

העבודה של ביירון קייטי

מבוא

איש מלבדך לא יכול לתת לך חופש. הספר הקטן הזה יראה לך איך.

- ביירון קייטי

הספרון הזה מיצג את תמצית "העבודה" של ביירון קייטי. בכל שנה, אלפי ספרונים כאלה נשלחים על-פי בקשה, ללא תשלום, לארגונים ללא מטרת רווח מסביב לעולם ועוזרים לאנשים לגלות את כוחה משנה החיים של החקירה.

אם ברצונך להעמיק בתהליך, אנו מציעים לך לרכוש את הספר *לאהוב את מה שיש* בכל מקום בו נמכרים הספרים. הגרסה שבספר תקח אותך עמוק יותר לתוך "העבודה" וכוללת דוגמאות רבות בהן קייטי מאפשרת אנשים בנושאים כמו: פחד, בריאות, מערכות יחסים, כסף, הגוף ועוד. *לאהוב את מה שיש* זמין גם כספר אודיו ומציע לך את החוויה יקרת הערך של האפשרות לשמוע את קייטי עושה את "העבודה" בהקלטות חיות של סדנאות. הספר וגרסת האודיו (באנגלית) זמינים גם באתר שלנו: thework.com/hebrew.

מבוא

העבודה של ביירון קייטי היא דרך לזהות ולחקור את המחשבות שגורמות לכל הסבל בעולם. זו דרך למצוא שלום עם עצמך ועם העולם. כל אחד עם ראש פתוח יכול לעשות את "העבודה" הזאת.

ביירון קאטילין ריד שקעה בדיכאון עמוק בשנות השלושים לחייה. במהלך עשר שנים, הדיכאון שלה העמיק ובמשך השנתיים האחרונות קייטי (כפי שכולם קוראים לה) יצאה מחדר השינה שלה לעיתים רחוקות בלבד. ואז, בוקר אחד, ממעמקי הייאוש, היא חוותה הארה ששינתה את חייה.

קייטי ראתה שכאשר האמינה במחשבות שלה היא סבלה וכשלא האמינה במחשבות שלה לא סבלה. מה שגרם לדיכאון שלה לא היה העולם שמסביבה אלא מה שהיא האמינה אודות העולם שמסביבה. בהבזק של תובנה, היא ראתה שניסיונותינו למצוא אושר נעשים במהופך – במקום לנסות, לשווא, לשנות את העולם כדי שיתאים למחשבות שלנו אודות איך הוא "אמור" להיות, אנחנו יכולים לחקור את המחשבות ועל ידי מפגש עם המציאות, כמו שהיא, לחוות חופש ואושר מעבר לכל דמיון. היא פיתחה שיטת חקירה פשוטה ועם זאת רבת עוצמה שנקראת "העבודה", שהפכה את השינוי הזה למעשי. כתוצאה מכך, אישה אובדנית ומרותקת למיטתה נהיתה מלאת אהבה לכל מה שהחיים מביאים עימם.

קייטי פיתחה שיטת חקירה פשוטה ועם זאת עוצמתית, הנקראת "העבודה", שהראתה לאנשים איך לשחרר את עצמם. התובנות שלה לגבי ההכרה¹ תואמות את התוצאות של מחקרים מהשורה הראשונה במדעי המוח והקוגניציה. "העבודה" גם הושוותה לדיאלוג הסוקרטי, לתורות בודהיסטיות ולתכנית 12 הצעדים. אך קייטי פיתחה את השיטה שלה ללא כל ידע בדת או בפסיכולוגיה. "העבודה" מבוססת אך ורק על התנסותה הישירה של אישה אחת ביצירת הסבל ובסיומו. השיטה פשוטה להפליא, נגישה לכל אדם בכל גיל ומכל רקע, ואינה מצריכה דבר מלבד עט, נייר ונכונות לפתוח את הראש. קייטי ראתה מיד שבלהעניק לאנשים את התובנות או התשובות שלה אין ממש תועלת - במקום, היא מציעה תהליך שיכול לתת לאנשים את התשובות שלהם. האנשים הראשונים שנחשפו ל"עבודה" שלה דיווחו שהחוויה חוללה תמורה עמוקה בחייהם ועד מהרה החלה לקבל הזמנות ללמד את התהליך בפומבי.

משנת 1986 הציגה קייטי את "העבודה" למיליוני אנשים מסביב לעולם. בנוסף לאירועים ציבוריים, היא עשתה את "העבודה" בתאגידים, אוניברסיטאות, בתי-ספר, כנסיות, בתי-כלא ובתי-חולים. החדווה וההומור של קייטי מיד מביאים את האנשים לתחושת נינוחות והתובנות העמוקות ופריצות הדרך שחווים המשתתפים הופכים את האירועים לשובי לב. מאז 1998 מנחה קייטי את "בית הספר לעבודה", תכנית לימודים של תשעה ימים המתקיימת מספר פעמים בשנה. "בית הספר" מספק לימודי המשך מוכרים לאנשי מקצוע בארה"ב ופסיכולוגים, יועצים ומטפלים רבים מדווחים ש"העבודה" הופכת לחלק החשוב ביותר בפרקטיקה שלהם. קייטי גם מקיימת סדנת "נו באדי אינטנסיב" (No-Body Intensive), בת חמישה ימים ומפגש שנתי שנקרא "ניקוי ראש לשנה החדשה" – תוכנית בת ארבעה ימים של חקירה מתמשכת המתקיימת בלוס אנג'לס בסוף דצמבר ולעיתים היא מציעה גם סדנאות בסופי שבוע. הקלטות אודיו ווידאו של קייטי מאפשרת את "העבודה" באנגלית במגוון רחב של נושאים (סקס, כסף, הגוף, הורות) נמכרים באירועים שלה ובאתר שלה thework.com/hebrew

קייטי כתבה שלושה רבי מכר: *לאהוב את מה שיש* שנכתב עם בעלה, הסופר הנודע סטיבן מיטשל ותורגם ל-29 שפות. *אהבתך נחוצה לי- האם זו האמת?* שנכתב עם מייקל כץ, ואלף שמות לאושר, שנכתב עם סטיבן מיטשל. ספרים נוספים שלה הם: *חקור את המחשבה שלך*, *שנה את העולם*, שנערך על ידי סטיבן מיטשל; *מי תהיה ללא הסיפור שלך?*, שנערך על ידי קארול ויליאמס; *שלום ברגע הזה* (קטעים נבחרים

¹למילה האנגלית Mind אין תרגום מדויק בעברית. בספרון זה בחרנו לתרגם את המילה ל-הכרה. את המושג open mind תרגמנו ל- ראש פתוח כדי להקל על הקורא בעברית.

מתוך ביירוון קייטי ואקהרט טולה, עם צילומים של מישל פן והקדמה של סטיבן מיטשל); וילידים, נמר – נמר, האם זאת האמת? מאוייר על ידי הנס וילהלם .

ברוכים הבאים ל"עבודה".

מה שיש יש

אנחנו סובלים רק כשאנו מאמינים במחשבה שמתווכחת עם מה שיש. כשהכרה צלולה לגמרי, "מה שיש" הוא מה שאנו רוצים. אם אתם רוצים שהמציאות תהיה שונה ממה שהיא, עדיף שתנסו ללמד חתול לנבוח – תנסו ותנסו, ולבסוף החתול יביט בכם ויגיד "מיאו". הרצון שהמציאות תהיה שונה ממה שהיא הוא חסר-תוחלת.

ועדין, אם תשימו לב, תיווכחו שאתם מאמינים למחשבות כאלה עשרות פעמים ביום. "אנשים צריכים להיות נחמדים יותר", "ילדים צריכים להתנהג יפה", "בעלי (או אשת) צריכים להסכים איתי", "אני צריכה להיות רזה (או יפה או מצליחה) יותר" מחשבות אלה הן ביטויים שונים לרצון שהמציאות תהיה שונה ממה שהיא. אם אתם חושבים שזה נשמע מדכא, אתם צודקים. כל המתח שאנחנו חשים נגרם מויכוח עם מה שיש.

אנשים שאינם מכירים את "העבודה" אומרים לי לעיתים קרובות "אבל זה יחליש אותי אם אפסיק את הוויכוח שלי עם המציאות אם פשוט אקבל את המציאות, אהפוך לאדם פסיבי אולי אפילו אאבד את הרצון לפעול" אני עונה להם בשאלה: "האם אתם באמת יכולים לדעת שזאת האמת?" מה מעצים יותר? - "הלוואי שלא היו מפטרים אותי" או "פיטרו אותי"; אילו פתרונות אינטליגנטיים אוכל למצוא עכשיו?".

"העבודה" מגלה, שהדבר שלדעתך לא היה צריך לקרות, כן היה צריך לקרות. הוא היה צריך לקרות כי הוא קרה ושום חשיבה שבעולם לא תשנה זאת. אין זה אומר שעליך לקבל או להסכים לכך, פירושו רק שביכולתך לראות דברים בלי להתנגד להם ובלי הבלבול שיוצר המאבק הפנימי שלך. אף אחד אינו רוצה שהילדים שלו יחלו, אף אחד אינו רוצה להיות מעורב בתאונת דרכים, אך כשדברים כאלה קורים, איך יכול ויכוח מחשבתי להועיל? אנחנו יודעים שהוא לא יועיל ובכל זאת ממשיכים אותו, כיוון שאיננו יודעים כיצד להפסיק.

אני אוהבת את מה שיש לא משום שאני אדם רוחני, אלא כיוון שזה כואב כשאני מתווכחת עם המציאות. אנו יכולים לדעת שהמציאות טובה בדיוק כפי שהיא, כי כאשר אנו מתווכחים איתה, אנו חווים מתח ותסכול. אנחנו לא מרגישים טבעיים או מאוזנים. כשאנו מפסיקים להתנגד למציאות, הפעולה נעשית פשוטה, זורמת, נעימה ונטולת פחד.

התעסקו רק בעניינים שלכם

אני מצאתי רק שלושה סוגי "עניינים" ביקום: שלי, שלך ושל אלוהים (עבורי, פירוש המילה אלוהים הוא "המציאות". המציאות היא אלוהים, כי היא שלטת. לכל מה שמחוץ לשליטתי, לשליטתך או לשליטתו של כל אחד אחר - אני קוראת ענייניו של אלוהים).

חלק גדול מן המתח שאנו חווים נובע מהעובדה שאנו מתעסקים בעניינים שלא שלנו. כשאני חושבת: "אתה צריך למצוא עבודה, אני רוצה שתהיה מאושר, אתה צריך להגיע בזמן, אתה צריך לדאוג לעצמך יותר" אני מתעסקת בעניינים שלך. כשאני מודאגת בקשר לרעשי אדמה, לשיטפונות, למלחמה, או למועד מותי אני בענייניו של אלוהים. אם במחשבתי אני מתעסקת בענייניך או בענייניו של אלוהים, התוצאה היא פירוד. נוכחתי בכך בראשית 1986, כשהתעסקתי בעניינים של אמי, עם מחשבה כמו: "אמא שלי צריכה להבין אותי." מיד חוויתי בדידות. הבנתי כי בכל הפעמים בחיי שבהן הרגשתי פגועה או בודדה, התעסקתי בעניינים של מישהו אחר. אם אתם חיים את חייכם ובאותו זמן גם אני חיה, במחשבתי, את חייכם – מי חי את חיי שלי? שנינו שם. להיות בעניינים שלכם מונעת ממני להיות נוכחת בעניינים שלי. אני נפרדת מעצמי ותוהה מדוע החיים שלי לא מסתדרים.

לחשוב שאני יודעת מה הכי טוב עבור מישהו אחר – זה להיות מחוץ לעניינים שלי. גם אם זה בשם האהבה, זוהי יהירות לשמה והתוצאה היא מתח, חרדה ופחד. האם אני יודעת מה נכון עבורי? זה, ורק זה, העניין שלי. על כך עלי לעבוד, לפני שאני מנסה לפתור לך את הבעיות שלך.

אם תבינו את שלושת סוגי העניינים במידה כזו שתוכלו להישאר בעניין שלכם, זה יכול לשחרר את חייכם בדרך שלא תוכלו אפילו לדמיין. בפעם הבאה שתרגישו מתח, לחץ או אי-נוחות, שאלו את עצמכם בעניין של מי אתם מתעסקים במחשבתכם ויכול להיות שתפרצו בצחוק. השאלה הזאת יכולה להחזיר אתכם לעצמכם. וייתכן שתבינו, שמעולם לא הייתם ממש נוכחים, שלאורך כל חייכם הייתם במחשבתכם את העניינים של אנשים אחרים. עצם ההבחנה בכך שאתם בעניין של מישהו אחר יכולה להחזיר אתכם אל העצמי הנפלא שלכם. ואם תתרגלו זאת זמן מה, יתכן שתיווכחו לדעת שגם לכם אין שום עניינים ושחייכם מתנהלים מעצמם באופן מושלם.

לקבל את המחשבות שלכם בהבנה

מחשבה אינה מזיקה אלא אם כן אנו מאמינים בה. לא מחשבותינו אלא ההיקשרות² למחשבותינו היא שגורמת לסבל. היקשרות למחשבה פירושה להאמין שהיא אמיתית מבלי לחקור אותה. אמונה היא מחשבה שנקשרנו אליה, לעתים במשך שנים רבות. רוב האנשים חושבים שהם מה שהמחשבות שלהם מספרות להם לגביהם. יום אחד הבחנתי שאינני נושמת – אני נשמת. לאחר מכן הבחנתי, לתדהמתי, שאני גם לא חושבת – שאני בעצם נחשבת ושחשיבה איננה דבר אישי. האם אתם מתעוררים בבוקר ואומרים לעצמכם, "אני חושב שלא אשוב היום"? זה מאוחר מדי: אתם כבר חושבים! מחשבות פשוט מופיעות. הן באות משום מקום וחוזרות לשום מקום, כמו עננים הנעים בשמים ריקים. הן באות על מנת לחלוף, לא על מנת להישאר. אין בהן כל נזק, עד שאנו נקשרים אליהן כאילו הן אמיתיות. איש לא הצליח מעולם לשלוט בחשיבה שלו, אף שיהיו אנשים שיספרו שהם הצליחו. אני אינני מרפה מהמחשבות שלי – אני פוגשת אותן בהבנה. אז הן מרפות ממני. מחשבות הן כמו משב הרוח, או העלים על העצים, או טיפות-הגשם המטפטפות. הן מופיעות כך ובאמצעות חקירה אפשר להתיידד איתן. האם הייתם מתווכחים עם טיפת-גשם? טיפות-גשם אינן משהו אישי וגם מחשבות אינן כאלה. אם תקבלו מחשבה מכאיבה כלשהי בהבנה, בפעם הבאה שהיא תופיע אולי תמצאו שהיא מעניינת. מה שהיה פעם סיוט הוא כעת רק משהו מעניין. כשהיא תופיע שוב, אולי תמצאו שהיא מצחיקה. בפעם הבאה אולי לא תבחינו בה אפילו. זה הכוח של לאהוב את מה שיש.

העלאת המחשבות על הכתב

הצעד הראשון ב"עבודה" הוא לזהות את המחשבות והשיפוטיות שגורמים לכם לרגשות מלחיצים ולרשום אותם. (ב-thework.com/hebrew תוכלו למצוא דף עבודה: ושפטת-את-רעך להורדה והדפסה). לאורך אלפי שנים לימדו אותנו לא לשפוט – אבל בואו נודה באמת, אנחנו עדיין עושים זאת כל הזמן. האמת היא שלכולנו מתרוצצים שיפוטיות בראשינו. באמצעות "העבודה" סוף-סוף יש לנו רשות לתת לשיפוטיות להתבטא או אפילו להאמר בקול צעקה בכתב. יתכן שנגלה שאפילו את המחשבות הלא נעימות ביותר ניתן לפגוש באהבה ללא תנאי. אני ממליצה לכם לכתוב על מישהו שעדיין לא סלחתם לו/לה לחלוטין, מישהו שעדיין יש לכם טינה אליו/ה. זוהי הנקודה העוצמתית ביותר להתחיל בה. גם אם סלחתם לאותו אדם בתשעים ותשעה אחוזים, אינכם משוחררים לחלוטין עד שהסליחה שלכם שלמה. אותו אחוז אחד של העדר סליחה הוא המקום שבה אתם תקועים בכל שאר מערכות היחסים שלכם (כולל היחסים שלכם עם עצמכם). אם תתחילו בהפניית אצבע מאשימה החוצה אז המיקוד לא ימצא עליכם. תוכלו להתבטא באופן משוחרר וללא צנזורה. לעיתים קרובות אנחנו בטוחים למדי ביחס למה שהאחרים צריכים לעשות, איך עליהם לחיות ועם מי עליהם להיות. אנחנו רואים 6/6 כשמדובר באחרים, לא כשמדובר בנו. כשאתם עושים את "העבודה", אתם רואים מי אתם דרך הראייה של מה אתם חושבים על האחרים. בסופו של דבר אתם מגיעים להבנה, שכל דבר שנמצא מחוץ לכם הוא השתקפות של החשיבה שלכם עצמכם. אתם מספרי הסיפורים, המקרן של כל הסיפורים והעולם הוא התמונה המוקרנת של מחשבותיכם. מאז ומתמיד מנסים אנשים לשנות את העולם כדי שהם יוכלו להיות מאושרים. זה מעולם לא עבד, כיוון שזה מתייחס לבעיה במהופך. מה ש"העבודה" נותנת לנו היא דרך לשנות את המקרן – את ההכרה – במקום את התמונה המוקרנת. הדבר דומה ללכלוך על עדשת המקרן. אנחנו חושבים שמהו פגום במסך ומנסים לשנות את האדם הזה או האחר, בכל פעם מי שעליו מופיע הפגם. אך הניסיון לשנות את התמונות

² היקשרות - Attachment

המוקרנות הוא חסר-תועלת. ברגע שאנו מבינים היכן הלכוד, אפשר לנקות את העדשה עצמה. זהו סופו של הסבל ותחילתה של מעט שמחה בגן-עדן.

איך למלא את דף-העבודה

אני מזמינה אתכם לזהות לרגע סיטואציה בה כעסתם, נפגעתם, התעצבתם או התאכזבתם ממישהו. אנא היו שיפוטניים, ילדותיים וקטנוניים כפי שהייתם באותה סיטואציה. אל תנסו להיות חכמים, רוחניים או נדיבים יותר ממה שהייתם. זה הזמן לזעום, להתבונן לתוך עצמך, להסתכל אחורה לאותה סיטואציה ולחוות בכנות מוחלטת ובלי צנזורה מדוע נפגעתם ואיך הרגשתם כשהסיטואציה הזאת התרחשה. הניחו לרגשות שלכם להחוות ולהביע את עצמם, ללא כל פחד מההשלכות, או איום בעונש. בעמוד הבא תמצאו דוגמה לדף-העבודה ושפת-את-רעך ממולא. כתבתי על בעלי השני, פול, בדוגמא זאת (שמצורפת כאן בהסכמתו); אלה סוג המחשבות שנהגתי להאמין לגבי לפני חקירה. כשתקראו, אתם מוזמנים להחליף את שמו של פול בשם המתאים בחייכם.

1. בסיטואציה, בזמן ובמקום הזה מי מכעיס, מבלבל או מאכזב אותך ולמה?

אני כועסת על פול בגלל שהוא לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו

2. בסיטואציה הזאת, איך היית רוצה שהם ישתנו? מה את/ה רוצה יעשו?

אני רוצה שפול יראה שהוא טועה. אני רוצה שהוא יפסיק לעשן. אני רוצה שהוא יפסיק לשקר בקשר למה שהוא עושה לבריאות שלו. אני רוצה שהוא יראה שהוא הורג את עצמו.

3. בסיטואציה הזאת, איזו עצה תוכל/י להציע להם?

פול צריך לקחת נשימה עמוקה. הוא צריך להירגע. הוא צריך לראות שהפעולות שלו מפחידות אותי ואת הילדים. הוא צריך לדעת שלהיות צודק לא שווה התקף לב.

4. כדי שאת/ה תהיה מאושר בסיטואציה הזאת, מה את/ה צריכ/ה שהם יחשבו, יגידו, ירגישו או יעשו?

לדוגמא: אני צריכה שפול ישמע אותי. אני צריכה שהוא יקח אחריות על הבריאות שלו. אני צריכה שהוא יכבד את דעותי.

5. מה את/ה חושב/ת עליהם בסיטואציה הזאת? ערכו רשימה.

פול הוא לא הוגן, יהיר, קולני, לא כן, מתנהג בצורה לגמרי לא מקובלת וחסר מודעות.

6. מהו הדבר בסיטואציה הזאת או אחדותיה שאותו לא היית רוצה לחוות שוב לעולם?

אני לעולם לא רוצה שפול ישקר לי שוב. אני לעולם לא רוצה לראות אותו מעשן והורס לעצמו את הבריאות שוב.

טיפים

- סעיף 1: הקפידו לזהות מה באותה סיטואציה הכי מרגיז אתכם באותו אדם שעליו אתם כותבים. כשאתם ממלאים את סעיפים 2 עד 6, דמיינו את עצמכם בסיטואציה שתיארתם בסעיף 1.
- סעיף 2: רשמו מה אתם רוצים שהם יעשו בסיטואציה הזאת, לא משנה כמה רצונותיך היו מגוחכים או ילדותיים.
- סעיף 3: הקפידו שהעצה שלכם תהיה ספציפית, פרקטית ומפורטת. פרטו בבהירות, שלב אחר שלב, איך הם צריכים לבצע את העצה שלכם; אמרו להם בדיוק מה אתם חושבים שהם צריכים לעשות. אם הם ימלאו את הצעתכם, האם זה באמת יפתור את הבעיה שלכם בסעיף 1? וודאו שעצתם היא רלוונטית ובת ביצוע עבור אותו אדם (כפי שהגדרתם אותו או אותה בסעיף 5)
- סעיף 4: האם נשאר אתם באותה סיטואציה שתיארתם שביטאתם 1? אם צרכיכם יענו, האם זה יקח אתכם כל הדרך ל"שמחים" או שזה רק יפסיק את הכאב? הקפידו שהצרכים שביטאתם הם ספציפיים, פרקטיים ומפורטים.

חקירה: ארבע השאלות וההיפוכים

1. האם זאת האמת? (כן או לא. אם לא, עברו ל-3).
 2. האם את/ה יכול/ה לדעת בוודאות שזאת האמת? (כן או לא).
 3. איך את/ה מגיב/ה, מה קורה, כשאת/ה מאמינ/ה למחשבה הזאת?
 4. מי תהייה ללא המחשבה?
ואז
- הפכו את המחשבה ומצאו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואוטנטיות המראות איך ההיפוך נכון באותה מידה או יותר מאשר המשפט המקורי בדף העבודה.
- כעת, בעזרת ארבע השאלות, הבה נחקור את ההצהרה הראשונה שבהצהרה #1 על הדוגמה: **פל לא מקשיב ליבקשר לבריאות שלו**. בזמן שאתם קוראים, חשבו על מישהו שעדיין לא סלחתם לו לגמרי, מישהו שפשוט לא מקשיב לכם.

1. האם זאת האמת? כשאתם שוקלים את הסיטואציה שוב, שאלו את עצמכם: "האם זאת האמת שפול לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו?" הישארו דוממים. אם אתם באמת רוצים לדעת את האמת, הכן או הלא האמיתי שמבפנים יעלה לפגוש את השאלה, כאשר אתם נזכרים באותה סיטואציה בעיני רוחכם. תנו להכרה לשאול את השאלה, והמתינו לתשובה שתצוף (התשובה לשאלות אחת ושתיים הן באורך הברה אחת בלבד; או כן או לא. ושימו לב אם אתם חווים התגוננות כשאתם עונים. אם תשובתכם כוללת "בגלל..." או "אבל...", זו אינה התשובה בת ההברה האחת שאתם מחפשים והפסקתם לעשות את "העבודה". אתם מחפשים את החופש מחוץ לכם. אני מזמינה אתכם למודל חדש – חי, במקום הזה, ברגע הזה).

2. האם את/ה יכול/ה לדעת בוודאות שזאת האמת? חשבו על השאלות הבאות: "בסיטואציה הזאת, האם אני יכולה לדעת בוודאות שזאת האמת שפול לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו? האם אני יכולה אי-פעם לדעת באמת מתי מישהו מקשיב או לא? האם לפעמים אני מקשיבה גם כשנדמה שאני לא?"

3. איך את/ה מגיב/ה, מה קורה, כשאת/ה מאמינ/ה למחשבה הזאת? איך אתם מגיבים באופן רגשי כשאתם מאמינים שפול לא מקשיב לכם בקשר לבריאות שלו? איך אתם מתייחסים אליו? היו דוממים, שימו לב. למשל: "אני מרגישה תסכול ובחילה, אני יתוקעת' בו מבט. אני קוטעת את דבריו. אני מענישה אותו, אני מתעלמת ממנו, אני מאבדת את הסבלנות שלי. אני מתחילה לדבר מהר יותר ובקול רם יותר, אני משקרת לו, אני מאיימת עליו". המשיכו בהכנת הרשימה שלכם בעוד אתם מתבוננים בסיטואציה ומאפשרים לתמונות, מהעבר או העתיד, בעיני רוחכם להראות לכם איך אתם מגיבים כשאתם מאמינים למחשבה הזאת.

האם המחשבה הזאת מביאה שלווה או מתח לחייכם? אילו תחושות גופניות ורגשות מתעוררים בכם כשאתם מאמינים למחשבה? הרשו לעצמכם לחוות אותן עכשיו. אילו התמכרויות או אבססיות מתחילות להתהוות כשאתם עדים לתמונות ומאמינים למחשבה? (האם אתם מגיבים בשימוש ב: אלכוהול, סמים, כרטיסי אשראי, אוכל, סקס, טלוויזיה וכו')? התבוננו גם איך אתם מתייחסים לעצמכם בסיטואציה הזאת ואיך זה מרגיש. "אני נסגרת. אני מתבודדת. אני מרגישה חולה, אני כועסת, אני אוכלת באופן כפייתי, אני צופה במשך ימים בטלוויזיה מבלי באמת לצפות. אני מרגישה מדוכאת, נפרדת, חשה תרעומת ובדידות." שימו לב לכל התגובות לאמונה במחשבה פול לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו.

4. מי תהיו/ה ללא המחשבה? עכשיו תארו לעצמכם מי תהיו, באותה סיטואציה, ללא המחשבה פול לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו. מי (או איך) תהיו באותה סיטואציה לו לא הייתם מאמינים למחשבה הזאת? עצמו את עינייכם ודמיינו את פול, שככל הנראה, לא מקשיב לכם. דמיינו את עצמכם ללא המחשבה שפול לא מקשיב לכם (או שהוא אפילו צריך להקשיב). קחו את הזמן. שימו לב לכל מה שמתגלה לכם. מה אתם רואים עכשיו? הרגישו את ההבדל.

היפוכים. ההצהרה המקורית, פול לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו, הופכת ל: "אני לא מקשיבה לעצמי בקשר לבריאות שלי". האם ההיפוך הזה נכון באותה מידה או אפילו נכון יותר? כעת, זהו דוגמאות שבהם אתם לא מקשיבים לעצמכם בקשר לבריאות שלכם באותה סיטואציה עם פול. מצאו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואוטנטיות המראות איך ההיפוך נכון. עבורי, דוגמא אחת היא שבסיטואציה הזאת איבדתי שליטה מבחינה רגשית והלב שלי התחיל לדפוק. היפוך נוסף הוא: "אני לא מקשיבה לפול בקשר לבריאות שלו." מצאו שלוש דוגמאות המראות איך לא הקשבתם לפול בקשר לבריאות שלו, מהפרספקטיבה שלו, באותה סיטואציה. האם אתם מקשיבים לפול כשאתם חושבים על כך שהוא לא מקשיב לכם? היפוך שלישי הוא "פול כן מקשיב לי בקשר לבריאות שלו." למשל, הוא כיבה את הסיגריה שעישן. יתכן ויצית אחרת בעוד חמש דקות, אך בסיטואציה הזאת, אפילו שאמר לי שלא אכפת לו בקשר לבריאות שלו, הוא ככל הנראה הקשיב לי. להיפוך זה ולכל היפוך שאתם מגלים, תמיד מצאו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואוטנטיות המראות איך ההיפוך נכון בסיטואציה הזאת.

אחרי שהקדשתם זמן להיפוכים, תמשיכו חקירה טיפוסית עם ההצהרה הבאה שכתובה בדף העבודה – במקרה זה, **אני רוצה שפול יראה שהוא טועה** – וכך גם עם כל ההצהרות האחרות בדף העבודה.



תורכם : דף העבודה

כעת אתם יודעים מספיק כדי לנסות את "העבודה". ראשית הרפו, היו שקטים מאוד, עצמו את עיניכם וחכו לסיטואציה מלחיצה להגיע להכרתכם. מלאו את דף העבודה : ושפטת-את-רעד כשאתם מזהים את המחשבות והרגשות שחוויתם בסיטואציה שעליה בחרתם לכתוב. השתמשו במשפטים קצרים ופשוטים. זכרו להפנות את האצבע המאשימה או את השיפוטים כלפי חוץ. אתם יכולים לכתוב מנקודת מבט שלכם כילדים בני חמש או מכל זמן או סיטואציה בחייכם. אנא, אל תכתבו על עצמכם עדיין.

1. **בסיטואציה, בזמן ובמקום הזה מי מכעיס, מבלבל או מאכזב אותך ולמה ?**
אני לא אוהבת את (אני כועסת על, או עצוב לי בגלל, אני פוחדת מ, אני מבולבלת מ וכו') (שם)

בגלל ש

2. **בסיטואציה הזאת, איך היית רוצה שהם ישתנו? מה את/ה רוצה יעשו?**

אני רוצה ש (שם)

3. **בסיטואציה הזאת, איזו עצה תוכל/י להציע להם?**

(שם) צריך/לא צריך

4. **כדי שאת/ה תהיה מאושר בסיטואציה הזאת, מה את/ה צריכ/ה שהם יחשבו,**

יגידו, ירגישו או יעשו?

אני צריכ/ה ש (שם)

5. **מה את/ה חושב/ת עליהם בסיטואציה הזאת? ערכו רשימה.**

(שם) הוא/היא

6. **מהו הדבר בסיטואציה הזאת או אודותיה שאותו לא היית רוצה לחוות שוב**

לעולם?

אני לעולם לא רוצה

תורכם : החקירה

בזה אחר זה, העמידו כל הצהרה בדף העבודה ושפטת-את-רעד כנגד ארבע השאלות ולאחר מכן הפכו את המחשבה שאתם עובדים עליה ומצאו שלוש דוגמאות אותנטיות איך כל היפוך הוא נכון באותה מידה או יותר מאשר המשפט המקורי. (חזרו שוב לדוגמה בפרק "איך למלא את דף העבודה", אתם יכולים גם לחפש עזרה ב- thework.com/hebrew או באפליקצית "העבודה" - The Work App, הכוללת הדרכה עם ביירון קייטי.) לאורך כל התהליך, נסו להישאר פתוחים לאפשרויות מעבר למה שאתם חושבים שאתם יודעים. אין דבר מרגש יותר מלגלות את ההכרה הלא-יודעת.

ה"עבודה" הזאת היא מדיטציה. זה כמו לצלול לתוכך. הרהרו בשאלות, פלו לתוך מעמקי עצמכם, הקשיבו והמתינו. התשובה תמצא את השאלה שלכם. ההכרה תצטרף ללב, ללא חשיבות עד כמה סגורים או חסרי סיכוי אתם חושבים שאתם : הקוטב העדין יותר של ההכרה (שאני קוראת לו הלב) יפגוש את הקוטב ששרוי בבלבול, משום שעדין לא האיר את עצמו. כשההכרה שואלת בכנות, הלב יענה. יתכן שתחילו להתנסות בגילויים על עצמכם ועל עולמכם, גילויים שיחוללו תמורה בחייכם, לתמיד. התבוננו בהצהרה הראשונה שכתבתם בסעיף #1 בדף-העבודה שלכם. כעת שאלו את עצמכם את השאלות הבאות :

1. האם זאת האמת?

המציאות עבורי היא מה שהיא האמת. האמת היא מה שנמצא לפניך, מה שאכן קורה. אם זה מוצא חן בעיניך או לא, עכשיו יורד גשם. "לא אמור לרדת גשם" זו רק מחשבה. במציאות אין דבר כזה "אמור" או "לא אמור". אלו רק מחשבות שאנו כופים על המציאות. בלי ה"אמור" וה"לא אמור", אנחנו יכולים לראות את המציאות כפי שהיא, וזה מותיר אותנו חופשיים לפעול ביעילות, בבהירות ובשפיות. כשאתם שואלים את השאלה הראשונה, קחו את הזמן. התשובה היא או כן או לא. (אם לא, עברו לשאלה 3) "העבודה" עוסקת בגילוי האמת הנובעת מן המקום העמוק ביותר שלכם. אתם מקשיבים לתשובה שלכם עכשיו, לא של אחרים, ולא למשהו שלימדו אתכם. זה עלול להיות מבלבל מאוד בהתחלה, מכיון שאתם נכנסים אל הלא-ידוע. בעודכם ממשיכים לצלול עמוק יותר, הרשו לחוויה לסחוף אתכם לחלוטין.

2. האם אתה יכול/ה לדעת בוודאות שזאת האמת?

אם התשובה ל-1 היא כן, שאלו את עצמכם: "האם אני יכול לדעת בוודאות שזאת האמת?" במקרים רבים ההצהרה נראית נכונה. בוודאי. התפישות שלנו מבוססות על אמונות מושרשות, שמעולם לא נחקרו. לאחר שהתעוררתי למציאות ב-1986, שמת לי לב פעמים רבות לכך שבשיחות בין אנשים, בכלי תקשורת ובספרים מצהירים הצהרות בנוסח "אין די הבנה בעולם, יש יותר מדי אלימות", או "עלינו לאהוב יותר איש את רעהו." אלו היו סיפורים שגם אני נהגתי להאמין בהם, הם נראו עדינים, נדיבים ואכפתיים. אך כששמעתי אותם, הבחנתי שאמונה בהם יוצרת מתח ושהם לא מרגישים שלווים בתוכי. לדוגמה, כששמעתי מישהו אומר "אנשים צריכים לאהוב יותר", התעוררה בי השאלה: "האם אני יכולה לדעת בוודאות שזאת האמת? האם אני באמת יכולה לדעת עבורי, בתוכי, שאנשים צריכים לאהוב יותר? אפילו אם כל העולם מספר לי שזה כך, האם זאת אכן האמת?" ולתדהמתי, כשהקשבתי לקול הפנימי שלי ראיתי שהעולם הוא מה שהוא ברגע הזה ושברגע הזה אנשים בשום אופן לא יכולים להיות יותר אוהבים ממה שהם. מבחינת המציאות, אין "אמור להיות". יש רק "מה שיש", כמו שזה, כרגע. האמת קודמת לכל סיפור. וכל סיפור, לפני חקירה, מונע מאיתנו לראות מה האמת. עכשיו יכולתי סוף סוף לשאול ביחס לכל סיפור שהייתה גלומה בו אי-נוחות: "האם אני יכולה לדעת בוודאות שזאת האמת?" והתשובה, כמו השאלה, הייתה התנסות: לא. עמדתי איתנה בתוך התשובה הזאת – לבד, שלווה וחופשייה. איך ייתכן שלא היא התשובה הנכונה? כל מי שהכרתי וכל הספרים אמרו שהתשובה אמורה להיות כן. אבל אני גיליתי, שהמציאות היא מה שהיא ואיש לא יכתוב אותה. בנוכחות הלא הפנימי הזה, התחלתי לראות שהעולם הוא תמיד כפי שהוא אמור להיות, בין אם התנגדתי לו ובין אם לא. ולמדתי לחבק את המציאות בכל לבי. אני אוהבת את העולם, ללא כל תנאים. אם תשובתכם עדיין כן, יופי. אם אתם חושבים שאתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת, כך זה צריך להיות וזה תמיד בסדר להמשיך הלאה לשאלה 3.

3. איך אתה מגיב/ה, מה קורה, כשאתה מאמינה/למחשבה הזאת?

בעזרת שאלה זו מתחילים להבחין בסיבה ובתוצאה פנימית. אפשר לראות שכשאתם מאמינים במחשבה יש תחושת אי נוחות, הפרעה, שיכולה לנוע מאי-נעימות קלה ועד לפחד או לפניקה. לאחר שארבע השאלות מצאו אותי, הייתי שמה לב למחשבות כגון "אנשים צריכים לאהוב יותר", ורואה שמחשבות כגון אלו גורמות לתחושת אי-נוחות בי. הבחנתי בכך, שלפני המחשבה הייתה שלווה. ההכרה שלי הייתה שקטה, עירנית ורגועה. זאת מי שאני בלי הסיפור שלי. אז, בתוך השקט של המודעות, התחלתי להבחין ברגשות שעלו עקב אמונה או היקשרות למחשבה. בתוך השקט יכולתי לראות, שאם אאמין במחשבה, התוצאה תהיה תחושת אי-נוחות ועצב. כששאלתי, "איך אני מגיבה כשאני מאמינה במחשבה שאנשים צריכים לאהוב יותר?" ראיתי שלא זו בלבד שחשתי אי-נוחות (זה היה ברור), אלא שגם הגבתי עם תמונות במוחי כדי להוכיח שהמחשבה נכונה. עופפתי אל עולם מדומיין שלא היה קיים. הגבתי לכך באמצעות חיים בתוך גוף והכרה מתוחים, הרואה הכל מבעד לעיניים מפוחדות, מהלכת מתוך שינה, מישהי ששרויה לכאורה בסיט אינסופי. התרופה הייתה פשוט לחקור. אני אוהבת את השאלה השלישית. ברגע שתענו עליה לעצמכם, ברגע שתבחינו בסיבה ובתוצאה של המחשבה, כל הסבל מתחיל להיפרם.

4. מי תהיה/ה ללא המחשבה?

זאת שאלה עוצמתית מאוד. מי או מה תהיו ללא המחשבה? איך תהיו ללא המחשבה? דמיינו את עצמכם עומדים במחיצתו של האדם שכתבתם עליו כשהוא עושה את מה שלדעתכם הוא לא צריך לעשות. כעת, רק לדקה או שתיים, עצמו עיניים ודמיינו מי תהיו אם אפילו לא היתה לכם את היכולת לחשוב את המחשבה הזו. איך יהיו חייכם שונים באותו המצב, ללא המחשבה? שמרו על עיניים עצומות והתבוננו באותו אדם ללא הסיפור שלכם. מה אתם רואים? מה אתם מרגישים כלפיו, או כלפיה, ללא הסיפור?

מה אתם מעדיפים : עם הסיפור שלכם, או בלעדיו? איזה מהם מרגיש נדיב יותר? איזה מהם מרגיש שלו יותר?

עבור אנשים רבים, החיים ללא הסיפור שלהם הם, פשוטו כמשמעו, משהו בלתי נתפש. אין להם נקודת התייחסות למצב הזה. לכן "אני לא יודע" היא תשובה נפוצה לשאלה הזאת. אחרים עונים: "אהיה חופשייה", "אהיה רגועה", "אהיה אדם אוהב יותר". תוכלו גם לענות, "אהיה צלולה מספיק כדי להבין את המצב ולפעול בדרך נכונה ואינטליגנטית". בלי הסיפורים שלנו, לא רק שאנחנו מסוגלים לפעול בהירות ובלי פחד; אנחנו גם החבר, המקשיב. אנחנו אנשים שחיים חיים שמחים. אנחנו הערכה והכרת-תודה, שהפכו טבעיים כמו הנשימה עצמה. אושר הוא המצב הטבעי למישהו שיודע שאין מה לדעת ושכבר יש לנו כל מה שאנחנו צריכים, כאן ועכשיו.

ההיפוך

כדי לעשות את ההיפוך, מצאו את הניגוד להצהרה המקורית בדף העבודה שלכם. לעיתים קרובות, ניתן להפוך את ההצהרה כלפי עצמי, לאחר ולניגוד. ראשית, כתבו אותה כאילו היא נכתבה עליכם. במקום שבו כתבתם שם של מישהו אחר, רשמו את שמכם. במקום "הוא" או "היא", רשמו "אני". למשל, "פול לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו" הופך ל"אני לא מקשיבה לעצמי בקשר לבריאות שלי". מצאו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואותנטיות המראות איך ההיפוך הזה הוא נכון באותה מידה או יותר מההצהרה המקורית. לאחר מכן המשיכו עם "אני לא מקשיבה לפול בקשר לבריאות שלי". סוג נוסף הוא היפוך של 180 מעלות, לקיצוניות ההפוכה: "פול כן מקשיב לי בקשר לבריאות שלו". אל תשכחו, לכל היפוך מצאו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואותנטיות המראות איך ההיפוך נכון עבורך באותה סיטואציה. אין הכוונה כאן בלגנות את עצמך או להרגיש אשמה אלא למצוא אפשרויות חלופיות שיכולות להביא לכם חופש.

לא לכל הצהרה יש שלושה היפוכים ויש כאלה שיש להן יותר משלושה. יתכן שחלק מההיפוכים לא יהיו הגיוניים עבורכם. אל תיכפו אותם.

עבור לכל היפוך, חזרו אחורה והתחילו עם המשפט המקורי. למשל, את "הוא לא צריך לבזבז את הזמן שלו" אפשר להפוך ל-"אני לא צריך לבזבז את הזמן שלי", "אני לא צריך לבזבז את הזמן שלו" ו-"הוא צריך לבזבז את הזמן שלו".

שימו לב ש"אני צריך לבזבז את הזמן שלי" ו-"אני צריך לבזבז את הזמן שלו" אינם היפוכים תקפים; הם היפוכים של היפוכים במקום היפוכים של המשפט המקורי.

ההיפוכים הם חלק עוצמתי מאוד ב"עבודה". כל עוד אתם חושבים שהסיבה לבעיה שלכם היא "שם בחוץ" – כל עוד אתם חושבים שמישהו או משהו אחר אחראיים לסבל שלכם – המצב חסר-תקווה. פירוש הדבר הוא שאתם בתפקיד הקורבן לעולם ועד, שאתם סובלים בגן-עדן. אז החזירו את האמת הביתה, אל עצמכם, והתחילו להוציא את עצמכם לחופשי. אין כבר צורך לחכות לכך שאנשים או מצבים ישתנו כדי לחוות שלוה והרמוניה. "העבודה" היא הדרך הישירה לתזמר את האושר של עצמכם.

6 ההיפוך להצהרה

ההיפוך להצהרה 6 בדף-העבודה: ושפוט-את-רעך שונה במקצת משאר ההיפוכים. אנחנו משנים את "אני לעולם לא רוצה..." ל-"אני מוכנה ל..." ול-"אני מצפה בכליון עיניים ל...". לדוגמה, "אני לעולם לא רוצה שפול ישקר לי שוב" הופך ל-"אני מוכנה שפול ישקר לי שוב" ול-"אני מצפה בכליון עיניים שפול ישקר לי שוב".

ההיפוך הזה עוסק בקבלת כל החיים כמות שהם. להגיד- ולהתכוון, ש- "אני מוכנה ש..." יוצר פתיחות, יצירתיות וגמישות. כל התנגדות לעולם שאולי קיימת בכם מתרככת ומאפשרת לכם להיפתח לסיטואציה בחיים, במקום נסיון חסר סיכוי להפעיל כוח רצון כדי להרחיק או לעקור אותה מכם. להגיד ולהתכוון ש- "אני מצפה בכליון עיניים ל..." פותח אתכם באופן פעיל לחיים, כפי שהם נפרשים לפנינו. חלקנו למדנו לקבל את מה שיש, ואני כאן להזמין אתכם להמשיך הלאה ובאמת לאהוב את מה שיש.

זה מצבנו הטבעי. חופש מוחלט ללא מורא הוא זכותינו מרגע לידתינו. טוב להכיר בכך, שאותם רגשות או מצבים עשויים לקרות שוב, גם אם רק במחשבתכם. כשתבינו, כי סבל וחוסר נוחות הם הקריאה לחקירה ולחופש שבעקבותיה, ייתכן שתתחילו לצפות בשמחה לרגשות לא-נוחים. ייתכן שאפילו תחוו אותם כידידים הבאים להראות לכם את מה שעדיין לא חקרתם באופן יסודי מספיק.

שאלות ותשובות

ש : אני מתקשה לכתוב על אחרים. אני יכול לכתוב על עצמי?

ת : אם אתה מעוניין להכיר את עצמך, אני מציעה שתכתוב על מישהו אחר. הפנה את "העבודה" החוצה בהתחלה, ואולי תגיע להבנה שכל מה שמחוץ לך הוא השתקפות ישירה של המחשבה שלך. זה הכל עליך. רובנו מפנים את הביקורת והשיפוטים שלנו כלפי עצמנו במשך שנים וזה עדין לא פתר דבר. לשפוט מישהו אחר, להטיל ספק בשיפוטים הללו ולהפוך אותם זה הנתיה המהיר להבנה והגשמה עצמית.

ש : איך את יכולה לומר שהמציאות טובה? מה בקשר למלחמה, לאונס, לעוני, לאלימות ולהתעללות בילדים? את מקבלת את זה?

ת : איך אני יכולה לקבל את זה? אני לא משוגעת. אני פשוט שמה לב שאם אני מאמינה שהם לא צריכים להתקיים בזמן שהם קיימים, אני סובלת. האם אני יכולה פשוט לסיים את המלחמה בתוכי? האם אני יכולה להפסיק לאנוס את עצמי ואחרים במחשבות ובמעשים הפוגעים שלי? אם לא, אני ממשיכה בתוך עצמי את עצם הדבר שאני רוצה לשים לו קץ בעולם. אני מתחילה בסיום הסבל שלי, המלחמה שלי. זו עבודה לכל החיים.

ש : אז מה שאת אומרת הוא שאני צריך פשוט לקבל את המציאות כפי שהיא ולא להתווכח איתה. האם זאת הכוונה?

ת : זה לא תפקידי להגיד מה מישהו צריך או לא צריך לעשות. אני פשוט שואלת "מה התוצאה של הוויכוח עם המציאות? איך זה מרגיש?". "העבודה" חוקרת את הסיבה והתוצאה של היקשרות למחשבות מכאיבות, ובחקירה הזאת אנחנו מוצאים את החופש שלנו. פשוט להגיד שאנחנו לא צריכים להתווכח עם המציאות רק מוסיף עוד סיפור, עוד פילוסופיה או דת. זה מעולם לא עבד.

ש : לאהוב את מה שיש נשמע כמו לא לרצות דבר לעולם. האם זה לא מעניין יותר לרצות דברים?

ת : החוויה שלי היא שאני כן רוצה משהו כל הזמן: מה שאני רוצה הוא מה שיש. זה לא רק מעניין, זה אקסטטי! כשאני רוצה את מה שיש לי, המחשבה והפעולה אינן נפרדות; הן נעות כאחת, ללא קונפליקט. אם אי פעם תמצא דבר שחסר לך, כתוב את המחשבות שלך וחקור. אני מוצאת שלעולם אין מחסור ואין צורך בעתיד בחיים. כל מה שאני זקוקה לו תמיד מסופק ואיני צריכה לעשות לשם כך דבר. אין דבר מרגש יותר מלאהוב את מה שיש.

ש : מה אם אין לי בעיה עם אנשים? האם אני יכולה לכתוב על דברים, כמו הגוף שלי?

ת : כן. עשי את "העבודה" על כל נושא שיש בו מתח. כשתהיי בקיאה יותר בארבע השאלות וההיפוכים תוכלי לבחור נושאים כמו הגוף, מחלה, קריירה או אפילו אלוהים. אז התנסי בשימוש במושג "המחשבה שלי" במקום הנושא כשאת עושה את ההיפוכים.

לדוגמא: "הגוף שלי צריך להיות חזק, גמיש ובריא" הופך ל"המחשבה שלי צריכה להיות חזקה, גמישה ובריאה".

האם אין זה מה שאת רוצה באמת – הכרה בריאה ומאוזנת? האם גוף חולה היה אי פעם בעיה, או האם זו המחשבה שלך על הגוף שגורמת לבעיה? חקרי. תני לרופא שלך לטפל בגוף שלך בזמן שאת מטפלת בחשיבה שלך. יש לי חבר שלא יכול להזיז את הגוף שלו והוא מאוהב בחיים שלו, מכיוון שהוא אוהב את מה שהוא חושב. חופש לא דורש גוף בריא. שחררי את ההכרה שלך.

ש: איך אני יכולה ללמוד לסלוח למישהו שפגע בי קשות?

ת: שפטי את האויב שלך, כתבי את זה, שאלי ארבע שאלות והפכי אותן. תיווכחי בעצמך שסליחה פירושה לגלות, כי מה שחשבת שקרה, לא קרה. עד שלא תראי שאין על מה לסלוח, עדין לא באמת סלחת. כולנו חפים מפשע; אנחנו פוגעים באחרים מכיוון שאנחנו מאמינים במחשבות שלנו שלא נחקרו. אף אחד מעולם לא היה פוגע באדם אחר אילמלא היה מבלבל. לכן, בכל פעם שאת סובלת: זהו את המחשבות שאת חושבת, כתבי אותן, חקרי אותן ואפשרי לתשובות מתוכך לשחרר אותך. היי ילדה. התחילי מהכרה שאינה יודעת דבר. קחי את הברות שלך כל הדרך אל החופש.

ש: האם החקירה היא תהליך של חשיבה? ואם לא, מהי?

ת: נראה שהחקירה היא תהליך של חשיבה, אך למעשה זוהי דרך לבטל חשיבה. המחשבות מאבדות את כוחן עלינו כשאנו קולטים שהן פשוט מופיעות בהכרה. הן אינן אישיות. באמצעות "העבודה", במקום לברוח או להדחיק את המחשבות שלנו, אנחנו לומדים לפגוש אותן באהבה ללא תנאי והבנה.

ציטוטים של קייטי

כשאתה מתווכח עם המציאות אתה מפסיד – אבל רק 100% מהזמן.
אישיות לא אוהבות – הן רוצות משהו.
אם היתה לי תפילה היא היתה זאת: "אלוהים חסוך ממני את הכמיהה לאהבה, אישור או הערכה. אמן".
אל תעמיד פנים לעצמך שאתה מעל לשלב ההתפתחות שלך עצמך.
הכרה שלא נחקרה היא הסבל היחיד.
או שאתה מאמין למה שאתה חושב או שאתה חוקר אותו. אין אפשרות אחרת.
אף אחד לא יכול להכאיב לי – זאת העבודה שלי.
הדבר הגרוע ביותר שקרה אי פעם היא מחשבה שלא נחקרה.
שפיות אינה סובלת, לעולם.
אם אני חושבת שאתה הבעיה שלי, אני לא שפויה.
אני לא מרפה מהמחשבות שלי – אני חוקרת אותן. אז הן מרפות ממני.
אתה מתרחק לגמרי מהמציאות כשאתה מאמין שיש סיבה לגיטמית לסבול.
המציאות היא תמיד נדיבה יותר מהסיפור שאנחנו מאמינים עליה.
ברור לי לגמרי שכל העולם אוהב אותי. אני פשוט לא מצפה שהם יהיו מודעים לכך עדין.
אין בעיות פיזיות – רק מנטליות.
המציאות היא אלוהים, בגלל שהיא שלטת.
כשאני בהירה לגמרי, מה שיש הוא מה שאני רוצה.
להתווכח עם המציאות זה כמו לנסות ללמד את החתול לנבוח – חסר סיכוי.
איך אני יודעת שאני לא צריכה מה שאני רוצה? אין לי אותו.
לסלוח זה לגלות שמה שחשבת שקרה, לא קרה.
הכל קורה עבדני ולא לי.
הכרת תודה היא מה שאנו ללא סיפור.

בית הספר ל"עבודה"

זוהי ההרפתקה הפנימית האולטימטיבית. שלא בדומה לשאר בתי הספר בעולם, בית הספר הזה אינו עוסק בלימוד – הוא עוסק באי-לימוד. במשך תשעה ימים תאבד את הסיפורים מבוססי הפחד שלך שבתמימות נאחזת בהם במשך כל חיך. תוכנית הלימודים בבית הספר היא תהליך חי ומתפתח, משתנה לפי צרכי המשתתפים ובהתבסס על ניסיון תלמידי העבר. כל תרגיל מודרך ישירות על ידי קייטי ונתפר במיוחד כדי להתאים לצרכים של המשתתפים. כל בית ספר שונה ואחרי תשעה ימים עם קייטי גם אתה תהיה. "ברגע שארבע השאלות חיות בתוכך" אומרת קייטי, "ההכרה שלך נעשית בהירה, ולכן העולם שאתה מקרין נעשה בהיר. זה יותר רדיקלי ממה שניתן לדמיין".

סדנאות "נו באדי אינטנסיב" (No-Body Intensive)

סדנת נו באדי אינטנסיב היא סדנא בת חמישה ימים של חקירה מונחית של מערכת האמונות שלנו, החוקרת ובוחנת באהבה את האספקטים המרכזיים של הזהות. היא מביאה למודעות את כל מרכיבי הזהות. היא מתבוננת על איך אנחנו יוצרים זהות, איך זה מרגיש לשאת אותה, ואיך ניתן להביא לאי-יצירה שלה. כל צעד מסיר בשמחה את הכובד מעצם היותך ומאפשר לטבעך האמיתי להופיע.

סדנאות סוף שבוע

סדנאות סוף שבוע הן ההזדמנות לחוות את העוצמה של "בית הספר" בתוכנית של יומיים או שלושה. קייטי מובילה משתתפים דרך כמה מהתרגילים העוצמתיים ביותר שלה, שנבנו כדי לשקף את התהליך שדרכו היא עברה אחרי שהתעוררה למציאות. על ידי עבודה על נושאים כגון מגדר, דימוי גוף, התמכרויות, כסף ומערכות יחסים, תגלו רמה עמוקה יותר של חופש. הסדנאות כונו "מדעימות", "מהפכניות" ו-"סוף השבוע העוצמתי ביותר בחיי".

חנות העבודה

דרך פופולארית ומהנה להעמיק את ההבנה ב"עבודה" היא להקשיב לקייטי כשהיא מאפשרת אחרים. הזרימה שלה, האיזון בין נחישות לחמלה וחוש ההומור הידוע שלה משמשים יחדיו לחוויה נפלאה וגילויים עוצמתיים. חנות "העבודה" מציעה אודיו ווידאו של קייטי המאפשרת במקצועיות משתתפים מתוך הקהל על נושאים כגון סקס, כסף, הורים, מערכות יחסים, עבודה ונושאים רבים אחרים.

העבודה באינטרנט

קייטי ו"העבודה" נגישים תמיד ב- thework.com/hebrew כשאתם מבקרים באתר, תוכלו לקרוא הוראות מפורטות על "העבודה", לצפות בקליפים שבהם קייטי מאפשרת אנשים במגוון רחב של נושאים, לצפות ביומן האירועים של קייטי, להירשם לבית הספר ל-"עבודה" הקרוב (באורך תשעה ימים) או לסדנת "נו באדי אינטנסיב" (באורך חמישה ימים), סדנאות סוף שבוע או ל-"בית ההיפוך"; לגלות איך להתקשר בחינם לקו הסיוע "עשה את העבודה", ללמוד על המכון ל"עבודה" והמאפשרים המוסמכים שלו, להוריד דפי עבודה: ושפת-את-רעד, להקשיב לארכיב ראיונות הרדיו והטלוויזיה, להוריד אפליקציות לאייפון, אייפד ואנדוריד, להירשם לעלון החדשות בחינם של BKI או לקנות בחנות הוירטואלית. אנחנו מזמינים אותך גם לטוויטר של קייטי ולעמוד הפייסבוק עם שידורי וידאו חיים מעת לעת.

לבוגרי בית הספר : המכון ל"עבודה"



לאחר השתתפות בבית הספר של "העבודה" אתם מוזמנים להצטרף ליותר מאלף מאפשרים שנרשמו למכון ל"עבודה" של ביירון קייטי. המכון מציע את תוכנית הסמכת המאפשרים הרשמית היחידה ל"עבודה" וגם נותן לבוגרי בית הספר דרך להישאר טבולים בתוך "העבודה". בין אם אתם מחליטים להירשם לתוכנית הסמכת המאפשרים ובין אם לאו, תהיה לכם גישה לפרומים של קהילת העבודה, לסמינרים ברשת עם ביירון קייטי ואפשרות לעשות את העבודה באופן קבוע בזוגות. למידע נוסף בקרו ב-instituteforthework.com

בית ההיפוך ל"עבודה"



בית ההיפוך היא תוכנית של 28 יום של שהייה ומגורים שמתעמתת עם ההתמכרות המשמעותית ביותר, ההתמכרות היחידה : ההתמכרות של ההכרה למחשבות שלא נחקרו, שגרמו לכל הסבל והאלימות הפנימית בעולם. בית ההיפוך מתמקד ב"עבודה" של ביירון קייטי, תהליך שמיליוני אנשים – מכורים, פגועי קרב, אסירים, תלמידים, עקרות בית, מנהלים, פוליטיקאים, מטפלים בבריאות הנפש, אנשים מכל תחומי החיים – השתמשו בו כדי להתגבר על התנהגויות מושרשות מחלישות של בלבול, דיכאון, התמכרות והתנהגויות בלתי רצויות. בית ההיפוך היא התוכנית היחידה המאושרת על ידי ביירון קייטי לשימוש ב"עבודה" לשיקום. בסביבה ידידותית לכדור הארץ, תומכת ובטוחה, ביירון קייטי והצוות שלה מדריכים אותך דרך תוכנית שמתוכננת במיוחד כדי להפוך את חייך בצורה רדיקלית.

ארבע השאלות

הנה ארבע השאלות שוב. יש אנשים שמדפיסים אותן מתבנית חינם שנמצאת ב thework.com/hebrew או שהם קונים את אפליקצית The Work App על מנת לשמור על שפיות בהישג יד.

1. האם זאת האמת? (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. האם את/ה יכול/ה לדעת בוודאות שזאת האמת? (כן או לא).
3. איך את/ה מגיב/ה, מה קורה, כשאת/ה מאמינ/ה למחשבה הזאת?
4. מי תהייה ללא המחשבה?

הפכו את ההצהרה, לעצמכם, לאחר ולניגוד, ואז מצאו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואותנטיות איך כל היפוך נכון באותה מידה או יותר מאשר המשפט המקורי.

תרומות לקרן "העבודה" יתקבלו בברכה. דרך המתנות שלכם, תהיה לאחרים את ההזדמנות ללמוד את
התירגול משנה החיים הזה. ניתן לשלוח תרומה בדואר ל: The Work Foundation, P.O. Box
20310, Santa Barbara, CA 93120, USA או באתר שלנו theworkfoundation.org או עלידי
התקשרות ל Byron Katie International טלפון +1 805.444.5799

* * * * *

"העבודה של ביירון קייטי היא ברכה גדולה לכדור הארץ.

"העבודה" פועלת כמו חרב חדה שחותכת דרך האשליה הזאת ומאפשרת לכם להכיר בעצמכם את המהות
הנצחית של קיומכם."
- אקהרט טולה, מחבר הספר כוחו של הרגע הזה



P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024, USA

thework.com

הספרון הזה מכיל כמה חלקים מתוך הספר *לאהוב את מה שיש אותו ניתן לרכוש* בחנויות הספרים ודרך
thework.com/hebrew.