

Anleitung für The Work

Wollen Sie wirklich die Wahrheit wissen? Untersuchen Sie jede Ihrer Aussagen, indem Sie die folgenden vier Fragen und die Umkehrung anwenden. The Work ist eine Meditation. Es geht darum, dass Ihnen etwas bewusst wird – nicht darum, dass Sie Ihre Meinung ändern. Lassen Sie den Verstand die Fragen stellen und gehen Sie dann in sich. Nehmen Sie sich Zeit und warten Sie, bis tiefere Antworten auftauchen.



Die Vier Fragen

1. Ist das wahr?

2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

3. Wie reagieren Sie, wenn Sie diesen Gedanken denken?

4. Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?

Hier ist ein Beispiel dafür, wie die vier Fragen auf die Aussage: „*Paul sollte mich verstehen*“ angewendet werden könnten.

1. Ist das wahr? Ist es wahr, dass er Sie verstehen sollte? Werden Sie ganz still. Warten Sie auf die Antwort aus Ihrem Herzen.

2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? Können Sie letztendlich wirklich wissen, was er verstehen oder nicht verstehen sollte? Können Sie absolut sicher wissen, was für ihn am besten ist?

3. Wie reagieren Sie, wenn Sie diesen Gedanken denken? Was passiert, wenn Sie denken: „*Paul sollte mich verstehen*“, und er tut es nicht? Empfinden Sie Wut, Stress, Frustration? Werfen Sie ihm 'diesen Blick' zu?

Versuchen Sie in irgendeiner Form, ihn zu ändern? Wie fühlen sich diese Reaktionen an? Bringt dieser Gedanke Stress oder Frieden in Ihr Leben? Lauschen Sie in Stille nach innen.

4. Wer wären Sie ohne diesen Gedanken? Schließen Sie die Augen. Sehen Sie sich in der Gegenwart der Person, die Sie verstehen sollte. Nun stellen Sie sich vor, dass Sie diesen Menschen, für nur einen Moment, ohne den Gedanken: „*Ich will, dass er mich versteht*“ anschauen. Was sehen Sie? Wie würde Ihr Leben ohne diesen Gedanken aussehen?

Die Umkehrung

Kehren Sie nun Ihre Aussage um. Die Umkehrungen sind eine Gelegenheit, das Gegenteil von dem, was Sie für wahr halten, in Betracht zu ziehen. Es mag sein, dass Sie mehrere Umkehrungen finden.

Zum Beispiel: „*Paul sollte mich verstehen*“ wird umgekehrt zu:

- Paul sollte mich *nicht* verstehen. (Entspricht das nicht manchmal der Realität?)
- *Ich* sollte mich verstehen. (Es ist meine Aufgabe – nicht seine.)
- *Ich* sollte *Paul* verstehen. (Kann ich verstehen, dass er mich nicht versteht?)

Erlauben Sie sich, die Umkehrungen wirklich zu spüren. Fragen Sie sich jedes Mal: „*Ist das genauso wahr oder wahrer?*“ Es geht hier nicht darum, sich selbst zu bezichtigen oder sich schuldig zu fühlen. Es geht darum, Alternativen zu entdecken, die Ihnen Frieden bringen können.

Die Umkehrung der Nummer 6

Die Umkehrung für die Aussage Nummer 6 ist ein wenig anders:

„*Ich will nie wieder erleben, dass Paul und ich uns streiten*“ wird umgekehrt zu:

„*Ich bin bereit wieder zu erleben, dass Paul und ich uns streiten.*“ und „*Ich freue mich darauf wieder zu erleben, dass Paul und ich uns streiten.*“

Bei der Nummer 6 geht es darum, alle Ihre Gedanken und Erfahrungen mit Offenheit willkommen zu heißen. Falls Sie gegen irgendeinen Gedanken Widerstand verspüren, ist Ihre Arbeit noch nicht getan. Wenn Sie sich ehrlich auf unangenehme Erfahrungen freuen können, gibt es nichts mehr im Leben zu fürchten – Sie sehen dann alles als ein Geschenk an, das Ihnen Selbsterkenntnis bringen kann.