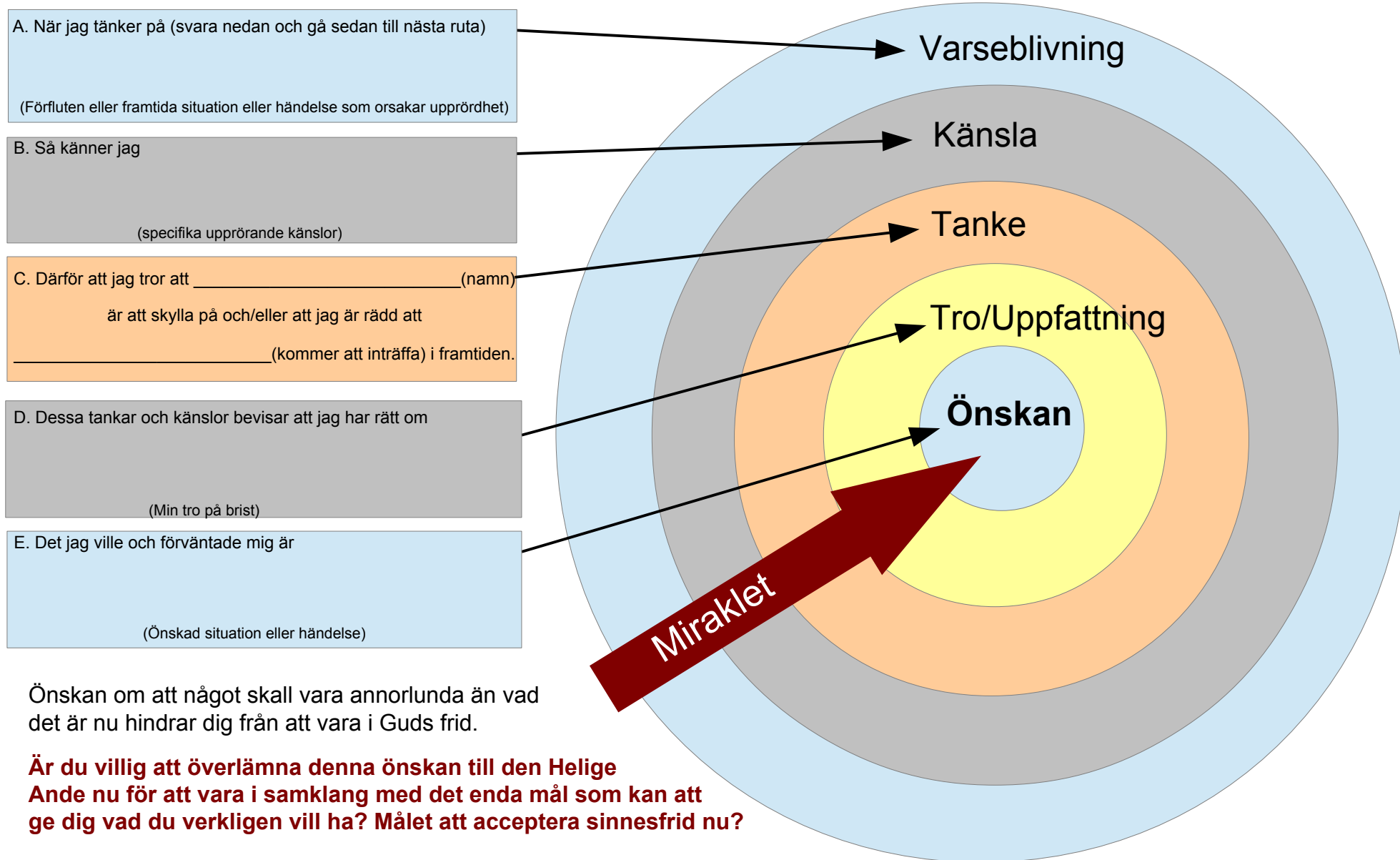


DIAGRAM ÖVER SINNETS NIVÅER

"Sanningen återställs till dig genom din önskan, på samma sätt som den gick förlorad för dig genom din önskan om någonting annat." T-20.VIII.2



Om du upplever motstånd mot att välja Guds frid med hjälp av Diagrammet, fortsätt med Verktyg för frid. Finjustera när som helst dina svar efter behov genom att ändra den **röda** texten.

VERKTYG FÖR FRID

Att arbeta sig igenom upprördhet och låta ens sinne helas

Sinnet som har frid är helat. Sinnet som har frid har helhjärtat välkomnat friden. I den här världen ses saknaden av frid i många former. För att ett permanent helande skall kunna komma till stånd, måste bristen på frid spåras tillbaka till dess enda orsak i sinnet. Användningen av detta verktyg för att komma till den verkliga orsaken och lösningen kan hjälpa ett villigt sinne att släppa taget om vad det tror sig veta, att se världen på ett annat sätt och uppleva ett tillstånd av frid och glädje i nuet.

*Vad är du upprörd över just nu? Börja fylla i dina svar på de rader som är tillgängliga och blanketten kommer automatiskt att fyllas i med **RÖTT** där det är tillgängligt när du läser igenom och avslutar blanketten.*

1. När jag tänker på:

(A) _____
(Förfluten eller framtida situation eller händelse)

Så känner jag:

(B) _____
(Upprörande känslor)

Eftersom jag tror att:

(C1) _____ är att skylla på och/eller
(Namn - valfritt)

Att jag är rädd att:

(C2) _____
(kommer att inträffa i framtiden - valfritt)

2. När jag tänker på: (A) _____

Så känner jag: (B) _____

(C1) _____ är att skylla på och/eller

min rädsla: (C2) _____

Bevisar att jag har rätt om:

(D) _____
(Min tro på brist (som tar formen av en bild av mig, av andra eller av världen)

Jag tycker inte om vad jag känner nu, så jag är redo att överväga möjligheten att sättet jag varseblir detta på, inte stämmer överens med hur det egentligen är. Som en del av helandeprocessen är jag villig att se bortom hur jag har varseblivit min upprördhet (den betydelse jag givit den) och att se in i mitt sinne.

3. Jag vill lära mig att det finns ett sätt som jag, utan skuld kan se vilken del jag spelar i:

När jag tänker på: (A) _____

Känner jag att: (B) _____

(C1) _____ är att skylla på och/eller
jag är rädd att: (C2) _____ kommer att inträffa i framtiden

4. Jag släpper taget om min önskan att ha rätt om hur jag varseblir allt detta då:

Jag tänker på: (A) _____

och känner: (B) _____

(C1) _____ är att skylla på och/eller

jag är rädd att: (C2) _____

Och bevisar att: (D) _____

Jag vill vara lycklig istället. Genom egot (det förvrängda tänkandet/seendet) varseblir jag orsaken till min upprördhet och lösningen på den, som ligger utanför mitt sinne. Denna projektion tycks mycket verklig; dess syfte är att distrahera mitt sinne och avleda det från att se inåt.

5. Om orsaken till min upprördhet och dess lösning fanns utanför mitt sinne skulle jag inte ha någon makt att ändra mitt sinnestillstånd. Projektion (att se utanför mig själv, det som jag inte vill se inom mig) är anledningen till att jag verkar vara maktlös, och varför:

(C1) _____ är att skylla på, och/eller

jag är rädd att: (C2) _____

är orsaken till min upprördhet.

6. Att jag tänker:

(A) _____

och känner: (B) _____

och tror: (C1) _____ är att skylla på och/eller

jag är rädd att: (C2) _____

Kommer från min övertygelse att:

(D) _____

Min tro på brist (som tar formen av en bild av mig, av mig, andra eller världen)

7. Jag är bara upprörd över någon eller något när han/hon/ det återspeglar en trosföreställning till mitt sinne som jag genom förnekande inte är medveten om. När jag anklagar/ fruktar något i världen, är det för att undvika att se upprördheten och dess lösning så som de egentligen är (ett beslut i mitt sinne) och istället upprätthålla en föreställning om självet/ andra/ världen som jag önskar ha. Detta trick av mitt sinne verkar förskjuta skulden och rädslan, men vidmakthåller faktiskt känslorna av upprördhet. Att anklaga eller frukta en bild av självet/ andra/ världen kräver att jag tror att jag är begränsad till en kropp och en värld av kroppar, och förnekar min andliga, abstrakta verklighet. Som ett första steg i att släppa taget om all upprördhet vill jag se i mitt sinne det som jag trodde var utanför.

Att vara upprörd över: (A) _____ är
bara ännu ett försök att göra:

(C1) _____ och/eller

den framtida tanken:

(C2) _____ orsak till min skuld och rädsla.

8. Att bli upprörd verkar vara rättfärdigat när:

(A) _____

strider mot vad jag ville.

Det jag ville och förväntade mig är:

(E) _____
(*Önskad och förväntad handling, situation eller händelse*)

Jag tror fortfarande på:

(D) _____
(*Min tro på brist*)

Så jag tror att jag behöver:

(E) _____
(*Önskad och förväntad handling, situation eller händelse*)

för att vara lycklig, fullkomlig och ha frid.

Är denna tro på brist och den resulterade förväntan, viktigare för mig än sinnesfrid?

9. Allt i den här världen samverkar för mitt bästa. Det jag tror är orsaken till min upprördhet är inte alls orsaken. Valet att bli upprörd är ett val att inte se orsaken, min tro på separation/ brist, som ett nuvarande beslut i mitt sinne. Det är ett försök att se orsaken i det förflutna/ framtiden och att se nuet som dess verkan.

10. Det jag önskar JUST NU, över allt annat, är frid.

Jag ifrågasätter min tro på:

(D) _____
(*Min tro på brist*)

Och släpper frivilligt taget om:

(E) _____
(*Önskad och förväntad handling, situation eller händelse*)

för att åter kunna förena mig med mitt enda mål: frid.

11. Sinnesfrid är ett beslut i nuet som jag tacksamt väljer JUST NU! Skuld och rädsla för konsekvenser verkade endast vara möjliga eftersom jag var fast besluten att hålla fast vid en tro på orsak/verkan i det förflutna/framtiden. Jag släpper taget om den mening jag givit det förflutna/framtiden och öppnar mitt sinne för nuet. Jag är frikänd och oskyldig.

12. Jag är tacksam för insikten att orsaken till min upprördhet, som jag trodde fanns i världen, faktiskt bara var en ej ifrågasatt trosföreställning och ett beslut i mitt sinne. Jag har gjort ett nytt val för SINNESFRID.