

Instructions pour faire Le Travail

Voulez-vous vraiment connaître la vérité? Questionnez chacune de vos affirmations en utilisant les quatre questions et les retournements ci-dessous. Laissez tomber les « mais », « parce que », ou « et ». Ne travaillez qu'une seule pensée négative à la fois. Souvent vous aurez plusieurs jugements négatifs concernant une personne. Remettez en cause chaque jugement, séparément, à l'aide du processus de questionnement. Le Travail est une méditation. Il y est question de conscience. Il ne s'agit pas d'essayer de changer votre mental. Laissez le mental poser les questions, puis contemplez. Prenez votre temps, laissez-vous pénétrer, et attendez que les réponses émergent du plus profond de vous-même.

Les quatre questions

1. **Est-ce que c'est vrai ?**
2. **Pouvez-vous être absolument certain que ce soit vrai ?**
3. **Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?**
4. **Qui seriez-vous sans la pensée ?**

Voici un exemple de comment les quatre questions pourraient s'appliquer à la phrase « Paul devrait me comprendre. »

1. **Est-ce que c'est vrai ?** Est-il vrai qu'il devrait vous comprendre ? Restez silencieux. Attendez la réponse du cœur.
2. **Pouvez-vous être absolument certain que ce soit vrai ?** Ultimement, pouvez-vous réellement savoir ce qu'il devrait ou ne devrait pas comprendre ? Pouvez-vous savoir qu'il est dans son meilleur intérêt de vous comprendre ?
3. **Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?** Que se passe-t-il quand vous croyez que Paul devrait vous comprendre et qu'il ne vous comprend pas ? Expérimentez-vous la colère, le stress, la frustration ? Le regardez-vous de travers ? Essayez-vous de le changer de quelque façon ? Comment vous sentez-vous quand vous réagissez ainsi ? Cette pensée apporte-t-elle le stress ou la paix dans votre vie ? Restez silencieux et écoutez.
4. **Qui seriez-vous sans la pensée ?** Fermez les yeux. Visualisez-vous en présence de la personne dont vous désirez la compréhension. Maintenant imaginez-vous regardant cette personne, juste pour un moment, sans la pensée « je veux qu'il me comprenne. » Que voyez-vous ? A quoi votre vie ressemblerait-elle sans cette pensée ?

Le retournement

Ensuite, retournez votre phrase. Les retournements sont des opportunités de considérer le contraire de ce que vous croyez être vrai. Vous pouvez trouver plusieurs retournements.

Par exemple, « Paul devrait me comprendre » se retourne en :

- *Je devrais me comprendre.*
- *Je devrais comprendre Paul.*
- *Paul ne devrait pas me comprendre.*

Laissez-vous expérimenter pleinement les retournements. Pour chacun, demandez-vous : « est-ce aussi vrai ou plus vrai ? » Pouvez-vous trouver des exemples précis où ce retournement est vrai dans votre vie ? Il n'est pas question de vous blâmer ou de vous sentir coupable. Il est question de découvrir les alternatives qui peuvent vous apporter la paix.

Le retournement pour le N° 6

Le retournement de la phrase n° 6 est un peu différent :

« Je ne veux plus jamais expérimenter une dispute avec Paul » se retourne en :

- Je suis disposé à expérimenter une dispute avec Paul, et
- Je me réjouis d'expérimenter une dispute avec Paul.

Le n° 6 consiste à accueillir toutes vos pensées et expériences à bras ouverts et vous montre que vous êtes encore en guerre contre la réalité. Si vous sentez une quelconque résistance à une pensée, votre Travail n'est pas achevé. Quand vous pouvez honnêtement envisager de vous réjouir des expériences qui ont été inconfortables, il n'y a plus rien à craindre dans la vie— vous voyez tout comme un cadeau qui peut vous apporter la réalisation de soi.