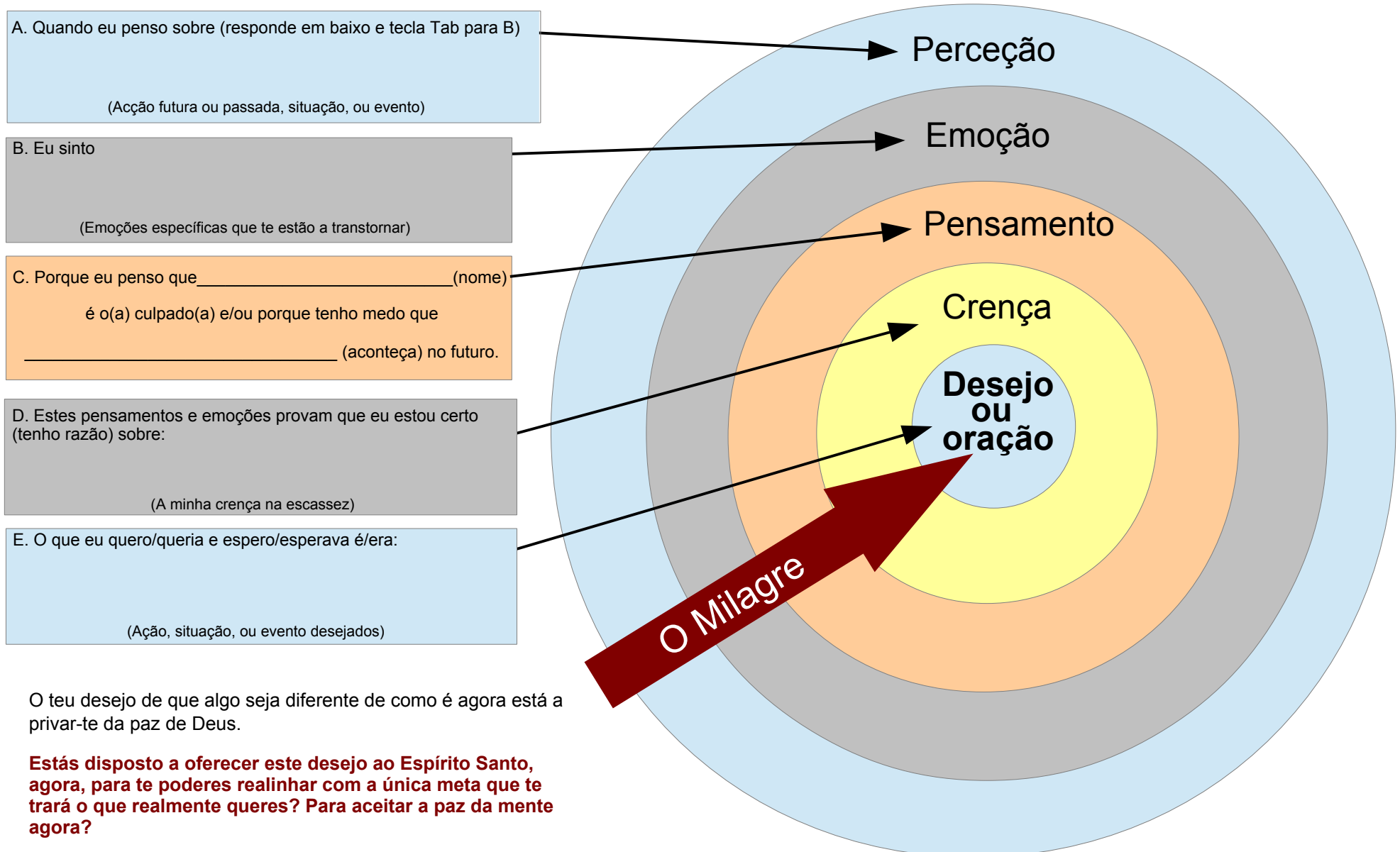


DIAGRAMA DOS NÍVEIS DA MENTE

“A verdade é-te restituída através do teu desejo, assim como foi perdida para ti através do teu desejo por uma outra coisa.” T-20.VIII.1:2



O teu desejo de que algo seja diferente de como é agora está a privar-te da paz de Deus.

Estás disposto a oferecer este desejo ao Espírito Santo, agora, para te poderes realinhar com a única meta que te trará o que realmente queres? Para aceitar a paz da mente agora?

*Se sentires alguma resistência a escolher a paz de Deus, ao usares o Diagrama dos Níveis da Mente, continua com o Instrumento para a Paz. A qualquer momento, sente-te livre para ajustar as tuas respostas, alterando o texto a **vermelho**.*

INSTRUMENTO PARA A PAZ

Um guia prático para trabalhar com os nossos transtornos e curar a mente

A mente em paz está curada. A mente em paz deu as boas vindas à paz com todo o coração. Neste mundo, a falta de paz aparece sob muitas formas. Para que a cura permanente possa ocorrer, a falta de paz deve ser rastreada até à sua causa singular na mente. O uso deste instrumento para esse rastreamento de volta à causa pode ajudar uma mente disposta a deixar ir o que ela pensa que sabe, a ver o mundo de maneira diferente, e a experienciar um estado presente de paz e alegria.

*Qual é o teu transtorno neste momento? Começa a escrever as tuas respostas nos espaços indicados e o resto do formulário vai sendo automaticamente preenchido a **VERMELHO**, nos lugares onde se aplicam, à medida que vais lendo e completando o formulário.*

1. Quando eu penso sobre:

(A) _____
(Ação, situação ou evento passado/ futuro)

Eu sinto:

(B) _____
(Emoções específicas que te estão a transtornar)

Porque eu penso que:

(C1) _____ é no(a) culpado(a) e/ou
(Nome - Opcional)

Porque eu tenho medo que:

(C2) _____ no futuro.
(Aconteça - Opcional)

2. Pensar sobre (A) _____

Sentindo-me (B) _____

Culpando (C1) _____ e/ou

Temendo que (C2) _____

Provam que eu estou certo (tenho razão) sobre:

(D) _____
(A minha crença na falta, tomando a forma de uma imagem de mim mesmo/do outro/do mundo)

Eu não gosto de como me estou a sentir agora, por isso estou pronto para considerar a possibilidade de que eu não estou a perceber isto como isto realmente é. Como parte do processo de cura, eu estou disposto a olhar além da minha percepção deste transtorno (o significado que eu lhe atribuí) e olhar para isto na minha mente.

3. Eu quero aprender que há uma maneira de eu ver, sem culpa, a parte que eu desempenho em:

Pensar sobre (A) _____

Sentir-me (B) _____

Culpar (C1) _____ e/ou

Temer que (C2) _____

4. Eu liberto o meu desejo de estar certo sobre a minha percepção de tudo isto em:

Pensar sobre (A) _____

Sentir-me (B) _____

Culpar (C1) _____ e/ou

Temer que (C2) _____

E de provar que (D) _____

Em vez disso eu quero ser feliz. Através do ego (pensamento/visão distorcida), eu percebo a causa do meu transtorno e a sua resolução como estando fora da minha mente. Esta projeção parece muito real; o seu propósito é o de distrair a minha mente e impedir-me de olhar para dentro.

5. Se a causa do meu transtorno e a sua resolução estivessem fora da minha mente, eu seria, de facto, impotente para mudar o estado da minha mente. O meu uso da projeção (ver do lado de fora o que não quero ver na minha mente) é a razão de eu parecer impotente, a razão de:

(C1) _____ e/ou

Temer (C2) _____

parecer(em) ser a causa do meu transtorno.

6. Pensar sobre (A) _____

Sentir (B) _____

Culpar (C1) _____ e/ou

Temer (C2) _____

Resultam da minha crença em que:

(D) _____

(A minha crença na falta, tomando a forma de uma imagem de mim mesmo/do outro/do mundo)

7. Eu só estou transtornado com alguém ou alguma coisa quando ele/isso reflete de volta á minha mente uma crença minha que eu omiti da minha consciência. Quando eu culpo/temo alguma coisa no mundo, é para evitar ver o transtorno e a resolução como eles realmente são (uma decisão na minha mente) e em vez disso manter uma imagem de mim mesmo/do outro/do mundo como eu quero que seja. Este truque mental parece deslocar a culpa e o medo, mas na verdade mantém os sentimentos de transtorno. Culpar ou temer uma imagem de mim mesmo/do outro/do mundo requer que eu acredite que sou limitado a um corpo e a um mundo de corpos, e nega a realidade espiritual abstrata do meu ser. Como um primeiro passo para abandonar todo o transtorno, eu quero ver como estando na minha mente o que eu pensei que estava fora dela.

Estar transtornado com: (A) _____

é apenas outra tentativa de fazer de:

(C1) _____ e/ou o

pensamento futuro:

(C2) _____ a causa da minha culpa e medo.

8. O transtorno parece valioso e justificável quando:

(A) _____

não vai de encontro daquilo que eu quero.

O que eu quero/queria e espero/esperava é/era:

(E) _____
(Ação, situação, ou evento desejados)

Eu ainda acredito que:

(D) _____
(A minha crença na escassez)

então, eu acredito que preciso de:

(E) _____
(Ação, situação, ou evento desejados)

para ser feliz, completo e em paz.

Esta crença na escassez e a expectativa resultante são mais importantes para mim do que a paz da minha mente?

9. Tudo no mundo coopera para o bem. Aquilo que eu considero ser a causa do meu transtorno, não é de todo a causa. A escolha de ficar transtornado é a escolha de não ver a causa - a minha crença na separação/falta - como uma decisão presente na minha mente. É a tentativa de ver a causa no passado/futuro e o presente como sendo o seu efeito.

10. O que eu quero NESTE MOMENTO, acima de qualquer outra coisa, é paz.

Eu questiono a crença em que:

(D) _____
(A minha crença na escassez)

e voluntariamente deixo de lado o desejo por:

(E) _____
(Ação, situação, ou evento desejados)

de forma a reconectar-me com a minha única meta: a paz.

11. A paz da mente é uma decisão presente que escolho em gratidão NESTE MOMENTO! A culpa e o medo de consequências apenas pareciam ser possíveis porque eu estava determinado a agarrar-me a uma crença numa causa passada/futura. Eu deixo de lado o significado que dei ao passado/futuro e abro a minha mente ao presente, absolvido e inocente.

12. Estou grato pela tomada de consciência de que a causa do meu transtorno, que eu pensava estar no mundo, era na verdade apenas uma crença não questionada e uma decisão na minha mente; eu decidi novamente, pela PAZ DA MENTE.

Anota qualquer entendimento (insight) que tenha surgido durante este processo. Grava este formulário assim como está preenchido, se achares útil. Preenche tantos formulários quantos os necessários para alcançar a paz da mente, se esse for o teu desejo.