



Det fredelige sinnet er helbredet. Det fredelige sinnet har helhjertet ønsket fred velkommen. I denne verden opptrer mangel på fred i mange former. For at permanent helbredelse skal skje, må mangel på fred spores tilbake til den ene årsaken i sinnet. Å bruke denne metoden for den sporing tilbake kan hjelpe et villig sinn til å slippe det det tror det vet, se verden annerledes og erfare en tilstedeværende tilstand av fred og glede.

va er din opprørthet akkurat nå eg nn å taste dine svar i mellomrommene som er gitt og så vil skjemaet automatisk f lle inn resten av dokumentet i rødt der mulig, ettersom du leser gjennom og fullfører skjemaet.

1. Når jeg tenker på urovekkende handling, situasjon eller hendelse:

(A) \_\_\_\_\_  
□u□/□□□□□□□□p□□□□□□p□□□□□□□□p□□□□□□□□o□p□□□□□□

Føler jeg:

(B) \_\_\_\_\_  
(Spesifikke opprørte følelser)

Fordi jeg tenker at:

(C1) \_\_\_\_\_ er å klandre og/eller  
(Navn - valgfritt)

Fordi jeg er redd for at:

(C2) \_\_\_\_\_ i fremtiden.  
( il oppst valgfritt)

2. I det jeg tenker på (A) \_\_\_\_\_

Føler (B) \_\_\_\_\_

landrer (C1) \_\_\_\_\_ og/eller

Frykter (C2) \_\_\_\_\_

Beviser at jeg har rett i at:

(D) \_\_\_\_\_  
(min tro p mangel, tar form av et bilde av selv/andre/verden)

eg liker ikke hvordan jeg f ler meg n ; s jeg er klar for vurdere muligheten av at slik jeg oppfatter det; ikke er slik det virkelig er. Som del av helbredelsesprosessen er jeg villig til se; bortenfor min oppfattelse av dette urovekkende (meningen jeg har gitt det) og se innover i mitt sinn.

3. Jeg ønsker å lære at det er en måte jeg kan, uten skyld, se rollen jeg har spiller i:

Tenkende på (A) \_\_\_\_\_

Følt (B) \_\_\_\_\_

Anklaget (C1) \_\_\_\_\_ og/eller

Frykter (C2) \_\_\_\_\_

4. Jeg gir slipp på mitt ønske om å ha rett i min oppfattelse av alt dette ( når jeg):

Tenker på (A) \_\_\_\_\_

Føler (B) \_\_\_\_\_

Klandrer (C1) \_\_\_\_\_ og/eller

Frykter (C2) \_\_\_\_\_

Og prøver å bevise (D) \_\_\_\_\_

Isteden ønsker jeg å være lykkelig. Gjennom egoet (forvrengt tenkning/ syn), oppfatter jeg årsaken til min opprørthet, og at det forsvinner, som utenfor mitt sinn. Denne projeksjonen synes å være veldig virkelig; hensikten er å distrahere mitt sinn fra å se innover.

5. Om årsaken til min uro og at den forsvinner var utenfor mitt sinn, ville jeg, faktisk, være maktesløs i å endre min sinnsstemning. Min bruk av projeksjon ( søke utenfor etter det jeg ikke ønsker å se inni meg) er årsaken til at jeg føler meg maktesløs; hvorfor:

(C1) \_\_\_\_\_ og/eller

Frykter (C2) \_\_\_\_\_

synes å være årsaken til min uro/opprørthet.

6. Tenker på(A) \_\_\_\_\_

Føler (B) \_\_\_\_\_

Klandrer (C1) \_\_\_\_\_ og/eller

Frykter (C2) \_\_\_\_\_

Kommer fra min tro på at:

(D) \_\_\_\_\_

*(min tro på mangel, som tar form av et bilde av meg/andre/verden)*

7. Jeg er bare opprørt på noen eller noe når de/det speiler tilbake til mitt sinn en tro/forestilling som jeg har undertrykt, (fra bevisstheten. Når jeg klandrer/frykter noe i denne i verden, er det for å unngå å se opprørtheten og dens opphør slik de virkelig er (en avgjørelse i mitt sinn), og isteden å opprettholde et bilde av meg/andre/verden slik jeg ønsker. Dette påfunnet i sinnet synes å omplassere skyld og frykt, men faktisk opprettholder det følelser av opprørthet. Å klandre eller frykte et bilde av meg/andre/verden krever at jeg tror jeg er begrenset til en kropp og verden av kropp, og benekter den spirituelle abstrakte virkeligheten av mitt vesen. Som det første skritt i gi slipp på all opprørthet vil jeg se i sinnet mitt det jeg trodde var utenfor det.

Å være opprørt over: (A) \_\_\_\_\_

Er bare et annet forsøk på å gjøre:

(C1) \_\_\_\_\_ og/eller

den fremtidige tanken:

(C2) \_\_\_\_\_ årsaken til min skyld og frykt.

8. Opprørthet synes verdifull og forståelig når:

(A) \_\_\_\_\_

kommer i motsetning til det jeg ønsker.

Det jeg ønsker(et) og forventer(et) er for:

(E) \_\_\_\_\_  
(ønsket handling, situasjon el hendelse)

Jeg tror fremdeles at:

(D) \_\_\_\_\_  
(min tro på mangel))

så jeg tror jeg trenger at:

(E) \_\_\_\_\_  
(ønsket handling, situasjon el hendelse)

å være lykkelig, fullstendig og ha fred.

Er denne tro på mangel og den forventning mer viktig for meg enn fred i sinnet?

9. Alt i denne verden arbeider sammen for mitt beste. Hva jeg tenker er grunnen til min opprørthet er absolutt ikke grunnen. Valget om å bli opprørt er et valg om å ikke se årsaken; tro på adskilthet/mangel, som en nåværende bestemmelse i mitt sinn. Det er et forsøk på å se årsaken i fortiden/framtiden og nåtiden som dens resultat.

10. Det jeg ønsker, AKKURAT NÅ, mer enn noe annet, er fred.

Så jeg stiller spørsmål ved troen på at:

(D) \_\_\_\_\_  
(min tro på mangel)

og jeg lar frivillig slipp på behovet for:

(E) \_\_\_\_\_  
(Ønsket handling, situasjon eller hendelse)

for å få kontakt igjen med mitt eneste mål: fred.

11. Fred i sinnet er en her-og-nå beslutning som jeg takknemlig velger AKKURAT NÅ! Skyld og frykt for konsekvenser kunne bare synes mulig fordi jeg var bestemt på å beholde troen på fortidig/fremtidig årsak. Jeg gir slipp på meningen jeg ga til fortiden/framtiden og åpner mitt sinn for nåtiden, rensset, satt fri og uskyldig.

12. Jeg er takknemlig for forståelsen av at grunnen til min opprørhet, som jeg trodde var i verden, i virkeligheten bare var en tro og en bestemmelse i mitt sinn jeg ikke hadde satt spørsmålstegn ved. Jeg har bestemt meg på nytt for FRED I SINNET.

**Skriv ned enhver innsikt fra prosessen. Ta vare på det ferdige prosessarket om nødvendig. Gjør så mange prosessark som nødvendig, for å erfare fred. Om det er det du ønsker.**