
Navodilo: kako narediti Delo

Ali res hočete vedeti resnico? Raziščite vsako svojo trditev s pomočjo štirih vprašanj in preobrata spodaj. Opustite »ampak«, »zato«, »ker« ali »in«. Ukvarjajte se le z eno negativno sodbo naenkrat. Velikokrat boste našli več negativnih stališč o eni osebi. Raziščite vsako stališče posebej. Delo je meditacija. Gre za zavedanje in ne za poizkus spremembe mišljenja. Naj um zastavi vprašanje, vi pa opazujte. Vzemite si čas, poglobite se vase in počakajte, da se vam razkrijejo globlji odgovori.

Štiri vprašanja

1. **Ali je res?**
2. **Ali lahko absolutno veš, da je res?**
3. **Kako reagiraš, kaj se zgodi, ko verjameš tej misli?**
4. **Kdo bi bil/a brez te misli?**

Spodnji primer ponazarja, kako lahko vprašanja uporabimo pri naslednji trditvi: »Pavel bi me moral razumeti.«

1. **Ali je res?** Ali je res, da bi te moral razumeti? Bodi mirna. Čakaj na odziv srca.
2. **Ali lahko absolutno veš, da je res?** Konec koncev, ali lahko zares veš, kaj bi moral oz. česa mu ni treba razumeti? Ali lahko z gotovostjo veš, kaj je zanj najbolje razumeti?
3. **Kako reagiraš, kaj se zgodi, ko verjameš tej misli?** Kaj se zgodi, ko meniš, da bi te Pavel moral razumeti, pa te ne? Ali občutiš jezo, stres, razočaranje? Ga grdo pogledaš? Ga skušaš kakorkoli spremeniti? Kako se počutiš ob tovrstnih odzivih? Ti misel prinaša stres ali mir v življenje? Bodi mirna, ko poslušаш.
4. **Kdo bi bil/a brez te misli?** Zapri oči. Predstavljaš si sebe v družbi osebe, ki naj bi te razumela. Zdaj si zamisli, da gledaš to osebo, le za trenutek brez misli »Hočem, da me razume«. Kaj vidiš? Kakšno bi bilo tvoje življenje brez te misli?

Preobrni misel

V nadaljevanju obrni svojo prvotno trditev. Preobrati ti pomagajo razmisliti o nasprotju tega, za kar verjameš, da je resnica. Poiščeš lahko več preobratov.

Naprimera, »Pavel bi me moral razumeti« se obrne v:

- *Ni treba*, da me Pavel razume. (Kaj ni to včasih dejstvo?)
- *Jaz* bi morala razumeti *sebe*. (To je moja naloga, ne njegova.)
- *Jaz* bi morala razumeti *Pavla*. (Ali lahko razumem, da me ne razume?)

Dovoli si v celoti izkusiti preobrat. Za vsakega posebej se vprašaj, »Je to enako res ali še bolj?« Ali lahko poiščeš določen primer, ko je preobrat enako ali bolj resničen? Pri tem ne gre za obtoževanje sebe ali občutke krivde. Gre za odkrivanje novih možnosti, ki ti lahko prinesejo mir.

Preobrat za številko 6

Preobrat za trditev številka 6 je malce drugačen:

»Nikdar več se nočem spreti s Pavlom« se obrne v:

Pripravljena sem se ponovno spreti s Pavlom; in
Veselim se ponovnega spora s Pavlom.

Trditev številka 6 nam ponuja priložnost, da se odpremo za vse naše misli in občutjater takospoznamo, v katerih primerih še vedno ne sprejemamo resničnosti. Če se še vedno upiraš določeni misli, tvoje Delo ni končano. Ko se lahko iskreno veseliš neprijetnih izkušenj, se ti v življenju ni treba ničesar več bati—tedaj na vse gledaš kot na darilo, ki ti lahko prinese samospoznanje.