El ataque no tiene sentido

Renuncio al sufrimiento

El ataque no tiene sentido.
La culpa no sirve para aprender.
El sufrimiento no es necesario para crecer.
El miedo no me mantiene preparado.

Yo soy comprensión,
me niego a jugar con la locura.
Renuncio al sufrimiento,
mi objetivo es la paz.
El ataque no tiene sentido.

Yo soy comprensión,
en la luz es evidente.
Basta de locura y sufrimiento.
Renuncio a volver a hacerme daño.

No necesito sufrir,
no necesito culpar,
no necesito temer.
El ataque no tiene sentido.

Mi máximo objetivo es la paz

¿Para qué sirve este pensamiento?

Mi máximo objetivo es la paz.
*
Para practicar esta verdad en mi conciencia, cuando mi paz se ve obstaculizada por cualquier pensamiento de ataque, culpa, rechazo, miedo o dolor, sin importar su grado, me hago la pregunta:
¿Para qué sirve este pensamiento?
No espero a la mente que habla. Simplemente siento si el pensamiento tiene sentido.
Respiro y siento.
¿Para qué sirve este pensamiento?
*
Descubro el programa y despierto.
Mi máximo objetivo es la paz.
*
Aplico igualmente estas preguntas
cuando son mis palabras o mis acciones las que se oponen a mi objetivo:
¿Para qué digo esto?
¿Para qué hago esto?
*
Siento el silencio tras hacer la pregunta.
Tal vez entonces me llegue un pensamiento.
¿Para qué sirve este pensamiento?
*
Puedo hacerlo en cualquier momento,
pero no olvidaré hacerlo en los momentos
de inseguridad, miedo, ansiedad o confusión.
Vuelvo a situarme en mi objetivo primordial, la paz.
Simplemente me había distraído,
atrapado en un viejo programa de pesadillas y culebrones.
Yo no soy eso. Yo no elijo el conflicto.
Mi máximo objetivo es la paz.