

Llena los siguientes espacios en blanco, escribiendo acerca de alguien a quien aún no has perdonado al cien por ciento. **(No escribas aún sobre tí.)** Utiliza oraciones cortas y sencillas. Por favor no te censure—permítete ser crítico(a) y mezquino(a). Aprovecha esta oportunidad para expresar tus juicios sobre papel.

1. ¿Quién te enoja, te confunde, te entristece, o te decepciona, y por qué? ¿Qué te disgusta de él/ella?

[Ejemplo: *Estoy enojado con Pablo porque no me ama. Estoy confundido con Pablo porque... etc.*]

2. ¿Cómo deseas que cambie? ¿Qué deseas que haga?

Yo deseo que _____

3. ¿Qué debe o no debe hacer, ser, pensar, o sentir? ¿Qué consejo le puedes dar?

_____ *debe /no debe* _____

4. ¿Necesitas algo de él/ella? ¿Qué necesitas que haga para que seas feliz?

Necesito que _____

5. ¿Qué piensas de él/ella? Haz una lista.

_____ *es* _____

6. ¿Qué es lo que no deseas volver a experimentar con esa persona?

No deseo nunca más _____

(continúa detrás)

Para realizar El Trabajo

¿Verdaderamente quieres conocer la verdad? Investiga cada una de tus exposiciones usando las cuatro preguntas y la vuelta mencionada más abajo. El Trabajo es una meditación. Trata sobre conocimiento; no se trata de intentar cambiar tu parecer. Permite que la mente haga las preguntas, entonces reflexiona. Toma tu tiempo, ve a tu interior y espera a que las respuestas profundas afloren a la superficie.

Las Cuatro Preguntas

1. ¿Es verdad?
2. ¿Puedes saber que eso es verdad con absoluta certeza?
3. ¿Cómo reaccionas cuando piensas ese pensamiento?
4. ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Este es un ejemplo de cómo las cuatro preguntas pueden ser aplicadas a la aseveración: “Pablo debe comprenderme.”

1. **¿Es verdad?** ¿Es verdad que debe comprenderte? Sosiégate. Espera la respuesta de tu corazón.
2. **¿Puedes saber que eso es verdad con absoluta certeza?** En última instancia, ¿puedes verdaderamente saber si él debe o no debe comprenderte? ¿Puedes saber, con absoluta certeza, que el entender es realmente conveniente para él?
3. **¿Cómo reaccionas cuando piensas ese pensamiento?** ¿Qué ocurre cuando piensas “Pablo debe comprenderme” y no lo hace? ¿Experimentas ira, tensión, frustración? ¿Le obsequias acaso con “la miradita”? ¿Intentas cambiarlo de alguna forma? ¿Cómo se sienten estas reacciones? ¿Este pensamiento, trae tensión o paz a tu vida? Sosiégate mientras escuchas.
4. **¿Quién serías sin ese pensamiento?** Cierra los ojos. Visualízate en la presencia de la persona que deseas que te comprenda. Ahora, imagínate que estás mirando a esa persona por sólo un momento sin el pensamiento, “Quiero que él me entienda.” ¿Qué estás viendo? ¿Cómo sería tu vida sin ese pensamiento?

La Vuelta o Inversión

El siguiente paso consiste en darle vuelta, o invertir, tu aseveración. La vuelta es la oportunidad de considerar lo opuesto a lo que tu aceptas como cierto. Puedes encontrar numerosas inversiones.

Por ejemplo, a la aseveración: “Pablo debe comprenderme”, se le puede dar vuelta a:

- Pablo *no debe* comprenderme. (¿Acaso no es eso lo que ocurre algunas veces?)
- Yo debo comprenderme. (Es mi trabajo, no el de él.)
- Yo debo comprender a Pablo. (¿Puedo yo comprender el que él no me comprenda?)

Permítete sentir plenamente las vueltas. Por cada una, pregúntate a ti mismo(a), ¿Es eso tan verdadero o más verdadero que tu aseveración? Esto no se trata de fomentar tu culpa o de sentirse culpable. Se trata de descubrir las alternativas que pueden traerte paz.

La Vuelta o Inversión Número 6

La inversión para la aseveración número 6 es un poco diferente. “No quiero nunca más tener otra pelea con Pablo” se invierte a:

- *Estoy dispuesta(o)* a tener otra pelea con Pablo. Y:
- *Espero* tener otra pelea con Pablo.

El número 6 se enfoca en que des la bienvenida a todos tus pensamientos y vivencias con los brazos abiertos. Si sientes alguna resistencia hacia algún pensamiento, tu Trabajo no está terminado. Cuando honestamente puedes afrontar vivencias que han sido desagradables, entonces ya no hay nada en la vida a lo que temer, sientes que todo es un regalo que puede brindarte auto-realización.