

Instrumento Para La Paz

Valora lo que es esternamente libre

Trabajando lo disgustos y sanando tu mente

La mente en paz esta sanada. La mente en paz posee una paz gustosamente aceptada. En este mundo la carencia de paz se manifiesta de muchas maneras. Para que la sanacion permanente ocurra la carencia de paz debe ser investigada hasta su ultima causa unica dentro de la mente. El uso de este instrumento para efectuar esta investigacion podra ayudar a la mente que lo desea, a soltarse de lo que cree saber, ver el mundo de una manera diferente, y experimentar un estado presente de paz y gozo.

1. Cuando pienso acerca de

(A)

_____ (situation, accion o evento pasad, presente o futuro), siento

(B) _____ (Emociones perturbadoras especificas),
porque pienso que

(C) _____ (Nombre) es culpable

2. (A), (B) y (C), son la prueba de que estoy en lo cierto acerca de

(D) _____ (mi
creencia en una carencia que toma la forma de una imagen de mi mismo / otra persona /
el mundo). No me gusta la manera como me siento ahora, de manera tal que estoy
dispuesto a considerar la posibilidad de que la forma como estoy percibiendo no es la
manera real do percibiria. Como parte del proceso de sancion, estoy dispuesto a mirar
mas alla de mi percepcion de este disgusto (o el significado que le he dado) y mirar
dentro de mi mente.

3. Quiero saber que hay una manera como puedo, sin sentimiento de culpa, ver el rol que
realmente estoy tomando cuando pienso:

(A) _____

Cuando siento:

(B) _____

Cuando culpo:

(C) _____

O cuando temo:

(D) _____

4. Dejo ir mi ansia de tener la razon respecto de mi percepcion de (A), (B), (C), (D). Quiero en cambio ser feliz. A traves del ego (percepcion distorsionada), percibo la causa de mi disgusto y su solucion como si estuvieran por fuera de mi mente. Tal proyeccion parece ser muy real y su proposito no es otro que el de evitar que mi mente mire hacia su interior.

5. Si la causa de mi disgusto y la solucion al mismo estuviera por fuera de mi mente, estaria yo, de hecho, absolutamente impotente para cambiar el estado de mi mente. Me siento impotente porque uso la proyeccion (quiero ver afuera lo que no quiero ver adentro) y es por eso que (C) _____ parece ser la causa de mi disgusto.

6. Pensar (A) _____

Sentir (B) _____

Culpar a (C) _____

O temer a (D) _____

Son el resultado de mi creencia de (tomando la forma de uno mismo/otro/el mundo)

(E) _____

7. Solo estoy disgustado con alguien o algo cuando refleja (n) hacia mi mente la creencia a la que le he negado realidad. Cuando culpo / temo/ a algo en el mundo lo hago para evitar ver el disgusto y su solucion como realmente son (una decision de mi mente) y mantener en cambio la imagen que deseo tener de mi mismo / otro / el mundo. Este truco de la mente parece desplazar la culpa o el temor, pero en realidad mantiene y da permanencia al sentimiento de disgusto. Culpar o temer una imagen de uno mismo/ otro/ el mundo requiere que yo crea que estoy limitado a mi cuerpo y a un mundo de cuerpos y niega la realidad abstracta de mi ser espiritual. Como primer paso en el proceso de dejar ir los disgustos, quiero ver en mi mente lo que crei estaba fuera de ella.

Estar disgustado acerca de (A) _____ es tan solo un intento para hacer de (C) _____ la causa de mi culpa o de mi miedo.

8. El disgusto parece valioso o justificable cuando (A) marcha en contra de lo que yo quiero (queria) y lo que yo quiero o esperaba es (E) _____ para ser feliz, completo y en paz. Es el creer en esta carencia y las expectativas resultantes mas importante que mi paz mental?

9. Todo en el mundo marcha en conjunto para mi propio beneficio. Lo que yo creo que es la causa de mi disgusto no lo es. La eleccion de estar disgustado es la eleccion de no querer ver la causa: mi creencia en la separacion / carencia como una decision de mi mente. Es un intento de ver la causa en el pasado o en el futuro y el presente como su efecto.

10. Lo que quiero AHORA MISMO y sobre todo es paz. Por tanto pongo en duda a

(D) _____ y voluntariamente dejo ir a

(E) _____ para poder reconectarme con mi unico proposito: Paz.

11. La paz de mi mente es una decision presente que elijo algaecido AHORA MISMO!. Culpa y temor a las consecuencias solo parecian posibles porque yo estaba resuelto a aferrarme a una creencia en una causa futura o pasada. Dejo ir el significado que he dado al pasado / futuro y abro mi mente al presente, absuelto e inocente.

12. Me siento algaecide por haber podido realizar que la causa de mi disgusto, la cual pensaba que estaba en el mundo, era tan solo una creencia no puesta en duda y una decision de mi mente. Me decido una ver mas por mi Paz Mental.

www.un-curso-en-milagros.org
www.awakening-mind.org