

Инструкции по выполнению Работы

Действительно ли вы хотите познать истину? Исследуйте каждое ваше высказывание с помощью четырех вопросов и приведенного ниже переворота. Исключите высказывания, которые начинаются со слов «но», «потому что» и «и». Для каждого процесса исследования выберите не более одного отрицательного суждения. Часто один человек вызывает сразу несколько негативных суждений. Подвергните процессу исследования каждое суждение в отдельности. Работа — это медитация. Ее суть — процесс осознания, а не попытка изменить наши мысли. Позвольте разуму задать эти вопросы, затем размышляйте. Не торопитесь, погружитесь в себя и ждите, когда ответ всплывет из самой глубины.

Четыре вопроса

1. **Правда ли это?**
2. **Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?**
3. **Как вы реагируете, что происходит, когда вы верите в эту мысль?**
4. **Кем бы вы были без этой мысли?**

Рассмотрим детальнее применение этих вопросов на примере высказывания «Пол должен понимать меня».

1. **Правда ли это?** Правда ли то, что он должен понимать вас? Будьте неподвижны. Дождитесь, когда сердце подскажет ответ.
2. **Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?** В конечном счете, вам ли знать, что он должен или не должен понимать? Можете ли вы абсолютно точно знать, что для него лучше всего понимать?
3. **Как вы реагируете, что происходит, когда вы верите в эту мысль?** Что происходит, когда вы верите мысли: «Пол должен понимать меня», а он не понимает? Переживаете ли вы гнев, стресс, разочарование? Как вы обращаетесь с Полом? Вы уничтожаете его взглядом? Пытаетесь как-то изменить его? Как вы ощущаете эту реакцию? Как вы обращаетесь с собой? Эта мысль вызывает у вас умиротворение или стресс? Прислушиваясь к ответу, оставайтесь неподвижными.
4. **Кем бы вы были без этой мысли?** Закройте глаза. Представьте себя в присутствии Пола. Теперь всего на мгновение представьте себе, что вы смотрите на Пола без мысли «Я хочу, чтобы он понимал». Что вы видите? Как выглядит ваша жизнь без этой мысли?

Переворот (замена на противоположное)

Далее переверните ваше утверждение. Перевороты — это возможность пережить противоположное тому, что вы считаете правдой. Возможно, вы найдете несколько переворотов.

Например, перевернем фразу «Пол должен понимать меня» на следующее:

- Я сама должна понимать себя.
- Это я должна понимать Пола.
- Пол не должен понимать меня.

Позвольте себе полностью пережить перевороты. К каждой перевернутой фразе найдите хотя бы три конкретных, реальных примера из жизни, подтверждающих истинность переворота. Задача заключается не в том, чтобы обвинить себя или вызвать чувство вины, а в том, чтобы открыть для себя альтернативу, через которую вы обретете спокойствие.

Переворот для пункта № 6

Переворот для высказывания, записанного под номером 6, немного отличается:

- «Я никогда не хотела бы снова ссориться с Полом» переворачивается на следующее:
- «Я готова снова поссориться с Полом» и
 - «Я жду с нетерпением, когда снова поссорюсь с Полом».

Задача переворота для пункта № 6, который показывает вам, где вы все еще противитесь реальности, — открыться и с радостью принять все мысли и переживания. Если вы испытываете сопротивление какой-либо мысли, то ваша Работа не закончена. Когда вы честно предвкушаете переживания, которые вызывали у вас дискомфорт, то в жизни больше нечего бояться — вы все принимаете как дар, через который можете познать себя.