
Instructions pour faire Le Travail

Voulez-vous vraiment connaître la vérité? Questionnez chacune de vos affirmations en utilisant les quatre questions et les retournements ci-dessous. Laissez tomber les « mais », « parce que », ou « et ». Ne travaillez qu'une seule pensée négative à la fois. Souvent vous aurez plusieurs jugements négatifs concernant une personne. Remettez en cause chaque jugement, séparément, à l'aide du processus de questionnement. Le Travail est une méditation. Il y est question de conscience. Il ne s'agit pas d'essayer de changer votre mental. Laissez le mental poser les questions, puis contemplez. Prenez votre temps, laissez-vous pénétrer, et attendez que les réponses émergent du plus profond de vous-même.

Les quatre questions

1. **Est-ce que c'est vrai?**
2. **Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?**
3. **Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée?**
4. **Qui seriez-vous sans la pensée ?**

Voici un exemple de comment les quatre questions pourraient s'appliquer à la phrase « Paul devrait me comprendre. »

1. **Est-ce que c'est vrai?** Est-il vrai qu'il devrait vous comprendre? Restez silencieux. Attendez la réponse du cœur.
2. **Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai?** Ultimement, pouvez-vous réellement savoir ce qu'il devrait ou ne devrait pas comprendre? Pouvez-vous savoir qu'il est dans son meilleur intérêt de vous comprendre?
3. **Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée?** Que se passe-t-il quand vous croyez que Paul devrait vous comprendre et qu'il ne vous comprend pas? Expérimentez-vous la colère, le stress, la frustration? Le regardez-vous de travers? Essayez-vous de le changer de quelque façon ? Comment vous sentez-vous quand vous réagissez ainsi? Cette pensée apporte-t-elle le stress ou la paix dans votre vie? Restez silencieux et écoutez.
4. **Qui seriez-vous sans la pensée?** Fermez les yeux. Visualisez-vous en présence de la personne dont vous désirez la compréhension. Maintenant imaginez-vous regardant cette personne, juste pour un moment, sans la pensée « je veux qu'il me comprenne. » Que voyez-vous? A quoi votre vie ressemblerait-elle sans cette pensée?

Le retournement

Ensuite, retournez votre phrase. Les retournements sont des opportunités de considérer le contraire de ce que vous croyez être vrai. Vous pouvez trouver plusieurs retournements.

Par exemple, «Paul devrait me comprendre » se retourne en :

- Paul *ne devrait pas* me comprendre. (N'est-ce pas la réalité parfois?)
- Je devrais me comprendre. (C'est mon travail, pas le sien.)
- Je devrais comprendre Paul. (Puis-je comprendre qu'il ne me comprend pas?)

Laissez-vous expérimenter pleinement les retournements. Pour chacun, demandez-vous : « est-ce aussi vrai ou plus vrai? » Pouvez-vous trouver des exemples précis où ce retournement est vrai dans votre vie ? Il n'est pas question de vous blâmer ou de vous sentir coupable. Il est question de découvrir les alternatives qui peuvent vous apporter la paix.

Le retournement pour le N° 6

Le retournement de la phrase n° 6 est un peu différent :

« Je ne veux plus jamais expérimenter une dispute avec Paul » se retourne en:

Je suis disposé à expérimenter une dispute avec Paul, et
Je me réjouis d'expérimenter une dispute avec Paul.

Le n° 6 consiste à accueillir toutes vos pensées et expériences à bras ouverts et vous montre que vous êtes encore en guerre contre la réalité. Si vous sentez une quelconque résistance à une pensée, votre Travail n'est pas achevé. Quand vous pouvez honnêtement envisager de vous réjouir des expériences qui ont été inconfortables, il n'y a plus rien à craindre dans la vie— vous voyez tout comme un cadeau qui peut vous apporter la réalisation de soi.