você. Pessoalmente, você não é o Mestre, mas o Mestre está em você. Pessoalmente, você é um servo, mas está em relacionamento com o Mestre, e por isso a sua união é completa. Assim, todos os aspectos de si mesmo encontram seu lugar certo. Todas as coisas são alinhadas e harmonizadas com um propósito e um objetivo. A sua vida é simples porque está em harmonia e em equilíbrio. O Conhecimento indicará todas as coisas que devem ser feitas por você – fisicamente, emocionalmente e mentalmente – para desenvolver este equilíbrio e mantê-lo na sua atual circunstância. Não pense que qualquer aspecto vital será negligenciado ou deixado por fazer.

PARABÉNS PELA SUA REALIZAÇÃO até aqui. Revise os seis dias anteriores de prática e meça apropriadamente o seu entendimento do seu progresso. Permita-se ser um estudante iniciante do Conhecimento para que você possa receber o máximo. A partir daqui você prosseguirá com certeza e velocidade maiores e também com maior envolvimento, conforme você aprende a utilizar todas as coisas para o seu benefício.

Prática 140: *Um período longo de prática.*

Passo 141

Neste dia eu estarei confiante.

ESTEJA CONFIANTE HOJE DE QUE VOCÊ ESTÁ EM PREPARAÇÃO no caminho ao Conhecimento. Hoje esteja confiante de que o Conhecimento está com você e habita com você e que agora você está aprendendo passo a passo a receber sua graça, sua certeza e sua orientação. Neste dia esteja confiante de que você nasceu do amor de Deus e de que a sua vida neste mundo, esta breve visita aqui, é tão somente uma oportunidade para restabelecer a sua verdadeira identidade num local onde ela foi esquecida. Hoje esteja confiante de que os esforços que você está empreendendo agora em benefício próprio irão levá-lo ao grande objetivo que você veio aqui buscar, porque esta preparação veio da sua Antiga Morada para servi-lo enquanto você está no mundo, pois você veio ao mundo para servir.

REPITA ESTA AFIRMAÇÃO EM CADA HORA e considere-a à luz de todas as coisas que acontecerem hoje. Nos seus dois períodos de prática mais longos, repita a afirmação e, então, permita-se entrar em paz e quietude. Permita que a sua confiança afaste o medo, a dúvida e a ansiedade. Hoje apoie seus esforços, pois eles precisam do seu apoio em nome de uma certeza maior que agora você está aprendendo a receber.

Prática 141: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Passo 142

Hoje eu serei consistente.

PRATIQUE CONSISTENTEMENTE HOJE independentemente do que estiver ocorrendo dentro ou fora de você. Esta consistência representa um Poder Maior dentro de você. Esta consistência dará certeza e estabilidade para você diante de todas as perturbações, diante de todos os acontecimentos externos e diante de todos os estados emocionais dentro de você. Esta consistência irá estabilizar e equilibrar você e, com o tempo, irá pôr tudo em ordem dentro de você. Você pratica a consistência para que possa aprender e vivenciar ela. Conforme faz isso, lhe será concedido o empoderamento que você irá precisar para ser um contribuinte neste mundo.

PORTANTO, PRATIQUE DE FORMA CONSISTENTE HOJE. Pratique em cada hora, lembrando-se de ser consistente. Nas suas duas meditações, pratique manter a sua mente firme e focada, permitindo que ela se assente nela mesma para que ela possa experimentar sua própria natureza. Não reprima o que está ocorrendo dentro de você. Não controle o que está ocorrendo fora. Simplesmente mantenha a consistência, e todas as coisas encontrarão um equilíbrio e um relacionamento correto a isto. Assim, você estará trazendo o Conhecimento ao mundo, pois o Conhecimento é inteiramente consistente. Isso fará de você uma pessoa de grande presença e poder. Outros virão para experimentar a sua consistência ao longo do tempo, à medida que ela for sendo mais completamente recebida por você e mais plenamente desenvolvida. Eles encontrarão abrigo na sua consistência, e isto irá lembrá-los de seus propósitos também, os quais aguardam ser descobertos.

Prática 142: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 143

Hoje eu estarei quieto.

ESTEJA QUIETO HOJE NAS SUAS DUAS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO para poder receber a presença do Conhecimento dentro de você. Disponibilize um momento de quietude na sua prática de hora em hora para poder reconhecer onde você está e o que você está fazendo. Dessa forma, você pode acessar o aspecto maior da mente para que ela possa servi-lo em cada hora, para que você possa levá-la adiante no mundo. Esteja quieto hoje para que você possa observar o mundo. Esteja quieto hoje para que você possa enxergar o mundo. Esteja quieto hoje para que você possa escutar o mundo. Cumpra os seus deveres diários, mas no seu interior mantenha-se quieto. Dessa forma, o Conhecimento irá se apresentar e depois começará a guiá-lo como ele é destinado a fazer.

Prática 143: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 144

Eu me honrarei hoje.

HONRE-SE POR CAUSA DA SUA HERANÇA, por causa do seu destino e por causa do seu propósito. Honre-se porque a vida honra você. Honre-se porque Deus é honrado na Criação de Deus em você. Isso eclipsa todas as avaliações que você tenha feito sobre si mesmo. Isso é maior do que qualquer crítica que você tenha cobrado de si próprio. Isso é maior do que qualquer orgulho que você tenha usado para aliviar a sua dor.

EM SIMPLICIDADE E HUMILDADE LEMBRE-SE em cada hora de honrar a si mesmo. Nas suas duas práticas mais profundas hoje, permita-se vivenciar a presença do Conhecimento, pois isto honra você e honra o Conhecimento também. Honre-se neste dia para que o Conhecimento possa ser honrado, pois na realidade, você é o Conhecimento mesmo. Este é o seu Verdadeiro *Eu*, mas é um *Eu* que só agora você está começando a recuperar.

Prática 144: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Passo 145

Eu honrarei o mundo hoje.

HONRE O MUNDO HOJE, pois é o lugar aonde você veio para recuperar o Conhecimento e conceder as dádivas dele. Assim, o mundo em seus encantos e em suas tribulações fornece o ambiente certo para você realizar o seu propósito. Honre o mundo porque Deus está no mundo honrando o mundo. Honre o mundo porque o Conhecimento está no mundo honrando o mundo. Honre o mundo porque sem o seu julgamento você irá perceber que ele é um lugar de graça, um lugar de encanto e um lugar que o abençoa enquanto você aprende a abençoá-lo.

REPITA A SUA LIÇÃO EM CADA HORA. Nos seus dois períodos de prática mais longos, experimente amar o mundo. Permita que o Conhecimento entregue sua graça. Você não precisa tentar estar amoroso nisso, mas simplesmente estar aberto e deixar que o Conhecimento expresse seu grande afeto.

HONRE O MUNDO HOJE para que você possa ser honrado por estar no mundo, pois o mundo honra você conforme você honra a si mesmo. O mundo é reconhecido conforme você reconhece a si mesmo. O mundo precisa do seu amor e das suas bênçãos. Ele também precisa das suas boas obras. Dessa forma, você é honrado, pois você veio aqui para dar.

Prática 145: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 146

Eu honrarei os meus Professores hoje.

SEUS PROFESSORES, QUE SÃO MISTERIOSOS e que vivem além do visível, habitam com você enquanto você está no mundo. Agora que você iniciou os passos em direção à recuperação do Conhecimento, a atividade deles na sua vida se tornará mais forte e evidente. Você começará a prestar atenção a isso, e a necessidade deles para que você se desenvolva será maior, assim como a sua necessidade por eles será maior.

EM CADA HORA E NAS SUAS DUAS PRÁTICAS MAIS LONGAS, lembre de seus Professores e pense ativamente sobre eles. Honre os seus Professores, então, pois isto anuncia que os seus antigos relacionamentos estão de fato vivos e estão presentes agora para lhe dar esperança, certeza e empoderamento. Honre os seus Professores para que você possa experimentar a profundidade do seu próprio relacionamento com eles. No seu relacionamento com seus Professores está a fagulha da memória que o lembra de sua Antiga Morada e do seu verdadeiro destino. Honre os seus Professores para que você possa ser honrado, pois é a sua honra que você deve recuperar. Apesar de quaisquer erros que você tenha cometido, é a sua honra que você deve recuperar. Se isto for feito de verdade, será feito com humildade e simplicidade, pois ao honrar a si mesmo, você honra a grandeza da vida, da qual você é uma parte pequena, mas integral.

Prática 146: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 147

Revisão

NA SUA REVISÃO DESTA SEMANA permita-se perceber as lições que estão sendo apresentadas a você. Tome um cuidado especial para reconhecer o empoderamento que está sendo oferecido a você conforme exerce a sua vontade para o bem. Observe também o requisito de que você se aceite além do seu entendimento atual, de que você se honre além da sua atual avaliação de si mesmo e de que você experimente a vida além dos seus próprios pensamentos e preconceitos. Reconheça a oportunidade que está sendo dada a você, e perceba que cada momento que você gasta em sincera aplicação promove tremendamente o seu progresso e estabelece um avanço permanente para você. Se pensar no que você gostaria de dar ao mundo, dê o seu avanço. A partir disso, todas as coisas boas que você veio para dar, de acordo com a sua natureza e a sua formulação, serão completamente dadas. Portanto, a sua dívida para o mundo agora é a sua preparação para que você possa aprender a dar.

EM SEU LONGO PERÍODO DE PRÁTICA, revise a semana anterior – suas lições, suas práticas, suas experiências, suas realizações e suas dificuldades. Veja isto objetivamente e determine como você pode se entregar às suas práticas de forma mais completa no futuro.

Prática 147: *Um período de prática longo.*

Passo 148

A minha prática é a minha dádiva para Deus.

A SUA PRÁTICA É A SUA DÁDIVA PARA DEUS, pois Deus deseja que você receba o Conhecimento para que possa dá-lo ao mundo. Assim, você é honrado como receptor e como veículo para o Conhecimento, Deus é honrado como a fonte do Conhecimento, e todos que o recebem serão honrados também. Esta é a sua dádiva agora – empreender a verdadeira preparação em que você está envolvido atualmente.

PORTANTO, TRATE CADA PERÍODO DE PRÁTICA HOJE como uma forma de doação. Em cada hora, doe-se em cada circunstância em que você encontra. Nas suas duas práticas de meditação profunda, doe-se completamente. Não venha implorando por ideias ou informações, mas venha para receber e venha para dar. Conforme você se doa, você irá receber e nisto você vai aprender a antiga lei de que dar é receber. Isto deve surgir completamente em sua experiência para que você possa compreender plenamente seu significado e sua aplicação no mundo.

A SUA PRÁTICA É A SUA DÁDIVA PARA DEUS. A sua prática é a sua dádiva para si mesmo. Venha à sua prática hoje para dar, pois na sua doação você perceberá a profundidade dos seus próprios recursos.

Prática 148: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

A minha prática é a minha dádiva para o mundo.

VOCÊ DÁ AO MUNDO ATRAVÉS DE SEU PRÓPRIO desenvolvimento neste momento, pois você está se preparando para dar uma dádiva maior que jamais você deu antes. Assim, cada dia que você empreende a prática de acordo com cada passo que é dado, você dá uma dádiva para o mundo. Por que isso? É porque você reconhece o seu valor e o seu mérito. Você reconhece a sua Antiga Morada e o seu Antigo Destino. Você reconhece aqueles que o enviaram e aqueles que irão recebê-lo quando você deixar este mundo. Tudo isso é dado ao mundo cada vez que você pratica sinceramente, em cada dia, em cada hora. Este é um presente para o mundo maior do que ainda você pode entender, mas com o tempo você verá a necessidade total que ele satisfaz.

PORTANTO, A SUA PRÁTICA É UMA DÁDIVA PARA O MUNDO, pois ela dá aquilo que você está afirmando dentro de si mesmo. O que você afirma dentro de si, você afirma para todos os indivíduos, em todas as circunstâncias, em todos os mundos e em todas as dimensões. Assim, você afirma a realidade do Conhecimento. Assim, você afirma a sua Antiga Morada enquanto está aqui.

EM CADA HORA, DÊ AO MUNDO através da sua prática de doação. Lembre-se disso. Em seus dois períodos mais longos de prática, doe-se completamente em quietude e silêncio. Dê do seu coração e dê da sua mente. Dê tudo que você percebe que pode dar, pois esta é uma dádiva para o mundo. Embora você ainda não possa ver o resultado, tenha confiança de que esta doação se estenderá para além da sua própria mente e que irá tocar todas as mentes no universo, pois todas as mentes estão verdadeiramente unidas na realidade.

Prática 149: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Hoje eu vou aprender a aprender.

HOJE VOCÊ APRENDE A APRENDER. Você aprende a aprender porque você precisa aprender. Você precisa aprender como aprender para que a sua aprendizagem possa ser eficaz e vantajosa, para que tenha profundidade e consistência e produza um avanço sólido que você pode confiar em todas as circunstâncias no futuro. Não pense que você já entende o processo de aprendizagem, pois você está aprendendo sobre isso agora conforme entende o significado do avanço, o significado do fracasso, o significado do encorajamento, o significado do desencorajamento, o significado do entusiasmo e o significado de uma falta de entusiasmo. É por isso que ao final de cada semana você revisa as suas práticas para que possa entender o seu progresso e entender o mecanismo da aprendizagem. É essencial que você perceba isto, pois até que perceba, você interpretará mal os seus passos, interpretará incorretamente as suas ações, você não vai entender como seguir um currículo e nunca vai aprender como ensinar um currículo sozinho.

PORTANTO, HOJE VOCÊ APRENDE A APRENDER. Isto coloca você como um estudante iniciante do Conhecimento, o que lhe dá todos os direitos e todo o encorajamento para aprender tudo o que é necessário, sem suposição, sem presunção, sem negação e sem falsidade de qualquer tipo. Conforme você aprende a aprender, você perceberá o mecanismo da aprendizagem. Isto lhe dará sabedoria e compaixão ao lidar com as pessoas. Você não pode ensinar as pessoas a partir do idealismo, pois assim você coloca sobre elas o fardo das suas próprias expectativas. Você exige delas o que nem mesmo a vida pode fornecer. Mas a certeza da sua experiência e do seu Conhecimento, que você dará aos outros, serão sólidos, e eles serão capazes de recebê-los e utilizá-los à sua própria maneira. Então você não colocará quaisquer demandas pessoais sobre eles em seu aprendizado, mas permitirá que o Conhecimento dentro de você dê ao Conhecimento presente neles. Você então será uma testemunha da instrução e do aprendizado também.

PORTANTO, HOJE SEJA TESTEMUNHA DE SEU PRÓPRIO APRENDIZADO e aprenda a aprender. Em cada hora, lembre-se de que você está aprendendo a aprender. Nas suas duas práticas de meditação, permita-se entrar em quietude e paz. Observe-se conforme você se move adiante e conforme você se retém. Exerça a sua vontade em seu próprio benefício, compassiva e firmemente, e não julgue o seu avanço porque você não está em posição de julgar, porque você está aprendendo a aprender.

Prática 150: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu não vou usar o medo para apoiar meus julgamentos.

NÃO USE O MEDO PARA APOIAR SEUS JULGAMENTOS de si mesmo e do mundo, pois estes julgamentos nascem da sua incerteza e ansiedade. Assim, falta a eles a base do Conhecimento. Assim, falta a eles o significado e o valor que somente o Conhecimento pode conferir. Não confie nos seus julgamentos sobre si mesmo e o mundo. À medida que se afasta deles, você vai perceber que a fonte deles é o medo, pois você só tem tentado se confortar com os seus julgamentos para fornecer uma falsa segurança, estabilidade e identidade que você sente que estão faltando. Portanto, fique sem um substituto para a Sabedoria e o Conhecimento, e permita que a Sabedoria e o Conhecimento surjam naturalmente.

EM CADA HORA REPITA A SUA AFIRMAÇÃO, e considere-a à luz de todas as coisas que estão acontecendo hoje. Nas suas duas práticas mais profundas, considere o significado da ideia de hoje conforme você pensa cuidadosamente sobre ela. Aplique a sua mente em um estado de trabalho enquanto tenta penetrar o significado da lição de hoje. Não se conforte com conclusões prematuras. Investigue profundamente com a sua mente nos seus períodos de prática. Use a sua mente de forma ativa. Considere muitas coisas dentro de si mesmo enquanto mantém uma concentração na ideia de hoje. Se fizer isso, você vai entender muitas coisas sobre sabedoria e ignorância, e o seu entendimento nascerá da compaixão e da verdadeira autovalorização. Pois só a partir de um lugar de amor-próprio você pode oferecer correção a si mesmo e aos outros.

Prática 151: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Eu não seguirei o medo no mundo.

A HUMANIDADE É GOVERNADA POR ONDAS DE MEDO que arrastam as pessoas para cá e para lá, ondas de medo que dominam suas ações, seus pensamentos, suas conclusões, suas crenças e suas suposições. Não siga as ondas de medo que se movem por todo o mundo. Em vez disso, permaneça firme e quieto no Conhecimento. Permita-se observar o mundo a partir deste ponto de quietude e certeza. Não seja influenciado pelas ondas de medo. Desta maneira, você será capaz de contribuir para o mundo e não apenas ser sua vítima. Você está aqui para dar, não para julgar, e em quietude você fica sem julgamento sobre o mundo. Reconheça, então, as ondas de medo, mas não deixe que elas toquem você, pois no Conhecimento elas não podem tocá-lo porque o Conhecimento está além de todo o medo.

REPITA A SUA IDEIA PARA O DIA EM CADA HORA, e considere-a à luz de tudo o que você vivenciar hoje. Nos seus dois períodos mais longos de prática, aplique a sua mente de forma ativa procurando entender a lição de hoje. De novo, esta é uma forma de aplicação mental. Nós não praticaremos a quietude e o silêncio mental hoje, mas a aplicação mental para que você possa aprender a pensar construtivamente. Pois quando a sua mente não está quieta, ela deve estar pensando construtivamente. Deve estar investigando. Não confie em conclusões precoces. Não confie em ideias reconfortantes. Permita-se ficar vulnerável hoje, pois você é vulnerável apenas ao Conhecimento. Contudo, o Conhecimento irá protegê-lo de todas as coisas nocivas dentro desse mundo e irá proporcionar um conforto e uma estabilidade que o mundo nunca poderá mudar. Aprenda sobre isso hoje para que você possa ser uma fonte de Conhecimento no mundo, para que a sua Fonte possa se expressar através de você.

Prática 152: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 153

A minha Fonte deseja se expressar através de mim.

VOCÊ FOI CRIADO PARA SER UMA EXPRESSÃO da sua Fonte. Você foi criado para ser uma extensão da sua Fonte. Você foi criado para ser uma parte da sua Fonte. A sua vida é comunicação, porque a comunicação é vida. A comunicação é a extensão do Conhecimento. Não é simplesmente o compartilhamento de pequenas ideias de uma mente separada para outra. A comunicação é muito maior, porque a comunicação cria a vida e estende a vida, e dentro disso está toda a alegria e realização. Dentro disso está a profundidade de todo o significado. Aqui a escuridão e a luz se misturam e cessam sua separação. Aqui todos os opostos se mesclam e fundem entre si. Esta é a unidade de toda a vida.

PERMITA-SE, ENTÃO, EXPERIMENTAR-SE como um veículo de comunicação, e saiba que o que você verdadeiramente deseja comunicar será plenamente expresso também, pois o *eu* que você é genuinamente é uma extensão do Eu que é a própria vida. Nisto, você será completamente afirmado e a vida será afirmada ao seu redor. As suas dádivas serão recebidas e integradas pela vida, pois uma doação desta natureza só pode gerar um resultado maior, além da compreensão da humanidade.

LEMBRE-SE EM CADA HORA que você foi destinado a expressar a vontade da sua Fonte. Dentro dos seus dois períodos de prática de hoje, permita-se entrar em quietude e paz novamente. Permita-se ser um veículo aberto através do qual a vida pode fluir livremente, através do qual a vida pode se expressar hoje.

Prática 153: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Passo 154

Revisão

REVISE A SEMANA PASSADA DE PRÁTICA. Revise todas as instruções que foram dadas e também as suas práticas. Considere quão profundamente você tem utilizado a sua mente para a investigação. Lembre que a sua prática é uma forma de doação. Portanto, doe-se para revisar as suas práticas. Veja como a sua doação pode se tornar mais completa e mais profunda para que você possa receber recompensas cada vez maiores, para si mesmo e para o mundo.

EM SEU ÚNICO PERÍODO LONGO DE PRÁTICA HOJE, revise a semana de treinamento que recém se completou. Lembre de não julgar a si mesmo. Lembre de ser uma testemunha de seu aprendizado. Lembre que a sua prática é uma forma de doação.

Prática 154: *Um período de prática longo.*

Passo 155

O mundo me abençoa conforme eu recebo.

VOCÊ ESTÁ APRENDENDO AGORA A RECEBER. O mundo lhe abençoa conforme você aprende a receber, pois o Conhecimento fluirá para você conforme você se torna um receptáculo aberto para o Conhecimento. E você atrairá para si mesmo aquilo que é vida, pois a vida sempre é atraída para aqueles que dão.

COMPREENDA ISTO EM SUA TOTAL PROFUNDIDADE NO DIA DE HOJE conforme você se lembra em cada hora de que a vida dá a você conforme você está quieto. Nas suas duas práticas de meditação, entre novamente em quietude e sinta a vida sendo atraída até você. Esta é uma atração natural. Na medida em que a sua doação e quietude tornam-se maiores, você sentirá a vida sendo atraída até você, pois com o tempo você se tornará uma fonte de nutrição para a vida.

Prática 155: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 156

Eu não ficarei preocupado comigo mesmo hoje.

A PREOCUPAÇÃO CONSIGO MESMO É UMA FORMA HABITUAL DE PENSAMENTO, nascido da imaginação negativa e dos erros que não foram corrigidos. Isto agrava a sua sensação de fracasso, influenciando assim a sua falta de autoconfiança e de autovalorização. A nossa lição para hoje, então, serve para fortalecer aquilo que é genuíno dentro de você. Se você está com o Conhecimento, o Conhecimento cuidará de todas as coisas que requerem a sua atenção. Não pense que nada que seja para o seu próprio bem deixará de ser atendido. Todas as necessidades de uma natureza espiritual maior e também de natureza mais mundana serão satisfeitas e compreendidas por você, pois não existe negligência no Conhecimento. Você que se acostumou a negligenciar, que não tem utilizado a sua mente de forma apropriada no passado, que não tem sido capaz de ver ou escutar o mundo, agora pode ficar aliviado, pois você não precisa se preocupar consigo mesmo hoje.

PARA ISSO, VOCÊ DEVE EXPANDIR SUA FÉ e sua confiança que o Conhecimento lhe fornecerá. Com o tempo, isso vai permitir que você receba a dádiva do Conhecimento, o que afastará toda a dúvida e confusão. Você tem que se preparar para esta experiência. Nisto, você deve expandir sua fé e sua confiança. Seja confiante no dia de hoje. Reconheça aquelas coisas que requerem a sua atenção, mesmo se elas forem de uma natureza mundana, e atenda a elas também, pois o Conhecimento não está procurando retirar você do mundo, mas trazê-lo para o mundo, pois você veio aqui para dar.

FORTALEÇA A SUA COMPREENSÃO DA IDEIA DE HOJE repetindo-a em cada hora e concedendo a ela um momento de verdadeira consideração. Fortaleça a sua prática hoje utilizando esta ideia em suas práticas mais profundas onde você entra em quietude e silêncio. Você somente consegue entrar em quietude e silêncio se não estiver preocupado consigo mesmo. Assim, o seu comprometimento de se entregar à sua prática é uma afirmação da segurança e da certeza que habitam com você.

Prática 156: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu não estou sozinho no universo.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO NO UNIVERSO porque você é parte do universo. Você não está sozinho no universo porque a sua mente está unida com todas as mentes. Você não está sozinho no universo porque o universo está com você. Você agora está aprendendo a estar com o universo para que o seu relacionamento com a vida possa ser recuperado totalmente e para que ela possa se expressar em seu mundo. O mundo oferece um mau exemplo disso, pois a humanidade perdeu seu relacionamento com a vida e agora busca desesperadamente encontrar, dentro dos domínios da imaginação e da fantasia, aquilo que foi perdido. Alegre-se hoje, então, que os meios para a recuperação da vida lhe foram dados para que você possa se entregar à sua prática e ao seu destino. Deste modo, você é afirmado. Você não está sozinho no universo. A profundidade desta ideia é muito maior do que aparenta ser a princípio. Ela é uma afirmação da verdade absoluta, mas tem que ser vivenciada para ser compreendida.

PORTANTO, EM CADA HORA LEMBRE-SE desta afirmação. Procure senti-la independente da circunstância em que você se encontre. Nas suas duas práticas de meditação mais longas, procure experimentar a sua completa inclusão na vida. Você não precisa pensar em ideias ou ver imagens, mas apenas sentir a presença da vida da qual você é uma parte. Você está dentro da vida. Você está imerso na vida. A vida está abraçando você. Acima de quaisquer imagens que o mundo possa apresentar, acima de quaisquer ações que o mundo possa demonstrar, você está dentro do abraço amoroso da vida.

Prática 157: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 158

Eu sou rico, então eu posso dar.

SÓ OS RICOS PODEM DAR, POIS ELES NÃO SÃO DESTITUÍDOS. Só os ricos podem dar, pois eles não se sentem confortáveis com uma posse a menos que ela seja dada. Só os ricos podem dar, pois eles não conseguem entender suas posses até que elas sejam dadas. Só os ricos podem dar, pois eles desejam experimentar a gratidão como sua única recompensa.

VOCÊ É RICO E VOCÊ PODE DAR. Você já possui uma riqueza do Conhecimento, e esta é a maior dádiva possível. Qualquer outra ação, qualquer outro favor, qualquer outro objeto que seja uma dádiva só tem sentido na medida em que está imbuído com o Conhecimento. Esta é a essência invisível de todas as dádivas verdadeiras e de toda doação verdadeira. Você tem um grande estoque desta essência, que você deve aprender a receber. Você é rico além de sua própria consciência. Mesmo se você for financeiramente pobre, mesmo se você achar que está sozinho, ainda assim você é rico. A sua doação demonstrará isso hoje. A sua doação demonstrará a fonte, a profundidade e o significado da sua riqueza e irá imbuir toda a sua doação com a essência de se doar. Com o tempo você vai perceber que vai dar mesmo sem tentar e que a sua própria vida será uma dádiva. Então a sua vida demonstrará a riqueza que cada pessoa possui, mas que ainda não aprenderam a receber.

REPITA ESTA IDEIA EM CADA HORA, e nas suas duas práticas de meditação mais longa, experimente a sua própria riqueza. Experimente a presença e a profundidade do Conhecimento. Seja o receptor do Conhecimento e doe-se ao Conhecimento, pois ao se doar à sua prática, você já afirma a sua própria riqueza, que só precisa ser afirmada para ser plenamente percebida.

Prática 158: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Os pobres não podem dar. Eu não sou pobre.

OS POBRES NÃO PODEM DAR, POIS ELES ESTÃO DESTITUÍDOS. Eles são chamados a receber. Você não é destituído, pois o dom do Conhecimento está com você. Portanto, você está em posição de dar, e em sua doação você perceberá seu valor e quaisquer sentimentos de indignância irão deixá-lo. Tenha confiança que o Conhecimento fornecerá todas as coisas materiais que lhe são verdadeiramente necessárias. Embora ele possa não dar o que você deseja, ele fornecerá o que você precisa e na quantidade correta. Assim, você terá o que necessita para contribuir de acordo com a sua natureza e de acordo com o seu chamado no mundo. Mas você não será sobrecarregado com aquilo que pode apenas pesar sobre você. Você terá exatamente o que precisa, e o mundo não irá sobrecarregá-lo com suas privações ou seus excessos. Assim, tudo terá um equilíbrio perfeito. O Conhecimento lhe dará aquilo que você precisa, e o que você precisa é o que você verdadeiramente quer. Você não pode ainda avaliar as suas necessidades, pois está perdido naquilo que quer. Mas as suas necessidades se revelarão por meio do Conhecimento, e com o tempo você irá entender a natureza da necessidade e como ela pode ser satisfeita.

VOCÊ NÃO É POBRE, pois o dom do Conhecimento está com você. Repita a afirmação de hoje em cada hora e considere-a à luz das suas observações dos outros. Em seus períodos de prática mais profunda, permita-se experimentar a riqueza do Conhecimento que você possui agora.

Prática 159: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 160

O mundo é pobre. Mas eu não sou.

O MUNDO É POBRE, MAS VOCÊ NÃO É POBRE. Independentemente das suas circunstâncias, isto é verdadeiro porque você está recuperando a riqueza do Conhecimento. Compreenda, então, o significado do empobrecimento. Compreenda, então, o significado da riqueza. Não pense que aqueles que possuem mais objetos que você são de alguma forma mais ricos do que você, pois sem o Conhecimento eles estão empobrecidos e irão adquirir coisas apenas para compensar sua miséria e incerteza. Assim, o empobrecimento deles é agravado por suas aquisições.

O MUNDO É POBRE, MAS VOCÊ NÃO É, pois você trouxe consigo o Conhecimento ao mundo onde o Conhecimento tem sido esquecido e negado. Assim, na recuperação da sua própria riqueza, o mundo também irá recuperar a riqueza dele, pois você estimulará o Conhecimento em todos, e a riqueza deles começará a se revelar em sua presença e na presença do Conhecimento que o guia.

PORTANTO, NÃO PEÇA NADA DO MUNDO exceto aquelas poucas coisas materiais de que precisa para realizar a sua função. Este é um pedido pequeno à luz do que você veio dar. E se as suas demandas não excederem aquilo que você precisa, o mundo as dará alegremente a você em troca de uma dádiva maior que você possui.

CONSIDERE A IDEIA PARA O DIA EM CADA HORA. Não deixe que nenhuma hora passe sem este reconhecimento. Fortaleça a sua resolução de usar cada prática em todas as circunstâncias do dia para que a sua vida possa ser significativa em todos os seus acontecimentos. Nos seus dois períodos mais longos de prática hoje, entre em quietude e paz para aprender mais sobre a riqueza que você possui.

Prática 160: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 161

Revisão

NA SUA REVISÃO DE HOJE, CONSIDERE CADA LIÇÃO e cada prática de cada dia da semana passada. Aprenda mais sobre o processo de aprendizagem. Perceba que para aprender isto você não pode ver a sua vida com condenação, pois você está aprendendo a aprender. Perceba que a riqueza é evidente em sua vida devido às práticas que você está empreendendo, o que você não conseguiria fazer se estivesse sem o Conhecimento. Você está empreendendo esta preparação por causa do Conhecimento, e cada dia você está comprometido com a sua prática por causa do Conhecimento. A cada dia você realiza a sua prática por causa do Conhecimento. Assim, sem a sua negação ou interferência, o próprio Conhecimento irá lhe guiar na sua preparação e emergirá conforme você dá cada passo. Quão fácil é o sucesso desta forma. Quão simples é receber sem a negação ou insistência de sua parte. Pois sem imaginação, a vida é evidente. Sua beleza é evidente. Sua graça é evidente. Seu propósito é evidente. O trabalho que ela requer é evidente. Suas recompensas são evidentes. Mesmo as dificuldades deste mundo são evidentes. Tudo se torna evidente à medida que a sua mente se torna quieta e clara.

PORTANTO, EM UM PERÍODO DE PRÁTICA LONGO revise as práticas da semana. Dê a isso sua total atenção. Entregue-se à sua prática e saiba que o Conhecimento dentro de você está lhe motivando.

Prática 161: *Um período de prática longo.*

Passo 162

Eu não terei medo hoje.

HOJE NÃO PERMITA QUE O MEDO DOMINE A SUA MENTE. Não deixe que o hábito da imaginação negativa prenda a sua atenção e suas emoções. Envolve-se com a vida como ela é verdadeiramente, o que você pode perceber sem condenação. O medo é como uma doença que chega e toma conta de você. Mas você não precisa ceder ao medo porque a sua fonte e as suas raízes estão profundamente plantadas no Conhecimento, e agora você está se tornando mais forte no Conhecimento.

LEMBRE-SE EM CADA HORA de não deixar o medo dominar você. Quando começar a sentir seus efeitos, de qualquer maneira que ele exerça influência sobre você, retire-se dali e reivindique a sua lealdade ao Conhecimento. Entregue sua confiança ao Conhecimento. Nos seus dois períodos mais profundos de prática hoje, entregue-se ao Conhecimento. Entregue a sua mente e o seu coração para que você possa ser fortalecido naquela certeza onde o medo nunca poderá entrar. O seu destemor no futuro não deve nascer da pretensão, mas da sua certeza no Conhecimento. Deste modo, você será um refúgio de paz e uma fonte de riqueza para os outros. É isso que você está destinado a ser. É por isso que você veio ao mundo.

Prática 162: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 163

Eu sentirei o Conhecimento hoje.

SINTA A QUALIDADE PERMANENTE DO CONHECIMENTO que está sempre disponível para você além de seus pensamentos e preocupações consigo mesmo. Em cada hora, sinta o Conhecimento hoje. Repita a ideia para este dia e reserve um momento para sentir a presença dele. A presença do Conhecimento é algo que você pode levar consigo onde quer que vá, em cada encontro, em cada circunstância. Ele é apropriado em todos os lugares. Nisso, você será capaz de ver cada circunstância e cada acontecimento. Você será capaz de ouvir. Será capaz de dar. Será capaz de compreender. Esta estabilidade é algo que o mundo necessita grandemente, e você que é rico com o Conhecimento tem isto para dar.

SINTA O CONHECIMENTO NESTE DIA em seus períodos mais profundos de prática. Entregue-se a isto, pois esta é a sua dádiva para Deus e para o mundo. Permita que o dia de hoje seja um dia de fortalecimento e de confirmação. Não deixe que hoje nenhum pequeno fracasso dissuada você de sua grande tarefa. Perceba que todos os contratempos podem apenas interrompê-lo em seu progresso, e você só precisa dar um passo adiante para continuar. A resposta a qualquer fracasso, então, seja grande ou pequeno, é simplesmente a decisão de continuar. Pois você precisa apenas seguir os passos dados aqui para atingir os resultados dessa preparação. Quão simples é o caminho para o Conhecimento. Quão claro é o caminho dele quando você segue sua preparação passo a passo.

Prática 163: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 164

Hoje eu honrarei o que sei.

HONRE O QUE VOCÊ SABE HOJE. Segure-se ao que você sabe. Deixe que o Conhecimento lhe guie especificamente. Não tente utilizar o Conhecimento para se realizar, pois nisso você somente utilizará o que pensa ser o Conhecimento e uma vez mais você tecerá uma ilusão para si mesmo que irá prendê-lo e drenará sua vida, seu entusiasmo e sua certeza. Deixe que o Conhecimento mova você hoje. Prossiga em suas atividades normais. Siga todos os procedimentos da vida que são do seu dever, mas deixe que o Conhecimento habite com você para que ele possa conceder seus misteriosos dons em todo o lugar que você vá e lhe dê uma direção concreta quando isso for realmente necessário.

REPITA ESSA AFIRMAÇÃO EM CADA HORA e considere-a à luz de suas circunstâncias imediatas. Nos seus períodos mais profundos de prática hoje, novamente se entregue à quietude e à paz. Honre o Conhecimento hoje se entregando ao Conhecimento e habitando com o Conhecimento.

Prática 164: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

As minhas obrigações são pequenas. A minha missão é grande.

AS SUAS OBRIGAÇÕES NO MUNDO SÃO PEQUENAS. Elas se destinam a assegurar as provisões que você precisa fisicamente e a manter aquelas alianças com outras pessoas que são benéficas para o seu bem-estar e também para o bem-estar delas. Estas obrigações são importantes, mas a sua missão é maior. Não mine sua capacidade de receber a sua missão por estar em falta com relação às suas obrigações. Isso é apenas um modo de fugir de si mesmo. Prossiga com as suas obrigações neste dia especificamente com relação ao seu emprego e ao seu envolvimento com os outros. Não confunda isto com a sua missão, algo que é muito maior e que você está apenas começando a receber e vivenciar. Assim, as suas obrigações fornecerão uma base para você empreender a preparação para a recuperação e a contribuição do Conhecimento.

LEMBRE-SE QUE TODA CONFUSÃO é a confusão de níveis diferentes. Não confunda missão com obrigação. Esta é uma distinção muito importante a se fazer. As suas tarefas no mundo são específicas, mas a sua missão é muito maior. Conforme a sua missão começar a se expressar dentro de você que está aprendendo a recebê-la, ela criará uma influência mais específica sobre suas obrigações também. Isso é gradual e completamente natural para você. Isso simplesmente requer que você seja autodisciplinado, consistente e confiante o bastante para seguir seus passos.

PORTANTO, PROSSIGA COM AS SUAS OBRIGAÇÕES HOJE para que você possa ser um estudante iniciante do Conhecimento. Lembre-se de sua prática em cada hora, e em seus dois períodos mais longos de prática, engaja a sua mente de forma ativa ao considerar a ideia para hoje. O significado verdadeiro dela não é superficial, e você deve investigá-la para entender todo seu valor. Não seja complacente com conclusões prematuras. Não fique de fora do Conhecimento tentando julgá-lo por si mesmo. Entre nele para que você possa ser um estudante hoje, pois você é agora um estudante do Conhecimento. Você agora está se entregando ao mundo em sua preparação.

Prática 165: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 166

A minha missão é grande. Portanto, eu sou livre para fazer pequenas coisas.

É SOMENTE NAS SUAS IDEIAS GRANDIOSAS, as quais são um disfarce para o medo, a ansiedade e o desespero, que você evitaria as pequenas coisas exigidas para fazer no mundo. De novo, não confunda a grandeza da sua missão com a pequenez das suas obrigações. A grandeza se expressa nas menores coisas, na menor ação, no pensamento mais fugaz, nos gestos mais simples e nas circunstâncias mais mundanas. Assim, mantenha suas pequenas coisas no mundo para que com o tempo o Conhecimento possa se expressar através delas. As ações no mundo são pequenas em contraste com a grandeza do Conhecimento. Antes da sua preparação, o mundo era considerado grande e o Conhecimento pequeno, mas agora você está aprendendo que o oposto é verdadeiro – que o Conhecimento é grande e que o mundo é pequeno. Isso também significa que as suas atividades no mundo são pequenas, mas elas são veículos por meio dos quais o Conhecimento pode se expressar.

PORTANTO, FIQUE CONTENTE EM FAZER PEQUENAS COISAS no mundo. Seja simples e humilde no mundo para que a grandeza possa fluir através de você sem impedimento.

ESTA PRÁTICA IRÁ EXIGIR REPETIÇÃO em cada hora e uma consideração profunda nos seus dois períodos mais longos de prática, onde você engajará a sua mente de forma ativa a fim de compreender o significado da ideia de hoje. Use a sua mente para investigar. Permita-se considerar estas coisas. Não confie em conclusões, mas continue na sua exploração. Este é o uso correto da sua mente que irá levá-lo a um entendimento maior. Aqui a mente não está simplesmente tecendo visões e ilusões para se afastar de sua própria ansiedade. Aqui a mente está examinando seu próprio conteúdo. Aqui a mente está trabalhando em favor do Conhecimento, como era sua intenção fazer.

Prática 166: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Com o Conhecimento eu sou livre no mundo.

COM O CONHECIMENTO VOCÊ É LIVRE NO MUNDO. Você é livre para se juntar. Você é livre para partir. Você é livre para fazer acordos. Você é livre para completar e mudar acordos. Você é livre para se render. Você é livre para se libertar. No Conhecimento você é livre.

PARA COMPREENDER O VERDADEIRO SIGNIFICADO disso e perceber o valor imediato para você em suas circunstâncias atuais, você deve entender que não pode utilizar o Conhecimento para se realizar. Isso deve ser um entendimento tácito. Nunca perca isso de vista, pois se você achar que está utilizando o Conhecimento para se realizar, você estará interpretando incorretamente o Conhecimento e não irá vivenciá-lo. Simplesmente você tentará fortalecer as suas ilusões e suas tentativas de fuga. Isso pode apenas escurecer as nuvens que agora estão lançadas sobre você. Isso pode apenas decepcioná-lo como uma forma de estímulo temporário e agravar a sua sensação de isolamento e miséria.

NO CONHECIMENTO VOCÊ É LIVRE. Não há restrições agora, pois o Conhecimento simplesmente irá lhe dar onde deve ser dado e se expressará através de você onde deve ser expresso. Isso irá libertá-lo de todos os envolvimento e engajamentos inapropriados e conduzi-lo àqueles indivíduos que estão aguardando por você. Isso irá levá-lo até aquelas circunstâncias que existem para o seu maior benefício e para o benefício dos outros que estão envolvidos. Aqui o Conhecimento é o guia. Aqui você é o recebedor. Aqui você é o contribuinte. Não há liberdade maior do que essa, pois aqui você é livre.

LEMBRE DESTA IDEIA EM CADA HORA, e nas suas duas práticas de meditação mais profunda entre uma vez mais em quietude e silêncio. Novamente deixe que a sua mente fique quieta, pois nisso você é livre. Prepare-se para as suas práticas repetindo a ideia e se dedicando à sua prática. Sem o seu controle, a sua mente estará livre e experimentará sua própria profundidade no Conhecimento.

Prática 167: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 168

Revisão

REVISE A SEMANA QUE PASSOU. Revise cada lição conforme ela foi dada e cada prática que você experimentou. Revise toda a semana para que você possa fortalecer o aprendizado que agora está empreendendo. Lembre-se que você está aprendendo a aprender. Lembre-se que você é um estudante iniciante do Conhecimento. Lembre-se que a sua avaliação, se não nascer do Conhecimento, não será útil. Sem esta avaliação, ficará evidente como fortalecer o seu envolvimento, como fortalecer a sua preparação e como fazer os ajustes na sua vida exterior para apoiá-lo em seu esforço. Isso pode ser feito sem a condenação de si mesmo. Pode ser feito porque é necessário, e você é capaz de responder àquilo que é necessário sem punir a si próprio ou o mundo. Esta preparação é necessária, pois ela representa a sua vontade.

EM SEU LONGO PERÍODO DE PRÁTICA DE HOJE, revise a semana com sinceridade e profundidade. Dê a isso sua total atenção para poder receber as dádivas que agora você está se preparando para receber.

Prática 168: *Um período de prática longo.*

O mundo está dentro de mim. Isto eu sei.

O MUNDO ESTÁ DENTRO DE VOCÊ. Você pode senti-lo. Através do Conhecimento você pode sentir a presença de todos os relacionamentos. Esta é a experiência de Deus. É por isso que os seus relacionamentos significativos com outras pessoas têm uma promessa tão grande, pois numa união genuína com outro você pode começar a experimentar a união com toda a vida. Esta é a razão pela qual você procura genuinamente relacionamentos. Esta é a sua verdadeira motivação nos relacionamentos - experimentar a união e expressar o seu propósito. As pessoas pensam que os seus relacionamentos são para satisfazer as suas fantasias e para se fortalecerem contra a sua própria ansiedade. Isto deve ser desaprendido a fim de que o verdadeiro propósito dos relacionamentos possa ser revelado e compreendido. Portanto, desaprender vem primeiro no processo de aprendizagem. Nisto, você aprende a aprender. Nisto, você aprende a receber.

PRATIQUE A CADA HORA NESTE DIA, lembrando-se de sua ideia. Hoje, nas suas meditações mais profundas, use novamente a palavra RAHN para lhe levar mais fundo na profundidade do Conhecimento. Repita a ideia no início da sua prática e depois, a cada exalação, repita a palavra RAHN silenciosamente para si próprio. Permita que isto centre a sua mente. Permita que isto conecte você à profundidade do Conhecimento. Aqui você vai mais fundo do que já foi antes. Nisto, encontrará tudo o que procura, e não haverá confusão sobre o mundo.

Prática 169: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Hoje estou seguindo o Antigo Rito de preparação.

ESTA PREPARAÇÃO QUE VOCÊ ESTÁ EMPREENDENDO é de origem muito antiga. Ela tem sido utilizada durante séculos, neste mundo e também em outros mundos. Foi apenas adaptada na língua e relevância para seu tempo atual, mas prepara a mente da forma como as mentes sempre foram preparadas no Caminho do Conhecimento, pois o Conhecimento não muda e as preparações apenas se adaptam aos acontecimentos atuais e à compreensão atual para que possam ser relevantes aos destinatários. No entanto, o verdadeiro mecanismo de preparação mantém-se inalterado.

VOCÊ ESTÁ EMPREENDENDO UM ANTIGO RITO na recuperação do Conhecimento. Nascida da Grande Vontade do Universo, esta preparação foi criada para o avanço dos estudantes do Conhecimento. Você está agora trabalhando em conjunto com muitos outros indivíduos, tanto neste mundo como em outros mundos. Porque o Conhecimento está sendo ensinado em todos os mundos onde existe vida inteligente. Assim, seus esforços são apoiados e embelezados pelos esforços daqueles que estão se preparando com você. Nesse sentido, você representa uma comunidade de aprendizes. Não pense, então, que os seus esforços são singulares. Não pense, então, que está sozinho no mundo empreendendo a recuperação do Conhecimento. Não pense, então, que não faz parte de uma comunidade de aprendizes. Isto será mais evidente para você com o tempo, à medida que comece a reconhecer aqueles que estão se preparando com você. Isto será mais evidente com o tempo, à medida que aprofundar a sua experiência da presença dos seus Professores. Isto será mais evidente com o tempo, à medida que os resultados do Conhecimento se tornarem evidentes mesmo para você. Isto será mais evidente com o tempo, à medida que considere sua vida como parte de uma Comunidade Maior de mundos.

LEMBRE-SE DA SUA PRÁTICA DE HORA EM HORA. Nas suas práticas mais profundas em quietude, receba o benefício de todos os que praticam com você. Lembre-se que você não está sozinho e que suas recompensas são dadas a você, assim como suas recompensas são dadas a eles. Assim, vocês compartilham juntos as suas conquistas. O poder do seu comprometimento é tremendamente apoiado pelo esforço e pela doação de outros que excede em muito as suas próprias capacidades. Quando isto for entendido, você receberá todo tipo de encorajamento e banirá para sempre a ideia de que você é inadequado para as tarefas que lhe são atribuídas. Pois a sua doação se complementa pela doação de outros, e isto representa a Vontade de Deus no universo.

Prática 170: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

A minha doação é uma afirmação da minha riqueza.

A SUA DOAÇÃO É UMA AFIRMAÇÃO DA SUA RIQUEZA porque você doa da sua própria riqueza. Não é a doação de objetos que Nós estamos falando aqui, pois você pode abrir mão de todas as suas posses e então não ter mais nada. Mas quando você doa Conhecimento, o Conhecimento aumenta. E quando impregna a sua dádiva de um objeto com Conhecimento, o Conhecimento aumenta. É por isso que quando você recebe Conhecimento, você irá querer dá-lo porque esta é a expressão natural de sua própria receptividade.

COMO VOCÊ PODE ESGOTAR O CONHECIMENTO quando o Conhecimento é o Poder e a Vontade do universo? Quão pequeno é o seu veículo, quão grande é a substância que se expressa através de você. Quão grande é o seu relacionamento com a vida, e quão grande, então, é você que está com vida. Aqui não há presunção. Aqui não há soberba, pois você percebe que é pequeno e grande ao mesmo tempo, e você reconhece a fonte de sua pequenez e a fonte da sua grandeza. Você reconhece o valor de sua pequenez e o valor de sua grandeza. Você reconhece toda a vida, e nada é deixado de fora de sua grande avaliação de si mesmo, que nasce do amor e do verdadeiro entendimento. Este é, então, o entendimento que você deve cultivar ao longo do tempo, percebendo novamente que os seus esforços para fazer isso são embelezados pelos esforços dos outros que também são estudantes do Conhecimento em seu mundo. Mesmo estudantes em outros mundos embelezam os seus esforços, pois no Conhecimento não existe tempo e distância. Assim, você tem um grande apoio disponível a você agora, e nisso você percebe o seu verdadeiro relacionamento com a vida.

PRATIQUE EM CADA HORA e em suas meditações mais profundas, permita que a palavra RAHN leve você para o Conhecimento. Silenciosamente e em quietude, enquanto afunda nas profundezas do Conhecimento, receba a paz e a confirmação que são seu direito de nascença.

Prática 171: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu preciso recuperar o meu Conhecimento.

VOCÊ PRECISA RECUPERAR O SEU CONHECIMENTO. Não é simplesmente uma preferência em competição com outras preferências. O fato disso ser um requisito na vida confere a necessidade e a importância que ele verdadeiramente merece. Não pense que a sua liberdade é de modo algum impedida por esta necessidade, pois a sua liberdade é o resultado desta necessidade e nascerá desta necessidade. Aqui você entra num ambiente de direção vital em vez de escolhas casuais. Aqui você torna-se seriamente engajado na vida em vez de um observador distante que pode apenas testemunhar suas próprias ideias.

A NECESSIDADE DE CONHECIMENTO, então, é a importância que ele carrega para você e para o seu mundo. Acolha, então, a necessidade, pois ela liberta você do agravamento e incapacidade da ambivalência. Ela resgata você de escolhas sem sentido e o direciona para aquilo que é verdadeiramente vital para o seu bem-estar e para o bem-estar do mundo. O Conhecimento é uma necessidade. A sua vida é uma necessidade. A importância dele não é somente para você, mas também para o mundo.

SE VOCÊ CONSEGUIR COMPREENDER ISSO EM VERDADE, isso superará qualquer sentimento de indignidade ou de indolência que ainda possa ter. Pois se a sua vida é uma necessidade, então ela possui propósito, significado e direção. Se a sua vida é uma necessidade, então todas as outras vidas são também uma necessidade. Nisto, você não desejará prejudicar ninguém, mas em vez disso buscará afirmar o Conhecimento em todos. Esta necessidade, portanto, carrega consigo a força e a direção que você necessita e lhe proporciona a graça e a profundidade que deve receber para si próprio. Uma vida necessária é uma vida com sentido. O Conhecimento é uma necessidade. Entregue-se à sua necessidade, e sentirá que você mesmo é uma necessidade. Isto irá afastar o seu sentimento de indignidade e culpa e lhe trará de volta à relação com a vida.

PRATIQUE NOVAMENTE EM CADA HORA, e em suas duas práticas de meditação permita que a palavra RAHN leve-o mais profundamente à presença do próprio Conhecimento. O poder desta palavra, uma palavra desconhecida dentro de sua própria língua, ressoará com o seu Conhecimento e irá estimulá-lo. Assim, os meios são misteriosos, mas o resultado é concreto.

Prática 172: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Hoje eu farei o que é necessário.

FAZER O QUE É NECESSÁRIO IRÁ ENGAJÁ-LO com a vitalidade na vida, pois a vida no mundo, em todas as suas formas, está engajada com o que é necessário. À primeira vista isto pode parecer opressivo aos seres humanos, pois eles estão acostumados a viver em fantasia, onde tudo é preferencial e nada é realmente necessário.

CONTUDO, É QUANDO ALGO É REALMENTE NECESSÁRIO NA VIDA, mesmo que seja uma circunstância terrível, que as pessoas são capazes de se libertarem momentaneamente de suas fantasias e sentir o propósito, significado e direção. Esta é, então, uma dádiva à humanidade, mas as pessoas normalmente só dão a si mesmas esta dádiva sob circunstâncias terríveis.

É SOB CIRCUNSTÂNCIAS MAIS FELIZES que você deve agora aprender a receber isto e acolher a necessidade como uma graça salvadora em sua vida, pois você deseja ser necessário, deseja ser incluído, deseja ser vital e deseja ser uma parte essencial da comunidade. Tudo isso é necessário. Não é simplesmente uma preferência de sua parte. Não pode nascer de uma escolha casual, mas de uma convicção profunda, pois a sua maior doação deve nascer de uma convicção profunda para que ela seja grande e completa. Caso contrário, ao sinal da primeira adversidade ou decepção, você se afastará e regressará para a fantasia e a ilusão.

ACOLHA, ENTÃO, AS NECESSIDADES DESTES DIAS. Faça as pequenas tarefas sem reclamar, pois elas são pequenas. Siga o seu procedimento hoje na preparação, pois ele é necessário e grande. Não confunda o grande e o pequeno, pois o pequeno serve apenas para expressar o grande. Não tente transformar o pequeno no grande ou o grande no pequeno. Entenda o verdadeiro relacionamento deles um com o outro, pois dentro de você existe tanto o grande quanto o pequeno. Dentro de você, o grande deseja expressar-se através do pequeno.

PORTANTO, REALIZE SUAS ATIVIDADES MUNDANAS HOJE. Faça o que é necessário hoje. Lembre-se em cada hora da Nossa ideia para hoje, e entregue-se à sua prática para que o seu dia possa ser um dia de dar e receber. Em suas práticas de meditação mais profunda, entre em quietude utilizando a palavra RAHN para levá-lo mais fundo na meditação. Faça isso porque é necessário. Faça isso com necessidade e você sentirá o poder da sua própria vontade.

Prática 173: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

A minha vida é necessária.

A SUA VIDA É NECESSÁRIA. Ela não é um acidente biológico. Não foi por mero acaso que você veio a este mundo. A sua vida é necessária. Se pudesse apenas se lembrar pelo que você passou para vir a este mundo e a preparação que exigiu - tanto neste mundo quanto além - para que surgisse aqui, então você perceberia a importância de estar aqui e a importância do Conhecimento que leva dentro de si. A sua vida é necessária. Não há qualquer tipo de presunção aqui. É simplesmente um reconhecimento da verdade. Na sua avaliação de si mesmo, a sua vida é ou patética ou grandiosa. Porém, a necessidade da sua vida nada tem a ver com suas avaliações, embora suas avaliações possam aproximá-lo ou levá-lo para mais longe deste reconhecimento verdadeiro.

A SUA VIDA É NECESSÁRIA. Entenda isso e o seu senso de julgamento de si mesmo e de condenação serão banidos. Entenda e isso trará humildade às suas ideias grandiosas de si mesmo. Entenda isso e os seus planos poderão então, com o tempo, serem ajustados ao próprio Conhecimento, pois a sua vida é necessária.

REPITA ESTA AFIRMAÇÃO EM CADA HORA e considere-a independentemente de suas emoções, de suas circunstâncias e de quaisquer pensamentos que estejam dominando sua mente, pois o Conhecimento é maior do que os pensamentos e destina-se a governar os pensamentos. Em suas duas práticas de meditação, permita que a palavra RAHN leve-o fundo na prática. Sinta a necessidade da sua própria vida - seu valor e sua importância. Isto é algo que você pode experimentar diretamente. Não requer a sua avaliação. Não requer que você se considere maior do que os outros. É simplesmente uma experiência profunda de realidade, pois a sua vida é necessária. É necessária para você. É necessária para o seu mundo. É necessária para a própria vida.

Prática 174: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 175

Revisão

EM SUA REVISÃO DAS PRÁTICAS DESTA SEMANA, perceba uma vez mais o valor de se entregar à prática. Entregar-se à prática, então, é o primeiro passo para compreender o verdadeiro significado de dar e o verdadeiro significado do propósito no mundo.

NO SEU PERÍODO DE PRÁTICA MAIS LONGO, revise a semana que acabou de passar. Revise o seu engajamento com cada prática diária e considere o significado da ideia de cada dia. Dê a isto sua total atenção durante o seu longo período de prática hoje, e perceba enquanto testemunha seu próprio desenvolvimento que você está se preparando para dar aos outros.

Prática 175: *Um período longo de prática.*

Passo 176

Eu seguirei o Conhecimento hoje.

EM CADA HORA DESTA DIA experimente a si mesmo seguindo o Conhecimento. Tome pequenas decisões sobre pequenas coisas conforme necessário, mas não tome grandes decisões sem o Conhecimento. Você tem uma mente pessoal para tomar decisões pequenas e insignificantes. Porém grandes decisões devem ser tomadas com o Conhecimento.

SIGA O CONHECIMENTO HOJE EM CADA HORA. Deixe que a paz e a certeza dele habitem com você. Permita que sua direção geral seja discernida por você. Permita que sua potência o afete. Permita que ele se entregue a você, assim como você está aprendendo a se entregar para ele.

NAS SUAS DUAS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO MAIS LONGA HOJE, usando a palavra RAHN, entre profundamente no Conhecimento. Entre profundamente na presença da vida. Entre profundamente nesta experiência. Continue a direcionar sua mente no sentido desta realização. Continue a deixar de lado tudo que o afeta ou retenha. Desta maneira, você treina a sua mente e também a prepara para que aconteça o que for mais natural para ela.

SIGA O CONHECIMENTO NO DIA DE HOJE. Se o Conhecimento indicar algo e você estiver bastante certo sobre isso, siga e fique observando. Veja o que acontece e tente aprender a distinguir o Conhecimento de seus impulsos, seus desejos, seus medos e suas fugas. Isto tem que ser aprendido através da experiência. Desta forma, o Conhecimento e tudo o que pretende se passar por Conhecimento são separados por contraste. Isto irá lhe proporcionar maior certeza e maior autoconfiança, as quais necessitará nos tempos vindouros.

Prática 176: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu aprenderei a ser honesto hoje.

EXISTE UMA HONESTIDADE MAIOR QUE ESTÁ ESPERANDO para que você a descubra. Existe uma honestidade maior que você deve utilizar em seu próprio benefício. Não é o bastante simplesmente saber como você se sente. É um requisito maior sentir o que você sabe. Esta é uma honestidade maior e uma honestidade que está em harmonia com a própria vida, uma honestidade que reflete o verdadeiro avanço de todos os seres no mundo. Não é apenas expressar e exigir que a sua intenção pessoal se realize. Exige, em vez disso, que a necessidade da vida dentro de você possa se expressar de um modo que seja genuíno à própria vida. A forma e a maneira desta expressão estarão contidas nas mensagens que você terá de entregar aos outros quando chegar o momento disso acontecer.

APRENDA, ENTÃO, A SENTIR O QUE VOCÊ SABE. Esta é uma honestidade maior. Requer tanto abertura quanto comedimento. Requer autoinspeção. Requer sobriedade sobre a sua vida. Requer quietude e paz, bem como a capacidade de engajar ativamente a sua mente em exploração. Assim, tudo o que você aprendeu até agora contribui e é utilizado na prática de hoje.

LEMBRE-SE DA PRÁTICA DE HOJE EM CADA HORA e considere-a seriamente no momento em que você se encontrar. Nas práticas mais longas de hoje, novamente entre em quietude e engaje a sua mente nesta atividade significativa. A mente deve ser trazida para próximo de sua Antiga Morada para que encontre conforto e paz. Isto requer autodisciplina no início, mas uma vez que o engajamento é feito, o processo ocorre naturalmente por si próprio.

APRENDA A SE TORNAR MAIS HONESTO HOJE. Aprenda a discernir um nível maior de honestidade, um nível genuíno de honestidade que afirma a sua própria natureza e não trai o seu propósito mais elevado.

Prática 177: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 178

Hoje eu lembrarei daqueles que me deram.

ESTE É UM DIA ESPECIAL DE RECONHECIMENTO DA PRESENÇA de relacionamentos genuínos em sua vida. É um dia especial de reconhecimento das dádivas que foram dadas à você. É um dia destinado à gratidão.

EM CADA HORA, ENTÃO, REPITA ESTA AFIRMAÇÃO e reserve um momento para lembrar daqueles que deram à você. Tente pensar muito cuidadosamente nas pessoas que lhe deram benefícios, tanto ao demonstrarem sua sabedoria como seu erro. Pense naqueles que ilustraram o caminho a ser seguido e o caminho a não ser seguido. À medida que investigar mais sobre isso nos dois períodos de prática mais longa de hoje, tente pensar mais cuidadosamente e permitir que qualquer pessoa que venha à sua mente seja objeto de sua investigação. Este é um momento de prática ativa em seus períodos de meditação.

NOS SEUS PERÍODOS DE PRÁTICA MAIS LONGA, repita a afirmação no início da prática e permita que as pessoas venham até você. Aprenda a reconhecer a contribuição delas para a recuperação do Conhecimento. Aprenda a reconhecer a contribuição delas para o seu bem-estar físico e emocional. Aprenda a reconhecer como elas o têm servido. Desta maneira, todo o seu conceito de dar e receber e de serviço no mundo pode ser expandido e desenvolvido. Isto lhe dará uma verdadeira visão do mundo, para que possa aprender a ser compassivo consigo próprio e com os outros.

ESTE É, PORTANTO, UM DIA DE AFIRMAÇÃO e um dia de gratidão. Permita que as suas práticas sejam significativas e eficazes para que você possa receber sua recompensa.

Prática 178: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Hoje eu vou agradecer ao mundo por me ensinar o que é verdadeiro.

EM SUA GRANDIOSIDADE E EM SUA INSENSATEZ, O MUNDO ensina a você a valorizar e reconhecer o que é verdadeiro. O contraste deve ser evidente na aprendizagem para que você possa fazer estas distinções. Para distinguir o que é verdadeiro do que é falso e o que é significativo do que não tem sentido, você deve ter um contraste na aprendizagem. É preciso provar o que não tem sentido para descobrir sua verdadeira natureza e conteúdo, e é preciso provar o que é significativo para descobrir sua verdadeira natureza e conteúdo. O mundo continuamente oferece a você a oportunidade de fazer ambos.

NESTE MOMENTO, A SUA NECESSIDADE É DE PROVAR O QUE É VERDADEIRO, cada vez mais, e é por isso que agora Nós enfatizamos isto em sua prática diária. Você já se entregou ao falso tão suficientemente que ele dominou sua mente e atenção. Agora Nós alimentamos você com o que é verdadeiro, mas você também deve aprender a beneficiar-se do falso que lhe foi dado. Então você não precisará mais investigar o que é falso. O falso já se apresentou a você. Agora você está aprendendo a reconhecer a apresentação dele e a utilizar o benefício que ele pode lhe oferecer. O único benefício que o falso pode lhe oferecer é aprender a reconhecer a falta de substância dele, para que você possa desejar saber o que é verdadeiro e ter uma capacidade maior de recebê-lo.

ASSIM, AGRADEÇA AO MUNDO HOJE POR APOIÁ-LO, pela sua grandeza e pela sua insensatez, pelos seus momentos de inspiração e pela sua grande demonstração de ilusão. O mundo que até agora você viu é amplamente constituído da fantasia das pessoas, mas existe um mundo maior para se ver, um mundo que realmente está lá, um mundo que despertará em você o Conhecimento, a apreciação e também a verdadeira aplicação de si mesmo. Pois é seu propósito servir a evolução deste mundo, como é propósito do mundo servir a sua evolução.

NOS SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA MAIS LONGA DE HOJE, investigue ativamente esta ideia com a sua mente. Aplique a sua mente para compreender como o mundo tem apoiado você. Pense muito cuidadosamente sobre isso. Esta não é uma investigação superficial. É uma investigação que você deve conduzir com necessidade e com seriedade, pois ela irá determinar a sua experiência na vida, tanto no presente quanto no futuro.

EM CADA HORA, LEMBRE-SE DA NOSSA AFIRMAÇÃO para o dia de hoje e mantenha-a em mente quando olhar para o mundo.

Não deixe que este dia seja desperdiçado. Este é um dia de reconhecimento, um dia de gratidão e um dia de sabedoria.

Prática 179: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 180

Eu reclamo porque falta-me Conhecimento.

QUANDO VOCÊ RECLAMA DA VIDA, você está pedindo por Conhecimento. O Conhecimento possui sua própria afirmação sobre a vida, mas que é muito diferente do lamento que você escuta dentro de si mesmo e ao seu redor. Portanto, na medida em que você se aproxima do Conhecimento hoje, reconheça a natureza da reclamação - como ela enfatiza a sua fraqueza e o domínio do mundo sobre você e o quanto isso está em contraste com o que você está aprendendo agora. Você agora está aprendendo a descobrir a sua grandeza e o seu domínio sobre o mundo. Você está em relacionamento com o mundo. Permita que este relacionamento torne-se saudável e significativo. Permita que a contribuição do mundo seja dada a você. Permita que a sua contribuição seja dada ao mundo.

PORTANTO, AGRADEÇA AO MUNDO HOJE UMA VEZ MAIS pelo o que ele tem dado a você. Nas suas práticas de meditação mais profunda de hoje, entre em quietude e em silêncio. Use a palavra RAHN para ajudá-lo a entrar assim tão profundamente. Use a palavra RAHN para orientar a sua mente e o seu pensamento para que a sua mente possa se unir com o som desta antiga palavra.

ESTE É UM DIA DE IMPORTANTE CONTRIBUIÇÃO. Não reclama deste dia. Reconheça que tudo o que acontece é uma oportunidade para você aplicar a sua prática e desenvolver as verdadeiras faculdades da sua mente. A sua reclamação seria apenas uma negação da contribuição do mundo a você. Portanto, não negue isto. Não reclame do mundo hoje para que você possa receber as dádivas dele.

Prática 180: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 181

Hoje eu recebo o amor do Conhecimento.

O CONHECIMENTO POSSUI A VERDADEIRA SEMENTE DO AMOR, não o amor que é um mero sentimento, não o amor que é uma forma de intoxicação em torno de um desejo urgente nascido do medo. O Conhecimento é a semente do amor verdadeiro, não o amor que busca conquistar, possuir e dominar, mas o amor que busca servir, empoderar e libertar o outro. Torne-se hoje o destinatário deste amor para que ele possa fluir através de você para o mundo, pois sem a sua negação ele certamente fará isso.

EM CADA HORA, REPITA ESTA AFIRMAÇÃO e sinta seu impacto total, independente das circunstâncias em que você se encontre. Permita que cada circunstância apoie a sua prática, e verá que a sua prática terá um efeito cada vez mais potente na sua vida externa. Nos seus dois períodos de prática mais profunda de hoje, entre na presença do Conhecimento e receba seu amor. Afirme o seu merecimento e a sua receptividade. Abandone suas suposições sobre si mesmo e o mundo, e permita-se ter uma experiência que irá demonstrar a verdade além de qualquer suposição. Esta é a sua prática de hoje. Esta é a sua dádiva para si próprio, para o seu mundo e para o seu Criador a fim de que você possa receber a dádiva do amor.

Prática 181: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Revisão

O DIA DE HOJE MARCA UM IMPORTANTE PONTO DECISIVO em sua preparação. Hoje marca o encerramento da primeira etapa da sua preparação e o início de uma nova etapa. Revise a semana anterior em um único longo período de prática e então reserve um momento para pensar quão longe você chegou e quão longe você precisa ir. Reconheça o seu poder e força crescentes. Pense em sua vida exterior e reconheça o quanto deve ser realizado lá, tanto para o seu benefício como para o bem-estar dos outros. Reconheça o quão pouco sabe e o quanto está disponível para você. Não deixe que nenhuma dúvida desencoraje-o em seu empreendimento, pois você só precisa participar para receber a maior dádiva que a vida pode dar.

REVISE A SEMANA ANTERIOR E PENSE AGORA no que aconteceu em sua preparação até agora. Observe o desenvolvimento que ocorreu dentro de você nestes últimos meses - o sentimento crescente da presença, o sentimento crescente da certeza interior, o sentimento crescente do poder interior. Considere o fato de a sua vida exterior ter começado a se abrir. Certas coisas que antes eram fixas, agora foram flexibilizadas para que pudessem ser reordenadas em seu benefício. Permita que a sua vida exterior seja reordenada, agora que você não está buscando dominá-la para sua proteção pessoal. Na medida que uma certeza maior surgir dentro de você, as circunstâncias exteriores devem ser reordenadas em seu próprio benefício. Assim, você se torna uma fonte de mudança e não apenas seu destinatário.

RECONHEÇA QUÃO LONGE VOCÊ CHEGOU, mas mantenha em mente que você é um estudante iniciante do Conhecimento. Permita que este seja o seu ponto de partida para que possa presumir pouco e receber muito. A partir deste grande ponto de referência, você será capaz de ver além do preconceito e condenação da humanidade. Você será capaz de ver além de um ponto de vista pessoal e ter uma visão do mundo que o mundo está desesperado por receber.

Prática 182: *Um período de longo prática.*

PASSOS PARA O CONHECIMENTO

PARTE DOIS

NA SEGUNDA METADE DO NOSSO PROGRAMA DE PREPARAÇÃO Nós nos comprometemos a explorar novas arenas, a cultivar ainda mais a sua experiência do Conhecimento e a prepará-lo para ser um contribuinte do Conhecimento no mundo. Nos próximos dias Nós exploraremos coisas com as quais você está familiarizado e coisas que não está familiarizado, coisas que já conheceu e coisas que nunca viu antes. O mistério da sua vida clama por você porque do mistério vêm todas as coisas de valor concreto no mundo.

PORTANTO, NOS PASSOS A SEGUIR, entregue-se com dedicação crescente. Acalme o seu sentimento de dúvida. Permita-se prosseguir com uma certeza maior. Somente a sua participação é requerida, pois conforme você estimula o Conhecimento, o Conhecimento surgirá por conta própria. Ele surgirá por conta própria quando as condições mentais e físicas da sua vida tiverem sido apropriadamente preparadas e ajustadas.

PERMITA-NOS PROSSEGUIR AGORA com o próximo passo da sua preparação.

Eu procuro experiência, não respostas.

HOJE PROCURE EXPERIÊNCIA, pois a experiência responderá a todas as perguntas e tornará desnecessário o questionamento. Procure experiência hoje para que ela possa conduzi-lo a experiências cada vez maiores. É melhor que você faça perguntas sobre o Conhecimento e então receber a experiência que o Conhecimento pode lhe dar. Você se acostumou a receber tão pouco em resposta às suas indagações. Uma resposta é muito pouco. Uma verdadeira resposta deve ser um convite para participar de uma preparação maior, uma preparação que você não preparou para si mesmo, mas que foi preparada para você. Portanto, não procure por pequenas coisas que lhe dão alívio ou conforto momentâneo. Procure aquilo que é o fundamento da sua vida, que pode lhe proporcionar vida como nunca antes.

HOJE, NAS SUAS DUAS PRÁTICAS MAIS PROFUNDAS, torne-se receptivo a esta experiência. Você pode utilizar a palavra RAHN se achar que isso ajuda, mas entre profundamente na experiência do Conhecimento. Não procure por respostas. As ideias virão até você a seu próprio tempo e a seu próprio modo. Pode ter certeza disso. À medida que a sua mente estiver preparada, ela se tornará verdadeiramente receptiva e verdadeiramente capaz de realizar aquilo que recebe. Este é o reconhecimento que você precisa. Ele deve nascer de uma grande experiência.

EM CADA HORA LEMBRE-SE DE SUA PRÁTICA, e perceba que é uma experiência genuína que você está procurando e não apenas respostas. A sua mente está repleta de respostas, e elas não responderam ao seu questionamento até agora.

Prática 183: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 184

As minhas perguntas são maiores do que eu havia percebido antes.

O QUE VOCÊ REALMENTE ESTÁ PEDINDO é muito maior do que aquilo que já tenha cogitado antes. Embora suas perguntas possam ter surgido a partir de circunstâncias imediatas, você está pedindo muito mais do que uma resolução imediata para coisas imediatas. Uma resolução imediata será dada, mas a partir de uma Fonte Maior. É esta Fonte Maior que você está buscando, pois você está buscando perceber a sua natureza aqui, e você está buscando encontrar a preparação que irá capacitá-lo a contribuir seus dons para que o seu trabalho no mundo possa estar completo. Portanto, compreenda que você está aqui para servir. Você está aqui para dar. E ao fazer isso, você encontrará a sua realização. Isto produzirá felicidade para você.

NOS SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA MAIS LONGA DE HOJE, uma vez mais entre em quietude e silêncio, tendo em mente que a quietude cultiva a mente a receber. Em quietude, você constata que as coisas já são conhecidas e que até agora foram negligenciadas. A partir destes períodos de prática a sua mente se tornará mais refinada e terá maior profundidade, maior concentração e um maior foco em todos os aspectos da sua vida.

O QUE VOCÊ ESTÁ BUSCANDO HOJE é algo maior do que você jamais considerou. Você está buscando conhecer o significado do seu Conhecimento através de sua demonstração.

Prática 184: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Eu vim ao mundo por um propósito.

NOVAMENTE NÓS AFIRMAMOS ESTA GRANDE VERDADE, que em seu Conhecimento você saberá que é verdadeira. Independentemente do estágio atual de seu desenvolvimento, a realidade do seu propósito na vida permanece verdadeira. Portanto, de tempos em tempos Nós repetimos certas lições que são essenciais para o seu bem-estar e seu desenvolvimento. De tempos em tempos, Nós damos a elas diferentes redações para que você possa ter uma experiência cada vez maior. Desta forma, elas poderão encontrar o caminho ao seu coração, para que o seu coração possa encontrar o caminho à sua consciência.

VOCÊ ESTÁ AQUI PARA SERVIR. Você está aqui para dar. Você está aqui porque você é rico com o Conhecimento. Independentemente da sua circunstância na vida, o seu próprio sentimento de pobreza será banido para sempre à medida que o Conhecimento surgir dentro de você, pois não pode haver qualquer sentimento de privação quando o Conhecimento está sendo vivenciado e expressado. Esta é a promessa deste programa de preparação. Esta é a promessa da sua vida. Este é o seu destino e a sua missão aqui. A partir disso, o seu chamado específico no mundo lhe será dado. Ele será bastante específico às suas atividades e ao seu comportamento. Antes que isso possa acontecer, a sua mente deve ser cultivada, e a sua vida deve ser reordenada e trazida a um verdadeiro equilíbrio para que ela possa refletir o seu Conhecimento e não apenas os seus medos e desejos. Uma vida maior deve vir de uma Fonte Maior dentro de você. Uma vida maior agora é possível para você.

VOCÊ ESTÁ AQUI PARA SERVIR, mas para servir você deve receber. Nos seus períodos de prática mais longa de hoje, pratique a receptividade. Vá mais fundo na sua prática de quietude. Cultive esta prática. Você agora está aprendendo as habilidades específicas que lhe ajudarão a fazer isso. Quando a sua vontade está sendo vivenciada, os métodos seguirão naturalmente. Nós damos apenas a metodologia necessária para apontar a sua mente na direção correta. A partir daqui você pode refinar a sua prática para ir ao encontro das suas necessidades sem trair as instruções que são dadas neste curso.

PORTANTO, SIGA AS DIREÇÕES que são dadas e faça pequenos ajustes conforme necessário. Quando você aprender a trabalhar com a sua natureza, você aprenderá a utilizá-la em benefício próprio. Pratique em cada hora para que a sua prática possa ir com você a todos os lugares e para que tudo o que lhe acontecer hoje possa fazer parte da sua prática.

PRÁTICA 185: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Eu nasci de uma Antiga Herança.

VOCÊ NASCEU DE UMA ANTIGA HERANÇA. Isto surgirá naturalmente na sua mente, embora esteja além das palavras e além da descrição. Essencialmente, é uma experiência pura de vida e inclusão. O que é lembrado nesta experiência são aqueles relacionamentos que você cultivou em sua evolução até o presente momento. Apenas a recuperação dos relacionamentos pode ser levada adiante além da sua vida neste mundo. Os indivíduos que você recuperou para si mesmo como sua Família Espiritual existem agora como sua Família Espiritual. Eles formam o corpo crescente de Conhecimento e inclusão na vida que agora você é capaz de experimentar.

VOCÊ ESTÁ AQUI PARA SERVIR SUA FAMÍLIA ESPIRITUAL, o seu pequeno grupo de aprendizagem que tem trabalhado em conjunto através de muitas eras e circunstâncias a fim de cultivar e avançar seus membros para que o seu grupo possa se juntar com outros grupos, e assim sucessivamente. Como riachos que se juntam em corpos cada vez maiores de água em movimento, você segue o seu curso inevitável até à fonte da sua vida. Este é o caminho natural, o caminho autêntico, o caminho que existe para além de toda especulação e filosofia, além de todos os medos e ambições da humanidade. Este é o caminho das coisas - sempre misterioso, além da sua compreensão e, ainda assim, totalmente disponível para servi-lo nas circunstâncias imediatas da sua vida. Tal é a grandeza do mistério da sua vida, e tal é a sua aplicação, mesmo nos menores detalhes da sua vida. Assim, a sua vida aqui é completa.

VOCÊ NASCEU DE UMA GRANDE HERANÇA. Assim, a grandeza está com você por causa dos seus relacionamentos. Receba esta Herança em quietude nas suas duas práticas de meditação profunda de hoje e reconheça-a em cada hora. Permita que este dia demonstre tanto a realidade quanto a negação desta grande verdade, pois conforme você vê o mundo em sua negação tentando atuar como um substituto do Conhecimento, você aprenderá a valorizar o Conhecimento e a perceber que o Conhecimento já está aqui.

Prática 186: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu sou um cidadão da Comunidade Maior de mundos.

VOCÊ NÃO É UM SER HUMANO UNICAMENTE neste mundo. Você é um cidadão da Comunidade Maior de mundos. Este é o universo físico que você reconhece através dos seus sentidos. Ele é muito maior do que você agora pode compreender. A extensão dos relacionamentos dele é muito maior do que você possa mesmo imaginar, pois a realidade é sempre maior do que a imaginação.

VOCÊ É UM CIDADÃO DE UM UNIVERSO FÍSICO MAIOR. Isto confirma não apenas a sua Linhagem e a sua Herança, mas também o seu propósito na vida neste momento, pois o mundo da humanidade está crescendo para a vida da Comunidade Maior de mundos. Isso é do seu conhecimento, embora as suas crenças possam ainda não dar conta disso.

HOJE, EM CADA HORA, afirme a sua cidadania na Comunidade Maior de mundos, pois isto afirma uma vida maior que você agora está começando a descobrir. Nas suas duas práticas de meditação, novamente entre em quietude e tranquilidade. Esta experiência crescente de quietude irá capacitá-lo a entender todas as coisas, pois a sua mente foi criada para assimilar o Conhecimento, e é assim que surge a compreensão. O acúmulo de ideias e o acúmulo de teorias não constituem nem Conhecimento nem compreensão, pois a compreensão nasce da afinidade e experiência verdadeiras. Nisto, esta experiência não possui paralelo no mundo e assim pode servir o mundo é percebido por você.

Prática 187: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 188

A minha vida neste mundo é mais importante do que eu jamais imaginei.

ESTA É UMA IDEIA GRANDIOSA? Não, não é. Esta ideia trai a sua necessidade por humildade? Não, não trai. Você está aqui por um propósito maior do que jamais imaginou, pois a sua imaginação não contém o significado do seu propósito na vida. Na vida existe apenas o propósito e todas as coisas que são substitutos para este propósito, que nascem da imaginação temerosa. Você está aqui para viver uma vida maior do que jamais imaginou, e esta grandeza é o que você leva dentro de si. Ela pode ser expressa no mais simples dos estilos de vida e na mais simples das atividades. As atividades são grandes devido à essência que elas transmitem, não devido ao estímulo que podem provocar nas outras pessoas.

COMPREENDA ESTA DISTINÇÃO MUITO CUIDADOSAMENTE, e você começará a aprender a distinguir a grandeza da pequenez e a aprender como a pequenez pode servir a grandeza. Isto irá integrar cada aspecto seu, pois parte de você é grande e parte de você é pequena. A sua mente pessoal e o seu corpo físico são pequenos e se destinam a servir a grandeza do Conhecimento. Isto integra você. Isto é o que também integra a vida. Não há desigualdade aqui, pois tudo está trabalhando em conjunto para servir a um propósito maior, o qual você veio servir.

NOS SEUS PERÍODOS DE PRÁTICA MAIS LONGA DE HOJE, engaje ativamente a sua mente na tentativa de compreender estas coisas. A sua compreensão nascerá da sua investigação, não simplesmente das ideias que você acha reconfortantes ou pessoalmente agradáveis. Utilize a sua mente para investigar. Com os olhos fechados, pense nessas coisas. Concentre-se muito cuidadosamente, e quando a sua concentração chegar ao fim, libere todas as ideias e entre em quietude e silêncio. Assim, a mente é intencionalmente engajada, e então é levada à quietude. Estas são as duas funções da mente que você estará praticando hoje.

LEMBRE-SE DA SUA PRÁTICA em cada hora e utilize este dia para ao seu desenvolvimento, que é a sua dádiva ao mundo.

Prática 188: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

A minha Família Espiritual existe em todos os lugares.

A SUA FAMÍLIA ESPIRITUAL É MAIOR DO QUE VOCÊ IMAGINA. Ela existe em muitos mundos. Sua influência está por toda parte. É por isso que é tão sem sentido considerar-se sozinho quando você faz parte de algo tão grande que serve ao maior de todos os propósitos. Você deve abandonar sua autocondenação e o seu sentimento de pequenez para saber isso, pois você tem se identificado com o seu comportamento no mundo, que é pequeno. Você tem se identificado com a sua mente pessoal e o seu corpo físico, que são pequenos. No entanto, agora você está começando a perceber o seu relacionamento com a própria vida através do Conhecimento, que é grande. Isto é feito sem punir a mente pessoal ou o corpo físico, pois eles tornam-se úteis e agradáveis à medida que aprendem a servir a um propósito maior. Então o corpo tem saúde e a mente pessoal é utilizada, dando um sentido que agora lhes falta.

A SUA NECESSIDADE FÍSICA É POR SAÚDE, mas sua saúde é servir a um propósito maior. Você precisa da utilização correta da sua mente pessoal, que dará a ela sentido e valor, pois ela busca ser incluída apenas naquilo que é significativo. O que capacita a sua mente pessoal e o seu corpo físico a encontrarem seu lugar correto em sua vida é o Conhecimento, o qual fornece propósito, sentido e direção para você.

ISTO É VERDADEIRO EM TODOS OS MUNDOS. Isto é verdadeiro ao longo de todo o universo físico do qual você é um cidadão. Expanda sua visão de si mesmo para que você possa aprender a ser objetivo sobre o seu mundo. Não lance simplesmente os valores humanos, suposições e objetivos por sobre o seu mundo, pois isso cega-lhe para o propósito e a evolução do mundo e torna muito mais difícil para que você aprecie o fato de ser um cidadão de uma vida maior.

HOJE, EM SUAS DUAS PRÁTICAS MAIS LONGAS, engaje a sua mente numa investigação ativa desta ideia. Passe os primeiros quinze minutos engajado nesta investigação em ambos os seus períodos de prática mais longa. Tente investigar seriamente o significado da ideia de hoje. Então, quando a sua investigação estiver completa, permita que a sua mente entre de novo em quietude. Perceba o contraste entre o engajamento mental ativo e a quietude mental. Compreenda que ambos são importantes e complementam um ao outro. Em cada hora repita a ideia e considere-a conforme vê o mundo ao seu redor.

Prática 189: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 190

O mundo está emergindo na Comunidade Maior de mundos e é por isso que eu vim.

VOCÊ VEIO AO MUNDO num grande momento decisivo, um momento decisivo do qual somente parte você verá durante sua própria vida. É um momento decisivo onde seu mundo fará contato com outros mundos próximos. Esta é a evolução natural da humanidade, como é a evolução natural de toda a vida inteligente em todos os mundos. O seu mundo está buscando uma Comunidade Maior. Isto exigirá que a própria comunidade interna do seu mundo fique unida. Isto também é uma parte da evolução de toda a vida inteligente em todos os mundos. Você veio aqui para servir a isto. Existem muitos níveis de serviço e muitas coisas necessárias para se contribuir - nos níveis pessoal, comunitário e mundial. Você faz parte deste grande movimento da vida, pois não está aqui somente para os seus próprios propósitos. Você está aqui para servir o mundo, e assim ser servido em troca.

NOS SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA MAIS LONGA DE HOJE, investigue a ideia do dia. Pense seriamente nela, observando aquelas ideias que estão em harmonia com ela e aquelas ideias que discordam dela. Examine os seus sentimentos a favor e contra esta ideia. Examine as suas preferências, seus preconceitos, suas crenças, suas esperanças, seus medos e assim por diante. Isto corresponde à primeira metade de cada período de prática. Na segunda metade, entre em quietude e silêncio, usando a palavra RAHN se achar que isso ajuda. Lembre-se que ambas atividades mentais são necessárias e complementares, como você aprenderá no futuro. Em cada hora repita a ideia para hoje. Permita que ela forneça aquilo que você precisa para ver o mundo de uma nova maneira.

Prática 190: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

O meu Conhecimento é maior do que a minha humanidade.

O SEU CONHECIMENTO NASCE DA VIDA UNIVERSAL. Ele eclipsa a sua humanidade, mas confere um verdadeiro sentido à sua humanidade. A Vida Maior deseja se expressar no seu mundo, na sua era e nas circunstâncias que realmente existem agora. Assim, o grande expressa-se através do pequeno, e o pequeno experimenta-se como se fosse grande. Este é o caminho de toda a vida. A sua humanidade não possui sentido a menos que sirva a um contexto maior e faça parte de uma Realidade Maior. Sem isso, ela é mais uma forma de servidão - uma restrição, um confinamento e uma imposição à sua natureza em vez de uma afirmação da sua natureza.

O SEU CONHECIMENTO É MAIOR DO QUE A SUA HUMANIDADE. Assim, a sua humanidade pode ter sentido, pois ela tem algo a servir. Sem serviço, a sua humanidade é meramente uma restrição, aquela que confina e aprisiona você. Mas a sua humanidade destina-se a servir uma Realidade Maior que hoje você carrega dentro de si. Esta Realidade está em você, mas você não a possui. Você não pode utilizá-la para a sua própria realização pessoal. Você pode apenas recebê-la e permitir que ela se expresse. Ela irá se expressar através da sua humanidade, e lhe dará uma experiência maior de si mesmo.

EM SEUS PERÍODOS MAIS LONGOS DE PRÁTICA HOJE, permita-se entrar em quietude novamente, e em cada hora repita esta ideia para que você possa considerar seu verdadeiro significado. Não aceite meras suposições ou conclusões prematuras, pois a ideia de hoje exigirá o seu profundo envolvimento. A vida tem profundidade. Você precisa penetrá-la. Precisa entrar nela. Você precisa recebê-la e investigar dentro dela. Então você voltará a se engajar em seu relacionamento natural com a vida.

Prática 191: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu não negligenciarei as pequenas coisas hoje.

NÃO NEGLIGENCIE HOJE AS PEQUENAS COISAS que são necessárias que você faça. Fazer pequenas coisas não significa de modo algum que você é pequeno. Se não se identificar com o seu comportamento e atividades, você pode permitir que a sua grandeza exista enquanto as executa. Alguém que é grande pode fazer pequenas coisas sem se queixar. Alguém que esteja com o Conhecimento pode executar atividades mundanas sem qualquer sentimento de desonra. Atividades são apenas atividades. Elas não constituem a sua verdadeira natureza ou ser. A sua verdadeira natureza ou ser é a fonte da sua vida, que se expressará através das suas pequenas atividades à medida que aprende a recebê-la e a vê-la numa perspectiva adequada.

NÃO NEGLIGENCIE AS PEQUENAS COISAS. Cuide das pequenas coisas para que a sua vida no mundo seja estável e possa progredir adequadamente. Hoje, em suas práticas mais profundas, entre novamente na grandeza e na profundidade do Conhecimento. Uma vez que tenha atendido às pequenas coisas, você agora pode passar por esse tempo de devoção e doação. Desta forma, a sua vida exterior é gerenciada adequadamente, e a sua vida interior também é atendida, pois você é um intermediário entre a vida de grandeza e a vida no mundo. Assim, você atende ao pequeno e recebe o grande. Esta é a sua verdadeira função, pois você está aqui para dar Conhecimento ao mundo.

COMO ANTES, REPITA SUA PRÁTICA EM CADA HORA. Leve-a com você. Não se esqueça.

Prática 192: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Hoje eu vou ouvir os outros sem julgamento.

OUÇA OS OUTROS SEM JULGAMENTO HOJE. O Conhecimento indicará se o que eles estão dizendo tem valor ou não. Ele fará isso sem qualquer forma de condenação, sem qualquer comparação e sem qualquer avaliação de sua parte. O Conhecimento é atraído pelo Conhecimento, e não é atraído por aquilo que não é Conhecimento. Portanto, você pode encontrar o seu caminho correto sem contribuir para o julgamento ou o ódio sobre o mundo. Este é o seu sistema de Orientação Interna servindo você. Ele irá levá-lo onde você precisa estar e levá-lo a contribuir onde as suas contribuições podem ser de maior valor. Se ouvir os outros sem julgamento, você escutará tanto o Conhecimento quanto o chamado pelo Conhecimento. Você verá onde o Conhecimento existe e onde ele foi negado. Isto é natural. Você não precisa julgar as pessoas para fazer essa constatação. Ela é simplesmente conhecida.

OUÇA OS OUTROS PARA QUE VOCÊ POSSA EXPERIMENTAR-SE ouvindo, pois não é tarefa sua julgar o mundo ou determinar onde e como as suas dádivas devem ser entregues. É tarefa sua experimentar a si mesmo na vida e permitir que o Conhecimento surja, pois o Conhecimento entregará a si próprio quando e onde for apropriado. Isto permitirá que você tenha paz, pois você não estará tentando controlar o mundo.

PERMITA QUE AS SUAS PRÁTICAS SEJAM PROFUNDAS. Pratique em cada hora como antes. Ouça os outros hoje para que você possa experimentar-se em relacionamento com eles, para que a verdadeira mensagem deles à você possa ser entregue e compreendida. Isto afirmará para você, de uma só vez, a presença do Conhecimento e a necessidade por Conhecimento no mundo.

Prática 193: *Prática de hora em hora.*

Passo 194

Eu irei aonde sou necessário hoje.

PERMITA-SE IR AONDE VOCÊ É NECESSÁRIO, aonde você precisa ir. Esta necessidade de ação conferirá valor e sentido às suas atividades e afirmará o seu valor em todos os seus engajamentos neste dia. Vá aonde você é necessário, aonde você precisa ir. Reconheça a verdadeira motivação para isto e distinga-a de qualquer sentimento de obrigação ou de culpa para com os outros. Não coloque exigências artificiais sobre si próprio. Não permita que outros coloquem demandas artificiais sobre você além dos seus simples deveres neste dia. Vá aonde você é verdadeiramente necessário.

LEMBRE-SE DISSO EM CADA HORA, pois seu significado tem que ser penetrado para ser vivenciado. Se você está habituado à culpa e à obrigação, a ideia de hoje parecerá agravar a sua dificuldade. No entanto, a ideia de hoje é realmente uma afirmação do Conhecimento dentro de você, fornecendo uma oportunidade para que o Conhecimento lhe guie e demonstre o valor dele a você. Isto não tem qualquer relação com dependência, pois você deve ser independente das coisas falsas para seguir aquilo que é verdadeiro. Este é o valor de toda a independência.

NOS SEUS PERÍODOS DE PRÁTICA MAIS LONGA, vá profundamente no Conhecimento. E quando estiver no mundo, mantenha viva esta ideia. Permita-se sentir uma presença mais profunda dentro de você enquanto estiver lá fora no mundo das coisas mundanas, enquanto estiver lá fora no mundo das pequenas considerações. A grandeza está aqui para servir o pequeno. Lembre-se.

Prática 194: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

O Conhecimento é mais poderoso do que eu imagino.

O CONHECIMENTO É MAIS PODEROSO DO QUE VOCÊ IMAGINA. Ele também é mais maravilhoso do que você imagina. Você ainda tem medo dele devido ao seu grande poder. Você está inseguro se ele irá dominá-lo ou controlá-lo, inseguro de onde irá levá-lo e o que você terá de fazer e inseguro de qual será o resultado disso tudo. Contudo, ao se afastar do Conhecimento, você volta a entrar em confusão e no mundo da imaginação. À medida que se aproxima do Conhecimento, você entra em certeza, confirmação e num mundo de realidade e propósito. Como você pode conhecer o Conhecimento à distância? Como pode determinar seu significado sem receber seus dons?

APROXIME-SE DO CONHECIMENTO HOJE. Permita que ele habite silenciosamente dentro de você, assim como você está aprendendo a habitar silenciosamente com ele. Nada poderia ser mais central para a sua experiência natural do que a experiência do Conhecimento. Alegre-se por ele ser maior do que você imagina, pois a sua avaliação tem sido pequena. Alegre-se porque você ainda não consegue entendê-lo, pois o seu entendimento apenas iria limitar ele e a utilidade dele para você. Permita que o grande esteja com você para que a sua grandeza possa ser demonstrada e vivenciada hoje.

LEVE ESTA IDEIA COM VOCÊ E PRATIQUE-A em cada hora. Mantenha-a em mente ao longo do dia. Nos seus dois períodos de prática mais longa, permita-se experimentar a profundidade do Conhecimento. Sinta o poder do Conhecimento. Reforce a sua determinação para fazer isso. Dedique a sua autodisciplina, pois aqui a autodisciplina é empregada sabiamente. O Conhecimento é maior do que você imagina. Portanto, você deve aprender a receber sua grandeza.

Prática 195: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 196

Revisão

REVISE HOJE AS DUAS SEMANAS ANTERIORES DE PREPARAÇÃO. Leia as instruções de cada dia e então revise a sua experiência na prática daquele dia. Comece com o primeiro dia no período das duas semanas, e prossiga passo-a-passo com cada dia. Você agora começará a revisar a sua preparação em intervalos de duas semanas. Isto é dado para você agora porque a sua percepção e compreensão estão começando a brotar e crescer.

LEMBRE-SE DE CADA DIA. Tente recordar a sua prática e a sua experiência. As próprias lições lhe farão recordar desta experiência caso você as tenha esquecido. Tente ver a progressão do aprendizado para que você possa entender como aprender. Tente ver aquilo que confirma o Conhecimento e aquilo que nega o Conhecimento dentro de si próprio para que você possa aprender a trabalhar com estas tendências.

TORNAR-SE UM VERDADEIRO ESTUDANTE DO CONHECIMENTO exigirá maior autodisciplina, maior consistência na aplicação e na aceitação do valor, maiores do que qualquer outra coisa que você tenha empreendido até o momento. O ato de seguir prepara você para tornar-se um líder, pois todos os grandes líderes são grandes seguidores. Se a fonte da sua liderança representa a bondade e a verdade, então certamente você deve aprender a segui-las. E para segui-las você deve aprender como aprender sobre elas, como recebê-las e como dá-las.

QUE O SEU LONGO PERÍODO DE REVISÃO HOJE, que poderá exceder a duas horas de envolvimento, seja uma revisão das duas semanas anteriores, levando todas essas coisas em consideração. Torne-se objetivo sobre a sua vida. Não há condenação que seja necessária aqui, pois você está aprendendo a aprender, está aprendendo a seguir e está aprendendo a empregar o Conhecimento, assim como o Conhecimento certamente irá empregar você. Aqui o Conhecimento e você se juntam num verdadeiro matrimônio e em verdadeira harmonia. Então o Conhecimento fica mais poderoso, e você fica mais poderoso. Não há desigualdade aqui, e todas as coisas encontram seu curso natural de expressão.

UTILIZE ESTA REVISÃO para ampliar e aprofundar a compreensão da sua preparação, tendo em mente que o entendimento sempre vem em retrospectiva. Esta é uma grande verdade em O Caminho do Conhecimento.

Prática 196: *Um período longo de prática.*

Passo 197

O Conhecimento tem que ser vivenciado para ser percebido.

“HOJE EU NÃO PENSAREI QUE POSSO ENTENDER o Conhecimento com o meu intelecto ou que posso conceitualizar a grandeza da vida. Não pensarei hoje que por uma mera ideia ou suposição eu posso obter acesso total ao próprio Conhecimento. Percebendo isto, eu entenderei o que é exigido de mim e o que devo dar às minhas práticas, pois tenho que dar de mim mesmo”.

VOCÊ TEM QUE DAR DE SI MESMO. Não pode pensar simplesmente em ideias e esperar que elas responderão a sua maior necessidade. Percebendo isso hoje, repita a sua prática em cada hora e em suas meditações mais profundas entregue-se completamente à experiência do Conhecimento. Entre em quietude. Permita-se ficar completamente envolvido. Com isso você exercitará o poder da sua própria mente em seu benefício. Você então perceberá que tem o poder para afastar as distrações; tem o poder para afastar o medo; tem o poder para afastar os obstáculos porque a sua vontade é conhecer o Conhecimento.

Prática 197: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 198

Hoje eu serei forte.

SEJA FORTE HOJE. Siga o plano que lhe é dado. Não se detenha ou altere as instruções de forma alguma . Não existem atalhos aqui; existe apenas o caminho direto. É dado a você os passos. Siga-os. Seja forte hoje. Somente as suas ideias sobre si mesmo falam de fraqueza. Somente a sua avaliação sobre si mesmo diz que você é patético, incapaz ou inadequado. Você tem que ter fé em sua força e exercitar esta fé para perceber a sua força.

EM CADA HORA REPITA ESTA AFIRMAÇÃO e tente vivenciá-la em qualquer circunstância que você se encontre. Dentro dos seus dois períodos de prática mais profunda de hoje, use a sua força para se engajar completamente em quietude. Permita que a sua mente seja libertada das correntes dos seus próprios conceitos. Permita que o seu corpo seja libertado de uma mente atormentada. Nisto, a sua mente e o seu corpo se ajustarão às funções naturais deles, e todas as coisas dentro de você se encaixarão na ordem certa. Então o Conhecimento encontrará expressão através da sua mente e através do seu corpo. A partir disso, você será capaz de trazer ao mundo aquilo que é maior do que o mundo, e a sua vida será confirmada como resultado.

Prática 198: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

O mundo que eu vejo está emergindo na Comunidade Maior de mundos.

SEM A LIMITAÇÃO de um ponto de vista puramente humano, você será capaz de ver a evolução do seu mundo em um contexto maior. Ao ver o mundo sem a distorção dos seus desejos e medos pessoais, você será capaz de observar o maior movimento dele e discernir sua direção geral. É essencial, então, que você perceba a direção do seu mundo porque este é o contexto que dá sentido ao seu propósito e ao seu chamado específico enquanto está aqui neste mundo. Pois você veio para servir o mundo em sua evolução atual, e os seus dons destinam-se a servi-lo na vida futura dele.

O SEU MUNDO ESTÁ SE PREPARANDO PARA ENTRAR numa Comunidade Maior. A evidência disso está por toda a parte se você apenas olhar. Sem crença ou negação, as coisas podem ser simplesmente reconhecidas. Nisto, a demonstração da vida é óbvia e não necessita ser discernida a partir das complexidades. O que torna a vida complexa é que as pessoas querem que a vida seja o que a vida não é, querem que elas próprias sejam o que não são e querem que seu destino seja o que ele não é. Então elas procuram obter da vida aquilo que confirma seu próprio idealismo, e porque a vida não pode confirmar isso, tudo se torna angustiante, conflituoso e complexo. O mecanismo da vida pode ser complicado em seus detalhes minuciosos, mas o significado da vida é diretamente óbvio para qualquer pessoa que olhe sem distorção de julgamento ou preferência.

RECONHEÇA QUE O SEU MUNDO ESTÁ SE PREPARANDO PARA EMERGIR na Comunidade Maior. Faça isso sem enfeitar este reconhecimento com a sua própria imaginação. Você não precisa dar forma ao futuro. Compreenda apenas o curso atual do seu mundo. Nisto, o significado das suas próprias capacidades inerentes e sua aplicação futura se tornarão cada vez mais evidentes para você.

EM CADA HORA REPITA ESTA AFIRMAÇÃO e considere-a seriamente, pois ela é a base absoluta da sua vida e é necessário que você entenda isso. Não é uma simples crença; é a evolução do mundo. Dentro das suas duas práticas de meditação mais profunda de hoje, engaje a sua mente de forma ativa ao considerar esta ideia. Olhe para as suas próprias crenças que falam a favor ou contra esta ideia. Olhe para os seus próprios sentimentos sobre isso. Examine-se objetivamente enquanto procura se engajar com esta poderosa ideia. Este é um momento para o engajamento mental. Utilize os seus períodos de prática com completa dedicação e envolva-se completamente. Permita que a sua mente penetre a superficialidade de suas próprias ideias superficiais.

NO CONHECIMENTO TUDO SE TORNA TRANQUILO E QUIETO. Tudo se torna conhecido. Aqui você começa a distinguir a diferença entre saber e pensar. Você percebe como o pensamento pode apenas servir na preparação para o Conhecimento, mas que o Conhecimento excede em muito a extensão e o alcance de qualquer pensamento individual. Aqui você entenderá como a mente pode servir à sua natureza espiritual. Aqui você entenderá a evolução do mundo.

Prática 199: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 200

Os meus pensamentos são demasiado pequenos para conter o Conhecimento.

OS SEUS PENSAMENTOS SÃO DEMASIADO PEQUENOS, pois o Conhecimento é maior. As suas crenças são demasiado estreitas, pois o Conhecimento é maior. Portanto, trate o Conhecimento com mistério e não tente criar uma forma para ele, pois ele é maior do que isso e excederá as suas expectativas. Permita, então, que o Conhecimento seja misterioso para que ele possa produzir suas dádivas a você sem restrições. Permita que os seus pensamentos e ideias sejam aplicados ao mundo visível que você enxerga, pois aqui o seu pensamento pode se desenvolver de uma maneira útil conforme você entende o mecanismo da sua vida física e do seu envolvimento com os outros. No entanto, permita que o Conhecimento esteja além da aplicação mecânica da sua mente para que ele possa fluir em cada situação, abençoando-a e dando-lhe propósito, sentido e direção.

LEMBRE-SE DESTA IDEIA em cada hora e considere-a seriamente em qualquer situação que você se encontre. Nas suas duas práticas de meditação de hoje, permita-se novamente entrar em quietude, utilizando a prática RAHN se achar que isso ajuda. Permita-se ir além das ideias. Permita-se ir além dos padrões habituais de pensamento. Permita que a sua mente seja ela mesma, pois ela foi feita para servir o Conhecimento.

Prática 200: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

A minha mente foi feita para servir o Conhecimento.

ENTENDENDO ISSO, VOCÊ PERCEBERÁ O VALOR da sua mente, e você não irá menosprezá-la. Percebendo isso, você entenderá o valor do seu corpo, e você não irá menosprezá-lo. Pois a sua mente e o seu corpo são senão veículos para expressar o Conhecimento. Nisto, você se torna o destinatário do Conhecimento. Nisto, você se lembra da sua grande Herança. Nisto, você é confortado pela garantia do seu grande destino.

NÃO HÁ ILUSÃO AQUI. Não há autoengano aqui. Aqui todas encontram sua ordem correta. Aqui você entende a proporção de todas as coisas. Aqui você entende o valor da sua mente, e não vai querer dar-lhe tarefas das quais ela não é capaz. Assim, a sua mente passa a ser aplicada construtivamente e estará livre do fardo de tentar o impossível. Percebendo isto, você verá que o seu corpo é feito para servir a sua mente, e você entenderá o valor do seu corpo e sua grande aplicação como um instrumento de comunicação. Nisto, você aceitará as limitações dele, pois limitado ele deve ser. Você também vai apreciar o mecanismo dele. Você apreciará todos os encontros que tem com outras pessoas no mundo. Você ficará feliz, então, por ter uma mente e um corpo para poder comunicar o poder e a essência do Conhecimento.

REPITA A SUA IDEIA PARA HOJE EM CADA HORA e considere-a. Nas suas duas práticas de meditação mais profunda, permita que a sua mente fique quieta para que ela possa aprender a servir. Você deve reaprender aquilo que lhe é natural, pois você aprendeu o que não é natural, o que agora tem que ser desaprendido. No seu lugar o natural será estimulado, pois quando o natural é estimulado, ele passa a ser expresso. Então a mente volta a se engajar na sua verdadeira função, e todas as coisas encontram seu verdadeiro valor.

Prática 201: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu contemplo a Comunidade Maior hoje.

VOCÊ PODE CONTEMPLAR A COMUNIDADE MAIOR, pois está vivendo no meio da Comunidade Maior. Só porque você está na superfície do mundo, preocupado com os esforços humanos e limitado pelo tempo e o espaço, não significa que você não pode contemplar a grandiosidade da Comunidade Maior. Você pode contemplar isso ao olhar para o céu acima e ao olhar para o mundo abaixo. Você pode perceber isso ao compreender a relação da humanidade com o universo como um todo e percebendo que a humanidade é apenas mais uma raça evoluindo para desenvolver sua inteligência e seu Conhecimento, a fim de que possa encontrar um envolvimento verdadeiro à medida que emerge na Comunidade Maior. Olhar desta forma lhe dá uma perspectiva maior. Olhar desta forma permite que você entenda a natureza da mudança no mundo. Olhar desta forma permite que você tenha compaixão por si mesmo e por outras pessoas, pois a compaixão nasce do Conhecimento. O Conhecimento não menospreza o que está ocorrendo, mas procura influenciar isso para o bem.

EM CADA HORA CONSIDERE O VALOR DA IDEIA DE HOJE. Olhe para o mundo e considere-se uma testemunha da Comunidade Maior. Pense no seu mundo como um de muitos, muitos mundos que estão num estágio semelhante de evolução. Não atormente a sua mente tentando dar forma àquilo que está além do alcance da sua percepção. Permita-se viver num grande e misterioso universo que só agora você está começando a compreender.

NAS SUAS DUAS MEDITAÇÕES MAIS PROFUNDAS, permita-se aplicar a sua mente de forma ativa ao considerar esta ideia. Tente olhar para a sua vida para além de uma perspectiva puramente humana, pois de uma perspectiva puramente humana você verá somente uma vida humana, um mundo humano e um universo humano. Você não vive em um universo humano. Você não vive em um mundo humano. Você não vive uma vida puramente humana. Compreenda que a sua humanidade aqui não é negada, mas que lhe é dada uma inclusão maior numa vida maior. Assim, a sua humanidade torna-se uma fonte e um meio de expressão em vez de uma limitação que você impõe sobre si mesmo. Permita que os seus períodos de prática mais profunda se tornem bastante ativos. Utilize a sua mente de forma construtiva. Utilize a sua mente de forma objetiva. Olhe para as suas ideias. Não se deixe simplesmente ser influenciado por elas. Olhe para as suas crenças. Não as siga ou negue simplesmente. Aprenda esta objetividade, e você aprenderá a ver com o Conhecimento, pois o Conhecimento olha para todas as coisas mentais e físicas com imparcialidade.

Prática 202: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

A Comunidade Maior está influenciando o mundo que eu vejo.

SE PUDER ACEITAR QUE O SEU MUNDO FAZ PARTE de uma Comunidade Maior, o que simplesmente será óbvio se você olhar, então deve aceitar que o mundo está sendo influenciado pela Comunidade Maior, pois o mundo faz parte de uma Comunidade Maior e não pode ser independente dela. Como a Comunidade Maior está influenciando o seu mundo está além da sua capacidade atual de compreensão. Mas entender que o mundo está sendo influenciado permite que você o veja de uma perspectiva maior, o que de um ponto de vista puramente humano você não seria capaz de fazer, pois um ponto de vista puramente humano não permite a existência de outra vida inteligente. O absurdo deste ponto de vista torna-se bastante evidente à medida que você começa a olhar objetivamente para o universo. Isto irá inspirar em você admiração, bem como maior interesse e prudência. Isto é muito importante porque o mundo está sendo influenciado pela Comunidade Maior, e você faz parte do mundo que está sendo influenciado.

ASSIM COMO O MUNDO FÍSICO QUE VOCÊ VIVE está sendo influenciado pelas forças físicas maiores que estão além do seu alcance de visão, também o mundo está sendo mentalmente influenciado pela vida inteligente que está engajada com o seu mundo. Esta vida inteligente representa forças do bem e também forças da ignorância. Nisto, você precisa compreender uma verdade fundamental: mentes mais fracas são influenciadas por mentes mais fortes. Isto é verdade no seu mundo e em todos os mundos. Para além do plano físico, isto não é verdade, mas na vida física este é o caso. É por essa razão que agora você está engajado em tornar a sua mente forte e em aprender a responder ao Conhecimento, que representa a força para o bem em todos os lugares no universo. À medida que se torna mais forte, você passa a entender e compreender cada vez mais. Assim, a sua mente tem que ser cultivada no Conhecimento para se tornar mais forte de modo a poder servir uma verdadeira causa.

HOJE, EM CADA HORA, repita a ideia para o dia e nos seus dois períodos de prática mais profunda, procure se concentrar nas palavras que Nós estamos dando a você aqui. Utilize a sua mente de forma ativa. Não permita que ela se afaste e se refugie em coisas sem sentido ou pequenas. Pense na grandeza destas ideias, mas não as considere com medo, pois o medo não é necessário. O que é necessário é objetividade para que você possa compreender a grandeza do seu mundo, do seu universo e da sua oportunidade dentro dele.

Prática 203: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 204

Hoje eu ficarei em paz.

FIQUE EM PAZ HOJE. Não deixe que a sua imaginação negativa evoque imagens de perda e destruição. Não deixe que a sua ansiedade supere a sua concentração no Conhecimento. Considerar objetivamente o seu mundo e a Comunidade Maior na qual você vive não deve incitar medo, mas sim respeito - respeito pelo poder do momento em que vive e sua importância para o futuro, respeito pelas suas próprias capacidades emergentes e a utilidades delas no mundo que você percebe, respeito pela grandeza do universo físico e respeito pelo poder do Conhecimento que é maior até mesmo do que o universo que você percebe.

LEMBRE-SE DE FICAR EM PAZ EM CADA HORA. Utilize a sua força e a sua devoção para isso. Entregue-se à isso. Nas suas práticas de meditação mais profunda, usando a palavra RAHN se necessário, permita que a sua mente torne-se quieta para que possa entrar na grandeza do Conhecimento que ela se destina a servir. Fique em paz hoje, pois o Conhecimento está com você. Fique em paz hoje, pois você está aprendendo a estar com o Conhecimento.

Prática 204: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu não julgarei o mundo hoje.

NÃO DEIXE QUE A SUA MENTE MENOSPREZE A SI PRÓPRIA projetando culpa sobre o mundo. Com culpa o mundo se torna incompreendido, e a sua mente se torna um fardo em vez de um recurso para você. A ideia de hoje requer prática, disciplina e aplicação, pois a sua mente e todas as mentes no mundo têm sido incompreendidas, mal utilizadas e mal direcionadas. Assim, agora você está aprendendo a utilizar a mente de forma positiva ao dar-lhe uma verdadeira função a serviço do Conhecimento.

NÃO CULPE O MUNDO HOJE. Não julgue o mundo hoje. Permita que a sua mente fique quieta enquanto olha para ele. O Conhecimento sobre o mundo surge gradualmente. Surge naturalmente. Uma ideia pode falar dele, mas uma ideia não pode contê-lo. O Conhecimento representa um deslocamento total no seu ponto de vista, uma mudança total na sua experiência, um deslocamento total na sua ênfase e uma transformação total do seu sistema de valores. Esta é a evidência do Conhecimento.

NÃO CULPE O MUNDO HOJE. Ele não tem culpa, pois simplesmente está demonstrando que o Conhecimento não está sendo observado. O que mais pode fazer senão cometer erros e tolices? O que mais pode fazer senão desperdiçar seus grandes recursos? A humanidade pode apenas estar em erro sem o Conhecimento. Pode apenas criar fantasias. Pode apenas se engajar em perdas. Portanto, ele não merece condenação. Ele merece a aplicação do Conhecimento.

PRATIQUE EM CADA HORA NÃO CULPANDO O MUNDO. Não deixe as horas passar sem o seu envolvimento. Dedique este dia para servir o mundo desta maneira, pois sem a sua condenação o seu amor pelo mundo surgirá naturalmente e será expresso. Nos seus dois períodos de prática mais profunda, permita que a sua mente entre em quietude. Sem culpa e julgamento, a quietude se torna acessível porque ela é natural. Sem a imposição da sua condenação, é permitido que a sua mente fique quieta. Na quietude não há culpa ou julgamento. Na quietude o amor fluirá de você em todas as direções e continuará muito mais além do que pode perceber através dos seus sentidos.

Prática 205: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

O amor está fluindo de mim agora.

O AMOR ESTÁ FLUINDO DE VOCÊ, e hoje você pode tentar vivenciar isso e soltar aquelas coisas que o obstruem. Sem julgamento, sem ilusão, sem fantasia e sem as limitações de um ponto de vista puramente humano, você verá que o amor está fluindo de você. Verá que todas as suas frustrações na vida são a sua incapacidade de vivenciar e expressar este amor que deseja fluir de você. Independentemente das circunstâncias nas quais a sua frustração surja, sempre é porque você não consegue expressar o amor. A sua avaliação das dificuldades e dos dilemas certamente pode ocultar este fato, mas não pode negar sua existência.

EM CADA HORA PERMITA QUE O AMOR FLUA DE VOCÊ, percebendo que você não precisa se engajar em qualquer tipo de comportamento, pois o amor surgirá naturalmente de você como a fragrância de uma flor. Nas suas práticas mais profundas, permita que a sua mente se torne quieta para que o amor possa fluir de você. Nisto, você vai perceber a função natural da sua mente e a grandeza do Conhecimento, que está dentro de você, mas não é seu para possuir.

NÃO DEIXE QUE NENHUMA IDEIA AUTODEPRECIATIVA ou dúvidas dissuadam-no desta oportunidade hoje. Sem a sua interferência, o amor naturalmente fluirá de você. Você não precisa fingir. Não precisa adotar qualquer tipo de comportamento para isso acontecer. Com o tempo, o seu comportamento representará aquilo que flui naturalmente de você. Permita que o amor flua naturalmente de você hoje.

Prática 206: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu perdôo aqueles que acho que me feriram.

ESTA AFIRMAÇÃO REPRESENTA A SUA INTENÇÃO em ter Conhecimento, pois não perdoar é simplesmente a aplicação de culpa para uma situação na qual você foi incapaz de entender ou de aplicar o Conhecimento. A este respeito, todas as suas falhas são exclusivamente suas. Isto pode parecer um fardo de culpa a princípio, até que você perceba a oportunidade maior que isso lhe apresenta. Pois se todas as falhas são de sua responsabilidade, então você perceberá que toda a correção é dada a você para ser aplicada. A falha do outro não é de responsabilidade sua, mas a sua condenação dela é a sua própria falha. Portanto, qualquer falha que gere falta de perdão em você é uma falha sua, pois a falha do outro não precisa gerar falta de perdão em você ou qualquer tipo de culpa. Pelo contrário, as falhas dos outros gerarão a sua compaixão e a aplicação do Conhecimento no futuro e não precisa dar origem à culpa ou infelicidade dentro de você.

O CONHECIMENTO NÃO FICA CHOCADO QUANDO OLHA PARA O MUNDO. O Conhecimento não fica desanimado. O Conhecimento não fica desencorajado. O Conhecimento não fica ofendido. O Conhecimento percebe a pequenez do mundo e dos erros do mundo. Ele percebe isso porque ele somente conhece a si próprio, e tudo o que não é Conhecimento é meramente a oportunidade para o Conhecimento ser reaplicado. Assim, a sua falta de perdão é simplesmente a oportunidade para você reaplicar o Conhecimento.

REPITA A IDEIA DE HOJE EM CADA HORA e não subestime o valor dela a você que agora procura ser aliviado da dor e da miséria. Nos seus dois períodos de prática mais profunda, pense naqueles, um por um, por quem sentiu falta de perdão - indivíduos que você conheceu pessoalmente e indivíduos que ouviu falar ou pensou sobre, indivíduos que têm sido associados à falha. Eles virão à mente a medida que os chamar, pois todos eles estão esperando para serem perdoados por você. Permita-lhes agora surgirem um por um. À medida que forem surgindo, perdoe-se por falhar em aplicar o seu Conhecimento. Lembre-os conforme eles forem aparecendo que agora você está aprendendo a aplicar o Conhecimento e que não irá sofrer em nome deles e que, portanto, eles não precisam sofrer em seu nome. O compromisso de perdoar é, então, o compromisso de perceber o Conhecimento e de aplicar o Conhecimento, pois o Conhecimento dissipa a falta de perdão como a luz afasta a escuridão. Pois existe somente o Conhecimento e a necessidade pelo Conhecimento. Isso é tudo que você pode perceber no universo.

OS SEUS DOIS PERÍODOS DE PRÁTICA SÃO, PORTANTO, dedicados a enfrentar aqueles que você acusou e a perdoar-se por

falhar em aplicar o Conhecimento na sua compreensão deles e no engajamento com eles. Faça isso sem qualquer tipo de culpa ou autodepreciação, pois como você não poderia falhar se o Conhecimento não estava acessível para você e se você não estava acessível para o Conhecimento. Aceite, então, as suas antigas limitações e dedique-se agora a perceber o mundo de novo, sem culpa e com a grandeza do Conhecimento.

Prática 207: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Todas as coisas que eu valorizo verdadeiramente serão expressas a partir do Conhecimento.

TODAS AS COISAS QUE SÃO MAIS ALTAMENTE VALORIZADAS na vida humana - amor, paciência, devoção, tolerância, perdão, verdadeira realização, coragem e fé - todas surgem naturalmente do Conhecimento, pois o Conhecimento é sua fonte. Elas são tão somente a expressão externa de uma mente que está servindo o Conhecimento. Assim, não precisam ser forçadas sobre si próprio por meio de uma autodisciplina árdua. Elas surgem naturalmente, pois a mente servindo o Conhecimento pode apenas exemplificar sua própria grandeza e suas próprias capacidades. O que requer autodisciplina é reorientar o seu foco, reorientar a sua devoção e reorientar o seu serviço. Ou você serve o Conhecimento ou serve os substitutos do Conhecimento, pois em todas as coisas você tem que servir.

EM CADA HORA REPITA ESTA IDEIA a si mesmo para que você possa considerá-la ao longo do dia. Nos seus dois períodos de prática mais profunda, engaje a sua mente de forma ativa a fim de considerar a profundidade desta ideia. Você deve pensar construtivamente aqui. Não simplesmente teça imagens para si mesmo que você considera agradáveis. Não simplesmente faça julgamentos que você considera ásperos para si ou para outros. Aprenda novamente por meio da prática para se tornar objetivo na aplicação da sua mente. Permita que a sua mente aprofunde seu envolvimento. Não se satisfaça com respostas simples que você ache reconfortante.

PENSE NOS EXEMPLOS QUE NÓS FALAMOS HOJE, pois há exemplos que você pode reconhecer. Todas as coisas que você valoriza verdadeiramente irão emanar do Conhecimento, pois o Conhecimento é sua fonte.

Prática 208: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 209

Eu não serei cruel comigo hoje.

NÃO SEJA CRUEL CONSIGO MESMO tentando vestir sua própria coroa de espinhos, que representa o seu sistema de crenças e suposições. Não projete sobre si o peso da culpa e da falta de perdão. Não tente forçar a sua mente a exemplificar aquelas qualidades que lhe são caras, pois elas surgirão naturalmente do Conhecimento.

EM VEZ DISSO, ENTRE EM QUIETUDE nos seus dois períodos de prática mais profunda, percebendo uma vez mais que todas as coisas que você mais altamente valoriza serão exemplificadas naturalmente através do Conhecimento. Todas as coisas que lhe parecem detestáveis desaparecerão naturalmente. Uma mente assim libertada pode conceder a maior dádiva possível ao mundo.

CONSIDERE ISSO, ENTÃO, EM CADA HORA conforme tenta aplicar a ideia de hoje para tudo o que você vê, ouve e faz. Não seja cruel consigo mesmo hoje, pois não há justificativa para tal. Permita-se ser abençoado para que você possa abençoar o mundo. Permita-se abençoar o mundo para que você mesmo possa ser abençoado.

Prática 209: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 210

Revisão

REVISE HOJE AS DUAS SEMANAS ANTERIORES DE PREPARAÇÃO, relendo cada lição conforme foi dada e recordando da sua prática para aquele dia. No seu período longo de prática hoje, mais uma vez comece a avaliar a progressão dos acontecimentos e todas as suas práticas. Comece a ver que existe uma relação entre a forma como você aplica a sua mente e o que experimenta como resultado. Veja a sua vida objetivamente, sem culpa ou responsabilização, para que você possa entender como a sua vida está realmente emergindo.

O SEU PERÍODO LONGO DE PRÁTICA HOJE verá você engajando a sua mente de forma ativa em seu benefício. Você está aprendendo a se tornar objetivo sobre o seu progresso como estudante. Está aprendendo a se tornar objetivo sobre a natureza do próprio aprendizado. Você está aprendendo a se tornar objetivo para que possa ver. Permita, então, que esta Revisão lhe dê uma perspectiva maior sobre o trabalho do Conhecimento no mundo e a presença do Conhecimento em sua vida.

Prática 210: *Um período longo de prática.*

Eu tenho grandes amigos que estão além deste mundo.

VOCÊ TEM GRANDES AMIGOS QUE ESTÃO ALÉM DESTE MUNDO. É por essa razão que a humanidade está procurando entrar na Comunidade Maior, porque a Comunidade Maior representa uma gama mais ampla de seus relacionamentos verdadeiros. Você tem amigos verdadeiros que estão além do mundo porque você não está sozinho no mundo e não está sozinho na Comunidade Maior de mundos. Você tem amigos que estão além deste mundo porque a sua Família Espiritual possui representantes em todos os lugares. Você tem amigos que estão além deste mundo porque você não está simplesmente trabalhando na evolução do seu mundo, mas na evolução do universo também. Além da sua imaginação, além das suas capacidades conceituais, isto é certamente verdade.

SINTA, ENTÃO, A GRANDEZA DO UNIVERSO em que vive. Sinta, então, a oportunidade que você tem para servir a Comunidade Maior da qual o seu mundo faz parte. Você serve os seus grandes amigos dentro do mundo e os seu amigos que estão além, pois o trabalho do Conhecimento estende-se a todos os lugares. É a atração de Deus. É a aplicação do bem. É a força que redime todas as mentes separadas e dá propósito, sentido e direção ao universo. Independentemente do mecanismo da vida física, o valor dela é determinado pela sua origem e seu destino, ambos os quais estão além da sua compreensão. Percebendo que o Conhecimento é o meio que impulsiona o mundo na sua verdadeira direção, então você pode valorizar e receber aquilo que dá propósito, sentido e direção à sua vida.

EM CADA HORA HOJE considere que você tem amigos que estão além deste mundo, tanto em outros mundos quanto além do mundo visível. Considere que você tem essa associação maior. Nos seus dois períodos de prática mais profunda de hoje, permita que a sua mente entre em quietude para que tais coisas possam ser vivenciadas. Não se detenha neles em sua imaginação, mas em vez disso permita que a sua mente se torne quieta para que ela possa conferir Conhecimento à sua consciência e experiência. Você tem amigos que estão além deste mundo, e hoje eles estão praticando com você.

Prática 211: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Eu ganho força de todos que praticam comigo.

VOCÊ GANHA FORÇA DE TODOS QUE PRATICAM com você, pois toda a mente que tenta se engajar com o Conhecimento também fortalece todas as outras mentes ao fazer isso. Nisto, você lança a sua influência sobre o mundo. Nisto, todos os outros que buscam servir um propósito verdadeiro lançam sua influência sobre você. Isto contrapõe-se às forças ignorantes do mundo. Isto contrapõe-se às forças destrutivas no mundo. Isto lança sua influência sobre todas as mentes para começarem a despertar.

RECEBA FÉ DA IDEIA DE HOJE, então, pois fé ela lhe dará conforme você perceber que a sua própria aplicação é tão grandemente complementada pela aplicação dos outros. Isto irá transcender qualquer sentimento de inadequação que você possa ter. Isto irá ajudá-lo a superar qualquer sentimento de ambivalência com relação à preparação verdadeira, pois todas as outras mentes que estão engajadas na recuperação do Conhecimento estão disponíveis para auxiliá-lo aqui e agora.

ASSIM, A GRANDEZA ESTÁ COM VOCÊ, a grandeza do Conhecimento e a grandeza de todos aqueles que buscam recuperar o Conhecimento. Você compartilha um propósito verdadeiro com eles, pois o seu propósito verdadeiro é manter o Conhecimento vivo no mundo. A partir do Conhecimento, todas as coisas boas, sejam de natureza espiritual ou material, são concedidas às raças a quem são destinadas.

EM CADA HORA REPITA A IDEIA DE HOJE, e nos seus períodos de prática mais profunda tente receber a influência de todos que estão tentando recuperar o Conhecimento. Permita que a dádiva deles entre em sua mente para que você possa experimentar uma verdadeira apreciação pela vida e comece a entender o sentido e a eficácia dos seus próprios esforços como um estudante do Conhecimento.

Prática 212: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu não entendo o mundo.

VOCÊ NÃO ENTENDE O MUNDO. Você apenas cogita julgamentos sobre ele e então tenta entender os seus julgamentos. O mundo irá se revelar a você conforme olhar sem estas restrições e limitações. Nisto, você descobrirá que as suas crenças podem se tornar úteis ao permitir-lhe dar cada passo seguinte na vida. Elas não precisam limitar a sua percepção do universo. Você não pode ficar no mundo sem crenças ou suposições. Contudo, as suas crenças e suposições destinam-se a ser ferramentas para servir a sua mente, dando-lhe uma estrutura temporária e permitindo que ela se engaje às suas capacidades naturais de maneira positiva.

VOCÊ NÃO ENTENDE O MUNDO HOJE. Alegre-se que isso é assim, pois a sua condenação é infundada. Você não entende o mundo hoje. Isto lhe dá uma oportunidade para testemunhar o mundo.

EM CADA HORA REPITA ESTA IDEIA enquanto olha para o mundo. Lembre-se que você não entende o que vê, assim você é livre para olhar de novo. Se você não é livre para olhar, significa simplesmente que você está tentando justificar os seus próprios julgamentos. Isto não é ver. É meramente entreter as suas próprias fantasias. Nos seus dois períodos de prática mais profunda de hoje, permita que a sua mente entre em quietude, pois sem o fardo de tentar justificar suas fantasias, a sua mente procurará naturalmente seu verdadeiro lugar a serviço do Conhecimento. Você não entende o mundo hoje, e por isso não entende a si mesmo.

Prática 213: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu não entendo a mim mesmo.

ESTA NÃO É UMA AFIRMAÇÃO DE FALHA OU DE LIMITAÇÃO. É simplesmente uma afirmação para libertá-lo de seus próprios entraves. Como você pode entender a si mesmo se o Conhecimento não está lhe revelando todas as coisas? Como pode entender o mundo quando o Conhecimento não está revelando o mundo a você? Isto é pura experiência, para além de todos os conceitos e crenças, pois os conceitos e crenças podem apenas seguir a experiência e tentar fornecer uma estrutura onde a experiência possa surgir novamente. As crenças, suposições ou ideias não podem, de modo algum, imitar o próprio Conhecimento.

É CLARO QUE VOCÊ NÃO ENTENDE A SI MESMO ou o mundo, pois você pode apenas entender as suas ideias, e elas não são eternas. Portanto, elas não podem fornecer uma base sólida sobre a qual você deve aprender a se manter. Assim, elas só podem falhar e enganá-lo se for confiar nelas em vez do Conhecimento para revelar você mesmo e o mundo a você.

EM CADA HORA LEMBRE-SE que você não entende a si mesmo. Livre-se do fardo de justificar seus próprios julgamentos. Olhe para si mesmo nas suas práticas de meditação mais profunda e lembre-se que você não entende a si mesmo. Agora você está livre para entrar em quietude, pois não está tentando usar a sua experiência para justificar as suas fantasias sobre si mesmo. Aqui a sua mente fica livre para ser ela mesma, e você fica livre para apreciar a si mesmo.

Prática 214: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Os meus Professores estão comigo. Eu não estou sozinho.

OS SEUS PROFESSORES ESTÃO COM VOCÊ, nos bastidores. Eles são bastante cuidadosos para não estenderem sua influência sobre você de maneira muito forte, pois você ainda não é capaz de receber e utilizar isso em seu próprio benefício. Perceba, então, que você viaja pela vida com grande assistência, pois os seus Professores estão com você para ajudá-lo a perceber e cultivar o Conhecimento.

EM PRIMEIRO LUGAR, ELES DEVEM AJUDÁ-LO A PERCEBER SUA NECESSIDADE pelo Conhecimento, pois a sua necessidade pelo Conhecimento deve ser totalmente estabelecida antes que você possa se engajar na recuperação do Conhecimento. Você deve perceber que sem o Conhecimento a vida não tem esperança, pois você fica sem propósito, sentido e direção. Então somente os seus erros podem lhe ensinar, e somente eles podem sustentar a sua falta de perdão.

PERCEBENDO O FRACASSO DAS SUAS PRÓPRIAS IDEIAS em serem um substituto do Conhecimento, você então pode se voltar para o Conhecimento e se tornar o feliz destinatário das verdadeiras dádivas dele. Aqui todas as coisas que você realmente buscou serão significativamente satisfeitas. Aqui você terá uma verdadeira base na vida. Aqui o Céu e a Terra se juntarão dentro de você e toda separação terá fim. Aqui você pode aceitar as limitações da sua existência física e a grandeza da sua vida espiritual. Voltar-se ao Conhecimento, portanto, é o maior benefício para você.

LEMBRE-SE DESTA IDEIA em cada hora, e nas suas duas práticas de meditação mais profunda de hoje entre em quietude, utilizando a palavra RAHN se isso lhe ajuda. Fique feliz hoje que você pode receber aquilo que liberta você.

Prática 215: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 216

Existe uma Presença Espiritual na minha vida.

A PRESENÇA ESPIRITUAL NA SUA VIDA está sempre com você, sempre disponível e lembrando-o de olhar além de seus próprios julgamentos. Está sempre lhe fornecendo o apoio, a assistência e a orientação necessárias para minimizar a aplicação incorreta da sua mente e fortalecer a aplicação correta da sua mente para permitir que o Conhecimento surja dentro de você.

VOCÊ AGORA ESTÁ APRENDENDO A RECEBER e respeitar esta Presença Espiritual, e com o tempo perceberá sua grande importância para você e para o mundo. Isto irá gerar dentro de você grandeza e humildade ao mesmo tempo, pois perceberá que você não é a fonte da sua grandeza, mas o veículo para sua expressão. Isto irá mantê-lo em verdadeira proporção e relação com aquilo que você serve. No relacionamento você recebe todos os benefícios daquilo que afirma ser seu. E, no entanto, com o Conhecimento você não engrandecerá a si mesmo porque irá perceber as suas próprias limitações e a profundidade da sua própria necessidade por Conhecimento. Com este entendimento, você perceberá e aceitará a fonte da vida. Com isto, você perceberá que está no mundo para servir o Conhecimento e que o mundo está designado a ser o destinatário do Conhecimento.

EXISTE UMA PRESENÇA ESPIRITUAL EM SUA VIDA. Sinta isto em cada hora conforme repete a ideia de hoje. Nos seus dois períodos de prática mais profunda entre profundamente nesta Presença, pois esta Presença seguramente está com você e deseja dar-se a você neste dia.

Prática 216: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Eu me entrego ao Conhecimento hoje.

ENTREGUE-SE AO CONHECIMENTO HOJE empreendendo a prática do dia com verdadeiro comprometimento e dedicação, sem deixar que ideias falsas ou autolimitantes interfiram na sua busca genuína. Deste modo, você se entrega ao Conhecimento ao permitir que o Conhecimento entregue-se a você. Como é pequeno, então, o que lhe é pedido e como é grande a sua recompensa. Pois cada momento que você passa experimentando a quietude ou engajando a sua mente de maneira significativa, o Conhecimento torna-se mais forte e cada vez mais presente dentro de você. Você pode se perguntar: “Qual é a minha dádiva para o mundo?” A sua dádiva é o que você recebe hoje aqui. Entregue-se ao Conhecimento para que ele possa se entregar a você.

LEMBRE-SE DA IDEIA DE HOJE EM CADA HORA e adentre o Conhecimento nos seus dois períodos de prática mais profunda. Ao longo de todas as suas práticas de hoje, demonstre a sua intenção de se entregar ao Conhecimento, o que exigirá quietude e aceitação de si próprio.

Prática 217: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Hoje eu vou manter o Conhecimento dentro de mim.

JUNTAMENTE COM O CONHECIMENTO VEM A SABEDORIA de como utilizar o Conhecimento no mundo. Assim, o Conhecimento é a fonte do seu entendimento e Sabedoria é aprender como aplicá-lo de maneiras significativa e construtiva no mundo. Você ainda não é sábio, então hoje mantenha o Conhecimento dentro de si. Permita que ele se fortaleça. Permita que cresça. Ele se dará naturalmente, sem a sua tentativa de forçar sua expressão. Com o tempo, você aprenderá a se tornar sábio, tanto através da demonstração do Conhecimento como através dos seus próprios erros. Você já cometeu um número suficiente de erros para demonstrar tudo o que Nós estamos lhe dizendo.

MANTENHA O CONHECIMENTO DENTRO DE VOCÊ HOJE para que ele possa crescer forte em seu interior. Permita-se estender a presença dele a apenas um ou dois indivíduos que você reconhece que podem apreciá-lo, pois a sua consciência do Conhecimento ainda é um broto frágil dentro de você e por ora não consegue suportar as vicissitudes deste mundo. Ele não cresceu forte o bastante em seu próprio entendimento para contrariar o medo e o ódio furiosos que varrem o mundo. O Conhecimento pode resistir a isso sem dificuldade, mas você que está aprendendo a se tornar um destinatário e um veículo para o Conhecimento ainda não é suficientemente forte.

PERMITA QUE O CONHECIMENTO SEJA MANTIDO DENTRO DE VOCÊ HOJE para que ele possa crescer. Lembre-se disso em cada hora enquanto você carrega esta joia dentro do seu coração. Nos seus períodos de prática mais profunda, que são para você momentos de liberdade das limitações, permita-se retornar ao seu grande amor para que possa entrar num verdadeiro relacionamento com o Conhecimento. Com o tempo, todas as limitações à expressão do Conhecimento serão erguidas conforme você aprender a aplicar sabiamente a comunicação dele no mundo. Mas, por enquanto, mantenha o Conhecimento dentro do seu coração para que ele possa crescer cada vez mais forte.

Prática 218: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu não deixarei que a ambição me engane hoje.

CONFORME O CONHECIMENTO AGORA ESTÁ COMEÇANDO A GERMINAR dentro de você, não permita que a sua própria ambição lhe engane. A sua ambição nasce da sua necessidade pessoal por reconhecimento e reafirmação. É uma tentativa de neutralizar o medo controlando a opinião dos outros. A sua ambição aqui é destrutiva, mas como todas as outras faculdades da mente que agora estão mal empregadas, com o tempo ela pode servir à grandeza do Conhecimento. Você ainda não atingiu esse estado; portanto, não tente fazer nada com o seu Conhecimento, pois não é para você usar o Conhecimento, mas receber o Conhecimento. É na sua receptividade ao Conhecimento que verá o Conhecimento prestar o maior serviço e utilidade para você.

NÃO DEIXE A AMBIÇÃO PUXÁ-LO PARA ONDE VOCÊ NÃO PODE IR. Não deixe que ela se aproprie indevidamente da sua vitalidade e da sua energia. Aprenda a ser paciente e calmo com o Conhecimento, pois o Conhecimento tem seu próprio objetivo e direção na vida, os quais agora você está aprendendo a seguir.

DURANTE TODO O DIA DE HOJE NAS SUAS PRÁTICAS DE HORA EM HORA e também nas suas meditações mais profundas, permita-se ficar sem ambição, pois você não sabe o que fazer com o Conhecimento. Em suas meditações mais longas, permita que isto liberte você para que possa entrar em quietude e deixar o mundo das coisas físicas.

Prática 219: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 220

Hoje eu usarei restrição para que a grandeza possa crescer dentro de mim.

USE RESTRIÇÃO EM RELAÇÃO ÀQUELAS FACULDADES que você reconhece serem prejudiciais ou debilitantes para a recuperação do Conhecimento. Retenha-se intencionalmente para que o Conhecimento possa crescer dentro de você. Isto não é uma limitação que você coloca sobre si mesmo. Em vez disso, é o uso significativo da sua mente e da sua força para cultivar uma consciência do Poder Maior dentro de você e para permitir que ele emerja, para guiá-lo e direcioná-lo.

NA LIÇÃO DE HOJE, COMO NAS LIÇÕES ANTERIORES, você está aprendendo a reconhecer a fonte do Conhecimento e o veículo do Conhecimento para não confundir os dois. Aprenda hoje a se restringir para que o Conhecimento possa crescer dentro de você. Não pense que a restrição refere-se simplesmente a comportamentos passados onde você limitava o que era genuíno dentro de si mesmo. Não, o seu foco hoje é aprender a forma de restrição intencional que representa uma expressão do seu poder e autodisciplina. O seu poder e autodisciplina devem agora serem exercitados para ficarem fortes, pois a sua mente e o seu corpo são veículos do Conhecimento, e como veículos, eles devem ser desenvolvidos e fortalecidos.

NAS SUAS PRÁTICAS MAIS PROFUNDAS DE HOJE, assim como nas suas práticas de hora em hora, restrinja aquelas formas de pensamento e comportamento que traem o seu Conhecimento para que você possa adentrar o Conhecimento em quietude e paz. Com esta restrição, a liberdade será descoberta, pois a liberdade é encontrada além deste mundo e é trazida para este mundo, pois liberdade é a dádiva do Conhecimento.

Prática 220: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu sou livre para ficar confuso hoje.

NÃO VEJA A SUA CONFUSÃO COMO UMA FALHA. Não veja a sua confusão como algo que lhe coloca em perigo ou diminui você. A confusão aqui é simplesmente um sinal de que você está percebendo as limitações das suas próprias ideias e suposições. Você deve abrir mão delas para permitir que o Conhecimento torne-se perceptível, pois em face de todas as decisões importantes que requerem a sua atenção neste dia, o Conhecimento já forneceu uma resposta. Não é uma resposta que possa ser encontrada entre as muitas respostas que você dá para si mesmo ou que assume que os outros lhe dão.

PORTANTO, DEIXE QUE TODOS OS SUBSTITUTOS DO CONHECIMENTO desapareçam de você. Permita-se ficar confuso, pois em sua confusão genuína o Conhecimento pode surgir naturalmente. Isso, então, representa a sua liberdade, pois em liberdade você é livre para ficar confuso.

LEMBRE-SE DESTA IDEIA em cada hora, e não seja complacente com explicações ou suposições simples sobre o grande significado dela para você. Você deve considerá-la profundamente e perceber que a verdadeira compreensão que ela lhe reserva será revelada a seu tempo. Hoje permita-se ficar confuso, pois você está confuso, e você sempre deve começar de onde está. O Conhecimento está com você. Você é livre para ficar confuso. Hoje em seus períodos mais longos de prática, entre em quietude quer esteja confuso ou não, pois a quietude, a graça e a paz estão sempre disponíveis a você.

Prática 221: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

O mundo está confuso. Eu não irei julgá-lo.

O ÚNICO JULGAMENTO QUE VOCÊ PODE FAZER sobre o mundo é que ele está confuso. Este julgamento não requer raiva, tristeza, perda, ressentimento, hostilidade ou vingança. Isso não implica qualquer forma de ataque. O mundo está confuso. Não o julgue. Como o mundo pode estar certo quando o mundo está sem Conhecimento? Você pode olhar para a sua vida até agora e perceber a extensão da sua própria confusão. Como poderia ser de outra forma quando você está sem Conhecimento? O Conhecimento está com você agora, como estava antes. Você está começando a recuperar o Conhecimento de modo que a certeza dele pode se expressar através de você cada vez mais. Esta é a grande dádiva que você agora está aprendendo a receber. É uma dádiva que o mundo aprenderá a receber através de você.

EM CADA HORA CONFORME VOCÊ OLHA PARA O MUNDO e todas as atividades dele, não o julgue, pois ele simplesmente está confuso. Se hoje você estiver angustiado, não julgue a si mesmo, pois você simplesmente está confuso. Nos seus períodos de prática mais profunda de hoje, permita-se entrar em quietude. Você entra em quietude simplesmente por querer entrar em quietude. É uma dádiva que você se permite. Para fazer isso, você se entrega para receber a dádiva. Aqui não há doador e remetente da dádiva, pois a dádiva reverbera entre você e a sua Fonte. O Conhecimento e o veículo dele simplesmente se afirmam um ao outro.

O MUNDO ESTÁ CONFUSO. Está sem Conhecimento. Mas você é uma dádiva para o mundo, pois neste dia você está aprendendo a receber o Conhecimento.

Prática 222: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 223

Eu receberei o Conhecimento neste dia.

EM CADA HORA RECEBA O CONHECIMENTO. Nos seus dois períodos de prática mais profunda, receba o Conhecimento. Entregue-se a receber o Conhecimento. Esta é a sua prática para o dia de hoje. Tudo o mais é simplesmente uma forma de confusão. Não há nenhum acontecimento em sua vida exterior que precise substituir a sua prática hoje, pois o Conhecimento abençoa todas as coisas dentro e fora de você. Ele afasta tudo que é desnecessário e o engaja intencionalmente com aquilo que é necessário e que possui um verdadeiro potencial para você.

RETORNE, ENTÃO, AO CONHECIMENTO, independentemente das circunstâncias da sua vida exterior. Receba o Conhecimento para que você possa ter certeza no mundo e para que possa entender o seu próprio significado e valor.

Prática 223: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 224

Revisão

HOJE PRATIQUE OBJETIVIDADE REVISANDO as duas semanas anteriores de prática. Uma vez mais, leia cada lição para o dia e relembre da sua prática para aquele dia. Comece com a primeira prática do período de duas semanas, e então siga cada dia passo a passo. Fortaleça a sua capacidade de observar o seu progresso de forma objetiva. Veja o que acontece em dias quando você está forte com a prática e nos dias quando está fraco. Enquanto faz isso, imagine por um momento que você está olhando através dos olhos dos seus Professores que estão observando a sua vida de muito acima. Não há condenação neles. Eles simplesmente estão tomando nota dos seus pontos fortes e fracos, fortalecendo os primeiros e minimizando os efeitos dos últimos. Conforme você aprende a enxergar a sua vida de forma objetiva, você aprenderá a ver a sua vida através dos olhos dos seus Professores. Isto é olhar com Conhecimento. Isto é olhar sem julgamento. Diante disso, a mente se torna um veículo para o Conhecimento, e o Conhecimento lhe concederá todas as ideias e as atividades que são verdadeiramente benéficas a você.

PERMITA QUE O SEU PERÍODO PRÁTICO DE REVISÃO HOJE seja engajado em seu próprio benefício. Utilize a sua mente de maneira intencional e não permita que ela fique vagando. Quebre o hábito de pensar negligentemente. Quebre o hábito de se preocupar com coisas tolas e sem sentido. Permita que a sua Revisão de hoje lhe demonstre que você é um verdadeiro estudante do Conhecimento.

Prática 224: *Um período longo de prática.*

Hoje eu serei sério e alegre ao mesmo tempo.

NÃO HÁ CONTRADIÇÃO NA MENSAGEM DE HOJE para você se ela for compreendida. Levar seriamente a sua vida é receber a verdadeira graça dela, o que irá fazê-lo muito feliz. Portanto, você tem que ser muito sério consigo mesmo na medida em que agora está aprendendo a se tornar um veículo para o Conhecimento, e você pode ficar muito feliz e alegre porque o Conhecimento está com você. Esta, então, é a verdadeira aplicação da sua mente, pois você fica alegre com aquilo que é alegre, e você fica sério com aquilo que é sério. Uma mente que é séria em sua direção externa e alegre em seu deleite interno será uma mente que estará totalmente integrada. Será uma mente onde o Céu e a Terra se tocam.

A GRAÇA QUE VOCÊ ESTARÁ RECEBENDO NESTE DIA irá gerar felicidade e uma verdadeira apreciação, embora a aplicação que ela pede exigirá o seu engajamento sério, a sua sincera dedicação e a aplicação genuína das suas faculdades mentais e físicas. Aqui os seus pontos fortes representam a sua felicidade, e a sua felicidade é fortalecida pela aplicação das suas verdadeiras capacidades.

PENSE NISSO EM CADA HORA conforme repete a sua ideia para hoje. Durante suas tentativas de prática de meditação mais profunda, engaje a sua mente de maneira séria para que ela possa experimentar a leveza e a grande alegria do Conhecimento. Nisto, você verá que a ideia de hoje é inteiramente uniforme em seu significado. Nisto, você não confundirá aquilo que é feliz e aquilo que é sério. Isto lhe dará uma compreensão maior do mundo.

Prática 225: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

O Conhecimento está comigo. Eu não sentirei medo.

O CONHECIMENTO ESTÁ COM VOCÊ e você não sentirá medo quando estiver com o Conhecimento. Com o tempo, o medo se tornará cada vez mais externo à sua verdadeira experiência conforme você aprende a habitar com o Conhecimento. O valor da ideia de hoje deve ser reconhecido à luz do fato de que a sua mente está habitualmente engajada com o medo, a tal ponto que parece tornar a recuperação do Conhecimento e a aplicação do Conhecimento muito difíceis para você. Isto aparenta ser difícil somente porque a sua mente tem estado tão habitualmente engajada com o medo no passado. Hábitos podem ser quebrados. Novos hábitos de pensamento e comportamento podem ser incutidos e reforçados. É simplesmente o resultado da aplicação da sua mente. É o resultado da prática.

PRATIQUE HOJE HABITAR COM O CONHECIMENTO, o que irá desfazer todos os hábitos que têm se lançado contra você e o mundo. Estar na vida é prática e é sempre uma forma de serviço. Hoje pratique a verdade e sirva à verdade, e nisto todos os erros se enfraquecerão. A base deles é removida, e em seu lugar você começará a aprender uma nova maneira de estar no mundo, uma nova maneira de se engajar com o mundo, e você terá uma estrutura maior para a aplicação das suas faculdades mentais e físicas.

EM CADA HORA HABITE COM O CONHECIMENTO. Afaste o medo e lembre-se que o Conhecimento está com você. Lembre-se que os seus Professores estão com você. Lembre-se que estudantes em todos os lugares que estão envolvidos na recuperação do Conhecimento estão com você. Nisto, o mundo se tornará pequeno e você se tornará grande. Nas suas práticas mais profundas, permita-se a liberdade de vivenciar o Conhecimento. Entre na grande profundidade e quietude da mente, à medida que ela mergulha na presença do amor.

Prática 226: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Hoje eu não vou pensar que sei.

ESTUDANTES INICIANTEs SEMPRE PENSAM QUE SABEM de coisas que não sabem, e eles sempre pensam que não sabem de coisas que sabem. Isto requer uma boa dose de separação. Requer a descoberta do verdadeiro e do falso e, por meio desse contraste, aprender a separar os dois. Com o tempo, você perceberá a distinção entre o verdadeiro e o falso e não será enganado pelo fingimento que o falso pode fazer em sua imitação do verdadeiro.

HOJE LEMBRE-SE EM CADA HORA de não pensar que você sabe. Pensar saber é apenas uma forma de substituição. Ou você sabe ou você não sabe. O seu pensamento aqui simplesmente apoia ou nega aquilo que você sabe. Mas pensar saber é pensar sem Conhecimento, o que é sempre uma negligência e gera confusão e dúvida de si mesmo.

NOS SEUS PERÍODOS DE PRÁTICA MAIS PROFUNDA DE HOJE, não seja enganado por pensar que você sabe. Uma vez mais retorne à experiência pura do próprio Conhecimento. Em quietude e paz, entregue-se totalmente à sua prática de hoje. O Conhecimento é uma experiência. Ele produzirá suas próprias ideias. Ele irá estimular e apoiar aquelas formas formas de comportamento e aquelas formas de autoaplicação que são verdadeiramente solidárias com a sua verdadeira natureza. Não se contente com coisas que você pensa que sabe, pois isso é simplesmente outra forma de negação que lhe deixará empobrecido novamente.

Prática 227: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Hoje eu não serei pobre.

VOCÊ NÃO PRECISA SER POBRE, POIS A POBREZA não é nem sua herança, nem seu verdadeiro destino. Não seja pobre hoje, pois o Conhecimento é a grande riqueza, e uma vez que seja permitido a ele emergir dentro de qualquer mente, ele começa a gerar naturalmente sua presença no mundo. Ele começa a equilibrar e harmonizar a mente que é seu veículo, e começa a dar especificamente para certos indivíduos de maneiras específicas. Este é o gênio que está com você. Como você pode ser pobre com tal dádiva? Somente as suas ideias e formas de comportamento autodepreciativas podem gerar pobreza.

PORTANTO, COMECE HOJE A OLHAR MAIS PROFUNDAMENTE para aquelas coisas que são formas de obstrução para você. Pense nisso em cada hora. Nos seus dois períodos de prática mais profunda, engaje ativamente a sua mente na tentativa de discernir formas específicas de engano e obstrução de si mesmo. Faça isso sem condenação, mas com a objetividade necessária para se enxergar claramente. Não fique desanimado porque existem muitas formas sutis de autoengano. Elas simplesmente são leves variações acerca de temas muito simples. Sua aparente complexidade e número não são importantes exceto para que você as reconheça. Todas nascem do medo e da tentativa de combater o medo pelo engajamento na ilusão e pela tentativa de engajar outros no apoio à ilusão. Todas as ideias sem Conhecimento servem à este propósito, direta ou indiretamente. Contudo, o real propósito é a grande força por trás das ideias que se destinam a um verdadeiro serviço, assim como é grande a força por trás de todas as formas de ação e comportamento que se destinam a um verdadeiro serviço.

HOJE NÓS OLHAREMOS PARA OS OBSTÁCULOS, mas não com vergonha, culpa ou ansiedade. Olhe somente para fortalecer a presença e a aplicação do Conhecimento e somente para se preparar para ser um veículo maior para o Conhecimento no mundo. Este é o propósito da prática de hoje. Portanto, pratique com verdadeira intenção. Você é maior do que os erros que percebe, e eles não podem enganá-lo se você os olhar objetivamente.

Prática 228: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu não culparei os outros pela minha dor.

A IDEIA DE HOJE REPRESENTA UMA ENORME MUDANÇA no entendimento. Entretanto, para que tenha uma real efetividade, ela deve nascer do Conhecimento. Seu sentido não é imediatamente aparente, pois logo você verá que existem muitas circunstâncias nas quais os outros parecem ser completamente responsáveis pela sua dor. Isso será bastante difícil, dado o seu modo de pensar habitual e as suposições sobre as quais vive, negar que os outros sejam de fato a causa da sua dor. Entretanto, não é assim que o Conhecimento enxerga você, e você não deveria ver a si mesmo desta maneira.

A DOR É SEMPRE UMA DECISÃO QUE VOCÊ TOMA em resposta a algum estímulo no seu ambiente. O corpo terá dor física se assim for estimulado, mas esta é simplesmente uma resposta sensorial. Não é a verdadeira dor que machuca você. A dor que machuca você é a coroa de espinhos das suas próprias ideias e suposições, os seus próprios receios e desinformação e a sua própria falta de perdão para consigo mesmo e para com o mundo. Isso produz uma dor tanto dentro da sua mente como também sobre o seu corpo. É esta dor que Nós desejamos aliviar neste dia.

PORTANTO, CONSIDERE A IDEIA DE HOJE COMO UMA FORMA DE REMÉDIO contra a dor. Se o outro é a causa da sua dor, você não tem remédio exceto atacar ou mudar a outra pessoa. Mesmo a sua tentativa de mudá-las para o bem seria uma forma de ataque, pois por baixo do seu altruísmo haverá ódio e ressentimento. Portanto, não há remédio para a dor se a causa estiver além de você. Mas há remédio para todas as dores porque o Conhecimento está com você.

PORTANTO, TODAS AS DORES DEVEM SER RECONHECIDAS como resultado da sua própria decisão. Devem ser reconhecidas como o resultado da sua própria interpretação. Você pode sentir que foi injustiçado por outra pessoa ou pelo mundo. Este sentimento está realmente presente na sua mente, então não precisa ser negado, mas você deve olhar além dele, para sua fonte e para o mecanismo do seu surgimento. Para fazer isso, então, você deve utilizar as suas próprias faculdades. Isso lhe dará grande força. Você será capaz de fazer isso porque o Conhecimento está com você e porque com o Conhecimento você pode fazer todas as coisas que o Conhecimento lhe pede para fazer.

SEM CONDENAÇÃO, O MUNDO FICA TÃO ALIVIADO que pode começar a se recuperar. Assim, repita esta ideia em cada hora e considere seu significado. Vá profundamente dentro dela para descobrir o que realmente ela lhe reserva. Em seus períodos de

prática mais longa, entre em quietude e paz, pois sem condenação sobre o mundo e sobre você mesmo, a mente já está em paz.

Prática 229: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

O meu sofrimento nasce da confusão.

O SEU SOFRIMENTO NASCE DA CONFUSÃO. Permita-se ficar confuso para que você possa reconhecer o verdadeiro caminho da recuperação. Esta ideia lhe parece confusa? Pode ser confusa porque as pessoas não aceitarão a confusão delas. Elas dirão mentiras sobre isso, dizendo que estão certas quando estão confusas, projetando culpa sobre os outros para desculparem a si próprias ou projetando culpa sobre si próprias para desculparem os outros. Tudo isso representa confusão.

QUANDO VOCÊ PERCEBE QUE ESTÁ CONFUSO, então você pode reivindicar os meios para recobrar a sua certeza. Se não aceita que está confuso, você irá impor substitutos para a certeza sobre si mesmo e o mundo, afastando-se assim da possibilidade de receber a sua certeza. É por isso que você deve perceber que a sua confusão é a fonte do seu sofrimento, e você deve se permitir ficar confuso para reconhecer o seu verdadeiro dilema. Ao reconhecer o seu verdadeiro dilema, você verá a grande necessidade por Conhecimento, e isto irá gerar em você a dedicação e a autoaplicação necessárias para receber aquilo que é a sua herança.

REPITA HOJE ESTA IDEIA EM CADA HORA e não esqueça de fazer isso. Nos seus dois períodos mais longos de prática, engaje a sua mente de forma ativa na tentativa de entender a profundidade e o significado da ideia de hoje. Reconheça objetivamente todos os sentimentos e pensamentos que são a favor disso e todos os sentimentos e pensamentos que são contra. Tenha um cuidado especial em reconhecer qualquer objeção que possa ter com relação a ideia de hoje. Então reconheça o poder desta ideia dentro da sua própria mente. Isso lhe dará um reconhecimento da ideia de hoje e de seu verdadeiro significado. Isso também lhe ajudará a perceber objetivamente a construção atual da sua mente. Isso tudo faz parte da sua educação como um estudante do Conhecimento. Entregue-se a considerar a ideia de hoje e não seja complacente com respostas e explicações simples, pois a ideia de hoje contém uma dádiva que você ainda não experimentou.

Prática 230: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu tenho um chamado neste mundo.

VOCÊ TEM UM CHAMADO NESTE MUNDO. Não é o que você pensa que é. Ele emergirá do seu Conhecimento assim que for permitido ao Conhecimento emergir dentro da sua mente. Você tem um chamado neste mundo porque veio aqui fazer algumas coisas bastante específicas. O seu propósito neste mundo é recuperar o seu Conhecimento e permitir ao seu Conhecimento se expressar. Esta é uma declaração bastante simples do seu propósito, mas é uma declaração que contém um grande grau de profundidade e um grande grau daquilo que deve ser cumprido a seu tempo.

VOCÊ TEM UM CHAMADO NESTE MUNDO porque foi enviado aqui para fazer algo. É por esta razão que a sua mente é do jeito que é, e porque você tem uma natureza específica distinta das outras pessoas. Conforme o seu chamado emergir, você perceberá porque pensa e age da maneira que pensa e age, e tudo isso será levado a um verdadeiro equilíbrio e harmonia. Isto apagará todas as causas que possui para a autocondenação, pois a sua natureza apresenta uma utilidade que você ainda não percebeu. Em outras palavras, você foi feito especificamente para algo que ainda não compreendeu. Antes disso, você resistirá à sua natureza, pensando que ela é uma limitação sobre você. Com o tempo você perceberá que ela é um recurso inestimável para a sua realização, pois você tem um chamado no mundo.

EM CADA HORA LEMBRE-SE DISSO e lembre-se de que você ainda não sabe qual é o seu chamado. Sem presunções, você estará em posição de descobrir a verdade. Nos seus períodos de prática mais profunda de hoje entre em quietude e silêncio mais uma vez, utilizando a palavra RAHN se achar isso útil. Este é um dia de preparação para que perceba o seu verdadeiro chamado no mundo. É um dia entregue ao Conhecimento e um dia que é afastado das falsas suposições e autoengano. Um dia entregue ao Conhecimento traz você para mais perto de realizar o seu chamado, o qual surgirá naturalmente sem a sua presunção uma vez que você e aqueles com os quais você deve se engajar estejam preparados.

Prática 231: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

O meu chamado na vida requer o desenvolvimento dos outros.

PARA O SEU CHAMADO EMERGIR EM SUA VIDA, não é simplesmente o seu próprio desenvolvimento que é essencial, mas o desenvolvimento das outras pessoas com as quais você estará diretamente engajado. Uma vez que o seu propósito na vida envolve o seu engajamento com outros, esta não é uma busca isolada. Não é uma realização individual. Em realidade, não há indivíduo que esteja completamente separado de outros indivíduos porque a individualidade somente tem significado em termo de expressar aquilo que liga e une toda a vida.

PORTANTO, NESTE DIA DESENVOLVA A SABEDORIA e o entendimento de que a sua verdadeira realização é dependente da realização dos outros também. Não pense que sabe quem são estas outras pessoas, pois você não encontrou todas ainda. Algumas estão neste mundo, e algumas estão além do mundo. Elas podem não estar em sua esfera pessoal.

COMO, ENTÃO, VOCÊ PODE PROSSEGUIR quando a sua realização é parcialmente dependente dos outros? Você prossegue entregando-se à sua preparação. O poder de fazer isso fortalecerá aqueles com os quais você se engajará no chamado da sua vida. Como as suas aplicações fortalecem-se mutuamente, vocês já estão em relacionamento; vocês já estão influenciando um ao outro. Quanto mais você se aproxima do ponto onde o Conhecimento emerge, mais eles se aproximarão também. Quanto mais você se retém, mais você irá retê-los. Você não pode ver o mecanismo disso enquanto está no mundo, pois você deve estar além do mundo para ver como isso funciona. Mas você pode entender a ideia de que todas as mentes influenciam-se umas às outras, particularmente aquelas mentes que se destinam a estarem especificamente engajadas umas com as outras na vida.

PORTANTO, O SEU AVANÇO DEPENDE dos seus próprios esforços e do esforço dos outros. Contudo, os esforços dos outros são complementados e reforçados pelos seus próprios esforços. Assim, em grande medida a sua realização é dada para que você a cumpra, e ainda assim a sua realização irá uni-lo com a vida e aprofundará o conteúdo e a experiência de relacionamento além do que anteriormente você foi capaz de experimentar.

NAS SUAS LEMBRANÇAS DE HORA EM HORA e nas suas meditações mais longas em quietude de hoje, permita que os seus esforços complementem os esforços dos outros, que complementarão os seus esforços. Permita que a combinação da sua dedicação mútua, então, seja uma fonte de força que você

experimentará neste dia e que será experimentada por aqueles que você ainda não encontrou nesta vida.

Prática 232: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu sou parte de uma Força Maior para o bem no mundo.

ESTA AFIRMAÇÃO É ABSOLUTAMENTE VERDADEIRA, embora de um ponto de vista separado ela possa ser bastante difícil de entender. Não é esperado que você entenda a ideia de hoje, mas ela lhe é dada para experimentar seu poder e potência, pois sendo representativa da verdade ela pode conduzi-lo à verdade, que é a experiência do Conhecimento. Esta é a maior possibilidade para qualquer ideia - que pode ser uma porta de entrada para o Conhecimento.

ESTA IDEIA, ENTÃO, DEVE SER ABORDADA APROPRIADAMENTE. Você tem que perceber as limitações de um ponto de vista separado e não tentar julgar o valor desta ideia de hoje. Você não pode julgá-la. Você pode somente responder a ela ou negá-la porque a verdade dela é maior do que a sua interpretação atual. Reconhecer as suas atuais limitações a este respeito lhe dá acesso à grandeza, pois sem proteger aquilo que o enfraquece, você poderá encontrar o seu caminho para aquilo que o fortalece e lhe dá propósito, sentido e direção.

VOCÊ É PARTE DE UMA FORÇA MAIOR PARA O BEM, pois esta força é unida e dirigida pelo Conhecimento. O Conhecimento aqui está além do que qualquer indivíduo pode possuir. Portanto, não existe o “seu” Conhecimento e o “meu” Conhecimento; há somente o Conhecimento. Há somente a sua interpretação e a minha interpretação, e nisto pode haver discrepâncias, mas Conhecimento é Conhecimento. Ele leva as pessoas a se unirem; ele separa as pessoas. Se for verdadeiramente compreendido a partir da quietude e da objetividade, sua verdadeira direção pode ser identificada e seguida.

GANHE FORÇA HOJE ENQUANTO REPETE ESTA IDEIA em cada hora. Saiba que todos os seus esforços em nome do Conhecimento são complementados por aqueles que praticam com você - aqueles que você pode ver e aqueles que não pode ver. Nas suas práticas mais profundas permita que a sua própria autodisciplina, que o prepara para entrar em quietude e paz, seja complementada também. Assim, a sua realização hoje complementar os esforços de todos os outros que praticam, aqueles que estão desaprendendo o falso e aqueles que estão aprendendo o verdadeiro juntamente com você.

Prática 233: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

O Conhecimento serve a humanidade de todas as maneiras.

O CONHECIMENTO ATIVA TODAS AS CAPACIDADES MENTAIS E FÍSICAS para o bem. Ele direciona todo o tipo de buscas individuais que são para o benefício da humanidade. Nas artes, nas ciências, em todos os empreendimentos, no gesto mais simples e no maior ato, o Conhecimento demonstra uma vida maior e fortalece todas as mais altas qualidades nos indivíduos com que ele está engajado.

UMA VEZ QUE O CONHECIMENTO É GRANDE, você não precisa associá-lo somente com coisas grandes, pois a expressão do Conhecimento pode permear até mesmo a menor das palavras e o mais pequenino gesto. Assim, estes também podem ter um grande impacto sobre os outros. O poder do Conhecimento dentro de um indivíduo é de ativar o poder do Conhecimento em outros indivíduos e, assim, estimular e apoiar a regeneração da vida dentro das vendas que estão vivendo em fantasias separadas. Dentro do mundo você não pode ver a potência global disto, mas pode experimentá-la dentro da sua própria vida e vê-la demonstrada no contexto dos relacionamentos com os quais agora está engajado.

NÃO PENSE QUE SABE. Ou você sabe ou não. Lembre-se disso, pois a oportunidade para o autoengano ainda está com você, pois você ainda não está disposto a se enfrentar completamente, temendo que o que viesse a encontrar pudesse desencorajá-lo ou destruí-lo. Contudo, quando você se enfrentar completamente, tudo que encontrará é o Conhecimento.

NOS SEUS PERÍODOS DE PRÁTICA MAIS PROFUNDA DE HOJE, permita-se entrar em quietude mais uma vez, utilizando os métodos que aprendeu até agora. Não permita que nada o distraia de seu propósito. Você é parte de uma Força Maior, e esta Força Maior está apoiando você.

Prática 234: Dois períodos de prática de 30 minutos.

O poder do Conhecimento está ficando evidente para mim.

LEVARÁ TEMPO PARA QUE VOCÊ RECONHEÇA o poder do Conhecimento, pois ele é muito maior do que qualquer coisa que tenha imaginado. Contudo, ele é bem mais simples e mais sutil do que aquilo que você pode compreender. Ele pode ser visto na inocência dos olhos de uma criança; pode ser imaginado na grandeza do movimento das galáxias. No gesto mais simples ou no maior ato, ele pode se manifestar.

PERMITA-SE ACEITAR que você está apenas começando a perceber a presença do Conhecimento em sua vida e em toda a vida. Isto é determinado pela sua capacidade por Conhecimento, a qual, juntamente com o seu desejo por Conhecimento, agora você está cultivando. É por isso que dia após dia você pratica quietude e paz, somente interrompendo estas práticas com a prática do engajamento ativo da sua mente para grandes propósitos. Aqui você está construindo a sua capacidade bem como o seu desejo, pois cada dia você deve praticar por causa do desejo por Conhecimento, e cada prática desenvolve a sua capacidade de experimentar o Conhecimento.

VOCÊ ESTÁ COMEÇANDO A RECONHECER a presença do Conhecimento, o poder do Conhecimento e a evidência do Conhecimento. Lembre-se disso em cada hora e não se esqueça. Novamente, nas profundezas dos seus períodos mais longos de prática, entregue-se completamente para entrar em quietude e paz, pois isto irá desfazer toda a culpa e falta de perdão dentro de você e irá lhe mostrar o poder do Conhecimento, que agora você está aprendendo a aceitar.

Prática 235: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Com Conhecimento eu saberei o que fazer.

COM CONHECIMENTO VOCÊ SABERÁ O QUE FAZER, e a sua certeza será tão forte que será difícil para você duvidar ou argumentar contra isso. Aqui você tem que estar preparado para agir e agir corajosamente. Se a sua preocupação principal é proteger as suas ideias e o seu corpo físico, então você terá medo do Conhecimento, temendo que ele o levará a fazer algo que seria perigoso ou prejudicial a você. O Conhecimento somente pode ser demonstrado. A beneficência dele tem que ser vivenciada. E ela somente pode ser vivenciada aceitando sua presença e seguindo sua direção.

COM CONHECIMENTO VOCÊ SABERÁ O QUE FAZER, e a sua certeza excederá em muito todas as pretensões que você já teve sobre a sua certeza até agora. A dúvida de si próprio pode continuar diante do Conhecimento, mas o Conhecimento é muito maior já que todo o seu ser estará envolvido na atividade. Somente a pequenez da sua dúvida, nascida das suas próprias falsas crenças, pode argumentar contra isso. Contudo, estes argumentos são patéticos e dignos de pena, carentes de profundidade e convicção.

O CONHECIMENTO SE MOVIMENTARÁ DENTRO DE VOCÊ EM CERTOS MOMENTOS, pois em quietude ele observa todas as coisas até que esteja pronto para agir, e quando ele age, ele age! Assim você aprenderá com o Conhecimento a estar em paz no mundo e, no entanto, quando agir, você agirá com verdadeira eficácia e com grande resultado. Dessa forma, você pode ser uma pessoa de ação e de contemplação ao mesmo tempo, pois a sua contemplação será profunda e significativa e a sua ação será profunda e significativa também.

COM CONHECIMENTO VOCÊ SABERÁ O QUE FAZER. Não pense que sabe o que fazer a menos que esteja com Conhecimento e o Conhecimento esteja lhe indicando com grande força a fazer algo. Não faça pequenas tentativas para resolver os seus problemas, pois sem o Conhecimento as suas tentativas não terão sentido e agravarão a sua frustração.

EM CADA HORA REPITA A IDEIA DE HOJE e considere-a. Na profundidade das suas práticas mais longas, utilize as habilidades que você cultivou até agora para se engajar com a quietude. Se o Conhecimento está quieto, você também deve ficar quieto. Assim, quando o Conhecimento estimular a ação, você estará apto para agir, e ao fazê-lo, a resolução que você traz será maior do que qualquer coisa que possa conceber.

Prática 236: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu estou apenas começando a compreender o sentido da minha vida.

VOCÊ ESTÁ APENAS COMEÇANDO A COMPREENDER o sentido da sua vida. Isto surgirá naturalmente no seu entendimento sem os seus esforços de tentar conceituá-lo. O sentido e o propósito da sua vida simplesmente surgirão e serão expressados hoje e amanhã e nos dias que virão, pois o Conhecimento é assim simples e fundamental. Assim, o seu intelecto pode ser utilizado para lidar com as necessidades físicas da sua vida, as particularidades da sua vida e o mecanismo da sua vida, pois esta é a aplicação do intelecto. Contudo, a grandeza do Conhecimento fornece propósito, sentido e direção, os quais o intelecto nunca poderá fornecer. Portanto, o intelecto é uma faculdade que tem uma verdadeira função aqui, pois ele serve à grandeza do Conhecimento.

VOCÊ APENAS ESTÁ COMEÇANDO A COMPREENDER o sentido do Conhecimento e a natureza do Conhecimento. Não pense que as suas conclusões até agora são adequadas às suas necessidades, pois você é um estudante iniciante do Conhecimento e como um estudante iniciante, você não cometerá o erro de confiar somente em suas suposições. Pois estudantes iniciantes fazem poucas suposições e são ansiosos por aprender tudo o que é necessário a eles. Seja um estudante iniciante hoje. Reconheça o quão pouco sabe e o quanto tem que aprender. Você tem uma vida inteira para aprender isto, e ainda assim o seu tempo de vida precisa ser ativado e fortalecido para além do que já realizou até agora. Com o tempo, a grandeza que você carrega irá se expressar através de você nas grandes e pequenas ações.

HOJE, NOS SEUS PERÍODOS DE PRÁTICA MAIS PROFUNDA onde você entra em quietude, permita que a sua consciência do Conhecimento seja cultivada ainda mais. Atenda à sua prática como um jardineiro paciente que não exige que todas as plantas dêem fruto hoje, mas que entende as estações de crescimento e mudança. Permita-se ter esta compreensão, pois com o tempo você entenderá objetivamente como os seres humanos se desenvolvem e crescem e o que eles carregam dentro de si. Quando você deixar este mundo, se tiver sucesso em cultivar o Conhecimento e em permitir que ele entregue todas suas dádivas para o mundo, você então estará apto a se tornar um daqueles Professores que ficam para trás. Desta forma, você completará o seu aprendizado no mundo contribuindo aos outros tudo o que adquiriu no mundo. Nisto, a sua dádiva é cumprida e a deles é favorecida.

VOCÊ APENAS ESTÁ COMEÇANDO A COMPREENDER ESTAS PALAVRAS. Hoje fortaleça a sua experiência do Conhecimento para que a compreensão destas palavras possam se aprofundar dentro de você. Repita a ideia de hoje em cada hora para que todas as suas

atividades e todos os seus engajamentos, em qualquer ambiente em que você se encontrar, sejam propícios à sua prática. Pois não existe evento ou interação que o Conhecimento não possa abençoar e harmonizar.

Prática 237: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 238

Revisão

NÓS VAMOS COMEÇAR A SUA REVISÃO DE DUAS SEMANAS com esta invocação:

“EU FUI ENVIADO AO MUNDO PARA SERVIR a minha Família Espiritual, que serve este mundo e todos os mundos no universo físico. Eu sou parte de uma Força Maior para o bem, e sou um estudante iniciante do Conhecimento. Sou grato pela dádiva que foi dada, que agora eu estou começando a compreender. Em completa lealdade e devoção, continuarei a minha prática de hoje para que eu possa apreciar o valor da minha própria vida.”

APÓS ESTA INVOCAÇÃO COMECE A SUA LONGA REVISÃO. Comece com a primeira lição do período de duas semanas, revise as instruções e a sua prática, e então prossiga dia a dia. Quando tiver completado a sua Revisão, repita novamente a invocação para hoje e depois passe vários minutos em silêncio. Neste período de quietude comece a sentir o poder do que você está empreendendo. O poder do Conhecimento e a graça que ele concede ao mundo é o que você estará aprendendo a receber e expressar nos dias e semanas que virão.

Prática 238: *Um período longo de prática.*

Hoje a liberdade é minha.

A LIBERDADE É SUA PARA VOCÊ QUE VIVE COM O CONHECIMENTO. A liberdade é sua para você que não precisa se sobrecarregar com a pressão indevida do pensamento e da especulação desnecessários. A liberdade é sua para você que pode se dedicar ao seu propósito e às suas tarefas específicas que emanam deste propósito. Que liberdade maior existe do que a liberdade de utilizar o seu Conhecimento e cumprir o destino dele no mundo? Nada mais pode ser chamado de liberdade, pois qualquer outra coisa é simplesmente a liberdade de estar em caos e degenerar para a sua miséria.

VOCÊ É LIVRE NESTE DIA PARA PERMITIR QUE O CONHECIMENTO habite em você. Na sua prática de hora em hora de hoje e nas suas duas meditações mais profundas, lembre-se que você é livre. Quando tiver a liberdade de estar com o Conhecimento nos seus dois períodos de meditação, permita-se entrar em quietude e não deixe que nenhum sentimento, ideia ou pensamento dissuado de experimentar a grande liberdade que você tem de escapar do mundo para o Conhecimento.

ESTES MOMENTOS DE PRÁTICA SÃO MUITO IMPORTANTES para o seu bem estar geral. O resultado desse envolvimento lhe dará um maior acesso ao Conhecimento em todos os seus esforços externos enquanto aprende a habitar em paz com o Conhecimento e enquanto aprende a seguir o Conhecimento conforme ele exercita sua Sabedoria no mundo. Você é livre neste dia para estar com o Conhecimento, pois neste dia você é livre.

Prática 239: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Pequenas ideias não podem preencher a minha necessidade por Conhecimento.

GRANDES IDEIAS, IMAGENS FANTÁSTICAS ou sistemas de crença maravilhosos não podem satisfazer a sua necessidade por Conhecimento. Sozinhas, as ideias podem colocá-lo em seu caminho, mas não podem levá-lo em sua jornada. Elas podem falar de grandes coisas esperando por você, mas não podem levá-lo até lá, pois o Conhecimento deve ser o seu guia para o seu destino e a sua realização. Com ideias você permanece no começo, apontando o caminho para os outros, mas você mesmo não pode ir.

QUANDO VOCÊ ESTÁ VIAJANDO COM O CONHECIMENTO, o Conhecimento se estenderá por meio das ideias. Ele se estenderá por meio de ações, por meio de gestos e por meio de todos os veículos de comunicação neste mundo. Portanto, não se contente com ideias somente. Não pense que ao especular sobre ideias você está compreendendo a natureza do Conhecimento e sua verdadeira aplicação no mundo. Estas coisas podem ser experimentadas e observadas, mas os indivíduos que as experimentam e observam devem ser movidos no próprio âmago do seu ser.

PORTANTO, NÃO SE SATISFAÇA COM COISAS PEQUENAS em lugar da grandeza do seu verdadeiro ser e do seu propósito no mundo. Retorne ao Conhecimento, e seja grato pelas ideias que têm apontado você nesta direção. Mas perceba que o poder que pode movê-lo, o poder que lhe dá a força para se preparar e participar, nasce da grande Sabedoria e do Conhecimento que você carrega. É necessário Conhecimento para seguir o Conhecimento. É necessário Conhecimento para se preparar para o Conhecimento. Assim, o Conhecimento é exercido mesmo quando você se aproxima dele.

ENTÃO, NÃO PERMANEÇA NO INÍCIO da sua jornada com ideias somente. Não aceite coisas pequenas em lugar da grandeza da sua função. Lembre-se disto em cada hora e, nas suas práticas de meditação mais profunda, entre novamente em quietude e paz. Venha à sua prática sem perguntas. Venha à sua prática sem pedidos. Lembre-se que no Conhecimento todas as coisas serão dadas, todas as coisas serão recebidas e todas as coisas serão aplicadas conforme sejam necessárias. À medida que a sua mente se torna mais simples e aberta, ela se tornará um veículo para o Conhecimento se expressar no mundo.

Prática 240: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

A minha raiva é injustificada.

A RAIVA NÃO SE JUSTIFICA, POIS SOZINHA A RAIVA é simplesmente a sua resposta à sua falha em aplicar o Conhecimento. Isto gera raiva em sua própria origem. Mas isto não precisa acontecer, porque a raiva é uma resposta. Como resposta, ela pode gerar raiva nos outros e estimular uma resposta violenta interna e externamente onde quer que seja aplicada. O Conhecimento, entretanto, redirecionará a raiva para que ela não tenha qualidades destrutivas, pois o que você deseja expressar é aquilo que fortalece o Conhecimento nos outros. É a força da sua convicção e não o seu desejo de ferir a si ou aos outros que é a verdadeira eficácia da emoção que está no centro da raiva. Assim, pode-se dizer que a sua raiva é uma comunicação verdadeira que foi distorcida pelas suas próprias projeções de culpa e medo. Uma vez que estas distorções tenham sido eliminadas, a comunicação verdadeira que é a semente de toda a raiva poderá ser expressa. Isto só pode trazer o bem.

A RAIVA, ENTÃO, NÃO SE JUSTIFICA, pois ela é uma interpretação incorreta de uma comunicação verdadeira. A sua raiva não se justifica porque a raiva nasce da confusão. No entanto, confusão pede por preparação e pela aplicação verdadeira do Conhecimento. Portanto, os pecadores não são punidos, mas sim atendidos. Os perversos não são enviados para o inferno, mas preparados para o Céu. Esta é a verdadeira natureza do propósito de Deus no mundo. É por isso que Deus nunca fica com raiva, porque Deus não é ofendido. Deus simplesmente está aplicando Deus à uma situação onde Deus foi temporariamente esquecido.

NO CONTEXTO MAIOR DAS COISAS, mesmo a separação de todas as mentes individuais é uma ocorrência bastante temporária. Você ainda não pode pensar neste nível e não será capaz de fazer isso por um longo tempo, pois deve se submeter aos vários estágios de desenvolvimento que integram a sua mente nas experiências cada vez maiores de relacionamento e de vida. Mas conforme você prossegue e dá cada passo vital que expande os seus horizontes, você começará a entender que a raiva não se justifica. Ela simplesmente representa uma falha em aplicar Conhecimento numa situação em particular. Isto pede por remédio, não por condenação. Aqui você percebe que a sua raiva é algo a ser entendida. Ela não deve ser rejeitada, pois se você rejeitar a raiva, você também rejeitará a semente da raiva, que é a verdadeira comunicação. Portanto, Nós desejamos limpar aquilo que tem prejudicado a sua verdadeira comunicação para que a sua verdadeira comunicação possa brilhar, pois a verdadeira comunicação sempre vem do Conhecimento.

PENSE NESTA IDEIA EM CADA HORA. Nos seus períodos de prática mais profunda, engaje a sua mente de forma ativa ao olhar

para cada coisa que você sente raiva, desde coisas bem pequenas que são específicas até coisas em geral que o perturbam ou desencorajam. Lembre-se enquanto revisa o seu inventário de raiva que a sua raiva não se justifica. Lembre-se que isso pede pela aplicação do Conhecimento e que dentro de cada experiência de raiva ou de sentimento que você tenha, existe uma semente que é verdadeira. Portanto, a sua raiva não precisa ser rejeitada, mas limpa, pois ao limpar a sua raiva você será capaz de comunicar aquilo que pretendia comunicar no começo quando inicialmente falhou. Então a sua auto-expressão estará completa, e não haverá mais raiva.

Prática 241: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

A minha maior dádiva para o mundo é o meu Conhecimento.

ESTA É A SUA MAIOR DÁDIVA. É a dádiva que impregna todas as outras doações e lhes dá sentido. Esta é a dádiva que confere valor à toda expressão humana, a todos os esforços humanos e à toda invenção humana que pretende apoiar o bem estar da humanidade em sua evolução. O Conhecimento não é algo que você pode quantificar e dar, como se fosse colocá-lo em um pacote ou delineá-lo com suas ideias. Ele é uma presença e uma qualidade de vida que é a própria essência da vida. Ele torna toda a doação e contribuição significativas.

ESTA É A SUA MAIOR DÁDIVA, que agora você está aprendendo a receber. Conforme a recebe, ela se entregará naturalmente, pois você não pode manter o Conhecimento para si mesmo. Uma vez que emergir, ele começará a se expressar em todas as direções e especificamente em certas direções e em certos envolvimento com determinadas pessoas de acordo com seu desígnio e Sabedoria. Assim, se você recebe Conhecimento, ele tem que ser dado. Ele se entregará, e você irá querer dá-lo porque você possui riqueza, e a riqueza somente pode ser aumentada através da doação. Assim, na sua essência, a vida tem tudo a ver com a doação de Conhecimento. Onde quer que essa doação não puder ser realizada, haverá todo o tipo de engano, decepção e desespero. Mas quando a doação é reativada nestas circunstâncias, estas características de negação serão afastadas, e uma vez mais o Conhecimento começará a se expressar de maneiras muito específicas.

PORTANTO, EM CADA HORA lembre-se desta grande verdade, e em suas meditações mais profundas permita-se vivenciar o Conhecimento. Permita-se recebê-lo. Entregue-se a esta aplicação da sua mente e do seu corpo. Nisto, o Conhecimento se entregará e você ficará realizado porque deu para a vida a maior dádiva que pode ser dada.

Prática 242: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu não preciso ser especial para dar.

A TENTATIVA DE SER ESPECIAL ESTÁ NA BASE de toda ambição humana. Toda a ambição humana que não nasce do Conhecimento, nasce da tentativa de compensar a grave decepção e a grande ansiedade da separação. A tentativa de ser especial é a tentativa de fortalecer a separação. É a tentativa de se fazer maior às custas dos outros. Isto sempre nega a vida e o Conhecimento e sempre conduz à confusão, frustração e desespero maiores.

NESTE DIA VOCÊ ESTÁ LIVRE DE TENTAR tornar-se especial, pois desta forma encontrará o verdadeiro alívio que tem buscado em todos os seus esforços anteriores. O que é especial em você é a sua forma única de expressão daquilo que é inerente a toda a vida. Depois, aquilo que une a vida e é vida, é afirmado. A sua individualidade também é afirmada, mas sem excluir o valor de qualquer outra expressão da vida. Aqui você não é especial. Você é simplesmente você. Você é maior do que um indivíduo porque você faz parte da vida, e no entanto você é um indivíduo porque expressa a vida individualmente. Aqui terminam todos os conflitos e confusões. Aquilo que é limitado expressa aquilo que é ilimitado, e aquilo que é único expressa aquilo que é inerente e intrínseco. Esta é a resolução que você busca, pois você não deseja realmente ser especial. Você deseja apenas que a sua vida individual tenha propósito, sentido e direção.

EM CADA HORA PENSE SOBRE ISSO após repetir a ideia de hoje. Nas suas práticas mais profundas, entre em quietude e paz novamente. Não peça por respostas porque você não precisa fazer isso nas suas práticas de meditação. O seu tempo agora é para praticar a recepção do Conhecimento, em que a sua individualidade é honrada e confirmada para seu verdadeiro propósito e em que a sua especialidade, que tem sido para você um fardo grave e impossível, é gentilmente erguida dos seus ombros. Não procure ser especial hoje, pois este não é o propósito da sua vida. Então todo o medo da morte e da destruição deixarão você. E então todo o julgamento e comparação com os outros deixarão você. Então você estará apto para honrar a vida e honrar os seus relacionamentos, que são uma expressão de tudo o que a lição de hoje vai lhe ensinar.

Prática 243: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Eu sou honrado quando os outros são fortes.

QUANDO VOCÊ É FORTE, OS OUTROS SÃO HONRADOS. Quando eles são fortes, você é honrado. Desta forma, o Conhecimento se afirma no mundo, onde o Conhecimento foi esquecido. O Conhecimento precisa apenas ser afirmado através da experiência e da expressão para ser dado aos outros. O seu maior ensinamento nesta vida é a contribuição da sua vida conforme ela é demonstrada aos outros. De fato, esta é a sua maior dádiva para si mesmo, pois conforme a sua vida lhe é demonstrada em seu valor, a sua estimativa de si mesmo será redimida, e você entenderá o seu verdadeiro valor em relação à própria vida.

PORTANTO, QUANDO OS OUTROS SÃO FORTES, você é honrado. Deste modo, você não procurará diminuir o outro para se fortalecer. Você não vai procurar afirmar a sua vantagem baseado sobre a desvantagem do outro. Desta forma, nenhuma culpa irá participar da sua realização, pois ninguém terá sido traído enquanto procura ganhar experiência e avanço na vida.

A LIÇÃO DE HOJE É MUITO PROFUNDA e demandará muita consideração. Em cada hora repita a ideia de hoje e considere-a seriamente em cada circunstância em que você se encontrar. Em suas práticas mais profundas de hoje, entre em quietude e silêncio. Permita-se este presente porque a ideia de hoje é muito simples e muito verdadeira. De forma alguma ela é complexa, embora exija séria consideração, pois você está muito acostumado a se entreter apenas com coisas de valor superficial. Ao longo do Nosso treinamento em conjunto nestes dias, semanas e meses, você está aprendendo a engajar a sua mente em reconhecer o que é óbvio e evidente, mas que ainda não tem ficado evidente para você que tem se entretido com coisas rasas.

PORTANTO, HOJE DEIXE QUE ESTE TEMPO SEJA DADO AO CONHECIMENTO. Deixe que este tempo seja dado àquilo que fortalece você e todos os indivíduos no universo. Quando os outros são fortes, você é honrado. Nisto, toda a separação tem fim, e a verdadeira doação se torna evidente.

Prática 244: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Quando os outros falham, eu sou lembrado da necessidade por Conhecimento.

QUANDO OS OUTROS FALHAREM, DEIXE QUE ISTO LEMBRE VOCÊ da sua necessidade por Conhecimento. Não deixe que a sua necessidade por Conhecimento seja subestimada. Assim, você não precisa responder com condenação ou julgamento daqueles que falham, mas perceber a grande necessidade deles e a sua grande necessidade. Isso apenas confirmará, então, a profundidade com a qual você agora tem que se preparar. Pois você não se prepara apenas para o seu próprio avanço e realização, mas para o avanço e a realização da humanidade. Esta não é uma declaração ou reivindicação vã. É absolutamente a verdade. Pois cada passo que você dá em direção ao Conhecimento, você entrega a sua realização ao mundo, e diminui o fardo de todos os que lutam contra suas próprias fantasias e sensação de fracasso.

A SUA VIDA, ENTÃO, TORNA-SE O SEU ENSINAMENTO, pois é uma vida de Conhecimento. Ela demonstra a presença do Conhecimento no mundo, que é a presença de Deus. Isto acontece como resultado de servir como um veículo avançado para o Conhecimento. Em seu avanço, todas as capacidades humanas são promovidas, todas as deficiências humanas são dissipadas e o que é mais verdadeiro e genuíno na vida humana individual no mundo é exaltado. E aquilo que está além da vida humana, mas que contém a vida humana, também é afirmado. Portanto, a falha do outro é um chamado para o seu envolvimento com o Conhecimento. É um chamado para o seu avanço e fortalecimento, porque você veio ao mundo para dar.

LEMBRE-SE DISSO EM CADA HORA e nos seus dois períodos de prática mais longa, engaje a sua mente de forma ativa em compreender esta ideia. Pense em cada indivíduo que você acha que falhou e perceba o sentido da lição de hoje à luz daqueles indivíduos que estão lhe servindo. Perceba a necessidade por Conhecimento dentro da vida deles e dentro da sua vida. Eles estão cometendo erros para acender o seu comprometimento com o Conhecimento. Eles estão lhe servindo a este respeito, e isto chama pela sua gratidão e não pela sua condenação. Eles estão ensinando você a valorizar o que é valioso e a liberar o que não tem sentido. Não pense que eles não estão poupando o seu tempo. Eles estão lhe poupando tempo. Eles estão demonstrando aquilo que você precisa para aprender e aceitar. Portanto, comprometa-se com o bem estar deles por ensiná-lo a valorizar o Conhecimento. À medida que você valoriza o Conhecimento, o resultado da sua valorização será devolvido à eles em troca, e eles serão fortalecidos e honrados pela sua realização.

Prática 245: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Não há justificativa para falhar em recuperar o Conhecimento.

NÃO HÁ JUSTIFICATIVA PARA O ERRO. Não há justificativa para negar o Conhecimento. Não há justificativa alguma. Não tente justificar os seus erros projetando culpa sobre si mesmo ou acusando a vida de não lhe dar o que precisa. Não justifique os seus erros alegando a responsabilidade da sua infância, dos seus pais ou da sua educação em determinar a sua situação atual. Erros não podem ser justificados. O que não puder ser justificado pode ser abandonado, pois falta-lhe verdadeiro sentido e valor.

HOJE, ENTÃO, É UMA FORMA DE LIBERDADE, uma expressão de liberdade para você que, por hábito e por complacência, ainda tenta justificar os seus erros atribuindo culpa e responsabilidade. Isto não tem sentido, pois hoje só lhe é permitido vir até o Conhecimento e entregar-se em sua aproximação ao Conhecimento. Você pode apenas justificar o erro como uma desculpa para não vir até o Conhecimento, e já que não há justificativa para o erro, não há justificativa para você não vir até o Conhecimento. Sem esta justificativa, você é justificado, pois você é a expressão do Conhecimento. Este é o seu destino e propósito no mundo. Se o erro for injustificado, à verdade é dada toda a justificativa.

PERMITA-SE REPETIR ESTA IDEIA EM CADA HORA. Venha à isso nos seus períodos de prática mais longa em quietude e receptividade. Agradeça hoje que os seus erros foram perdoados. Agradeça hoje que a condenação não é justificada. Agradeça hoje que você tem esta oportunidade para vir ao Conhecimento, que afirmará aquilo que é mais verdadeiro e grandioso dentro de você. Agradeça hoje que não há justificativa em negar isto, pois sem culpa e responsabilização você pode apenas receber aquilo que a vida tem a lhe oferecer.

DEIXE QUE ESTE SEJA UM DIA PARA CELEBRAR A SUA LIBERDADE. Deixe que este seja um dia para afirmar que você não tem culpa, pois você é um estudante do Conhecimento. Deixe que este seja um dia para afirmar que todos os problemas do mundo podem ser resolvidos sem condenação, pois sem condenação todos os problemas do mundo serão resolvidos.

Prática 246: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 247

Eu ouvirei os meus Professores Internos hoje.

OUÇA OS SEUS PROFESSORES INTERNOS, pois eles possuem sábios conselhos para você. Aceite o conselho deles e trabalhe nisso, percebendo que somente seguindo o conselho você entenderá seu significado e valor.

RESERVE UM MOMENTO EM CADA HORA PARA SE LEMBRAR de que os seus Professores Internos estão com você. Aguarde com expectativa aqueles dois momentos de meditação hoje quando você estará livre das obrigações e envolvimento externos para passar tempo com seus Professores Internos. Eles falarão com você neste dia e lhe ajudarão a aprender a ouvir e discernir a voz deles de outras vozes que afligem a sua mente. Eles representam a única voz verdadeira que falará à sua alma. Eles não são os substitutos que você cria para se manter estimulado com medo. Portanto, estenda-lhes a sua confiança da mesma forma que eles estendem sua confiança a você, pois eles estão confiando a você Conhecimento no mundo - uma forma maior de confiança e reconhecimento que você não pode imaginar. Para ser o veículo do Conhecimento no mundo, você deve dar testemunho da grandeza da sua origem e herança e da grandeza da estimativa de Deus sobre você.

PORTANTO, NAS SUAS DUAS PRÁTICAS MAIS PROFUNDAS DE HOJE, em quietude e silêncio, volte a sua atenção para dentro. Ouça atentamente. Permita-se ficar receptivo e saberá que os seus Professores se mantêm em segundo plano, observando-o, amando-o e apoiando-o. E eles falarão a você neste dia sobre coisas além do mundo e coisas de dentro do mundo. Eles irão lembrá-lo do seu propósito e das suas funções conforme você aprende a ouvir no dia de hoje.

Prática 247: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu confiarei na Sabedoria do universo para me instruir.

CONFIE NA SABEDORIA DO UNIVERSO. Não confie somente em si mesmo, pois sozinho você não sabe nada. Sozinho, não existe Conhecimento nem relacionamento. Confie na Sabedoria do universo que está disponível a você dentro do seu Conhecimento, o qual é estimulado pela presença dos seus Professores. Não ache que sozinho você pode fazer qualquer coisa, pois sozinho você não pode fazer nada. Mas, juntamente com a vida, todas as coisas que se destinam à sua realização e à sua maior contribuição são indicadas e assim prometidas.

PORTANTO, LEMBRE-SE DESTA IDEIA em cada hora e, dentro das suas práticas de meditação, uma vez mais busque o refúgio do Conhecimento em quietude e silêncio. Permita que a Sabedoria do universo expresse-se para você que está aprendendo a receber esta sabedoria em abertura e humildade.

PERMITA QUE ESTE DIA SEJA UM DIA para ouvir, um dia de contemplação e um dia de receptividade. Não caia nos julgamentos e preocupações habituais, mas permita que este dia seja um dia de verdadeiro acesso à vida, para que a vida possa dar a você que é seu servo.

Prática 248: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Sozinho eu não faço nada.

SOZINHO VOCÊ NÃO FAZ NADA, pois nada na vida é feito sozinho. Isto é bastante óbvio se você simplesmente observar a atividade ao seu redor. Ninguém está fazendo qualquer coisa sozinho. Isto é muito verdadeiro; não pode ser negado se você olhar honestamente para o mundo. Mesmo se estivesse sozinho no topo de uma montanha sem outra alma à vista, você não estaria sozinho, pois os seus Professores estariam com você, e tudo o que você conquistasse lá seria um esforço conjunto, assim como tudo o que você conquista com outras pessoas é um esforço conjunto. Isto afirma a natureza intrínseca dos relacionamentos e dá uma prova completa de que nada pode ser feito sozinho. Nisto, você deve aprender a valorizar os seus relacionamentos, pois eles são os veículos para a realização em todas as áreas e em todas as vias de expressão.

PORTANTO, NÓS ENFATIZAMOS O VALOR dos seus relacionamentos para você que agora busca recuperar o Conhecimento. Estes relacionamentos devem estar impregnados com o Conhecimento que você está recuperando. Então eles terão a estabilidade, a eficácia e a graça que o Conhecimento contém para você. Pois somente relacionamentos baseados no Conhecimento podem carregar a Sabedoria que o Conhecimento exercerá no mundo. Relacionamentos baseados em atração pessoal ou fantasia pessoal não possuem a base para carregar o Conhecimento e falharão abruptamente na presença das demandas e requisitos de uma vida verdadeira.

PORTANTO, CONFORME VOCÊ RECUPERA O CONHECIMENTO, você também aprende as lições dos relacionamentos. Lembre-se disso em cada hora e testemunhe a obviedade da lição de hoje em qualquer contexto em que você se encontrar. Se você olhar, verá que nada pode ser feito sozinho - em qualquer nível, em qualquer via. Nada pode ser feito sozinho. Não existe criatividade individual. Não existe contribuição individual. Não existe invenção individual. A única coisa que pode ser feita sozinho é a fantasia, e uma grande quantidade disto tem sido produzida. Mas até mesmo isso é partilhado e fortalecido conforme cada indivíduo a fortalece dentro da própria imaginação dele ou dela. Portanto, até mesmo a ilusão é partilhada e tornada concreta através dos relacionamentos. Nada pode ser feito sozinho. Mesmo a ilusão não pode ser feita sozinho. Não se pode fugir disso. Contudo, o fato de que não se pode fugir da vida é a verdadeira promessa da sua redenção, pois aqui a vida irá redimi-lo, e tudo o que você trouxe para o mundo será ativado e contribuído.

NOS SEUS PERÍODOS DE PRÁTICA MAIS PROFUNDA DE HOJE, apresente-se ao Conhecimento e apresente-se aos seus Professores em quietude e humildade. Perceba que você não pode fazer nada sozinho. Mesmo a sua tentativa de disciplinar a sua mente e de se preparar para a meditação é algo que você partilha com os outros que estão praticando e com os seus Professores também. Todo o poder de Deus pode ser expresso através de você, pois nada pode ser feito sozinho.

Prática 249: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 250

Hoje eu não me mantereí afastado.

SOMENTE EM FANTASIA VOCÊ PODE ESTAR SOZINHO, e a fantasia não lhe produzirá nada de valor, permanente ou significativo. Não traia o seu Conhecimento hoje mantendo-se afastado. Não se puna pelos erros que não possuem substância e que de fato são apenas uma expressão da confusão. Não há justificativa para o erro, e não há justificativa para manter-se afastado. Você faz parte da vida e precisará confiar nos seus relacionamentos com os outros e com a vida como um todo para realizar qualquer coisa, até mesmo para sobreviver.

CONFORME PENSAR SOBRE ISSO, a gratidão surgirá naturalmente dentro de você, e perceberá que o chão no qual caminha e tudo o que vê e toca que é útil e benéfico são o resultado da entrega e da cooperação. Então a sua gratidão trará naturalmente o amor, e a partir do seu amor você começará a entender como todas as coisas são realizadas no universo. Isto lhe dará força e a certeza do que você mesmo deve aprender a fazer.

EM CADA HORA LEMBRE-SE DISSO, e em suas meditações mais profundas permita-se receber. Não se mantenha afastado do Conhecimento, que aguarda para abençoá-lo em suas práticas de meditação. Aqui é quando você vem ao altar de Deus para se apresentar, e aqui Deus apresenta Deus a você que está aprendendo a receber o Conhecimento.

Prática 250: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Se eu habitar com o Conhecimento, não haverá confusão em meus relacionamentos.

SE O CONHECIMENTO NÃO É CONFUSO, como você que habita com o Conhecimento pode ser confuso? Habitar com o Conhecimento, entretanto, significa que você não está tentando resolver coisas, entender coisas, controlar ou persuadir coisas sem o Conhecimento. Você não está tentando cumprir a sua especialidade usando os outros para melhorá-la. Não está tentando justificar os seus erros jogando a culpa sobre outra pessoa.

COM O CONHECIMENTO NÃO EXISTE CONFUSÃO nos relacionamentos. Você sabe com quem estar e com quem não estar, e não há culpa nisso. Você sabe onde se dedicar e onde não se dedicar, e não há condenação nisso. Você escolhe isto em vez daquilo, não o certo ao invés do errado. Você vai para cá e não para lá porque aqui é onde você deve ir. Quão simples é isso e quão totalmente efetivo. Isto afirma o Conhecimento em todos os indivíduos, e ninguém é condenado. Aqui os portões do inferno são abertos e todos ficam livres para retornar ao Conhecimento, pois os portões do inferno já estão abertos, e o Conhecimento está chamando todos que vivem lá para retornar a Deus. Pois o que é o inferno senão a vida sem Deus e a vida sem Conhecimento? É uma vida imaginada, isso é tudo.

PORTANTO, RECEBA O CHAMADO DO CONHECIMENTO, que é o chamado de Deus para você acordar e participar com a vida. Você não pode fazer nada sozinho, e os seus relacionamentos serão claros quando você habitar com o Conhecimento. Lembre-se disso em cada hora e nos seus dois períodos de prática mais longa de hoje, dedique-se a olhar ativamente para cada uma das relações primárias que tenha tido. Reconheça nelas as frustrações e a confusão, as grandes expectativas e as grandes decepções, a amargura pelo erro, o sentimento de fracasso e as projeções de culpa. Então perceba que com o Conhecimento nada disso precisa acontecer, pois com o Conhecimento o sentido e o propósito de cada relacionamento foi reconhecido no início do seu envolvimento e afirmado no fim.

PERCEBA NOS SEUS RELACIONAMENTOS ATUAIS que com o Conhecimento todas as coisas serão claras, e você pode prosseguir sem culpa ou repreensão e sem compulsão ou necessidade. Com o Conhecimento você pode seguir aquilo que precisamente é benéfico para você e para quem você ama, pois todos os relacionamentos são honrados e abençoados por meio do Conhecimento, e todos os indivíduos encontram seu lugar correto uns com os outros. Nisto, cada pessoa é honrada e o Conhecimento dele ou dela é confirmado. Que este seja o seu entendimento hoje.

Prática 251: *Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.*

Revisão

PERMITA QUE A SUA REVISÃO DE CADA LIÇÃO das duas semanas anteriores seja uma confirmação da presença do Conhecimento em sua vida. Revise cada lição e prática. Revise objetivamente a extensão do seu envolvimento e perceba as oportunidades para se entregar mais plenamente e mais completamente. Perceba quão insignificante é a sua negação e quão grande é a promessa da sua recompensa, dada a sua participação na vida. Você perceberá isso enquanto revisa as suas práticas, pois as suas práticas demonstram a sua ambivalência em relação ao Conhecimento e à presença do próprio Conhecimento.

COM O TEMPO VOCÊ VAI APRENDER que a medida que se aproxima do Conhecimento, todas as coisas que são significativas e valiosas serão afirmadas, e a medida que se afasta do Conhecimento você entrará na escuridão da sua própria imaginação. Isto, então, irá convencê-lo de onde você precisa se aplicar. Isto irá convencê-lo da grande presença que está com você para lhe auxiliar. Isto irá convencê-lo de que você está incluído na vida e que os seus Professores estão com você. Qualquer obstáculo ou inadequação que possa reconhecer ou imaginar podem ser facilmente superados com o Conhecimento. É o seu desejo por Conhecimento e a sua capacidade para o Conhecimento que precisam ser fortalecidos. E uma vez feito isso, o Conhecimento se expressará e você será o beneficiário da maior dádiva da vida.

EM SEU LONGO PERÍODO DE REVISÃO DE HOJE, permita-se empreender a sua prática com grande profundidade e sinceridade. Permita que este dia afirme a sua condição de estudante. Permita que este dia afirme que você foi salvo.

Prática 252: Um período longo de prática.

Todas as coisas que eu realmente preciso serão providenciadas para mim.

A ESTA AFIRMAÇÃO VOCÊ DEVE DAR a sua fé completa, embora o seu passado tenha sido um registro de desencorajamento e decepção. Contudo, mesmo aqui você pode perceber que aquelas coisas que realmente precisava para o avanço do Conhecimento e para o avanço das suas verdadeiras capacidades física e mental foram-lhe providenciadas.

TODAS AS COISAS QUE VOCÊ REALMENTE PRECISA SERÃO PROVIDENCIADAS. É quando você deseja coisas que não precisa realmente que a sua consciência disto torna-se confusa, e isso o leva a uma especulação sombria e a uma grande decepção. O que você precisa irá fazê-lo feliz; o que você não precisa irá deixá-lo confuso. Isso é muito simples, muito franco e muito direto. O Conhecimento é sempre assim. O Conhecimento afirma o que é essencial. Aqui a sua abordagem da vida torna-se simples e direta. Assim, você experimenta a vida como simples e direta.

SE VOCÊ ABORDAR A VIDA DE UMA FORMA DESONESTA, a vida lhe parecerá desonesta. Se abordar a vida com simplicidade e honestidade, a vida parecerá simples e honesta para você. O Conhecimento lhe indicará o que é realmente necessário e o que é irrelevante, as coisas que você deve carregar e as que simplesmente são bagagem extra que irão lhe sobrecarregar. Se quiser o que é desnecessário e dedicar-se a isso, você perderá contato com aquilo que é real e genuíno, e a sua vida se tornará confusa e infeliz.

DIGA ESTAS PALAVRAS EM CADA HORA E CONSIDERE-AS. A vida ao seu redor demonstrará que elas são verdadeiras. Nas suas práticas de meditação mais profunda, entre em quietude mais uma vez. Direcione os seus esforços em benefício próprio, e a sua mente responderá ao seu comando. É o seu desejo pelo Conhecimento que permitirá que todas as coisas venham até você. Esta confiança na vida lhe dará a segurança para prosseguir. Esta confiança na vida lhe dará a certeza de que a sua vida é altamente valorizada no mundo. Esta confiança na vida afirmará aquilo que guia a própria vida, pois dentro da vida existe Conhecimento e existe fantasia, mas a própria vida é Conhecimento.

Prática 253: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu confio nos meus Professores que habitam comigo.

CONFIE NOS SEUS PROFESSORES, pois eles são inteiramente dignos de confiança. Eles estão aqui para iniciar o Conhecimento dentro de você, para lembrá-lo da sua origem e do seu destino e para guiá-lo nas questões grandes e pequenas. Confie nos seus Professores. Eles não tomarão o lugar do seu Conhecimento, mas recuarão à medida que o Conhecimento se manifestar dentro de você. Confie nos seus Professores, pois eles já alcançaram o que agora você está tentando alcançar, e estão ensinando isso a você para que possam cumprir seu destino no mundo. Confie nos seus Professores, pois eles não têm outro objetivo ou ambição que não seja o Conhecimento. Assim, a abordagem deles até você é inteiramente uniforme e honesta - sem engano, confusão ou conflito da mente.

CONFORME APRENDER A RECEBER OS SEUS PROFESSORES, você aprenderá a receber a abordagem deles à vida. Nisto, eles lhe darão harmonia, equilíbrio, poder e direção. Você não pode responder à honestidade desonestamente. Você deve aprender a responder à honestidade com honestidade. Você deve aprender a responder à direção com um desejo por direção. Você deve aprender a responder ao comprometimento com comprometimento. Assim, em sua resposta aos seus Professores, você aprende como responder. Você aprende a valorizar o que é valioso, e aprende a soltar ou ignorar o que não tem sentido.

CONFORME VOCÊ CONFIA NOS SEUS PROFESSORES, você confiará em si mesmo. Lembre-se disto em cada hora. Nos seus dois momentos de grande refúgio e felicidade, em meditação, retorne aos seus Professores os quais agora você confia. Em quietude e em silêncio eles habitarão com você, e você poderá se banhar nas profundezas do amor deles. Você poderá experimentar seu afeto universal e receber sua graça, o que apenas estimulará o seu Conhecimento, pois apenas o seu Conhecimento será estimulado.

Prática 254: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Os erros deste mundo não vão me dissuadir.

NÃO PERMITA QUE A CONFUSÃO DISSUADA VOCÊ, pois todo erro nasce da confusão. Lembre-se de que quando os indivíduos estão sem o Conhecimento, eles podem apenas cometer erros e expressar sua confusão. Eles podem apenas praticar confusão, e podem apenas servir a confusão. Isto, então, irá ensiná-lo a valorizar o que é valioso e a reconhecer o que não tem sentido. Isto irá ensiná-lo de que você está sempre a serviço daquilo que valoriza; está sempre fortalecendo aquilo que valoriza; está sempre praticando aquilo que valoriza.

AGORA VOCÊ ESTÁ APRENDENDO A VALORIZAR O CONHECIMENTO. Você está aprendendo a praticar o Conhecimento. Você está aprendendo a reconhecer o Conhecimento. E você está aprendendo a servir o Conhecimento. Esta é a demonstração que você precisa. Não permita que a confusão do mundo dissuada você, pois ela lhe faz lembrar da sua grande necessidade. Como os erros do mundo podem dissuadi-lo quando eles deveriam encorajá-lo? Vistos corretamente, eles apenas o incitarão a se entregar mais plenamente à sua preparação agora. Esta preparação na qual está engajado contém a promessa de ativar o Conhecimento em você. Basta seguir seus passos.

VOCÊ NÃO ENCONTRARÁ REFÚGIO NO MUNDO. Você já tentou isso, e falhou repetidamente com você, como falhará repetidas vezes se continuar a persegui-lo. É você que deve dar ao mundo porque é você que tem Conhecimento.

PORTANTO, RECEBA O CONHECIMENTO NESTE DIA nas suas práticas de hora em hora e nos seus períodos de prática mais profunda. Não permita que os erros do mundo dissuadam-no. Deixe que os erros do mundo incitem e inspirem você rumo ao Conhecimento, pois esta é parte da dádiva do mundo a você. A outra parte da dádiva do mundo é ser a arena onde você permite que o Conhecimento contribua de si mesmo através de você. Aqui o mundo é abençoado e você é abençoado. Então você será grato pelos erros do mundo e pelas realizações do mundo, pois um estimula o Conhecimento e o outro cumpre o Conhecimento. Portanto, aprenda neste dia a pensar corretamente para que a sua mente possa ser um servo útil ao Conhecimento e para que todos os aspectos de você mesmo possam ser honrados.

Prática 255: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

O mundo está emergindo em uma Comunidade Maior de mundos.

ESTA É UMA AFIRMAÇÃO DA VERDADE referente à evolução do seu mundo. Ela dá sentido e direção ao seu entendimento da sua participação e da sua contribuição no mundo. Não se destina a amedrontar você ou criar incerteza ou ansiedade porque com o Conhecimento a incerteza e a ansiedade não são essenciais. Com o Conhecimento não existe incerteza, pois a tranquilidade do Conhecimento é a sua certeza, a voz do Conhecimento é a sua certeza e o movimento do Conhecimento é a sua certeza. Todas as suas capacidades e faculdades mentais e físicas podem servir para expressar isso em qualquer campo que você esteja destinado a servir.

A AFIRMAÇÃO DE QUE O MUNDO ESTÁ EMERGINDO em uma Comunidade Maior de mundos é uma afirmação do seu propósito porque a sua percepção, o seu entendimento e a sua apreciação do mundo precisam crescer. O seu entendimento das dificuldades e oportunidades do mundo precisa crescer. Não é possível você manter uma visão pequena do mundo e entender o significado do seu próprio Conhecimento. Você deve pensar num contexto maior. Não deve pensar somente em si mesmo - suas vontades e seus medos - porque você é parte de uma vida maior que veio para servir. O mundo que você está servindo agora e aprenderá a servir no futuro está emergindo na Comunidade Maior de mundos.

REPITA ESTA IDEIA EM CADA HORA e pense sobre ela enquanto vê o mundo ao seu redor. Nas suas práticas mais profundas, engaje a sua mente de forma ativa procurando entender a lição de hoje. A prática de hoje não é focada em quietude, mas em compreensão. Aqui a mente é utilizada significativamente, pois a mente ou deve ser utilizada significativamente ou não deve ser utilizada. Permita-se considerar todas as suas ideias sobre a lição de hoje. Preocupe-se em entender as suas objeções, suas crenças, seus medos e suas preferências. Quando estes tiverem sido reconhecidos, você estará em posição de saber. O Conhecimento será estimulado pela lição de hoje, pois a lição de hoje serve para estimular o Conhecimento.

Prática 256: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Passo 257

A vida é maior do que eu jamais percebi.

A VIDA É MAIOR DO QUE VOCÊ JAMAIS PERCEBEU e certamente maior do que jamais imaginou. Sua grandeza nasce do fato de que você vive numa Comunidade Maior de mundos. Sua grandeza nasce do fato de que o Conhecimento é o aspecto essencial do seu eu que você carrega dentro de si. A grandeza da vida é afirmada com a presença dos seus Professores e com a presença de todos aqueles que se preparam para recuperar o Conhecimento com você.

ASSIM, VOCÊ TEM UM PROPÓSITO MAIOR num universo maior. Assim, você pode ver o seu mundo num contexto apropriado. Assim, você pode ver a si mesmo num contexto apropriado, pois você desempenhará uma pequena parte na evolução maior do mundo, e a sua parte será fundamental. Estará dentro do seu alcance e poder para realizar. Algo pequeno feito por algo grande significa que a menor contribuição carrega a grandeza daquilo que é servido. Isto redime-o para si mesmo; isto redime-o para a vida. Isto afasta toda a escuridão e dissipa toda a imaginação negativa, pois você está servindo uma vida maior.

NAS SUAS PRÁTICAS MAIS LONGAS ENGAJE-SE em tentar compreender o significado da ideia de hoje. Utilize a sua mente de forma significativa. Use-a ativamente e objetivamente, pois este é o propósito da sua mente.

Prática 257: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Quem são os meus amigos hoje?

HOJE OS SEUS AMIGOS SÃO TODOS AQUELES QUE ESTÃO RECUPERANDO o Conhecimento e todos os que já recuperaram o Conhecimento. Os seus amigos amanhã serão todos os que recuperarão o Conhecimento. Portanto, todos ou são seu amigo ou se tornarão seu amigo. É apenas uma questão de tempo, e o tempo pode apenas parecer longo para aqueles que habitam nele sem propósito. Mas para aqueles que habitam no tempo com propósito, o tempo move-se rapidamente e traz consigo este grande resultado.

QUEM SÃO SEUS AMIGOS HOJE? Todo mundo é seu amigo ou se tornará seu amigo. Portanto, por que ter um inimigo? Por que chamar o outro que está em oposição a você de inimigo, pois eles se tornarão seu amigo. O Conhecimento irá juntá-los. Você está recuperando o Conhecimento, então você está pavimentando o caminho para isso.

QUEM SÃO SEUS AMIGOS HOJE? Seus Professores e sua Família Espiritual e todos que recuperam o Conhecimento. Então, o seu alcance de amizades é enorme. Há muitas vias na recuperação do Conhecimento, mas a essência do aprendizado é sempre estar engajado com o próprio Conhecimento e permitir que o Conhecimento se expresse através de você. Assim, o universo é preenchido com seus amigos - alguns dos quais você pode reconhecer e alguns que pode não ser capaz de reconhecer, alguns que você será capaz de se envolver e alguns que não será capaz de se envolver, alguns com os quais você será capaz de conquistar coisas e outros que você não será capaz de conquistar coisas. É tudo uma questão de tempo.

REPITA ESTA IDEIA EM CADA HORA. Testemunhe-a como um sinal da realidade para você. Nas suas práticas mais profundas, entre em quietude e silêncio para que possa experimentar a profundidade do seu relacionamento com os seus verdadeiros amigos. A sua vida está cheia de amor. Está preenchida com o resultado de todos aqueles que estão recuperando o Conhecimento agora. O seu desejo pelo Conhecimento é motivado por todos aqueles que ainda se recusam em recuperar o Conhecimento, pois no futuro eles também serão seus amigos. Perante este ponto de vista, você reconhecerá que mesmo aqueles que serão seus amigos no futuro são na realidade seus amigos hoje, pois eles estão lhe servindo, e estão pedindo que você os sirva através da sua realização com o Conhecimento.

Prática 258: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu vim ao mundo para ensinar.

VOCÊ VEIO PARA ENSINAR. Tudo o que você fez desde que chegou aqui é ensino. Seus pensamentos e seu comportamento são veículos para o ensino. Mesmo como uma pequena criança você ensinou, encantou e frustrou aqueles que o amavam. Ao longo de cada etapa da sua vida você ensinou, pois ensinar é a função natural de demonstrar a vida. Assim, você possui naturalmente uma função de ensinar. Mesmo que você não cumpra isso em qualquer sentido formal com as pessoas, a sua vida é uma demonstração e, portanto, uma forma de ensino.

É POR ISSO QUE A MEDIDA QUE A SUA VIDA SE TORNA ALIADA do Conhecimento e uma expressão do Conhecimento, a sua vida se torna o próprio ensinamento. Então, seja qual for a via que você for direcionado a escolher para a sua autoexpressão, que será genuína de acordo com a sua natureza, você será capaz de expressar o seu ensinamento em gestos grandes e pequenos, em palavras e sem palavras e em realizações em todas as vias e caminhos da vida porque você veio ao mundo para ensinar. O mundo apenas pode lhe ensinar que você precisa ensinar a verdade. Este é o ensinamento do mundo para você. Ele lhe ensina sobre a grande necessidade por Conhecimento, e lhe ensina sobre a presença do Conhecimento. Assim, o mundo serve e apoia a sua verdadeira função, enquanto você serve e apoia a verdadeira função da vida.

LEMBRE-SE DESTA IDEIA EM CADA HORA. Nas suas duas práticas de meditação mais profunda entregue-se a pensar sobre isso muito, muito cuidadosamente. Estas agora são práticas de engajamento. Pense sobre o sentido da ideia de hoje. Perceba que você sempre ensinou por meio da demonstração. Pense sobre o que você deseja ensinar com a sua vida e pense sobre o que você deseja fortalecer com a sua vida. Pense sobre o que você quer dar e pense sobre o que o mundo tem lhe dado para estimular este desejo verdadeiro. Todas estas coisas produzirão um pensamento correto e uma ação correta, e através do pensamento correto e da ação correta o Conhecimento fluirá sem esforço através de você para abençoar a vida à sua volta e para trazer propósito, sentido e direção aos seus relacionamentos.

Prática 259: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu sou um amigo do mundo hoje.

VOCÊ É UM AMIGO DO MUNDO HOJE, e a medida que vivenciar isso você vivenciará o mundo como um amigo para você, pois o mundo pode apenas refletir o seu propósito enquanto você o expressa e vivencia. Aqui você vivenciará um novo mundo com Conhecimento, um mundo que você não considerou antes, um mundo que apenas momentaneamente você vivenciou antes.

SEJA UM AMIGO DO MUNDO HOJE, pois você veio para ser um amigo do mundo. O mundo está em grande necessidade. Ele demonstra grande confusão e erro, e ainda assim você veio para ser um amigo do mundo porque o mundo precisa da sua amizade. Nisto, você recebe uma grande recompensa maior do que qualquer coisa que pudesse assegurar somente para si próprio, pois qualquer coisa que você assegure somente para si próprio você tem que retirar da vida. Contudo, qualquer coisa que você dá e recebe como amigo do mundo, a vida dá para você, e ela não perde nada em troca. Então, não há culpa na sua doação e no seu recebimento. Aqui o seu envolvimento é saudável e puro. Com o Conhecimento isto torna-se evidente e é demonstrado dia após dia até que finalmente você aprenda que é verdade sem exceção.

EM CADA HORA SEJA UM AMIGO PARA O MUNDO. Reconheça que toda a raiva se origina da confusão e que o Conhecimento está emergindo agora para resolver toda confusão. Como resultado, a sua vida agora está engajada com resoluções verdadeiras e não com o agravamento da situação difícil do mundo. A sua vida gira em torno de resolução e não de situação difícil. Seja um amigo para o mundo. Nos seus dois períodos de prática mais profunda em quietude, entregue-se a ser um amigo para o mundo, pois isto irá aliviar a confusão do mundo. À medida que aprende a dar isto com sabedoria e discernimento, você permitirá que o mundo se torne um amigo para você, pois o mundo também deseja se tornar seu amigo.

Prática 260: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Eu tenho que aprender a doar com discernimento.

SE VOCÊ DOAR SEM AMBIÇÕES PESSOAIS, você doará de acordo com o Conhecimento, e a sua dádiva será específica e dada de tal modo que irá empoderar você e aqueles que receberem a sua dádiva. Isto é o Conhecimento lhe guiando. Se tentar doar para o seu próprio engrandecimento, se tentar doar para a sua própria autoafirmação ou se tentar doar para aliviar um sentimento persistente de culpa ou inadequação, você não doará com discernimento. A sua doação, então, será mal colocada e produzirá conflito e desencorajamento crescentes para você.

A VIDA NÃO FAZ NADA SEM OBJETIVO. Tudo cumpre um propósito. Portanto, a sua doação deve ser feita com discernimento, e o seu discernimento é algo que você deve aprender passo a passo, dia a dia. Isto é a Sabedoria funcionando no mundo. Com o Conhecimento você deve aprender esta sabedoria; de outro modo você não será capaz de doar eficazmente as suas verdadeiras dádivas e interpretará incorretamente seus resultados. O Conhecimento lhe dará aquilo que deve ser dado verdadeiramente e irá direcioná-lo para dar verdadeiramente. Se você não interferir nisso ou colocar um fardo extra sobre a sua doação, a sua doação será totalmente eficaz e reconhecerá tanto o doador quanto o recebedor.

LEMBRE-SE DISSO EM CADA HORA. Exercite o discernimento. Existem pessoas para as quais você não deve doar de um modo direto. Existem pessoas para as quais você tem que doar de um modo direto. Existem situações nas quais você não deve entrar. Existem situações nas quais você tem que entrar. Existem problemas com os quais você não deve se envolver. Existem problemas com os quais você tem que se envolver. Pessoalmente, como você pode discernir onde as suas dádivas devem ser colocadas? Somente o Conhecimento pode discernir isso, e você pode apenas discerni-lo com o Conhecimento. Portanto, confie em suas inclinações mais profundas hoje. Não permita que compulsões oriundas de culpa ou medo guiem-no ou motivem-no em seu desejo de doar. Pratique este dia para aprender o discernimento. Pratique este dia para alinhar-se com o Conhecimento.

NOS SEUS PERÍODOS DE PRÁTICA MAIS LONGA engaje-se novamente na tentativa de compreender a lição de hoje. Não fique feliz com falsas suposições. Considere todos os pensamentos e sentimentos a favor ou contra a ideia de hoje. Comece a observar as suas próprias ambições. Comece a observar como elas se originam dos seus medos. Comece a discernir quão simples é seguir o Conhecimento. Com a simplicidade vem o poder. Você deve aprender a discernir. Aprender isto levará tempo. Nisto, você aprende a utilizar todas as experiências para o bem, pois nenhuma

experiência deve ser condenada. Elas sempre devem ser utilizadas para aprendizagem e preparação. Deste modo, você não justificará o erro, mas irá utilizá-lo para o seu próprio desenvolvimento e para o avanço do mundo.

Prática 261: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Como posso me julgar quando eu não sei quem sou?

SE VOCÊ NÃO SABE QUEM É, você pode apenas julgar o que pensa que é. Os seus pensamentos sobre si mesmo são amplamente baseados nas suas expectativas e decepções. É muito difícil observar a si mesmo a partir de dentro da sua mente pessoal, pois a sua mente pessoal é constituída de seus pensamentos pessoais, que não nascem do Conhecimento. Para ver a si mesmo com Conhecimento, você deve estar em relacionamento com o Conhecimento. Isto irá levá-lo a se experimentar de uma maneira inteiramente nova. Esta experiência tem que ser repetida e expressa muitas vezes, em muitas e muitas situações. Então você começará a obter um verdadeiro sentido e experiência de quem você é. Este sentido e esta experiência não nascerão da condenação e da falta de perdão, pois somente a sua ideia de si mesmo pode ser desapontada. Neste sentido, a vida irá desapontá-lo, pois a vida apenas pode realizá-lo de acordo com a sua verdadeira natureza e o seu Verdadeiro Eu. Perceber isto significa que você percebeu o valor e o sentido da vida e a sua inclusão nela. Isto requer discernimento. Requer sabedoria. Isto requer uma preparação passo a passo. Requer paciência e tolerância. Isto requer que você aprenda a utilizar a sua experiência para o bem e não para o mal.

PORTANTO, A SUA CONDENAÇÃO DE SI MESMO é infundada. É baseada meramente em suposições. Lembre-se disso em cada hora à luz de todos os eventos deste dia, que irão ensiná-lo o significado da lição de hoje. Nos seus dois períodos de prática mais longa, uma vez mais engaje a sua mente de forma ativa na tentativa de compreender o significado da lição de hoje.

CONFORME PENETRA O SEU PRÓPRIO AUTOJULGAMENTO, perceba que ele nasce do seu medo e baseia-se em suposições. Se você perceber que não sabe quem é e estiver completamente confuso sobre isso, então você se colocará em uma posição para se tornar um verdadeiro estudante do Conhecimento. Você se colocará numa posição para aprender todas as coisas em vez de tentar defender as suas suposições. Isto representa o seu estudo. A sua função na vida agora é ser um estudante do Conhecimento. Use a sua mente com propósito hoje. Use a sua mente de forma objetiva. Use a sua mente para perceber o que você não sabe e tudo o que precisa saber. Use a sua mente para apreciar e utilizar os passos que estão sendo dados a você agora para que você recupere o Conhecimento no mundo.

Prática 262: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Com o Conhecimento todas as coisas ficam claras.

POR QUE SE ENGAJAR EM ESPECULAÇÕES ADICIONAIS? Por que projetar ainda mais culpa ou julgamento? Por que tornar a sua vida mais complexa e mais frustrante se todas as coisas ficam claras com o Conhecimento? Por que tornar a sua mente mais complexa? Por que atribuir mais e mais qualidades a si mesmo? Por que inventar novos níveis de pensar e de ser se com o Conhecimento todas as coisas ficam claras? Por que projetar mais e mais diferenciações sobre o mundo? Por que fazer o mundo parecer tão desesperadamente complexo e sem sentido se com o Conhecimento todas as coisas ficam claras?

VOCÊ TEM APENAS QUE APRENDER A ESTAR COM O CONHECIMENTO para ver o que o Conhecimento vê, fazer o que o Conhecimento faz e ter a paz do Conhecimento, a graça do Conhecimento, a inclusão do Conhecimento, os relacionamentos do Conhecimento e tudo o que o Conhecimento contém, o que não é possível para o mundo duplicar.

NAS SUAS DUAS PRÁTICAS MAIS PROFUNDAS retorne para estar com o Conhecimento, em humildade e simplicidade, em quietude e em silêncio. Inspire o Conhecimento. Permita que o Conhecimento entre e preencha o seu corpo. Deixe-se ficar imerso no Conhecimento e todas as coisas se tornarão claras, pois com o Conhecimento todas as coisas ficam claras e todas as perguntas desaparecem.

Prática 263: Dois períodos de prática de 30 minutos.

Passo 264

Eu vou aprender sobre a liberdade neste dia.

HOJE VOCÊ TERÁ UMA OPORTUNIDADE DE APRENDER mais sobre liberdade. O passo que você dá hoje será muito significativo em lhe oferecer um novo ponto de vista sobre liberdade, sobre servidão, sobre resolução de problemas e sobre a natureza do verdadeiro avanço.

HOJE PENSE SOBRE A SUA LIÇÃO EM CADA HORA e pense sobre o que é liberdade. Nos seus períodos de prática mais longa, dedique a sua mente para pensar sobre liberdade. Este é um ponto de enfoque muito importante hoje. Em particular nas suas meditações mais longas, dedique inteiramente a sua mente para revisar as suas ideias sobre liberdade. O que você acha que constitui a liberdade? O que acha que impede as pessoas de serem livres? O que produz uma liberdade que seja duradoura e segura? Como isto pode ser alcançado? O que irá apoiá-la no futuro? Após você passar aproximadamente trinta minutos pensando sobre tudo isso em cada prática, entre em quietude e silêncio. Abra-se para deixar que o Conhecimento fale com você. Habite ali com seus Professores. Após ter exaurido as suas ideias, entre em quietude e receptividade.

É MUITO IMPORTANTE QUE VOCÊ ESTEJA CIENTE de suas próprias ideias sobre liberdade porque até que estas sejam reconhecidas e ajustadas, elas continuarão a lançar sua influência sobre você. Elas continuarão a dominar o seu pensamento e, assim, o seu comportamento. Uma liberdade maior agora está disponível para você, mas você tem que aprender a como se aproximar dela. Hoje você deve aprender mais sobre liberdade - o que pensa que é liberdade e o que a liberdade realmente é.

Prática 264: Dois períodos de prática de 40 minutos. Prática de hora em hora.

Existe uma liberdade maior me aguardando.

O CONHECIMENTO IRÁ EXIGIR QUE VOCÊ FIQUE LIVRE DO PASSADO e livre da ansiedade sobre o futuro. Exigirá que você esteja presente à vida. Exigirá que você seja aberto e honesto. Exigirá que você tenha fé e uma autoaplicação consistente. Ele irá exigir que você não esteja em conflito. Exigirá que você seja capaz de vivenciar a sua Família Espiritual e reconhecer o seu verdadeiro lugar no universo.

O CONHECIMENTO EXIGE ISSO DE VOCÊ para que possa aceitá-lo na íntegra. Desta maneira, você se torna livre ao aprender a se tornar livre. Você se torna orientado pelo Conhecimento ao aprender a se tornar orientado pelo Conhecimento. Aqui você alcança o objetivo dando os passos. Não existe fórmula mágica onde você se torna livre de repente. Não há um sistema de crenças mágico no qual, uma vez adotado, liberta-o das restrições do seu passado e das preocupações sobre o seu futuro. Você aprende esta liberdade verdadeira por aplicação, passo a passo. Assim, enquanto aprende a recuperar o Conhecimento, o Conhecimento recupera você. E enquanto aprende o que é liberdade, você realmente se torna livre.

A SUA PARTE É BEM PEQUENA E A NOSSA PARTE É MUITO GRANDE. Você precisa apenas seguir os passos e utilizá-los. Os passos que são dados garantirão o resultado. Uma liberdade maior o aguarda e conforme se aproxima dela, você assume aquela liberdade e se beneficia de todas as qualidades daquela liberdade e demonstra todos os aspectos daquela liberdade. Tal é a natureza de um Plano perfeito que está além da compreensão humana. É tão perfeito que você não pode destruí-lo se segui-lo fielmente. Isto lhe restaura e devolve a sua autoconfiança, amor-próprio e a compreensão de si mesmo no mundo.

PENSE SOBRE ESTA IDEIA EM CADA HORA DE HOJE, e nos seus momentos de meditação mais profunda entre em quietude e liberdade. É uma grande liberdade ter esta oportunidade para mergulhar no Conhecimento, mergulhar na presença e na substância real do verdadeiro relacionamento no universo. Conforme se aproximar disso, você saberá que é a sua liberdade, e saberá que está se tornando livre para assumi-la. Portanto, hoje você dará um grande passo no sentido de perceber que um futuro maior o aguarda. Este grande passo irá libertá-lo cada vez mais da preocupação, da ansiedade, da dor e da decepção do seu passado. Isto irá lhe mostrar que uma liberdade maior o aguarda.

Prática 265: Dois períodos de prática de 30 minutos. Prática de hora em hora.

Revisão

ASSIM COMO ANTES, REVISE HOJE AS DUAS SEMANAS ANTERIORES de preparação. Utilize esta oportunidade no seu período longo de prática hoje para revisar tudo o que tem acontecido nestas duas últimas semanas relativamente às direções dadas nesta preparação, às suas experiências das práticas e aos resultados gerais na sua vida. Conduza esta Revisão com a maior objetividade possível, especialmente no que diz respeito aos resultados na sua vida, muitos dos quais você ainda não pode avaliar objetivamente.

MUITAS COISAS MUDARÃO À MEDIDA QUE VOCÊ PROGRIDE em seus estudos. Algumas coisas se afastarão de você; outras começarão a ser construídas. Problemas mundanos que requerem o seu engajamento e aplicação irão pressioná-lo. Outras coisas que pensava serem problemas se tornarão cada vez mais distantes e desnecessárias para se preocupar. Assim, a sua vida exterior se ajusta de modo a poder reconhecer onde você deve se aplicar agora. Então a sua vida interior e a sua vida exterior podem se refletir uma na outra. Isto é muito importante. Você está começando a aprender a como aprender, e está vendo o mundo mudar como resultado disso. A qualidade da sua experiência será transformada com o tempo para que todas as coisas, tanto comuns quanto extraordinárias, sejam vistas de um ponto de vista diferente do anterior. Você então poderá aprender a tirar vantagem de todas as oportunidades e assim aprender a apreciar a vida, mesmo em suas decepções.

PRATIQUE ISTO NA REVISÃO DE HOJE. Seja muito minucioso em sua investigação. Comece com a primeira lição no período de duas semanas e siga-as dia a dia. Reconheça o que aconteceu na sua vida em cada dia. Tente se lembrar. Tente se concentrar aqui. Desta forma, você sentirá o movimento da sua própria vida. É reconhecendo este movimento ao longo de um período de tempo e vendo como as etapas da sua vida progridem que você perceberá que está firmemente no caminho do Conhecimento. Você verá então que haverá cada vez menos atrás de você para lhe atrasar e que o futuro se abrirá para lhe acomodar cada vez mais. Esta é a vantagem de a vida se curvar perante você que está se tornando um estudante do Conhecimento.

Prática 266: Um período longo de prática.