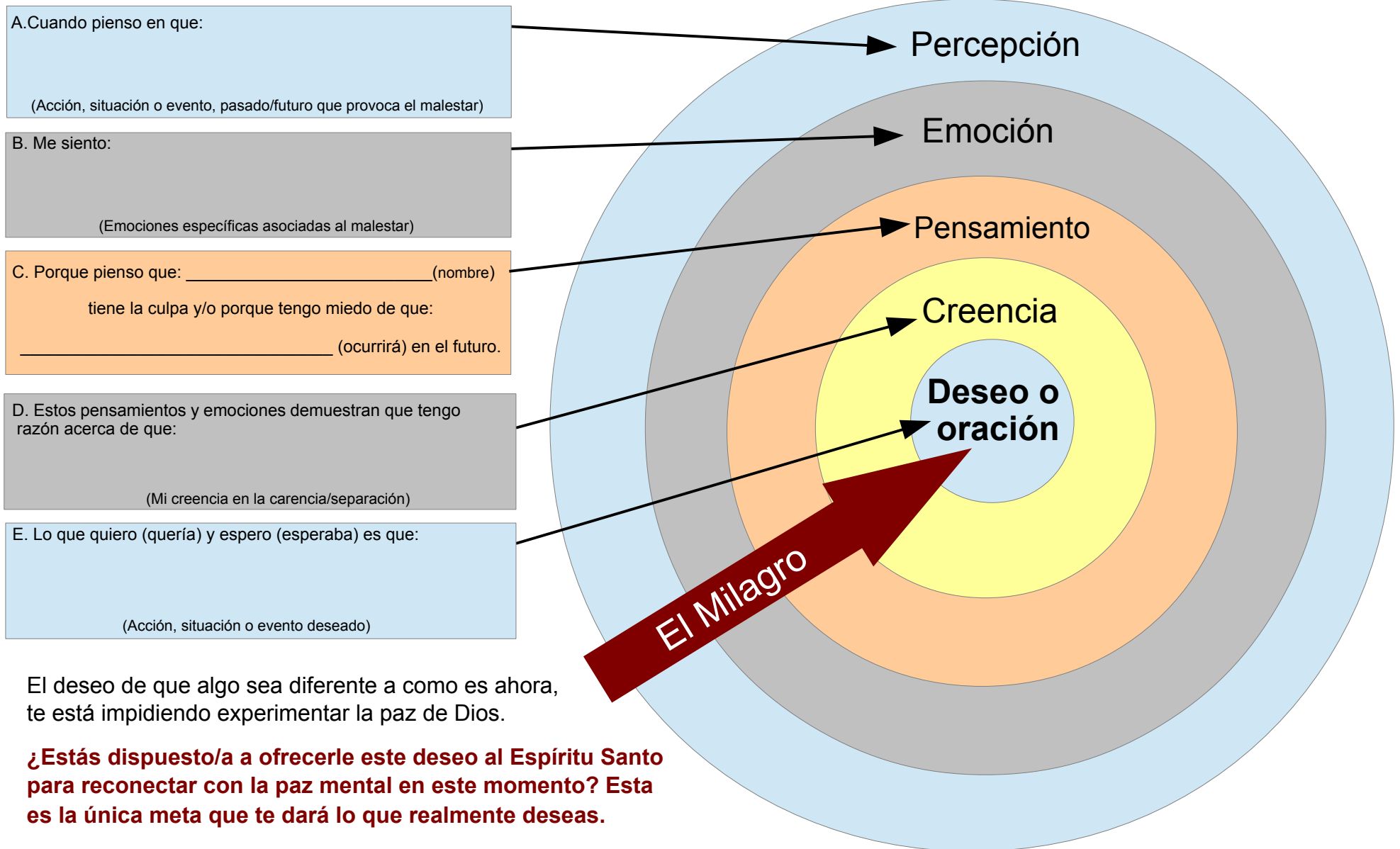


# NIVELES DE LA MENTE

“La verdad se restituye en ti al tú desearla, tal como la perdiste al desear otra cosa.” T-20.VIII.1:2



*Si experimentas resistencia alguna a elegir la paz de Dios utilizando el Diagrama de los Niveles de la Mente, continúa con el Instrumento para la Paz. Siéntete libre de afinar tus respuestas cambiando el texto en rojo en cualquier momento.*

# Instrumento para la Paz

## *Una guía práctica para atravesar los disgustos y sanar la mente*

La mente que está en paz ha sanado. La mente que está en paz ha aceptado de corazón la paz. En este mundo la falta de paz aparece de muchas formas. Para que se produzca una sanación permanente, esa ausencia de paz debe rastrearse hasta su causa singular en la mente. El uso de este instrumento puede ayudar a una mente dispuesta, a dejar ir lo que cree que sabe, a ver el mundo de forma diferente y a experimentar un estado de paz y alegría en el presente.

¿Cuál es tu malestar en este momento? Comienza a escribir tus respuestas en los campos disponibles y el formato rellenará en **ROJO** automáticamente el resto.

1. Cuando pienso en que:

(A) \_\_\_\_\_  
*(Acción, situación o evento, pasado/futuro que provoca el malestar)*

Me siento:

(B) \_\_\_\_\_  
*(Emociones específicas asociadas al malestar)*

Porque pienso que:

(C1) \_\_\_\_\_ tiene la culpa Y/O  
*(Nombre - opcional)*

porque tengo miedo de que:

(C2) \_\_\_\_\_ (ocurra) en el futuro.  
*(Situación - opcional)*

2. Al pensar que (A) \_\_\_\_\_

me siento (B) \_\_\_\_\_

culpo a (C1) \_\_\_\_\_ Y/O

temo que (C2) \_\_\_\_\_

todo demuestra que tengo razón con respecto a que:

(D) \_\_\_\_\_  
*(Mi creencia en la carencia, que toma la forma de una imagen de mí, de alguien o del mundo).*

No me gusta cómo me siento en este momento, así que estoy dispuesta/o a abrirme a la posibilidad de que mi percepción está errada. Como parte del proceso de sanación, estoy dispuesta/o a cambiar mi percepción de este disgusto (el significado que le he atribuido) e ir hacia dentro de mi mente.

3. Quiero descubrir que hay una manera en la que puedo ver, **sin culpa**, el papel que yo interpreto en:

Pensar que (A) \_\_\_\_\_

sentirme

(B) \_\_\_\_\_

culpar a (C1) \_\_\_\_\_ Y/O

temer que (C2) \_\_\_\_\_

4. Renuncio a mi deseo de querer tener la razón acerca de cómo percibo todo esto:

Pensar que (A) \_\_\_\_\_

sentirme (B) \_\_\_\_\_

culpar a (C1) \_\_\_\_\_ Y/O

temer que (C2) \_\_\_\_\_

y así demostrar que (D) \_\_\_\_\_

En lugar de querer tener la razón, elijo ser feliz. A través del ego (pensamiento/visión distorsionada), estoy percibiendo la causa de mi malestar y su solución como algo externo a mi mente. Esta proyección parece muy real; su propósito es distraer a mi mente para evitar que mire hacia dentro.

5. Si la causa y la solución de mi disgusto estuvieran fuera de mi mente, yo sería de hecho, incapaz de cambiar mi estado mental. El uso que le doy a la proyección (ver afuera, lo que no quiero ver dentro) es el motivo de que yo parezca impotente, porque:

(C1) \_\_\_\_\_ Y/O

temer que (C2) \_\_\_\_\_

parezca ser la causa de mi disgusto.

6. Pensar que (A) \_\_\_\_\_

sentirme (B) \_\_\_\_\_

culpar a (C1) \_\_\_\_\_ Y/O

temer que (C2) \_\_\_\_\_

son de hecho, el resultado de mi creencia:

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

*(mi creencia en la carencia/separación, tomando forma de una imagen de mí mismo/alguien/del mundo).*

7. Únicamente puedo estar enojada/o con alguien o algo, cuando eso refleja una creencia que he reprimido en mi consciencia. Cuando culpo/temo algo del mundo estoy evitando ver el disgusto y su solución como una decisión en mi mente. En lugar de eso, conservo **la imagen** que yo deseo ver. Este truco en la mente parece disipar la culpa y el miedo, pero en realidad perpetúa sensaciones de disgusto y malestar. Culpar o temer a una imagen requiere que yo crea estar limitada/o a ser un cuerpo en un mundo de cuerpos, y negar completamente la realidad espiritual abstracta de mi Ser. El primer paso en la renuncia a todo malestar, es **traer de regreso a mi mente** todo aquello que pensé que existía afuera.

Disgustarse acerca de que (A) \_\_\_\_\_

es solo otro intento de hacer que:

(C1) \_\_\_\_\_ Y/O

el futuro pensamiento de que:

(C2) \_\_\_\_\_ **sean la causa de mi culpa y miedo.**

8. El disgusto parece importante y justificable cuando:

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

parece suceder en contra de lo que yo quisiera.

Lo que yo quisiera es que:

(E) \_\_\_\_\_ (*Acción, situación o evento deseado*)

Yo todavía creo que:

(D) \_\_\_\_\_ (*Mi creencia en la carencia*)

Entonces pienso que necesito que:

(E) \_\_\_\_\_ (*Acción, situación o evento deseado*)

para ser completamente feliz, sentirme pleno y en paz.

¿Qué es más importante, conservar esta creencia o experimentar paz mental?

9. Todas las cosas en el mundo obran de manera conjunta para mi bien. La causa de mi disgusto no es en absoluto lo que yo creía. Elegir estar disgustado/a, es no querer ver la verdadera causa en mi mente, y así seguir trayendo al presente mi creencia en la carencia/separación. Es también un intento de ver la causa en el pasado o en el futuro y percibir el presente como su efecto.

10. Lo que yo quiero **EN ESTE MOMENTO**, por encima de todo, es **PAZ**.

Entonces, estoy dispuesto/a a cuestionar la

creencia de que: (D) \_\_\_\_\_ (*Mi creencia en la carencia*) y renunciar voluntariamente a mi deseo de que:

(E) \_\_\_\_\_ (*Acción, situación o evento deseado*)

para volver a conectarme con mi **ÚNICA** meta y mi **ÚNICO** deseo: **PAZ MENTAL**.

11. La paz mental es una decisión en el presente, la cual elijo con gratitud en **ESTE INSTANTE**. La culpa y el miedo a las consecuencias, únicamente parecían posibles porque yo estaba dispuesto/a a mantener la creencia en causas pasadas o futuras. Renuncio al significado que le he dado al pasado y al futuro, y abro mi mente al **momento presente, libre de responsabilidad y en total inocencia**.

12. Estoy agradecido/a por comprender que la causa de mi disgusto, que pensé estaba afuera en el mundo, en realidad solo era una creencia sin cuestionar y una decisión en mi mente.

**He elegido de nuevo mi PAZ MENTAL.**

**Escribe aquí los aprendizajes que surjan, después de haber completado esta hoja de trabajo.  
Emplea tantas hojas como sea necesario para liberar creencias limitantes.**

La comunidad de Living Miracles te ofrece esta hoja de trabajo. Para más información sobre el maestro de UCDM David Hoffmeister, ver [un-curso-en-milagros.org](http://un-curso-en-milagros.org)