

## INTRODUÇÃO

1. Um fundamento teórico tal como o Texto provê é necessário como uma estrutura para fazer com que as lições nesse livro de exercícios sejam significativas. Contudo, é a prática dos exercícios que fará com que a meta do curso seja possível. Uma mente sem treino nada pode realizar. O propósito deste livro de exercícios é o de treinar a tua mente para pensar segundo as linhas propostas pelo Texto.
2. Os exercícios são muito simples. Não requerem muito tempo e não importa aonde sejam feitos. Não necessitam de nenhuma preparação. O período de treino é um ano. Os exercícios são numerados de 1 a 365. Não empreendas fazer mais do que uma lição por dia.
3. O livro de exercícios é dividido em duas seções principais: a primeira lida com o desfazer do modo como vês agora e a segunda com a aquisição da verdadeira percepção. Com exceção dos períodos de revisão, os exercícios de cada dia são planejados em volta de uma idéia central que é declarada primeiro. Essa idéia é seguida de uma descrição dos procedimentos específicos segundo os quais a idéia do dia deve ser aplicada.
4. O propósito do livro de exercícios é o de treinar a tua mente de forma sistemática para uma percepção diferente de todos e de tudo no mundo. Os exercícios são planejados para ajudar-te a generalizar as lições de modo a que compreendas que cada uma delas é igualmente aplicável a todos e a tudo o que vês.
5. A transferência do treino em verdadeira percepção não procede como o faz a transferência do treinamento do mundo. Se a verdadeira percepção tiver sido conseguida em conexão com qualquer pessoa, situação ou evento, a transferência total para todos e para tudo é certa. Por outro lado, uma exceção mantida à parte da percepção verdadeira faz com que as suas realizações sejam impossíveis em qualquer lugar.
6. Assim, as únicas regras gerais a serem observadas do início ao fim são: primeiro que os exercícios sejam praticados com grande especificidade, conforme será indicado. Isso te ajudará a generalizar as idéias envolvidas a cada situação em que te achares, e a todos e a tudo nela. Segundo, certifica-te de não decidir por conta própria que há algumas pessoas, situações ou coisas às quais as idéias são inaplicáveis. Isso interferirá com a transferência do treino. A própria natureza da percepção verdadeira é que ela não tem limites. É o oposto do modo como vês agora.
7. O objetivo geral dos exercícios é aumentar a tua capacidade de estender as idéias que estarás praticando para incluir tudo. Isso não requererá nenhum esforço da tua parte. Os próprios exercícios reúnem em si as condições necessárias para esse tipo de transferência.
8. Acharás difícil acreditar em algumas idéias que este livro de exercícios te apresenta e outras podem parecer bastante surpreendentes. Isso não importa. Meramente te é pedido que as apliques assim como és dirigido a fazer. Não te é pedido para julgá-las em absoluto. Só te é pedido que use-as. É o uso destas idéias que lhes dará significado para ti e te mostrarás que são verdadeiras.
9. Lembra-te apenas disto: não precisas acreditar nas idéias, não precisas aceitá-las e não precisas nem mesmo acolhê-las bem. À algumas delas podes resistir ativamente. Nada disso importará ou diminuirá a sua eficácia. Mas não te permitas fazer exceções ao aplicar as idéias contidas no livro de exercícios e, quaisquer que sejam as tuas reações às idéias usa-as. Nada mais do que isso é requerido.

## LIÇÃO 1

**Nada do que eu vejo nesse quarto [nessa rua, dessa janela, nesse lugar] significa coisa alguma.**

1. Agora olha vagarosamente à tua volta e pratica aplicando essa idéia, de modo muito específico, a qualquer coisa que vejas:

*Essa mesa não significa nada.  
Essa cadeira não significa nada.  
Esse pé não significa nada.  
Essa mão não significa nada.  
Essa caneta não significa nada.*

2. Então, olha além do que o que está imediatamente à tua volta e aplica a idéia a um âmbito mais amplo:

*Aquela porta não significa nada.  
Aquele corpo não significa nada.  
Aquela lâmpada não significa nada.  
Aquele cartaz não significa nada.  
Aquela sombra não significa nada.*

3. Nota que estas declarações não estão agrupadas em nenhuma ordem e não fazem nenhuma distinção quanto às diferenças entre os tipos de coisas às quais são aplicadas. Esse é o propósito do exercício. A declaração deve ser meramente aplicada a qualquer coisa que vês. Ao praticares a idéia do dia, usa-a com total indiscriminação. Não tentes aplicá-las a tudo o que vês, pois estes exercícios não devem se tornar ritualísticos. Apenas certifica-te de que nada do que vês seja especificamente excluído. Qualquer coisa é como qualquer outra no que concerne à aplicação da idéia.

4. Cada uma das três primeiras lições não deve ser praticada mais do que duas vezes por dia, de preferência pela manhã e à noite. Também não se deve tentar fazê-las por mais de um minuto, aproximadamente, a menos que isso implique em uma sensação de pressa. Uma sensação confortável de lazer é essencial.

## LIÇÃO 2

**Eu tenho dado a tudo o que vejo nesse quarto  
[nessa rua, dessa janela, nesse lugar] todo o significado que tem para mim.**

1. Os exercícios com essa idéia são os mesmos que os da primeira. Começa com as coisas que estão perto de ti e aplica a idéia a qualquer coisa sobre a qual o teu olhar pousar. Depois, aumenta o âmbito para fora. Vira a cabeça para incluir o que quer que esteja em qualquer um dos lados. Se possível, vira-te e aplica a idéia àquilo que estava atrás de ti. Continua sendo tão indiscriminado quanto for possível ao selecionar os sujeitos para a aplicação dessa idéia, não te concentres em nada em particular e não tentes incluir tudo o que vês em uma determinada área, ou introduzirás tensão.

2. Meramente dá uma olhada com naturalidade e razoável rapidez à tua volta, tentando evitar qualquer seleção por tamanho, brilho, cor, material, ou relativa importância para ti. Considera os sujeitos simplesmente como os vires. Tenta aplicar o exercício com igual facilidade a um corpo ou a um botão, a uma mosca ou ao chão, a um braço ou a uma maçã. O único critério para a aplicação da idéia a qualquer coisa é meramente que os teus olhos a tenham tocado. Não tentes incluir coisa alguma em particular, mas certifica-te de que nada seja especificamente excluído.

### LIÇÃO 3

**Eu não compreendo coisa alguma do que vejo, nesse quarto [nessa rua, dessa janela, nesse lugar].**

1. Aplica essa idéia do mesmo modo que as anteriores, sem fazer qualquer tipo de distinção. O que quer que vejas vem a ser um sujeito apropriado para aplicar a idéia. Certifica-te de não questionar a adequação do que quer que seja para a aplicação da idéia. Estes não são exercícios de julgamento. Qualquer coisa é adequada, desde que a vejas. Algumas das coisas que vês podem ter um significado emocionalmente carregado para ti. Tenta colocar esses sentimentos de lado e, meramente, usa-as assim como usarias outra coisa qualquer.
2. O sentido dos exercícios é o de ajudar-te para que limpes a tua mente de todas as associações passadas para veres as coisas exatamente como aparecem para ti agora e para que reconheças quão pouco realmente compreendes a respeito delas. Portanto, é essencial que mantendas uma mente perfeitamente aberta e desembaraçada de julgamento ao selecionar as coisas às quais a idéia para o dia deve ser aplicada. Para esse propósito uma coisa é como qualquer outra, igualmente adequada e, portanto, igualmente útil.

### LIÇÃO 4

**Esse pensamentos não significam nada.**

**São como as coisas que vejo nesse quarto [nessa rua, dessa janela, nesse lugar].**

1. Distintos dos anteriores, estes exercícios não começam com a idéia para o dia. Nestes períodos de prática, começa notando os pensamentos que estão cruzando a tua mente durante mais ou menos um minuto. Em seguida, aplica a idéia a eles. Se já estiveres ciente de pensamentos infelizes, usa-os como sujeitos para a idéia. Todavia, não seles apenas os pensamentos que pensas que são maus. Acharás, treinando-te a olhar para os teus pensamentos, que representam uma tal mistura de que, de certa forma, nenhum deles pode ser chamado de bom ou mau. É por isso que não significam nada.
2. Ao selecionarmos os sujeitos para a aplicação da idéia de hoje, a especificidade usual é requerida. Não tenhas medo de usar tanto os pensamentos bons como os pensamentos maus. Nenhum deles representa os teus pensamentos reais, que estão sendo cobertos por eles. Os bons são apenas sombras daquilo que está além e sombras fazem com que seja difícil ver. Os maus são bloqueios para a vista e fazem com que seja impossível ver. Não queres nenhum dos dois.
3. Esse é um dos exercícios principais e será repetido de vez em quando de forma um pouco diferente. O objetivo aqui é o de treinar-te nos primeiros passos em direção à meta de separar o que é sem significado daquilo que é significativo. É uma primeira tentativa no propósito de longo alcance de aprenderes a ver o sem significado como estando fora de ti e o significativo dentro de ti. Também é o começo do treinamento da tua mente para reconhecer o que é o mesmo e o que é diferente.
4. Ao usares os teus pensamentos para a aplicação da idéia para o dia de hoje, identifica cada pensamento pela figura central ou evento que ele contém, por exemplo:

*Esse pensamento sobre \_\_\_ não significa nada. É como as coisas que vejo nesse quarto [nessa rua, e assim por diante].*

5. Também podes usar a idéia para algum pensamento em particular que reconheças como danoso. Essa pratica é útil, mas não é um substituto para os procedimentos mais casuais que devem ser seguidos para os exercícios. Contudo, não examines a tua mente por mais de um minuto aproximado. Ainda és por demais inexperiente para evitar uma tendência a preocupar-te de forma inútil.
6. Além disso, como estes exercícios são os quatro primeiros deste tipo, podes achar a suspensão de julgamento em conexão com os pensamentos particularmente difícil. Não repitas estes exercícios mais de três ou quatro vezes durante o dia. Nós voltaremos a eles mais tarde.

## LIÇÃO 5

### **Eu nunca estou transtornado pela razão que imagino.**

1. Essa idéia, como a precedente, pode ser usada com qualquer pessoa, situação ou evento que no teu pensamento estejam te causando dor. Aplica-a especificamente a qualquer coisa que acredites ser a causa do teu transtorno, usando para a descrição do sentimento quaisquer termos que te parecerem exatos. O transtorno pode parecer ser medo, preocupação, depressão, ansiedade, raiva, ódio, ciúme ou inúmeras outras formas, das quais todas serão percebidas como diferentes. Isso não é verdadeiro, contudo, até aprenderes que a forma não importa, cada uma vem a ser um sujeito apropriado para os exercícios do dia. Aplicar a mesma idéia a cada uma delas separadamente é o primeiro passo para reconheceres que, em última instância, todas são a mesma.

2. Ao usares a idéia de hoje para algo que percebes como a causa específica de qualquer forma de transtorno, usa tanto o nome da forma na qual vês o transtorno quanto à causa a que tu o atribuis. Por exemplo:

*Não estou com raiva de \_\_\_ pela razão que imagino.*

*Não estou com medo de \_\_\_ pela razão que imagino.*

3. Todavia, mais uma vez, isso não deve substituir os períodos de prática em que primeiro procuras na tua mente as fontes do transtorno no qual acreditas e as formas do transtorno que pensas resultares delas.

4. Nestes exercícios, mais do que nos precedentes, podes achar difícil ser indiscriminado e evitar dar a alguns sujeitos maior peso do que a outros. Talvez ajude, se precederes os exercícios com a declaração:

*Não há pequenos transtornos. Todos eles perturbam do mesmo modo a paz da minha mente.*

5. Em seguida, examina a tua mente procurando o que quer que seja que esteja te afligindo, independente de achares que isso está te afligindo muito ou pouco.

6. Também podes estar menos disposto a aplicar a idéia de hoje a algumas das coisas que percebes como fontes de transtorno mais do que as outras. Se isso ocorre, pensa primeiro no seguinte:

*Eu não posso guardar essa forma de transtorno e abandonar as outras.*

*Assim, para os propósitos destes exercícios, vou considerá-las todas como a mesma.*

7. Então investiga a tua mente por não mais de um minuto e tenta identificar algumas formas diferentes de transtorno que estão te perturbando, independentemente da relativa importância que possas lhes dar. Aplica a idéia para o dia de hoje a cada uma delas, usando tanto o nome da fonte do transtorno como a percebes quanto do sentimento como o experimentas. Outros exemplos:

*Eu não estou preocupada com \_\_\_\_\_ pela razão que imagino.*

*Eu não estou deprimida com \_\_\_\_\_ pela razão que imagino.*

Três ou quatro vezes durante o dia é o suficiente.

## LIÇÃO 6

### **Eu estou transtornado porque vejo algo que não existe.**

1. Os exercícios com essa idéia são muito similares aos precedentes. Mais uma vez, para qualquer aplicação da idéia, é necessário citar tanto o nome da forma do transtorno [raiva, medo, preocupação, depressão, e assim por diante] quanto da fonte, tal como a percebes de modo bem específico. Por exemplo:

*Eu estou com raiva de \_\_\_\_\_ porque vejo algo que não existe.  
Eu estou preocupada com \_\_\_\_\_ porque vejo algo que não existe.*

2. É útil aplicar a idéia de hoje a qualquer coisa que pareça transtornar-te e ela pode ser usada com proveito ao longo do dia para esse propósito. Todavia, os três ou quatro períodos de prática que são requeridos devem ser precedidos, como antes, de uma investigação da tua mente de cerca de um minuto, e a idéia deve ser aplicada a cada pensamento que te transtorne e que seja descoberto na investigação.

3. Mais uma vez, se resistes em aplicar a idéia a alguns pensamentos transtornadores mais do que a outros, lembra-te dos dois avisos colocados na lição anterior:

*Não há pequenos transtornos.  
Todos eles são igualmente perturbadores para a paz da minha mente.*

E:

*Eu não posso guardar essa forma de transtorno e abandonar as outras.  
Assim, para os propósitos destes exercícios, vou considerá-las todas como a mesma.*

## LIÇÃO 7

### Eu vejo só passado.

1. É particularmente difícil acreditar nesta idéia a princípio. No entanto, é o fundamento racional para todas as precedentes.

É a razão pela qual nada do que vejo significa coisa alguma.

É a razão pela qual dei a tudo o que vejo todo o significado que tem para mim.

É a razão pela qual não compreendo coisa alguma do que vejo.

É a razão pela qual meus pensamentos não significam coisa alguma e são como as coisas que vejo.

É a razão pela qual nunca estou transtornada pela razão que imagino.

É a razão pela qual estou transtornada por ver algo que não existe.

2. Idéias velhas sobre o tempo são muito difíceis de serem mudadas porque tudo aquilo em que acreditas tem as suas raízes no tempo e depende de não aprenderes estas novas idéias sobre ele. No entanto, é precisamente por isso que precisas de novas idéias sobre o tempo. Essa primeira idéia sobre ele não é realmente tão estranha quanto possa parecer de início.

3. Olha para uma xícara, por exemplo: vês uma xícara, ou estás meramente revendo as tuas experiências passadas de pegar uma xícara, estar sedento, beber, sentir a borda de uma xícara contra os teus lábios, tomar café, e assim por diante? E as tuas reações estéticas em relação à xícara, também não estão baseadas em experiências passadas? De que outra maneira saberias se, ao deixá-la cair, esse tipo de xícara quebraria ou não? O que sabes sobre essa xícara exceto o que aprendeste no passado? Exceto pelo teu aprendizado passado, não terias nenhuma idéia do que é essa xícara. Então, será que realmente a vês?

4. Olha à tua volta. Isso é igualmente verdadeiro para o que quer que seja que olhes. Reconhece isso aplicando a idéia para o dia de hoje indiscriminadamente a qualquer coisa que capte o teu olhar. Por exemplo:

*Eu vejo só o passado nesse lápis.*

*Eu vejo só o passado nesse sapato.*

*Eu vejo só o passado nessa mão.*

*Eu vejo só o passado naquele corpo.*

*Eu vejo só o passado naquele rosto.*

5. Não te detenhas em nada em particular, mas lembra-te de não omitir nada especificamente. Dá uma olhada rápida em cada sujeito e então passa para o seguinte. Três ou quatro períodos de prática, cerca de um minuto cada um, serão suficientes.

## LIÇÃO 8

### **A minha mente está preocupada com pensamentos passados.**

1. Essa idéia é a razão pela qual vês só o passado. Ninguém vê coisa alguma realmente. Só é possível ver os próprios pensamentos projetados para fora. A preocupação da mente com o passado é a causa da concepção equivocada acerca do tempo da qual sofre o teu modo de ver. A tua mente não pode apreender o presente, que é o único tempo que existe. Portanto, não pode compreender o tempo e não pode, de fato, compreender coisa alguma.
2. O único pensamento totalmente verdadeiro que alguém pode manter sobre o passado é que ele não está aqui. Pensar sobre ele de qualquer modo e, portanto, pensar em ilusões. Poucos compreenderam o que está, de fato, implicado em retratar o passado ou em antecipar o futuro. A mente está em branco quando faz isso, porque não está realmente pensando sobre coisa alguma.
3. O propósito dos exercícios para o dia de hoje é começar a treinar a tua mente a reconhecer quando não está realmente pensando em absoluto. Enquanto idéias sem pensamento preocupam a tua mente, a verdade é bloqueada. Reconhecer que a tua mente tem estado apenas em branco, ao invés de acreditar que está cheia de idéias reais, é o primeiro passo para abrir o caminho para a visão.
4. Os exercícios para o dia de hoje devem ser feitos de olhos fechados. Isso porque, de fato, não podes ver coisa alguma e é mais fácil reconhecer que, por mais vívido que seja o retrato que possas fazer de um pensamento, não estás vendo coisa alguma. Com o menor investimento possível, investiga a tua mente por cerca de um minuto, como de costume, apenas notando os pensamentos que lá achares. Cita cada um deles pela figura central ou tema que contenha e passa para o seguinte. Começa o período de prática dizendo:

*Eu pareço estar pensando sobre \_\_\_\_.*

5. Em seguida, cita cada um dos teus pensamentos especificamente, por exemplo:

*Eu pareço estar pensando sobre [nome de uma pessoa,  
sobre [nome de um objeto], sobre [nome de uma emoção],*

e assim por diante, concluindo no final do período de exame da mente com:

*Mas a minha mente está preocupada com pensamentos passados.*

6. Isso pode ser feito quatro ou cinco vezes durante o dia, a menos que aches que te irrita. Se achares que é penoso, três ou quatro vezes são suficientes. Contudo, podes achar útil incluir a tua irritação ou qualquer emoção a que a idéia para o dia de hoje possa induzir no próprio exame da mente.

## LIÇÃO 9

### **Eu não vejo nada tal como é agora.**

1. Essa idéia, obviamente, decorre das duas precedentes. Mas, embora possas ser capaz de aceitá-la intelectualmente, é pouco provável que signifique alguma coisa para ti por enquanto. Contudo, a compreensão não é necessária neste ponto. De fato, o reconhecimento de que não compreendes é um pré-requisito para desfazer tuas falsas idéias. Estes exercícios concernem à prática, não à compreensão. Não precisas praticar aquilo que já compreendes. Ter como objetivo a compreensão e assumir que já a tens seria, de fato, andar em círculos.

2. É difícil para a mente não treinada acreditar que aquilo que ela parece retratar não existe. Essa idéia pode ser bastante perturbadora e pode encontrar uma resistência ativa sob inúmeras formas. Mas isso não impede a sua aplicação. Nada mais do que isso é requerido para estes exercícios ou quaisquer outros. Cada pequeno passo esclarecerá um pouco da escuridão e a compreensão finalmente virá para iluminar cada canto da mente que tenha sido esvaziado dos entulhos que o obscurecem.

3. Estes exercícios, para os quais bastam três ou quatro períodos de prática, envolvem olhar à tua volta e aplicar a idéia para o dia a qualquer coisa que vês, lembrando-te da necessidade de uma aplicação indiscriminada e da regra essencial de nada excluir. Por exemplo:

*Eu não vejo esse computador tal como é agora.*

*Eu não vejo esse telefone tal como é agora.*

*Eu não vejo esse braço tal como é agora.*

4. Começa com as coisas mais próximas de ti e depois estende o teu âmbito para fora:

*Eu não vejo aquele cabide de casacos tal como é agora.*

*Eu não vejo aquela porta tal como é agora.*

*Eu não vejo aquele rosto tal como é agora.*

5. Enfatiza-se mais uma vez que, embora não devas tentar a inclusão completa, tens que evitar qualquer exclusão específica. Certifica-te de estar sendo honesto contigo mesmo ao fazer essa distinção. Podes ser tentado a obscurecê-la.

## LIÇÃO 10

### **Os meus pensamento não significam coisa alguma.**

1. Essa idéia se aplica a todos os pensamentos dos quais estejas ciente, ou venhas a estar ciente durante os períodos de prática. A razão de essa idéia ser aplicável a todos eles é que não são os teus pensamentos reais. Já fizemos essa distinção antes e a faremos novamente. Ainda não tens base para comparação. Quando tiveres, não terás dúvidas de que o que antes acreditavas serem os teus pensamentos, não significavam coisa alguma.

2. Essa é a segunda vez que usamos esse tipo de idéia. A forma é apenas ligeiramente diferente. Dessa vez, a idéia é introduzida com meus pensamentos, ao invés de esses pensamentos e nenhuma ligação explícita é feita com as coisas ao teu redor. A ênfase está agora na falta de realidade daquilo que pensas que pensas.

3. Esse aspecto do processo de correção começou com a idéia de que os pensamentos dos quais estás ciente são sem significado, estão fora ao invés de dentro de ti e, então, enfatizou-se o seu status passado ao invés do presente. Agora estamos enfatizando que a presença desses pensamentos significa que não estás pensando. Essa é apenas uma outra maneira de repetir a nossa declaração anterior de que a tua mente está realmente em branco. Reconhecer isso é reconhecer o nada quando pensas que o vês. Como tal, esse é o pré-requisito para a visão.

4. Fecha os olhos para estes exercícios e começa-os repetindo a idéia para o dia de hoje bem lentamente para ti mesmo. Depois, acrescenta:

*Essa idéia me ajudará a liberar-me de tudo em que eu acredito agora.*

Os exercícios consistem, como antes, em investigar na tua mente todos os pensamentos que estejam disponíveis para ti, sem seleção ou julgamento. Tenta evitar qualquer tipo de classificação. De fato, se achares que pode ser útil, poderias imaginar que estás vendo uma procissão estranhamente agrupada passar, com pouco ou nenhum significado pessoal para ti. À medida que cada um cruza a tua mente, dize:

*Meu pensamento sobre \_\_\_\_\_ não significa coisa alguma.*

*Meu pensamento sobre \_\_\_\_\_ não significa coisa alguma.*

5. O pensamento de hoje pode obviamente servir para qualquer pensamento que te aflija em qualquer momento. Além disso, são recomendados cinco períodos de prática, cada um com aproximadamente um minuto no máximo de exame mental. Não é recomendável que esse período seja estendido, e ele deve ser reduzido para meio minuto ou até menos, se experimentares desconforto. Lembra-te, contudo, de repetir a idéia lentamente antes de aplicá-la de forma específica e também de acrescentar:

*Essa idéia me ajudará a liberar-me de tudo em que eu acredito agora.*

## LIÇÃO 11

### **Os meus pensamentos sem significado estão me mostrando um mundo sem significado.**

1. Essa é a primeira idéia que temos que está relacionada com uma fase principal do processo de correção: a reversão do modo de pensar do mundo. Parece que o mundo determina o que percebes. A idéia para o dia de hoje introduz o conceito de que os teus pensamentos determinam o mundo que vês. Fica contente, de fato, por praticar a idéia na sua forma inicial, pois nesta idéia a tua liberação está assegurada. Nela está a chave para o perdão.
2. Os períodos de prática da idéia de hoje devem ser empreendidos de um modo um pouco diferente dos anteriores. Começa com os olhos fechados e repete a idéia lentamente para ti mesmo. Em seguida, abre os olhos e olha ao teu redor para perto e para longe, para cima e para baixo, para qualquer lugar. Durante o minuto aproximado que vais passar usando a idéia, meramente repete-a para ti mesmo, estando seguro de fazê-lo sem pressa e sem nenhuma sensação de urgência ou esforço.
3. Para fazer estes exercícios com o máximo benefício, teus olhos devem mover-se de uma coisa para outra de forma razoavelmente rápida, já que não devem deter-se em nada em particular. Contudo, as palavras devem ser usadas sem pressa, até mesmo de maneira descansada. A introdução a essa idéia, em particular, deve ser praticada da forma mais casual possível. Ela contém o fundamento para a paz, o relaxamento e a libertação de preocupações que estamos tentando conseguir. Ao concluir os exercícios, fecha os olhos e repete a idéia lentamente para ti mesmo mais uma vez.
4. Hoje, três períodos de prática provavelmente serão suficientes, mas se houver pouco ou nenhum mal-estar e se te sentires inclinado a fazer mais, até mesmo cinco períodos podem ser empreendidos. Mais do que isso não é recomendado.

## LIÇÃO 12

### **Eu estou transtornado porque vejo um mundo sem significado.**

1. A importância dessa idéia está no fato de que ela contém uma correção para uma das principais distorções perceptivas. Pensas que o que te transtorna é um mundo assustador ou um mundo triste, ou um mundo violento, ou um mundo insano. Todos estes atributos são dados a ele por ti. O mundo em si mesmo é sem significado.

2. Estes exercícios são feitos com os olhos abertos. Olha ao teu redor, dessa vez bem lentamente. Tenta compassar a ti mesmo de maneira que a passagem lenta do teu olhar de uma coisa para outra envolva um intervalo de tempo razoavelmente constante. Não permitas que o tempo da passagem venha a ser notadamente mais longo ou mais curto, mas tenta, em vez disso, manter um compasso medido e uniforme do início ao fim. O que vês não importa. É isso que estás ensinando a ti mesmo ao dar a qualquer coisa sobre a qual o teu olhar pousar igual atenção e tempo igual. Esse é um passo inicial na aprendizagem de dar igual valor a todas elas.

3. Ao olhar ao teu redor, dize a ti mesmo:

*Eu penso que vejo um mundo amedrontador, um mundo perigoso,  
um mundo hostil, um mundo triste, um mundo perverso, um mundo louco,*

e assim por diante, usando quaisquer termos descritivos que possam te ocorrer. Se termos que parecem positivos em vez de negativos te ocorrerem, inclua-os. Por exemplo, poderias pensar num mundo bom, ou num mundo satisfatório. Se tais termos te ocorrerem, usa-os junto com os outros. Podes ainda não compreender porque esses adjetivos agradáveis têm lugar nestes exercícios, mas lembra-te que um mundo bom implica em um mau e um mundo satisfatório implica em um insatisfatório. Todos os termos que cruzarem a tua mente são sujeitos adequados para os exercícios de hoje. A sua qualidade aparente não importa.

4. Certifica-te de não alterar os intervalos de tempo entre as aplicações da idéia para o dia de hoje ao que pensas que é aprazível e ao que pensas que é desprazível. Para os propósitos destes exercícios, não há nenhuma diferença entre eles. No final do período de prática, acrescenta:

*Mas eu estou transtornado porque vejo um mundo sem significado.*

5. Aquilo que é sem significado não é bom nem mau. Então, porque um mundo sem significado deveria transtornar-te? Se pudesses aceitar o mundo como algo sem significado e deixar a verdade ser escrita sobre ele para ti, isso te faria indescritivelmente feliz. Mas, por ser sem significado, tu és impelido a escrever nele o que querias que ele fosse. É isso que vês nele. É isso o que é sem significado na verdade. Por baixo das tuas palavras está escrito o Verbo de Deus. A verdade te transtorna agora, mas quanto as tuas palavras tiverem sido apagadas, tu verás as Suas. Este é o propósito fundamental destes exercícios. Três ou quatro vezes são suficientes para a prática da idéia para o dia de hoje. Os períodos de prática também não devem exceder um minuto. Podes achar até mesmo isso longo demais. Termina os exercícios ao experimentar uma sensação de tensão.

## LIÇÃO 13

### **Um mundo sem significado gera medo.**

1. A idéia para o dia de hoje é realmente uma outra forma da precedente, exceto pelo fato de ser mais específica em relação à emoção despertada. De fato, um mundo sem significado é impossível. Nada sem significado existe. Todavia, disso não decorre que não pensarás que percebes algo que não tenha significado, pelo contrário, estarás particularmente propenso a pensar que o percebes.

2. O reconhecimento da falta de significado desperta intensa ansiedade em todos os separados. Representa uma situação na qual Deus e o ego desafiam um ao outro, quanto à autoria do significado do que deve ser escrito no espaço vazio que a falta de significado provê. O ego se lança freneticamente para lá estabelecer as suas próprias idéias, amedrontado que, de outra forma, o vazio possa ser usado para demonstrar a sua própria impotência e irreabilidade. E somente nisso ele está correto.

3. É essencial, portanto, que aprendas a reconhecer aquilo que é sem significado e aceitá-lo sem medo. Se estiveres amedrontado, é certo que dotarás o mundo com atributos que ele não possui e o apinharás de imagens que não existem. Para o ego, as ilusões são dispositivos de segurança, assim como tem que ser também para ti, que te iguallas ao ego.

4. Os exercícios para o dia de hoje, que deverão ser feitos cerca de três a quatro vezes, por não mais de cerca de um minuto no máximo de cada vez, devem ser praticados de um modo um pouco diferente dos precedentes. Com os olhos fechados, repete a idéia de hoje para ti mesmo. Então, abre os olhos e olha lentamente ao teu redor, dizendo:

*Eu estou olhando para um mundo sem significado.*

Repete essa declaração para ti mesmo enquanto olha à tua volta. Então, fecha os olhos e conclui com:

*Um mundo sem significado gera medo porque eu penso que estou em competição com Deus.*

5. Podes achar difícil evitar a resistência de uma forma ou de outra a essa declaração conclusiva. Qualquer que seja a forma que essa resistência possa tomar, lembra-te de que estás realmente com medo de tal pensamento por causa da vingança do inimigo. Não se espera que acredites nesta declaração a essa altura e provavelmente a descartarás como prepóstera. Contudo, observa cuidadosamente qualquer sinal de medo, manifestado ou reprimido, que ela possa despertar.

6. Essa é a nossa primeira tentativa em declarar uma relação explícita de causa e efeito de um tipo que tu ainda és muito inexperiente em reconhecer. Não te detenhas na declaração conclusiva e tenta nem pensar nela exceto durante os períodos de prática. No momento presente isso será suficiente.

## LIÇÃO 14

### Deus não criou um mundo sem significado.

1. A idéia para o dia de hoje é, evidentemente, a razão pela qual um mundo sem significado é impossível. O que Deus não criou não existe. E tudo o que existe, existe tal como Ele o criou. O mundo que vês nada tem a ver com a realidade. Foi feito por ti e não existe.

2. Os exercícios para o dia de hoje devem ser praticados com os olhos fechados do início ao fim. O período de exame da mente deve ser curto, um minuto no máximo. Não tenhas mais do que três períodos de prática com a idéia para o dia de hoje, a menos que os ache confortáveis. Se isso acontecer, será porque realmente compreendes para que servem.

3. A idéia para o dia de hoje é um outro passo no aprendizado de abandonar os pensamentos que tens escrito no mundo e de veres em seu lugar o Verbo de Deus. Os passos iniciais nessa troca, que verdadeiramente pode ser chamada de salvação, podem ser bastantes difíceis e até bastante dolorosos. Alguns deles te conduzirão diretamente ao medo. Tu não serás deixado lá. Irás muito além disso. A nossa direção é rumo à perfeita segurança e à perfeita paz.

4. Com os olhos fechados, pensa em todos os horrores do mundo que cruzam a tua mente. Cita cada um à medida que te ocorre e, em seguida, nega sua realidade. Deus não o criou, portanto, não é real. Dize, por exemplo:

*Deus não criou aquela guerra, portanto ela não é real.*

*Deus não criou aquele acidente de avião, portanto, ele não é real.*

*Deus não criou aquele desastre [especifica], portanto, ele não é real.*

5. Outros sujeitos adequados para a aplicação da idéia do dia de hoje também incluem qualquer coisa que tenhas medo que possa te acontecer, ou a qualquer pessoa com quem estejas preocupado. Em cada caso, cita o desastre, especificamente. Não uses termos genéricos. Por exemplo, não digas: Deus não criou a enfermidade, mas Deus não criou o câncer, ou ataques cardíacos, ou qualquer coisa que possa te provocar medo.

6. Estás olhando para o teu repertório pessoal de horrores. Essas coisas são parte do mundo que tu vês. Algumas delas são ilusões compartilhadas e outras fazem parte do teu inferno pessoal. Isso não importa. Aquilo que Deus não criou só pode estar na tua própria mente, à parte da Sua. Portanto, não tem nenhum significado. Em reconhecimento deste fato, conclui os períodos de prática repetindo a idéia para o dia de hoje:

*Deus não criou um mundo sem significado.*

7. A idéia de hoje pode, obviamente, ser aplicada a qualquer coisa que te perturbe durante o dia, fora dos períodos de prática. Sê muito específico ao aplicá-la. Dize:

*Deus não criou um mundo sem significado.*

*Ele não criou [especifica a situação que está te perturbando] e, portanto, isso não é real.*

## LIÇÃO 15

### Meus pensamentos são imagens que eu fiz.

1. Como os pensamentos que pensas que pensas aparecem em imagens, tu não os reconheces como nada. Pensas que os pensas e, assim, tu pensas que os vês. Foi assim que o teu ver foi feito. Essa é a função que tens dado aos olhos do teu corpo. Isso não é ver. É fazer imagens. Isso toma o lugar do ver, substituindo a visão por ilusões.
2. Essa idéia introdutória ao processo de fazer imagens que chamas de ver, não terá muito significado para ti. Começarás a compreendê-la quanto tiveres visto pequenas réstias de luz em torno dos mesmos objetos familiares que vês agora. Esse é o começo da visão real. Podes estar certo de que a visão real virá rapidamente, uma vez que isso tiver ocorrido.
3. À medida que avançamos, podes ter muitos episódios de luz. Eles podem tomar muitas formas diferentes, algumas das quais bastante inesperadas. Não tenhas medo. São sinais de que estás, enfim, abrindo os teus olhos. Eles não persistirão, pois meramente simbolizam a percepção verdadeira e não estão relacionados com o conhecimento. Estes exercícios não te revelarão conhecimento. Mas prepararão o caminho para ele.
4. Ao praticar a idéia para o dia de hoje, repete-a primeiro para ti mesmo e depois aplica-a a qualquer coisa que vês ao teu redor, citando seu nome e deixando teus olhos descansarem sobre ele enquanto dizes:

*Este (a) \_\_\_\_\_ é uma imagem que tenho feito.*

*Aquele (a) \_\_\_\_\_ é uma imagem que eu tenho feito.*

Não é necessário incluir um grande número de sujeitos específicos para a aplicação da idéia de hoje. É necessário, porém, continuar a olhar para cada sujeito enquanto repetes a idéia para ti mesmo. A idéia deve ser repetida bem lentamente a cada vez.

5. Embora obviamente não sejas capaz de aplicar a idéia a um número muito grande de coisas, no minuto aproximado de prática que é recomendado, tenta fazer a seleção da forma mais casual possível. Menos de um minuto será suficiente para os períodos de prática, se começares a te sentir inquieto. Não tenhas mais do que três períodos de aplicação para a idéia de hoje, a menos que te sintas completamente confortável com ela e não ultrapasses quatro vezes. Contudo, a idéia pode ser aplicada como for necessário ao longo do dia.

## LIÇÃO 16

### **Eu não tenho pensamentos neutros.**

1. A idéia para o dia de hoje é um passo inicial para dissipar a crença de que os teus pensamentos não têm efeito. Tudo o que vês é o resultado dos pensamentos. Não há nenhuma exceção para esse fato. Os pensamentos não são grandes ou pequenos, poderosos ou fracos. Eles são apenas verdadeiros ou falsos. Aqueles que são verdadeiros criam à sua própria semelhança. Aqueles que são falsos fazem à semelhança deles.

2. Não existe nenhum conceito mais contraditório em si mesmo do que o de pensamentos vãos. Aquilo que dá origem à percepção de todo um mundo dificilmente pode ser chamado vão. Cada pensamento que tens contribui para a verdade ou para a ilusão, ou estende a verdade ou multiplica as ilusões. De fato, podes multiplicar o nada, mas não o estenderás ao fazê-lo.

3. Além de reconheceres que os teus pensamentos nunca são vãos, a salvação requer que tu também reconheças que cada pensamento que tens traz ou a paz ou a guerra, ou o amor ou o medo. Um resultado neutro é impossível. Há uma tal tentação para descartar os pensamentos de medo como sem importância, triviais e indignos de que te incomodes com eles, que é essencial que reconheças a todos, não apenas como igualmente destrutivos, mas também igualmente irrealis. Praticaremos essa idéia de muitas formas antes que tu realmente a compreendas.

4. Ao aplicar a idéia para o dia de hoje, examina a tua mente por cerca de um minuto com os olhos fechados, e busca ativamente não ignorar nenhum ‘pequeno’ pensamento que possa tender a eludir o exame. Isso é bastante difícil até te acostumares. Acharás que ainda é difícil para ti não fazer distinções artificiais. Todo pensamento que te ocorrer, independentemente das qualidades que lhe designes, é um sujeito adequado para a aplicação da idéia de hoje.

5. Durante os períodos de prática, primeiro repete a idéia para ti mesmo e, em seguida, à medida que cada um cruzar a tua mente, mantenha-o na consciência enquanto dizes a ti mesmo:

*Esse pensamento sobre \_\_\_\_\_ não é um pensamento neutro.*

*Aquele pensamento sobre \_\_\_\_\_ não é um pensamento neutro.*

Como de costume, usa a idéia para o dia de hoje sempre que estiveres ciente de algum pensamento em particular que te provoque mal-estar. Para esse propósito, sugere-se a seguinte forma:

*Esse pensamento sobre \_\_\_\_ não é um pensamento neutro porque eu não tenho pensamentos neutros.*

6. São recomendados quatro ou cinco períodos de prática, se achá-los relativamente fáceis. Se for experimentada alguma tensão, três serão suficientes. A duração do período dos exercícios também deve ser reduzida se houver desconforto.

## LIÇÃO 17

### **Eu não vejo coisas neutras.**

1. Essa idéia é um outro passo em direção à identificação da causa e do efeito como realmente operam no mundo. Não vês coisas neutras porque não tens pensamentos neutros. É sempre o pensamento que vem primeiro, apesar da tentação de acreditares que é ao contrário. O modo de pensar do mundo não é esse, mas tens que aprender que é o modo como pensas. Se não fosse assim, a percepção não teria causa e seria, ela própria, a causa da realidade. Em vista da sua natureza altamente variável, isso é pouco provável.

2. Ao aplicar a idéia para o dia de hoje, dize a ti mesmo, com os olhos abertos:

*Eu não vejo coisas neutras porque não tenho pensamentos neutros.*

Então, olha à tua volta, descansando o teu olhar em cada coisa que notares durante o tempo suficiente para dizer:

*Eu não vejo um (a) \_\_\_\_\_ neutro (a), porque os meus pensamentos sobre \_\_\_\_\_ não são neutros.*

Por exemplo, poderias dizer:

*Eu não vejo uma parede neutra, porque os meus pensamentos sobre paredes não são neutros.*

*Eu não vejo um corpo neutro porque os meus pensamentos sobre corpos não são neutros.*

3. Como de costume, é essencial que não faças distinções entre o que acreditas ser animado ou inanimado, aprazível ou desprazível. Independente do que possas acreditar, não vês coisa alguma que seja realmente viva ou realmente alegre. Isso é assim porque tu ainda não estás ciente de qualquer pensamento realmente verdadeiro e, portanto, realmente feliz.

4. Três ou quatro períodos de prática específicos são recomendados e, no mínimo três são requeridos para aproveitamento máximo, mesmo se experimentares resistência. Porém, se o fizeres, a duração do período de prática pode ser reduzida para menos do que o minuto aproximado que é recomendado se isso não ocorrer.

## LIÇÃO 18

### **Eu não estou sozinho ao experimentar os efeitos do que vejo.**

1. A idéia para o dia de hoje é um outro passo no aprendizado de que os pensamentos que dão origem àquilo que vês nunca são neutros ou sem importância. Ela também enfatiza a idéia de que as mentes são unidas, à qual será dada maior ênfase mais adiante.
2. A idéia de hoje não se refere tanto ao que vês quanto ao modo como tu o vês. Portanto, os exercícios para hoje enfatizam esse aspecto da tua percepção. Os três ou quatro períodos de prática que são recomendados devem ser feitos da seguinte forma:
3. Olha à tua volta, selecionando os sujeitos para a aplicação da idéia para o dia de hoje tão fortuitamente quanto for possível e mantém os teus olhos sobre cada um deles o tempo suficiente para dizeres:

*Eu não estou sozinho ao experimentar os efeitos de como vejo \_\_\_\_\_.*

Conclui cada período de prática repetindo a declaração mais genérica:

*Eu não estou sozinho ao experimentar os efeitos do que vejo.*

Um minuto aproximado, ou até menos, será suficiente para cada período de prática.

## LIÇÃO 19

### **Eu não estou sozinho ao experimentar os efeitos dos meus pensamentos.**

1. A idéia para o dia de hoje é, obviamente, a razão pela qual o que vês não afeta só a ti. Notarás que, algumas vezes, as idéias relacionadas com o modo de pensar precedem aquelas relacionadas com a percepção, enquanto que outras vezes a ordem é revertida. A razão disso é que a ordem não importa. O pensamento e os seus resultados são realmente simultâneos, pois causa e efeito nunca estão separados.
2. Hoje estamos enfatizando mais uma vez o fato de que as mentes são unidas. Raramente essa idéia é totalmente bem recebida de início, já que parece trazer consigo um enorme senso de responsabilidade, e pode até ser considerada como uma invasão de privacidade. No entanto, é fato que não existem pensamentos privados. Apesar da tua resistência inicial a esta idéia, tu ainda compreenderás que isso não pode deixar de ser verdadeiro, se é que a salvação é possível de qualquer modo. E a salvação tem que ser possível porque é a Vontade de Deus.
3. O minuto aproximado de exame da mente que os exercícios de hoje requerem, deve ser empreendido com os olhos fechados. Primeiro, a idéia para o dia de hoje deve ser repetida e, então, a mente deve ser cuidadosamente examinada em busca dos pensamentos que contém naquele momento. Ao considerar cada um, cita-o em termos da pessoa ou do tema central que ele contém, e mantendo-o em tua mente ao fazê-lo, dize:

*Não estou sozinho ao experimentar os efeitos desse pensamento sobre \_\_\_\_\_.*

4. O requisito de selecionar sujeitos para os períodos de prática com a máxima indiscriminação possível já deve ser bastante familiar para ti agora, e não será mais repetido a cada dia, embora possa vir a ser incluído ocasionalmente como um lembrete. Não esqueças, porém, que a seleção fortuita de sujeitos para todos os períodos de prática continua sendo essencial até o final. A falta de ordem conectada a isso finalmente fará com que o reconhecimento da falta de ordem de dificuldades em milagres seja significativo para ti.
5. Além da aplicação da idéia para o dia de hoje 'de acordo com a necessidade', pelo menos três períodos de prática são requeridos, diminuindo a duração do tempo envolvido se for necessário. Não tentes mais do que quatro.

## LIÇÃO 20

### **Eu estou determinado a ver.**

1. Até agora, temos sido bastante casuais em relação aos nossos períodos de prática. Não houve propriamente nenhuma tentativa de definir o momento em que estes devem ser empreendidos, o esforço requerido tem sido mínimo e, nem mesmo cooperação ativa e interesse foram pedidos. Essa abordagem tem sido intencional e muito cuidadosamente planejada. Não perdemos de vista a importância crucial da reversão do teu modo de pensar. A salvação do mundo depende disso. No entanto, não verás, se consideras a ti mesmo como se fosses coagido, ou entregando-te ao ressentimento e à oposição.

2. Essa é a nossa primeira tentativa de introduzir uma estrutura. Não a interpretes equivocadamente como um esforço no sentido de exercer força ou pressão. Queres a salvação. Queres ser feliz. Queres paz. Não a tens agora porque a tua mente é totalmente indisciplinada e não podes distinguir entre a alegria e o pesar, o prazer e a dor, o amor e o medo. Estás aprendendo agora como distingui-los. E de fato, será grande o teu galardão.

3. A tua decisão de ver é tudo o que a visão requer. O que queres é teu. Não te equivoques considerando o pequeno esforço que te é pedido como uma indicação de que a nossa meta é de pouco valor. É possível que a salvação do mundo seja um propósito trivial? E é possível que o mundo seja salvo se tu não o és? Deus tem um Filho, e ele é a ressurreição e a vida. A sua vontade é feita porque todo o poder é dado a ele no Céu e na Terra. Na tua determinação em ver, a visão te é dada.

4. Os exercícios para o dia de hoje consistem em lembrar a ti mesmo durante todo o dia que queres ver. A idéia de hoje também implica, tacitamente, o reconhecimento de que não vês agora. Portanto, ao repetires a idéia, estás declarando que estás determinado a mudar o teu presente estado por um melhor, aquele que realmente queres.

5. Repete a idéia para o dia de hoje lenta e positivamente pelo menos duas vezes por hora durante esse dia, tentando fazê-lo a cada meia hora. Não te aflijas se esqueceres de fazer isso, mas faz um esforço real para lembrar-te. As repetições extras devem ser aplicadas a qualquer situação, pessoa ou evento que te transtorne. Podes vê-los de maneira diferente, e verás. O que desejas, tu verás. Tal é a lei real de causa e efeito assim como opera no mundo.

## LIÇÃO 21

### **Eu estou determinado a ver as coisas de modo diferente.**

1. A idéia para o dia de hoje é, obviamente, uma continuação e uma extensão da precedente. Porém dessa vez são necessários períodos específicos de exame da mente, além de aplicar a idéias situações particulares que possam surgir. Cinco períodos de prática são recomendados e deve-se dar um minuto completo para cada um.
2. Nos períodos de prática, começa repetindo a idéia para ti mesmo. Depois, fecha os olhos e examina com cuidado a tua mente, procurando situações passadas, presentes ou antecipadas que te despertem raiva. A raiva pode tomar a forma de qualquer reação, desde a mais leve irritação até a fúria. A graduação da emoção que experimentas não importa. Tu virás a ser cada vez mais ciente de que um leve toque de aborrecimento nada mais é do que um véu encobrindo intensa fúria.
3. Tenta, portanto, não deixar que os pequenos pensamentos de raiva te escapem durante os períodos de prática. Lembra-te de que não reconheces realmente aquilo que desperta raiva em ti, e nada do que acreditas em relação a isso significa coisa alguma. Provavelmente serás tentado a demorar-te mais em certas situações ou pessoas do que em outras, com a justificativa falaciosa de que são mais óbvias. Isso não é assim. É meramente um exemplo da crença segundo a qual algumas formas de ataque são mais justificadas do que outras.
4. Ao investigar a tua mente procurando todas as formas nas quais pensamentos de ataque se apresentam, mantém cada uma em mente, enquanto dizes a ti mesmo:

*Estou determinado a ver \_\_\_\_\_ (nome da pessoa) de modo diferente.*

*Estou determinado a ver \_\_\_\_\_ (especifica a situação) de modo diferente.*

5. Tenta ser tão específico quanto for possível. Podes, por exemplo, focalizar a tua raiva num atributo particular de uma pessoa em particular, acreditando que a raiva se limita a esse aspecto. Se a tua percepção está sofrendo dessa forma de distorção, dize:

*Estou determinado a ver \_\_\_\_\_ (especifica o atributo) em \_\_\_\_\_ (nome da pessoa) de modo diferente.*

## LIÇÃO 22

### **O que eu vejo é uma forma de vingança.**

1. A idéia para o dia de hoje descreve precisamente o modo como alguém, que mantém pensamentos de ataque em sua mente, tem que ver o mundo. Tendo projetado a sua raiva sobre o mundo, ele vê a vingança prestes a golpeá-lo. Assim, seu próprio ataque é percebido como autodefesa. Isso vem a ser um círculo vicioso sempre crescente até que ele esteja voluntariamente disposto a mudar o seu modo de ver. Caso contrário, pensamentos de ataque e de contra-ataque o preocuparão e povoarão o seu mundo inteiro. Que paz pode ele ter dentro da sua mente nesse caso?
2. É dessa fantasia selvagem que queres escapar. Não é uma notícia alegre ouvir que isso não é real? Não é uma descoberta feliz descobrir que podes escapar? Fizeste aquilo que queres destruir: tudo o que odeias e queres atacar e matar. Tudo aquilo que temes não existe.
3. Olha para o mundo ao teu redor pelo menos cinco vezes no dia de hoje, durante um minuto no mínimo a cada vez. Ao mover os olhos lentamente de um objeto para outro, de um corpo para outro, dize a ti mesmo:

*Eu só vejo o que é perecível.*

*Eu não vejo nada que vá durar.*

Ao final de cada período de prática, pergunta a ti mesmo:

*O que eu vejo não é real.*

*O que eu vejo é uma forma de vingança.*

*É esse o mundo que eu realmente quero ver?*

A resposta é certamente óbvia.

## LIÇÃO 23

### **Eu posso escapar desse mundo que vejo desistindo dos meus pensamentos de ataque.**

1. A idéia de hoje contém a única saída para o medo que terá sucesso. Nada mais funcionará, tudo o mais é sem significado. Mas esse caminho não pode falhar. Cada pensamento que tens constitui algum segmento do mundo que vês. Portanto, é com os teus pensamentos que nós temos que trabalhar, se é que a tua percepção do mundo vai ser mudada.

2. Se a causa do mundo que vês são pensamentos de ataque, tens que aprender que são esses pensamentos que não queres. Não há sentido em lamentar o mundo. Não há sentido em tentar mudar o mundo. Ele é incapaz de mudar, porque é meramente um efeito. Mas, de fato, há sentido em mudar os teus pensamentos sobre o mundo. Aqui estás mudando a causa. O efeito mudará automaticamente.

3. O mundo que vês é um mundo vingativo e tudo nele é um símbolo de vingança. Cada uma das tuas percepções da realidade externa é uma representação pictórica dos teus próprios pensamentos de ataque. Cabe realmente perguntar se isso pode ser chamado de ver. Não seria fantasia uma palavra melhor para tal processo e alucinação um termo mais apropriado para o resultado?

4. Tu vês o mundo que tens feito, mas não te vês como aquele que faz as imagens. Não podes ser salvo do mundo, mas podes escapar da sua causa. É isso o que a salvação significa, pois onde está o mundo que vês quando a sua causa se foi? A visão já mantém uma substituição para tudo o que pensas que vês agora. A beleza pode iluminar as tuas imagens, e assim transformá-las de tal modo que tu as amarás, embora tenham sido feitas de ódio. Pois não as estarás fazendo sozinho.

5. A idéia para o dia de hoje introduz o pensamento de que não estás preso numa armadilha ao mundo que vês, pois a sua causa pode ser mudada. Essa mudança requer, em primeiro lugar, que a causa seja identificada e em seguida abandonada de forma que possa ser substituída. Os dois primeiros passos deste processo requerem a tua cooperação. O último, não. As tuas imagens já foram substituídas. Ao dar os dois primeiros passos verás que isso é assim.

6. Além de usá-la ao longo do dia, quando a necessidade surgir, cinco períodos de prática são requeridos para a aplicação da idéia de hoje. Ao olhar à tua volta, primeiro repete lentamente a idéia para ti mesmo e depois fecha os olhos e dedica mais ou menos um minuto a examinar a tua mente, buscando tantos pensamentos de ataque quantos de ocorrerem. À medida que cada um deles cruzar a tua mente, dize:

*Eu posso escapar do mundo que vejo desistindo dos pensamentos de ataque sobre \_\_\_\_.*

Mantém em mente cada pensamento de ataque ao dizer isso, depois descarta-o e passa ao seguinte.

7. Durante os períodos de prática, certifica-te de incluir tanto os pensamentos em que atacas quanto aqueles em que és atacado. Os seus efeitos são exatamente os mesmos. Tu ainda não reconheces isso e, nesse momento, pede-se apenas que os trates como se fossem os mesmos nos períodos de prática de hoje. Nós ainda estamos no estágio de identificar a causa do mundo que vês. Quando tu finalmente aprenderes que pensamentos nos quais atacas ou nos quais és atacado não são diferentes, estarás pronto para deixar que a causa se vá.

## LIÇÃO 24

### **Eu não percebo os meus maiores interesses.**

1. Em nenhuma situação que surja, reconheces qual é o resultado que te faria feliz. Portanto, não tens nenhum guia para a ação apropriada e nenhum modo de julgar o resultado. O que fazes é determinado pela tua percepção da situação e essa percepção está errada. Assim, é inevitável que não sirvas aos teus maiores interesses. No entanto, eles são a tua única meta em qualquer situação que seja corretamente percebida. De outra forma, não reconhecerás quais são eles.
2. Se reconhecesses que não percebes os teus maiores interesses, seria possível ensinar-te o que eles são. Mas, na presença da tua convicção de que sabes, não podes aprender. A idéia para o dia de hoje é um passo em direção a abrir a tua mente para que o aprendizado possa começar.
3. Os exercícios para o dia de hoje requerem muito mais honestidade do que estás acostumado a usar. Alguns poucos sujeitos, considerados honesta e cuidadosamente em cada um dos cinco períodos de prática que devem ser empreendidos hoje, serão mais úteis do que um exame mais superficial de um grande número deles. Sugere-se dois minutos para cada período de exame mental envolvido nos exercícios.
4. Os períodos de prática devem começar com a repetição da idéia para o dia de hoje, seguida pelo exame da mente, com os olhos fechados, em busca de situações não resolvidas acerca das quais estás atualmente preocupado. A ênfase deve estar em descobrir o resultado que queres. Reconhecerás com rapidez que tens várias metas em mente que fazem parte do resultado desejado e também que essas metas estão em níveis diferentes e são, freqüentemente, conflitantes.
5. Ao aplicares a idéia para o dia de hoje, cita cada situação que te ocorrer e depois enumera cuidadosamente o maior número possível de metas que gostarias que fossem alcançadas na sua resolução. A forma de cada aplicação deve ser mais ou menos a seguinte:

*Na situação referente a \_\_\_\_\_, eu gostaria que \_\_\_\_\_ acontecesse, e que \_\_\_\_\_ acontecesse,*

E assim por diante. Tenta incluir tantos tipos diferentes de resultados quanto honestamente te possam ocorrer, mesmo que alguns deles não lhe pareçam diretamente relacionados com a situação, ou nem mesmo ser inerentes a ela de forma alguma.

6. Se estes exercícios forem feitos adequadamente, reconhecerás com rapidez que estás fazendo um grande número de exigências que nada têm a ver com a situação. Tu também reconhecerás que muitas das tuas metas são contraditórias, que não tens nenhum resultado unificado em mente e que, independentemente de como a situação se resolva, não podes deixar de te desapontar com relação a algumas das tuas metas. Depois de examinares a lista do maior número possível de metas almejadas para cada situação não resolvida que passa pela tua mente, diz a ti mesmo:

*Eu não percebo os meus maiores interesses nessa situação,*

E passa para a seguinte.

## LIÇÃO 25

### **Eu não sei para que serve coisa alguma.**

1. Propósito é significado. A idéia de hoje explica por que nada do que vês significa coisa alguma. Não sabes para que servem as coisas. Portanto, não têm significados para ti. Tudo é para o teu próprio interesse. É para isso que serve; é esse o teu propósito, é isso o que significa. É reconhecendo isso que as tuas metas vêm a ser unificadas. É no reconhecimento disso que o que vês é revestido de significado.

2. Tu percebes o mundo e tudo nele como significativo em termos das metas do ego. Essas metas não têm nada a ver com os teus maiores interesses, porque tu não és o ego. Essa falsa identificação faz com que sejas incapaz de compreender para que serve qualquer coisa. Como resultado, estás fadado a usá-las equivocadamente. Quando acreditares nisso, tentarás retirar as metas que designaste para o mundo, ao invés de tentares reforçá-las.

3. Um outro modo de descrever as metas que ora percebes é dizer que estão todas relacionadas com interesses pessoais. Como não tens interesses pessoais, as tuas metas, na realidade, concernem o nada. Portanto, ao valorizá-las não tens absolutamente nenhuma meta. E assim, não sabes para que serve coisa alguma.

4. Antes que os exercícios de hoje possam fazer qualquer sentido para ti, mais um pensamento é necessário. Em níveis mais superficiais, tu, de fato, reconheces o propósito. Mas o propósito não pode ser compreendido nesses níveis. Por exemplo, de fato compreendes que o telefone existe para o propósito de falar com alguém que não está fisicamente na tua vizinhança imediata. O que não compreendes é a razão pela qual queres alcançá-lo. E é isso e é isso que faz com que o teu contato com ele seja significativo ou não.

5. É crucial para o teu aprendizado que estejas disposto a desistir das metas que estabeleceste para todas as coisas. O reconhecimento de que elas são sem significado, ao invés de boas ou más, é o único caminho para realizar isso. A idéia para o dia de hoje é um passo nesta direção.

6. São requeridos seis períodos de prática, cada um com a duração de dois minutos. Cada período deve começar com uma lenta repetição da idéia de hoje, em seguida olha à tua volta e deixa o teu olhar pousar e qualquer coisa que casualmente capte os teus olhos, perto ou longe, importante ou sem importância, humano ou não humano. Com os teus olhos em cada sujeito selecionado deste modo, dize, por exemplo:

*Eu não sei para que serve essa cadeira.*

*Eu não sei para que serve esse lápis.*

*Eu não sei para que serve essa mão.*

Dize isso de maneira bem lenta, sem deslocar os teus olhos do sujeito até que tenhas completado a declaração referente a ele. Passa, então, para o próximo e aplica a idéia de hoje como antes.

## LIÇÃO 26

### **Meus pensamentos de ataque estão atacando a minha invulnerabilidade.**

1. É, sem dúvida, óbvio que se podes ser atacado, não és invulnerável. Vês o ataque como uma ameaça real. Isso é assim porque acreditas que realmente podes atacar. E o que pode surtir efeito através de ti, também tem que surtir efeito em ti. É essa a lei é que em última instância te salvará, mas estás usando-a equivocadamente agora. Portanto, tens que aprender como pode ser usada em favor dos teus maiores interesses ao invés de usá-la contra eles.
2. Como os teus pensamentos de ataque serão projetados, terás medo do ataque. E se tens medo do ataque, tens que acreditar que não és invulnerável. Portanto, pensamentos de ataque fazem com que sejas vulnerável em tua própria mente, que é onde esses pensamentos estão. Pensamentos de ataque e invulnerabilidade não podem ser aceites juntos. Eles contradizem um ao outro.
3. A idéia para o dia de hoje introduz o pensamento de que sempre atacas a ti mesmo primeiro. Se pensamentos de ataque necessariamente acarretam a crença em que és vulnerável, seus efeitos te enfraquecem aos teus próprios olhos. Assim, atacam a tua percepção de ti mesmo. E por acreditares neles, já não podes acreditar em ti mesmo. Uma falsa imagem de ti veio tomar o lugar do que és.
4. A prática da idéia de hoje te ajudará a compreender que a vulnerabilidade ou a invulnerabilidade é o resultado dos teus próprios pensamentos. Nada exceto os teus pensamentos pode atacar-te. Nada exceto os teus pensamentos pode fazer-te pensar que és vulnerável. E nada exceto os teus pensamentos pode te provar que isso não é assim.
5. Seis períodos de prática são requeridos para a aplicação da idéia de hoje. Dois minutos inteiros devem ser dedicados a cada idéia de hoje. Dois minutos inteiros devem ser dedicados a cada um embora o tempo possa reduzido para um minuto se o desconforto for grande demais. Não o reduzas mais do que isso.
6. O período de prática deve começar com a repetição da idéia para o dia de hoje; em seguida, fecha os olhos e faz uma revisão das questões não resolvidas, cujos resultados estão te causando inquietação. A inquietação pode assumir a forma de depressão, tormento, raiva, um senso de imposição, medo, pressentimento ou preocupação. Qualquer problema ainda sem solução que tenda a ser recorrente em teus pensamentos durante o dia é um sujeito adequado. Não serás capaz de considerar muitos deles em qualquer um dos períodos de prática, pois deves dedicar a cada um mais tempo do que o usual. A idéia de hoje deve ser aplicada como segue.
7. Primeiro cita a situação

*Eu estou preocupado com \_\_\_\_\_.*

Em seguida revê todos os resultados possíveis que tenham te ocorrido a esse respeito e que tenham te causado inquietação, referindo-te a cada um de modo bem específico, dizendo:

*Tenho medo que \_\_\_\_\_ aconteça.*

8. Se estiveres fazendo os exercícios adequadamente, deverás ter umas cinco ou seis possibilidades aflitivas para cada situação que usares e possivelmente mais. É muito mais útil examinares por completo algumas poucas situações do que tocar em um maior número. À medida que continuas a lista dos resultados antecipados para cada situação, provavelmente acharás alguns deles, especialmente aqueles que te ocorrerem perto do final, menos aceitáveis para ti. Contudo, tenta tratá-los todos do mesmo modo na medida do possível.
9. Depois de teres citado cada resultado do qual tenhas medo, dize a ti mesmo:

*Esse pensamento é um ataque contra mim mesmo.*

Conclui cada período de prática repetindo a idéia de hoje para ti mesmo mais uma vez.

## LIÇÃO 27

### **Acima de tudo eu quero ver.**

1. A idéia de hoje exprime algo mais forte do que mera determinação. Ela dá à visão prioridade entre os teus desejos. Tu podes te sentir hesitante quando ao uso da idéia, alegando não estar seguro de que é isso que realmente queres dizer. Isso não importa. O propósito dos exercícios de hoje é o de trazer o momento em que essa idéia será totalmente verdadeira para mais perto de ti.
2. Pode haver uma grande tentação em acreditar que algum tipo de sacrifício te está sendo pedido, quando dizes que acima de tudo tu queres ver. Se essa ausência de restrições te causar inquietação, acrescenta:

*A visão não custa nada a ninguém.*

Se o medo da perda ainda persistir, acrescenta mais isso:

*Ela só pode abençoar.*

3. Para máximo aproveitamento, a idéia para o dia de hoje requer muitas repetições. Deve ser usada pelo menos a cada meia-hora, e mais amiúde se possível. Podes tentar praticá-la a cada quinze ou vinte minutos. É recomendável que, ao acordares ou pouco depois, estabeleças um intervalo de tempo definido para o uso da idéia e que tentes aderir a isso ao longo do dia. Não será difícil fazer isso, mesmo se estiveres ocupado conversando ou fazendo qualquer outra coisa no momento. Ainda assim, podes repetir uma frase curta para ti mesmo sem perturbar coisa alguma.
4. A questão real é: quantas vezes tu te lembrarás? Quanto queres que a idéia de hoje seja verdadeira? Responde a uma dessas questões e terás respondido à outra. Provavelmente omitirás várias aplicações, talvez um número bastante grande. Não te perturbes com isso, mas tenta manter o teu horário daí por diante. Se, pelo menos uma vez durante o dia, sentires que foste totalmente sincero ao repetir a idéia de hoje, podes ter certeza de que poupaste a ti mesmo muitos anos de esforço.

## LIÇÃO 28

### **Acima de tudo eu quero ver as coisas de modo diferente.**

1. Hoje estamos realmente dando uma aplicação específica à idéia de ontem. Nesses períodos de prática estarás assumindo uma série de compromissos definidos. Se os manterás no futuro, não nos concerne agora. Se estás pelo menos disposto a assumi-los agora, já estás a caminho de mantê-los. E ainda estamos no começo.

2. Tu podes querer saber por que é importante dizer, por exemplo: “Acima de tudo, eu quero ver essa mesa de modo diferente.” Em si mesma, ela não tem a menor importância. Mas, o que é por si mesmo? E o que significa em si mesmo? Vês muitas coisas separadas à tua volta, o que na realidade significa que absolutamente não estás vendo. Vês ou não vês. Quando tiveres visto uma coisa de modo diferente, verás todas as coisas de modo diferente. A luz que verás em qualquer uma é a mesma luz que verás em todas.

3. Ao dizeres ‘Acima de tudo, eu quero ver essa mesa de modo diferente’, estás assumindo um compromisso para retirar as tuas idéias preconcebidas sobre a mesa e abrir a tua mente para o que ela é e para que serve. Não a estás definindo em termos passados. Estás perguntando o que ela é em vez de dizer-lhe o que ela é. Não estás prendendo o seu significado à tua diminuta experiência com mesas, nem limitando o seu propósito aos teus pequenos pensamentos pessoais.

4. Não questionarás o que já definiste. E o propósito destes exercícios é o de fazer perguntas e receber respostas. Ao dizeres ‘Acima de tudo, eu quero ver essa mesa de modo diferente’, estás te comprometendo a ver. Não é um compromisso exclusivo. É um compromisso que se aplica tanto à mesa quanto a qualquer outra coisa, nem mais nem menos.

5. De fato poderias ganhar a visão simplesmente a partir dessa mesa, se retirasses as tuas próprias idéias a seu respeito, e olhasses para ela com a mente completamente aberta. Ela tem algo para te mostrar: algo bonito e limpo e de valor infinito, cheio de felicidade e esperança. Escondido atrás de todas as tuas idéias sobre a mesa, está o seu real propósito, o propósito que ela compartilha com todo o universo.

6. Portanto, ao usar essa mesa como sujeito para a aplicação da idéia de hoje, na realidade, estás pedindo para ver o propósito do universo. Estarás fazendo o mesmo pedido a cada sujeito que usares nos períodos de prática. E estás assumindo um compromisso com cada um para deixar que o seu propósito seja revelado a ti, ao invés de colocar o teu próprio julgamento sobre ele.

7. Hoje teremos seis períodos de prática de dois minutos, nos quais a idéia para o dia é declarada em primeiro lugar e em seguida aplicada a qualquer coisa que vejas ao teu redor. Os sujeitos não só devem ser escolhidos ao acaso, como também a idéia deve ser aplicada a cada um com a mesma sinceridade, numa tentativa de reconhecer o valor igual de todos na sua contribuição para o teu modo de ver.

8. Como de costume, as aplicações devem incluir o nome do sujeito que os teus olhos tocarem por acaso e debes olhar para ele enquanto dizes:

*Acima de tudo, eu quero ver esse (a) \_\_\_\_\_ de modo diferente.*

Cada aplicação deve ser feita bem lentamente e, na medida do possível, refletidamente. Não há pressa.

## LIÇÃO 29

### Deus está em tudo o que eu vejo.

1. A idéia para o dia de hoje explica por que podes ver o propósito de tudo em todas as coisas. Ela explica porque nada é separado, por si mesmo ou em si mesmo. E explica porque nada do que vês significa coisa alguma. De fato, explica cada uma das idéias que usamos até agora, assim como todas as subseqüentes. A idéia de hoje constitui toda a base da visão.
2. Provavelmente acharás essa idéia muito difícil de apreender a essa altura. Podes achá-la tola, irreverente, sem sentido, engraçada e até mesmo refutável. Deus certamente não está numa mesa, por exemplo, tal como tu a vês. No entanto, ontem enfatizamos que uma mesa compartilha o propósito do universo. E o que compartilha o propósito do universo, compartilha o propósito do seu criador.
3. Então, hoje, tenta começar a aprender como olhar todas as coisas com amor, apreciação e mente aberta. Não as vês agora. Como podes conhecer o que está nelas? Nada é como parece para ti. O seu propósito santo está além do teu pequeno alcance. Quando a visão tiver te mostrado a santidade que ilumina o mundo, compreenderás perfeitamente a idéia de hoje. E não compreenderás como jamais pudeste tê-la achado difícil.
4. Os nossos seis períodos de prática para o dia de hoje, de dois minutos cada um, devem seguir um padrão já familiar: começa repetindo a idéia para ti mesmo e em seguida aplica-a aos sujeitos ao teu redor, selecionados ao acaso, citando cada um especificamente. Tenta evitar a tendência à seleção auto direcionada que pode ser particularmente tentadora em relação à idéia de hoje, por causa de sua natureza totalmente alheia. Lembra-te de que qualquer ordem que impões é igualmente alheia à realidade.
5. Portanto, a tua lista de sujeitos deve, na medida do possível, ser livre da tua própria seleção. Por exemplo, uma lista adequada poderia incluir:

*Deus está nesse cabide.*

*Deus está nesta revista.*

*Deus está nesse dedo.*

*Deus está nesta lâmpada.*

*Deus está naquele corpo.*

*Deus está naquela porta.*

*Deus está naquele cesto de lixo.*

Além dos períodos de prática designados, repete a idéia para o dia de hoje pelo menos uma vez a cada hora, olhando lentamente ao teu redor à medida que proferes as palavras sem pressa para ti mesmo. Uma ou duas vezes, pelo menos, deves experimentar uma sensação de descanso enquanto fazes isso.

## LIÇÃO 30

### **Deus está em tudo o que eu vejo, pois Deus está em minha mente.**

1. A idéia para o dia de hoje é o trampolim para a visão. A partir dessa idéia o mundo se abrirá diante de ti e tu o contemplarás e verás o que nunca viste antes. E o que vias antes não será nem mesmo vagamente visível para ti.
2. Hoje estamos tentando usar um novo tipo de projeção. Não estamos tentando livrar-nos do que não gostamos por vê-lo do lado de fora. Ao invés disso, estamos tentando ver no mundo o que está em nossas mentes e o que queremos reconhecer lá está. Assim, estamos tentando unir-nos ao que vemos ao invés de mantê-lo à parte de nós. Essa é a diferença fundamental entre a visão e o modo como tu vês.
3. A idéia de hoje deve ser aplicada com a maior frequência possível durante o dia. Quando tiveres um momento, repete-a lentamente para ti mesmo, olhando à tua volta e tentando reconhecer que a idéia se aplica a tudo o que de fato vês agora ou poderias ver agora, se estivesse dentro do âmbito da tua vista.
4. A visão real não está limitada a conceitos tais como perto e longe. Para ajudar-te a começar a acostumar-te com essa idéia, ao aplicar a idéia de hoje, tenta pensar em coisas que estejam além do teu âmbito de visão do momento, assim como naquelas que realmente podes ver.
5. A visão real não só é ilimitada pelo espaço e pela distância como também independe totalmente dos olhos do corpo. A mente é sua única fonte. Um recurso para ajudar-te a acostumar-te a essa idéia, é dedicar vários períodos de prática à aplicação da idéia de hoje com os olhos fechados, usando quaisquer sujeitos que venham à tua mente e olhando para dentro ao invés de para fora. A idéia de hoje se aplica igualmente a ambos.

## LIÇÃO 31

### **Eu não sou vítima do mundo que vejo.**

1. A idéia para o dia de hoje é a introdução para a tua declaração de liberação. Mais uma vez, a idéia deve ser aplicada tanto ao mundo que vês fora, como ao mundo que vês dentro de ti. Ao aplicar a idéia, usaremos uma forma de prática que será cada vez mais usada, com algumas mudanças que serão indicadas. Em geral, a forma inclui dois aspectos, um no qual aplicas a idéia de modo mais contínuo e o outro que consiste em freqüentes aplicações da idéia ao longo do dia.
2. Dois períodos de prática mais longos com a idéia para o dia de hoje são necessários, um pela manhã e um à noite. São recomendados de três a cinco minutos para cada um. Durante esse tempo, olha ao teu redor lentamente enquanto repetes a idéia duas ou três vezes. Em seguida, fecha os olhos e aplica a mesma idéia ao teu mundo interior. Escaparás de ambos ao mesmo tempo, pois o interior é a causa do exterior.
3. Ao examinares o teu mundo interior, meramente deixes que quaisquer pensamentos que passem pela tua mente venham à tua consciência; cada um deve ser considerado por um momento e em seguida substituído pelo próximo. Tenta não estabelecer qualquer tipo de hierarquia entre eles. Observa-os ir e vir com a maior imparcialidade possível. Não te detenhas em nenhum em particular, mas tenta deixar a corrente passar de forma regular e calma, sem qualquer investimento especial de tua parte. Enquanto estiveres sentado e observando calmamente os teus pensamentos, repete a idéia para ti mesmo sempre que quiseres, mas sem nenhuma sensação de pressa.
4. Além disso, repete a idéia para o dia de hoje com a maior frequência possível ao longo do dia. Lembra-te que estas fazendo uma declaração de independência em nome da tua própria liberdade. E na tua liberdade está a liberdade do mundo.
5. A idéia para o dia de hoje também é particularmente útil como resposta a qualquer forma de tentação que possa surgir. É uma declaração de que não cederás a ela pondo a ti mesmo em cativeiro.

## LIÇÃO 32

### **Eu inventei o mundo que vejo.**

1. Continuamos hoje a desenvolver o tema de causa e efeito. Não és vítima do mundo que vês, pois o inventaste. Podes desistir dele com a mesma facilidade com que o inventaste. Tu o verás ou não, conforme desejares. Enquanto o quiseres, tu o verás; quando não mais o quiseres, ele não estará mais lá para que o vejas.
2. A idéia para o dia de hoje, como as precedentes, se aplica aos teus mundos interior e exterior que, de fato, são o mesmo. Porém, como tu os vês como se fossem diferentes, os períodos de prática para o dia de hoje mais uma vez incluirão duas fases, uma envolvendo o mundo que vês fora de ti e a outra o mundo que vês na tua mente. Nos exercícios de hoje, tenta introduzir o pensamentos de que ambos estão em tua própria imaginação.
3. Mais uma vez, começaremos os períodos de prática da manhã e da noite, repetindo a idéia para o dia de hoje duas ou três vezes, enquanto olhas à tua volta o mundo que vês como se estivesse fora de ti. Em seguida, fecha os olhos e olha o teu mundo interior. Tanto quanto possível, trata ambos igualmente. Repete a idéia de hoje sem pressa tantas vezes quantas desejares, enquanto observas as imagens que a tua imaginação apresenta à tua consciência.
4. Para os dois períodos mais longos de prática, são recomendados três a cinco minutos e um mínimo de três minutos é requerido. Mais de cinco podem ser utilizados, se achares o exercício repousante. Para facilitar isso, escolhe um momento em que prevejas poucas distrações e em que te sintas razoavelmente pronto.
5. Estes exercícios também devem ser retomados durante o dia, sempre que puderes. As aplicações mais curtas consistem em repetir a idéia lentamente, enquanto examinas o teu mundo interior ou exterior. Não importa qual dos dois escolhas.
6. A idéia para o dia de hoje também deve ser aplicada imediatamente a qualquer situação que possa afligir-te. Aplica a idéia dizendo a ti mesmo:

*Eu inventei essa situação tal como a vejo.*

## LIÇÃO 33

### **Existe um outro modo de olhar para o mundo.**

1. A idéia de hoje é uma tentativa de reconhecer que podes mudar a tua percepção do mundo, tanto em seu aspecto externo quanto interno. Cinco minutos completos devem ser dedicados às aplicações da manhã e da noite. Durante esses períodos de prática, a idéia deve ser repetida tantas vezes quantas achares confortável, embora seja essencial que as aplicações sejam feitas sem pressa. Examina as tuas percepções interiores e exteriores alternadamente, mas sem que a sensação de mudança seja brusca.
2. Apenas olha casualmente o mundo que percebes como se estivesse fora de ti e em seguida fecha os olhos e examina os teus pensamentos interiores com igual casualidade. Tenta permanecer igualmente indiferente nos dois casos e manter esse desapego enquanto repetes a idéia durante o dia.
3. Os períodos mais curtos de exercícios devem ser tão freqüentes quanto possível. Aplicações específicas da idéia de hoje também devem ser feitas imediatamente quando surgir qualquer situação que possa te tentar a perturbar-te. Para essas aplicações, dize:

*Existe um outro modo de olhar para isso.*

4. Lembra-te de aplicar a idéia de hoje no instante em que estiveres ciente de qualquer aflição. Pode ser necessário reservar um minuto, mais ou menos, para sentar-te em quietude e repetir a idéia várias vezes para ti mesmo. Fechar os olhos provavelmente ajudará nessa forma de aplicação.

## LIÇÃO 34

### **Eu poderia ver paz em vez disso.**

1. A idéia para o dia de hoje começa a descrever as condições que prevalecem no outro modo de ver. A paz mental é claramente uma questão interior. Ela tem que começar com os teus próprios pensamentos e então estender-se para fora. É a partir da paz da tua mente que surge uma percepção pacífica do mundo.
2. Para os exercícios de hoje, são requeridos três períodos de prática mais longos. É aconselhável fazer um pela manhã e outro à noite, com um adicional a ser empreendido a qualquer momento entre eles que te pareça mais propício para conduzir-te a um estado em que te sintas pronto. Todas as aplicações devem ser feitas com os olhos fechados. É ao teu mundo interior que as aplicações da idéia de hoje devem ser feitas.
3. Cerca de cinco minutos de exame da mente são requeridos para cada um dos períodos de prática mais longos. Examina a tua mente buscando pensamentos de medo, situações que provoquem ansiedade, personalidades ou eventos ofensivos, ou quaisquer outras coisas sobre as quais estejas acalentando pensamentos de desamor. Observa-os casualmente, repetindo devagar a idéia para o dia de hoje ao observá-los surgir em tua mente e deixa que cada um se vá para ser substituído pelo seguinte.
4. Se começares a experimentar dificuldade em pensar em sujeitos específicos, continua a repetir a idéia para ti mesmo sem pressa, sem aplicá-la a coisa alguma em particular. Certifica-te, porém, de não estar fazendo nenhuma exclusão específica.
5. As aplicações mais curtas devem ser freqüentes e empreendidas sempre que sentires que a paz da tua mente está sendo de algum modo ameaçada. O propósito é proteger-te da tentação ao longo do dia. Se alguma forma específica de tentação surgir na tua consciência, o exercício deve tomar essa forma:

*Eu poderia ver paz nessa situação em vez do que vejo agora.*

6. Se as invasões à paz da tua mente tomarem a forma de emoções adversas mais generalizadas, tais como depressão, ansiedade ou preocupação, usa a idéia em sua forma original. Se achares que precisas de mais de uma aplicação da idéia de hoje para ajudar-te a mudar a tua mente em algum conceito específico, tenta reservar alguns minutos e dedica-os à repetição da idéia até sentires alguma sensação de alívio. Será útil dizer especificamente para ti mesmo:

*Eu posso substituir meus sentimentos de depressão, ansiedade ou preocupação  
(ou os meus pensamentos sobre essa situação, pessoa ou evento) pela paz.*

**Minha mente é parte da Mente de Deus. Eu sou muito santo.**

1. A idéia para o dia de hoje não descreve o modo como vês a ti mesmo agora. Descreve, porém, o que a visão te mostrará. É difícil para qualquer pessoa que pense estar nesse mundo acreditar nisso em relação a si mesma. No entanto, é por não acreditar nisso que ela pensa estar nesse mundo.
2. Acreditarás que és parte do lugar onde pensas estar. É por isso que te rodeias com o meio-ambiente que queres. E tu o queres para proteger a imagem de ti mesmo que tens feito. A imagem é parte desse meio-ambiente. O que vês, enquanto acreditares que estás nele, é visto através dos olhos da imagem. Isso não é visão. Imagens não podem ver.
3. A idéia para o dia de hoje apresenta uma perspectiva bem diferente de ti mesmo. Por estabelecer a tua Fonte, estabelece a tua identidade e ela te descreve como realmente tens que ser na verdade. Usaremos um tipo de aplicação um pouco diferente para a idéia de hoje, porque a ênfase hoje está naquele que percebe ao invés de estar no que é percebido.
4. Começa cada um dos três períodos de prática de cinco minutos de hoje repetindo a idéia do dia para ti mesmo e depois fecha os olhos e investiga a tua mente buscando os vários tipos de termos descritivos nos quais te vês. Inclui todos os atributos baseados no ego que conferes a ti mesmo, positivos ou negativos, desejáveis ou indesejáveis, grandiosos ou degradantes. Todos eles são igualmente irrealis, porque não olhas para ti mesmo através dos olhos da santidade.
5. Na parte inicial do período de exame da mente, é provável que vás enfatizar o que consideras serem os aspectos mais negativos na tua percepção de ti mesmo. Perto da última parte do período de exercícios, no entanto, termos descritivos mais auto-enaltecedores podem cruzar a tua mente. Tenta reconhecer que a direção das tuas fantasias sobre ti mesmo não importa. Ilusões não tomam nenhuma direção na realidade. Elas meramente não são verdadeiras.
6. Uma lista não seletiva e adequada para a aplicação da idéia para o dia de hoje poderia ser a seguinte:

*Eu me vejo submisso.  
 Eu me vejo deprimido.  
 Eu me vejo fracassado  
 Eu me vejo ameaçado.  
 Eu me vejo impotente.  
 Eu me vejo vitorioso.  
 Eu me vejo perdedor.  
 Eu me vejo caridoso.  
 Eu me vejo virtuoso.*

7. Não deves pensar nesses termos de modo abstrato. Eles te ocorrerão à medida que passarem pela tua mente várias situações, personalidades e eventos nos quais tu participes. Escolhe qualquer situação específica que te ocorra, identifica o termo ou termos descritivos que sentes que são aplicáveis às tuas reações àquela situação e usa-os na aplicação da idéia de hoje. Depois de ter citado cada um deles, acrescenta:

*Mas a minha mente é parte da Mente de Deus. Eu sou muito santo.*

8. Durante os períodos mais longos de exercícios, provavelmente haverá intervalos em que nada te ocorra. Não te tensiones para achar coisas específicas para preencher o intervalo, mas apenas relaxa e repete a idéia de hoje lentamente até que algo te ocorra. Embora nada do que te ocorrer deva ser omitido dos exercícios, nada deve ser desencavado com esforço. Não se deve usar nem força, nem discriminação.
9. Durante o dia, tanto quanto possível, escolhe um atributo ou atributos específicos que conferes a ti mesmo naquele momento e aplica a eles a idéia de hoje, acrescentando-a a cada um na forma aplicada acima. Se nada em particular te ocorrer, meramente repete a idéia para ti mesmo com os olhos fechados.

## LIÇÃO 36

### **A minha santidade envolve tudo o que eu vejo.**

1. A idéia de hoje estende a idéia de ontem, daquele que percebe àquilo que é percebido. Tu és santo porque a tua mente é parte da Mente de Deus. E, porque és santo, a tua vista também tem que ser santa. Impecável significa sem pecado. Não podes ser um pouco sem pecado. Ou é impecável ou não és. Se a tua mente é parte da Mente de Deus, tens que ser impecável ou uma parte da Sua Mente seria pecaminosa. A tua vista está relacionada com a Sua santidade, não com o teu ego e, portanto, não com o teu corpo.
2. Quatro períodos de prática, de três a cinco minutos, são requeridos para hoje. Tenta distribuí-los uniformemente e faze as aplicações mais curtas com frequência para proteger a tua proteção ao longo do dia. Os períodos de prática mais longos devem tomar esta forma:
3. Primeiro fecha os olhos e repete lentamente a idéia de hoje várias vezes. Em seguida abre os olhos e olha bem vagarosamente ao teu redor, aplicando a idéia de modo específico a qualquer coisa que notares durante o teu exame casual. Dize, por exemplo:

*A minha santidade envolve aquele tapete.*

*A minha santidade envolve aquela parede.*

*A minha santidade envolve esses dedos.*

*A minha santidade envolve aquela cadeira.*

*A minha santidade envolve aquele corpo.*

*A minha santidade envolve aquela caneta.*

Durante estes períodos de prática, fecha os olhos e repete a idéia para ti mesmo várias vezes. Em seguida, abre os olhos e continua como antes.

4. Para os períodos mais curtos de exercícios, fecha os olhos e repete a idéia, olha ao teu redor repetindo-a mais uma vez; conclui com mais uma repetição de olhos fechados. Todas as aplicações devem ser feitas bem lentamente, é claro, e tanto quanto possível, sem esforço e sem pressa.

## LIÇÃO 37

### **A minha santidade abençoa o mundo.**

1. Essa idéia contém o primeiro vislumbre da tua verdadeira função no mundo ou da razão pela qual estás aqui. O teu propósito é ver o mundo através da tua própria santidade. Assim, tu e o mundo são abençoados juntos. Ninguém perde, nada é tirado de ninguém; todos ganham através da tua visão santa. Ela significa o fim do sacrifício, pois oferece a cada um tudo o que lhe é devido. E todas as coisas lhe são devidas porque esse é o direito que recebeu ao nascer como um filho de Deus.

2. Não há nenhum outro modo no qual a idéia de sacrifício possa ser removida do pensamento do mundo. Qualquer outro modo de ver inevitavelmente exigirá pagamento de alguém ou de alguma coisa. Como resultado, aquele que percebe perderá. E nem sequer terá alguma idéia da razão pela qual está perdendo. E, no entanto, é através da tua visão que a integridade do outro é restituída à sua consciência. A tua santidade abençoa a ele não lhe pedindo nada. Aqueles que se vêm íntegros não fazem exigências.

3. A tua santidade é a salvação do mundo. Ela te permite ensinar ao mundo que tu e ele são um só, não através de sermões ou de explicações, mas meramente através do teu quieto reconhecimento de que, na tua santidade todas as coisas são abençoadas junto contigo.

4. Hoje, os quatro períodos mais longos de exercícios, cada um envolvendo de três a cinco minutos de prática, têm início com a repetição da idéia para o dia de hoje, seguida de mais ou menos um minuto no qual olhas ao teu redor enquanto aplicas a idéia a qualquer coisa que vês:

*A minha santidade abençoa essa cadeira.  
A minha santidade abençoa aquela janela.  
A minha santidade abençoa esse corpo.*

Em seguida, fecha os olhos e aplica a idéia a qualquer pessoa que te ocorra, usando o seu nome e dizendo:

*A minha santidade o (a) abençoa (nome).*

5. Podes continuar o período de prática com os olhos fechados; podes abrir os olhos novamente e aplicar a idéia para o dia de hoje ao teu mundo exterior, se assim o desejares; podes alternar aplicando a idéia ao que vês à tua volta e àqueles que estão nos teus pensamentos, ou podes usar qualquer combinação dessas duas fases de aplicação que preferires. O período de prática deve ser concluído com uma repetição da idéia, com os olhos fechados, imediatamente seguida de outra repetição com os olhos abertos.

6. Os exercícios mais curtos consistem em repetir a idéia tão freqüentemente quanto pudes. É particularmente útil aplicá-la em silêncio a qualquer pessoa que encontrares, usando o seu nome ao fazê-lo. É essencial usar a idéia se alguém parece causar-te uma reação adversa. Oferece-lhe a bênção da sua santidade imediatamente para que possas aprender a mantê-la na tua própria consciência.

## LIÇÃO 38

### **Não há nada que a minha santidade não possa fazer.**

1. A tua santidade reverte todas as leis do mundo. Está além de todas as restrições de tempo, espaço, distância e de qualquer tipo de limites. A tua santidade é totalmente ilimitada em seu poder, porque te estabelece como um Filho de Deus, uno com a Mente do seu Criador.

2. O poder de Deus se faz manifesto através da tua santidade. O poder de Deus se faz acessível através da tua santidade. E não há nada que o poder de Deus não possa fazer. A tua santidade, então, pode remover toda dor, dar fim a todo pesar e solucionar todos os problemas. Podes fazê-lo em relação a ti mesmo e a qualquer outra pessoa. É igual em seu poder de ajudar qualquer pessoa, porque é igual em seu poder de salvar qualquer pessoa.

3. Se tu és santo, assim é tudo o que Deus criou. Tu és santo porque todas as coisas que Ele criou são santas. E todas as coisas que Ele criou são santas, porque tu o és. Nos exercícios de hoje, aplicaremos o poder da tua santidade a todos os problemas, dificuldades ou a qualquer forma de sofrimento nos quais te aconteça pensar, em ti mesmo ou em uma outra pessoa. Não faremos nenhuma distinção, porque não há nenhuma distinção.

4. Nos quatro períodos de prática mais longos, que preferivelmente devem durar cinco minutos completos cada um, repete a idéia para o dia de hoje, fecha os olhos e em seguida examina tua mente, buscando qualquer senso de perda ou qualquer tipo de infelicidade, tal como o vês. Tenta fazer a menor distinção possível entre uma situação difícil para ti e ter uma situação difícil para outra pessoa. Identifica a situação especificamente e também o nome da pessoa a que isso concerne. Usa essa forma ao aplicar a idéia para o dia de hoje:

*Na situação envolvendo \_ na qual eu me vejo, não há nada que a minha santidade não possa fazer.*

*Na situação envolvendo \_\_ na qual \_\_, não há nada que a minha santidade não possa fazer.*

5. De vez em quando, podes querer variar esse procedimento e acrescentar alguns pensamentos relevantes que sejam teus. Por exemplo, podes querer incluir pensamentos tais como:

*Não há nada que a minha santidade não possa fazer porque o poder de Deus está nela.*

Podes introduzir quaisquer variações que te atraiam, contanto que mantenas os exercícios focalizados no tema: “Não há nada que a minha santidade não possa fazer.” O propósito dos exercícios de hoje é começar a incutir em ti o senso de que tens domínio sobre todas as coisas devido ao que tu és.

6. Nas aplicações mais curtas e freqüentes, aplica a idéia na sua forma original, a menos que um problema específico concernente a ti ou a outra pessoa surja ou venha à mente. Nesse caso usa a forma mais específica ao aplicar a idéia a isso.

### **A minha santidade é a minha salvação.**

1. Se a culpa é o inferno, qual é o seu oposto? Como o texto para o qual esse livro de exercícios foi escrito, as idéias usadas para os exercícios são muito simples, muito claras e totalmente isentas de ambigüidade. Não estamos interessados em proezas intelectuais nem em jogos de lógica. Nós estamos lidando apenas com o que é muito óbvio, mas não tem sido visto nas nuvens de complexidade nas quais pensas que pensas.
2. Se a culpa é o inferno, qual é o seu oposto? Seguramente isso não é difícil. A hesitação que podes sentir em responder não se deve à ambigüidade da questão. Mas, acreditas que a culpa é o inferno? Se acreditasses, verias imediatamente o quanto o texto é direto e simples e de modo algum precisarias de um livro de exercícios. Ninguém precisa praticar para adquirir o que já é seu.
3. Já dissemos que a tua santidade é a salvação do mundo. E o que acontece com a tua própria salvação? Não podes dar o que não tens. Um salvador tem que ser salvo. De outra forma, como pode ele ensinar a salvação? Os exercícios de hoje se aplicarão a ti, reconhecendo que a tua salvação é crucial para a salvação do mundo. À medida que aplicas os exercícios ao teu mundo, o mundo inteiro é beneficiado.
4. A tua santidade é a resposta a todas as questões que jamais foram perguntadas, às que estão sendo agora, ou às que serão perguntadas no futuro. A tua santidade significa o fim da culpa e, conseqüentemente, o fim do inferno. A tua santidade é a salvação do mundo e a tua própria. Como poderias tu, a quem pertence a tua santidade, seres excluído? Deus desconhece o que não é santo. É possível que ele desconheça o Seu Filho?
5. Cinco minutos completos são recomendados com insistência para os quatro períodos de prática mais longos para o dia de hoje, e sessões de prática mais demoradas e freqüentes são encorajadas se quiseres ultrapassar os requisitos mínimos, recomenda-se um número maior de sessões ao invés de sessões mais longas, embora se sugira fazer ambas.
6. Começa o período de prática como de costume, repetindo a idéia de hoje para ti mesmo. Em seguida, com os olhos fechados, examina os teus pensamentos de desamor, seja qual for a forma em que apareçam, depressão, raiva, medo, preocupação, ataque, insegurança e assim por diante. Qualquer que seja a forma que assumirem, não são amorosos e, portanto, são amedrontadores. Por isso é deles que precisa ser salvo.
7. Situações específicas, eventos ou personalidades que associas com qualquer tipos de pensamentos de desamor são sujeitos adequados para os exercícios de hoje. É imperativo para a tua salvação que tu os vejas de modo diferente. E é a tua bênção sobre eles que te salvará e te dará visão.
8. Lentamente, sem seleção consciente ou ênfase indevida a qualquer um em particular, examina a tua mente buscando todos os pensamentos que se interpõem entre tu e a tua salvação. Aplica a idéia para o dia de hoje a cada um deles deste modo:

*Meus pensamentos de desamor em relação a \_\_\_\_\_ estão me mantendo no inferno.  
A minha santidade é a minha salvação.*

9. É possível que aches estes períodos de prática mais fáceis se os intercalares com vários períodos curtos, durante os quais apenas repetes lentamente a idéia de hoje para ti mesmo algumas vezes. Também podes achar útil incluir alguns intervalos curtos nos quais apenas relaxas e não pareces estar pensando em coisa alguma. A concentração constante é muito difícil a princípio. Ela virá a ser muito mais fácil à medida que a tua mente se torne mais disciplinada e menos sujeita à distração.
10. Enquanto isso, debes sentir-te livre para introduzir variedade nos períodos de exercícios em que qualquer forma te atraia. Contudo, ao variar o método de aplicá-la, não mudes a idéia em si. Seja como for que escolhas usá-la, a idéia deve ser expressa de modo que o seu significado seja o fato de que a tua santidade é a tua salvação. Conclui cada período de prática repetindo a idéia mais uma vez em sua forma original e acrescentando:

*Se a culpa é o inferno, qual é o seu oposto?*

11. Nas aplicações mais curtas, feitas de três a quatro vezes por hora, ou mais se possível, podes perguntar essa questão a ti mesmo, repetir a idéia de hoje e preferivelmente ambas as coisas. Se surgirem tentações, uma forma particularmente útil da idéia é:

*A minha santidade é a minha salvação disso.*

## LIÇÃO 40

### **Eu sou abençoado como um Filho de Deus.**

1. Hoje, começaremos a reivindicar algumas das coisas felizes às quais tens direito por seres tu o que és. Longos períodos de prática não são requeridos hoje, mas períodos curtos e muito frequentes são necessários. Seria muito desejável que os empreendesses a cada dez minutos e és encorajado para que tentes adotar esse horário e segui-lo sempre que possível. Se esqueceres, tenta novamente. Se houver longas interrupções, tenta novamente. Sempre que te lembrares, tenta novamente.

2. Não é preciso que feches os olhos para estes períodos de exercícios, embora provavelmente tu os aches mais úteis se o fizeres. Contudo, é possível que te encontres em várias situações durante o dia em que seja impraticável fechar os olhos. Não percas um período de prática por causa disso. Podes praticar muito bem em quaisquer circunstâncias, se realmente o quiseres.

3. Os exercícios de hoje tomam pouco tempo e não exigem nenhum esforço. Repete a idéia para o dia de hoje e em seguida acrescenta vários atributos que associas a um Filho de Deus, aplicando-os a ti mesmo. Por exemplo, um período de prática poderia consistir no seguinte:

*Eu sou abençoado como um Filho de Deus.  
Eu sou feliz, cheio de paz, amoroso e contente.*

Um outro poderia tomar esta forma:

*Eu sou abençoado como um Filho de Deus.  
Eu sou calmo, quieto, seguro e confiante.*

Se só dispuseres de um período breve, será suficiente dizer apenas que és abençoado como um Filho de Deus.

## LIÇÃO 41

### Deus vai comigo onde quer que eu vá.

1. A idéia de hoje eventualmente superará por completo a sensação de solidão e de abandono que todos os separados experimentam. A depressão é uma consequência inevitável da separação. Assim como a ansiedade, a preocupação, a profunda sensação de importância, a miséria, o sofrimento e o medo intenso da perda também o são.
2. Os separados inventaram muitas curas para aquilo que acreditam ser os “males do mundo”. Mas a única coisa que eles não fazem é questionar a realidade do problema. No entanto, seus efeitos não podem ser curados porque o problema não é real. A idéia para o dia de hoje tem o poder de dar fim a toda essa tolice para sempre. E tolice isso é, embora possa tomar formas sérias e trágicas.
3. Tudo o que é perfeito está profundamente dentro de ti, pronto para irradiar-se através de ti sobre o mundo exterior. Isso vai curar todo o pesar, a dor, o medo e a perda, pois isso vai curar a mente que pensou serem reais essas coisas e sofreu devido à sua aliança com elas.
4. Nunca podes ser privado da tua santidade perfeita, porque a sua Fonte vai contigo aonde quer que vás. Nunca podes sofrer, porque a Fonte de toda a alegria vai contigo aonde quer que vás. Nunca podes estar só, porque a Fonte de toda a vida vai contigo aonde quer que vás. Nada pode destruir a paz da tua mente, porque Deus vai contigo aonde quer que vás.
5. Compreendemos que não acredites nisso tudo. Como poderias, enquanto a verdade está escondida lá no fundo de ti, sob uma pesada nuvem de pensamentos insanos que é densa e obscurece as coisas, mas, no entanto representa tudo que vês? Hoje faremos nossa primeira tentativa real de ultrapassar essa nuvem escura e pesada e atravessá-la para chegar à luz que está além.
6. Hoje haverá apenas um período de prática longo. Pela manhã, se possível assim que te levatares, senta-te quieto por uns três a cinco minutos, com os olhos fechados. No início do período de prática, repete a idéia de hoje bem devagar. Depois, não faças nenhum esforço para pensar em coisa alguma. Ao invés disso, tenta sentir-te voltado para o teu interior, além de todos os pensamentos vãos do mundo. Tenta entrar com profundidade na tua própria mente, mantendo-a livre de quaisquer pensamentos que poderiam desviar a tua atenção.
7. Podes repetir a idéia de vez em quando, se achares útil. Mas, acima de tudo, tenta mergulhar bem fundo dentro de ti mesmo, longe do mundo e de todos os tolos pensamentos do mundo. Estás tentando ir além de todas essas coisas. Estás tentando deixar as aparências e aproximar-te da realidade.
8. É bem possível alcançar Deus. De fato é muito fácil, porque é a coisa mais natural do mundo. Poderias até dizer que é a única coisa natural no mundo. O caminho se abrirá, se acreditares que é possível. Esse exercício pode trazer resultados muito surpreendentes mesmo na primeira tentativa e, mais cedo ou mais tarde, é sempre um sucesso. Entraremos em maiores detalhes sobre esse tipo de prática à medida que avançarmos. Mas ele nunca falhará completamente e o sucesso instantâneo é possível.
9. Usa a idéia do dia de hoje com frequência durante o dia, repetindo-a bem lentamente, de preferência com os olhos fechados. Pensa no que estás dizendo, no que as palavras significam. Concentra-te na santidade que está implicada nelas a teu respeito, na companhia infalível que tens, na proteção completa que te cerca.
10. De fato, podes te dar ao luxo de rir dos pensamentos de medo, ao lembrares que Deus vai contigo aonde quer que vás.

## LIÇÃO 42

### **Deus é a minha força. A visão é Sua dádiva.**

1. A idéia para o dia de hoje combina dois pensamentos muito poderosos, ambos da maior importância. Também expõe uma relação de causa e efeito que explica porque não podes falhar nos teus esforços para alcançar a meta do curso. Verás porque é a Vontade de Deus. É a Sua força, e não a tua, que te dá poder. E é a Sua dádiva ao invés da tua, que te oferece a Visão.

2. Deus é, de fato, a tua força, e o que Ele dá é verdadeiramente dado. Isso significa que podes recebê-lo em qualquer momento e em qualquer lugar, onde quer que estejas, e em qualquer circunstância em que te aches. A tua passagem pelo tempo e pelo espaço não é ao acaso. Não podes senão estar no lugar certo no momento certo. Tal é a força de Deus. Tais são suas dádivas.

3. Hoje teremos dois períodos de prática de três a cinco minutos, um assim que possível depois de acordares e o outro o mais próximo possível da hora em que vais dormir. Porém, é melhor esperares até que possas sentar-te quieto e sozinho num momento em que te sintas pronto, do que preocupar-te com a hora da prática em si.

4. Começa estes períodos de prática repetindo a idéia para o dia de hoje lentamente, com os olhos abertos, olhando ao teu redor. Em seguida fecha os olhos e repete a idéia outra vez, ainda com mais vagar. Depois disso, tenta não pensar em nada, a não ser nos pensamentos que te ocorrerem relacionados com a idéia para o dia. Por exemplo, poderias pensar:

*A visão tem que ser possível. Deus dá verdadeiramente.*

OU

*As dádivas de Deus para mim têm que ser minhas porque Ele as deu a mim.*

5. Qualquer pensamento claramente relacionado com a idéia para o dia de hoje é adequado. De fato, podes te surpreender com o grau de compreensão relacionado ao curso que alguns dos teus pensamentos contêm. Deixa-os vir sem censura, a menos que aches que a tua mente está apenas divagando, e que tenhas deixado pensamentos obviamente irrelevantes interferirem. Podes também alcançar um ponto onde absolutamente nenhum pensamento pareça vir à tua mente. Se tais interferências ocorrerem, abre os olhos e repete o pensamento mais uma vez, olhando vagorosamente ao teu redor; fecha os olhos, repete a idéia mais uma vez e então continua a buscar em tua mente os pensamentos relacionados a ela.

6. Lembra-te, contudo, que nos exercícios de hoje, não é apropriado examinar ativamente os pensamentos relevantes. Tenta apenas recuar deixando-os vir. Se aches isso difícil, é melhor passares o período de prática alternando entre lentas repetições da idéia com os olhos abertos e depois com os olhos fechados, ao invés de tensionar-te para achar pensamentos adequados.

7. Não há limites para o número de períodos curtos que seriam benéficos para a prática de hoje. A idéia para o dia é um passo inicial no processo de reunir pensamentos e ensinar-te que estás estudando um sistema unificado de pensamentos, no qual nada que seja necessário está faltando, e nada contraditório ou irrelevante está incluído.

8. Quanto mais repetires a idéia ao longo do dia, tanto mais freqüentemente estarás lembrando a ti mesmo que a meta do curso é importante para ti e que não a esqueceste.

## LIÇÃO 43

### Deus é minha Fonte. Eu não posso ver à parte Dele.

1. A percepção não é um atributo de Deus. Seu é o reino do conhecimento. Mas Ele criou o Espírito Santo como mediador entre a percepção e o conhecimento. Sem esse elo com Deus, a percepção teria substituído o conhecimento para sempre na tua mente. Com esse elo com Deus, a percepção virá a ser tão mudada e purificada que conduzirá ao conhecimento. Essa é sua função tal como o Espírito Santo a vê. Portanto, essa é a sua função na verdade.

2. Tu não podes ver em Deus. A percepção não tem nenhuma função em Deus e não existe. Mas na salvação, que é o desfazer daquilo que nunca foi, a percepção tem um propósito poderoso. Feita pelo Filho de Deus com um propósito não-santo, tem que vir a ser o meio para a restauração da sua santidade à sua consciência. A percepção não tem significado. No entanto, o Espírito Santo lhe dá um significado muito próximo ao de Deus. A percepção curada vem a ser o meio pelo qual o Filho de Deus perdoa a seu irmão e assim perdoa a si mesmo.

3. Tu não podes ver à parte de Deus porque não podes ser à parte de Deus. O que quer que faças, estás fazendo Nele, porque o que quer que penses, pensas com a Sua Mente. Se a visão é real, e ela é real na medida em que compartilha do propósito do Espírito Santo, então não podes ver à parte de Deus.

4. Três períodos de prática de cinco minutos são requeridos hoje, um o mais cedo possível e o outro o mais tarde possível no teu dia. O terceiro pode ser empreendido no momento mais conveniente e oportuno que as circunstâncias e o teu estado de prontidão permitirem. No início destes períodos de prática, repete a idéia para o dia de hoje para ti mesmo de olhos abertos. Em seguida, olha à tua volta, por um breve período de tempo, aplicando a idéia especificamente ao que vês. Quatro ou cinco sujeitos para essa fase do período de prática são suficientes. Poderias dizer:

*Deus é minha Fonte. Eu não posso ver essa escrivainha à parte d'Ele.*

*Deus é minha Fonte. Eu não posso ver aquele retrato à parte d'Ele.*

5. Embora essa parte do período de exercícios deva ser relativamente curta, certifica-te de que estás selecionando indiscriminadamente os sujeitos para essa fase da prática, sem inclusões ou exclusões auto dirigidas. Para a segunda fase, que é mais longa, fecha os olhos, repete a idéia de hoje mais uma vez, e então deixa que quaisquer pensamentos relevantes que te ocorrerem adicionem algo à idéia, à tua maneira pessoal. Pensamentos tais como:

*Eu vejo através dos olhos do perdão.*

*O mundo pode me mostrar a mim mesmo.*

*Eu vejo o mundo abençoado.*

*Eu vejo os meus próprios pensamentos, que são com os de Deus.*

Qualquer pensamento mais ou menos relacionado de forma direta com a idéia de hoje é adequado. Não é necessário que tenham uma relação óbvia com a idéia, mas não devem estar em oposição a ela.

6. Se achares que a tua mente está divagando, se começares a estar ciente de pensamentos que estão claramente em desacordo com a idéia de hoje, ou se pareceres incapaz de pensar em qualquer coisa, abre os olhos, repete a primeira fase do período de exercícios e então, tenta a segunda fase novamente. Não deixes que nenhum período prolongado ocorra, no qual venhas a estar preocupados com pensamentos irrelevantes. Volta à primeira fase do exercício tantas vezes quantas forem necessárias para prevenir isso.

7. Ao aplicar a idéia para o dia de hoje nos períodos mais curtos de prática, a forma pode variar de acordo com as circunstâncias e situações em que te aches durante o dia. Quando estiveres com outra pessoa, por exemplo, tenta lembrar-te de dizer-lhe silenciosamente:

*Deus é minha Fonte. Eu não posso te ver à parte d'Ele.*

Essa forma é aplicável tanto a estranhos quanto àqueles que pensas serem mais próximos de ti. De fato, tenta não fazer absolutamente nenhuma distinção desse tipo.

8. A idéia de hoje também deve ser aplicada, ao longo do dia, a várias situações e eventos que possam ocorrer, particularmente àqueles que pareçam afligir-te de algum modo. Para esse propósito, aplica a idéia nesta forma:

*Deus é minha fonte. Eu não posso ver isso à parte d'Ele.*

9. Se nenhum sujeito em particular se apresentar à tua consciência no momento, meramente repete a idéia na sua forma original. Hoje tenta não deixar passar nenhum período de tempo longo sem lembrar-te da idéia do dia, lembrando assim da tua função.

## LIÇÃO 44

### Deus é a luz na qual eu vejo.

1. Hoje continuamos a idéia para o dia de ontem, acrescentando a ela uma outra dimensão. Não podes ver na escuridão e não podes fazer a luz. Podes fazer a escuridão e então pensar que vês na escuridão, mas luz reflete vida e é, portanto, um aspecto da criação. Criação e escuridão não podem coexistir, mas luz e vida têm que ir juntas, pois são apenas diferentes aspectos da criação.
2. Para ver, tens que reconhecer que a luz está dentro de ti e não do lado de fora. Tu não vês fora de ti mesmo e o equipamento para ver não está fora de ti. A luz que faz com que o ver seja possível é uma parte essencial deste equipamento. Ela está sempre contigo, fazendo com que a visão seja possível em todas as circunstâncias.
3. Hoje, vamos tentar alcançar essa luz. Com esse propósito, usaremos uma forma de exercício já sugerida anteriormente, que utilizaremos cada vez mais. É uma forma particularmente difícil para a mente indisciplinada, e representa uma das metas principais do treinamento mental. Ela requer precisamente aquilo que falta a uma mente sem treino. Mas, se tu hás de ver, esse treinamento tem que ser realizado.
4. Faze pelo menos três períodos de prática hoje, com três a cinco minutos de duração em cada um. Mais tempo é altamente recomendável, mas só se achares que o tempo está passando com pouca ou nenhuma sensação de tensão. A forma de prática que usaremos hoje é a mais natural e a mais fácil no mundo para a mente treinada, do mesmo modo como parece ser a mais antinatural e a mais difícil para a mente sem treino.
5. A tua mente não é mais totalmente sem treino. Estás pronto para aprender a forma de exercício que usaremos hoje, mas podes achar que vais encontrar forte resistência. A razão é muito simples. Enquanto praticas deste modo, deixas para trás tudo aquilo em que acreditas agora e todos os pensamentos que tens inventado. Propriamente falando, essa é a liberação do inferno. No entanto, percebida através dos olhos do ego, é perda de identidade e uma descida ao inferno.
6. Se puderes deixar o teu ego de lado por pouco que seja, não terás nenhuma dificuldade em reconhecer que a sua oposição e os seus medos são sem significado. Podes achar útil lembrar a ti mesmo, de vez em quando, que alcançar a luz é escapar da escuridão, seja o que for que possas acreditar ao contrário. Deus é a luz na qual vês. Estás tentando alcançá-lo.
7. Começa o período de prática repetindo a idéia de hoje com os olhos abertos, e fecha-os lentamente, repetindo a idéia várias vezes mais. Em seguida, tenta ir fundo na tua mente, soltando todos os tipos de interferência e intrusão, te aprofundando em quietude e passando por eles. A tua mente não pode ser detida nisso, a menos que escolhas detê-la. Ela está apenas seguindo o seu curso natural. Tenta observar os pensamentos que passam pela tua mente sem envolvimento e desliza por eles em quietude.
8. Embora não se recomende nenhuma abordagem em particular para essa forma de exercício, o que é necessário é um senso da importância do que estás fazendo, do seu valor inestimável para ti e uma consciência de que estás tentando algo muito santo. A salvação é a tua realização mais feliz. É também a única que tem qualquer significado, porque é a única que tem absolutamente qualquer utilidade real para ti.
9. Se surgir resistência, sob qualquer forma, faze uma pausa longa o suficiente para repetir a idéia para o dia de hoje, mantendo os olhos fechados, a menos que estejas ciente de medo. Nesse caso, é provável que aches mais tranquilizador abrir brevemente os olhos. Contudo, tenta voltar aos exercícios com os olhos fechados assim que possível.
10. Se estás fazendo os exercícios corretamente, debes experimentar uma sensação de relaxamento e até mesmo um sentimento de estar te aproximando, senão, de fato, entrando na luz. Tenta pensar em luz, sem forma e sem limites, ao passares pelos pensamentos desse mundo. E não te esqueças que eles não podem prender-te ao mundo, a menos que lhes dês o poder de fazer isso.
11. Repete a idéia frequentemente ao longo do dia com os olhos abertos ou fechados, como te parecer melhor no momento. Mas não te esqueças. Acima de tudo, estejas determinado a não esquecer hoje.

**Deus é a Mente com a qual eu penso.**

1. A idéia de hoje contém a chave do que são os teus pensamentos reais. Eles não são nada do que pensas que pensas, do mesmo modo que nada do que pensas que vêes está relacionado com a visão de forma alguma. Não há nenhuma relação entre o que é real e o que pensas ser real. Nada do que pensas ser os teus pensamentos reais em nenhum aspecto se assemelha aos teus pensamentos reais. Nada do que pensas que vêes tem qualquer semelhança com o que a visão te mostrará.
2. Tu pensas com a Mente de Deus. Portanto, compartilhas os teus pensamentos com Ele, assim como Ele compartilha os Seus contigo. São os mesmos pensamentos, pois são pensados pela mesma Mente. Compartilhar é fazer com que seja igual, ou fazer com que seja um. E os pensamentos que pensas com a Mente de Deus não deixam a tua mente, porque pensamentos não deixam a sua fonte. Portanto, os teus pensamentos estão na Mente de Deus, assim como tu estás. Eles também estão na tua mente, onde Ele está. Como és parte da Sua Mente, assim também os teus pensamentos são parte da Sua Mente.
3. Então, onde estão os teus pensamentos reais? Hoje tentaremos alcançá-los. Teremos que olhar para a tua mente procurando-os, porque é lá que eles estão. Ainda têm que estar lá, porque não podem ter deixado a sua fonte. O que é pensado pela Mente de Deus é eterno, sendo parte da criação.
4. Hoje, os nossos três períodos de prática de cinco minutos terão a mesma forma geral que usamos na aplicação da idéia de ontem. Vamos tentar deixar o irreal e buscar o real. Vamos negar o mundo em favor da verdade. Não deixaremos que os pensamentos do mundo nos detenham. Não deixaremos que as crenças do mundo nos digam que aquilo que Deus quer que façamos é impossível. Ao invés disso, tentaremos reconhecer que só aquilo que Deus quer que façamos é possível.
5. Também tentaremos compreender que só aquilo que Deus quer que façamos é o que queremos fazer. E também tentaremos lembrar-nos de que não podemos falhar em fazer aquilo que Ele quer que façamos. Há todas as razões para que nos sintamos confiantes de que hoje teremos sucesso. É a Vontade de Deus.
6. Começa os exercícios de hoje repetindo a idéia para ti mesmo, fechando os olhos ao fazê-lo. Em seguida, passa um período de tempo relativamente curto pensando em alguns poucos pensamentos relevantes que te são próprios, mantendo a idéia em mente. Depois de ter acrescentado uns quatro ou cinco pensamentos que te são próprios à idéia, repete-a outra vez e diz gentilmente a ti mesmo:

*Meus pensamentos reais estão na minha mente. Eu gostaria de achá-los.*

Em seguida, tenta ir além de todos os pensamentos irrealis que encobrem a verdade na tua mente e alcançar o eterno.

7. Sob todos os pensamentos sem sentido e as idéias loucas com as quais entulhaste a tua mente, estão os pensamentos que no princípio pensaste com Deus. Eles estão lá na tua mente agora, completamente imutáveis. Eles sempre estarão na tua mente, exatamente como sempre estiveram. Tudo o que pensaste desde então mudará, mas o fundamento sobre o qual isso se baseia permanecerá totalmente imutável.
8. É a esse fundamento que os exercícios para o dia de hoje são dirigidos. Aqui, a tua mente está unida à Mente de Deus aqui, os teus pensamentos e os Seus são um só. Para esse tipo de prática apenas uma coisa é necessária: aproxima-te Dele como te aproximarias de um altar dedicado a Deus Pai e a Deus Filho no Céu. Pois tal é o lugar que estás tentando alcançar. Tu provavelmente ainda não és capaz de reconhecer quão alto estas tentando ir. No entanto, mesmo com a pouca compreensão que já ganhaste, deverias ser capaz de lembrar a ti mesmo que isso não é nenhum jogo vão, mas um exercício em santidade e uma tentativa de alcançar o Reino dos Céus.
9. Nos períodos de prática mais curtos para o dia de hoje, tenta lembrar-te do quanto é importante para ti compreender a santidade da mente que pensa com Deus. Dedicar um ou dois minutos, enquanto repetes a idéia ao longo do dia, para apreciares a santidade da tua mente. Afasta-te, por menos tempo que seja, de todos os pensamentos que são indignos Daquele de Quem tu és o anfitrião. E agradece-Lhe pelos pensamentos que Ele está pensando contigo.

## LIÇÃO 46

### Deus é o Amor no qual eu perdôo.

1. Deus não perdoa porque Ele nunca condenou. E tem que haver condenação antes que o perdão seja necessário. O perdão é a grande necessidade desse mundo, mas isso é assim porque esse é um mundo de ilusões. Aqueles que perdoam estão portanto liberando a si mesmo das ilusões, enquanto aqueles que negam o perdão estão se ligando a elas. Assim como só condenas a ti mesmo, também só perdoas a ti mesmo.
2. Contudo, embora Deus não perdoe, o Seu Amor é, não obstante, a base do perdão. O medo condena e o amor perdoa. Assim, o perdão desfaz o que o medo tem produzido, retornando a mente à consciência de Deus. Por essa razão, o perdão pode verdadeiramente ser chamado de salvação. É o meio pelo qual as ilusões desaparecem.
3. Os exercícios de hoje requerem, pelo menos, três períodos de prática de cinco minutos completos, e o maior número de períodos mais curtos. Começa os períodos mais longos repetindo a idéia de hoje para ti mesmo como de costume. Fecha os olhos ao fazê-lo e passa um ou dois minutos examinando a tua mente à procura daqueles que não perdoaste. Não importa o quanto não os tenhas perdoado. Ou os perdoaste inteiramente ou não os perdoaste em absoluto.
4. Se estás fazendo bem os exercícios, não debes ter nenhuma dificuldade em achar um número de pessoas que não tenhas perdoado. Uma regra segura é que qualquer pessoa de quem não gastes é um sujeito adequado. Menciona cada um pelo nome e dize:

*Deus é o Amor no qual eu te perdôo, (nome).*

5. O propósito da primeira fase dos períodos de prática de hoje é o de colocar-te em posição de perdoar a ti mesmo. Depois de teres aplicado a idéia a todos aqueles que tenham vindo à tua mente, dize a ti mesmo:

*Deus é o Amor no qual eu perdôo a mim mesmo.*

Em seguida, dedica o resto do período de prática acrescentando idéias correlatas tais como:

*Deus é o Amor com o qual eu amo a mim mesmo. Deus é o Amor no qual sou abençoado.*

6. A forma de aplicação pode variar consideravelmente, mas a idéia central não deve ser perdida de vista. Poderias dizer:

*Eu não posso ser culpado, pois sou um Filho de Deus. Eu já fui perdoado.  
Nenhum medo é possível em uma mente amada por Deus.  
Não há necessidade de atacar porque o amor me perdoou.*

Porém, o período de prática deve terminar com a repetição da idéia de hoje em sua forma original.

7. Os períodos de prática mais curtos podem consistir seja na repetição da idéia para o dia de hoje em sua forma original ou em forma correlata, como preferires. Certifica-te, porém, de fazer mais aplicações específicas se forem necessárias. Elas serão necessárias a qualquer momento durante o dia, quando vieres a estar ciente de qualquer tipo de reação negativa a qualquer um, esteja ele presente ou não. Nesse evento, dize-lhe silenciosamente:

*Deus é o Amor no qual eu te perdôo.*

## LIÇÃO 47

### Deus é a força na qual eu confio.

1. Se tu confias na tua própria força, tens toda razão para estar apreensivo, ansioso e amedrontado. O que podes predizer ou controlar? O que há em ti com que se possa contar? O que te daria capacidade de estar ciente de todas as facetas de qualquer problema e de resolvê-los de tal modo que só o bem possa advir? O que há em ti que te dê o reconhecimento da solução certa e a garantia de que será realizada?

2. Por ti mesmo não podes fazer nenhuma destas coisas. Acreditar que podes é depositar a tua confiança onde a confiança não foi autorizada, e justificar o medo, a ansiedade, a depressão, a raiva e o pesar. Quem pode depositar sua fé na fraqueza e sentir-se seguro? E, no entanto, quem pode depositar sua fé na força e sentir-se fraco?

3. Deus é a tua segurança em qualquer circunstância. A Sua Voz fala por Ele em todas as situações e em cada aspecto de todas as situações, dizendo-te exatamente o que fazer para invocar a Sua força e a Sua proteção. Não há nenhuma exceção, porque em Deus não há exceções. E a Voz Que fala por Ele pensa como Ele.

4. Hoje, tentaremos alcançar o que está além da tua própria fraqueza e chegar à Fonte da força real. Quatro períodos de cinco minutos são necessários hoje e recomenda-se insistentemente períodos mais longos e freqüentes. Fecha os olhos e começa como de costume, repetindo a idéia para o dia. Em seguida, passa um ou dois minutos em busca de situações na tua vida nas quais investiste o medo, descartando cada uma delas dizendo a ti mesmo:

*Deus é a força na qual eu confio.*

5. Agora tenta passar com leveza por todas as preocupações relacionadas com o teu próprio senso de inadequação. É óbvio que qualquer situação que te cause preocupação está associada com sentimentos de inadequação, pois, de outro modo, acreditarias que podes lidar com a situação com sucesso. Não é acreditando em ti mesmo que ganharás confiança. Mas a força de Deus em ti tem sucesso em todas as coisas.

6. O reconhecimento da tua própria fragilidade é um passo necessário na correção dos teus erros, mas dificilmente seria suficiente para te dar a confiança que necessitas e à qual tens direito. Também tens que ganhar a consciência de que a confiança na tua força real é inteiramente justificada sob todos os aspectos e em todas as circunstâncias.

7. Na fase final do período de prática tenta alcançar o que está embaixo na tua mente, em um lugar onde há real segurança. Reconhecerás que o alcançaste se sentires uma sensação de profunda paz, por mais breve que seja. Desliga-te de todas as coisas triviais que se agitam e borbulham na superfície da tua mente e alcança o que está por baixo até chegares ao Reino dos Céus. Há um lugar em ti onde há paz perfeita. Há um lugar em ti onde nada é impossível. Há um lugar em ti onde habita a força de Deus.

8. Durante o dia, repete a idéia com freqüência. Usa-a como a tua resposta a qualquer perturbação. Lembra-te de que a paz é um direito teu, porque estás depositando a tua confiança na força de Deus.

## LIÇÃO 48

### **Não há nada a temer.**

1. A idéia para o dia de hoje simplesmente declara um fato. Não é um fato para aqueles que acreditam em ilusões, mas ilusões não são fatos. Em verdade, não há nada a temer. É muito fácil reconhecer isso. Mas é muito difícil para aqueles que querem que ilusões sejam verdadeiras.

2. Os períodos de prática de hoje serão muito curtos, muito simples e muito freqüentes. Apenas repete a idéia com a maior freqüência possível. Podes usá-la com os olhos abertos a qualquer hora e em qualquer situação. Todavia, é fortemente recomendado que sempre que for possível, feches os olhos e passes mais ou menos um minuto repetindo a idéia para ti mesmo, lentamente, várias vezes. É particularmente importante que uses a idéia de imediato se algo vier perturbar a paz da tua mente.

3. A presença do medo é um sinal seguro de que estás confiando na tua própria força. A consciência segundo a qual não há nada a temer mostra que, em algum lugar na tua mente, embora não necessariamente em um lugar que reconheças por enquanto, tu te lembraste de Deus e deixaste a Sua força tomar o lugar da tua fraqueza. No instante em que estás disposto a fazer isso, de fato, não há nada a temer.

## LIÇÃO 49

### **A Voz de Deus fala comigo durante todo o dia.**

1. É bem possível escutar a voz de Deus durante todo o dia sem interromper as tuas atividades regulares de modo algum. A parte da tua mente em que habita a verdade está em constante comunicação com Deus, quer estejas ou não ciente disso. É a outra parte da tua mente que funciona no mundo e obedece às leis do mundo. Essa é a parte que está constantemente distraída, desorganizada e altamente incerta.
2. A parte que está escutando a Voz por Deus é calma, está sempre em repouso e é totalmente certa. Na realidade, é a única parte que existe. A outra é uma ilusão louca, frenética e distraída, mas sem qualquer tipo de realidade. Tenta não escutá-la hoje. Tenta identificar-te com a parte da tua mente em que a serenidade e a paz reinam para sempre. Tenta ouvir a Voz de Deus chamar-te com amor, lembrando-te que o teu Criador não esqueceu o Seu Filho.
3. Hoje precisaremos no mínimo de quatro períodos de prática de cinco minutos cada um e, se possível, mais. Tentaremos de fato ouvir a Voz de Deus fazendo com que tu te lembres Dele e do teu Ser. Vamos nos aproximar do mais feliz e do mais santo dos pensamentos com confiança, sabendo que ao fazê-lo, estamos unindo nossa vontade à Vontade de Deus. Ele quer que ouças a Sua Voz. Ele A deu para ti para ser ouvida.
4. Escuta em profundo silêncio. Fica muito sereno e abre a tua mente. Ultrapassa todos os gritos estridentes e as fantasias doentias que encobrem os teus pensamentos reais e obscurecem o teu elo eterno com Deus. Mergulha profundamente na paz que te espera além dos pensamentos frenéticos e tumultuosos e das cenas e sons desse mundo insano. Tu não vives aqui. Estamos tentando alcançar o teu lar real. Estamos tentando alcançar o lugar onde és verdadeiramente bem-vindo. Estamos tentando alcançar Deus.
5. Não esqueças de repetir a idéia de hoje com muita freqüência. Faze-o com os olhos abertos quando necessário, mas fechados quando possível. E certifica-te de sentar-te em quietude e repetir a idéia para o dia de hoje sempre que puderes, fechando os olhos ao mundo e reconhecendo que estás convidando a Voz de Deus para falar contigo.

## LIÇÃO 50

### **O Amor de Deus é meu sustento.**

1. Aqui está a resposta a todos os problemas que te confrontarão hoje, amanhã e através dos tempos. Nesse mundo, acreditas que és sustentado por tudo, menos por Deus. A tua fé é colocada nos símbolos mais insanos e triviais: pílulas, dinheiro, roupa 'protetora', influência, prestígio, que gostem de ti, conhecer as pessoas 'certas' e uma lista infundável de formas do nada que dotas com poderes mágicos.
2. Todas essas coisas são os teus substitutos para o Amor de Deus. Todas essas coisas são apreciadas para assegurar uma identificação com o corpo. São cantos de louvor ao ego. Não ponhas tua fé no que não tem valor. Isso não vai sustentar-te.
3. Só o Amor de Deus te protegerá em todas as circunstâncias. Ele te elevará fazendo com que saias de todas as provações e te erguerá para o alto, acima de todos os perigos percebidos nesse mundo a um clima de perfeita paz e segurança. Ele te transportará a um estado mental em que nada pode ameaçar, nada pode perturbar e onde nada pode interferir na calma eterna do Filho de Deus.
4. Não ponhas tua fé em ilusões. Elas te falharão. Põe toda a tua fé no Amor de Deus dentro de ti, eterno, imutável e para sempre infalível. Essa é a resposta para o que quer que seja que te confronte hoje. Através do Amor de Deus dentro de ti podes resolver todas as aparentes dificuldades sem esforço e com confiança segura. Dize isso a ti mesmo freqüentemente hoje. É uma declaração de liberação da tua crença em ídolos. É o teu reconhecimento da verdade sobre ti mesmo.
5. Durante dez minutos, duas vezes hoje pela manhã e à noite, deixa a idéia para o dia de hoje mergulhar profundamente na tua consciência. Repete-a, pensa sobre ela, deixa que pensamentos correlatos venham para ajudar-te a reconhecer a verdade disso e permitir que a paz flua sobre ti como um manto de proteção e segurança. Não deixes pensamentos vãos e tolos entrarem para perturbar a santa mente do Filho de Deus. Tal é o Reino dos Céus. Tal é o lugar de descanso onde o teu Pai te colocou para sempre.