

Uputstva za Rad

Da li stvarno želite da znate istinu? Istražite svaku od vaših izjava sa Osudi bližnjeg svog – radnog lista koristeći četiri pitanja i preokrete navedene ispod. Izostavite izjave koje počinju sa “ali”, “zato jer” ili “i”. Često ćete imati više negativnih osuda za jednu osobu. Razmotrite svaku osudu posebno kroz proces propitivanja. Rad je meditacija. Tu se radi o svijesti, a ne o pokušaju mijenjanja misli. Pustite um da postavlja pitanja, a onda posmatrajte. Dajte sebi vremena, otidite unutar sebe i čekajte da dublji odgovori izrone na površinu.

Četiri pitanja

1. **Da li je to istina?** (Da ili ne. Ako je odgovor ne, pređite na treće pitanje.)
2. **Možete li apsolutno znati da je to istina?** (Da ili ne.)
3. **Kako reagujete, šta se dogodi, kada vjerujete u tu misao?**
4. **Ko biste bili bez te misli?**

Koristeći četiri pitanja, hajde da istražimo izjavu *Pol treba da me razumije*.

1. **Da li je to istina?** Da li je istina da on treba da vas razumije? Umirite se. Sačekajte odgovor iz srca.
2. **Možete li apsolutno znati da je to istina?** Najzad, da li zaista možete da znate šta on treba ili ne treba da razumije? Možete li apsolutno znati šta je najbolje za njega da razumije?
3. **Kako reagujete, šta se dogodi, kada vjerujete u tu misao?** Šta se dogodi kada vjerujete u “Pol treba da me razumije”, a on vas ne razumije? Da li osjetite ljutnju, stres ili frustraciju? Kako se ponašate prema Polu? Da li ga popriječko gledate? Da li pokušavate da ga promijenite na neki način? Kako osjećate ove reakcije? Kako postupate prema sebi? Da li ta misao donosi stres ili mir u vaš život? Budite mirni i slušajte.
4. **Ko biste bili bez te misli?** Zatvorite oči. Zamislite sebe u prisustvu Pola u ovoj situaciji. Sada zamislite kako gledate u Pola, samo na trenutak, bez te misli “Želim da me on razumije”. Šta vidite? Kako bi vaš život izgledao bez te misli?

Preokretanje izjava

Izjava može biti preokrenuta prema sebi, prema drugome i u svoju suprotnost.

Na primjer, *Pol treba da me razumije* se preokrene u:

- *Ja treba da razumijem sebe.* (prema sebi)
- *Ja treba da razumijem Pola.* (prema drugome)
- *Pol ne treba da me razumije.* (u svoju suprotnost)

Dopustite sebi da u potpunosti osjetite ove preokrenute izjave. Za svaku, pronađite bar tri konkretna, iskrena primjera, koji pokazuju kako je svaka od ovih preokrenutih izjava istinita za vas u ovoj situaciji. Ovdje se ne radi o tome da optužujete sebe ili da osjećate krivicu. Poenta je da otkrijete druge mogućnosti koje vam mogu donijeti mir.

Preokreti za šestu izjavu su malo drugačiji:

Nikad više ne želim da doživim svađu sa Polom se preokrene u:

Voljna sam da opet doživim svađu sa Polom, i
Radujem se mogućnosti da doživim svađu sa Polom.

Smisao preokreta za šestu izjavu je potpuno prihvatanje svih vaših misli i iskustava, zato što vam oni pokazuju gdje još uvijek vodite rat sa realnošću. Ako osjećate bilo kakav otpor prema mislima, vaš Rad nije obavljen do kraja. Kada se iskreno možete radovati iskustvima koja su vam nekad bila neugodna, ne postoji više ništa u životu što će vas uplašiti: sve ćete doživljavati kao dar koji vam može donijeti samoostvarenje.