

איך לעשות את העבודה

האם אתם באמת רוצים לדעת את האמת? חקרו כל אחת מהצהרות תוך שימוש בארבע השאלות וההיפוכים אשר מופיעים מטה. השאירו בצד כל הצהרה המתחילה ב: "אבל", "בגלל", או "וי". **חקרו** רק שיפוט שלילי אחד בכל פעם. לעיתים קרובות יהיו לכם מספר שיפוט שליליים על אדם אחד. חקרו כל שיפוט בנפרד. העבודה היא מדיטציה. היא עוסקת במודעות; אין בכוונתה לשנות את דעתך. אפשרו לשכל לשאול את השאלות, ואז התבוננו. קחו את הזמן, כנסו פנימה וחכו לתשובה העמוקה לעלות לפני השטח.

ארבע השאלות

1. האם זאת האמת?
2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?
3. איך אתם מגיבים, מה קורה, כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?
4. מי תהיו ללא המחשבה?

לפניכם הרחבה כיצד ארבע השאלות עונות על ההצהרה: "פול צריך להבין אותי."

1. **האם זאת האמת?** האם זאת האמת שהוא צריך להבין אותי? היו דוממים. חכו לתשובתו של הלב.
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?** בסופו של דבר, האם אתם יכולים לדעת מה עליו להבין או לא להבין? האם אתם יכולים לדעת בוודאות מה עליו להבין לטובתו האישית?
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה, כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?** מה קורה כשאתם מאמינים ש"פול צריך להבין אתכם" והוא לא? האם אתם חווים כעס, מתח, או תסכול? איך אתם מתייחסים לפול? האם אתם נותנים לו מבטים נוקבים? האם אתם מנסים לשנותו בדרך כלשהי? איך תגובות אלה מרגישות לכם? איך אתם מתייחסים לעצמכם? האם המחשבה הזו מביאה מתח או שלווה לחייכם? היו דוממים בהקשיבכם.
4. **מי תהיו ללא המחשבה?** עצמו עיניכם. דמיינו עצמכם בנוכחותו של פול. עכשו דמיינו שאתם מתבוננים בפול רק לרגע ללא המחשבה "אני רוצה שהוא יבין". מה אתם רואים? איך יראו חייכם ללא המחשבה הזאת?

ההיפוך

כעת הפכו את ההצהרה שלכם. ההיפוכים הם הזדמנות לחוות את ההפך של מה שהאמתם כנכון. יתכן ותמצאו מספר היפוכים.

לדוגמה, "פול צריך להבין אותי" מתהפך ל:

- פול לא צריך להבין אותי.
- אני צריך להבין את עצמי.
- אני צריך להבין את פול.
-

תנו לעצמכם לחוות את ההיפוכים במלואם. לכל היפוך מצאו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואמיתיות מחייכם. המטרה היא לא לחוש אשמה. המטרה היא למצוא חלופות אשר יכולות להביא לכם שלווה.

ההיפוך למספר 6

ההיפוך להצהרה מספר 6 הוא מעט שונה:
 "אני לא רוצה לחוות שוב לעולם ויכוח עם פול" מתהפך ל:
 "אני מוכנה לחוות שוב ויכוח עם פול, ו-
 "אני מצפה בכיליון עניים לחוות שוב ויכוח עם פול."

מספר 6 עוסק בקבלת כל המחשבות והחוויית בזרועות פתוחות ותוך כך אתם מגלים היכן אתם עדיין נלחמים במציאות. אם אתם חשים איזושהי התנגדות למחשבה, עבודתכם לא הסתיימה. כאשר אתם באמת יכולים לצפות בכיליון עניים לחוויות שהיו בעבר בלתי נעימות, אין לכם כבר ממה לפחד - אתם מקבלים הכל כמתנה היכולה להוביל להגשמה עצמית.