El perdón cotidiano de la proyección:

3-1

Reconozco el espejismo

En cuanto te des cuenta de que estás atacando, juzgando o rechazando a alguien, observa el juicio que hay en tu mente: «X es...» o «X me hace...».

*

Atiende a tu interior para descubrir intuitivamente un aspecto similar de culpa que apunte a tu propio personaje, aunque lo sientas de otra forma, en otro tiempo o en otro grado.

*

Toma conciencia del juicio similar que, inconscientemente, haces sobre tu propio personaje (primera persona: yo).

*

No permitas que este ejercicio se convierta en una investigación o un juicio a ti mismo. En cualquier momento en que encuentres al investigador haciéndote creer que realmente eres culpable, aplica el no sé.

*

Presta atención para detectar si te sorprendes haciendo planes para portarte de una manera distinta. Lo que importa es que has descubierto el rasgo. Suelta las estrategias de corrección de tu personaje. Siente tu inocencia presente. Este es un ejercicio de conciencia. Si te enredas en la corrección de tu comportamiento, el programa de culpa te ha atrapado.
Céntrate en tomar conciencia del juicio descubierto.

*

Siempre, cierra el ejercicio en silencio, aplicando el enfoque «Lo he visto y me libero».

Todo ataque fuera es un ataque dentro

Una sola mente

La mente no puede atacar fuera
sin atacar dentro.
*
Si la mente cree en el ataque, vive el ataque.
Fuera es dentro en realidad.
*
Al atacar doy sentido al ataque,
creo en su utilidad.
Por tanto estoy dispuesto a ser atacado.
Al creer en su sentido, vivo en el miedo.
*
Somos una sola mente.
Todo juicio, ataque mental, rechazo o experiencia de ataque
proviene de la culpa y me hace sentir culpa.
Todo ataque fuera es un ataque dentro.
Renuncio a volver a hacerme daño.
*
Si ataco fuera, ataco a mi identidad proyectada.
La mente recrea el concepto que tiene de sí misma.
Si cree ser miedo, vive en el miedo
y proyecta ataque al forjar sus armas.
Si sabe que es amor, experimenta amor.
Y por fin se reconoce.
*
Somos una sola mente.
Todo ataque fuera es un ataque dentro.
Renuncio a volver a hacerme daño.