

Vuoi sapere davvero la verità? Indaga ogni tua affermazione del Foglio di lavoro – Giudica il prossimo usando le quattro domande e il rigiro che trovi più avanti. Lascia fuori ogni affermazione che comincia con «ma», «perché» o «e». Spesso avrai diversi giudizi negativi su una persona. Sottoponi ogni giudizio al processo separatamente. Il Lavoro è meditazione. Si tratta di consapevolezza, non di cambiare la tua mente. Lascia che la mente ponga le domande, poi contempla. Prenditi tempo, vai dentro di te e aspetta che affiorino le risposte più profonde.

Le quattro domande

1. **È vero?** (Sì o no. Se no, passa alla n.3).
2. **Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?** (Sì o no).
3. **Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?**
4. **Chi saresti senza quel pensiero?**

Utilizzando le quattro domande, indaghiamo l'affermazione *Paul dovrebbe comprendermi*.

1. **È vero?** È vero che lui dovrebbe comprenderti? Rimani in silenzio. Aspetta la risposta del cuore.
2. **Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?** In ultima analisi, puoi davvero sapere ciò che lui dovrebbe o non dovrebbe comprendere? Puoi sapere con assoluta certezza cos'è che lui deve comprendere per il suo miglior interesse?
3. **Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?** Cosa succede quando credi «Paul dovrebbe comprendermi» e lui non lo fa? Sperimenti rabbia, stress o frustrazione? Come tratti Paul? Gli lanci occhiatecce? Cerchi di cambiarlo in qualche modo? Come ti fanno sentire queste reazioni? Come tratti te stesso? Questo pensiero porta pace o stress nella tua vita? Rimani in silenzio mentre ascolti.
4. **Chi saresti senza quel pensiero?** Chiudi gli occhi. Visualizzati in presenza di Paul in quella situazione. Ora immagina di guardare Paul per un momento, senza il pensiero «Voglio che comprenda». Cosa vedi? Come sarebbe la tua vita senza quel pensiero?

Il rigiro

Adesso, rigira la tua affermazione. Il rigiro è un'opportunità di sperimentare l'opposto di quello che credi sia vero. Un'affermazione può essere rigirata a te stesso, all'altro e all'opposto. Ci sono spesso diversi modi di rigirare un'affermazione.

Per esempio, *Paul dovrebbe comprendermi* si rigira a:

- *Io* dovrei comprendermi. (verso te stesso)
- *Io* dovrei comprendere *Paul*. (verso l'altro)
- *Paul non dovrebbe* comprendermi. (all'opposto)

Sperimenta a fondo il rigiro. Per ognuno trova almeno tre esempi e specifici e sinceri in cui il rigiro è vero per te in quella situazione. Non si tratta di rimproverarti o di sentirti in colpa. Si tratta di scoprire alternative che possono portarti pace.

Il rigiro dell'affermazione n. 6

Il rigiro dell'affermazione n. 6 è un po' diverso:

Non voglio mai più litigare con Paul si rigira a:

Sono disposta a litigare ancora con Paul, e
Non vedo l'ora di litigare ancora con Paul.

Nel rigiro per l'affermazione n.6 si tratta di accogliere ogni tuo pensiero ed esperienza a braccia aperte, in modo da vedere dove sei ancora in guerra con la realtà. Se senti ancora della resistenza a un tuo pensiero, il tuo Lavoro non è finito. Quando puoi onestamente non veder l'ora di provare esperienze che prima ti mettevano a disagio, non ci sarà più nulla di cui aver paura nella vita: vedrai ogni cosa come un regalo che può condurti alla auto-realizzazione.