

ความเป็นจริง ข้อมูลที่ได้จากการรับรู้ ของจิตมนุษย์	การจัดการกับความเป็นจริง	การให้อภัย เครื่องมือเปลี่ยนแปลง ความเป็นจริงในจิตของข้าพเจ้า
	เครื่องมือสร้างพลังในการให้อภัย	

วันที่: _____
 แผ่นที่: _____

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

B. (อธิบายว่าเกิดอะไรขึ้น) _____
 _____ (หายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ)

ความจริงที่เป็นสัจธรรมคือ: สิ่งที่ข้าพเจ้าเชื่อว่าเป็นความจริงนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตและเกิดขึ้นเฉพาะกับข้าพเจ้าเท่านั้น และเกิดขึ้นจากความคิดของข้าพเจ้าทั้งสิ้น เมื่อข้าพเจ้าเรียนรู้ที่จะยินยอมรับผิดชอบเปลี่ยนแปลงความคิดของตนที่ไม่ทำให้เกิดผลดีแล้ว สิ่งที่ข้าพเจ้าเชื่อว่าเป็นความจริงก็จะเปลี่ยนไปด้วย!

C. จากเหตุการณ์นั้น ข้าพเจ้าอารมณ์เสีย (ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตเช่นกัน) ดังนี้ _____

D. ข้าพเจ้าอารมณ์เสียเพราะข้าพเจ้านึกและคิด ดังนี้ _____

E. ข้าพเจ้าต้องการลงโทษ/หลีกเลี่ยงโดยการ _____

วาดภาพอารมณ์ของคุณ:

ข้าพเจ้าทั้งความรู้สึกนี้ และให้ ♥ มี
 อิทธิพลเหนือข้าพเจ้า

2. ความกลัว/ความเกลียดชังและการลงโทษนี้ทำให้ข้าพเจ้าสำคัญผิดในความเป็นจริงนั้น – ความเป็นจริงเหล่านี้มาจากข้อมูลที่ผิดและจะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องเท็จเสมอ โดยการโทษตนเอง ผู้อื่น หรือ สิ่งอื่น ข้าพเจ้าปกปิดและไม่สามารถรับรู้พลังของตน บัดนี้ข้าพเจ้าตัดสินใจจะเลิกสะท้อนความเป็นจริงที่ผิด ๆ นี้ออกมาและรับผิดชอบดังนี้ ข้าพเจ้าจะดูให้เห็นทุกส่วนในจิตใจของข้าพเจ้าอย่างถูกต้องชัดเจน จะเยียวยารักษาภายในและจิตใจ และให้อิสระกับตนเอง

3. ข้าพเจ้าตัดสินใจเลิกยึดติดกับความเกลียดชังหรือความกลัวที่มีอยู่ และปล่อยวางความรู้สึกด้วยความเต็มใจ (#1C) ปล่อยวางสาเหตุและความคิดของตน (#1D) เลิกลงโทษตนเอง ผู้อื่น หรือ สิ่งอื่น (#1E) และเลิกยึดถือว่าตนเองต้องเป็นคนถูก (หายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ)

4. ข้าพเจ้าสัมผัสและรับรู้ถึงความเป็นธรรมชาติแบบเดิมที่บริสุทธิ์ของตน (Original Nature) ซึ่งก็คือ ♥ ความรักและ ข้าพเจ้าเลือกความสงบ ความสุข และตัดสินใจค้นหาเหตุผลของความเป็นจริงนั้นด้วยความรัก (Rakhma) อีกทั้ง เต็มใจที่จะรักษาอาการทางกาย จิตใจ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเยียวยารักษาภายในและจิตใจนี้

5. ข้าพเจ้าเลือกที่จะเป็นผู้มีใจรักในสัจธรรมและฟื้นฟูสภาวะแห่งความรัก (ชีวิต) ไว้ในจิตใจของตน
 ทดสอบความสามารถของตนเองโดย: ให้นึกคิดด้วย ♥ ความรัก ♥ แล้ว ความรู้สึกที่ข้าพเจ้ามีต่อ (#1A) คือ: _____ ต่อตนเองคือ: _____

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

7. โดยการนึกคิด ในแต่ละครั้งข้าพเจ้าสร้างความเป็นจริงขึ้นในจิตและกาย ถ้าข้าพเจ้ารู้สึกทุกข์หรือมี
อาการเจ็บปวด แสดงว่าความคิดนั้นไม่ตรงตามเป้าหมาย และเป็นความผิดพลาด!

8. ข้าพเจ้าตั้งใจจะเลิกไม่โทษผู้อื่นและรับผิดชอบต่อความทุกข์ที่ข้าพเจ้าได้ก่อขึ้นเอง เพราะรู้ว่าความ
เกลียดชัง/ความกลัวทั้งหมดในจิตใจนั้นเปลี่ยนแปลงได้ และข้าพเจ้าเลือกที่จะกลับมาเป็น **♥ ตัวตน**
เดิมแท้หรือความรัก ♥ แทนที่จะปล่อยให้ตนเองอารมณ์เสีย

9. A. ความจริงที่เป็นสัจธรรม (Truth) คือสิ่งที่จับต้องได้! อันที่จริงเราน่าจะรับรู้ (perception)
สภาวะจิตที่มีความรักเสมือนเป็นแสงสว่าง ถ้าเรามีจุดมุ่งหมายอะไรซักอย่าง เราก็จะรับรู้หรือมีทัศน
คติเป็นไปตามจุดมุ่งหมายนั้น ดังนั้นถ้าข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับการรับรู้ความทุกข์นั้นเหนือความรัก
♥ จิตสำนึกของข้าพเจ้าจะสำคัญผิดในความเป็นจริง เพื่อขจัดสิ่งที่สำคัญผิดนั้นเสีย (อะไรก็ตามที่เป็น
ความชั่วร้ายที่เกิดจากความกลัว/ความเกลียดชัง) และหวนกลับไปตระหนักรู้ในสัจธรรม **♥** ข้าพเจ้าขอ
ยกเลิกความต้องการให้ #1A (ลอกข้อ #6 มาใส่ตรงนี้ให้ครบถ้วน) _____
_____ (หายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ)

B. ข้าพเจ้าขอให้ _____ (Rookha d'Koodsha ♥) ช่วยดลบันดาลให้ข้าพเจ้าเยียวยารักษากาย
และใจ พันธุ์ข้าพเจ้าให้มีความเป็นธรรมชาติดั้งเดิมที่บริสุทธิ์ (Original Nature) ซึ่งก็คือความรัก
 อีกทั้งช่วยให้ **♥**ความรัก **♥** นั้นสถิตอยู่ในปัจจุบันขณะ และช่วยให้
ข้าพเจ้าเห็นและยอมรับจิตใจ ตัวตนเล็ก ๆ ตลอดจนตัวตนที่ถูกปกปิดไว้โดย
ที่ข้าพเจ้าไม่รู้ตัวและที่สะท้อนออกมาให้เห็น

10. ขณะนี้ ข้าพเจ้ารู้สึก _____
และในส่วนที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับ #1A ข้าพเจ้าเห็นว่า _____

วาดภาพอารมณ์ที่คุณ
รู้สึกในขณะนี้:

(ต้องใส่ใจปัญหานี้เป็นพิเศษ ถ้ายังไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เลย)

11. ถึง (#1A) _____ ข้าพเจ้ารู้สึกขอบคุณและเลือกที่จะเป็นผู้มีความนอบน้อมโดยมองหาและสาน
สัมพันธ์กับ **ตัวตนที่แท้จริงของคุณ** และกับ **ความรัก ♥** **ความเป็นที่สูงสุดในตัวคุณ** และ **ความดีที่สุดในตัวคุณ**
คุณเท่านั้น!

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

ประสบผลสำเร็จตาม
ขั้นตอนนี้ไหม?

(หายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ)

หมายเหตุ: Rakhma หรือความรักในที่นี้คือความรู้สึกที่เรามีเมื่ออุ้มเด็กทารกที่กำลังหลับอยู่ไว้ในอ้อมอกของเรา
Rookha d'Koodsha คือพลังหยินในตัวเราที่หลอมละลายผลกระทบที่ได้รับจากความผิดพลาดต่างๆ และเป็น
สิ่งที่อบรมบ่มนิสัยเราให้เข้าใจสัจธรรม