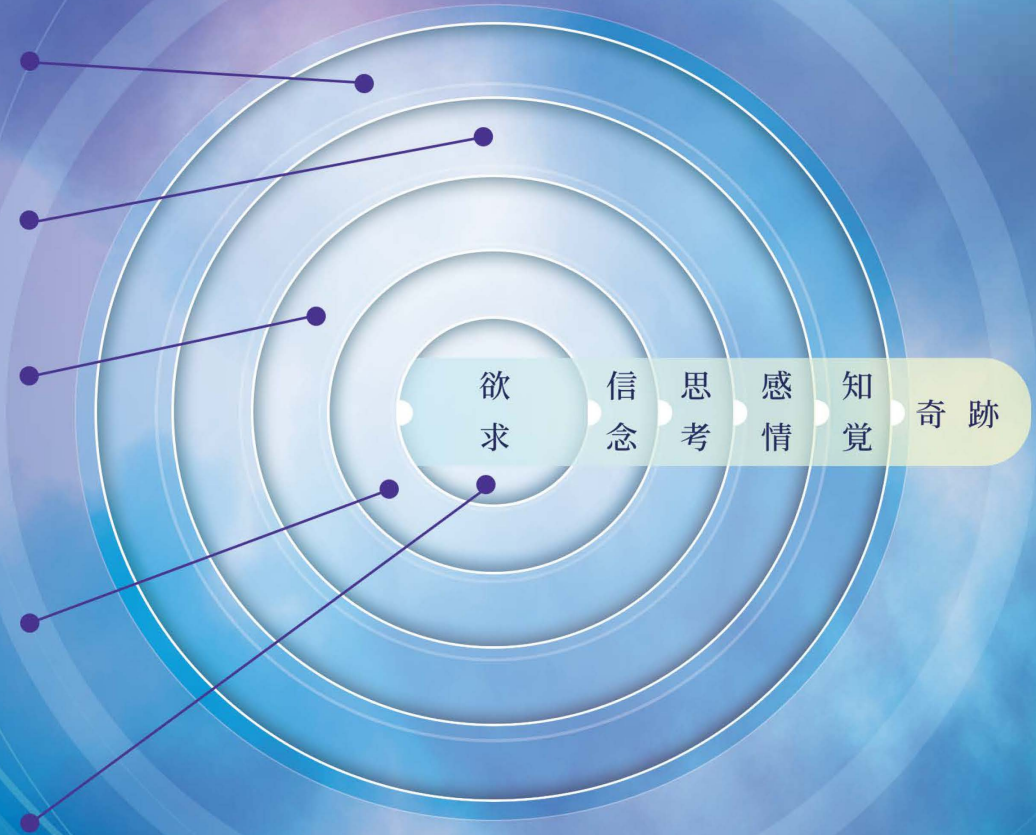


真理はあなたの欲求を通して取り戻される。  
それは、あなたが真理以外の何かを欲することにより失われたからである。  
(T-20.VIII.1.2 奇跡講座 中央アート出版社)

- ① 私が \_\_\_\_\_ について考える時、  
(動揺を引き起こす過去や未来の行動・状況・できごと)
- ② \_\_\_\_\_ と感じます。  
(特定の嫌な感情・動揺)
- ③ なぜなら、\_\_\_\_\_ が責められるべきであるし、  
(名前)  
あるいは、未来に \_\_\_\_\_  
が起こるのを恐れているからです。
- ④ これらのことは、私が \_\_\_\_\_  
(不足の信念)  
ということについて正しいことを証明しています。
- ⑤ 私が求め(ていた)、期待している(いた)のは、  
\_\_\_\_\_ です。  
(望ましい行動、出来事、状況)



今あるがままでは無い何かを求める事が、あなたを神の平和から遠ざけています。  
あなたの真の望みをもたらす唯一のゴールと再び一致するため、心の平安を今受け  
入れるために、この欲求を聖霊に捧げる意欲はありますか？

もしこの「心のレベルの図」を使って神の平安を選ぶことに抵抗を感じるなら、  
「平安へのツール」を使ってみましょう。

Memo

平安な心は癒やされています。平安な心は完全に平安を歓迎します。この世界では、平安の欠如が様々な形となって現れています。永続的な癒やしが起こるためには、心の中における、平安の欠如のたった一つの原因にまで遡る必要があります。この道具を使いながら遡ることは、心が知っていると思っていることを手放すこと、世界を違った見方で見ること、そして平安と喜びに満ちた現在（いま）を経験するための助けとなるでしょう。

Q

あなたが今感じている動揺はなんでしょう。あなたの答えをフォームに入力してください。

1

私が **A** \_\_\_\_\_ について考える時、  
(過去や未来の行動・状況・できごと)

**B** \_\_\_\_\_ と感じます。  
(特定の嫌な感情・動揺)

なぜなら、**C**1. \_\_\_\_\_ が責められるべきであるし、あるいは、未来に、  
(名前 \*任意)

**C**2. \_\_\_\_\_ が起こるのを恐れているからです。  
(\*任意)

2

**A** \_\_\_\_\_ について考える時、

**B** \_\_\_\_\_ という感情を感じ、

**C**1. \_\_\_\_\_ が責められるべきで、あるいは、未来に、

**C**2. \_\_\_\_\_ が起こるのを恐れています。

これらのことは、私が

**D** \_\_\_\_\_ ということについて、  
(自己 / 他者 / 世界のイメージという形をとっている不足の信念)

正しいことを証明しています。

私は今の感情を望みません。だから、私が知覚していることが真実ではない可能性を考える準備ができています。癒やしのプロセスの一部として、私はこの動揺（に私を与えた意味）を越えて見ること、そして心の内側を見ることを意志します。

3

私は以下の事象の中で私が演じている役割を、罪悪感なしに見る方法があると学ぶことを望みます。

- Ⓐ \_\_\_\_\_ について考える時、
- Ⓑ \_\_\_\_\_ という感情を感じ、
- Ⓒ1. \_\_\_\_\_ が責められるべきで、あるいは、未来に、
- Ⓒ2. \_\_\_\_\_ が起こるのを恐れています。

4

私は以下の知覚について自分が正しくありたいという望みを手放します。

- Ⓐ \_\_\_\_\_ について考える時、
- Ⓑ \_\_\_\_\_ という感情を感じ、
- Ⓒ1. \_\_\_\_\_ が責められるべきで、あるいは、未来に、
- Ⓒ2. \_\_\_\_\_ が起こるのを恐れています。

これらのことは、私が

- Ⓓ \_\_\_\_\_ ということについて、  
(自己 / 他者 / 世界のイメージという形をとっている不足の信念)

正しいことを証明しています。

私はそのかわりに幸せであることを望みます。自我の歪んだ考え方 / 見方を通して、私は自分の動揺の原因とその解決法が、心の外側にあると知覚しています。この投影は非常にリアルに見えます。その目的は、心が内側を見るのを妨げることだからです。

5

もし私の動揺の原因と解決策が心の外側にあるのだとしたら、私は自分の心の状態を変えることについて実に無力と言うこととなります。私の投影 (内側に見たくないものを外側に見ること) が、私が無力さを感じる理由であり、

- Ⓒ1. \_\_\_\_\_ 及び / 又は、Ⓒ2. \_\_\_\_\_

が未来に起こるのを恐れていることが、私の動揺の原因に見える理由なのです。

6

Ⓐ \_\_\_\_\_ について考える時、

Ⓑ \_\_\_\_\_ という感情を感じ、

Ⓒ1. \_\_\_\_\_ が責められるべきで、あるいは、未来に、

Ⓒ2. \_\_\_\_\_ が起こるのを恐れています。

これらすべては、

Ⓓ \_\_\_\_\_ という信念の  
(自己 / 他者 / 世界のイメージという形をとっている不足の信念)

結果として現れたものです。

7

私が誰かや何かに対して動揺するのは、彼らや出来事が、私が気づかないようにした信念を心に映し出している時だけです。私がこの世界の何かを責めたり恐れたりする時、それは動揺とその解決法があるがままに(心の中の決断として) 見ることを妨げる為であり、その代わりに自分が望む自己概念、他者、世界のイメージを維持する為なのです。

この心のトリックが罪悪感や恐れをどこかに移し替えるように見えたとしても、実際には動揺を維持しつづけることになります。自己概念、他者、世界のイメージを責めたり恐れたりすることは、自分を肉体と肉体の世界に制限し、本当の私自身であるスピリチュアルな抽象性を否定することを必要とします。全ての動揺を手放す最初のステップとして、自分の外側にあると思っていたものを、自分の心の中に見ることを望みます。

Ⓐ \_\_\_\_\_ について動揺することは、

Ⓒ1. \_\_\_\_\_ や、又は未来の考えの

Ⓒ2. \_\_\_\_\_ が、

私の罪悪感、恐れの原因であることにしようとする、一つの企てに過ぎません。

8

動揺することは、

**A** \_\_\_\_\_ が、  
私が求めているものに反するとき、価値があって正当化できるように見えます。

私が求め（ていた）、期待している（いた）のは、

**E** \_\_\_\_\_ です。  
(望ましい行動、出来事、状況)

私はまだ、**D** \_\_\_\_\_ を信じているので、  
(不足の信念)

私が幸せになり、完全になり、平安になるためには、

**E** \_\_\_\_\_ が必要だと考えています。  
(望ましい行動、出来事、状況)

この不足の信念と、その結果として現れる期待は、私にとって心の平安よりも重要なものでしょうか？

9

この世界のすべての物事は一つとなり、私にとっての善きことの為に働いています。私が私の動揺の原因だと考えていたものは、まったくそうではありませんでした。

動揺するという選択は、その真の原因、すなわち今この瞬間心の中で下されている決断である、分離 / 不足の信念、を見ないという選択なのです。これは原因が過去 / 未来にあり、現在はその結果であると見ようとする企てなのです。

10

今この瞬間、私が何にもまして求めているは、平安です。

私は自分にとってのただ一つの目的である心の平安と再びつながるために、

**D** \_\_\_\_\_ という信念に疑問を呈し、  
(不足の信念)

自発的に **E** \_\_\_\_\_ という欲求を手放します。  
(望ましい行動、出来事、状況)

11

心の平安とは、今この瞬間、感謝の中で下すことができる決断です！結果にたいする罪悪感や恐れがあり得るように見えたのは、私が過去や未来に原因があるという信念にすがりつくと決めたからでした。

私は自分が過去 / 未来に与えた意味を手放し、赦されて無罪である「今」に対して心を開きます。

12

私は、今までこの世界にあると思っていた私の動揺の原因は、心の中の疑われることが無かった信念と決断であったことを認識できたことに感謝します。

私は私自身の心の平安の為にもう一度決断しました。

## NOTE

このプロセスで理解をしたことを書き出しましょう。必要でしたら完成したワークシートを保存しましょう。今この瞬間の平安を体験するために、それがあなたの望みであれば、必要なだけいくらかでもワークシートを使ってください。

