

Instructies voor het doen van The Work

Wil je werkelijk de waarheid weten? Onderzoek elk van je stellingen, gebruikmakend van de onderstaande vier vragen en de omkering. Laat elke uitspraak beginnende met “maar”, “want” of “en” weg. Neem gedurende het proces slechts één negatief oordeel per keer. Vaak heb je meerdere negatieve oordelen over een persoon. Onderzoek elk oordeel afzonderlijk in een eigen onderzoeksproces. The Work is een meditatie. Het gaat over bewustwording; het gaat niet over je mening veranderen. Laat het verstand de vragen stellen. Neem je tijd, ga naar binnen en wacht tot de diepere antwoorden naar boven komen.

De Vier Vragen

1. **Is het waar?**
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?**
3. **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**
4. **Wie zou je zijn zonder de gedachte?**

Hier is een verdieping van hoe de vier vragen van toepassing zijn op de stelling “Paul zou mij moeten begrijpen”.

1. **Is het waar?** Is het waar dat hij je zou moeten begrijpen? Wees stil. Wacht op het antwoord van het hart.
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?** Kun je uiteindelijk werkelijk weten wat hij wel of niet zou moeten begrijpen? Kun je absoluut weten wat voor hem het beste zou zijn om te begrijpen?
3. **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?** Wat gebeurt er wanneer je gelooft “Paul zou mij moeten begrijpen” en hij doet het niet? Ervaar je woede, stress, frustratie? Hoe behandel je Paul? Geef je hem “een boze blik”? Probeer je hem op wat voor manier dan ook te veranderen? Hoe voelen deze reacties? Hoe behandel je jezelf? Brengt die gedachte stress of vrede in je leven? Wees stil terwijl je luistert.
4. **Wie zou je zijn zonder de gedachte?** Sluit je ogen. Zie jezelf in de nabijheid van Paul. Stel je nu voor dat je, eventjes maar, naar Paul kijkt, zonder de gedachte “ik wil dat hij begrijpt”. Wat zie je? Hoe zou je leven er uitzien zonder die gedachte?

De Omkering

Keer dan je stelling om. De omkeringen zijn een kans om het tegenovergestelde te ervaren van wat je als waar gelooft. Je zou meerdere omkeringen kunnen vinden.

Bijvoorbeeld “Paul zou mij moeten begrijpen” laat zich omkeren naar:

- Paul *zou mij niet* moeten begrijpen.
- Ik zou mij moeten begrijpen.
- Ik zou Paul moeten begrijpen.

Ervaar de omkeringen volledig. Vind voor elke omkering op zijn minst drie echte, specifieke voorbeelden in jouw leven waar deze omkering waar is. Het gaat er niet om jezelf de schuld te geven of je schuldig te voelen. Het gaat over het ontdekken van alternatieven die je vrede kunnen brengen.

De Omkering voor nummer 6

De omkering voor stelling nummer 6 is iets anders:

- “Ik wil nooit meer een ruzie met Paul ervaren” laat zich omkeren in:
“Ik ben bereid weer een ruzie met Paul te ervaren”, en
“Ik kijk er naar uit om weer een ruzie met Paul te ervaren.”

Nummer 6 gaat over het met open armen verwelkomen van al jouw gedachten en ervaringen en laat je zien waar je nog strijd voert met de realiteit. Als je ook maar enige weerstand voelt naar een gedachte is je Work nog niet gedaan. Wanneer je werkelijk uitkijkt naar ervaringen die oncomfortabel geweest zijn, is er niets meer te vrezen in het leven – je ziet alles als een geschenk dat jou zelfrealisatie kan brengen.