

¿Verdaderamente quieres conocer la verdad? Investiga cada una de tus aseveraciones usando las cuatro preguntas y las inversiones que aparecen abajo. Deja fuera cualquier aseveración que comienza con “pero”, “porque” o “y”. Cuestiona un solo juicio negativo a la vez durante el proceso. A menudo, tendrás varios juicios negativos sobre una persona. Trabaja cada juicio por separado mediante el proceso de indagación. El Trabajo (The Work) es una meditación. Se trata de crear conciencia no de intentar cambiar tu mente. Permite que la mente haga las preguntas, y luego reflexiona. Toma tu tiempo, adéntrate en ti mismo y espera a que respuestas afloren a la superficie desde lo más profundo.

Las cuatro preguntas

1. **¿Es verdad?**
2. **¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?**
3. **¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?**
4. **¿Quién serías sin el pensamiento?**

Aquí encontrarás desdoblada la forma en que las cuatro preguntas se aplican 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 es verdad con absoluta certeza?** En última instancia, ¿puedes realmente saber si él debe o no debe comprenderte? ¿Puedes saber con absoluta certeza que es lo más conveniente que él comprenda?
3. **¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?** ¿Qué ocurre cuando crees “Pablo debe comprenderme” y no lo hace? ¿Experimentas ira, tensión, frustración? ¿Cómo tratas a Pablo? ¿Lo miras acaso con dureza? ¿Intentas cambiarlo de alguna forma? ¿Cómo se sienten estas reacciones? ¿Cómo te tratas a ti mismo? ¿Este pensamiento, trae tensión o paz a tu vida? Sosiégate mientras escuchas tu voz interior.
4. **¿Quién serías sin el pensamiento?** Cierra los ojos. Visualízate en presencia de Pablo. Ahora imagínate que estás mirando a Pablo, sólo un momento, sin el pensamiento, “Quiero que él me entienda.” ¿Qué observas? ¿Cómo se vería tu vida sin ese pensamiento?

Las inversiones

El siguiente paso consiste en invertir tu aseveración. Las inversiones son la oportunidad de considerar el opuesto a lo que tú aceptas como verdad. Puede haber varias inversiones.

Por ejemplo, la aseveración “Pablo debe comprenderme”, se puede invertir a:

- Pablo *no debe* comprenderme.
- Yo debo comprenderme.
- Yo debo comprender a Pablo.

Permítete sentir plenamente las inversiones. Por cada una, encuentra en tu vida por lo menos tres ejemplos genuinos y específicos donde la inversión es verdad. No se trata de responsabilizarte ni de sentirte culpable, sino de descubrir alternativas que pueden traerte paz.

Inversión para el número 6

La inversión para la aseveración número 6 es un poco diferente:

“No quiero nunca más volver a experimentar una discusión con Pablo” se invierte a:

“Estoy dispuesto a experimentar una discusión con Pablo otra vez,” y

“Espero con ilusión experimentar una discusión con Pablo otra vez.”

Con el número 6 se trata de que recibas todos tus pensamientos y vivencias con los brazos abiertos; esto te permitirá ver dónde aún le haces la guerra a la realidad. Si percibes cualquier resistencia al un pensamiento tu Trabajo aún no termina. Cuando puedas, honestamente, esperar con ilusión las experiencias que han sido incómodas, ya no tendrás nada que temer de la vida. Verás todo como un regalo que puede llevarte a la autorrealización.