

ESZKÖZ A BÉKÉHEZ

Gyakorlati útmutató problémák feldolgozásához és az elme meggyógyításához

A békés elme meggyógyult. A békés elme teljes szívvel köszönti a békét. E világban a béke hiánya számos formában nyilvánul meg. Ahhoz, hogy a gyógyulás véglegesen megtörténjen, a béke hiányát vissza kell követni egészen a gyökérokig az elmében. Ennek az eszköznek a visszakövetésre való használata segítheti a gyógyulásra hajlandó elmét abban, hogy elengedje mindazt, amiről azt hiszi, tudja; hogy másképp lássa a világot és megtapasztalja a békét és örömet a jelenben.

Mi az, ami most felzaklat? Kezdd el beírni a válaszaid a megadott helyeken, és az űrlap automatikusan kitöltődik pirossal a releváns helyeken, miközben végigolvasod és kitöltöd az űrlapot.

1. Amikor a (A) _____ -ra
gondolok,

(múltbéli vagy jövőbeli tett, szituáció, esemény)

(B) _____ -t érzek,
(konkrét, felzaklató érzés)

mert azt gondolom, hogy:

(C1) _____ a hibás, és/vagy
(név - opcionális)

mert attól félek, hogy:

(C2) _____ a jövőben.
(fog történni - opcionális)

2. Amikor a (A) _____ -ra gondolok,

(B) _____ -t érzek,

(C1) _____ -t hibáztatok és/vagy

attól félek, hogy (C2) _____

Mindez bizonyítja, hogy igazam van abban, hogy:

(D) _____
(hiányban való hiedelem, mely egy bizonyos formában nyilvánul meg önmagammal, másvalakivel, a világgal kapcsolatban)

Nem jó érzés, ahogy érzem magam, ezért kész vagyok arra, hogy átgondoljam annak lehetőségét, hogy nem úgy érzékelem mindezt, ahogy valójában van. A gyógyító folyamat részeként hajlandó vagyok a probléma érzékelésén túlra (azon túlra, amilyen jelentéssel felruháztam), az elmémbe tekinteni.

3. Meg akarom tanulni azt, hogy lehetséges büntudat nélkül tekinteni arra, hogy részem van abban, hogy:

Amikor a (A) _____ -ra gondolok,

(B) _____ -t érzek,

(C1) _____ -t hibáztatom és/vagy

attól félek, hogy (C2) _____

4. Elengedem a vágyamat, hogy igazam legyen azzal kapcsolatban, ahogy mindezt érzékelem:

Amikor a (A) _____ -ra gondolok,

(B) _____ -t érzek,

(C1) _____ -t hibáztatom és/vagy

attól félek, hogy (C2) _____

Mindez bizonyítja, hogy (D) _____

Ehelyett boldog akarok lenni. Az egón keresztül (eltorzult gondolkodás/látás) a zaklatottságom okát és annak megoldását elmémen kívül érzékelem. E kivetítés nagyon valóságosnak tűnik, célja az, hogy elterelje elmém figyelmét arról, hogy befelé tekintsen, önmagába.

5. Ha a zaklatottságom oka és annak megoldása valóban elmémen kívül lenne, akkor tényleg esélytelen lennének megváltoztatni elmém állapotát. Az, hogy a kivetítést használom (önmagamon kívül látom azt, amit nem akarok önmagamban meglátni), azt eredményezi, hogy úgy tűnik, nincs meg az erőm, nem áll módomban megváltoztatni elmém állapotát. Ez a valódi oka annak, hogy

(C1) _____ és/vagy

az a félelem, hogy (C2) _____
tűnik zaklatottságom okának.

6. Amikor a (A) _____ -ra
gondolok,

(B) _____ -t érzek,

(C1) _____ -t hibáztatom és/vagy

attól félek, hogy (C2) _____

Mindez a hiedelmemből következnek, hogy:

(D) _____

(hiányban való hiedelem, mely egy bizonyos formában nyilvánul meg önmagammal, másvalakivel, a világgal kapcsolatban)

7. Csak akkor zaklat fel valaki vagy valami, ha egy olyan hiedelmet tükröz vissza az elmében, melyet kitagadtam tudatosságomból. Ha valamitől félek, valakit hibáztatok a világban, azt azért teszem, hogy ne annak lássam zaklatottságom okát és a megoldást is, ami valójában: elmém egy döntésének, s e helyett egy olyan képet tartok fenn önmagamról, másvalakiról, a világról, amelyet szeretnék. Úgy tűnik, hogy elmém e trükkje megszünteti a büntudatot és félelmet, de valójában csak fenntartja a zaklatott érzéseket. Valamit/valakit hibáztatni vagy félni az önmagamról, másvalakiról, a világról alkotott képtől azt feltételezi, hogy abban hiszek, hogy egy testre és a testek világára vagyok korlátozva, és ez által megtagadom spirituális létezésem valóságát. Minden zaklatottság elengedésének első lépéseként látni akarom az elmében mindazt, amiről azt gondoltam, hogy az elmémen kívül van.

Az, hogy (A) _____ felzaklat,

csak egy újabb kísérlet arra, hogy:

(C1) _____ -t és/vagy

a jövőre vonatkozó gondolatot:

(C2) _____

tegyem büntudatom és félelmem okává.

8. A zaklatottság akkor tűnik értékesnek és igazolhatónak, ha:

(A) _____

szemben áll mindazzal, amit akartam.

Amit akarok/akartam és elvárok/elvártam az az, hogy:

(E) _____

(kívánt és elvárt tett, szituáció vagy esemény)

Még mindig azt hiszem, hogy

(D) _____

(a hiányban való hiedelem)

ezért azt gondolom, hogy szükségem van arra, hogy

(E) _____

(kívánt és elvárt tett, szituáció vagy esemény)

hogy boldog, teljes és békés legyek.

Fontosabb számomra ez a hiányban való hiedelem és a belőle származó elvárások, mint elmém békéje?

9. A világon minden az én fejlődésemet szolgálja. Amiről azt gondolom, hogy zaklatottságom és idegességem oka, az egyáltalán nem az. A választás, hogy zaklatott vagyok, annak a választása, hogy nem akarom látni a valódi okot, ami pedig a hitem a hiányban és elkülönülésben, s ez elmém döntése a jelenben. Egy olyan kísérlet ez, melynek során zaklatottságom okát kivetítem a múltba/jövőbe, hatását pedig a jelenben tapasztalom.

10. Amit MOST akarok, az a béke, elmém békéje.

Megkérdőjelezem azt a hiedelmet, hogy

(D) _____
(a hiányban való hiedelem)

és önként elengedem azt a vágyat, hogy:

(E) _____
(kívánt és elvárt tett, szituáció vagy esemény)

hogy újra kapcsolódjak egyetlen céloommal: a békével.

11. A béke egy döntés a jelenben, melyet hálásan választok MOST! A büntudat és a következményektől való félelem csak azért tűnt lehetségesnek, mert úgy határoztam, hogy ragaszkodom a múltbéli/jövőbéli okban való hiedelememhez. Elengedem azt a jelentést, amit a múltnak/jövőnek tulajdonítottam, és kinyitom elmém az ártatlan és feloldozott jelennek.

12. Hálás vagyok a felismerésért, hogy a zaklatottságom oka, amiről azt hittem, hogy a világban van, valójában csak egy megkérdőjelezetlen hiedelem és egy döntés az elmémben. Most ismét ELMÉM BÉKÉJE mellett döntök.

A korlátozó hiedelem (D) megkérdőjelezésében és elengedésében segítenek az alábbiak:

Hiedelem (D) _____

1) Igaz ez? (Igen/nem. Ha nem, menj a 3. kérdéshez.) _____

2) Teljesen biztos lehetsz benne, hogy ez igaz? (igen/nem) _____

3) Hogyan reagálsz, mi történik, amikor elhiszed ezt a gondolatot?

4) Ki lennél a gondolat nélkül? (Ki, illetve mi vagy a gondolat nélkül?)

Fordítsd meg a hiedelmet! (Példa: Valaki bánthat engem.)

Hiedelem (D):

1. Lehetséges megfordítás: Önmagadra (Példa: Én bánthatom magam.)

Keress legalább három valódi, konkrét példát, hogyan igaz ez a megfordítás számodra:

2. Lehetséges megfordítás: A másokra. (Példa: Én megbánthatok valakit.)

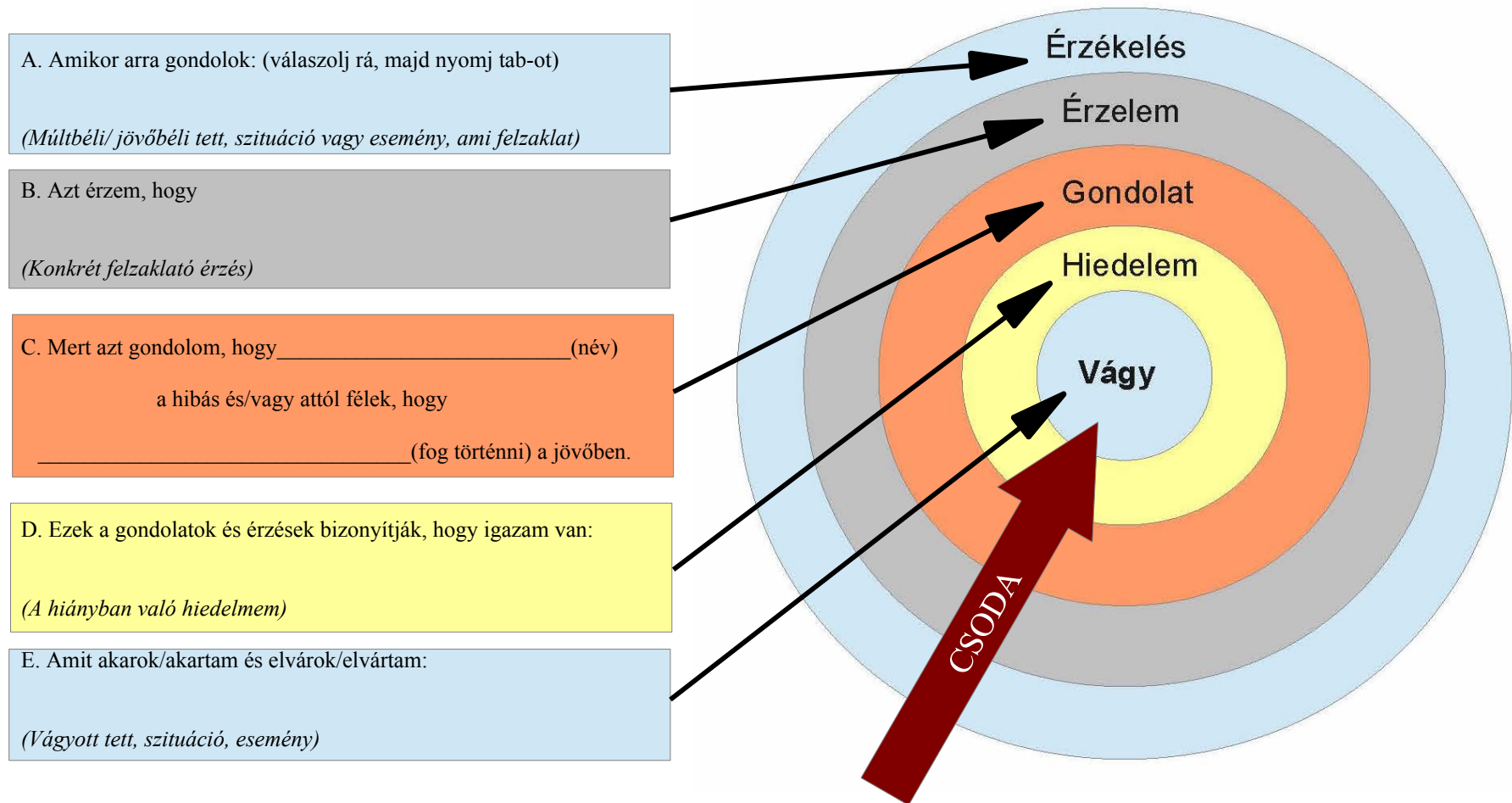
Keress legalább három valódi, konkrét példát, hogyan igaz ez a megfordítás számodra:

3. Lehetséges megfordítás: Az ellenkezőjére. (Példa: Senki nem bánthat engem. Valaki segíthet nekem.)

Keress legalább három valódi, konkrét példát, hogyan igaz ez a megfordítás számodra:

Írd le ide a felismeréseket, meglátásokat a folyamatból. Mentsd el a kitöltött munkalapot, ha szükségesnek érzed! Ha a jelen békéje a vágyad, tölts ki annyi munkalapot, amennyit szükségesnek érzel, hogy megtapasztald a békét most!

AZ ELME RÉTEGEI DIAGRAM



A vágy arra, hogy valami más legyen, mint ami most van, megakadályozza, hogy megtapasztald Isten békéjét.

Hajlandó vagy felajánlani ezt a vágyat a Szentléleknek, hogy újra összhangba kerülj az egyetlen céllal, mely megadja neked, amire valóban vágysz? Hogy elfogadd az elme békéjét most?

"Vágyad éppúgy helyreállítja az igazságot, ahogy az igazság elvesztése is egy vágyadnak volt köszönhető." A csodák tanítása, Törzsszöveg, 20. VIII. 1.2.