



Οδηγίες για να κάνεις την Εργασία

Θέλεις πραγματικά να μάθεις την αλήθεια; Διερεύνησε κάθε μία από τις δηλώσεις σου στη Σελίδα Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον σου» χρησιμοποιώντας τις παρακάτω τέσσερις ερωτήσεις και τις αντιστροφές. Παράβλεψε οποιαδήποτε δήλωση αρχίζει με «αλλά», «επειδή» ή «και». Συχνά θα εκφράσεις αρκετές αρνητικές κρίσεις για ένα άτομο. Κατά τη διαδικασία της διερεύνησης, ασχολήσου με την κάθε κρίση χωριστά. Η Εργασία είναι διαλογισμός. Έχει να κάνει με την επίγνωση, όχι με την προσπάθεια αλλαγής του νου σου. Άφησε το νου να κάνει τις ερωτήσεις, μετά συλλογίσου. Δώσε στον εαυτό σου όσο χρόνο χρειάζεται, στρέψε την προσοχή σου μέσα σου και περίμενε ν' αναδυθούν στην επιφάνεια οι βαθύτερες απαντήσεις.

Οι τέσσερις ερωτήσεις

1. **Είναι αλήθεια αυτό;** (Ναι ή όχι. Αν όχι, προχώρησε στην ερώτηση 3.)
2. **Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια;** (Ναι ή όχι.)
3. **Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;**
4. **Ποιος ή τι θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;**

Χρησιμοποιώντας τις τέσσερις ερωτήσεις, ας διερευνήσουμε τη δήλωση *Ο Πολ θα έπρεπε να με καταλαβαίνει*.

1. **Είναι αλήθεια αυτό;** Είναι αλήθεια ότι θα έπρεπε να σε καταλαβαίνει; Μείνε σε ησυχία. Περίμενε την απάντηση της καρδιάς.
2. **Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια;** Σε τελευταία ανάλυση, μπορείς πραγματικά να ξέρεις τι θα έπρεπε ή δε θα έπρεπε να καταλαβαίνει; Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά τι είναι προς το συμφέρον του να καταλαβαίνει;
3. **Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;** Τι συμβαίνει όταν πιστεύεις τη δήλωση «Ο Πολ θα έπρεπε να με καταλαβαίνει» και δεν το κάνει; Βιώνεις θυμό, άγχος ή απογοήτευση; Πώς συμπεριφέρεσαι στον Πολ; Τον κοιτάς μ' εκείνο "το βλέμμα"; Προσπαθείς να τον αλλάξεις με οποιονδήποτε τρόπο; Τι αίσθηση αφήνουν αυτές οι αντιδράσεις; Πώς συμπεριφέρεσαι στον εαυτό σου; Αυτή η σκέψη φέρνει άγχος ή γαλήνη στη ζωή σου; Μείνε σε ησυχία καθώς αφουγκράζεσαι.
4. **Ποιος ή τι θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;** Κλείσε τα μάτια σου. Φαντάσου τον εαυτό σου μαζί με τον Πολ μέσα σε αυτή την κατάσταση. Τώρα φαντάσου να κοιτάζεις τον Πολ, μόνο για μια στιγμή, χωρίς τη σκέψη « Ο Πολ θα έπρεπε να με καταλαβαίνει ». Τι βλέπεις; Πώς θα ήταν η ζωή σου χωρίς αυτή τη σκέψη;

Οι αντιστροφές

Μια δήλωση μπορεί να αντιστραφεί προς τον εαυτό μας, προς τον άλλο και προς το αντίθετό της. Για παράδειγμα, η δήλωση *Ο Πολ θα έπρεπε να με καταλαβαίνει* αντιστρέφεται σε:

*Εγώ θα έπρεπε να καταλαβαίνω τον εαυτό μου.
Εγώ θα έπρεπε να καταλαβαίνω τον Πολ.
Ο Πολ δε θα έπρεπε να με καταλαβαίνει.*

Άφησε τον εαυτό σου να βιώσει τις αντιστροφές σε βάθος. Για κάθε μία, βρες τουλάχιστον τρία συγκεκριμένα, αυθεντικά παραδείγματα στα οποία η αντιστροφή να είναι αληθινή για σένα μέσα σε αυτή την κατάσταση. Αυτό δεν έχει να κάνει με το να ρίξεις το φταίξιμο στον εαυτό σου ή να νιώσεις ενοχή. Έχει να κάνει με την ανακάλυψη εναλλακτικών εκδοχών που μπορούν να σου φέρουν γαλήνη.

Η αντιστροφή για τη δήλωση 6

Η αντιστροφή για τη δήλωση 6 είναι λίγο διαφορετική:

Η δήλωση Δεν θέλω να ξαναμαλώσω ποτέ με τον Πολ αντιστρέφεται σε:
*Είμαι πρόθυμη να ξαναμαλώσω με τον Πολ, και
Ανυπομονώ να ξαναμαλώσω με τον Πολ.*

Η αντιστροφή για τη δήλωση 6 έχει να κάνει με το ανοιχτόκαρδο καλωσόρισμα όλων των σκέψεων και των εμπειριών σου, καθώς σου αποκαλύπτει σε ποια σημεία βρίσκεσαι ακόμα σε πόλεμο με την πραγματικότητα. Αν νιώθεις οποιαδήποτε αντίσταση απέναντι σε μια σκέψη, η Εργασία σου δεν έχει ολοκληρωθεί. Όταν φτάσεις στο σημείο να ανυπομονείς ειλικρινά για εμπειρίες που έχουν υπάρξει δυσάρεστες, δεν υπάρχει πια τίποτα να φοβάσαι στη ζωή: τα βλέπεις όλα σαν ένα δώρο που μπορεί να σου χαρίσει αυτογνωσία.