



Ejercicio. Desenmascarar la fuente de la ira

1. Si todo ataque es esencialmente ataque contra uno mismo, acelerar el proceso de curación implica primero mirar cómo es posible que hayamos traicionado a nuestro ser. Responde a estas preguntas con radical honestidad contigo mismo:
 - 1) ¿Dónde me abandoné, dónde abandoné mi conocimiento interior? ¿De qué manera no me hice presente a mí mismo?
 - 2) ¿Dónde no fui completamente honesto, responsable y transparente?
 - 3) ¿Estaba tratando de dar algo para obtener algo a cambio? Por ejemplo aprobación, reconocimiento, favores especiales, etcétera.
 - 4) ¿Tenía segundas intenciones?
 - 5) ¿Quería tener razón más de lo que quería cerrar la brecha con otro?
 - 6) ¿Me tomé las cosas como algo personal? Solo el ego puede hacer eso. El Santo Ser no.
 - 7) ¿Me di por ofendido? Recuerda que recibir y dar ofensa son el mismo error.
2. Si deseas aprender más sobre los disgustos, te serán útiles las siguientes secciones de este Manual:
 - 1) “La impactante verdad acerca de ser tratado injustamente”, C-I.12.
 - 2) “Dar un nuevo propósito a nuestros disgustos”, C-I.14.
 - 3) “Los siete principios esenciales del perdón cuántico”, C-VI.4.