

Práce Byron Katie

Úvod

Byron Kathleen Reidová, obchodnice a matka žijící uprostřed pouště v jižní Kalifornii, začala po třicítce trpět těžkými depresemi. Během následujícího desetiletého období se její deprese prohloubily, až nakonec poslední dva roky téměř neopouštěla lůžko a vážně pomýšlela na sebevraždu. Pak jednoho rána dospěla Katie (jak se jí říká) uprostřed nejhlubších depresí k uvědomění, které změnilo její život. Najednou viděla, že přesvědčení, že něco by mělo být jiné, než je („Můj manžel by mě měl více milovat,“ „Mé děti by mi měly projevovat více vděku“), jí přináší utrpení, ale že když se podobnými myšlenkami nezaobírá, cítí mír. Uvědomila si, že zdrojem jejich depresí není svět kolem ní, nýbrž její postoj ke světu kolem sebe. V záblesku pochopení Katie viděla, že naše snaha najít štěstí se ubírá nesprávným směrem – místo abychom beznadějně usilovali o to, aby se svět přizpůsobil našim představám o tom, jaký by „měl“ být, můžeme tyto představy podrobit zkoumání a dotazování, jehož výsledkem je, že přijmeme realitu takovou, jaká je, a tak zažijeme nepředstavitelnou svobodu a radost. Katie vymyslela jednoduchou, avšak účinnou metodu dotazování, nazvanou Práce, která pomohla uvést tuto transformaci do praxe. Výsledkem bylo, že žena upoutaná na lůžko a pomýšlejší na sebevraždu se proměnila v člověka naplněného láskou ke všemu, co život přináší.

Katieino pochopení zákonů mysli odpovídá nejnovějším poznatkům získaným v kognitivní psychologii a její Práce je srovnávána se Sokratovými dialogy, učením buddhismu, a programy dvanácti kroků. Avšak Katie vyvinula svou metodu bez jakýchkoli znalostí náboženství či psychologie. Práce je založen pouze na přímé zkušenosti jedné ženy o tom, jak utrpení vzniká a jak je lze ukončit. Je překvapivě jednoduchý a dostupný každému bez rozdílu věku a původu a nepotřebujete k němu nic víc než papír, tužku a otevřenou mysl. Katie si okamžitě uvědomila, že předávat lidem svůj pohled nebo odpovědi má minimální hodnotu. Místo toho jim nabízí proces, který jim může poskytnout jejich vlastní odpovědi. První zájemci, kteří použili její metodu, se shodovali v tom, že Práce transformoval jejich život, a Katie začala brzy dostávat pozvánky, aby jej učila i ostatní veřejnost.

Od roku 1986 Katie představila Práci miliónům lidí po celém světě. Nejen ve veřejných kurzech, ale také ve firmách, na univerzitách, ve školách, v církvích, ve věznicích a v nemocnicích. Díky Katiině radosti a humoru se lidé v její přítomnosti okamžitě cítí uvolněně a zažívají stavy náhlého pochopení a porozumění, které na ně mocně působí. Od roku 1998 Katie vede školu Práce, devítidenní sestavu cvičení, která běží na různých místech několikrát za rok. Škola pořádá také další vzdělávací programy, Práce se stává důležitou součástí práce mnoha psychologů, poradců a terapeutů. Katie rovněž pořádá každý rok Novoroční čištění duše – pětidenní program nepřetržitého

dotazování, který se koná vždy koncem prosince v jižní Kalifornii. Ve velkých městech pořádá víkendové intenzivní kurzy, zvané „miniškoly“. Na jejích akcích a na jejích webových stránkách – [thework.com](#) – jsou k dostání audio a videokazety s návody, jak používat Práci v nejrůznějších oblastech (sex, peníze, tělo, rodičovství).

V březnu roku 2002 vydala Katie v nakladatelství Crown Harmony svou první knihu *Loving What Is* (Milovat to, co je), kterou napsala spolu se svým manželem, známým spisovatelem a překladatelem Stephenem Mitchellem. Tato kniha už byla přeložena do 29 jazyků. Objevila se na několika seznamech bestsellerů, například na Amazon.com, kde jedna křesťanská kazatelka napsala, že by ji doporučila více než Bibli. Tato brožura je výtahem z knihy *Milovat to, co je*.

Vítejte v Práci.

Co je, je

Trpíme pouze tehdy, když jsme přesvědčeni o něčem, co je v rozporu s tím, co existuje. Když je mysl naprosto klidná, pak to, co existuje, je tím, co chceme. Pokud si přejete, aby skutečnost byla jiná, než je, je to něco podobného, jako byste učili kočku štekat. I kdybyste se třeba rozkrájeli, nakonec na vás kočka nevěnně pohlédne a řekne: „Mňau“. Chtít, aby skutečnost byla jiná, než je, k ničemu nevede.

Přesto když se budete pozorovat, zjistíte, že podobnými myšlenkami se zaobíráte stokrát denně. „Lidé by k sobě měli být milejší.“ „Děti by se měly chovat slušně.“ „Můj manžel (moje manželka) by se mnou měl (měla) souhlasit.“ „Měla bych být hubenější (hezčí, úspěšnější).“ Skrze tyto myšlenky se různými způsoby projevuje naše touha, aby skutečnost byla jiná, než je. Pokud vás toto zjištění deprimuje, je to v pořádku. Veškerý stres, který pociťujeme, vzniká tím, že se bouříme proti tomu, co je.

Lidé, kteří se s Prací teprve seznamují, mi často říkají: „Kdybych se přestal bouřit proti realitě, ochromilo by mne to. Pokud budu realitu bez odporu přijímat, stanu se pasivním. Mohu dokonce ztratit touhu jednat.“ Odpovídám jim otázkou: „Jak můžete vědět, že to tak je?“ Co je více ochromující? – „Kéž bych nebyl přišel o práci,“ nebo: „Přišel jsem o práci; jaké jsou moje další možnosti?“

Práce nám ukazuje, že to, o čem si myslíte, že se nemělo stát, se stát mělo. Mělo se to stát prostě proto, že se to stalo, a můžete si myslet, co chcete, stejně to nezměníte. To neznamena, že budete se vším souhlasit a omlouvat to. Znamená to pouze, že dokážete nahlížet na skutečnost bez odporu a beze zmatků, do kterých vás uvrhuje váš vnitřní boj. Nikdo si nepřaje, aby jeho děti onemocněly, či aby se stal obětí dopravní nehody; když však k něčemu

takovému dojde, jak vám pomůže, když se proti tomu budete vnitřně bouřit?
A přesto to děláme, protože nevíme, jak se svým odporem skoncovat.

Miluji to, co je, ne proto, že jsem duchovním člověkem, ale protože mě bolí, když odporuji realitě. To, že je skutečnost dobrá taková, jaká je, poznáme podle toho, že když se s ní přeme, jsme v napětí a zažíváme frustraci. Necítíme se ani přirozeně, ani vyrovnaně. Když přestaneme realitě vzdorovat, podnikáme jednoduché kroky, vyplývající jeden ze druhého, jednáme laskavě a beze strachu.

Zůstat ve svém vlastním resortu

Nalézám ve vesmíru pouze tři druhy záležitostí: moje, tvoje a boží. (Slovo Bůh pro mne znamená „realitu“. Realita je Bohem, poněvadž mi vládne. Všechno, co nemohu řídit, co nemůžete řídit vy, ani nikdo jiný, nazývám božími záležitostmi.)

Náš stres pochází z větší části z toho, že žijeme mentálně mimo naše záležitosti. Když si říkám: „Potřebuješ získat práci; chci, abys byl šťastný; měl bys chodit včas; měl bys o sebe více pečovat,“ nacházím se v záležitostech, které patří na území Ty. Když mi dělají starosti zemětřesení, povodně, války, či to, kdy zemřu, nacházím se v záležitostech, náležejících do resortu Bůh. Pokud jsem mentálně přítomna v resortu Ty či resortu Bůh, výsledkem je pocit oddělení. Všimla jsem si toho v roce 1986. Když jsem například byla mentálně přítomna v resortu mé matky a zaobírala se myšlenkami typu: „Matka by pro mne měla mít více pochopení,“ okamžitě se dostavil pocit osamění. Uvědomila jsem si, že pokaždé když jsem se ve svém životě cítila zraněná či osamělá, nacházela jsem se v resortu někoho jiného.

Pokud ty žiješ svůj život a já mentálně žiju tvůj život, kdo žije můj život? Oba jsme u tebe. Mentální přítomnost v tvém resortu mi zabraňuje být přítomna ve svém. Jsem oddělena od sebe samé a divím se, proč můj život nefunguje.

Myslet si, že vím, co je pro všechny ostatní nejlepší, znamená vzdálit se ze svého resortu. I pokud tak činím ve jménu lásky, je to projev ryzí arogance a výsledkem je napětí, úzkost a strach. Víme, co je správné pro mne? To je jediná věc, která se mne týká. Dovol mi, abych si nejprve vyřešila toto, než se začnu zabývat tvými problémy.

Pokud pochopíš rozdělení záležitostí na tyto tři resorty, máš možnost osvobodit svůj život víc, než si nyní umíš představit. Příště, až budeš cítit stres či nepohodlí, zeptej se sám sebe, v čím resortu se mentálně nacházíš, a možná vybuchneš smíchy! Ta otázka tě přivede k sobě samému. A možná přijdeš na to, že jsi nebyl nikdy přítomen, že jsi celý život mentálně prožil v resortech jiných lidí. Pouhé uvědomění si, že se nacházíš v resortu někoho jiného, tě může přivést zpátky k tvému nádhernému já.

A pokud to budeš chvíli praktikovat, začneš možná vidět, že nemáš vůbec žádné záležitosti k řešení a že tvůj život dokonale běží sám od sebe.

Přijímání svých myšlenek s porozuměním

Myšlenka je neškodná jen tak dlouho, dokud v ni nevěříme. Zdrojem utrpení nejsou naše myšlenky, nýbrž připoutanost k našim myšlenkám. Připoutanost k myšlence znamená věřit v její pravdivost, aniž byste ji podrobili zkoumání. Víra je myšlenka, ke které jsme se připoutali, často na celá léta.

Většina lidí je přesvědčena, že jsou tím, co jim říkají jejich myšlenky, že jsou. Jednoho dne jsem si všimla, že nedýchám – že jsem dýchána. A pak jsem si ke svému úžasu všimla, že nemyslím – že ve skutečnosti jsem myšlena a že myšlení není nic osobního. Probudíte se jednoho rána a řeknete si: „Myslím, že dnes nebudu myslet.“? Pozdě, už jste začali myslet! Myšlenky prostě přicházejí. Rodí se z ničeho a rozplývají se v nic, jako mraky plující prázdnou oblohou. Přicházejí proto, aby pominuly, nikoli aby zůstaly. Není v nich nic špatného, pokud se k nim neupneme tak, jako by byly pravdivé.

Nikdy nikdo nebyl schopen ovládat své myšlení, i když se vám někdo snaží namluvit pravý opak. Nesnažím se uniknout svým myšlenkám – s pochopením je vítám. Potom odejdou samy.

Myšlenky jsou jako vánek či jako listy na stromě či padající kapky deště. Přijdou takové, jaké jsou a zkoumáním se s nimi můžeme spřátelit. Hádali byste se s dešťovou kapkou? Dešťové kapky nejsou osobní a myšlenky taky ne. Jakmile něco, co se jeví jako bolestné, přijmete s porozuměním, jeví se to jako zajímavé. Co bývalo noční můrou, je nyní prostě zajímavé. A až se to objeví příště, může vám to připadat legrační. A ještě později si toho možná ani nevšimnete. V tom spočívá síla milování toho, co je.

Svěřit se papíru

Prvním krokem v Práce je napsání svých soudů o nějaké stresující situaci ve svém životě, minulé, přítomné, či budoucí – o osobě, kterou nemáš rád, nebo vztahu s někým, kdo tě dovádí k vzteku, nahání ti strach, nebo tě skličuje. (Použij čistý list papíru či dotazník *Posud' svého bližního*, který najdeš na thework.com, http://thework.com/downloads/intl/jyn_czech.pdf)

–

Doporučuji ti psát o někom, komu jsi ještě zcela neprominul. To je ten nejsilnější začátek. I pokud jsi té osobě odpustil na 99 procent, nejsi svobodný, dokud tvé odpuštění není úplné. To jediné procento, které jsi

neodpustil, je místo, na kterém vážnou všechny tvoje vztahy (včetně vztahu k sobě samému).

Pokud začneš tím, že ukážeš obviňujícím prstem na někoho mimo sebe, pak v ohnisku pozornosti nebudeš ty. Můžeš dát necenzurovaný průchod všem svým výtkám. Často víme s naprostou jistotou, co mají dělat ostatní, jak by měli žít, s kým by měli žít.

Až budeš dělat Práci, poznáš, kdo jsi, podle toho, že uvidíš, kdo myslíš, že jsou ostatní lidé. Nakonec pochopíš, že všechno mimo tebe je odrazem tvého vlastního myšlení. Ty jsi vypravěč, projektor všech příběhů, a svět je projektovaným obrazem tvých myšlenek.

Od počátku času se lidé snažili změnit svět, aby byli šťastní. Tento přístup nikdy nefungoval, protože je obrácený. Práce ti dává metodu, jak změnit projektor – mysl – nikoli projekci. Je to něco podobného, jako když se na čočce projektoru objeví smítko. Myslíme si, že na plátně je kaz, a snažíme se změnit toho či onoho člověka, který se zrovna dostane do místa kazu. Je však marné snažit se změnit projektované obrazy. Jakmile si uvědomíme, kde je smítko, můžeme si čočku vyčistit sami. To znamená konec utrpení a počátek drobných radostí v ráji.

Jak vyplňovat Pracovní list

Neboj se být nespravedlivý, nelitostný, dětinský a malicherný. Piš se spontánností nešťastného, vzteklého, zmateného a vystrašeného dítěte. Nesnaž se být moudrý, spirituální a laskavý. Máš příležitost vyjevit své pocity naprosto upřímně a bez přetvářky. Dovol si vyjádřit, co cítíš, beze strachu z následků a z trestu.

Na následující straně najdeš příklad vyplněného Pracovního listu. Psala jsem v něm o svém druhém manželovi Paulovi (Pracovní list je uveřejněn s jeho svolením); takto jsem o něm smýšlela, než se můj život změnil. Při čtení si můžeš nahradit Paulovo jméno jménem někoho ze svého života.

1. V této situaci, čase a místě, kdo tě štve, mate nebo zklamává a proč?

Jsem naštvaná na Paula, protože mě neposlouchá ohledně mého zdraví.

2. V této situaci, jak chceš, aby se změnil(a), co chceš aby udělal(a)?

Chci, aby Paul viděl, že se mýlí. Chci, aby přestal kouřit. Chci, aby si přestal lhát o mém zdraví. Chci aby viděl, že se zabývá.

3. V této situaci, jakou radu bys mu/jí dal(a)?

Paul by se měl zhluboka nadechnout. Měl by se uklidnit. Měl by vidět, že jeho jednání děsí mě i děti. Měl by si uvědomit, že mít pravdu nestojí za další infarkt.

4. Abys byl(a) v této situaci šťastný(á), co potřebuješ aby si myslel(a), řekl(a), cítil(a) nebo udělal(a)?

Potřebuji, aby mě Paul poslouchal. Potřebuji, aby Paul převzal zodpovědnost za svoje zdraví. Potřebuji, aby respektoval moje názory.

5. Co si o něm/ní v této situaci myslíš? Napiš seznam.

Paul je nefér, arogantní, hlasitý, nepřímý, mimo a nevědomý.

6. Co už nikdy v této situaci nechceš zažít?

Už nikdy nechci, aby mi Paul lhal. Už nikdy nechci vidět jak kouří a ničt si své zdraví.

Dotazování: čtyři otázky a otočení

1. Je to pravda? (Ano nebo ne. Pokud ne, přejděte k otázce 3)
2. Můžeš s absolutní jistotou vědět, že je to pravda? (Ano nebo ne)
3. Jak reaguješ, co se děje, když této myšlence věříš?
4. Kdo bys byl(a) bez této myšlenky?

a

Otočení

Nyní pomocí čtyř otázek prozkoumáme první výrok z otázky 1: Jsem našťvaná na Paula, protože mě neposlouchá ohledně svého zdraví. Zatímco budeš číst následující, představuj si někoho, komu jsi neodpustil.

1. Je to pravda? Ptej se sám sebe „Je pravda, že mě Paul neposlouchá ohledně svého zdraví?“ Utiš se. Pokud se opravdu chceš dozvědět pravdu, vynoří se odpověď.

2. Můžeš s absolutní jistotou vědět, že je to pravda? Zamysli se nad těmito otázkami: „Mohu si být absolutně jista tím, že mě Paul neposlouchá? Jsem doopravdy schopna poznat, kdy mě někdo poslouchá nebo ne? Nestává se mi, že někdy poslouchám, i když se může zdát, že neposlouchám?“

3. Jak reaguješ, co se děje, když této myšlenke věříš? Jaká je tvá reakce, když pomyslíš na to, že tě Paul neposlouchá ohledně svého zdraví? Jak se k němu chováš? Napiš si seznam. Například: „Mračím se na něj. Přerušuji ho. Trestám jej tím, že nevěnuji pozornost tomu, co říká. Začnu mluvit rychleji a hlasitěji a snažím se jej donutit, aby mi naslouchal.“ Jdi stále hlouběji a pokračuj ve svém seznamu. Zaměř se na to, jak zacházíš v té situaci sama se sebou a jaké pocity to v tobě vyvolává. „Uzavírám se. Izoluji se. Hodně jím a spím, pořád se dívám na televizi. Cítím se osamělá a deprimovaná.“ Všimej si všech účinků, jaké na tebe má myšlenka "Paul mě neposlouchá ohledně svého zdraví.“

4. Kdo bys byl(a) bez této myšlenky? Zamysli se nad tím, kým bys byl(a) bez myšlenky „Paul mě neposlouchá ohledně svého zdraví.“ Zavři oči a představ si, jak tě Paul neposlouchá. Představ si, že nemáš myšlenku, že tě Paul neposlouchá (či že by tě měl poslouchat). Nespěchej. Všimej si, co se v tobě odehrává. Co se ti odkrývá? Jaké máš pocity?

Všechno otoč. Původní tvrzení „Paul mě neposlouchá ohledně svého zdraví.“ můžeme otočit na: „Já se neposlouchám ohledně mého zdraví.“ Připadá ti to stejně pravdivé nebo pravdivější? Teď najdi příklad, jak ty neposloucháš sebe ohledně svého zdraví ve stejné situaci s Paulem. A najdi tři konkrétní, skutečné příklady toho, jak je pro tebe v této situaci každé otočení pravdivé.

Dalším obrácením tohoto tvrzení, které může být stejně pravdivé nebo pravdivější, je: „Neposlouchám Paula ohledně jeho zdraví.“ Najdi alespoň tři příklady, jak jsi neposlouchala Paula ohledně jeho zdraví z jeho pohledu v té situaci. Posloucháš Paula, když si o něm myslíš, že neposlouchá tebe?

Třetí otočení je: „Paul mě poslouchá ohledně svého zdraví“ Například, típnul cigaretu, kterou kouřil. Možná si za pět minut zapálí další, ale v té situaci, i kdyby mi říkal, že se o své zdraví nestará, zřejmě mě poslouchal. Pro toto a ostatní otočení, které objevíš najdi vždy minimálně tři konkrétní, skutečné příklady toho, jak je pro tebe v této situaci každé otočení pravdivé.

Až procítíš všechna obrácená tvrzení, přístup k dalšímu výroku na Pracovním listu – v tomto případě, *Chci, aby Paul viděl, že se mýlí* – a postupně k dalším výroky v Pracovním listu.

Praktická část: Pracovní list

Nyní víš dost, aby sis vyzkoušel Práci. Nejprve zapíšeš své myšlenky na papír. Vyber si nějakou osobu nebo situaci a v krátkých, jednoduchých větách vyjádři své názory. Nezapomeň obracet všechny své soudy a všechna svá obvinění směrem ven. Můžeš si zvolit svůj současný pohled či psát z pozice pětiletého dítěte či pětadvacetiletého člověka. Prosím, nepiš zatím ještě o sobě.

1. V této situaci, čase a místě, kdo tě štve, mate nebo zklamává a proč?
(Pamatuj: Buď nespravedlivý, nelitostný, dětinský a malicherný.)
Nemám rád (zlobím se na, mám strach z, jsem smutný kvůli, nevyznám se v, atd.) (jméno), protože _____.
2. V této situaci, jak chceš aby se změnil(a), co chceš aby udělal(a)?
Chci, aby (jméno) _____.
3. V této situaci, jakou radu bys mu/jí dal(a)?
(Jméno) by měl(a), neměl(a) _____.
4. Abys byl(a) v této situaci šťastný(á), co potřebuješ aby si myslel(a), řekl(a), cítil(a) nebo udělal(a)? (Mysli si, že máš narozeniny a můžeš dostat všechno, na co si vzpomeneš. Jen směle do toho!)
Potřebuji, aby (jméno) _____.
5. Co si o něm/ní v této situaci myslíš? Napiš seznam.
Nešetři jej – buď kritický/á a malicherný/á. (Nesnaž se soudit rozumně a laskavě.)
(Jméno) je _____.
6. Co už nikdy v této situaci nechceš zažít?
Už nikdy nechci _____.

Praktická část: Dotazování

Každý výrok z Pracovního listu zkoumej s pomocí čtyř otázek a pak výrok, kterým se právě zabýváš, otoč. (Pokud potřebuješ pomoc, podívej se na "Jak vyplňovat Pracovní list".) V průběhu celého procesu zůstaň otevřený všem možnostem, které se nacházejí za tím, co si myslíš, že znáš. Je nesmírně vzrušující objevovat svoji nevědomou mysl. Podobá se to potápění. Stále znovu opakuj otázku a čekej. Nech odpověď, aby si tě našla. Říkám tomu setkání myslí a srdce: Jemnější polarita myslí (již nazývám srdce) se setkává s polaritou nacházející se ve zmatku, protože ses jí ještě nikdy důkladně nezabýval. Pokud mysl miní svou otázku upřímně, srdce dá odpověď. Budeš prožívat odhalení, která mohou transformovat celý tvůj život, a to už napořád. Podívej se na první tvrzení, které jsi zapsal do Pracovního listu. Pak si polož následující otázku.

1. Je to pravda?

Realita je pro mě tím, co je pravdivé. Pravda je to, co je před tebou, co se skutečně děje. Ať se ti to líbí nebo ne, právě prší. „Nemělo by pršet,“ je pouhá myšlenka. V realitě neexistují takové věci jako „mělo by“ a „nemělo by“. Jsou to jen myšlenky, které realitě vnucujeme. Bez oněch „mělo by“ a „nemělo by“ jsme schopni vidět realitu takovou, jaká je, a to nám dává svobodu jednat účinně, s jasnou hlavou a logicky.

Při kladení otázek nijak nespěchej s odpověďmi. Práce je metodou lovení pravdy z největších hloubek naší bytosti. Nyní nasloucháš svým odpovědím, nikoli odpovědím jiných lidí, nikoli tomu, co ses naučil. Možná budeš pociťovat nervozitu, protože vstupuješ do oblasti neznámého. Zatímco se budeš nořit stále hlouběji, pravda bude stoupat vzhůru, až se setká s tvojí otázkou. Buď k sobě ohleduplný a něžný a zcela se odevzdej tomuto prožitku.

2. Můžeš s absolutní jistotou vědět, že je to pravda?

Pokud na první otázku odpovíš Ano, pak se zeptej: „Mohu si být absolutně jist(a), že je to pravda?“ V mnoha případech se tvrzení pouze jeví být pravdivým. Je to pochopitelné. Tvé názory stojí na pevných základech celoživotních přesvědčení, nepodrobených žádnému hlubšímu rozboru.

Když jsem se v roce 1986 probudila do reality, mnohokrát jsem si všimla, jak lidé v rozhovorech, v médiích a v knihách s oblibou používají výroky typu: „Na světě není dost porozumění.“ „Je příliš mnoho násilí.“ „Měli bychom se mít více rádi.“ Sama jsem těmto prohlášením také věřila. Případaly mi citlivé a láskyplné, ale všimla jsem si, že když je slyším a ztotožňuji se s nimi, vzniká ve mně stres, nikoli pocit klidu a míru.

Například když jsem slyšela větu: „Lidé by měli v sobě mít více lásky,“ zrodila se ve mně otázka: „Mohu si být absolutně jista, že je to pravda? Mohu to skutečně vědět, jsem v hloubi duše přesvědčena, že lidé by měli mít v sobě více lásky? I kdyby mi to říkal celý svět, je to skutečně pravda?“ a k svému údivu, když jsem se zaposlouchala do sebe, viděla jsem, že svět je to, co je – nic míň, nic víc. Realita neznamena žádné „co by mělo být“, pouze „co je“, takové, jaké to je právě v této chvíli. Pravda je nadřazena každému přání. A každé přání, které nepodrobíme zkoumání, nám zabraňuje vidět pravdu.

A tak jsem se začala při každém výroku, který ve mně vzbuzoval nepohodlí, ptát: „Mohu si být absolutně jista, že je to pravda?“ A odpověď, stejně jako otázka, byla novou zkušeností: Ne. Nezpochybňovala jsem tu odpověď a zůstala jsem při ní – sama, klidná a svobodná.

Jak je možné, že správná odpověď zní Ne? Všichni známí a všechny knihy se shodovaly, že odpověď je Ano. Já však pochopila, že pravda je sama sebou a

nikdo ji nemůže nadiktovat. Když se v mém nitru vynořilo Ne, začala jsem vidět, že svět je takový, jaký by měl být, Ať s tím souhlasím, či nikoli. Objala jsem realitu celým svým srdcem. Miluji svět a miluji jej bezpodmínečně.

Pokud tvá odpověď stále zní Ano, pokud si myslíš, že si můžeš být absolutně jist(a), že je to pravda, pak neuškodí, když přikročíš k otázce 3.

3. Jak reaguješ, co se děje, když této myšlence věříš?

Tato otázka nám pomůže uvědomit si vnitřní příčiny a účinky. Všimni si, že když té myšlence věříš, vzniká v tobě nepříjemný pocit, který může sahat od mírné rozmrzelosti až po panický strach.

Když si mne vyhledaly ony čtyři otázky, všimla jsem si myšlenek typu: „Lidé by měli mít v sobě mít více lásky,“ a uvědomila jsem si, že ve mně vzbuzují nepříjemné pocity. Všimla jsem si rovněž, že před onou myšlenkou byl ve mně mír. Má mysl byla klidná a vyrovnaná. Taková jsem bez podobných myšlenek. A pak jsem v tichu uvědomění pozorovala pocity, které se rodily ze ztotožnění se s touto myšlenkou. A můj klid začaly narušovat pocity neklidu a smutku. Když jsem se zeptala: „Jak reaguji, když věřím myšlence, že lidé by v sobě měli mít více lásky?“, viděla jsem, že mám nejen nepříjemný pocit (což bylo zjevné), ale začala jsem rovněž vytvářet mentální představy, dokazující, že je to pravda. Ponořila jsem se do světa, který neexistoval. Žila jsem ve stresovaném těle, nahlížela na svět očima strachu jako náměsíčník žijící v nikdy nekončícím zlém snu. Jediným lékem bylo jít pomocí otázek hlouběji.

Miluji otázku 3. Jakmile si ji sám za sebe zodpovíš, jakmile pochopíš příčinu a následky dané myšlenky, klubko tvého utrpení se začne rozmotávat.

4. Kdo bys byl(a) bez této myšlenky?

Toto je velice mocná otázka. Představ si sama sebe v přítomnosti osoby, o které jsi psal a která dělá věci, které by podle tvého názoru neměla dělat. Nyní zavři na pár minut oči a představ si, kým bys byl, kdybys nechoval tuto myšlenku. V čem by byl tvůj život v téže situaci bez tohoto přesvědčení jiný? Nech oči zavřené a pozoruj tu osobu bez svého přání. Co vidíš? Jaké jsou tvé pocity? Co ti připadá lepší – mít tu myšlenku, nebo ji nemít? Co je laskavější? Co ti dává více klidu?

Hodně lidí si vůbec neumí představit život bez svých přání. Nemají možnost srovnání. Takže nejčastější odpovědí na tuto otázku je: „Nevím.“ Jiní odpoví: „Byl bych svobodný.“ „Byl bych více milující.“ „Měl bych v sobě více klidu.“ Můžeš rovněž říct: „Umožní mi to vidět situaci jasněji a jednat účinněji.“ Bez našich přání jsme nejen schopni jednat s přehledem a beze strachu, ale jako přítel, jako ten, kdo naslouchá. Žijeme šťastně. Vděk a uznání je pro nás stejně přirozené jako dýchání. Pro člověka, který ví, že nemusí vědět už nic

víc, a že má všechno, co potřebuje, už tady a teď, je štěstí přirozeným způsobem existence.

Otočení

Nyní přepiš daný výrok tak, že jej otočíš. Nejprve jej napiš tak, jako by byl napsán o tobě. Jméno jiného člověka nahraď svým jménem. Místo „on“ nebo „ona“ napiš „já“. Například větu: „Paul by měl být ke mně laskavý.“ otoč na: „Měla bych být k sobě laskavá.“ a „Měla bych být laskavá k Paulovi.“ Jiným typem otočení je otočení o 180 stupňů na svůj protiklad. „Paul by ke mně neměl být laskavý.“ Neměl by být laskavý prostě proto, že (podle mého názoru) není. To je skutečný stav, žádné moralizování.

Jednu větu můžeš takto otočit třikrát, čtyřikrát nebo i vícekrát. Nebo jen jednou, pokud ti to bude stačit. Zamysli se nad tím, zda je každá obrácená výpověď stejně pravdivá nebo pravdivější než výchozí tvrzení. Například obrácené tvrzení: „Měla bych být k sobě laskavá.“ se mi zdá stejně pravdivé nebo pravdivější než původní výrok, protože když pomyslím na to, že Paul by měl být ke mně laskavý, cítím vztek a odpor a způsobuji si hodně stresu. Nezacházím se sebou laskavě. Kdybych k sobě byla laskavá, nemusela bych očekávat laskavost od jiných. Výrok: „Měla bych být k Paulovi laskavá.“ je rovněž přinejmenším stejně pravdivý jako původní věta. Když pomyslím na to, že Paul by měl být ke mně laskavý, a cítím vztek a odpor, chovám se k Paulovi ve své mysli velmi nelaskavě. Proč nezačít u sebe a nechovat se k Paulovi tak, jak bych chtěla, aby se choval on. Výrok: „Paul by ke mně neměl být laskavý.“ je zajisté pravdivější než jeho opak. Neměl by být, protože není. To je realita.

Otočení je velmi působivou součástí Práce. Dokud jsi přesvědčen, že příčina tvého problému je „tam venku“ – pokud si myslíš, že někdo jiný nebo něco jiného je příčinou tvého trápení – situace je beznadějná. Odsuzuješ se navždy do role oběti, trpící v ráji. Přiveď tedy pravdu k sobě domů a začni se osvobozovat. Dotazování v kombinaci s otočením je rychlou cestou k seberealizaci.

Otočení otázky č. 6

Otočení otázky číslo 6 se trochu odlišuje od ostatních. „Nechci už“ změňme na: „Jsem ochoten (ochotna)“ a „Těším se na“. Například „Nechci se už s Paulem nikdy hádat.“ se otočí na: „Jsem ochotna se s Paulem znovu hádat.“ a na „Těším se na novou hádku s Paulem.“

Toto otočení znamená přijímat život s otevřenou náručí. Když říkáme: „Jsem ochoten (ochotna)“ a myslíme to skutečně vážně, stáváme se otevření, tvořiví a flexibilní. Odpor, který v sobě ještě chováme, má obroušené hrany, situace nám nepřipadá tak skličující, přestaneme se snažit s vynaložením veškeré

své vůle odstranit ji ze svého života. Když říkáme: „Těším se na“, aktivně se otevíráme životu a všemu, co s sebou přináší.

Je potřeba vzít na vědomí, že tytéž pocity a situace se mohou vracet, byť třeba jen v myšlenkách. Když si však uvědomíš, že utrpení a neklid jsou podnětem a výzvou k dotazování, začneš se na všechny nepříjemné pocity těšit. Dokonce je možná začneš pokládat za své přátele, kteří přicházejí, aby ti ukázali, co jsi ještě důkladně neprozkoumal. Abys zažíval mír a harmonii, není už nutné čekat, až se lidé a situace změní. Práce je přímou cestou k tomu stát se strůjcem svého štěstí.

Otázky a odpovědi

Je pro mne těžké psát o ostatních. Mohu psát o sobě?

Jestliže se chceš něco dozvědět o sobě, je lepší psát o někom jiném. Na začátku zaměř práci směrem ven a pak si uvědomíš, že všechno venku je přímým odrazem tvého myšlení. Vše je o tobě. Většina lidí zaměřuje svou kritiku a odsouzení celá léta na sebe, ale nic tím nevyřeší. Soudit někoho jiného, vystavit své soudy dotazování a pak je otočit je nejrychlejší cestou k pochopení a sebeuvědomění.

Jak můžete tvrdit, že realita je dobrá? Co válka, znásilnění, chudoba, násilí a týrání dětí? Chcete je omlouvat?

Jak je mohu omlouvat? Prostě si jen všímám, že když věřím, že by neměly existovat, přestože existují, trpím. Jediné, co mohu udělat, je ukončit válku v sobě. Přestat znásilňovat sebe a ostatní svými týrajícími myšlenkami a činy. Pokud to neudělám, pak budu pokračovat právě v těch věcech, které si přeji zastavit v celém světě. Mohu začít jediné tím, že ukončím své vlastní utrpení, svou vlastní válku. A to je práce na celý život.

Tvrdíte, že bych měl přijímat realitu takovou, jaká je, a neodporovat jí. Pochopil jsem to správně?

Práce netvrdí, co by kdo měl nebo neměl dělat. Jednoduše se ptá: „Jaký účinek má odporování realitě? Jakým pocitům to dává vzniknout?“ Práce zkoumá příčinu a následky připoutání k bolestným myšlenkám a toto zkoumání je cestou k nalezení své svobody. Tvzení, že bychom neměli odporovat realitě, dává vzniknout jen další fikci, další filozofii nebo náboženství. Nikdy to nefungovalo.

Milovat to, co je, zní, jako nikdy nic nechtít. Není zajímavější něco chtít?

Mou zkušeností je, že neustále něco chci: Chci to, co je. Není to pouze zajímavé, je to přímo extatické! Když chci to, co mám, myšlenky a činy

nejsou od sebe oddělené; pohybují se spolu, není v nich rozpor. Pokud najdeš něco, co ti chybí, pokaždé zapiš své myšlenky a podrob je dotazování. Zjišťuji, že život nikdy nepřichází zkrátka, a nežádám po něm žádnou konkrétní budoucnost. Vše, co potřebuji, vždy dostanu, a nemusím pro to nic dělat. Není nic více vzrušujícího než milovat to, co je.

Co když nemám s lidmi žádné problémy? Mohu psát o jiných věcech, např. o svém těle?

Ano. Práce je možno použít na jakoukoli situaci, která vás stresuje. Až se blíže seznámíte se čtyřmi otázkami a otočením, můžete si vybírat taková témata jako tělo, nemoc, zaměstnání či dokonce Bůh. Při otočení pak používejte na místě subjektu termín „mé myšlení“.

Příklad: „Mé tělo by mělo být silné a zdravé.“ nahradíme „Mé myšlení by mělo být silné a zdravé.“

Chceš ve skutečnosti tohle – vyrovnané zdravé tělo? Je tvým problémem nemocné tělo nebo tvé smýšlení o tvém těle? Zkoumej. Přenechej péči o své tělo lékařům a pečuj o svoje myšlení. Mám přítele, který se vůbec nemůže hýbat, a vede milující život. Svoboda nevyžaduje zdravé tělo. Osvobod' svoji mysl.

Jak se mám naučit odpustit někomu, kdo mi velmi ublížil?

Suď svého nepřítele, pak to napiš, polož si čtyři otázky, všechno otoč na sebe. Přesvědč se sám, že odpuštění znamená objevit, že to, co myslíš, že se stalo, se nestalo. Dokud neuvidíš, že není nic, co by se dalo odpustit, neodpustil jsi doopravdy. Nikdo nikdy nikomu neublížil. Nikdo nikdy neudělal nic strašného. Neexistuje nic strašného kromě tvých neprozkoumaných myšlenek o tom, co se stalo. Takže kdykoli trpíš: dotazuj se, prohlédni si své myšlenky a osvobod' se. Staň se dítětem. Začni myslí, která nic neví. Na cestě ke svobodě se vyzbroj svou nevědomostí.

Je dotazování procesem myšlení? Pokud ne, čím tedy je?

Dotazování vypadá jako proces myšlení, ale ve skutečnosti je to způsob, jak myšlení odstranit. Myšlenky ztrácejí moc, kterou nad námi mají, když si uvědomíme, že se jen prostě objevují v mysli. Není na nich nic osobního. V procesu Práce se je učíme přijímat s otevřenou náručí, nikoli je potlačovat a utíkat před nimi.

Citáty od Byron Katie

Když se přeš s realitou, prohráváš – ale jenom pokaždé.

Osobnosti nemilují – něco chtějí.

Kdybych měla modlitbu, zněla by takto: „Bože, ušetři mě touhy po lásce, souhlasu nebo ocenění. Amen.“

Nepředstírej sám před sebou, že jsi předběhl svůj vývoj.

Jsem strůjcem svého utrpení – avšak pouze všeho.

Netázaná mysl je světem utrpení.

Všechny otázky, které máš ke svému učiteli, pokládej sobě. Pokud skutečně chceš znát pravdu, odpověď na tvoji otázku přijde.

Milovat mne není tvoje věc – je to moje věc.

Nejhorší věc na světě je neprozkoumaná myšlenka.

Zdravý rozum nikdy netrpí.

Učitel, kterého potřebuješ, je ta osoba, se kterou žiješ. Nasloucháš jí?

Neopouštím žádnou ze svých představ – podrobím je zkoumání a ony pak opustí mne.

Realita je vždy laskavější než fikce, kterou si o ní vytvoříme.

V konečném důsledku jsem já vše, co mohu poznat.

Zmatek je jediným utrpením.

To, co je, je. Nemáš žádné hlasovací právo. Nevšiml sis?

Je mi naprosto jasné, že celý svět mne miluje. Pouze nečekám, že si to už uvědomil.

Neexistují fyzické problémy – pouze duševní.

Přímá cesta je: „Bůh je všechno. Bůh je dobrý.“

Jediný způsob, jak se na tebe mohu zlobit, je, když si já pomyslím, řeknu nebo udělám něco, co je podle mého názoru nelaskavé.

Realita je Bůh, protože vládne.

Recenze knihy *Milovat to, co je* „Kristepane! Odkud Byron Katie přišla? Je to pravý McCoy. Její Práce je podivuhodně účinný – prostý, nekomplikovaný protilek na všechno utrpení, které si tak zbytečně způsobujeme. Žádá nás, abychom ničemu nevěřili, ale nabízí nám překvapivě účinný a prostý způsob, jak se prosekát džunglí sebeklamů, do kterých jsme se zamotali.“

- David Chadwick, autor knihy *The Crooked Cucumber (Pokřivená okurka)*

„Představte si, že byste mohli najít prostý způsob, jak s radostí obejmout svůj život, ukončit svůj konflikt s realitou a dosáhnout uprostřed chaosu klidu a pokoje. Právě to kniha *Milovat to, co je* nabízí. Není ničím menším než revolučním krokem ke změně vašeho života. Otázka zní: Máme dost odvahy, abychom jej dokázali udělat?“

- Erica Jongová, autorka knihy *Fear of Flying (Strach vzlétnout)*

„Kdybych měl dát všem lidem na světě jedinou knihu, byla by to tato. Jsem vysvěcený křesťanský duchovní a stavím tuto knihu před samotnou Bibli. Je doslova a do písmene klíčem k ukončení utrpení. Informace v ní obsažená nahradí všechny knihy určené k svépomoci. Je nesmírně transformační.“ – J.B., Nemaquin, PA (na Amazon.com)

„Je mi 52 let a snažím se urovnat své vztahy s ostatními rasami a přijít na to, proč mi byla má manželka nevěrná. Jsem tělesně postižený veterán a už třicet let trpím paranoidní schizofrenií. Před pár týdny se u mě zastavil můj kamarád Fred.

Přinesl mi knihu s titulem *Milovat to, co je*. „Vyzkoušej ji,“ řekl. S Fredovou pomocí jsem prošel celým procesem. „Kým bys byl bez té myšlenky?“ Ponořil jsem se do stavu bytosti, kterou bych byl bez oné myšlenky, někým, kdo má radost ze vztahů s ostatními lidmi, vyměňuje si s nimi názory, tráví s nimi čas. Cítil jsem se svobodně.

Během dvaceti minut roky hněvu, vzteku a zmatku prostě zmizely.

V době, kdy se vyrojila Centra veteránů jsem sedával v Rapových skupinách a sledoval, jak veteráni bojují s hrůzami, které tak dramaticky změnily jejich osud. Dnes si přeji, aby tam byl seděl někdo jako můj kamarád Fred s výtiskem *Milovat to, co je* a kouskem papíru, na kterém by byly načmárané čtyři otázky. Komu by asi pomohly? Mohu se jen dohadovat. O tři desetiletí později vím, že pomohly mně. Ostatním veteránům mohu vzkázat pouze jediné: Pro ty, kdo bojovali za svobodu, přišel čas osvobodit se. Dělejte Práci.“

- J.M.L., Reno, NV

Další strhující svědectví najdete na thework.com

Škola Práce

Škola Práce je trvalým a nezapomenutelným zážitkem. Od rána do večera je zaplněna skupinovými vycházkami a originálními cvičeními, které umožňují pohled do každého aspektu života, který jste nepřijali s otevřenou náručí. Lidé, kteří „byli všude a vyzkoušeli všechno“, jsou ohromeni transformací, kterou jim škola umožní. Každé cvičení vede přímo Katie a je ušito na míru potřebám účastníků – žádné dvě školy nejsou stejné. A po devíti dnech s Katie nebudete stejní ani vy.

Intenzivní víkendové kurzy

Intenzivní víkendové kurzy jsou příležitostí zažít sílu školy během víkendového programu. Katie provádí účastníky několika nejsilnějšími cvičeními a dává lidem možnost pomáhat sobě i druhým. Součástí programu jsou komunikační techniky, například umění říci ne způsobem, který je milující a přesto udržuje integritu, a bloky otázek a odpovědí. Nedejte se zmást kratším trváním – intenzivní kurzy označili jejich účastníci jako „rozbíječe bloků“ či „zjevovací“ anebo „nesilnější víkend mého života“.

Obchod Práce

Oblíbeným a radostným způsobem, jak prohloubit porozumění Práce, je poslouchat Katii, jak pomáhá druhým. Její přizpůsobivost, vyvážená směs pevnosti a soucitu a její příznačný smysl pro humor jsou zárukou dobré zábavy a mocných objevů. Obchod Práce nabízí audio- a videokazety, na nichž Katie profesionálně provází své posluchače a diváky takovými tématy, jako je sex, peníze, rodiče, vztahy, práce, a mnohými dalšími.

Práce na internetu

Chcete se spojit s dalšími lidmi, kteří dělají Práci? Existuje mnoho online skupin, v nichž si účastníci vyměňují zkušenosti a objevy spojené s prováděním Práce, a rovněž mnoho způsobů, jak dostat proces dotazování do nápravných zařízení a do ordinací psychoterapeutů.

Čtyři otázky

Zde jsou opět čtyři otázky. Někteří lidé si je vystříhují, aby je měli stále po ruce.

1. Je to pravda? (Ano nebo ne. Pokud ne, přejděte k otázce 3)
2. Můžeš s absolutní jistotou vědět, že je to pravda? (Ano nebo ne)
3. Jak reaguješ, co se děje, když této myšlence věříš?
4. Kdo bys byl(a) bez této myšlenky?

Otoč své tvrzení. (Je stejně pravdivé nebo pravdivější? Můžeš najít další otočení?)

thework.com