

«Nitko, osim Vas samih, ne može Vam dati slobodu. Ova će Vam mala knjiga pokazati kako».

Byron Katie

KATIE & THE WORK

Byron Kathleen Reid (poznata kao «Katie») dosegla je 1986. godine samo dno života. Zadnjih deset godina bila je izrazito paranoidna, gnjevna i depresivna. Često je tjednima ostajala u krevetu, u strahu od izlaska iz kuće, čak je bila nesposobna da si opere zube. Potom se Katie jednog jutra probudila s potpuno novim pogledom na stvarnost, bez ikakvih misli o tome tko ili što je ona bila.

Nije postojalo nikakvo Ja. Bilo je kao da se nešto drugo probudilo. To je otvorilo oči. To je gledalo kroz Katiene oči. Sve je bilo neprepoznatljivo. A ono je bilo ushićeno. Bilo je opijeno radošću. Nije postojalo ništa od čega bi se ono osjećalo odvojenim, ništa što ono ne bi moglo prihvatiti. U Katie se probudio nijemi proces, koji ju je oslobodio svih patnji.

Od toga dana sloboda nikada više nije napustila Katie. Kad je ljudi upitaju, kako bi i oni mogli postići isto stanje, Katie im ponudi *The Work (Rad)*, prirodan i radikalni proces samospoznaje. *The Work* je označen kao najdjelotvornija metoda, koja je ikada razvijena u svrhu okončanja ljudskih patnji. Zato ona i jest tako jednostavna da ju može primjenjivati čak i dijete. Ona se ne veže ni uz kakvu drugu organizaciju, oblik terapije ili religiju, a nadopunjuje se onim vještinama koje teže za mirom. *The Work* širom svijeta besplatno nudi organizacija *The Work of Byron Katie Foundation*, koja je u SAD-u (prema 501 c) i u Nizozemskoj priznata kao društveno korisna organizacija.

Dobro došli u

The Work of Byron Katie

Sadržaj

Uvod
Iznesite mišljenje o svojim bližnjima
Radni listić «Iznesite-mišljenje-o-svojima-bližnjima»
Četiri pitanja
Preokretanje izjava
Primjeri za preokretanje
Broj 6
Potpitanja
Tri vrste okolnosti
Uzrok i posljedica
The Work s partnerom
Pitanja i odgovori
«Katie-izmi»
Ljudi o *The Worku*
The School for The Work
Voljeti, što je (Loving, what is)
Drugi radni listić «Sudite-o-svojim-bližnjima»
Pružite potporu *The Worku*

UVOD

Godine 1986. uvidjela sam da patimo samo onda kada vjerujemo jednoj misli koja proturječi stvarnosti. Beznadežno je, ako se stvarnost želi doživjeti drukčijom, nego što ona jest. Isto tako možete pokušati mačku naučiti lajati. Možete to činiti do kraja svog života, ali će Vas mačka najzad pogledati i mijauknuti. To se možda čini očitim, ali uz malo pozornosti uočiti ćete da Vam više puta tijekom dana kroz glavu prolaze slične misli: «Ljudi bi trebali biti ljubazniji», «Djeca bi se trebala pristojno ponašati»; «Moji bi susjedi trebali bolje njegovati svoj travnjak»; «Partner me nije trebao napustiti»; «Trebala bih biti vitkija (ili atraktivnija, ili uspješnija)». Te misli očekuju od stvarnosti da bude drukčija nego što je sada. Tako se rađaju stres, frustracija i depresija.

Ljudi koji su novi u *The Worku* često mi kažu: «Ali bila/bio bih još nemoćnija/i kad ne bih proturječila/o stvarnosti. Ako bih sve jednostavno prihvaćala/o takvim kakvo ono jest, postala/o bih pasivna/an». Odgovaram im pitanjem: «Možete li stvarno znati da je to točno?» Što Vam daje više snage – «Partner me nije trebao napustiti» ili: «On me napustio. Koje su moje mogućnosti sada?» Mogućnost, da potpuno jasno možete vidjeti stvarnost, stavlja Vas u položaj da donosite inteligentne odluke. No, sukobljavanje sa stvarnošću Vas sputava.

The Work Vam otkriva da se ono, što se prema Vašem mišljenju nije trebalo dogoditi, vjerojatno trebalo dogoditi. Trebalo se dogoditi jer se dogodilo i niti jedno mišljenje na svijetu to ne može promijeniti. To ne znači da Vi to prešutno podnosite ili da to odobravate. To ne znači da postajete pasivni. To samo znači da stvari možete promatrati bez pružanja otpora i bez stresa koji izaziva Vaša nutarnja borba. Nitko ne želi da se njegova djeca razbole; nitko ne želi da ga partner napusti, ali kada se to ipak dogodi, kako će Vam biti od pomoći da se tomu opirete mislima? To smo do sada činili bez svoje krivnje, jer nismo poznavali drugi put.

The Work nam nudi put da prekinemo s bolnim ratom protiv stvarnosti, tako da možemo jasno gledati. Svoje misli istražujemo pomoću određenih, pronicljivih pitanja i postajemo svjesni svoje zbunjenosti. To je samospoznaja. To je prilika razumu da sretne sam sebe, da sam sebe stavi na papir i da istraživanjem spozna razlog i posljedice protivljenja onomu «što jest».

Ukoliko Vam to nema smisla – ne brinite! Kasnije će Vam postati jasnije. Krenimo od prvog koraka kod *The Worka*: donošenja našega suda o nečemu.

«Razmišljajte o svojim bližnjima, zapišite to. Postavite četiri pitanja, preokrenite ih».
bk

IZNESITE MIŠLJENJE O BLIŽNJIMA

Već tisuće godina nam se govori da ne trebamo suditi o drugima, ali to još uvijek neprestano činimo – kako bi naši prijatelji trebali postupati, o komu bi se trebala brinuti naša djeca, što bi naši roditelji trebali osjećati, činiti ili reći. Umjesto da potisnemo ta razmišljenja upotrijebimo ih u *The Worku* kao polazne točke za samospoznaju. Stavljajući sudove našeg razuma na papir, možemo, ono, što o sebi još nikada nismo spoznali, otkriti kao u zrcalu kod ljudi kojima smo okruženi.

Kako bi doživjeli *The Work*, izaberite situaciju iz prošlosti ili sadašnjosti, koju u svom životu doživljavate kao neriješenu – osobu, na koju ste ljuti ili kojoj niste još u potpunosti oprostili – i ispunite upitnik «Sudite-o-svojim-bližnjima» na sljedećim stranicama.*

*Ako ne želite pisati direktno možete taj upitnik skinuti s naših stranica (www.thework.org).

Nemojte pisati o sebi. Nemojte bili sitničavi i nemojte se ocjenjivati. Molim Vas ne budite «spiritualni» ili pristojni. Upotrijebite kratke, jednostavne rečenice, vjerujte u taj proces i pružite svojim mislima prigodu da se očituju na papiru. Nitko osim Vas neće to čitati.

1. Koga i što ne volite? Tko ili što Vas iritira, rastužuje ili Vas je razočarao?

Ne volim (ime) _____, ili: ljutim se na, iritira me, rastužuje me itd. _____, jer _____.

Primjer: Ljuta sam na Paula, jer me ne razumije. Ljuta sam na Paula, jer više na mene i čini sve da se loše osjećam.

2. Što želite od njega/nje – kako se on/ona/ono treba promijeniti?

Želim da _____

Primjer: Želim da me Paul stvarno voli, a ne da to kaže tek tako.

3. Što on/ona/ono treba činiti ili ne, misliti, osjećati ili biti? Koji savjet možete ponuditi?

_____ bi trebao ili ne bi trebao _____

Primjer: Paul bi se trebao više baviti sportom. Paul ne bi trebao tako puno gledati televiziju.

4. Tražite li Vi nešto od njega/nje? Što bi trebao on /on/ono napraviti za Vas da biste bili sretni?

Tražim od _____, da _____

Primjer: Tražim od Paula da shvati da ga volim. Tražim od Paula da me sluša i razumije.

5. Što mislite o njemu/njoj? Napravite popis.

_____ je _____

Primjer: Paul je nepažljiv i nesenzibilan.

6. Što ne želite s tom osobom ili stvari, ili u toj situaciji, nikada više doživjeti?

Nikada više ne želim _____

Ili: Protivim se _____

Primjer: Nikada više ne želim doživjeti svađu s Paulom. Protivim se tomu da se Paul ikada više prema meni odnosi neprijateljski.

Ako biste morali izabrati između toga da budete u pravu (i stresa koji ide s tim) ili da budete slobodni – što biste izabrali?

Želite li stvarno znati istinu o tome što izaziva Vaš stres ili bol?

ČETIRI PITANJA

Sada svaku izjavu koju ste napisali u upitniku preispitajte pomoću četiri pitanja:

- 1) Je li to istina?**
- 2) Možete li s apsolutnom sigurnošću znati da je to istina?**
- 3) Kako reagirate kada tako razmišljate?**
- 4) Tko biste bili Vi bez tih misli?**

Primjer, kako se to može napraviti, možete naći na sljedećoj stranici. Postoji mogućnost, kad si budete postavili to pitanje (osobito kod prvog pitanja), da će Vam se pojaviti osjećaj kako Vam je odgovor već poznat: «Naravno da je to istina», ili: «Ne, ja znam da to nije istina.». Ako se ne budete zaustavili na brzim odgovorima intelekta i ako budete dopustili dubljoj istini da izađe na vidjelo, *The Work* će Vam se sam otvoriti. Postavite pitanje i čekajte u tišini dok glas srca ne odgovori. Dopustite iskrenim odgovorima da se pojave. Uz malo vježbe počete vjerovati svom vlastitom iskustvu. Naučit ćete oslanjati se na vlastite odgovore – a ne odgovore drugih – kako biste uvidjeli što je za Vas istina.

Primjer: Paul bi me trebao razumjeti.*

(*Ako ova četiri pitanja primijenite na broj 1 u upitniku, možete prvotnu izjavu pojednostaviti. Primjerice, izjavu: «Ljuta sam na Paula, jer me on ne razumije» u jednostavniju «Paul bi me trebao razumjeti.»)

Pitanje 1: Je li to istina?

Je li točno da Vas Paul treba razumjeti? Kako izgleda stvarnost? Pritajite se. Čekajte odgovor. Ako imate osjećaj da je to točno, tada postavite pitanje 2. Ako osjećate da to nije točno, prijedite odmah na pitanje 3.

Pitanje 2: Možete li s apsolutnom sigurnošću znati da je to istina?

Ovo je pitanje još jedna prilika da se preispitate i vidite o čemu stvarno možete znati istinu. Možete li s apsolutnom sigurnošću znati da bi Vas Paul trebao razumjeti? Možete li znati što bi on trenutno trebao najbolje razumjeti – koliko bi razumijevanja trebao imati sada u svom životu? Imate li pravo određivati količinu razumijevanja koju ima neka druga osoba na kugli zemaljskoj? A kako izgleda stvarnost? Razumije li on Vas? Odgovor na ovo pitanje jest ono što je istina, jer je to stvarnost. Cijeli svijet može reći: «On *bi te trebao* razumjeti; muževi bi trebali razumjeti svoje žene.» Sad razmotrite sasvim pažljivo Vaše vlastito iskustvo da vidite što je za Vas istina.

Godine 1986. sam uvidjela da mitovi i ideali o kojima svijet govori nisu istiniti. Istinito je ono što se događa u stvarnosti. «Paul bi me trebao razumjeti.» Je li to istina? Prema mojem iskustvu nije, ne – «Paul me ne bi trebao razumjeti» je istinitije. To je stvarnost – ponekad.

Novi u *The Worku* često imaju poteškoća s tim, kako upotrebljavam riječ «trebao bi». Kažu. «Dobro, Katie, vidim da te on u stvarnosti ne razumije. Ali, on bi to trebao, zar ne? Mislim, ti ga ipak moraš navesti na to, da radi na tome.» To sam godinama pokušavala, a rezultat je bila depresija i ljutnja. Želim, zapravo, samo da me on razumije, kako bih se ja tada osjećala sretnijom. Uočila sam potom: ako više ne vjerujem u to da bi me on trebao razumjeti – tada sam sretna! Prestala sam vjerovati u besmislicu da bi mi borba sa svijetom donijela mir. Trebalo bi se dogoditi ono, što se upravo događa – očigledno! To je, naime, ono što se sada stvarno događa. Sve drugo je samo mašta, priča koju pripovijedamo.

Nemojte tomu vjerovati samo zato što to ja kažem. Ako je Vaš odgovor na drugo pitanje «da» - dobro. Nema lošeg odgovora. Nastavite jednostavno s procesom propitivanja. Sljedećim pitanjem istražujemo osjećaje koji prate naše razmišljanje.

Pitanje 3: Kako reagirate kada tako razmišljate?

Što se događa kad mislite: «Paul me treba razumjeti» a on to ne čini? Napravite popis. Kako se Vi ponašate prema Paulu? Kako prema samoj sebi? Što se događa u Vašem tijelu? Izaziva li ta pomisao stres ili mir u Vašem životu?

Pitanje 4: Tko biste Vi bili bez tih misli?

Zatvorite oči. Vidite se u nazočnosti osobe koju želite promijeniti. Zamislite kako tu osobu, na samo nekoliko trenutaka, promatrate bez svojih stavova. Što vidite? Sada si predočite, kako ta osoba doživljava Vaše ponašanje prema njoj, dok si Vi dajete oduška pričom da bi Vas ta osoba trebala razumjeti. Kako bi izgledao Vaš život bez tih misli? Ovdje se ne radi o pokušaju da se promijene Vaše reakcije ili da se stvari drukčije sagledaju. To je jednostavno istraživanje, prilika, da se okrenete svojoj nutринi i neposredno promatrate svoje misli i njihov učinak. Ako tu vezu jasno prepoznate Vaš će se život automatski promijeniti. Mora se promijeniti; jer ako jednom shvatite da je Vaša duhovna patnja izazvana Vašim mišljenjem o

svijetu, a ne samim svijetom, tada će problemi postati prilika za samospoznaju, a sam život postat će dar.

PREOKRETANJE IZJAVA

Nakon što ste na temelju četiri pitanja preispitali Vaše izjave, spremni ste za njihovo preokretanje. Preokretanje izjava Vaša je prilika da osjetite suprotnost od onoga što smatrate istinitim.

Primjerice izjava: «Ljutim se na Paula, jer me ne razumije» preokrene se u «Ljutim se na samu sebe, jer se ne razumijem». Je li to isto tako točno ili je to točnije? Je li moguće, da ne razumijem sebe i način, na koji sam uvijek zbog iste stvari, tako ljuta na Paula? Ako ne razumijem samu sebe, mogu li tada shvatiti da me i Paul ne razumije? Jedno drugo preokretanje moglo bi glasiti: «Ljuta sam na samu sebe, jer ne razumijem Paula.» Mogu li to tvrditi?

Budite kreativni s preokretanjem izjava. One su očitovanja, koja Vam pokazuju Vaše osobno, neopaženo učešće, tako što Vam ga drugi zrcale. Postoji mogućnost da otkrijete više od dva obrata i da je svaki isto tako točan ili točniji od izjave koju ste zapisali. Udubite se. Zastanite kod svakog obrata. Pogledajte, koji se od njih odnosi na Vas. Dopustite si, da ih osjetite.

Kada sam započela s proživljavanjem preokrenutih izjava uočila sam da se sve, što sam nazivali *drugima*, pokazalo kao *moje vlastito Ja*. Drugi su jednostavno bili moja projekcija. Umjesto da pokušam promijeniti svijet (to nije funkcioniralo – ali samo 32 godine nije), mogu sada iznijeti svoje misli na papiru, istražiti ih, obrnuti ih i pronaći da sam upravo ja ono za što sam smatrala da ste Vi. U trenutku kad sam Vas promatrala kao nekog neljubaznog bila sam i ja neljubazna. Kada vjerujem da bi Vi trebali prestati voditi rat, tada ja u svojoj glavi vodim rat protiv Vas? Ako je to tako, onda poučavam rat.

Čim se više zblížite s *The Workom* otkrit ćete možda mogućnosti da vježbate obrtanje izjava. Moguće je, primjerice, da nekoga koga sretnete smatrate arogantnim. Upitajte se. «Vrijedi li to isto tako i za mene? Jesam li ponekad arogantna? Je li moguće da sam arogantna, kada mislim da znam, kakav bi netko drugi trebao, odnosno, kakav ne bi trebao biti?»

Preokretanje izjava je Vaš recept za sreću. Dajte si lijek koji ste drugima propisali. Čekamo učitelja koji će nam to pokazati primjerom. A taj učitelj ste Vi.

PRIMJERI ZA PREOKRETANJE IZJAVA

Ovdje se nalaze neki primjeri koji Vam mogu pomoći da vidite kako Vas preokretanje Vaših izjava može dovesti do spoznaje.

On bi me trebao razumjeti. Obrnemo u:

-On me *ne* bi trebao razumjeti. (To je realnost.)

-*Ja* bih *njega* trebala razumjeti – Trebala bih *samu sebe* razumjeti.

Tražim da on bude ljubazan prema meni. Obrne se u:

-*Ne* tražim da on bude ljubazan prema meni.

-Tražim *da ja* budem ljubazna prema *njemu*. (Mogu li to pokazati primjerom?) –Tražim *da* budem ljubazna prema *samoj sebi*.

On se prema meni odnosi bez ljubavi. Obrne se u:

- On se prema meni odnosi *s ljubavlju*. (kako najbolje umije).
- Ja* se prema *njemu* odnosim bez ljubavi. (Mogu li to tvrditi?)
- Prema *sebi* se odnosim bez ljubavi (kada nešto prosuđujem, a da to prije ne istražim).

Paul ne bi trebao vikati na mene. Obrne se u:

- Paul *bi trebao* vikati na mene. (Očigledno: u stvarnosti on to čini. Slušam li ja?)
- *Ja* ne bih trebala vikati na Paula.
- Ja* ne bih trebala vikati na sebe. (Vrtim li neprestano u svojoj glavi Paulovo vikanje?)

BROJ 6

Nakon što ste preispitali i obrnuli Vaše odgovore na pitanja 1 do 5 u upitniku, okrenite se sada pitanju broj 6 tako da započnete sa «Spremna sam» i «Radujem se».

Na primjer: «Nikada više ne želim doživjeti da se Paul i ja svađamo» obrnite u «Spremna sam ponovno doživjeti da se Paul i ja posvadimo». Zašto biste se tomu radovali? Kod pitanja broj 6 radi se o tome da cjelokupni misaoni svijet – a prema tome i život – bez straha prigrlimo i da budemo otvoreni za stvarnost. Ukoliko ponovo doživite svađu s Paulom – dobro! Ako to boli, tada Vaše misli stavite na papir i preispitajte ih!

Neugodni nas osjećaji podsjećaju na to da ustrajavamo na nečemu što za nas uopće nije stvarno. Oni nam daju do znanja da je vrijeme da se prihvatimo *The Worka*.

Sve dok neprijatelja ne budete mogli promatrati kao prijatelja, Vaš posao nije obavljen. To ne znači da osobu morate pozvati na ručak. Ljubav je unutarnje iskustvo. Moguće je da ju nikada više nećete vidjeti – možda ćete se čak i razvesti. Međutim, kada mislite na tu osobu, osjećate li pritom stres ili spokoj?

Prema mojem iskustvu potrebna je samo jedna osoba za uspješnu vezu. Rado kažem da imam savršen brak, a stvarno ne mogu znati kakvu vrstu braka vodi moj muž (iako mi on kaže da je također sretan).

«Ako proturječite stvarnosti, gubite – i to samo svaki puta»

bk

POTPITANJA

U školi za *The Work* kod istraživanja ćemo upotrijebiti više korisnih potpitanja. Tijekom Vašeg procesa možete to slobodno primijeniti ili se možete osloniti na 4 glavna pitanja – štogod Vama najviše pomaže.

1. Je li to točno?

Kako izgleda stvarnost?
Gdje Vam je dokaz za to?

2. Možete li s apsolutnom sigurnošću znati da je to točno?

Možete li znati što je za put nekog drugog čovjeka najbolje? Možete li znati više od Boga?

3. Kako reagirate kada o tome razmišljate?

Kako to osjećate u svojoj nutrini?

Kako se tada odnosite prema drugima?

Kako prema sebi?

Što točno kažete ili činite?

Unose li te misli u Vaš život stres ili spokoj?

Možete li uvidjeti neki umirujući razlog za zadržavanje tih misli?

4. Tko biste bili Vi bez tih misli?

Kako bi izgledao Vaš život kada te misli nikada više ne biste mogli misliti?

Nakon postavljanja pitanja i potpitanja obrnite izvornu izjavu. Je li to isto tako točno ili je točnije? Možete li smisliti još koju obrnutu izjavu?

TRI VRSTE OKOLNOSTI

U cijelom velikom svijetu mogla sam pronaći samo tri vrste okolnosti: moje, Vaše i Božje (kako god Vi shvaćate Boga ili neku višu silu. Za mene je Bog stvarnost, jer on vlada). Ako *Vi* živite svoj život, a u mislima *ja* živim Vaš život, tko je tada tu, da bi živio *moj* život? Naravno, tada se osjećam usamljeno. Ako su moje misli previše zaokupljene životom nekoga drugoga, znači da me to sprečava da se u potpunosti posvetim svojim vlastitim potrebama.

Pretpostavka, kako ja mogu znati što je za druge najbolje, čista je umišljenost. Mogu li ja stvarno dugoročno znati više od Vas o Vašem životu i dobrobiti? Mogu li znati kakav bi svijet «trebao biti»? Taj oholi stav dovodi do napetosti, brige i straha. Zapitajte se sljedeći put, kada se budete osjećali izoliranima od drugih ili usamljenima: «U čijoj se situaciji nalazim?»

UZROK I POSLJEDICA

Kada doživite strah (ili bijes, depresiju, stres itd.), iza toga se osjećaja uvijek krije neka misao. Misao je uzrok, osjećaj je posljedica. Do sada smo pokušali promijeniti posljedicu (preko veza, seksa, alkohola, droga) kako bi privremeno pronašli utjehu i kako bi prividno imali sve pod kontrolom. Je li to funkcioniralo?

Bez istraživanja prvotna misao ostaje prisutna kao prikriveni uzrok i proizvodi daljnje koncepte. Razum ispunjava tada svoje zadaće – naime, prikuplja uporišta da bi dokazao da ima pravo: «Paul me ne voli. Ne sluša me kad govorim. Cijelo vrijeme više ...». Ja mogu pokušati odvratiti svoje misli od osjećaja koji iz toga proizlaze, ili mogu istražiti uzroke.

Kada me obuzme neugodan osjećaj, ispitujem misli koje iza toga stoje, tako da ih stavim na papir i postavim četiri pitanja. Ne pokušavam promijeniti osjećaj. Radim *The Work* i primjećujem da se osjećaj mijenja – kao i cijeli moj život. To je snaga istine.

Pozivam Vas da se veselite neugodnom osjećaju. To je znak za uzbunu, koji Vam daje na znanje da se držite neprovjerena suda, i da je došlo vrijeme da prijedete na *The Work*. Uz pomoć istraživanja pronađite jasnoću i s razumijevanjem se suočite s Vašom nelagodnom. Zašto čekati na nešto ili nekoga izvana kako bi sebi priskrbili zadovoljstvo i harmoniju? Mir je uvijek prisutan u Vama – udaljen samo četiri pitanja.

THE WORK S PARTNEROM

Ovo u nastavku je djelotvorna vježba koju mogu izvoditi dvoje (ili više) ljudi, koji traže rješenja i oprostjenje. Ključ za *The Work* s drugom osobom leži u tome, da ste načistu s tim da je *The Work* za Vas samu/og – ne za drugu osobu. Svaka je osoba tu, da ponire u sebe i da otkrije svoju vlastitu istinu, a ne da bi pobjedila ili imala pravo. Ionako smo uvijek «spoznavali-Druge». Kod *The Worka* radi se o samo-spoznanju.

Kao prvo, oba partnera trebaju ispuniti upitnik (može se pronaći na www.thework.com) sa svojim iskrenim, direktnim i najmanjim sudovima o drugome. Partner A pročita naglas upitnik, izjavu po izjavi, i potom se izravno obrati partneru B. Npr. «Paul, ljutim se na tebe, jer imam osjećaj da me ne voliš». Nakon svake izjave partner A napravi stanku i traži kontakt očima s partnerom B.

Zadatak partnera B je slušati i preispitati se, da vidi, ima li partner A *u bilo čemu* pravo. Bez obzira na rezultat, odgovara sa «hvala». Samo to. Ništa više i ništa manje. Kada je partnerica A pročitala sve izjave iz upitnika, partner B je prati kroz cijeli upitnik primjenjujući pritom četiri pitanja. Na kraju partnerica A još jednom naglas pročita svoj popis, ali sada obrnute izjave. Nakon svake rečenice napravi stanku, uspostavlja kontakt očima s partnerom B i uzima si vremena, kako bi sama čula i prepoznala istinitost onoga što kaže.

Potom se cijela vježba ponovi s izmijenjenim ulogama. Mogli biste doći u iskušenje, da ovu vježbu iskoristite kao forum kako bi naveli Vašeg partnera na to da se promijeni. Takav se motiv smatra manipulativnim i to vodi do frustracija i daljnjih nesporazuma. *The Work nije za ljude koji žele biti u pravu. On je za ljude koji žele biti slobodni.*

Koju god ulogu Vi imali prilikom istraživanja, sudjelujte uvijek zbog Vaše vlastite slobode, a ne zbog naše slobode. Ako slijedite te jednostavne upute i tu vježbu radite iz ljubavi prema istini, onda to možete približiti sebi, a time i drugima.

PITANJA I ODGOVORI

P Teško mi pada pisati o drugima. Mogu li pisati o sebi samom/samoj?

O Ako želiš spoznati samog/samu sebe, tada piši o nekom drugom. Na početku usmjeri *The Work* prema van, i možda ćeš otkriti, da je sve izvan tebe izravna reakcija na tvoju misao. Radi se samo o tebi. Većina nas je svoju kritiku i sudove godinama usmjeravala protiv sebe samih i do sada se time još uvijek nije ništa postiglo. Suditi o nekomu drugom, istraživati to i to preokrenuti, predstavlja brzi put prema razumijevanju i samospoznanju.

P Moram li to učiniti u pisanom obliku? Zar ne mogu pitanja jednostavno postaviti u svojoj glavi i sve preokrenuti?

O Zadatak razuma jest, da bude u pravu i on može sebe veoma brzo opravdati. Zadrži dio svojih misli, koje su izvor tvoga straha, bijesa, tuge ili tvoje mržnje, tako da ih staviš na papir. Ako su misli jednom stavljene na papir možda će ih biti lakše istražiti. Na kraju će te *The Work* sam od sebe početi «oslobađati», pa i bez pisanja.

P A što onda, ako s drugim ljudima nemam problema? Mogu li pisati i o stvarima poput, primjerice, svoga tijela?

O Da. Radi *The Work* o svakoj temi koja izaziva stres. Čim postaneš prisniji sa četiri pitanja i njihovim preokretanjem, možeš izabrati i teme kao što su tijelo, bolest, karijera ili čak Bog. Tada, pri obrtanju, umjesto subjekta stavi jednostavno pojam «moje mišljenje».

Primjer: »Moje bi tijelo trebalo biti snažno i zdravo» prelazi u «Moje bi mišljenje trebalo biti snažno i zdravo».

Nije li to ono što stvarno želiš – uravnotežen, zdrav način razmišljanja? Je li bolesno tijelo ikada bilo problem ili je tvoje mišljenje o tijelu, ono, što uzrokuje probleme? Istraži to. Svom liječniku prepusti brigu o svome tijelu, a ti se brini o svojim mislima. Imam prijatelja koji je nepokretan i on voli svoj život. Za slobodu nije potrebno zdravo tijelo. Oslobodi svoje mišljenje.

P Čula sam te kako govoriš da obožavaš stvarnost. A što je s ratom, nasiljem i svim onim strašnim stvarima u svijetu? Prihvaćaš li to bez pogovora?

O Baš naprotiv. Primjećujem da patim kad pomislim da svega toga ne bi trebalo biti, iako to postoji. Mogu li okončati rat u sebi? Mogu li prestati vršiti pritisak na sebe i na druge svojim mislima i djelima? Inače, preko sebe nastavljam upravo ono što želim da prestane u svijetu. Počet ću privoditi kraju svoju vlastitu patnju, svoj vlastiti rat. I to je životni zadatak.

P Dakle, ti kažeš da ja jednostavno trebam prihvatiti stvarnost onakvom kakva jest, a ne se s njom sukobljavati. Je li to točno?

O *The Work* ne kaže, što bi netko trebao ili ne bi trebao raditi. Mi jednostavno pitamo: Kakav učinak ima hvatanje u koštac sa stvarnošću? Kakvim se to doima? *The Work* istražuje uzroke i posljedice pristajanja uz bolne misli i u tom istraživanju pronalazimo svoju slobodu. Jednostavno rečeno, to, da se mi ne bi trebali sukobljavati sa stvarnošću, bila bi samo jedna druga priča, druga filozofija ili religija. A to još nikada nije funkcioniralo.

P Ne vjerujem u Boga. Može li mi *The Work* ipak biti od koristi?

O Da. Ateist, agnostik, kršćanin, židov, musliman, budist, hindus, poganin – svi mi imamo jedno zajedničko: Želimo sreću i slobodu. Ako si umoran od patnje pozivam te na *The Work*.

P Je li istraživanje misaoni proces? Ako nije, što je onda?

O Čini se da je istraživanje misaoni proces, ali je u stvarnosti put *oslobađanja* mišljenja. Misli gube svoju moć nad nama, kada spoznamo da se one jednostavno javljaju u razumu. One nisu osobne. Uz pomoć *The Worka* učimo da ne bježimo od svojih misli, odnosno, da ih potiskujemo, već da im otvorenih ruku krenemo u susret.

P Kažeš da me se ne tiče, ako netko, koga poznajem, čini nažao sebi ili drugima. Nije li to u potpunosti neodgovorno?

O Moglo bi se tako činiti, ali prema mojem iskustvu ovdje se radi o potpunoj odgovornosti. Ja sam 100% odgovorna za to kako si nanosim štetu, osobito svojim mišljenjem o drugima. *The Work* stvara u meni jasnoću i stavlja me u puno bolji polazni položaj kako bih mogla pomoći drugima. Tko će biti više od pomoći: netko tko prosuđuje da se drugi mora promijeniti, ili netko tko je sam sebe promijenio i tko može jasno gledati očima ljubavi i razumijevanja? Ako stvarno prestaneš nanositi štetu sebi, druga će te osoba pitati, kako si to napravio. Nitko ne želi patiti.

«KATIE-IZMI»

Ako proturječite stvarnosti gubite – i to svaki put.

«Ja» ne voli – ono želi nešto.

Ako bih imao molitvu onda bi ona glasila ovako: «Dragi Bože, sačuvaj me čežnje za ljubavlju, za tim da budem priznat i poštovan. Amen»

Nemojte tvrditi da ste dalje nego što jeste.

Ja sam uzrok svih svojih patnji – ali svih od njih.

Izravni je put: «Bog je sve; Bog je dobar.»

Postavite si sva pitanja koja želite pitati nekog učitelja. Ako uistinu želite znati istinu, uslijedit će odgovor na Vaše pitanje.

Nije Vaš zadatak da me volite – to je moj zadatak.

Najgore što se ikada dogodilo jest neistražena misao.

Svaki rat treba staviti na papir. Radite *The Work*, pronađite unutarnji mir, a potom će doći i svijet. To je zakon.

Duhovno zdravlje nikada ne pati.

Učitelj kojega trebate jest osoba s kojom zajedno živite. Slušate li?

Ne napuštam svoje koncepte. S njima se suočavam istraživanjem – tada oslobađam sebe.

Stvarnost je uvijek ugodnija od priče koju pripovijedamo.

Konačno, ja sam sve ono što mogu znati.

Zbunjenost je jedina patnja.

Što jest, jest. Nemate izbora. Niste li to još uvidjeli?

Potpuno mi je jasno da me cijeli svijet voli. Samo što ne očekujem od svih, da su toga već svjesni.

Ne postoje tjelesni problemi – samo misaoni.

Strah od smrti je posljednji izgovor iza kojega se skriva strah od ljubavi.

Sva radost je ujedno i bol, sve dok ja to ne shvatim. Tada sam ja radost koju sam tražio. Ja sam ono što sam uvijek želio.

Za mene je Bog realnost, jer on vlada.

LJUDI O *THE WORKU*

«Uvijek sam mislio da odgovore moram tražiti izvan sebe. Jednostavno nisam znao da ih sve mogu naći u sebi. Bilo je to za mene duboko i dojmljivo iskustvo koje me je najdublje dirnulo. *The Work* je moje samoostvarenje.»

«Istraživanje je promijenilo moj odnos s ocem. Ta je promjena djelovala i na prošlost: 'Sjećanja' koja imam o svom djetinjstvu, promijenila su se. Gdje ranije nisam uočavao ljubav, povezanost ni naklonost, sada vidim čistu naklonost.»

«Suočila sam se s *The Workom* kratko prije svoje zadnje kemoterapije zbog raka. Moj cjelokupni stav prema životu, uključujući i moje zdravlje, podignut je pomoću *The Worka* na jednu višu razinu svijesti. To je najsnažniji alat koji netko može imati – točka.»

«Moja žena i ja 27 godina smo čitali, učili, meditirali i tako pokušali pronaći 'mir koji nadilazi razum'. Sada ga imamo zahvaljujući *The Worku*. Kad taj mir ne budemo osjećali, ponovno ćemo se baviti *The Workom*.»

«*The Work* je pretvorio ono što bih mogla nazvati depresijom – u određenu izvjesnost i zahvalnost, u nadu i spokoj. Dao mi je sredstva da se ponovno vratim sebi – i još više.»

«Kad se bojim i kad s tatom radim *The Work*, nestane strah nakon toga. *The Work* je na cijelom svijetu najbolji!»

«*The Work* je ono za čim sam najvećom čežnjom žudio. Od moga povratka iz Škole (*The School*) svoju partnericu volim još više. Ona je tako divna. Ona je osoba s puno više radosti i veselja nego što sam mislio. Osim toga, sada razgovaram sa svakim. Telefonsku slušalicu podižem odmah nakon što prvi put zazvoni telefon. Nakon što sam 25 godina sam motao i pušio cigarete bez filtera, više ne pušim i to mi se sviđa.»

«Skeptičan sam u pogledu svih tih bezbrojnih programa samopomoći (*New Age* i tradicionalni), o kojima sanjaju moji prijatelji. Ti programi su samnom uglavnom manipulirali ili su me samo površno tješili. Moram reći da je ovo nešto posve drugo. Ova četiri pitanja zadiru u sve ono, što bih mogao nazvati bolnim. Zadivljen sam i duboko zahvalan. U svijetu agresivnog marketinga mogu se samo nadati da će i drugi naći ono što sam ja pronašao.»

THE SCHOOL ZA THE WORK

Škola za *The Work* nudi se u više navrata godišnje. Ona je intenzivno putovanje koje Vas vodi duboko u vaš vlastiti duhovni svijet. Rado kažem, da je to jedina škola na ovom svijetu, kamo ljudi idu, da bi učenjem nešto zaboravili. Nežin jedini smisao jest u tome da Vam pomogne okončati Vašu patnju. Opširnije informacije o *The School for The Work* dobit ćete na tel.. 001-310-760 9000, ili slanjem e-maila na: theschool@thework.org. Ako je potrebno pružamo i potporu za financiranje.

VOLJETI, ŠTO JE (LOVING, WHAT IS)

Možete i dublje uroniti u *The Work* ako čitate moju knjigu: *Loving, what is* (Voljeti, što je) (koautor: Stephen Mitchell). *Loving, what is*, služi kao vodič u Vaše unutarnje putovanje, s detaljnim uputama, objašnjenjima i bilješkama o istraživanjima koje su ljudi napravili o temama kao što su, primjerice, novac, tijelo, veze, rad, samoosude i smrt. Knjiga je snimljena i na audiokasetama. Više informacija o tome možete pronaći na našoj internet stanici ili preko prodaje knjiga.

Konačno samo si Vi sami možete dati slobodu. Ako imate osjećaj da Vam *The Work* pritom pomaže, dobro ste došli. Ovdje se nalazi još jedan upitnik «*Sudite-o-svojim-bližnjima*» kako biste mogli početi. To je uvijek početak.

1. Tko ili što Vas iritira, žalosti ili Vas razočarava?

Ne volim _____ (ime), ili: Ljut sam na, iritira me, rastužuje itd. _____, jer _____

Primjer: Ljuta sam na Paula, jer me ne razumije. Ljuta sam na Paula, jer više na mene i pridonosi tome da se loše osjećam.

2. Što želite od njega/nje – kako bi se trebao on/ona/ono promijenit?

Želim da, _____

Primjer: Želim da me Paul stvarno voli, a ne da to kaže tek tako.

3. Što bi trebao on/ona/ono činiti ili ne?

_____ bi trebao ili ne bi trebao _____

Primjer: Paul bi se trebao više baviti sportom. Paul ne bi trebao tako puno gledati televiziju.

4. Što tražite od njega/nje da bi bili sretni?

Od _____ tražim, _____ da _____

Primjer: Tražim od Paula da shvati, da ga ja volim. Tražim od Paula da me sluša i razumije.

5. Što mislite o njemu/njoj? Napravite popis.

_____ je _____

Primjer: Paul je nepažljiv i nesenzibilan.

6. Što nikada više ne želite doživjeti s tom osobom ili stvari ili u toj situaciji?

Nikada više ne želim doživjeti, da _____

Ili: Protivim se _____

Primjer: Nikada više ne želim doživjeti svađu s Paulom. Protivim se tomu, da Paul ikada više postupa loše prema meni.

Provjerite sada ove izjave primjenjujući Četiri pitanja.

«Tko bi bio ti bez svoje priče?

Nema priče koja si ti ili koja bi vodila k tebi. Svaka priča vodi od tebe.

Obrni to; razriješi to.

Ti si ono što ostaje od svih priča.

Ti si ono što preostaje kad se priča shvati.»

Byron Katie

The Work of Byron Katie Foundation priznata je u SAD-u kao opće korisna organizacija prema 501(c)3 i posvuda u svijetu nudi *The Work*. Ona nije povezana ni sa kakvom sektom, religijom ili bilo kojim oblikom terapije. Zaklada besplatno stavlja na raspolaganje informacije, koje su ovdje sadržane (i puno više od toga), na našu internet stranicu, putem javnih nastupa i preko publikacija zaklade.

The Work se širi samo ako Vi to želite.

Ako smatrate da *The Work* ima vrijednost, molimo Vas da pošaljete svoj prilog. Vaš će prilog biti potpora našem uredu i našoj internet stranici. On će omogućiti Katie da potraži škole, zatvore, bolnice i druge ustanove koje si ne mogu priuštiti da sami za to namaknu sredstva. Možete dakle dati prilog i time potpomoći širenje *The Worka*, tako da posjetite našu internet stranicu (www.thework.com).

U Europi se prilozima mogu davati putem kreditnih kartica, bankovnih doznaka (u eurima) ili u gotovini. Banka: ABN/AMRO: 59.42.75.202, Venlo, Swift code: ABN ANL 2A to the name of: Stichting The Work of Byron Katie Foundation, Europe.

Doznake samo u Njemačkoj: primatelj: St. The Work of Byron Katie Foundation, Europe, Deutsche Bank 24, Viersen, Kontonr.: 8026866 BLZ: 314 700 24

Tekst odnosno knjigu možete kopirati i citirati, sve dok to ne bude u komercijalne svrhe. Prije komercijalne uporabe molimo Vas da nas kontaktirate.

Knjiga je tiskana u Nizozemskoj. Izdaje The Work of Byron Katie Foundation, Europe, Niederlande. ISBN 90-76882-04-5.

Sva prava pridržana. Copyright 2002. Byron Katie, Inc.