

Упатства за правење на Работата

Дали навистина сакаш да ја знаеш вистината? Испитај ја секоја од твоите изјави од Работниот лист „Суди го блискиот“, користејќи ги четирите прашања и свртувањата подолу. Остави ја секоја изјава што започнува со „но“, „бидејќи“ или „и“. Честопати ќе имаш неколку негативни пресуди за едно лице. Проведи ја поодделно секоја пресуда низ процесот на испрашувањето. Работата е медитација. Таа е во врска со свесноста; таа не е во врска со обидувањето да се промени твоето мислење. Дозволи умот да ги постави прашањата, потоа набљудувај. Не брзај, оди внатре во себеси и почекај подлабоките одговори да излезат на површина.

Четирите прашања

1. **Вистина ли е тоа?** (Да или не. Ако е не, продолжи со број 3.)
2. **Можеш ли апсолутно да знаеш дека тоа е вистина?** (Да или не.)
3. **Како реагираш, што се случува, кога веруваш во таа мисла?**
4. **Кој би бил ти без мислата?**

Користејќи ги четирите прашања, да ја испитаме изјавата *Пол треба да ме разбере*.

1. **Вистина ли е тоа?** Вистина ли е дека тој треба да те разбере? Смири се. Почекај срцето да одговори.
2. **Можеш ли апсолутно да знаеш дека тоа е вистина?** Конечно, можеш ли всушност да знаеш што тој треба или не треба да разбере? Можеш ли апсолутно да знаеш што е во негов најдобар интерес да разбере?
3. **Како реагираш, што се случува, кога веруваш во таа мисла?** Што се случува кога веруваш дека „Пол треба да ме разбере“ а тој не те разбира? Дали доживуваш лутина, стрес или фрустрација? Како се однесуваш кон Пол? Дали го погледнуваш „накриво“? Дали се обидуваш да го промениш на некој начин? Како се чувствуваш поради овие реакции? Како се однесуваш кон себеси? Дали таа мисла ти носи стрес или мир во животот? Смири се додека слушаш.
4. **Кој би бил ти без мислата?** Затвори ги очите. Замисли се себеси во присуство на Пол во таа ситуација. Сега замисли дека го гледаш Пол, само за момент, без мислата „Пол треба да ме разбере“. Што гледаш? Како би ти изгледал животот без таа мисла?

Свртувањата

Изјавата може да се сврти кон себеси, кон другиот и кон спротивноста.

На пример, *Пол треба да ме разбере* се свртува во:

- *Јас* треба да се разберам себеси. (кон себеси)
- *Јас* треба да го разберам *Пол*. (кон другиот)
- *Пол не треба да ме разбере*. (кон спротивноста)

Дозволи си себеси потполно да ги доживееш свртувањата. За секое од нив, пронајди најмалку три специфични, искрени примери каде што свртувањето е вистинито за тебе во таа ситуација. Ова не е во врска со обвинувањето на себеси или чувствувањето на вина. Ова е во врска со откривањето на алтернативи кои ќе ти донесат мир.

Свртувањето на изјавата под број 6

Свртувањето на изјавата под број 6 е малку поинакво:

Никогаш повеќе не сакам да доживеам да се расправам со Пол се свртува во:

Спремна сум да доживеам да се расправам со Пол и
Едвај чекам да доживеам да се расправам со Пол.

Свртувањето на изјавата под број 6 е во врска со пречекувањето на сите твои мисли и доживувања со отворени раце, бидејќи тоа ти покажува каде сеуште водиш војна со стварноста. Ако чувствуваш било каков отпор кон некоја мисла, твојата Работа не е завршена. Кога искрено можеш со нетрпение да ги чекаш доживувањата кои биле непријатни, тогаш нема ништо повеќе од што да се плашиш во животот: ти гледаш на сè како на подарок кој може да ти донесе самосознание.