

Czy jesteś pewny, że chcesz poznać prawdę? Przebadaj każde ze swoich zdań korzystając z czterech pytań i odwrócenia przedstawionych poniżej. Opuść wszelkie zdania zaczynające się od „ale”, „bo” lub „i”. Badaj każde negatywne zdanie osobno. Często będziesz mieć kilka negatywnych stwierdzeń na temat jednej osoby. Pracuj nad każdym z tych stwierdzeń osobno. Praca jest medytacją. Jej celem jest świadomość; nie chodzi o to, żeby próbować zmienić swoje zdanie. Pozwól by umysł zadawał pytania, następnie rozważ je w myślach. Nie spiesz się, wejdź do swojego wnętrza i poczekaj na wyłonienie się głębszych odpowiedzi.

Cztery pytania

1. **Czy to jest prawda?**
2. **Czy możesz mieć absolutną pewność, że to prawda?**
3. **Jak reagujesz, co dzieje się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa?**
4. **Kim bylibyś bez tej myśli?**

Poniżej znajduje się przykład rozszerzenia czterech pytań dla zdania „Paul powinien mnie zrozumieć”.

1. **Czy to jest prawda?** Czy to prawda, że powinien cię zrozumieć? Wycisz umysł. Poczekaj na odpowiedź z głębi serca.
2. **Czy możesz mieć absolutną pewność, że to prawda?** Pomyśl, czy naprawdę jesteś w stanie stwierdzić, co powinien, a czego nie powinien rozumieć? Czy możesz być absolutnie pewny, co jest dla niego najlepsze?
3. **Jak reagujesz, co dzieje się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa?** Co dzieje się, gdy wierzysz, że „Paul powinien mnie zrozumieć” a w rzeczywistości ciebie nie rozumie? Czy odczuwasz złość, stres, frustrację? Jak traktujesz Paula? Czy „przewracasz oczami”? Czy próbujesz go zmienić w jakikolwiek sposób? Czy te reakcje są przyjemne? Jak traktujesz siebie? Czy ta myśl sprawia, że w twoim życiu pojawia się stres, czy spokój? Wycisz umysł i wsłuchaj się w siebie.
4. **Kim bylibyś bez tej myśli?** Zamknij oczy. Wyobraź sobie siebie w towarzystwie Paula. Wyobraź sobie następnie, że patrzysz na Paula, tylko przez chwilę, bez myśli „Chcę, żeby mnie zrozumiał”. Co widzisz? Jak wyglądałoby twoje życie bez tej myśli?

Odwrócenie

Następnie odwróć to stwierdzenie. Odwrócenia dają możliwość doświadczenia odwrotności naszych wierzeń. Czasami można odwrócić jedno zdanie na wiele sposobów.

Na przykład, „Paul powinien mnie zrozumieć” można odwrócić następująco:

- *Ja* powinienem zrozumieć siebie.
- *Ja* powinienem zrozumieć *Paula*.
- Paul *nie powinien* mnie zrozumieć.

Pozwól sobie w pełni doświadczyć odwróconych stwierdzeń. Dla każdego z nich, poszukaj przynajmniej trzech rzeczywistych, konkretnych przykładów z życia, dla których odwrócenie jest prawdziwe. Nie chodzi tutaj o obwinianie siebie lub wzbudzanie poczucia winy. Chodzi o odkrycie innych możliwości, które mogą ci przynieść spokój.

Odwrócenie odpowiedzi z punktu szóstego

Odwrócenie odpowiedzi z punktu szóstego różni się nieco od pozostałych:

- „Nigdy więcej nie chcę doświadczyć kłótni z Paulem” odwrócić można jako:
„Chętnie ponownie doświadczę kłótni z Paulem” oraz
„Nie mogę się doczekać, aż ponownie doświadczę kłótni z Paulem”.

Punkt szósty polega na całkowitym przyjęciu wszystkich naszych myśli i doświadczeń z otwartymi ramionami, ponieważ to one wskazują nam, gdzie jeszcze walczymy z rzeczywistością. Jeżeli odczuwasz opór w stosunku do danej myśli, twoja Praca nie jest skończona. Gdy jesteś w stanie szczerze oczekiwać z radością na doświadczenia, które wcześniej wydawały się nieprzyjemne, wszelkie lęki w życiu znikają: postrzegasz wszystko, jako dar, który przynosi ci świadomość siebie.