

Vai jūs patiesi vēlaties uzzināt patiesību? Izpētiet katru no saviem apgalvojumiem, izmantojot zemāk dotos četrus jautājumus un apgriezto versiju. Izlaidiet apgalvojumus, kas sākas ar “bet”, “jo” vai “un”. Izpētes laikā pēti katru reizi tikai vienu negatīvu spriedumu. Bieži jums būs vairāki negatīvi spriedumi par vienu cilvēku. Veicot šo izpēti, pēti katru spriedumu atsevišķi. Darbs ir meditācija. Svarīga ir apzināšanās, nevis centieni pārveidot savu prātu. Ļaujiet, lai prāts uzdod jautājumus, tad apdomājiet. Nesteidzieties, iedziļinieties sevī un gaidiet, kad virspusē parādīsies dziļāka atbilde.

Četri jautājumi

1. **Vai tā ir taisnība?**
2. **Vai jūs varat pilnīgi precīzi zināt, ka tā ir taisnība?**
3. **Kā jūs reaģējat un kas notiek, kad ticat šai domai?**
4. **Kas jūs būtu bez šīs domas?**

Šeit ir plašāks piemērs tam, kā četri jautājumi tiek piemēroti apgalvojumam “Polam vajadzētu mani saprast”.

1. **Vai tā ir taisnība?** Vai tā ir taisnība, ka viņam vajadzētu jūs saprast? Sastingstiet. Gaidiet atbildi, ko sniegs jums sirds.
2. **Vai jūs varat pilnīgi precīzi zināt, ka tā ir taisnība?** Galu galā, vai jūs patiešām varat zināt, ko viņam vajadzētu vai nevajadzētu saprast? Vai jūs pilnīgi precīzi zināt, kāds viņam ir labums no tā, ka viņš saprot?
3. **Kā jūs reaģējat un kas notiek, kad ticat šai domai?** Kas notiek, kad jūs ticat, ka “Polam vajadzētu mani saprast” un viņš tomēr nesaprot? Vai jūs izjūtat dusmas, stresu, vilšanos? Kā jūs izturaties pret Polu? Vai jūs vēltāt tam niknu skatienu? Vai jūs mēģināt viņu kādā veidā izmainīt? Kā šīs reakcijas liek jums justies? Kā jūs paši izturaties pret sevi? Vai šī doma jūsu dzīvē sniedz jums mieru vai stresu? Sastingstiet, ieklausieties.
4. **Kas jūs būtu bez šīs domas?** Aizveriet acis. Iztēlojieties sevi Pola klātbūtnē. Tagad iedomājieties uz brīdi, kā jūs uzlūkojat Polu bez domas “Es gribu, lai viņš saprot”. Ko jūs redzat? Kāda izskatītos jūsu dzīve bez šīs domas?

Apgrieztā versija

Tagad pagrieziet savu apgalvojumu otrādi. Apgrieztā versija ir iespēja piedzīvot pretējo tam, ko jūs iepriekš uzskatījāt par patiesību. Iespējams, ka jūs atradīsiet vairākas apgrieztās versijas.

Piemēram, “Polam vajadzētu mani saprast” tiek pagriezts otrādi:

- *Man vajadzētu saprast sevi.*
- *Man vajadzētu saprast Polu.*
- *Polam nevajadzētu saprast mani.*

Ļaujiet sev pilnībā izdzīvot apgriezto versiju. Katram apgalvojumam atrodiet vismaz trīs reālus, konkrētus piemērus tam, ka apgrieztā versija jūsu dzīvē ir patiesa. Galvenais ir nevis sev ko pārņemt vai likt sev justies vainīgam, bet gan atklāt alternatīvas, kas var dāvēt jums mieru.

Apgrieztā versija punktam 6

Apgrieztā versija apgalvojumam punktā 6 nedaudz atšķiras:

“Es vairs nekad negribu atkal strīdēties ar Polu” tiek pagriezts otrādi:

“Es esmu gatava atkal strīdēties ar Polu” un

“Es ar nepacietību gaidu, kad es atkal sastrīdēšos ar Polu”.

Punkts 6 ir pat to, kā uzņemt visas savas domas un pieredzi ar atvērtām rokām. Tas jums norāda, ka jūs joprojām karojat pret realitāti. Ja jūs izjūtat pretestību kādai domai, jūsu Darbs vēl nav paveikts. Kad jūs patiešām ar nepacietību gaidāt pieredzi, kas jums sagādā nepatīkamas izjūtas, tad dzīvē vairs nav nekā, no kā baidīties – jūs visu pieņemat kā dāvanu, kas jums dod iespēju sasniegt pašrealizāciju.