

Gerçeği bilmeyi gerçekten istiyor musunuz? Komşunu Yargıla Çalışma Formundaki bütün ifadelerinizi aşağıdaki dört soru ve tersine çevirmeleri kullanarak sorgulayın. “Ama”, “çünkü” veya “ve” ile başlayan bütün ifadeleri bunun dışında bırakın. Sıklıkla bir kişi hakkında birden fazla olumsuz yargınız olacaktır. Her yargınızı ayrı ayrı sorgulama sürecinden geçirin. Çalışma meditasyondur. Farkındalık hakkındadır. Sizin fikrinizi değiştirme hakkında değildir. Zihnin soruları sormasına bırakın, sonra dingin kalın. Acele etmeyin, içinize dönün ve derindeki farkındalığın yükselmesini bekleyin.

Dört Soru

1. **Bu doğru mu?** (Evet veya hayır. Hayır ise 3. soruya geçiniz.)
2. **Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misiniz?** (Evet veya hayır.)
3. **Bu düşünceye inandığınız zaman nasıl tepki veriyorsunuz, ne oluyor?**
4. **Bu düşünce olmadan nasıl biri olurdunuz?**

Gelin dört soruyu kullanarak “Paul beni anlamalı” ifadesini sorgulayalım.

1. **Bu doğru mu?** Sizi anlamalı. Bu doğru mu? Hareketsiz kalın. Kalbin cevabını bekleyin.
2. **Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misiniz?** Eninde sonunda neyi anlaması veya anlamaması gerektiğini gerçekten bilebilir misiniz? Neyi anlamasının onun en yararına olduğunu kesinlikle bilebilir misiniz?
3. **Bu düşünceye inandığınız zaman nasıl tepki veriyorsunuz, ne oluyor?** “Paul beni anlamalı” diye düşüncesine inandığınız ve anlamadığı zaman ne oluyor? Öfke, stres veya sıkıntı hissediyor musunuz? Paul’e nasıl davranıyorsunuz? Ona ters ters bakıyor musunuz? Onu herhangi bir şekilde değiştirmeye çalışıyor musunuz? Bu tepkiler sizi nasıl hissettiriyor? Kendinize nasıl davranıyorsunuz? Bu düşünce hayatınıza huzur mu, stres mi getiriyor? Dingin kalarak dinleyin.
4. **Bu düşünce olmadan nasıl biri olurdunuz?** Gözlerinizi kapatın. Kendinizi o durumda Paul’la birlikte görün. Ve bir an için Paul’a “Anlamasını istiyorum.” Düşüncesi olmadan baktığınızı hayal edin. Ne görüyorsunuz? Düşünce olmadan hayatınız nasıl olurdu?

Tersine Çevirmeler

Bir ifade, kendine, diğerine ve tam tersine çevrilebilir.

Örnekle: *Paul beni anlamalı* şöyle tersine çevrilir:

- *Ben* beni anlamalıyım. (Kendine)
- *Ben Paul’u* anlamalıyım. (Diğerine)
- Paul beni *anlamamalı*. (Tersine)

Tersine çevirmeleri tam olarak deneyimlemeye bırakın kendinizi. Her çevirme için bu durumda sizin için doğru olan en az üç tane gerçek ve özgün örnek bulun. Bu kendinizi suçlama veya suçlu hissetme ile ilgili değil. Bu size huzur getirecek seçenekleri keşfetmekle ilgili.

Altıncı ifadenin tersine çevrilmesi

6. ifadenin tersine çevrilmesi biraz değişikdir:

Bir daha hiçbir zaman Paul’la bir tartışma deneyimlemek istemiyorum şu şekilde tersine çevrilir:

Paul ile bir tartışma yaşamayı istiyorum ve
Paul ile bir tartışma yaşamayı sabırsızlıkla bekliyorum.

6. ifadenin tersine çevrilmesi bütün düşüncelerinizi ve deneyimlerinizi size nerede gerçekle savaştığınızı gösterdikleri için kollarınızı açarak karşılamanızla ilgilidir. Bir düşünceye herhangi bir direnç gösteriyorsanız çalışmanız bitmemiş demektir. Sizi rahatsız etmiş olan bir deneyimi dürüstçe gerçekten sabırsızlıkla beklediğiniz zaman artık sizin için hayatta korkulacak hiçbir şey yoktur. Her şeyi size kendinizi tanıma imkânı sağlayan bir hediye olarak görürsünüz.