

Citējumi no grāmatas *"Mīlēt to, kas ir"*

Četri jautājumi, kuri var izmainīt jūsu dzīvi

Bairone Keitija, sadarbībā ar Stīvenu Mičelu

"Neviens, izņemot jūs pašu, nedos jums brīvību. Šī mazā grāmatiņa parādīs jums ceļu."
– Bairone Keitija

Šeit sniegti fragmenti no grāmatas *"Mīlēt to, kas ir"* (*"Loving What Is"*). Ik gadu tūkstošiem šo brošūru bez maksas tiek izsūtītas pēc pasūtījumiem bezpeļņas organizācijām visā pasaulē, palīdzot ļaudīm atklāt sev dzīvi pārveidojošo Darbu (*"The Work"*) spēku.

Ja jūs vēlaties izpētīt šo procesu dziļāk, mēs jums iesakām iegādāties grāmatu *"Mīlēt to, kas ir"* grāmatu tirdzniecības vietās. Grāmatas pilna versija palīdzēs jums dziļāk iekļūt Darbā, un tā ietver daudzus piemērus, kā Keitija palīdz cilvēkiem tādos jautājumos kā bailes, veselība, savstarpējās attiecības, nauda, ķermenis un citi. *"Mīlēt to, kas ir"* pieejama arī audiogrāmatas formātā (angļu valodā), kas sniegs jums unikālu iespēju noklausīties audioierakstā, kā Keitija vada Darbu ar reālām dalībnieku grupām. Grāmatu un audiogrāmatu angļu valodā var iegādāties mūsu oficiālajā mājas lapā: TheWork.com.

© 2011 Byron Katie International, Inc. Visas tiesības patur autors.

Ievads

Bairones Keitijas Darbs ir veids, kā identificēt un iztaujāt domas, kuras ir visu pasaulē esošo ciešanu cēlonis. Tā ir iespēja dzīvot mierā ar sevi un apkārtējo pasauli. Darbs ir pieejams visiem – veciem un jauniem, slimiem un veseliem, izglītotiem un neizglītotiem – visiem brīvi domājošajiem.

Kad Baironei Ketlīnai Rīdai bija nedaudz pāri trīsdesmit, viņa sāka ciest no nopietnas depresijas. Desmit gadu laikā viņas depresija pastiprinājās arvien vairāk, tādēļ Keitija (tā viņu visi dēvē) gandrīz divus gadus pavadīja domās par pašnāvību un reti rada sevī spēku pat piecelties no gultas. Un tad, kādu rītu, no viņas izmisuma dzilēm atausa atklāsme, kas izmainīja viņas dzīvi.

Keitija redzēja, ka tad, kad viņa tic, ka kaut kam ir jābūt citādi nekā tas ir patiesībā (“Manam vīram mani jāmīl vairāk”, “Maniem bērniem vajadzētu būt pateicīgākiem”), – tas viņai sagādāja ciešanas. Bet, kad viņa *neticēja* šīm domām – izjuta mieru. Viņa saprata, ka viņas depresiju nav izraisījusi apkārtējā pasaule, bet gan viņas pārliecība par apkārtējo pasauli. Apjausmas brīdī Keitija saprata, ka mūsu laimes meklējumi notiek ačgārnī – tā vietā, lai izmisīgi censtos izmainīt pasauli, pakļaujot to mūsu pārliecībai par to, kādai tai “jābūt”, mēs varam izzināt šīs domas un, pieņemot realitāti tādu, kāda tā ir, izjust neizsakāmu brīvību un prieku. Keitija izstrādāja vienkāršu, bet efektīvu paš-izpētes metodi ar nosaukumu Darbs, kas palīdz īstenot šo transformāciju praksē. Rezultātā pie gultas piesaistītā sieviete ar suicīdām nosliecēm uzziedēja mīlestībā pret visu, ko tai sniedz dzīve.

Keitijas priekšstats par cilvēka saprātu atbilst jaunākajiem kognitīvās neirozinātnes pētījumiem. Daudzi salīdzina Darbu ar Sokrāta dialogu, budistu mācību un divpadsmit soļu programmām. Taču Keitija ir izstrādājusi savu metodi bez jebkādam dziļākām zināšanām reliģijā vai psiholoģijā. Darbs ir balstīts uz tiešu vienas sievietes pieredzi, kura izpratusi, kā rodas ciešanas un kā tās beidzas. Šī metode ir apbrīnojami vienkārša, pieejama jebkura vecuma un izcelsmes cilvēkiem, un tā neprasa neko citu, vienīgi pildspalvu un papīru un bezaizspriedumainu prātu. Keitija uzreiz saprata, ka, nododot savas atbildes un atklāsmes citiem, būs maz labuma. Tā vietā viņa piedāvā procesu, kas palīdz cilvēkiem rast *savas* atbildes. Cilvēki, kuri pirmie izmēģināja Darbu, vēstīja par viņu piedzīvoto transformāciju, un drīz vien Keitija sāka saņemt uzaicinājumus mācīt šo procesu plašākai publikai.

Kopš 1986. gada Keitija ar Darbu ir iepazīstinājusi miljoniem cilvēku visā pasaulē. Viņa iepazīstināja ar Darbu ne tikai ļaudis sabiedriskajās organizācijās, bet arī korporācijās, universitātēs, skolās, baznīcās, ieslodzījuma vietās un slimnīcās. Keitijas prieks un humora izjūta nekavējoties palīdz cilvēkiem atbrīvoties, un atklāsmes un sasniegumi, kurus ātri vien gūst dalībnieki, padara šos pasākumus aizraujošus (kabatlakati šeit vienmēr ir pie rokas). Kopš 1998. gada Keitija vada Skolu Darbam– deviņu dienu vingrinājumu programmu, kas notiek vairākas reizes gadā. Amerikas Savienotajās Valstīs Skola guvusi atzinību kā tālākizglītības kurss, un daudzi psihologi, konsultanti un ārsti ir pavēstījuši, ka Darbs kļūst par viņu prakses vissvarīgāko daļu. Katru gadu decembra beigās Dienvidkalifornijā Keitija

vada "Jaungada Prāta attīrīšanas programmu" ("New Year's Mental Cleanse"), kas sastāv no četrpācīti dienu ilgās nepārtrauktas paš-izpētes. Bez tam viņa arī piedāvā seminārus nedēļas nogalēs. Keitijas audio un video ierakstus (angļu valodā), kas palīdz cilvēkiem Darbā ar plašu problēmu loku (sekss, nauda, ķermeņis, bērnu audzināšana) var iegādāties organizētos pasākumos vai Keitijas interneta vietnē, TheWork.com.

2002. gada martā izdevniecība "Harmony Books" publicēja pirmo Keitijas grāmatu "Mīlēt to, kas ir", sadarbībā ar viņas dzīvesbiedru, atzītu rakstnieku Stīvenu Mičelu. "Mīlēt to, kas ir" jau tulkota 28 valodās. Tā iekļuvusi ASV bestselleru sarakstos. "Man ir vajadzīga tava mīlestība – vai tā tas ir?" ("I Need Your Love – Is That True?"), kas uzrakstīta kopā ar Maiklu Katcu, un "Tūkstošiem vārdu priekam" ("A Thousand Names for Joy"), kas tapusi sadarbībā ar Stīvenu Mičelu, arī kļuvušas par labāk pārdotajām grāmatām. Keitijas pēdējās grāmatas ir "Iztaujā savas domas, izmani pasauli" ("Question Your Thinking, Change the World"), "Kas jūs būtu bez sava stāsta?" ("Who Would You Be Without Your Story?"), "Tīģer-Tīģer, vai tā ir taisnība?" ("Tiger-Tiger, Is it True?") – Keitijas pirmā bērnu grāmata ar Hansa Vilhelma ilustrācijām – un "Miers šajā mirklī" ("Peace in the Present Moment"), kuru sarakstījuši Bairone Keitija un Ekharts Tolle.

Laipni lūdzam – Darbā.

Tas, kas ir – ir

Mēs ciešam tikai tad, ja ticam domai, kas ir pretrunā ar to, kas ir. Kad prāts ir skaidrs, mēs vēlamies tieši to, kas pašlaik ir. Ja jūs gribat, lai realitāte nebūtu tāda, kāda tā ir, jūs tikpat labi varat pacensties kaķim iemācīt riet. Jūs varat censties vēl un vēlreiz no jauna, bet beigu beigās kaķis palūkosies uz jums un pateiks: "Ņau." Vēlēties, lai realitāte nebūtu tāda, kāda tā ir, – ir bezcerīgi.

Un tomēr, ja jūs pievērsīsiet uzmanību, – pamanīsiet, ka šādas domas parādās ap desmit reižu dienā. "Cilvēkiem jābūt labsirdīgākiem." "Bērniem vajadzētu labi uzvesties." "Manam vīram (vai sievai) ir man jāpiekrīt." "Man vajadzētu būt slaidākai (vai skaistākai vai veiksmīgākai)." Tādas domas pauž vēlmi, lai realitāte būtu cita. Ja jums šķiet, ka tas skan skumji, jums ir taisnība. Visu stresu, kuru mēs izjūtam, izraisa pretošanās tam, kas patiesībā ir.

Jauniesācēji Darbā bieži man saka: "Bet pārstat apstrīdēt realitāti nozīmētu bezspēku. Ja es vienkārši pieņemu realitāti tādu, kāda tā ir, es kļūšu pasīvs. Es varu zaudēt vēlmi darboties". Es viņiem atbildu ar jautājumu: "Vai jūs patiešām varat zināt, ka tā ir taisnība?" Kas dod jums vairāk spēka? – doma "Kaut es nebūtu pazaudējis savu darbu" vai "Es pazaudēju darbu, ko es tagad varu darīt"?

Darbs atklāj – tam, kam, mūsaprāt, nevajadzēja notikt, patiesībā *bija* jānotiek. Tam vajadzēja atgādīties, jo tas jau ir noticis, un nekādas domas pasaulē nespēj to vairs mainīt. Tas nenozīmē, ka mēs uz to pieveram acis vai

atzīstam to par labu. Tas vienkārši nozīmē, ka jūs uztverat notiekošo bez pretošanās un apjukuma, ko izraisa iekšējā cīņa. Neviens nevēlas, lai viņu bērni slimotu, neviens nevēlas iekļūt autokatastrofā. Bet, kad tas notiek, kā gan var palīdzēt jūsu domu pretošanās tam, kas jau ir noticis? Mēs zinām, ka tas ne pie kā nenovedīs, un tomēr turpinām to darīt, jo nezinām, kā apstāties.

Es mīlu to, kas ir ne tādēļ, ka esmu garīgs cilvēks, bet gan tāpēc, ka man ir sāpīgi apstrīdēt realitāti. Mēs varam sajūst, ka realitāte ir laba tāda, kāda tā ir, jau tāpēc vien, ka tad, kad apstrīdam to, mēs izjūtam spriedzi un vilšanos. Mēs nejūtamies dabiski, neizjūtam dvēseles līdzsvaru. Bet, kad pārstājam pretoties realitātei, darbības pārstāj būt sarežģītas, tās ir elastīgas, labestīgas, un tām nepiemīt bailes.

Nodarboties ar savām lietām

Es vispār redzu tikai trīs lietu veidus: manu, jūsu un Dieva. (Man vārds *Dievs* nozīmē – ‘realitāte’. Realitāte ir Dievs, jo *tā valda*. Visu, kas ir ārpus manas kontroles, ārpus jūsu kontroles, un vispār nav pakļauts jebkādai kontrolei, – es saucu par Dieva lietām.)

Lielākā daļa mūsu stresa ir rezultāts tam, ka mēs domās nodarbojamies nevis ar savām, bet gan citu lietām. Kad mēs domājam: “Tev jāatrod darbs, es gribu, lai tu būtu laimīgs, tev ir jāatnāk laikā, tev vajadzētu vairāk parūpēties par sevi,” es iejaucos tavās lietās. Kad mani satrauc zemestrīce, ūdensplūdi, karš vai diena, kad es nomiršu, es nodarbojos ar Dieva lietām. Ja es domās esmu aizņemta ar tavām vai Dieva lietām, tad rezultāts ir atdalīšanās. Es to pamanīju jau 1986. gadā. Kad es domās sāku nodarboties ar mātes lietām, piemēram, ar domu “Manai mātei ir mani jāsaprot”, mani uzreiz pārņēma vientulības sajūta. Un es atklāju, ka ik reizi savā dzīvē, kad es sajutu aizvainojumu vai vientulību, izrādījās, ka esmu ielīdusi svešās lietās.

Ja jūs dzīvojat savu dzīvi, un arī es domās dzīvoju jūsu dzīvi, – kas gan tad dzīvo manējo? Mēs abi esam tur. Domās nodarbojoties ar jūsu lietām, es nespēju pievērsties savai dzīvei. Esmu atdalīta pati no sevis un vēl brīnos, kāpēc man dzīvē neveicas.

Domāt, ka es zinu, kas ir labāk kādam citam, nozīmē nenodarboties ar savām lietām. Pat mīlestības vārdā, tā ir tīra augstprātība, un rezultātā rodas spriedze, nemiers un bailes. Vai es zinu, kas ir pareizi *man*? Lūk, tā ir mana vienīgā lieta. Ļaujiet man pastrādāt pie tā, pirms es sāku risināt jūsu vietā jūsu problēmas.

Ja jūs sapratīsiet šos trīs lietu veidus tik labi, lai nodarbotos tikai ar savām lietām, jūs pat iedomāties nevarat, cik ļoti tas atvieglos jūsu dzīvi. Nākamajā reizē, kad jūs sajūtīsiet stresu vai diskomfortu, pajautāriet sev, ar kā lietām jūs domās nodarbojāties. Un, iespējams, jūs sāksiet smieties! Šis jautājums var novest jūs atpakaļ pie sevis. Varbūt jūs atklāsiet, ka nekad neesat bijuši klāt savā dzīvē, ka visu savu dzīvi esat dzīvojuši domās, nodarbojoties ar citu cilvēku lietām. Jau tas, ka jūs vienkārši atskārtīsiet, ka esat aizņemti ar citu lietām, var jūs atvest atpakaļ pie jūsu brīnišķās būtības.

Un, ja jūs mazliet pavingrināšities tajā, iespējams, jūs pamanīsiet, ka ar *jūsu* lietām arī nav jānodarbojas un ka dzīve lieliski plūst pati.

Sastapt savas domas ar izpratni

Doma ir nekaitīga, kamēr mēs tai neticam. Ne jau pašas domas izraisa ciešanas, bet gan mūsu *pieķeršanās* tām. Pieķerties domai – tas nozīmē, nejaudājot noticēt, ka tā ir taisnība. Pārlicība – tā ir doma, kurai mēs esam piesaistīti ilgu laiku, dažreiz gadiem ilgi.

Vairums cilvēku tic, ka tie *ir* tieši tādi, kādus tos apraksta viņu domas. Reiz es ievēroju, ka neelpoju – ar mani elpoja. Pēc tam es tāpat, sev par izbrīnu, atklāju, ka es nedomāju – patiesībā ar mani domā, un domās nav nekā personīga. Vai jūs pamostaties no rīta un sev sakāt “es domāju, ka šodien es nedomāšu”? Par vēlu: jūs jau domājat! Domas vienkārši uzrodas. Tās atnāk no nekurienes un aiziet – nekurp, kā mākoņi, kas aizslīd skaidrās debesīs. Tās atnāk, lai aizietu, nevis, lai paliktu. Tajās nav ļaunuma, kamēr mēs tām nepieķeramies tā, it kā tās būtu patiesība.

Neviens nekad nav spējis kontrolēt savas domas, lai gan ļaudīm patīk parunāt par to, kā tiem tas ir izdevies. Es nepadzenu savas domas – es tās sagaidu ar izpratni, un tad *tās* atlaiž *mani*.

Domas ir kā vējiņš vai koku lapas vai pilošas lietus lāses. Tās parādās vienkārši tāpat, un, ar izpētes palīdzību, mēs varam ar tām sadraudzēties. Vai jūs strīdētos ar lietus lāsi? Lietus lāsēs nav nekā personīga, nedz arī domās. Kad pirmo reizi jūs sastapsiet nepatīkamu koncepciju ar izpratni, nākamreiz, kad tā parādīsies, tā var šķist pat interesanta. Tas, kas agrāk likās kā murgs, tagad vienkārši ir interesanti. Nākamajā reizē, kad tas parādās, tas var izlikties pat smieklīgi. Un citreiz jūs pat varat to nepamanīt. Tas ir mīlestības spēks pret to, kas ir.

Izlikt domas uz papīra

Pirmais solis Darbā ir pierakstīt jūsu spriedumus par kādu stresa situāciju jūsu dzīvē, pagātnē, tagadnē vai nākotnē – par cilvēku, kas jums nepatīk vai kādu situāciju, kad kāds izraisa dusmas, biedē vai sarūgtina jūs. (Izmantojiet tukšu papīra lapu, vai dodieties uz saiti www.thework.com/latviesu – uz sadaļu “Darbs”, kur jūs varēsiet lejupielādēt un izdrukāt darba lapu “Nosodi savu tuvāko”).

Gadiem ilgi mēs esam mācīti nenosodīt citus, bet palūkosimies patiesībai acīs – mēs to nemitīgi turpinām darīt. Patiesībā nosodošas domas nepārstāj riņķot mūsu galvās. Ar Darba starpniecību mēs beidzot ļaujām šīm domām izteikties, pat izkliegties uz papīra. Mēs varam atklāt, ka pat visnepatīkamākās domas var uzņemt ar absolūtu mīlestību.

Es piedāvāju jums uzrakstīt par kādu, kuram jūs vēl neesat pilnībā piedēvis. Tas ir visefektīvākais sākums. Pat ja esat piedēvis šim cilvēkam par

99%, jūs vienalga neesat brīvs, kamēr piedošana nav pilnīga. Viens procents, kuru jūs vēl neesat piedevis – tā arī ir tā pati vieta, kur jūs iestrēgstat visās pārējās savstarpējās attiecībās (tajā skaitā arī jūsu paša attiecībās ar sevi).

Ja sāksiet ar to, ka norādīsiet savu apsūdzību uz ārpusi, jūs pats nokļūsiēt ārpus apsūdzības fokusa. Jūs varēsiet dot sev vaļu, nepakļaujot sevi cenzūrai. Ļoti bieži mēs absolūti precīzi zinām, kas jādara citiem cilvēkiem, kā tiem jādzīvo, ar ko tiem jābūt kopā. Mums ir simtprocentīga redze, raugoties uz citiem, bet tikai ne pašiem uz sevi.

Kad jūs veicat Darbu, jūs iepazīstat sevi pēc tā, kā jūs redzat citus cilvēkus. Pakāpeniski jūs sākat saprast, ka viss esošais ārpus jums ir tikai jūsu domāšanas atspulgs. Jūs esat – stāstnieks, jūs projicējat visus notikumus, un visa pasaule ir jūsu domu atspoguļojums.

Kopš neatminamiem laikiem ļaudis ir centušies izmainīt pasauli, lai kļūtu laimīgi. Un tas nekad nav īstenojies, jo šī problēma tika risināta ačgārnī. Darbs ļauj jums izmainīt projektoru – prātu, bet nevis projekciju. Tā, it kā puteklītis būtu pieķēries projektora lēcai: mēs domājam, ka ekrānam ir kāda vaina, un mēs cenšamies pārveidot gan to cilvēku, gan citu, kuru šī vaina skārusi. Taču velti ir pūlēties izmainīt projicējamus veidolus. Bet, tiklīdz mēs saprotam, kur atrodas puteklītis, mēs varam notīrīt savu lēcu. Tās ir ciešanu beigas un prieka sākums paradīzē.

Kā aizpildīt darba lapu

Es aicinu jūs nosodīt, būt rupjiem, bērnišķīgiem un sīkumainiem. Rakstiet ar bērna spontānumu, kurš jūtas aizvainots, sadusmots, samulsis vai izbiedēts. Necentieties būt gudrs, garīgs vai labsirdīgs. Tagad jūs varat būt absolūti godīgs un ļaut vaļu izpausties savās jūtās. Ļaujiet savām jūtām izplūst bez bailēm no sekām vai soda draudiem.

Nākamajā lappusē jūs atradīsiet aizpildītas darba lapas “Nosodi savu tuvāko” paraugu. Šajā piemērā es rakstīju par savu otro vīru Polu (tiek publicēts ar viņa atļauju); tajā ir tas, ko es domāju par viņu līdz tam, kad mana dzīve izmainījās. Kad jūs lasīsiet, iesaku jums nomainīt Pola vārdu ar atbilstošu vārdu no jūsu dzīves.

1. Kas ir šis cilvēks, kas jūs sadusmo, mulšina, sarūgtina vai sagādā jums vilšanos? Kāpēc? Kas jums šajā cilvēkā nepatīk?

Es dusmojos uz Polu tāpēc, ka viņš neklausās mani. Es dusmojos uz Polu tāpēc, ka viņš nenovērtē mani. Man nepatīk Pols tāpēc, ka viņš apstrīd visu, ko es saku.

2. Kā viņiem, jūsuprāt, vajadzētu mainīties? Ko jūs gribētu, lai viņi dara?

Es gribu, lai Pols man pievērs nedalītu uzmanību. Es gribu, lai Pols mīl mani ar visu savu būtību. Es gribu, lai Pols man piekrīt. Es gribu, lai Pols vairāk vingrotu.

3. Kas viņiem jādara vai nav jādara, kādiem viņiem jābūt, kas jādomā vai jājūt? Kādu padomu jūs varētu dot?

Polam nevajadzētu skatīties tik daudz televīziju. Polam vajadzētu atmet smēķēšanu. Polam man jāsaķa, ka mani mīl. Viņam nevajadzētu mani ignorēt.

4. Kas viņiem būtu jādara, lai jūs būtu laimīgs?

Man vajag, lai Pols klausītos manī. Man vajag, lai Pols pārstātu man melot. Man vajag, lai Pols dalītos ar mani savās jūtās un būtu emocionāli pieejams. Man vajag, lai Pols būtu maīgs, labsirdīgs un iecietīgs.

5. Ko jūs par viņiem domājat? Izveidojiet sarakstu. (Atcerieties, esiet nosodošs un sīkumains.)

Pols ir negodīgs. Pols ir pārgalvīgs. Pols ir bērnišķīgs. Viņš uzskata, ka viņam nav jāievēro noteikumi. Pols ir nevērīgs un nepieejams. Pols ir neatbildīgs.

6. Ko jūs negribat atkal no jauna piedzīvot ar šo cilvēku?

Es vairs nekad negribu atkal dzīvot kopā ar Polu, ja viņš nemainīsies. Es vairs nekad negribu atkal strīdēties ar Polu. Es vairs nekad negribu, lai Pols atkal man melotu.

Izpēte: Četri jautājumi un apgrieztā versija

1. Vai tā ir taisnība?
2. Vai jūs varat pilnīgi precīzi zināt, ka tā ir taisnība?
3. Kā jūs reaģējat un kas notiek, kad ticat šai domai?
4. Kas jūs būtu bez šīs domas?

un

pagrieziet domas otrādi. Tad atrodi vismaz trīs reālus, konkrētus piemērus tam, ka šī apgrieztā versija ir patiesa jūsu dzīvē.

Tagad, izmantojot četrus jautājumus, izpētām pirmo apgalvojumu no punkta Nr. 1. piemērā: *Pols neklausās manī.* Kad lasīsiet, domājiet par kādu, kuram jūs vēl pilnībā neesat piedevusi/-is.

1. Vai tā ir taisnība? Pajautājiet sev: "Vai taisnība, ka Pols neklausās mani?" Esiet taisnprātīga. Ja jūs patiesi gribat zināt patiesību, atbilde pacelsies pretī jautājumam. Atļaujiet saprātam jautāt un gaidiet, kad virspusē parādīsies atbilde.

2. Vai jūs varat pilnīgi precīzi zināt, ka tā ir taisnība? Apdomājiet šos jautājumus: "Vai es varu absolūti precīzi zināt, ka tā ir taisnība, ka Pols neklausās mani? Vai es vispār varu zināt to, vai kāds klausās vai ne? Vai mēdz būt dažreiz tā, ka es klausos, lai gan šķiet, ka ne?"


3. Kā jūs reaģējat un kas notiek, kad ticat šai domai? Kā jūs reaģējat, kad ticat, ka Pols neklausās jūsos? Kā jūs izturaties pret viņu? Sastādiet sarakstu. Piemēram, "Es uz viņu nikni paskatos. Es pārtraucu viņu. Es sodu viņu, nepievēršot viņam uzmanību. Es sāku runāt skaļāk un ātrāk, cenšoties piespiest viņu klausīties." Turpiniet uzskaitīt, iedziļinoties sevī, paraugieties, kā jūs izturaties pret sevi šai situācijā, un ko jūs tajā izjūtat. "Es noslēdzos. Es izolējos. Es daudz ēdu un gulēju, caurām dienām skatos televīziju. Es jutos nomākta un vientuļa." Pievērsiet uzmanību visām sekām, kuras izraisa doma *Pols neklausās mani*.

4. Kas jūs būtu bez šīs domas? Tagad padomājiet, kas jūs būtu bez šīs domas *Pols neklausās mani*. Kas jūs būtu, ja šī doma jums pat prātā neienāktu? Aizveriet acis un iedomājieties Polu – viņš jūsos neklausās. Iedomājieties, ka jums nav pat ne domas par to, ka Pols neklausās (un pat par to, ka viņam būtu jāklausās). Nesteidzieties. Sekojiet uzmanīgi tam, kas jums atklājas. Ko jūs redzat? Kā jūs to izjūtat?

Pagrieziet domas otrādi. Sākotnējais apgalvojums *Pols neklausās mani*, pagriezts otrādi, būs: "Es neklausos Polā." Vai šis apgalvojums ir tikpat patiesi vai pat vēl patiesāks nekā pirmais? Kad jūs neklausāties Polā? Vai jūs klausāties Polā, kad domājat, ka viņš jūsos neklausās? Atrodiet vismaz trīs reālus, konkrētus piemērus tam, ka šī apgrieztā versija ir patiesa jūsu dzīvē.

Cita apgrieztā versija ir: "Es neklausos sevī." Bet trešā: "Pols klausās mani." Katrai apgrieztajai versijai, kuru jūs atklāsi, atrodiet vismaz trīs reālus, konkrētus piemērus tam, ka šī apgrieztā versija ir patiesa jūsu dzīvē.

Pēc tam, kad būsiet veikuši pagriezienu otrādi, pārejiet pie nākamā apgalvojuma izpēti, kas pierakstīts darba lapas 1. punktā – *Pols mani nenovērtē* – pēc tam noteiktā secībā pie visiem pārējiem apgalvojumiem darba lapā.



Nosodi savu tuvāko,
pieraksti to.
Uzdod četrus jautājumus,
pagriez otrādi.
-bk

Jūsu kārtā: Darba lapa

Tagad jūs zināt pietiekami daudz, lai izmēģinātu Darbu. Vispirms jūs izlieciet domas uz papīra. Vienkārši izvēlieties cilvēku vai situāciju un rakstiet, izmantojot īsus, vienkāršus teikumus. Atcerieties, ka *ir jāvirza sava apsūdzība vai nosodījums ārpus*. Jūs varat rakstīt, izejot no jūsu pašreizējās pozīcijas, vai kā piecus vai divdesmit piecus gadus vecs. Lūdzu, pagaidām vēl *nerakstiet* par sevi.

1) Kas ir šis cilvēks, kas jūs sadusmo, mulšina, sarūgtina vai sagādā jums vilšanos. Kāpēc? Kas jums šajā cilvēkā nepatīk? (Atcerieties: Esiet rupjš, bērnišķīgs, un sīkumains.) Man nepatīk (mani sadusmo, sarūgtina, baida, mulšina utt.) (vārds), jo _____.

2) Kā viņiem, jūsuprāt, vajadzētu mainīties? Ko jūs gribētu, lai viņi dara? Es gribu, lai (vārds) _____.

3) Kas viņiem jādara vai nav jādara, kādiem viņiem jābūt, kas jādoma vai jājūt? Kādu padomu jūs varētu dot?

(Vārds) vajadzētu (nevajadzētu) _____.

4) Kas viņiem būtu jādara, lai jūs būtu laimīgs? (Izliecieties, ka tagad ir jūsu dzimšanas diena un jūs varat iegūt visu, ko vien vēlaties. Uz priekšu, nekautrējieties!) Man vajag, lai (vārds) _____.

5) Ko jūs par viņiem domājat? Izveidojiet sarakstu. (Neesiet racionāls vai laipns.) (Vārds) ir _____.

6) Ko jūs negribat atkal no jauna piedzīvot ar šo cilvēku? Es vairs nekad negribu _____.

Jūsu kārtā: Izpēte

Pēc kārtas uzdodiet četrus jautājumus par katru apgalvojumu, kurus jūs ierakstījat jautājumu lapā "Nosodi savu tuvāko", un pagrieziet to pretēji. (Ja jums nepieciešama palīdzība, atgriezieties pie piemēra nodaļā "Kā aizpildīt darba lapu".) Šī procesa laikā izpētiet to, kā būt atvērtam iespējām, kas sniedzas ārpus tam, ko jūs domājat, ka jūs zināt. Nav nekā aizraujošāka par to, kā atklāt sevi "prātu, kas nezina".

Tas ir līdzīgi kā niršana. Turpiniet uzdot jautājumu un nogaidiet. Ļaujiet, lai atbilde jūs atrod. Es to saucu par sirds un prāta sastapšanos: maigāka prāta polaritāte (ko es saucu par sirdi) satiek polaritāti, kas ir apmulsusi, jo tā nav bijusi izzināta. Kad prāts patiesi jautā, sirds atbild. Jūs, iespējams, atklāsiet ko jaunu par sevi un jūsu pasauli, šie atklājumi izmainīs jūsu dzīvi uz visiem laikiem.

Izlasiet pirmo apgalvojumu, ko jūs esat uzrakstījis pie pirmā punkta jūsu darba lapā. Tagad uzdodiet sev šādus jautājumus:

1. Vai tā ir taisnība?

Realitāte man ir patiesība. Patiesība ir viss, kas atrodas jūsu priekšā, viss, kas patiesi notiek. Jums tas patīk vai ne, bet tagad līst lietus. "Nevajadzētu līt" ir tikai doma. Patiesībā nav tāda "vajadzētu" vai "nevajadzētu". Ir tikai domas, kuras mēs uztiējam realitātei. Bez "vajadzētu" un "nevajadzētu" mēs varam saskatīt realitāti tādu, kāda tā ir, un dod mums brīvību rīkoties produktīvi, skaidri un saprātīgi.

Uzdodot pirmo jautājumu, nesteidzieties. Darbs nozīmē rast patieso jūsu visdziļākajā būtībā. Jūs tagad ieklausāties *jūsu* atbildēs, ne citu cilvēku atbildēs, un ne tajā, kas jums jebkad ir ticis mācīts. Tas var jūs ļoti satraukt, jo jūs dodaties nezināmajā. Turpinot iegrimt arvien dziļāk, ļaujiet patiesībai jūsos pacelties un sastapt jautājumu. Esiet maigs, nododoties izpētei. Ļaujiet, lai šis piedzīvojums jūs pilnībā pārņem.

2. Vai jūs varat pilnīgi precīzi zināt, ka tā ir taisnība?

Ja uz pirmo jautājumu jūs atbildējat "jā", pajautājiert sev: "Vai es varu pilnīgi precīzi zināt, ka tā ir taisnība?" Vairākumā gadījumu apgalvojums *izrādās* paties. Kā gan citādi – jūsu koncepcijas taču ir balstītas uz veselu dzīvi, kas pilna neizzinātu pārlicību.

Pēc manas atmodas realitātei 1986. gadā, es daudz reižu pamanīju, ka cilvēki sarunās, masu informācijas līdzekļos un grāmatās teic, ka "pasaulē nav pietiekami daudz uzmanības", "ir pārāk daudz vardarbības", "mums vairāk jāmīl citam cits". Es arī kādreiz ticēju šiem stāstiem. Tie šķita tik jūtīgi, labsirdīgi un gādīgi, bet, kad es tos dzirdēju, es pamanīju, ka ticība tiem izraisa manī stresu un nenes man mieru.

Piemēram, kad es dzirdēju stāstu par to, ka "cilvēkiem jābūt mīlošākiem", manī uzreiz radās jautājums: "Vai es varu absolūti precīzi zināt, ka tā ir

taisnība? Vai es varu būt dziļi sevī pārlicināta, ka cilvēkiem ir jābūt mīlošākiem? Pat ja visa pasaule man to saka, vai tad tā ir taisnība?" Un, man par pārsteigumu, kad es ieklausījos sevī, es redzēju, ka pasaule ir tāda, kāda tā ir – nekas vairāk, nekas mazāk. Kad lieta skar realitāti, nav nekādu "jābūt". Ir tikai "kas ir", tāds, kāds tas ir, tieši pašlaik. Patiesība ir katra stāsta prioritāte. Bet katrs stāsts, kamēr tas nav izzināts, traucē mums redzēt patiesību.

Tagad es beidzot varēju izpētīt katru stāstu, pat tādu, kas potenciāli izraisa diskomfortu: "Vai es varu pilnīgi precīzi zināt, ka tā ir taisnība?" Atbilde, tāpat kā jautājums, atnāca kā izjusta personīgā pieredze: Nē. Un es stāvēju nelokāma ar šo atbildi – es pati, mierpilna un brīva.

Kā gan "nē" var būt pareiza atbilde? Visi, kurus es pazinu, un visas grāmatas teica man, ka atbildei ir jābūt "jā". Bet es atklāju, ka patiesība eksistē pati par sevi, un neviens to nevar nodiktēt. Šī iekšējā "nē" klātbūtnē es varēju ieraudzīt, ka pasaule vienmēr ir tāda, kādai tai ir jābūt, vai es tam piekritu vai ne. Un es pieņemu realitāti ar visu sirdi. Es mīlu šo pasauli bez ierunām.

Ja jūsu atbilde joprojām ir "jā", – labi. Ja jūs domājat, ka jūs pilnīgi precīzi zināt, ka tā ir taisnība, – vienmēr var pāriet pie trešā jautājuma.

3. Kā jūs reaģējat un kas notiek, kad ticat šai domai?

Šis jautājums palīdz izsekot iekšējam cēlonim un sekām. Jūs varat pamanīt, ka tad, kad ticat šai domai, rodas nepatīkamas izjūtas, nemiers, kas variē no viegla diskomforta līdz bailēm vai panikai.

Pēc tam, kad četri jautājumi bija mani atraduši, es sāku pamanīt tādas domas kā "cilvēkiem jābūt mīlošākiem", un es atskāru, ka šīs domas izraisīja manī nemiera sajūtu. Bet, līdz radās šī doma, manī valdīja miers. Mans prāts bija kluss un rāms. Es biju tā, kas esmu bez sava stāsta. Un tad, apziņas bezrūpībā, es sāku pamanīt jūtas, kas parādījās no ticības vai pieķeršanās šai domai. Šai mierā es sapratu, ka, ja es noticēšu šai domai, rezultāts būs nemiers un skumjas. Kad es jautāju: "Kā es reaģēju, kad ticu domai, ka cilvēkiem ir jābūt mīlošākiem?" es pamanīju, ka bez nepatīkamajām izjūtām, kas radās (tas bija acīmredzami), manā apziņā sāka vīdēt ainas, kas apstiprināja šīs domas patiesumu. Es pārvietojos neesošā pasaulē. Mana reakcija bija dzīve saspringtā ķermenī, skats uz pasauli, kas pilns baiļu; es biju mēnessērdzīga, iegrimusi bezgalīgā murgā. Izklūšana no tā bija vienkārši – izzināšana.

Man ļoti patīk trešais jautājums. Tikko jūs uz to atbildat un redzat savas domas cēloņus un sekas, jūsu ciešanu kamols sāk raisīties vaļā.

4. Kas jūs būtu bez šīs domas?

Tas ir ļoti stipras iedarbības jautājums. Iedomājieties, ka jūs atrodaties blakus cilvēkam, par kuru rakstījāt, un viņš dara tieši to, par ko jūs rakstījāt, ka viņam tas nebūtu jādara. Tagad tikai uz pāris minūtēm aizveriet acis un iedomājieties, kas jūs būtu, ja jums nebūtu šīs domas. Ar ko jūsu dzīve būtu citāda tādā pašā situācijā, bet bez šīs domas? Neatveriet acis un vērojiet šo

cilvēku vai ļaudis bez sava stāsta ietekmes. Ko jūs redzat? Ko jūs jūtat pret viņu (viņiem) bez sava stāsta? Kā jums ir labāk – ar šo stāstu vai bez tā? Kas jums šķiet labestīgāk? Kas liek jums justies mierpilnāk?

Daudziem cilvēkiem dzīve bez viņu stāsta ir burtiski neiedomājama. Tie nevar ne ar ko to aizvietot. Tāpēc ļoti bieži atbilde uz šo jautājumu ir: “Es nezinu”. Citi atbild: “Es būtu brīvs”. – “Es būtu mierīgs”. – “Es būtu mīlošāks cilvēks.” Jūs tāpat varētu teikt: “Es redzētu situāciju pietiekami skaidri, lai saprastu, kas notiek un rīkotos efektīvi.” Bez mūsu stāstiem mēs ne tikai varam rīkoties skaidri un bez bailēm, mēs arī kļūstam par draugu, par klausītāju. Mēs kļūstam par cilvēkiem, kas dzīvo laimīgu dzīvi. Mēs topam par pašu atzinību, pašu pateicību, tik dabisku kā pati elpa. Laime ir dabisks cilvēka stāvoklis, kurš zina, ka nekas nav jāzina un ka mums jau ir viss, kas mums vajadzīgs, tieši šeit un tagad.

Pagrieziet apgalvojumu otrādi.

Lai pagrieztu apgalvojumu otrādi, pierakstiet sava apgalvojuma jauno variantu. Vispirms pierakstiet to tā, it kā tas būtu uzrakstīts par jums. Tur, kur jūs norādījāt cita cilvēka vārdu, ielieciet savu. “Viņš” vai “viņa” vietā uzrakstiet “es”. Piemēram, “Pols nenovērtē mani” apgrieziet kā “Es nenovērtēju Polu” un “Es nenovērtēju sevi”. Cits variants – pagrieziena par 180 grādiem, uz pilnīgi pretējo: “Pols novērtē mani.” Katrai apgrieztajai versijai, kuru jūs atklāsi, atrodi vismaz trīs reālus, konkrētus piemērus tam, ka šī apgrieztā versija ir patiesa jūsu dzīvē. Tas netiek darīts, lai sev ko pārņemtu vai justos vainīgam, bet gan lai atklātu alternatīvas, kas var sniegt jums mieru.

Domu apgrieztā versija ir ļoti efektīva Darba daļa. Līdz brīdim, kad jūs domājat, ka jūsu problēmas cēlonis ir “kaut kur tur” – kamēr jūs domājat, ka kāds vai kaut kas ir atbildīgs par jūsu ciešanām – situācija ir bezcerīga. Tas nozīmē, ka jūs mūžīgi paliksiet upura lomā, ka jūs ciešat, esot paradīzē. Tāpēc atklājiet sev patiesību un sāciet ceļu uz atbrīvošanos. Izpēte savienojumā ar domu pagriezienu otrādi – tas ir visīsākais ceļš uz pašrealizēšanos.

Apgrieztā versija punktam 6

Apgrieztā versija punktam 6 darba lapā “Nosodi savu tuvāko” mazliet atšķiras no pārējiem. Mēs mainām “Es vairs nekad negribu...” pret “Es esmu gatava...” un “Es ar nepacietību gaidu...”. Piemēram, “Es vairs nekad negribu atkal strīdēties ar Polu” pārvēršas par “Es esmu gatava atkal strīdēties ar Polu” un “Es ar nepacietību gaidu, kad es atkal sastrīdēšos ar Polu”.

Šis pagrieziens ir par to, kā pieņemt dzīvi pilnībā. Kad jūs sakāt – un tā arī domājat – “Es esmu gatava...”, tas rada atvērtību, radošuma iespēju, elastību. Jebkura jūsu pretošanās tiek mīkstināta, ļaujot jums sajust vieglumu bezcerīgo pūļu vietā – pielietot gribasspēku vai piespiešanu, lai izravētu šo situāciju no jūsu dzīves. Kad jūs teicat, un tā arī domājat, “Es ar nepacietību gaidu...” – jūs esat atvērti dzīvei, kas izplešas jūsu priekšā.

Ir derīgi apzināties, ka tās pašas jūtas vai situācijas var rasties atkal no jauna, vismaz jūsu domās. Kad jūs saprotat, ka ciešanas un diskomforts – ir signāls paš-izpētei, jūs patiesi varat pat sākt ar nepacietību gaidīt nepatīkamas domas. Jūs pat varat sākt uztvert tās kā draugus, kuri atnākuši, lai parādītu jums to, ko jūs vēl pietiekami dziļi neesat izzinājuši. Jums vairs nevajadzēs gaidīt, lai ļaudis un situācijas izmainītos, lai jūs varētu izjust mieru un harmoniju. Darbs – tas ir tiešs ceļš uz savas personīgās laimes radīšanu.

Jautājumi un atbildes

J *Man ir grūti rakstīt par citiem. Vai es varu rakstīt par sevi?*

A Ja jūs gribat iepazīt sevi, es iesaku jums rakstīt par kādu citu. Sākumā virziet Darbu ārpus, un tad jūs pamanīsiet – viss, kas atrodas ārpus jums ir tiešs jūsu domu atspulgs. Tas viss ir saistīts ar jums. Lielākā daļa no mums gadiem ilgi ir vērsuši kriticismu un spriedumus pret mums pašiem, un tas vēl neko nav atrisinājis. Nosodīt kādu, izpētīt to un pagriezt to otrādi – tas ir ātrākais ceļš uz sapratni un pašrealizāciju.

J *Kā jūs varat apgalvot, ka realitāte ir laba? Kā ar karu, izvarošanu, nabadzību, vardarbību, varmācību pret bērniem? Vai jūs to attaisnojat?*

A Kā gan es varu to attaisnot? Es vienkārši konstatēju – ja es ticu, ka tam nevajadzētu pastāvēt, lai gan tas pastāv, – es no tā ciešu. Vai es varu vienkārši izbeigt karu sevī? Vai es varu pārstāt izvarot sevi un citus ar savām varmācīgajām domām un rīcību? Ja nē, tad es turpinu sevī uzturēt tieši to, ko es vēlos izbeigt pasaulē. Es sāku ar to, ka es vispirms izbeidzu savas ciešanas, savu karu. Šis ir darbs visai dzīvei.

J *Tātad jūs gribat teikt, ka man vajadzētu vienkārši samierināties ar realitāti un neapstrīdēt to. Vai tā?*

A Darbs nenosaka, ko cilvēkiem vajadzētu vai nevajadzētu darīt. Mēs vienkārši jautājam: “Kas notiek, kad apstrīdam realitāti? Kā tas liek mums justies?” Šis Darbs pēta cēloni un sekas tam, kā mēs pieķeramies sāpīgām domām, un šis izziņas procesā mēs rodam mūsu brīvību. Vienkārši apgalvot, ka mums nevajadzētu apstrīdēt realitāti, nozīmē – tiks pievienots vēl viens stāsts, vēl viena filosofija vai reliģija. Tas nekad nav nostrādājis.

J *“Mīlēt to, kas ir” izklausās pēc “nekad neko nevēlēties”. Vai nav daudz interesantāk vēlēties kaut ko?*

A Mana pieredze liecina, ka es nemitīgi vēlos kaut ko – es vēlos to, kas ir. Tas ir ne tikai interesanti, tā ir – ekstāze! Kad es vēlos to, kas man ir, doma un darbība nav atdalāmas. Tās virzās vienotībā, bez konflikta. Ja jūs kādreiz atskārtīsiet, ka jums kā pietrūkst, pierakstiet savas domas un izpētiet tās. Esmu sapratusi, ka dzīvē nekad nekā netrūkst, un tai nav nepieciešama nākotne. Viss, kas man ir vajadzīgs, vienmēr ir, un man tā labā nekas nav jādara. Nav nekā aizraujošāka par – mīlēt to, kas ir.

J *Ja man nav problēmu ar cilvēkiem, vai es varu rakstīt par lietām, piemēram, – savu ķermeni?*

A Jā. Veiciet Darbu par jebkuru tēmu, kas jūs satrauc. Kad būsiet iepazīties ar četriem jautājumiem un apgriezto versiju, jūs varēsiet izvēlēties tādas tēmas kā ķermenis, slimība, karjera, vai pat Dievs. Tad eksperimentējiet, izmantojot vārdus “manas domas” teikuma priekšmeta vietā, kad veiksiet apgriezto versiju.

Piemēram: “Manam ķermenim vajadzētu būt stipram un veselīgam” kļūst par “Manām domām vajadzētu būt stiprām un veselīgām”.

Vai tas nav, ko tu patiešām vēlies – nosvērts, veselīgs prāts? Vai slimis ķermenis kādreiz ir bijusi problēma, vai arī tās ir jūsu domas par ķermeni, kas izraisa problēmu? Izziniet to. Ļaujiet, lai jūsu ārsts parūpējas par jūsu ķermeni un jūs parūpējieties par savām domām. Man ir kāds draugs, kas nespēj kustēties, un viņš mīl dzīvi. Brīvībai nav nepieciešams veselīgs ķermenis. Atbrīvojiet savu prātu.

J Kā es varu iemācīties piedot kādam, kas mani ir ļoti sāpinājis?

A Nosodi savu ienaidnieku, pieraksti to, uzdod četrus jautājumus un pagriez otrādi. Pārlicinies, ka piedot nozīmē atskārst – tas, kas, jūsuprāt, ar jums notika, patiesībā nebija. Līdz jūs nebūsi sapratis, ka jums nav, ko piedot, jūs nebūsi patiesi piedēvis. Neviens nekad nevienu nav sāpinājis. Neviens nekad nav izdarījis neko briesmīgu. Nepastāv nekā briesmīga, izņemot jūsu neizzinātās domas par notikušo. Tātad, kad jums kaut kas sagādā ciešanas – izpētiet, vērojiet savas domas un atbrīvojiet sevi. Esiet bērns. Sāciet ar prātu, kas nezina neko. Lai jūsu nezināšana pavada jūs ceļā uz brīvību.

J Vai paš-izpēte ir domāšanas process? Ja nē, – kas tas ir?

A Paš-izpēte var šķist kā domāšanas process, bet patiesībā tas ir veids, kā atbrīvoties no domām. Domas zaudē varu pār mums, tiklīdz mēs atklājam, ka tās vienkārši parādās mūsu prātā. Tajās nav nekā personīga. Tā vietā, lai izbēgtu vai apslāpētu mūsu domas, ar Darba palīdzību mēs iemācāmies tās uzņemt atvērtām rokām.

“Keitijismi”

Kad jūs strīdaties ar realitāti jūs zaudējat – vienmēr.

Personības nejūt mīlestību – tās kaut ko grib.

Ja man būtu lūgšana, tā būtu šāda: “Dievs, atturi mani no tieksmes pēc mīlestības, atzinības vai novērtējuma. Āmen.”

Neizliecieties, ka esat apsteiguši savu attīstību.

Neizzināts prāts – tās ir vienīgās iespējamās ciešanas.

Jūs vai nu ticat tam, ko domājat, vai izzināt to. Citu variantu nav.

Neviens nespēj mani aizvainot. Tas ir mans darbs.

Vissliktākais, kas jebkad ir noticis – tā ir neizzināta doma.

Veselais saprāts nekad necieš.

Ja es domāju, ka jūs esat mana problēma, es esmu neprātīga.

Es neatlaižu savas koncepcijas – es sastopos ar tām izpētē. Tad *tās* atlaiž *mani*.

Jūs pilnībā aizejat no realitātes, kad domājat, ka ir pamatots iemesls ciešanām.

Realitāte vienmēr ir labestīgāka nekā stāsts, kuru mēs par to stāstām.

Esmu pilnīgi pārliecināta, ka visa pasaule mani mīl. Es vienkārši negaidu, ka tie jau to ir apzinājušies.

Fiziskas problēmas nepastāv – tikai garīgas.

Realitāte ir Dievs, jo tā valda.

Kad mans prāts ir pavisam skaidrs – to, kas ir, – to es arī gribu.

Strīdēties ar realitāti ir tas pats, kas mācīt kaķi riet – bezcerīgi.

Kā lai es zinu, ka man nav vajadzīgs tas, ko es gribu? Man taču tā nav.

Piedot – nozīmē saprast, ka tas, ko jūs uzskatījāt par notikušu, patiesībā – nenotika.

Viss, kas notiek, notiek *man*, un ne *ar mani*.

Pateicība – tas ir tas, kas mēs esam bez mūsu stāsta.

Atsauksmes par "Mīlēt to, kas ir"

"Ak Dievs! Kur gadījusies šī Bairone Keitija? Viņas Darbs ir pārsteidzoši efektīvs. Tas ir vienkāršs, ar tiešu pretindes iedarbību pret ciešanām, kuras mēs sev radām paši bez vajadzības. Viņa mūs nelūdz kaut kam ticēt, bet gan piedāvā apbrīnojami efektīvu un vienkāršu veidu, kā izspraukties cauri maldu tīklam, kurā mēs sevi paši ievīstām."

- Deivids Čedviks, grāmatas "*Crooked Cucumber*" ("Līkais gurķis") autors

"Iedomājieties, ka jūs esat spējis atrast vienkāršu ceļu, lai piepildītu savu dzīvi ar prieku, pārstātu strīdēties ar realitāti un sasniegtu rāmumu haosa vidū. "*Mīlēt to, kas ir*" jums to sniedz. Tas nav nekas cits kā revolucionārs veids, kā dzīvot savu dzīvi. Jautājums: vai mēs esam pietiekami drosmīgi, lai to pieņemtu?"

- Ērika Džonga, grāmatas "*Fear of Flying*" ("Bailes lidot") autore

"Ja es varētu izdalīt vienu grāmatu visiem pasaulē dzīvojošajiem cilvēkiem, tā būtu šī grāmata. Es esmu ordinēts baznīcas kalpotājs, un es visdrīzāk dotu cilvēkiem šo grāmatu, nevis pašu Biblii. Tā burtiski ir atslēga, lai izbeigtu visas ciešanas. Informācija, kuru tā ietver, var aizvietot visas pašpalīdzības grāmatas. Tik liels ir tās pārvērtību spēks."

- J.B., Nemaolina, PA (Amazon.com)

"Man ir 52 gadi, un es neesmu no tiem, kas cenšas uzlabot savas attiecības ar citiem vai pētīt, kāpēc dzīvesbiedre man nav uzticīga. Esmu veterāns-invalīds; vairāk nekā 30 gadu es dzīvoju ar diagnozi "paranoīdā šizofrēnija".

Kādu dienu, pirms vairākām nedēļām, mani apciemoja mans draugs Freds. Viņš atnesa grāmatu "*Mīlēt to, kas ir*" un teica: "Pamēģināsim šo." Freda vadībā es veicu paš-izpētes procesu. *Kas tu būtu bez šīs domas?* Es iegremdējos izjūtās un pārdomās par to, kā būtu, ja nebūtu šīs domas. Redzēju sevi kā cilvēku, kurš vienkārši bauda saskarsmi ar citiem cilvēkiem, apmainās domām, pavada kopā laiku. Es jutos... brīvs.

Divdesmit minūšu laikā satraukuma, dusmu un mulsuma gadi...vienkārši izgaisa.

Es bieži mēdzu apmeklēt atbalsta grupas, kad tikko sāka parādīties centri veterāniem, un vēroju, kā veterāni cīnās ar baisajām atmiņām, kas krasi izmainījušas viņu dzīves. Šodien es gribētu, lai tur sēdētu kāds... kā mans draugs Freds ar grāmatu "*Mīlēt to, kas ir*", ar papīra lapu, uz kuras uzskrāpēti četri jautājumi. Kam tas varētu palīdzēt, es sev jautāju? Es varu tikai minēt. Pēc trīsdesmit gadiem es tagad zinu, ka man tas ir palīdzējis. Citiem veterāniem es varu teikt tikai vienu: jums, tiem, kas cīnījās par brīvību, – ir pienācis laiks kļūt brīviem. Dariet Darbu."

- J.M.L., Reno, NV

Skola Darbam

Tas ir neparasts iekšējs piedzīvojums. Atšķirībā no jebkuras citas skolas pasaulē tās mērķis nav mācīt, bet – atradināt. Jūs deviņas dienas pavadīsiet, tiekot vaļā no stāstiem, kas balstās uz bailēm, kuriem jūs neapzināti bijāt pieķērušies visu savu dzīvi. Skolas programma – tas ir dzīvs attīstībā esošs process, kas mainās, atkarībā no dalībnieku vajadzībām, un balstās uz iepriekšējo studentu pieredzes. Keitija pati vada visus vingrinājumus, kas ir veidoti atbilstoši esošo dalībnieku vajadzībām – nav divu vienādu Skolu. Un pēc deviņām ar Keitiju kopā pavadītām dienām jūs arī nevarēsiet palikt agrākais. “Kad šie četri jautājumi ir dzīvi jūsos,” Keitija teic, “jūsu prāts kļūst skaidrs, un līdz ar to arī jūsu projicētā pasaule. Tas ir kas daudz radikālāks, nekā spējat iedomāties.”

Semināri nedēļas nogalēs

Semināri nedēļas nogalēs – tā ir iespēja piedzīvot Skolas efektivitāti divu dienu programmā. Keitija vada dalībniekus cauri vairākiem viņas visiedarbīgākajiem vingrinājumiem, kuru mērķis – atspoguļot tās pārvērtības, kuras viņa pati pārdzīvojusi, mostoties realitātei. Strādājot ar tādām tēmām kā dzimums, ķermeņa tēls, atkarības, nauda un attiecības, jūs atklāsiet dziļākus brīvības līmeņus. Atsauksmēs šīs nodarbības dēvē par “apbrīnojamām”, “atklāsmi nesošām” un par “vissvarīgākajām manas dzīves brīvdienām”.

Darba veikals

Viens no populārākajiem un patīkamākajiem veidiem, kā paplašināt savu Darba izpratni – ir Keitijas ierakstu noklausīšanās, kad viņa palīdz citiem cilvēkiem veikt Darbu. Viņas elastība, stingrības un līdzcietības saskaņotība, un tikai viņai vien piemītošā humora izjūta nodrošina aizraujošus pārdzīvojumus un spilgtus atklājumus. Darba veikals piedāvā Keitijas audio un video ierakstus par to, kā Keitija palīdz veikt Darbu dalībniekiem par tādām tēmām kā sekss, nauda, vecāki, attiecības, darbs un daudzas citas.

Darbs internetā

Keitija un Darbs ir vienmēr pieejami vietnē www.thework.com/latviesu. Apmeklējot šo mājas lapu, jums būs iespēja noskatīties video materiālus (angļu valodā) par to, kā Keitija veic Darbu, apskatīt Keitijas notikumu kalendāru, pieteikties deviņu dienu Skolas kursam, uzzināt par Institūtu Darbam, lejupielādēt darba lapas, noklausīties arhivētas radio intervijas (angļu valodā), pieteikties BKĪ informatīvajam izdevumam (angļu valodā) un

iepirkties interneta veikalā. Plašs informācijas klāsts un resursi par Keitiju un Darbu ir pieejami vietnē www.thework.com/latviesu.

Skolas absolventiem: Institūts Darbam

Pievienojieties Institūtam Bairones Keitijas Darbam un turpiniet padziļināt savu Darba pieredzi. Institūts piedāvā vienīgo oficiālo Bairones Keitijas Darba fasilitatoru sertifikācijas programmu, un tas arī sniedz absolventiem iespēju saglabāt saikni ar Darbu, iesaistoties Darba interesentu apvienībā. Neatkarīgi no tā, vai jūs nolēmsiet pievienoties Darba fasilitatoru sertifikācijas programmā vai ne, Darba apvienības forumi ir interesants, interaktīvs centrs, kur interesenti no visas pasaules pievienojas, lai apspriestu aktuālas problēmas un uzzinātu par Darbu viens no otra. Šeit jūs varat aplūkot un diskutēt par Keitijas “Mēneša tēmu” un tērzēt par tādiem jautājumiem kā attiecības, bērnu audzināšana, atkarības, vai jebko citu, kas jums šķiet aktuāls. Jums arī tiek dota iespēja veikt Darbu, katru mēnesi nomainot jaunu partneri. Dodieties uz www.instituteforthework.com.



Darba programma *Turnaround House*

Turnaround House divdesmit astoņu dienu programma, kas saskaras ar augstāko atkarību, vienīgo atkarību: prāta atkarību no neizzinātām domām, kas izraisa visas ciešanas un iekšējo vardarbību. Galvenā uzmanība vērsta uz Bairones Keitijas Darbu. Tas ir unikāli vienkāršs, iedarbīgs process, kuru izgājuši miljoniem cilvēku – narkomāni, veterāni, ieslodzītie, studenti, mājsaimnieki, vadītāji, politiķi, garīgās ārstniecības profesionāļi, cilvēki no visām dzīves takām – lai pārvarētu dziļi iesakņojušos, pašiznīcinošos uzvedības stereotipus. *Turnaround House* ir vienīgā Bairones Keitijas atzītā institūcija, kur var izmantot Darbu – atkarību un emocionālās rehabilitācijas programmās. Šajā, videi draudzīgajā, drošajā vietā, kur vienmēr tiek sniegts atbalsts, Bairone Keitija ar savu sertificēto Darba fasilitatoru komandu vada jūs cauri šai programmai, kas veidota, lai radikāli izmainītu jūsu dzīvi.



Četri jautājumi

Šeit atkal ir šie četri jautājumi. Kartīti var izgriezt un turēt pa rokai.

1. Vai tā ir taisnība?
2. Vai jūs varat pilnīgi precīzi zināt, ka tā ir taisnība?
3. Kā jūs reaģējat un kas notiek, kad ticat šai domai?
4. Kas jūs būtu bez šīs domas?

Pagrieziet apgalvojumu otrādi, tad atrodi vismaz trīs reālus, konkrētus piemērus tam, ka tas ir patiess jūsu dzīvē.

Ziedojumi Darba atbalsta fondam, tiks novērtēti ar dziļu pateicību. Jūsu ziedojumi sniegs iespēju citiem cilvēkiem praktiski apgūt šo pārmaiņu procesu. Ziedojumus jūs varat veikt caur pastu adresātam: The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, ASV, vai mūsu mājas lapā, **TheWork.com**.

* * * * *

“Bairones Keitijas Darbs ir diža svētība mūsu planētai.

Ciešanu galvenais cēlonis ir identificēšanās ar mūsu domām, “stāsti”, kas **pastāvīgi** nodarbina mūsu prātus. Darbs sašķeļ ilūzijas kā ass zobens un ļauj jums pašam apzināt savas iekšējās būtības kodolu. Grāmata “*Mīlēt to, kas ir*” sniedz jums atslēgu. Tagad – izmantojiet to!”

- Eckharts Tolle, grāmatas “*Tagadnes spēks*” autors



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

Šis buklets ir citējumi no grāmatas “*Mīlēt to, kas ir*”, pieejama arī angļu, krievu un citās valodās. “*Mīlēt to, kas ir*” iespējams iegādāties grāmatnīcās un TheWork.com. Šī bukleta PDF versiju var lejupielādēt www.thework.com/latviesu.