

(A) _____

(B) _____

(1) _____ /

(2) _____

4. Απελευθερώνω την επιθυμία μου να έχω δίκαιο για την αντίληψή μου για όλα αυτά όταν:

Σκέφτομαι για (A) _____

Αισθάνομαι (B) _____

Κατηγορώ (Γ1) _____ και/ή

Φοβάμαι (Γ2) _____

Και αποδεικνύω ότι (D) _____

Αντί για αυτό θέλω να είμαι χαρούμενος/η. Δια του εγώ (διαστρεβλωμένη σκέψη/άποψη), αντιλαμβάνομαι την αιτία της ταραχής μου και την επίλυσή της ως έξω από μένα. Αυτή η προβολή μοιάζει πολύ αληθινή. Ο σκοπός της είναι να αποσπάσει το νου μου από το να κοιτάξει μέσα μου.

5. Αν η αιτία της ταραχής μου και η επίλυσή της βρισκόταν έξω από το νου μου θα ήμουν, πραγματικά, ανίσχυρος/η να αλλάξω την κατάσταση του νου μου. Η προβολή μου (να βλέπω έξω από ένα αυτό που δεν θέλω να δω μέσα μου) είναι ο λόγος που αισθάνομαι ανίσχυρος/η. Γιατί:

(Γ1) _____ και/ή

Ο φόβος (Γ2) _____

φαίνεται να είναι η αιτία της ταραχής μου.

6. Να σκέφτομαι (A) _____

Να αισθάνομαι (B) _____

Να κατηγορώ (Γ1) _____ και/ή

Να φοβάμαι (Γ2) _____

Απορρέουν από την πίστη μου στο:

(D) _____

(η πίστη μου στην έλλειψη, που παίρνει τη μορφή της εικόνας του εαυτού/κάποιου άλλου/του κόσμου)

7. Έχω ταραχή ή εκνευρίζομαι με κάποιον ή κάτι μόνον όταν αντικατοπτρίζει στο νου μου μία πίστη που αρνήθηκα να φέρω σε επίγνωση. Όταν κατηγορώ/φοβάμαι κάτι στον κόσμο, είναι για να αποφύγω να δω την ταραχή και την επίλυσή της όπως είναι πραγματικά (μία απόφαση στο νου μου) και αντί αυτού, να διατηρήσω μία εικόνα του εαυτού μου/κάποιου άλλου/ του κόσμου, όπως την επιθυμώ. Αυτό το κόλπου του νου φαίνεται να μετατοπίζει την ενοχή και το φόβο, αλλά διατηρεί τα συναισθήματα της ταραχής. Όταν κατηγορώ ή φοβάμαι μία εικόνα του εαυτού μου/κάποιου άλλου/του κόσμου σημαίνει ότι πιστεύω ότι είμαι περιορισμένος σε ένα σώμα και σε ένα κόσμο σωμάτων και ότι αρνούμαι την πνευματική, άυλη πραγματικότητα της ύπαρξής μου. Σαν ένα πρώτο βήμα για να εγκαταλείψω κάθε ταραχή θέλω να δω μέσα στο νου μου αυτά που νόμιζα ότι ήταν έξω από αυτόν.

Το να έχω ταραχή για: (Α) _____

είναι μόνο μία προσπάθεια να κάνω:

(Γ1) _____ και/ή

τη μελλοντική σκέψη:

(Γ2) _____ την αιτία της ενοχής και του φόβου.

8. Η ταραχή φαίνεται πολύτιμη και δικαιολογημένη όταν:

(Α) _____

έρχεται σε αντίθεση με το τι θέλω.

Αυτό που θέλω/ήθελα και προσδοκώ/προσδοκούσα είναι:

(Ε) _____
(επιθυμητή πράξη, κατάσταση ή γεγονός)

Ακόμα πιστεύω ότι:

(Δ) _____
(η πίστη μου στην έλλειψη)

Άρα νομίζω ότι χρειάζομαι:

(Ε) _____
(επιθυμητή πράξη, κατάσταση ή γεγονός)

Για να είμαι χαρούμενος/η, πλήρης και ειρηνικός.

Είναι αυτή η πίστη στην έλλειψη και η προκύπτουσα προσδοκία πιο σημαντική για μένα από την ειρήνη του νου;

9. Τα πάντα στον κόσμο συνεργούν για το καλό μου. Αυτό που θεωρώ σαν αιτία της ταραχής μου δεν είναι καθόλου η πραγματική αιτία. Η επιλογή να έχω ταραχή είναι η επιλογή μου να μην βλέπω την αιτία, την πίστη μου στο διαχωρισμό/έλλειψη, σαν την παρούσα απόφαση στο νου μου. Είναι μία προσπάθεια να δω την αιτία στο παρελθόν/μέλλον και το παρόν σαν το αποτέλεσμα της.

10. Αυτό που θέλω ΕΔΩ ΚΑΙ ΤΩΡΑ, πάνω από όλα είναι η ειρήνη.

Εξετάζω/αμφισβητώ την πίστη ότι:

(D) _____

(η πίστη μου στην έλλειψη)

και εκούσια εγκαταλείπω την επιθυμία για:

(E) _____

(επιθυμητή πράξη, κατάσταση ή γεγονός)

ώστε να ενωθώ ξανά με τον ένα μου στόχο: την ειρήνη.

11. Η ειρήνη του νου είναι μία παρούσα απόφαση την οποία επιλέγω με ευγνωμοσύνη ΕΔΩ ΚΑΙ ΤΩΡΑ! Η ενοχή και ο φόβος των συνεπειών φαίνονται μόνο πιθανά γιατί ήμουν αποφασισμένος/η να κρατηθώ σε μία πίστη με παλιά/μελλοντική αιτία. Εγκαταλείπω το νόημα που έδωσα στο παρελθόν/μέλλον και ανοίγω το νου μου στο παρόν, απαλλαγμένο και αθώο.

12. Είμαι ευγνώμων για την συνειδητοποίηση ότι η αιτία της ταραχής μου, η οποία νόμιζα ότι βρισκόταν στον κόσμο, ήταν πραγματικά μόνο μία πίστη και απόφαση στο νου μου που δεν είχε αμφισβητηθεί. Αποφάσισα εκ νέου υπέρ της ΕΙΡΗΝΗΣ ΤΟΥ ΝΟΥ ΜΟΥ.

Καταγράψτε ό, τι ιδέες έχετε σχετικά με αυτή την διαδικασία. Αποθηκεύστε όλο το φύλλο εργασίας αν είναι απαραίτητο. Συμπληρώστε όσα φύλλα εργασίας είναι απαραίτητα για να βιώσετε την παρούσα ειρήνη, αν αυτή είναι η επιθυμία σας.