

Instruktioner för att göra The Work

Vill du verkligen veta sanningen? Undersök var och en av dina påståenden från "Döm din nästa – arbetsblad" genom att använda de fyra frågorna och vändningarna nedan. Välj bort alla påståenden som börjar med "men", "därför att" eller "och". Ofta kommer du att ha flera negativa omdömen om en person. Ta varje dömande tanke separat genom undersökningsprocessen. The Work är meditation. Det handlar om medvetenhet; det handlar inte om att försöka förändra ditt sinne. Låt sinnet ställa frågorna, kontempera sedan. Ta tid på dig, gå inåt och vänta på de djupare svaren att komma upp till ytan.

De fyra frågorna

1. **Är det sant?** (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 3.)
2. **Kan du absolut veta att det är sant?** (Ja eller nej.)
3. **Hur reagerar du, vad händer, när du tror på den tanken?**
4. **Vem eller vad skulle du vara utan tanken?**

Genom att använda de fyra frågorna, låt oss undersöka påståendet *Paul borde förstå mig*.

1. **Är det sant?** Är det sant att han borde förstå dig? Var stilla. Vänta på hjärtats svar.
2. **Kan du absolut veta att det är sant?** Kan du ytterst sett verkligen veta vad han borde eller inte borde förstå? Kan du absolut veta vad som är i hans bästa intresse att förstå?
3. **Hur reagerar du, vad händer, när du tror på den tanken?** Vad händer när du tror på "Paul borde förstå mig" och han inte gör det? Upplever du ilska, stress eller frustration? Hur behandlar du Paul? Ger du honom "blicken"? Försöker du förändra honom på något sätt? Hur känns de här reaktionerna? Hur behandlar du dig själv? För den tanken med sig stress eller frid i ditt liv? Var stilla medan du lyssnar.
4. **Vem eller vad skulle du vara utan tanken?** Slut ögonen. Se dig själv i Pauls närvaro i den här situationen. Föreställ dig nu att du ser på Paul, bara för ett ögonblick, utan tanken "Paul borde förstå mig." Vad ser du? Hur skulle ditt liv se ut utan den tanken?

Vändningarna

Ett påstående kan vändas till en själv, till den andra och till motsatsen. Till exempel, *Paul borde förstå mig* vänds till:

Jag borde förstå mig.
Jag borde förstå *Paul*.
Paul borde inte förstå mig.

Låt dig själv uppleva vändningarna till fullo. För var och en hitta minst tre specifika och genuina exempel där vändningen är sann för dig i den här situationen. Detta handlar inte om att skuldbelägga dig själv eller att du ska känna dig skyldig. Det handlar om att upptäcka alternativen som kan ge dig frid.

Vändningen för påstående 6

Vändningen för påstående 6 är lite annorlunda:

Jag vill aldrig mer uppleva en dispyt med Paul igen vänds till:
Jag är villig att uppleva en dispyt med Paul igen, och
Jag ser fram emot att uppleva en dispyt med Paul igen.

Vändningen av påstående 6 handlar om att välkomna alla dina tankar och upplevelser med öppna armar, eftersom den visar dig var du fortfarande är i krig med verkligheten. Om du känner något motstånd mot en tanke är ditt Work inte färdigt. När du ärligt kan se fram emot upplevelser som har varit obekväma, finns det inte längre något i livet att vara rädd för: du ser allting som en gåva som kan ge dig självinsikt.