

GUÍA PARA RESPONDER LAS 4 PREGUNTAS

Ahora es tu turno de realizar La Indagación respondiendo a las 4 Preguntas.

Una a una, somete cada afirmación de la Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo a las cuatro preguntas.

Luego, invierte la afirmación que estás trabajando y encuentra por lo menos tres ejemplos específicos y genuinos de cómo cada inversión puede ser tan o más cierta que la afirmación original.

Te invito a responder las preguntas sobre la base de tus sensaciones corporales, y no sobre la base de lo que crees saber.

Quizá comiences a experimentar revelaciones acerca de ti mismo y de tu mundo, revelaciones que transformarán tu vida entera, para siempre.

Observa la primera afirmación en tu Hoja de Trabajo.

Ahora, hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Es verdad?

Al hacer la primera pregunta, tómate el tiempo que necesites. La respuesta es sí o no. (Si es no, pasa a la pregunta 3.)

El Trabajo consiste en descubrir lo que es verdad en lo más profundo de ti mismo.

Ahora estás escuchando para oír tu respuesta, no la de otras personas, ni nada que te hayan enseñado. Esto puede resultar muy perturbador al principio porque estás entrando en lo desconocido. A medida que continúes sumergiéndote cada vez más profundamente, ríndete por completo a la experiencia.

2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?

Si tu respuesta a la primera pregunta es sí, pregúntate: “¿Tengo la absoluta certeza de que es verdad?”.

En muchos casos, la afirmación parece ser verdad. Tus conceptos nacen de una vida entera de creencias sin indagar.

Si tu respuesta continúa siendo sí, está bien. Si piensas que tienes la absoluta certeza de que eso es verdad, está bien y puedes pasar a la pregunta 3.

3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?

Con esta pregunta empezamos a observar la causa y el efecto internos.

Puedes ver que cuando crees el pensamiento, experimentas una sensación incómoda, una perturbación cuya intensidad puede variar desde un tenue malestar hasta el miedo o el pánico.

Observa que pensamientos como éste pueden provocar un sentimiento de desasosiego.

Observa como antes del pensamiento hay paz.

Todo el sufrimiento surge de un pensamiento, el cual está acompañado de una vibración / sensación en el cuerpo.

Y cuando resistimos esa sensación sufrimos.

El sufrimiento sólo puede existir escondido en las soras, cuando no indagamos.

Una vez que la respondes por ti mismo, una vez que contemples la causa y el efecto de un pensamiento, todo tu sufrimiento empieza a deshacerse.

4 ¿Quién serías sin el pensamiento?

Esta es una pregunta muy poderosa.

Imagínate en presencia de la persona sobre la que has escrito mientras esa persona está haciendo lo que tú crees que no debería hacer. Ahora cierra los ojos durante

uno o dos minutos, e imagina quién serías si no fueses capaz ni siquiera de tener ese pensamiento.

¿De qué manera cambiaría tu vida en la misma situación sin ese pensamiento?

Mantén los ojos cerrados y observa a esa persona sin tu historia. ¿Qué es lo que ves? ¿Cómo te sientes respecto a esa persona sin tu historia? ¿Qué prefieres: con o sin tu historia? ¿Qué resulta más amable? ¿Qué te trae más paz?

Las inversiones: Invertir el pensamiento

Para hacer las inversiones, encuentra los opuestos a la afirmación original en tu Hoja de Trabajo.

Con frecuencia, una afirmación se puede invertir a uno mismo, al otro y al opuesto.

En primer lugar, escríbela como si se hubiese escrito sobre ti. Donde has puesto el nombre de otra persona, pon el tuyo.

En lugar de “él” o “ella”, pon “yo”.

Por ejemplo: “Pablo no me escucha respecto a su salud” se convierte en: “Yo no me escucho respecto a mí salud”.

Encuentra por lo menos tres ejemplos específicos y genuinos de cómo esta inversión es tan o más verdad que la afirmación original.

Luego, continúa con “Yo no escucho a Pablo respecto a su salud”.

Otra forma de inversión es la de 180 grados al extremo opuesto: “Pablo sí me escucha respecto a su salud”.

No olvides encontrar para cada inversión tres ejemplos específicos y genuinos de cómo esa inversión es verdad para ti en esa situación.

Y no se trata de responsabilizarte o de sentirte culpable. Se trata de descubrir alternativas que pueden traerte paz.

No todas las afirmaciones tienen tres inversiones, y algunas tienen más de tres.

Algunas inversiones quizá no tengan ningún sentido para ti. No trates de forzarte a hacerlas.

Para cada inversión, regresa y comienza con la afirmación original.

Por ejemplo, “Él no debería perder su tiempo” puede invertirse “Yo no debería perder mi tiempo”, “Yo no debería perder su tiempo”, y “Él sí debería perder su tiempo”.

Observa que “Yo debería perder mi tiempo” y “Yo debería perder su tiempo” no son inversiones válidas; son inversiones de inversiones, en vez de inversiones de la afirmación original.

Las inversiones son una parte muy poderosa de El Trabajo.

Mientras pienses que la causa de tu problema está “allá fuera” —mientras pienses que cualquier persona o cualquier cosa fuera de ti es responsable de tu sufrimiento— no hay esperanza de cambiar la situación.

Significa que estás para siempre en el papel de víctima, que estás sufriendo en el paraíso.

Por lo tanto acógete a la verdad y comienza a liberarte. Ya no es necesario esperar a que las personas o las situaciones cambien para experimentar paz y armonía. El Trabajo es la manera directa de orquestar tu propia felicidad.

La inversión para la afirmación 6

La inversión para la afirmación número 6 de la Hoja de Trabajo Juzga-a-tu- prójimo es un poco diferente a las demás.

“No quiero nunca más...” se invierte a “Estoy dispuesto a...” y “Espero con ilusión...”.

Por ejemplo, “No quiero nunca más que Pablo me vuelva a mentir” al invertirse queda así: “Estoy dispuesta a que Pablo me vuelva a mentir” y “Espero con ilusión que Pablo me vuelva a mentir”.

Esta inversión tiene que ver con aceptar todo en la vida tal y como es.

Decir — y que sea de verdad— “Estoy dispuesto a...” genera apertura mental, creatividad y flexibilidad.

Cualquier resistencia que puedas tener se suaviza y esto te permite abrirte a la situación en tu vida, en lugar de continuar aplicando desesperadamente la fuerza de voluntad para erradicarla o alejarla.

Decir —y que sea de verdad— “Espero con ilusión...” es una manera de abrirte activamente al fluir de la vida.

Es bueno reconocer que los mismos sentimientos o la misma situación pueden suceder de nuevo, aunque sólo sea en tus pensamientos.

El sufrimiento es para la mente lo mismo que el dolor es para el cuerpo: un aviso de que hay algo que indagar, una señal de que hay algo que hemos confundido como real.