

ความเป็นจริง ข้อมูลที่ได้จากการรับรู้ ของจิตมนุษย์	การจัดการกับความเป็นจริง	การให้อภัย เครื่องมือเปลี่ยนแปลง ความเป็นจริงในจิตของข้าพเจ้า
	เครื่องมือสร้างพลังในการให้อภัย	

วันที่: _____
แผ่นที่: _____

1. A. ด้วยจิตสำนึกของข้าพเจ้า ข้าพเจ้า, ♥, เชื่อว่าสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้ข้าพเจ้ามีปฏิกิริยาโต้ตอบคือ (เช่นบุคคล สิ่งของ ตนเองหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น – ใส่ชื่อหรือระบุสิ่งนั้นๆ ที่คุณให้ความสำคัญอยู่) (#1A) _____ (_____ . _____) ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้าอารมณ์เสีย!

B. (อธิบายว่าเกิดอะไรขึ้น) _____

(หายใจเข้าออกช้า ๆ)

สังขรณ์คือ: สิ่งที่ข้าพเจ้าเชื่อว่าเป็นความจริงนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตที่มีลักษณะเฉพาะ และมาจากความคิดของข้าพเจ้าทั้งสิ้น เมื่อข้าพเจ้าเรียนรู้ที่จะยินยอมรับผิดชอบเปลี่ยนความคิดของตนซึ่งให้ผลร้ายกับตัวข้าพเจ้าเองนั้นเสียใหม่ ความเป็นจริงที่ข้าพเจ้าได้สร้างขึ้นก็จะเปลี่ยนไปด้วย!

C. จากเหตุการณ์นั้น ข้าพเจ้ารู้สึก (ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตเช่นกัน) ดังนี้ _____

D. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกดังกล่าวเพราะข้าพเจ้านึกและคิด ดังนี้ _____

E. ข้าพเจ้าต้องการลงโทษ/หลีกเลี่ยงโดยการ _____

วาดภาพอารมณ์ของคุณ:

ข้าพเจ้าทั้งความรู้สึกนี้ และให้♥มี
อิทธิพลเหนือข้าพเจ้า

2. ความกลัว/ความมั่งร้ายและการลงโทษนี้ทำให้ข้าพเจ้าสำคัญผิดในความเป็นจริงนั้น – ความเป็นจริงเหล่านี้มาจากข้อมูลที่ผิดและจะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องเท็จเสมอ โดยการโทษตนเอง ผู้อื่น หรือสิ่งอื่น ข้าพเจ้าซ่อนพลังของตนไว้ บัดนี้ข้าพเจ้าตัดสินใจจะเลิกสะท้อนความเป็นจริงนี้ออกมาและรับผิดชอบดังนี้ ข้าพเจ้าจะดูให้เห็นทุกส่วนในจิตใจของข้าพเจ้าอย่างถูกต้องชัดเจน จะเยียวยารักษา และให้ใจ และให้อิสระกับตนเอง

3. ข้าพเจ้าตัดสินใจเลิกยึดติดกับความมั่งร้ายหรือความกลัวที่มีอยู่นี้ และปล่อยวางความรู้สึกด้วยความเต็มใจ (#1C) , ปล่อยวางสาเหตุและความคิดของตน (#1D) , เลิกลงโทษตนเอง ผู้อื่น หรือสิ่งอื่น (#1E) และเลิกยึดถือว่าตนเองต้องเป็นคนถูก (หายใจเข้าออกช้า ๆ)

4. ข้าพเจ้าสัมผัสและรับรู้ถึงคุณลักษณะเดิมที่บริสุทธิ์ของตน (Original Nature) ซึ่งก็คือ ♥ ความรักและ ข้าพเจ้าเลือกความสงบ , ความสุข และตัดสินใจค้นหาเหตุผลของความเป็นจริงนั้นด้วยความรัก (Rakhma) อีกทั้ง เต็มใจที่จะรักษาอาการทางกาย จิต และความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเยียวยารักษา และจิตใจนี้

5. ข้าพเจ้าเลือกที่จะเป็นผู้มีใจรักในสังขรณ์และฟื้นฟูสภาวะแห่งความรัก (ชีวิต) ไว้ในจิตใจของตน

ทดสอบความสามารถของตนเองโดย: ให้นึกคิดด้วย ♥ ความรัก ♥ แล้ว ความรู้สึกที่ข้าพเจ้ามีต่อ (#1A) คือ: _____ ต่อตนเองคือ: _____

6. ข้าพเจ้าต้องการให้ #1A: (เขียนในแง่ดี ว่าต้องการอะไรจาก #1A) _____

7. โดยการนึกคิด ในแต่ละครั้งข้าพเจ้าสร้างความเป็นจริงขึ้นในจิตและกาย ถ้าข้าพเจ้ามีความทุกข์ แสดงว่าข้าพเจ้ามีความคิดที่เป็นบาปหรือที่ผิดเพราะเมื่อสะสมพลังงานจากความคิดนี้ในร่างกายทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บ!

8. ข้าพเจ้าตั้งใจจะเลิกไม่โทษผู้อื่นและรับผิดชอบต่อความทุกข์ที่ข้าพเจ้าได้ก่อขึ้นเอง เพราะรู้ว่าความมั่งร้าย/ความกลัวทั้งหมดในจิตใจนั้นเปลี่ยนแปลงได้ และข้าพเจ้าเลือกที่จะกลับมาเป็น **♥ ตัวตนเดิม** แทนที่หรือความรัก♥ แทนที่จะปล่อยให้ตนเองอารมณ์เสีย

9. A. **สัจธรรม (Truth)** คือสิ่งแรกที่ดับต้นหาได้! อันที่จริงเราน่าจะรับรู้ (perception) สภาวะจิตที่มีความรักเสมือนเป็นแสงสว่าง แต่เรากลับกลายเป็นทาสของการรับรู้ความทุกข์ ดังนั้นถ้าข้าพเจ้ายังให้ความสำคัญกับการรับรู้ความทุกข์นั้นเหนือความรัก♥ จิตสำนึกของข้าพเจ้าจะสำคัญผิดในความเป็นจริง เพื่อขจัดสิ่งที่สำคัญผิดนั้นเสีย (อะไรก็ตามที่เป็นความชั่วร้ายที่เกิดจากความกลัว/ความมั่งร้าย) และหวนกลับไปตระหนักรู้ในสัจธรรม♥ ข้าพเจ้าขอยกเลิกความต้องการให้ #1A (ลอกข้อ #6 มาใส่ตรงนี้ให้ครบถ้วน) _____

(หายใจเข้าออกช้า ๆ)

B. ข้าพเจ้าขอให้ _____ (Rookha d'Koodsha♥) ช่วยดลบันดาลให้ข้าพเจ้าเยียวารักษากายและใจ พี่นฟูข้าพเจ้าให้เป็นผู้มีคุณลักษณะเดิมที่บริสุทธิ์ (Original Nature) ซึ่งก็คือความรัก

อีกทั้งช่วยให้♥ความรัก♥ นั้นสถิตอยู่ในปัจจุบันขณะ และช่วยให้ข้าพเจ้าเห็นและยอมรับจิตใจ ตัวตนลึก ๆ ตลอดจนตัวตนที่ข้าพเจ้าซ่อนไว้และที่สะท้อนออกมาให้เห็น

10. ขณะนี้ ข้าพเจ้ารู้สึก _____ และในส่วนที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับ #1A ข้าพเจ้าเห็นว่า _____

วาดภาพอารมณ์ที่คุณรู้สึกในขณะนี้:

(ต้องใส่ใจปัญหานี้เป็นพิเศษ ถ้ายังไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เลย)

11. ถึง (#1A) _____ ข้าพเจ้าปลื้มปิติยินดีและเลือกที่จะเป็นผู้มีความนอบน้อมโดยค้นหาและสานสัมพันธ์แต่กับ **ตัวตนที่แท้จริงของคุณ**และกับ**ความรัก♥** **ความเป็นที่สูงสุดในตัวคุณและความดีที่สุดในตัวคุณ**เท่านั้น!

12. ข้าพเจ้าขอขอบคุณเราทั้งสองที่สร้าง**สัจธรรม** **ความรักที่สมบูรณ์แบบ** และ (ตั้ง♥เป้าหมายด้วยความรัก♥ที่เกี่ยวกับ #1A ดังนี้) _____

ประสบผลสำเร็จตามขั้นตอนนี้ไหม?

(หายใจเข้าออกช้า ๆ)

หมายเหตุ: Rakhma หรือความรักในที่นี้คือความรู้สึกที่เรามีเมื่ออุ้มเด็กทารกที่กำลังหลับอยู่ไว้ในอ้อมอกของเรา Rookha d'Koodsha คือพลังหยินในตัวเราที่หลอมละลายผลกระทบที่ได้รับจากความผิดพลาดต่างๆ และเป็นสิ่งที่ยอมรับมันให้เราเข้าใจสัจธรรม