

Instrumento para la paz

Una guía práctica para comprender los disgustos y sanar la mente.

La mente que está en paz ha sanado. La mente que está en paz ha dado la bienvenida a la paz de todo corazón. En este mundo la carencia de paz aparece de muchas formas. Para que ocurra la sanación permanente, hay que seguirle el rastro a esa carencia de paz hasta su causa singular en la mente. Usar este instrumento para seguir ese rastro puede ayudar a una mente bien dispuesta a liberarse de lo que cree que sabe, a ver el mundo de una manera diferente y a experimentar el estado de paz y alegría en el presente.

1. Cuando pienso en (A) _____
_____ (acción, situación o acontecimiento pasado/futuro), siento (B) _____
_____ emociones concretas del disgusto), porque creo que (C) _____
_____ (nombre) es responsable Y/O temo que (C) _____
_____ (situación) va a ocurrir en el futuro.

2. (A), (B) y (C) demuestran que tengo razón en (D) _____
_____ (mi creencia en las carencias que toma la forma de una imagen de mí mismo/otro/el mundo). No me gusta como me estoy sintiendo, así que estoy listo para considerar la posibilidad de que estoy percibiendo esto de manera distinta a como es en realidad. Como parte del proceso de sanación, estoy dispuesto a mirar más allá de mi percepción de este disgusto (el significado que le he atribuido) y a mirar dentro de mi mente.

3. Quiero aprender que hay una manera en la que puedo ver, sin culpabilidad, el papel que tengo en pensar (A) _____ en sentir (B) _____ y en hacer responsable a (C) _____ y/o en temer (C) _____.

4. Suelto mi deseo de tener la razón en mi percepción de todo esto: (A),(B),(C) y (D). En lugar de eso quiero ser feliz. Por medio del ego (manera distorsionada de pensar/ver), percibo la causa de mi disgusto y su solución como si estuviesen fuera de mi mente. Esta proyección parece muy real: su propósito es distraer a mi mente de mirar adentro.

5. Si la causa de mi disgusto y su solución estuviesen fuera de mi mente, yo sería, en efecto, impotente para cambiar mi estado mental. Mi uso de la proyección (ver fuera lo que no quiero ver dentro) es la razón de que yo parezca impotente y de que (C) _____
_____ parezca ser la causa de mi disgusto.

6. Pensar (A) _____ sentir (B) _____ y hacer responsable a (C) _____ y/o temer que (C) _____ es el resultado de mi creencia en las carencias (que toma la forma de una imagen de mí mismo/otro/el mundo) (D) _____.

7. Sólo me disgusto con alguien o algo cuando refleja en mi mente una creencia de la que me niego a ser consciente. Cuando culpo/temo algo del mundo, es para evitar ver el disgusto y su solución como lo que son en realidad (decisiones de mi mente), y en lugar de eso mantener una imagen de mí mismo/otro/el mundo conforme a mis deseos. Este truco mental parece desplazar la culpabilidad y el miedo, pero de hecho mantiene los sentimientos de disgusto. Culpar o temer a una imagen de mí mismo/otro/el mundo requiere que yo crea que estoy limitado a un cuerpo en un mundo de cuerpos, y niega la realidad espiritual y abstracta de mi ser. Como un primer paso en el camino de soltar

todos los disgustos, quiero ver en mi mente lo que creí que estaba fuera de ella. Estar disgustado con (A) _____ es sólo otro intento de hacer que (C) _____ sea la causa de mi culpabilidad y mi miedo.

8. El disgusto parece tener valor y ser justificable porque (A) va en contra de lo que yo quiero/quería. Lo que yo quiero/quería y espero/esperaba es (E) _____ (acción, situación, o acontecimiento).

Aún creo en cierta forma de carencia (D) _____ y así creo que necesito (E) para estar feliz, completo, y en paz. ¿Son esta creencia en las carencias y las expectativas que resultan de ella más importante para mí que la paz de mi mente?

9. Todas las cosas obran conjuntamente para mi bien. Lo que creo que es la causa de mi disgusto no es la causa en absoluto. La elección de estar disgustado es elegir no ver la causa: mi creencia en la separación/carencias, una decisión de mi mente en el presente. Es un intento de ver la causa en el pasado/futuro y ver el presente como su efecto.

10. Lo que yo quiero AHORA MISMO, por encima de todo, es paz. Cuestiono (D) _____ y voluntariamente suelto (E) _____ para volver a conectarme con mi única meta: la paz.

11. La tranquilidad de espíritu es una decisión en el presente que elijo con agradecimiento, ¡AHORA MISMO! La culpabilidad y el temor a las consecuencias parecían posibles sólo porque estaba decidido a aferrarme a una creencia en causas pasadas/futuras. Suelto el significado que le he estado atribuyendo al pasado/futuro y abro mi mente al presente, absuelto e inocente.

12. Agradezco haberme dado cuenta de que la causa de mi disgusto, que creía que estaba en el mundo, estaba de hecho sólo en una creencia y una decisión de mi mente que no había cuestionado; He decidido de nuevo a favor de mi TRANQUILIDAD DE ESPÍRITU

Indicaciones para usar el "Instrumento para la paz"

"Hay que seguirle el rastro a la carencia de paz hasta su causa singular en la mente". la causa singular es la decisión de tu mente a favor del ego en el instante de la separación, de la cual brotan todas tus diversas creencias en las "carencias". Pero no vayas por delante de ti mismo y escribas eso. Haz tu propio seguimiento del rastro, paso a paso. Para que sea efectivo, sé completamente sincero contigo mismo al usar este Instrumento.

1. ¿Cómo percibe esto tu ego? Escribe lo primero que te venga a la cabeza en relación con A, B, y C.
2. "(A), (B) y (C) demuestran [para mí] que tengo razón sobre (D)"... miro dentro de mi mente [a mis creencias]
3. Está bien adaptar o refinar tus pensamientos según avanzas.
4. Lee y reflexiona.
5. Lee y reflexiona.
6. Piensa en D. ¿Qué clase de creencia en las carencias podría haber detrás de A, B, y C? ¿Falta de control? ¿Vulnerabilidad? ¿Cierta cualidad de la que careces? ¿Identificación con el cuerpo? ¿El tiempo lineal?
7. El paso 7 aclara la naturaleza de tu proyección.
8. En el paso 8 no necesitas ser realista sobre E. Si tuvieras una varita mágica y pudieras cambiar cualquier cosa, idealmente ¿qué es lo que hubieras querido o esperado?
9. En el paso 9, el Instrumento se dirige a la mente superior, "y ver el presente [el disgusto, tu estado mental en el presente] como su efecto".
10. "Y voluntariamente suelto E [tus esperanzas de cambiar a una persona o el mundo] para volver a conectarme con mi única meta: la paz [de la mente, la alegría]".
11. Todas las imágenes son falsas. Ninguna de ellas ha existido nunca. Nada del pasado es real ni verdadero.
12. Soy el Hijo de Dios: ilibre, completo y feliz! "la causa de mi disgusto era sólo una creencia y una decisión de mi mente que no había cuestionado" [D, sobre la que puedes seguir reflexionando y seguirle el rastro aún más atrás, ¿eres una persona o eres espíritu?].