

GUIA DE ESTUDOS  
PARA  
UM CURSO EM MILAGRES



**ACIM**<sup>®</sup>  
A COURSE IN MIRACLES



FOUNDATION  
FOR  
INNER  
PEACE<sup>®</sup>

# ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| <u>O QUE O CURSO DIZ SOBRE MÉTODO DE ESTUDO?</u> .....           | 2  |
| <u>“O CURSO DIZ... O QUÊ?”</u> .....                             | 4  |
| <u>“QUAL É A META DE ESTUDAR O CURSO?”</u> .....                 | 6  |
| <u>“EU PRECISO DE UM PROFESSOR PARA APRENDER O CURSO?”</u> ..... | 7  |
| <u>“POR QUE UCEM USA PRONOMES DE GÊNERO MASCULINO?”</u> .....    | 11 |
| <u>GLOSSÁRIO DE TERMOS MAIS USADOS EM UCEM</u> .....             | 12 |
| <u>DEUS</u> .....  | 12 |
| <u>SEPARAÇÃO</u> .....   | 14 |
| <u>EGO</u> .....   | 15 |
| <u>PECADO</u> .....  | 16 |
| <u>PERDÃO</u> .....  | 18 |
| <u>MILAGRE</u> .....   | 20 |
| <u>EXPIAÇÃO – SALVAÇÃO</u> .....                                 | 21 |
| <u>CRISTO E JESUS</u> .....                                      | 23 |
| <u>FOUNDATION FOR INNER PEACE</u> .....                          | 25 |
| <u>TRADUÇÃO</u> .....  | 26 |



# GUIA DE ESTUDOS PARA UM CURSO EM MILAGRES

*Um Curso em Milagres* (UCEM) consiste de três volumes distintos, cada um com seu próprio foco. O Texto apresenta a teoria do Curso, delineando suas ideias centrais em uma progressão holística e sinfônica. O Livro de Exercícios provê lições diárias focadas em integrar as ideias do Curso à sua vida. O Manual de Professores (que é para todos, porque somos todos alunos e professores) é escrito em formato de perguntas e respostas para tratar de muitos dos mais importantes e práticos tópicos do Curso. Além disso, foram incluídos na edição integrada da Foundation for Inner Peace dois valiosos Suplementos ao Curso: “Psicoterapia: propósito, processo e prática” e a linda e inspiradora “A Canção da Oração”. Diante dos três livros e dos dois suplementos, não seria surpreendente que novos estudantes ficassem confusos e se perguntassem por onde deveriam começar.

Ao iniciar qualquer nova experiência de aprendizado, é sempre sábio determinar o método de estudo mais útil e vantajoso. Quanto mais então seria necessário para aprender um ensinamento espiritual com o potencial de transformar totalmente sua vida?

Felizmente o “como fazer” para estudar *Um Curso em Milagres* não é complicado. Estamos deliciados em ter essa oportunidade de ajudá-lo a iniciar sua jornada através do Curso com este simples guia—que esperamos que possa lhe dar a confiança de estar seguindo na direção certa.

## O QUE O CURSO DIZ SOBRE MÉTODO DE ESTUDO?

UCEM não passa um conjunto detalhado de instruções sobre como estudá-lo. Sempre lembramos aos estudantes de que não existe um conjunto de “regras”, além de não fazer mais do que uma lição do Livro de Exercícios por dia. Alguns gostam de começar com o Livro de Exercícios e depois lerem o texto em um ponto futuro; alguns começam com o Texto para ter uma compreensão da base teórica do Curso; outros escolhem ler o Texto e fazer as lições do Livro de Exercícios ao mesmo tempo. Qualquer uma dessas abordagens servirá bem ao estudante. Também se deve notar que o Manual de Professores, apesar do nome, é um excelente ponto de partida para quem está começando, pois explica muitos dos conceitos encontrados ao ler UCEM

O Curso realmente nos dá algumas orientações gerais para o estudo. Logo no início do Capítulo 1, ele nos diz:

*“Esse é um curso de treinamento da mente. Todo aprendizado envolve atenção e estudo em algum nível. Algumas partes posteriores do curso se baseiam tanto nestas seções iniciais, que elas requerem um estudo feito com cuidado”.* (Texto, Capítulo 1, Seção VII, parágrafo 4, sentenças 1–3)

A Introdução ao Livro de Exercícios coloca:

*Um fundamento teórico, tal como o que o texto prozê, 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 desse livro de exercícios é o de treinar a tua mente para pensar segundo as linhas propostas pelo texto.* (Livro de Exercícios, Introdução, parágrafo 1, sentenças 1–4)

Embora isso pareça uma recomendação para fazer o Livro de Exercícios e o Texto ao mesmo tempo, muitos estudantes foram bem sucedidos concluindo o Livro de Exercícios em primeiro lugar. A mensagem principal que retiramos dessa passagem é que seu treinamento do Curso será incompleto sem que estude tanto o Texto quanto o Livro de Exercícios em algum ponto, qualquer que seja a ordem em que escolher fazê-lo. O Manual de Professores fala a respeito da escolha pessoal sobre essa questão:

*“Em alguns casos, pode ser útil para o aluno ler o manual em primeiro lugar. Outros podem achar melhor começar pelo livro de exercícios. Outros ainda podem precisar começar no nível mais abstrato do livro texto”.* (Manual de Professores, Seção 29, parágrafo 1, sentenças 5–7)

Por favor, perceba que é importante não pular as introduções às diferentes seções do Curso, pois elas contêm orientações valiosas. Isso inclui o Prefácio no início do livro. Suas duas primeiras seções foram escritas pela escriba do Curso, Helen Schucman, para ajudar a apresentar o material aos estudantes. A terceira e última seção, intitulada “O que diz”, foi ditada a Helen da mesma forma que o resto de UCEM. Ela é um lindo e sucinto resumo dos principais princípios encontrados em *Um Curso em Milagres*.

## “O CURSO DIZ... O QUÊ?”

*Um Curso em Milagres* é um ensinamento radical que almeja mudar completamente a maneira como vemos o mundo, nós mesmos e Deus. Ele revisa muitas das “verdades” principais que nos foram ensinadas sobre a natureza do mundo e o propósito das nossas vidas dentro dele. Ele também reinterpreta alguns dos ensinamentos do cristianismo tradicional. Talvez você encontre no Curso ideias que lhe pareçam estranhas, confusas, inacreditáveis ou até absurdas no início. Tenha certeza de que muitos outros se sentiram da mesma maneira. Mas não permita que isso o detenha. Só implementando as ideias e as colocando em prática, você reconhecerá a validade delas e o profundo impacto que elas podem ter em sua vida.

A Introdução ao Livro de Exercícios nos dá esta instrução muito importante, que se aplica não apenas ao estudo do Livro de Exercícios em si, mas do Curso inteiro:

*Lembra-te apenas disto: não precisas acreditar nas ideias, não precisas aceitá-las e não precisas nem mesmo acolhê-las bem. A algumas delas podes resistir ativamente. Nada disso importará ou diminuirá a sua eficácia... e, quaisquer que sejam as tuas reações às ideias, usa-as. Nada mais do que isso é requerido.* (Livro de Exercícios, Introdução, parágrafo 9, sentenças 1-5)

Em outras palavras, se você ler algo que soe incompreensível, ou simplesmente inacreditável, deixe-o de lado em sua mente por enquanto. O que lhe parece inacreditável agora, poderá fazer mais sentido em um momento futuro; o que não está claro agora talvez seja explicado de forma mais satisfatória para você mais para frente. Se um conceito fizer com que você se sinta apreensivo, entenda que

essa é uma resposta natural à aprendizagem de uma forma completamente nova de pensar. Apenas siga em frente.

*Um Curso em Milagres* é realmente muito simples—mas não necessariamente *fácil*. As ideias que compõem sua fundação são repetidas ao longo do livro inteiro, em diversas variações diferentes. A maioria de nós descobre que, com o tempo, os conceitos tornam-se mais claros e mais familiares. No contexto de ensinamentos futuros, eles chegam a fazer mais sentido.

Como acontece com qualquer coisa que valha a pena estudar, o Curso requer compromisso, repetição e prática. É um pouco como aprender uma nova linguagem. Na verdade, de certa forma, ele é uma nova linguagem: um pouco incompreensível no início, mas, com o tempo e o uso contínuo, sua mensagem de amor e de paz torna-se nossa forma natural de “falar” no mundo.

Não tenha pressa. Não corra. Você não entenderá *melhor* o Curso se tentar fazê-lo *mais rápido*. Quase todos nós descobrimos que mesmo depois de termos terminado de ler o Texto inteiro e concluído todas as lições do Livro de Exercícios, ainda há mais a ser aprendido sobre o Curso. Na verdade, descobrimos que leituras subsequentes abrem-se para níveis mais profundos de compreensão. Nós nos sentimos atraídos pelo estudo e leitura contínuos, não apenas para aprender mais, mas por nos trazer um senso de paz e de conforto, como visitar um amigo querido, e uma convicção de que “sim, esta é a verdade”. Para muitos, o estudo de *Um Curso em Milagres* torna-se um caminho para a vida toda, com vistas sempre novas abrindo-se entre locais de repouso alegremente familiares.

## “QUAL É A META DE ESTUDAR O CURSO?”

Um estudante poderia perguntar, de forma bem razoável: “O que vou receber desse Curso se me decidir a permanecer com ele? Parece ser um grande compromisso”. UCEM oferece algumas respostas a essa pergunta. *“O conhecimento não é a motivação para se aprender esse curso. A paz sim.”* (Texto, Capítulo 8, Seção I, parágrafo 1, sentença 1-2) *“Não te esqueças de que a motivação desse curso é alcançar e manter o estado da paz. Nesse estado, a mente está quieta e a condição na qual Deus é lembrado é atingida.”* (Texto, Capítulo 24, Introdução, parágrafo 1, sentenças 1-2) Assim, uma das suas dádivas é uma mente menos propensa ao medo, cada vez mais calma e pacífica, apesar do que possa estar acontecendo na sua vida. Quem não receberia de braços abertos uma mente pacífica?

Perceba a última sentença da citação acima: *“a mente está quieta e a condição na qual Deus é lembrado é atingida”*. A meta principal do Curso é nos ajudar a remover das nossas mentes todos os *“os bloqueios à consciência da presença do amor”*. (Texto, Introdução, parágrafo 1, sentença 7)—bloqueios estes que nos impedem de conhecermos nossa unicidade com Deus, Que é Amor. Ainda permanecemos Um com Deus, porque foi assim que fomos criados. Mas nós nos esquecemos e perdemos nosso caminho em um mundo que nós próprios fizemos, onde *parecemos* estar separados uns dos outros e à parte de Deus. Não encontraremos a verdadeira felicidade até nos lembrarmos do nosso Lar compartilhado em Deus.

Ao nos lembrarmos da nossa unicidade com Deus, reclamamos nossa verdadeira Identidade. Toda a nossa busca neste mundo em constante mutação deve-se a um senso de que *algo está faltando*, e nós queremos desesperadamente reivindicá-lo. O que realmente



buscamos não são as metas estabelecidas pelo mundo, mas sim nosso verdadeiro.

Ser, o que o Curso chama de Filho de Deus, ou Cristo. *Um Curso em Milagres* é um guia para encontrarmos nosso de caminho de volta à lembrança de Deus e do nosso verdadeiro e eterno Ser, que é para sempre um com Deus.

*A decisão de escutar ou não esse curso e segui-lo é somente a escolha entre a verdade e a ilusão.* (Texto, Capítulo 16, Seção V, parágrafo 16, sentença 1)

*[E]sse curso iria te ensinar como lembrar-te do que és, restaurando a tua Identidade em ti.* (Texto, Capítulo 14, Seção X, parágrafo 12, sentença 4)

*Agora, a nossa Fonte [Deus] foi lembrada e Nela enfim achamos a nossa verdadeira Identidade.* (Livro de Exercícios, Lição 260, parágrafo 2, sentença 1)

*[O] curso afirma e repetidas vezes, que o seu propósito é o escapar do medo.* (Texto, Capítulo 9, Seção II, parágrafo 1, sentença 4)

*[E]sse curso foi mandado para abrir-nos o caminho da luz e ensinar-nos, passo a passo, a voltarmos para o Ser eterno que pensamos ter perdido.* (Livro de Exercícios, Revisão V, Introdução, parágrafo 5, sentença 4)

## “EU PRECISO DE UM PROFESSOR PARA APRENDER O CURSO?”

Muitos estudantes perguntam se precisam estudar com um professor. A resposta é sim... Mas não da forma que você talvez imagine.

Não é necessário encontrar um “professor do Curso”. Existem muitos indivíduos que conduzem workshops e escrevem livros sobre o Curso, e muitos estudantes se beneficiam do ensinamento deles—especialmente no início do estudo, quando existe tanta coisa

nova a ser aprendida. Entretanto, o Curso é essencialmente um autoestudo. Não existe um treinamento “oficial” para ser professor de UCEM. Nenhuma pessoa ou organização pode reivindicar esse papel. Ele declara que qualquer um que tenha concluído o Livro de Exercícios pode ser chamado de “professor”. Mas também diz que somos todos tanto professores quanto alunos. Somos iguais como irmãos e irmãs.

Outra coisa a se manter em mente é que, embora existam muitos que conhecem bem o Curso e suas palavras e se consideram professores, não há garantias de que eles o tenham compreendido ou praticado consistentemente. Alguns podem afirmar autoridade—que só a compreensão deles sobre o Curso é a correta, e que as outras estão erradas. Outros misturam a mensagem do Curso com ensinamentos espirituais diversos, o que incorre no risco de turvar as águas. Isso pode ser especialmente confuso para os novos estudantes. Portanto, se você se sentir atraído para algum professor em particular, com certeza, aprenda tudo o que puder com ele. Mas lembre-se de que, quando se trata de *Um Curso em Milagres*, não existem especialistas, gurus nem santos. Todos nós somos tanto alunos quanto professores—nós ensinamos e aprendemos com tudo o que fazemos ou falamos—e o Curso em si contém todas as respostas necessárias.

*[Tu] estás estudando um sistema unificado de pensamentos, no qual nada que seja necessário está faltando, e nada contraditório ou irrelevante está incluído.* (Livro de Exercícios, Lição 42, parágrafo 7, sentença 2)

Grupos de estudos também podem ser muito valiosos para o iniciante, e muito pode ser recebido da experiência de outros. Estudantes de longa data compartilham sua sabedoria, enquanto

estudantes mais novos podem fazer perguntas que desencadeiam discussões úteis. Mas os grupos também podem restringir o aprendizado quando dominados por um líder que insiste que ele, e só ele, compreende o Curso. Em todas as coisas, seremos sábios em usar o discernimento e em confiar em nossa orientação interna, ao decidirmos se um determinado grupo de estudos ou professor em particular será útil.

O Curso em si não diz nada sobre aprender com um professor externo. Entretanto, ele *realmente* tem muito a dizer sobre aprendermos com nosso Professor *Interno*. Uma das pedras fundamentais de UCEM é a ideia de que cada um de nós tem dentro de si um Professor Interno, que ele chama de Espírito Santo: a *Voz por Deus*. (Por favor, note que é a *Voz por Deus* e não a *Voz de Deus*). O Espírito Santo é o elo de comunicação entre a nossa mente e a Mente de Deus enquanto acreditarmos estar separados do Pai. Se for convidado, Ele pode se tornar nossa fonte de orientação em todas as coisas, tão logo tenhamos aprendido como ouvir e confiar em Sua Voz. O Curso nos instrui: “*O currículo é altamente individualizado e todos os aspectos estão sob a orientação e o cuidado particular do Espírito Santo. Pergunta e Ele responderá*” (Manual de Professores, Seção 29, parágrafo 2, sentenças 6-7). Isso significa que Ele sabe com exatidão o que você exclusivamente requer para deixar de lado suas crenças equivocadas sobre si mesmo e o mundo, e retornar ao seu verdadeiro Ser em Deus. Aprendemos a nos voltar para Ele e a confiar em Suas respostas no lugar das nossas.

É claro, a confiança no Espírito Santo só pode ser desenvolvida com tempo e prática. Precisamos estar dispostos a pedir

orientação, depois ouvir e colocar essa orientação em prática se quisermos experienciar os resultados. Não podemos ver o espírito com nossos olhos físicos. Ele é invisível. Mas conseguimos experienciar seus efeitos e, através deles, ficarmos certos da sua realidade.

Isso é, portanto, diferente da oração como é normalmente praticada, porque não pedimos por coisas deste mundo, nem por qualquer resultado específico para os nossos problemas. Só precisamos entregar tudo ao Espírito Santo na compreensão de que não temos capacidade de saber o que efetivamente será útil. Como declaram as lições 24 e 25 do Livro de Exercícios: “*Eu não percebo os meus maiores interesses*” e “*Eu não sei para que serve coisa alguma*”. Por esse motivo, pedimos ajuda para vermos nossos problemas de forma diferente, corretamente—da perspectiva do Espírito Santo. É essa percepção modificada que traz consigo a liberação do conflito e abre a porta para os milagres.

*O Espírito Santo é o Professor perfeito.* (Texto, Capítulo 5, Seção III, parágrafo 10, sentença 1)

*Um único Professor está em todas as mentes e Ele ensina a mesma lição a todos... o valor inestimável de cada Filho de Deus...* (Texto, Capítulo 7, Seção VII, parágrafo 7, sentenças 2–3)

*Por que irias esforçar-te tão freneticamente para antecipar tudo o que não podes conhecer, quando todo o conhecimento está por trás de cada decisão que o Espírito Santo toma por ti?* (Texto, Capítulo 14, Seção III, parágrafo 16, sentença 3)

*[O] Espírito Santo é a Resposta para todos os problemas que fizeste.* (Manual de Professores, Seção 11, parágrafo 3, sentença 1)

## “POR QUE UCEM USA PRONOMES DE GÊNERO MASCULINO?”

Helen Schucman, escriba do Curso, começou a transcrevê-lo em 1965, quando, ao contrário de hoje em dia, havia apenas uma limitada consciência da inclusividade de gênero. Portanto, a linguagem em UCEM é um reflexo da época em que o material foi transcrito, e ele usa as regras de gramática pertinentes àquele período, como pronomes de gênero masculino.

Entretanto, também existe outra explicação. O Curso foi planejado como uma “correção”—ou reinterpretação do pensamento e terminologia cristãos tradicionais. Dessa forma, ele provê novos e diferentes significados a muitos termos cristãos conhecidos (confira a seção Glossário deste guia de estudos). Ele também oferece interpretações diferentes para muitas passagens da Bíblia. Portanto, para ser consistente, foi necessário usar a mesma linguagem historicamente utilizada na tradição judaico-cristã, incluindo pronomes de gênero masculino (“Ele”, “Dele”, “a Ele”) para Deus e o Espírito Santo, e “irmão”, no lugar do mais inclusivo “irmãos e irmãs”. Embora essa linguagem possa ser uma pedra no caminho para alguns, a maioria dos estudantes tem conseguido deixar de lado suas dificuldades para receber os benefícios de um ensinamento que, em seu cerne, é totalmente inclusivo. Os estudantes, é claro, são bem-vindos a alterarem mentalmente os pronomes por conta própria ao lerem o Curso se isso ajudá-los a ingressarem mais livremente no material. Porém, da mesma forma que com todas as coisas, nós o encorajamos a confirmar com seu Professor Interno, o Espírito Santo, em busca de insight e orientação a

respeito de quaisquer fortes sentimentos que você tenha, sobre esse ou qualquer outro tópico.

## GLOSSÁRIO DE TERMOS MAIS USADOS EM UCEM

Como já dissemos, a linguagem de *Um Curso em Milagres* é baseada na tradição judaico-cristã. Além de utilizar pronomes de gênero masculino, ele também usa termos como Cristo, Espírito Santo, Céu, pecado, salvação e Expição. Entretanto, ele dá a esses termos significados inteiramente novos em conformidade com o que seu Autor, Jesus, originalmente pretendia transmitir. Para o iniciante, isso pode ser confuso na melhor das hipóteses, e desanimador na pior. Alguns desistiram completamente do Curso por se sentirem muito provocados por sua terminologia cristã.

Portanto, para ajudá-lo a ingressar mais rapidamente e com maior compreensão no léxico do Curso, compilamos um curto glossário com algumas das palavras comumente mais usadas e mais mal compreendidas. Esse glossário não tem a intenção de ser abrangente nem definitivo. Nós o oferecemos para ajudá-lo a subir alguns degraus, por assim dizer, e evitar algumas das dificuldades que os estudantes têm encarado, quando se deparam pela primeira vez com UCEM. Também recomendamos a leitura da seção Esclarecimento de Termos, no final do Manual de Professores.

### DEUS

Deus tem sido retratado em algumas tradições religiosas como uma deidade zangada, exigente e punitiva. De acordo com essas tradições, Ele é onipotente e onisciente: todo poderoso e

conhecedor de tudo. Criou o mundo e tudo nele, incluindo os seres humanos. Nada acontece sem a Sua permissão e, no entanto, Ele julga cada um de nós por nossos atos e pensamentos—julgamento que pode nos elevar ao paraíso quando morreremos, ou nos condenar a uma eternidade de sofrimento no inferno.

O Autor de UCEM O retrata de forma totalmente diferente. O Deus do Curso é *puro Amor*— e nada mais. Cada um de nós é amado por Ele incondicionalmente e para sempre. Nós, como Sua criação, somos, de fato, um com Ele; portanto, nossa verdadeira natureza e Identidade também são Amor.

Não há nada fora de Deus e do Amor. Assim, é impossível dizer que exista qualquer coisa que *não* seja amor. Isso incluiria o mundo no qual vivemos. Este mundo é um sonho que estamos tendo, quando na realidade nosso Ser permanece em Casa com Deus. (Tenha certeza de que este é um ensinamento difícil para muitos. Com tempo e estudo, a maioria dos estudantes vem a compreender sua verdade e seu poder libertador).

*Deus é Tudo em todos em um sentido muito literal. Tudo o que está Nele, Que é tudo o que É. Portanto, tu estás Nele, já que o que és é Dele.* (Texto, Capítulo 7, Seção IV, parágrafo 7, sentenças 4–6)

*Tu estás em casa em Deus, sonhando com o exílio, mas perfeitamente capaz de despertar para a realidade.* (Texto, Capítulo 10, Seção I, parágrafo 2, sentença 1)

*A declaração “Deus criou o homem à sua própria imagem e semelhança” necessita de reinterpretação. “Imagem” pode ser compreendida como “pensamento”, e “semelhança” como “de qualidade semelhante”. Deus efetivamente criou o espírito em Seu Próprio*

*Pensamento, e de uma qualidade semelhante à Sua Própria. Não há nada mais.* (Texto, Capítulo 3, Seção V, parágrafo 7, sentenças 1–4)

## SEPARAÇÃO

Como dito acima, UCEM ensina que Deus é Tudo o Que Existe e que somos parte da unicidade que Ele é. Coletivamente, somos a “Filiação”: o Filho único de Deus. O Curso diz que o Filho de Deus teve uma ideia diminuta e louca de que poderia, de alguma forma, separar-se do Pai. O poder da mente do Filho é tal que esse ser “separado” tornou-se real—mas apenas em sua mente. O Filho não pode alterar aquilo que o Pai o criou para ser, mas pode *acreditar* ter feito isso. Essa separação aparente de Deus fez surgir um falso ser individual, que o Curso chama de “ego” (veja abaixo). O ego veste um corpo físico para oferecer uma “prova” ainda maior de que é único e separado de todos os outros, e certamente não é uma parte de Deus.

Através de um processo de projeção, a separação deu origem a um mundo inteiro—aquele que vemos ao nosso redor. É um mundo no qual percebemos essa divisão em todos os lugares: objetos separados, pessoas separadas, e eventos separados que acontecem em diferentes momentos e lugares. Em um mundo assim, o conflito e o contraste são inevitáveis. Também é um mundo de opostos: bom e mau, escuridão e luz, prazer e dor; um local no qual o medo, a raiva, o ataque e a culpa tornam-se muito reais. Esse é o mundo de dualidade do ego. Deus não o criou, pois, como poderia o Amor absoluto dar origem a qualquer coisa que não seja absoluto Amor?

Na verdade, só a unicidade de Deus existe, e a separação é impossível. No instante em que a ideia da separação surgiu, porém,



o plano de Expição de Deus passou a existir para assegurar que o Filho encontrasse seu caminho para fora da ilusão de separação, de volta para sua Casa em Deus.

*A separação é apenas um outro termo para a mente dividida. O ego é o símbolo da separação...* (Texto, Capítulo 5, Seção III, parágrafo 9, sentenças 3-4)

*A separação é apenas a decisão de não conhecer a ti mesmo.* (Texto, Capítulo 16, Seção V, parágrafo 15, sentença 3)

*Tu não moras aqui, mas na eternidade. Viajas apenas em sonhos, enquanto estás a salvo em casa.* (Texto, Capítulo 13, Seção VIII, parágrafo 17, sentenças 6-7)

## EGO

O termo “ego”, como utilizado em UCEM, é diferente da compreensão freudiana comum. No Curso, o ego é aquela parte da mente que acredita ser separada de Deus e de todos os outros. É ele que projeta nossa culpa para fora, sobre nossos irmãos, julgandoos e culpandoos. Ao mesmo tempo, ele nos diz que somos falhos, desprezíveis, merecedores de punição e da morte. O Curso contraria essa mensagem, prometendo-nos que somos puramente inocentes e amados por Deus, Que não condena.

UCEM ensina que “o ego vacila entre a suspeita e a perversidade” e que “[q]uando o ego vivencia ameaça, a única decisão que toma é se deve atacar agora ou se deve retirar-se para atacar mais tarde” (Texto, Capítulo 9, Seção VIII, parágrafo 2, sentença 7; parágrafo 3, sentença 4). Em alguns momentos, ele pode parecer um formidável adversário, mas o Curso ensina que ele realmente não existe, exceto como uma parte simbólica da mente. O Espírito Santo também está em nossas mentes. Ele é a ponte entre nosso falso ser egoico separado e nosso verdadeiro Ser como Deus

O criou. Ao escolhermos ouvir a Voz do Espírito Santo, ao invés dos pensamentos de ataque do ego, começamos a experienciar a paz e a cura prometidas por *Um Curso em Milagres*.

*O ego é a parte da mente que acredita que a tua existência é definida pela separação.* (Texto, Capítulo 4, Seção VII, parágrafo 1, sentença 5)

*O ego é a crença da mente em estar completamente sozinha.* (Texto, Capítulo 4, Seção II, parágrafo 8, sentença 4)

*O ego não é mais do que uma ideia segundo a qual é possível que coisas aconteçam ao Filho de Deus sem a sua vontade e, portanto, sem a Vontade do seu Criador, cuja Vontade não pode ser separada da sua própria.* (Texto, Capítulo 21, Seção II, parágrafo 6, sentença 4)

*Na presença daqueles que ouvem o Chamado do Espírito Santo para que sejam um, o ego se desvanece e é desfeito.* (Texto, Capítulo 5, Seção IV, parágrafo 1, sentença 11)

## PECADO

O pecado é uma ideia difícil e destrutiva, que trouxe muito conflito e sofrimento ao mundo. Algumas formas de cristianismo colocaram um grande peso no “pecado”, dizendo aos fiéis que são pecadores desde o nascimento e indignos da misericórdia e do amor de Deus, a menos que se comportem de determinadas maneiras e pratiquem certos bons atos. Elas também promovem a ideia de que Jesus “morreu pelos nossos pecados”, implicando que Deus teve que sacrificar Seu próprio Filho como penitência para salvar o resto de nós, o que, é claro, faz com que nos sintamos culpados. UCEM reverte esses ensinamentos. Ele nos diz que o que o ego chama de pecado é simplesmente um equívoco, e que equívocos não requerem penitência nem punição, mas apenas correção. A correção ocorre no nível da mente, não através de bons atos que acontecem no mundo de

sonhos da separação e necessariamente envolvem ações praticadas por um corpo físico. Aos olhos de Deus e do Espírito Santo, somos totalmente inocentes, exatamente como fomos criados.

UCEM diz que o pecado é “insanidade”. É mentalidade errada: a crença de que poderíamos um dia nos separar da unicidade— Deus e Seu Filho. Dessa forma, é irreal.

*[P]ecado é a ideia segundo a qual estás sozinho e separado do que é íntegro. (Texto, Capítulo 30, Seção III, parágrafo 3, sentença 7)*

*O pecado é a crença em que o ataque pode ser projetado para fora da mente, onde surgiu essa crença. (Texto, Capítulo 26, Seção VII, parágrafo 12, sentença 2)*

*O pecado é apenas um erro em uma forma especial que o ego venera. Ele quer preservar todos os erros e fazer com que sejam pecados. (Texto, Capítulo 22, Seção III, parágrafo 4, sentenças 5–6)*

*Os equívocos existem para serem corrigidos e nada mais pedem. O que pede punição necessariamente está pedindo o nada. Cada equívoco tem que ser um pedido de amor. O que é, então, o pecado? O que poderia ser senão um equívoco que queres manter escondido, um pedido de ajuda que não queres que seja ouvido e, portanto, queres manter sem resposta? (Texto, Capítulo 19, Seção III, parágrafo 4, sentenças 5–6)*

*O pecado não tem lugar no Céu, onde seus resultados são desconhecidos... E nisso está a tua necessidade de ver o teu irmão sem pecado. Nele está o Céu. Ao invés disso, se nele vires o pecado, o Céu está perdido para ti. Mas que o vejas tal como é, e o que é teu brilhará a partir dele para ti. (Texto, Capítulo 20, Seção IV, parágrafo 2, sentenças 1–5)*

## PERDÃO

O perdão é uma das ideias centrais ensinadas por UCEM. Entretanto, como acontece com muitos dos termos no Curso, seu significado é diferente da nossa compreensão usual, na qual concedemos o perdão ou ignoramos o mal que nos foi infligido. Se mantivermos em mente o ensinamento de que o mundo físico é uma ilusão, um sonho de separação, ficará mais fácil compreender que o que pensamos que os outros nos fizeram (e o que, em troca, fizemos a eles) nunca aconteceu na realidade. O passado não só terminou, como nunca existiu em primeiro lugar. O momento presente é tudo o que existe. O ego entrelaça passado e futuro em uma ilusão de tempo linear que suplanta o presente. O perdão reconhece essa verdade. Ele é a escolha de liberar o passado e todos os seus julgamentos.

Perdoar não significa *desculpar* as ações prejudiciais dos outros. Ao invés disso, escolhemos vê-los como gostaríamos de ser vistos—o Filho santo de Deus—para também reconhecermos essa mesma santidade dentro de nós. A dádiva do perdão é a libertação do passado e um contínuo senso de paz.

O ego tentará nos convencer de que os danos feitos a nós são muito reais. É importante perceber que UCEM *não* nos pede para negarmos o que sentimos. Especialmente em relação a eventos traumáticos do nosso passado, pode ser necessário explorar a mágoa e a raiva mais profundamente, talvez com um terapeuta profissional, para diminuir a carga emocional das nossas memórias. Peçamos ajuda e orientação ao Espírito Santo quando enfrentarmos dor emocional. Dessa forma, ficaremos prontos para liberar nossas mágoas e ressentimentos, libertando-nos dos pensamentos que roubam nossa paz interior.

Muitos de nós já tivemos a experiência de “perdoar” alguém apenas para ver nossos sentimentos negativos voltando em um momento posterior. Isso pode ter acontecido por ainda não estarmos prontos ou dispostos a liberar plenamente. Talvez haja mais trabalho interno a ser feito. Lembre-se, o ego viceja no julgamento e no conflito. Ele nos lembrará, avidamente e com frequência, de como os outros falharam conosco ou nos feriram. O Curso ensina que nossos julgamentos sobre os outros são a forma de o ego projetar nossa própria culpa sobre eles. Mas não existe justificativa para a culpa, porque *Deus não julga*. Permanecemos eternamente como Ele nos criou.

Na conclusão da sua poderosa introdução, o Curso declara: *“Nada real pode ser ameaçado. Nada irreal existe. Nisso está a paz de Deus”* (Texto, Introdução, parágrafo 2, sentenças 2-4). Isso significa que as mágoas e ressentimentos que sofremos, ou que os outros experienciaram como resultado das nossas palavras e atos, não existem na realidade de Deus. A separação, e tudo a que ela dá origem, nunca aconteceu, porque a realidade de Deus é só amor, paz e plenitude sem interrupção nem fim. Ele não vê pecado nem culpa; olha para nós apenas com amor. Portanto, Ele não precisa perdoar. Mas aqui, no mundo da separação, o perdão torna-se nossa tarefa principal, a *única* coisa que precisamos fazer, por nós mesmos e pelos nossos irmãos e irmãs.

*O perdão reconhece que o que pensaste que teu irmão fez a ti não ocorreu. Ele não perdoa pecados tornando-os reais. Ele vê que não há pecado. E, nesse modo de ver, todos os teus pecados são perdoados.*

(Livro de Exercícios, parte II, Seção 1, parágrafo 1, sentenças 1-4)

*Pois o que, senão o passado, pode ser perdoado, e tendo sido perdoado, ele desaparece.* (Livro de Exercícios, Lição 289, parágrafo 1, sentença 6)

*[O perdão é] o reflexo do Amor de Deus na terra.* (Livro de Exercícios, Lição 60, parágrafo 1, sentença 5)

*O perdão é a única coisa que representa a verdade nas ilusões do mundo. Ele vê a sua nulidade e olha através das milhares de formas nas quais podem aparecer.* (Livro de Exercícios, Lição 134, parágrafo 7, sentenças 1-2)

## MILAGRE

Milagres acontecem quando um bloqueio à consciência do amor é removido, permitindo que o amor estenda-se naturalmente e se expresse em qualquer forma que for mais necessária aqui no mundo. Milagres alteram a ordem temporal das coisas de maneiras que desafiam a explicação racional, de causa e efeito. Tanto o tempo quanto o espaço podem ser transcendidos. As mudanças talvez aconteçam instantaneamente em pessoas e situações que, de outra forma, poderiam levar anos para se desenrolarem. Porém, os milagres não estão sob nosso controle consciente. Eles surgem do nosso verdadeiro Ser, Cristo em nós, e são mediados pelo Espírito Santo e por Jesus (que são ambos parte daquele Ser). Portanto, podemos ou não estar cientes dos milagres que provocamos.

*Um milagre é uma correção... Apenas olha para a devastação e lembra à mente que o que ela vê é falso. Desfaz o erro, mas não tenta ir além da percepção, nem superar a função do perdão.* (Livro de Exercícios, parte II, Seção 13, parágrafo 1, sentenças 1, 3-4)

*Milagres são naturais. Quando não ocorrem, algo errado aconteceu.* (Texto, Capítulo 1, Seção I, parágrafo 6, sentenças 1-2)

*O milagre é um instrumento de aprendizado que faz com que a necessidade de tempo diminua. Ele estabelece um intervalo temporal fora do padrão, que não está sujeito às leis usuais do tempo. Nesse sentido, ele é intemporal.* (Texto, Capítulo 1, Seção I, parágrafo 47, sentenças 1-3)

*[M]ilagres violam todas as leis da realidade conforme esse mundo a julga. Todas as leis de tempo e espaço, de magnitude e massa são transcendidas, pois o que o Espírito Santo te capacita a fazer está claramente além de todas elas.* (Texto, Capítulo 12, Seção VII, parágrafo 3, sentenças 2-3)

*Milagres são uma espécie de troca. Como todas as expressões de amor, que são sempre miraculosas no sentido verdadeiro, a troca reverte as leis físicas. Trazem mais amor tanto para o doador quanto para aquele que recebe.* (Texto, Capítulo 1, Seção I, parágrafo 9, sentenças 1-3)

## EXPIAÇÃO — SALVAÇÃO

UCEM frequentemente se refere ao que ele chama de “Expição”. Para entender o significado do termo dentro dessa moldura, primeiro precisamos compreender o que ele *não* significa. Expição não é a expiação dos pecados, porque, na realidade de Deus, não existe pecado. A palavra não implica penitência nem punição, só uma necessidade de correção. Nem ela requer sacrifícios de qualquer tipo, de ninguém.

A Expição é o grande plano ou movimento pelo qual o Filho de Deus desperta para a Sua plenitude e para a Sua verdadeira natureza, que é apenas amor. A conclusão da Expição é inevitável, porque já aconteceu. Ela fica fora do tempo, embora se desenrole dentro do mundo de tempo linear.

O Curso nos diz que a *“única responsabilidade daquele que trabalha em milagres é aceitar a Expição para si mesmo”* (Texto, Capítulo 2, Seção V, parágrafo 5, sentença 1). Isso é tão importante que toda a sentença está em itálico para enfatizar — um dos raros exemplos no Texto em que isso acontece (sem contar as orações). Não somos solicitados a fazer nada em especial, nem a mudar nada externo. Só precisamos aceitar em nossas mentes a verdade de que a separação é ilusória e de que permanecemos como Deus nos criou. Nós já temos o conhecimento sobre o nosso verdadeiro Ser. Simplesmente precisamos nos lembrar.

Ao despertarmos para esse Ser e seu amor através do perdão, aprendemos com o Espírito Santo o que precisamos fazer para desempenharmos nossa parte individual na Expição. Isso pode assumir diversas formas diferentes e parece ser único para cada pessoa. Mas a forma não importa. Todos nós trilhamos o caminho de volta a Deus, compreendendo que fazemos isso não apenas por nós mesmos, mas por todos os filhos separados de Deus.

A Expição equivale à salvação no sentido de que é a nossa *“salvação”* do sonho de separação e da tirania do ego.

*A salvação é uma promessa, feita por Deus, de que encontrarias finalmente o teu caminho até Ele. Ela não pode deixar de ser cumprida. Ela garante que o tempo terá um fim e que todos os pensamentos nascidos do tempo também terão um fim.* (Livro de Exercícios, parte II, Seção 2, parágrafo 1, sentenças 1–3)

Essa é a promessa, o pacto, da Expição. Ela vive em cada um de nós como a lembrança de Deus.

*Expição significa correção ou o desfazer dos erros.* (Manual de Professores, Seção 18, parágrafo 4, sentença 6)



*O meio para a Expição é o perdão.* (Esclarecimento de Termos, Introdução, parágrafo 1, sentença 3)

*A cura e a Expição não são relacionadas, são idênticas.* (Manual de Professores, Seção 22, parágrafo 1, sentença 1)

*Estamos todos unidos na Expição aqui, e nenhuma outra coisa pode nos unir nesse mundo. Assim o mundo da separação desaparecerá e a comunicação plena será restaurada entre o Pai e o Filho.* (Texto, Capítulo 14, Seção V, parágrafo 5, sentenças 1-2)

*Assim sendo, a consciência plena da Expição é o reconhecimento de que a separação nunca ocorreu. O ego não pode prevalecer contra isso porque é uma declaração explícita de que o ego nunca ocorreu.* (Texto, Capítulo 6, Seção II, parágrafo 10, sentenças 7-8)

*Tu tens um papel a desempenhar na Expição, mas o plano da Expição está além de ti.* (Texto, Capítulo 9, Seção IV, parágrafo 2, sentença 1)

## CRISTO E JESUS

“Cristo” ou “mente de Cristo” é o termo que o Curso usa para identificar o Filho de Deus, unido a Ele em perfeita unicidade. Cristo é nossa verdadeira Identidade, nosso Ser real. Ele é espírito, em contraste com o nosso ser separado, individual, que parece estar em um corpo.

Jesus foi um homem que caminhou sobre a Terra como nós fazemos. Ele era simplesmente um aspecto de Cristo, nesse sentido, em nada diferente de qualquer um do resto de nós. Porém, ele despertou para sua verdadeira Identidade e se lembrou da sua unicidade com Deus. Ele reconheceu a presença de Cristo em todos os seus irmãos e irmãs. (UCEM chama isso de “visão de Cristo”: ver a luz da santidade em todas as coisas e a face de Cristo em todas as outras pessoas). Como resultado, Jesus foi colocado a cargo

dos milagres e da Expição.

*Em sua completa identificação com o Cristo—o Filho perfeito de Deus, Sua única criação e Sua felicidade, para sempre como Ele e um com Ele—Jesus veio a ser o que todos vós têm que ser. Ele mostrou o caminho para que o sigas. Ele te conduz de volta a Deus porque viu a estrada diante de si e a seguiu. Ele fez uma distinção clara, ainda obscura para ti, entre o falso e o verdadeiro, Ele te ofereceu uma demonstração final de que é impossível matar o Filho de Deus; também a sua vida não pode ser mudada de forma alguma pelo pecado e pelo mal, a malícia, o medo ou a morte. (Esclarecimento de Termos, Seção 5, parágrafo 3, sentenças 1–5)*

*Ele [Jesus] é o Cristo? Ó sim, junto contigo... Ele permanecerá contigo para conduzir-te do inferno que fizeste a Deus. E quando unires a tua vontade à sua, o teu modo de ver será a sua visão, pois os olhos de Cristo são compartilhados. Caminhar com ele é tão natural quanto caminhar ao lado de um irmão que conheces desde que nasceste, pois é isso, de fato, o que ele é. (Esclarecimento de Termos, Seção 5, parágrafo 5, sentenças 1–2, 4–6)*

*Ele é o único Ajudante de Deus? De fato, não. Pois Cristo toma muitas formas com nomes diferentes até que a sua unicidade possa ser reconhecida. Mas Jesus é para ti o portador da única mensagem de Cristo sobre o Amor de Deus. Não precisas de outra. É possível ler as suas palavras e beneficiar-se delas sem aceitá-lo em tua vida. Mas ele te ajudaria ainda um pouco mais se compartilhasses as tuas dores e as tuas alegrias com ele, e deixasses ambas para achar a paz de Deus. (Esclarecimento de Termos, Seção 5, parágrafo 6, sentenças 1–7)*

Existem muitos outros termos utilizados por UCEM de maneiras diferentes do uso comum. No entanto, esses devem ser suficientes para ajudar você a começar a estudar o Curso com maior compreensão e clareza, com menos espaço para confusão.



A Foundation for Inner Peace (FIP) vem atuando como a editora de *Um Curso em Milagres*, com autorização da sua escriba, desde sua primeira publicação em 1975. Somos uma organização de caridade pública sem fins lucrativos, 501(c)(3), registrada no estado de Nova Iorque e em funcionamento na Califórnia. Somos profundamente gratos aos nossos parceiros nesse caminho, cujas doações e legados continuam a nos ajudar a desempenharmos a nossa missão de publicarmos, distribuímos e discutirmos *Um Curso em Milagres* no mundo todo. [Doações](#).

Para saber mais a respeito de *Um Curso em Milagres*, de seus antecedentes, da Fundação, e de nossos muitos produtos relacionados ao Curso, incluindo traduções para mais de duas dúzias de idiomas, por favor, visite-nos em nosso [website](#). Você talvez ache a página [Frequently Asked Questions](#) (FAQ's [Perguntas feitas com frequência]) especialmente útil. Em nossa seção [Events](#) (Eventos), é possível se inscrever para webinars sobre os principais tópicos do Curso. Você pode acessar webinars anteriores, assim como o audiolivro completo do Curso, em nosso canal no [YouTube](#). Também é possível acompanhar nossas atividades juntando-se a nós no [Facebook](#) e no [Instagram](#).

Sempre ficamos felizes em responder às suas perguntas. Simplesmente as envie por e-mail para [info@acim.org](mailto:info@acim.org) e escreva “Course

Question” (Pergunta sobre o Curso) no assunto.

Por favor, perceba que, ao contrário do próprio Curso, esse “Guia de Estudos para *Um Curso em Milagres*” não tem copyright. Fique à vontade para copiá-lo, postá-lo e compartilhá-lo onde desejar, na forma que considerar mais útil. Só gostaríamos de pedir que não altere nenhuma parte e que dê os créditos devidos à Foundation for Inner Peace como a fonte dele.

Agradecemos por se unir a nós nessa “*jornada sem distância para uma meta que nunca mudou*”. (Texto, Capítulo 8, Seção VI, parágrafo 9, sentença 7)

## TRADUÇÃO

O Guia de Estudos para UCEM foi traduzido para o português, em trabalho voluntário, pela Editora Allievo (veja: <https://editoraal-lievo.com.br/>)

Nossa meta na <https://editoraallievo.com.br/> é estarmos disponíveis para os muitos estudantes de *Um Curso em Milagres* (UCEM) de língua portuguesa. Se você quiser saber mais a respeito, visite-nos em nosso website, onde temos livros em português sobre UCEM, e outros materiais relevantes (alguns dos quais gratuitos) tais como as autobiografias da Dra. Helen Schucman (escriba de UCEM) e do Dr. Bill Thetford (coescriba de UCEM).

Se tiver perguntas, ficaremos felizes em ajudá-lo. Entre em contato conosco:

E-mail: [contato@editoraallievo.com.br](mailto:contato@editoraallievo.com.br)

WhatsApp: (19) 98949-7497 ou

Facebook: [facebook.com/editora.allievo/](https://facebook.com/editora.allievo/)