

Работата на Бајрон Кејти

Вовед

„Никој не може да ти даде слобода, освен ти самиот.
Оваа мала книга ќе ти покаже како.”

— Бајрон Кејти

Оваа книшка ја претставува суштината на Работата (The Work) на Бајрон Кејти. Секоја година, илјадници од овие книшки се испраќаат по барање и бесплатно на непрофитни организации низ светот, помагајќи им на луѓето да ја откријат моќта на испрашувањето со кое се променува животот.

Ако сакаш да го истражиш овој процес понатаму, предлагаме да ја побараш книгата *Loving What Is* (Да се сака тоа што е), секаде каде што се продаваат книги. Оваа верзија на книгата ќе те однесе подлабоко во Работата и таа содржи многу примери во кои Кејти им потпомага на луѓето со теми како што се страв, здравје, врски, пари, тело и други. *Loving What Is* (Да се сака тоа што е) е исто така достапна како аудио книга, која ти го нуди непроценливото доживување да ја слушнеш Кејти како ја прави Работата на снимки од работилниците во живо. Книгата и аудио книгата (на Англиски) се достапни на нашата веб-страница, thework.com/makedonski.

Вовед

Работата на Бајрон Кејти е начин да се препознаат и преиспитаат мислите кои го предизвикуваат сето страдање во светот. Таа е начин да се најде мир во себеси и во светот. Секој со отворен ум може да ја прави оваа Работа.

Бајрон Кејтлин Рид стана тешко депресивна во нејзините триесетти години. Во текот на десетгодишен период нејзината депресија се продлабочи и во последните две години, Кејти (како што ја нарекуваат) ретко кога беше во состојба да ја напушти нејзината спална соба. Тогаш едно утро, од длабочините на очајот таа доживеа сознание кое и го промени животот.

Кејти виде дека кога веруваше во нејзините мисли - таа страдеше а дека кога не веруваше во мислите - таа не страдеше. Тоа што ја предизвикуваше нејзината депресија не беше светот околу неа, туку тоа што таа го *веруваше* за светот околу неа. Во еден миговен увид, таа согледа дека нашиот обид да најдеме среќа беше назадечки – наместо безнадежно обидувајќи се да го промениме светот за да одговара на нашите мисли за тоа каков „треба“ да биде тој, ние можеме да ги преиспитаеме овие мисли, и пресретнувајќи ја стварноста таква каква што е, да доживееме незамислива слобода и радост. Како резултат на тоа, една суицидална жена, врзана за креветот се исполни со љубов за сè што носи животот.

Кејти разви едноставен, сепак моќен метод на испрашување, наречен Работата, кој им покажа на луѓето како да се ослободат себеси. Нејзиниот увид во умот е во согласност со врвните истражувања во когнитивната невро-наука, а Работата е споредувана со дијалогот на Сократ, Будистичките учења и Програмата од дванаесет чекори. Но Кејти го разви нејзиниот метод без било какво знаење од религијата или психологијата. Работата се заснова исклучиво на директното доживување на една жена, за тоа како се создава и завршува страдањето. Таа е неверојатно едноставна, достапна на луѓето од секоја возраст и потекло и не бара ништо повеќе од пенкало, хартија и желба да се отвори умот. Кејти веднаш виде дека нудењето на нејзините увиди или одговори на луѓето беше од мала вредност – наместо тоа, таа нуди процес кој на луѓето може да им ги даде нивните сопствени одговори. Првите луѓе кои дојдоа во контакт со Работата известува дека ова искуство ги преобразило, и таа наскоро почна да добива покани јавно да го подучува процесот.

Од 1986 година, Кејти ја претставила Работата на милиони луѓе низ целиот свет. Покрај јавните средби, таа Работата ја правела во корпорации, универзитети, школи, цркви, затвори и болници. Веселоста и хуморот на Кејти веднаш ги опушта луѓето, а длабоките увиди и откритија, коишто учесниците брзо ги доживуваат, прават средбите да бидат трогателни. Од 1998 година Кејти ја раководи Школата за Работата, деветдневна наставна програма понудена неколку пати годишно. Школата е признат дел од дополнителното образование во Соединетите Американски Држави, и многу психолози, советници и терапевти известуваат дека Работата станува најважен дел од нивната пракса. Кејти исто така приредува петдневна програма наречена “No-Body”, како и годишна “New Year’s Mental Cleanse” – четиридневна програма на непрекинато испрашување којашто се одржува во јужна Калифорнија на крајот на декември. Таа, исто така, понекогаш нуди и викенд работилници. Аудио и видео снимки на Кејти потпомогнувајќи ја Работата на голем број теми (секс,

пари, тело, родителство) можат да се набават на нејзините средби и на нејзината веб-страница, thework.com.

Кејти има напишано три бестселери: *Loving What Is* (Да се сака тоа што е), која е напишана со нејзиниот сопруг, истакнатиот писател Стивен Мичел, и која е преведена на дваесетидевет јазици; *I Need Your Love—Is That True?* (Ми треба твојата љубов – вистина ли е тоа?), напишана со Михаел Кац; и *A Thousand Names for Joy* (Илјада имиња за радоста), напишана со Стивен Мичел. Нејзините други книги се *Question Your Thinking, Change the World* (Преиспитај го своето мислење, промени го светот); *Who Would You Be Without Your Story?* (Кој би бил ти без твојата приказна?); *Peace in the Present Moment* (Мир во сегашниот момент) (селекција од Бајрон Кејти и Екарт Толе, со фотографии од Мишел Пен); за децата ја има напишано книгата *Tiger-Tiger, Is It True?* (Тигре-Тигре, вистина ли е тоа?), илустрирана од Ханс Вилхелм; а последна е нејзината книга *A Friendly Universe* (Пријателски универзум), илустрирана исто така од Ханс Вилхелм.

Добредојде во Работата.

Тоа што е – е

Ние страдаме само тогаш кога веруваме во мисла која се расправа со тоа што е. Кога умот е совршено јасен, тоа што е, е тоа што го сакаме. Ако посакуваш стварноста да биде поинаква од тоа што е, ти би можел и да се обидеш да научиш мачка да лае. Можеш да се обидуваш и да се обидуваш, и на крајот мачката ќе те погледне и ќе рече, „Мјау“. Да се посакува стварноста да биде поинаква од тоа што е, е безнадежно.

А сепак, ако обрнеш внимание, ќе забележиш дека веруваш во мисли слични на оваа десетина пати на ден. „Луѓето треба да се пољубезни.“ „Децата треба да се однесуваат пристојно“. „Мојот маж (или жена) треба да се сложи со мене“ „Јас треба да сум послаб (или да сум поубав или поуспешен)“. Овие мисли се начини на коишто посакуваме стварноста да биде поинаква отколку што е. Ако мислиш дека ова звучи депресивно, во право си. Сиот стрес кој го чувствуваме го предизвикува расправањето со тоа што е.

Луѓето кои се нови во Работата честопати ми велат, „Но, би се чувствувал немоќен ако престанам да се расправам со стварноста. Ако едноставно ја прифатам стварноста, јас ќе станам пасивен. Можам дури да ја загубам и желбата да дејствувам“. Јас им одговорам со прашање: „Можеш ли навистина да знаеш дека тоа е вистина?“ Што ти дава поголема моќ? – „Би сакал да не ја загубев работата“ или „Ја загубив работата; какво интелегентно решение можам да најдам сега?“

Работата открива дека тоа што мислиш дека не требало да се случи, всушност *требало* да се случи. Требало да се случи затоа што се случило, и никакво мислење на светот не може да го промени тоа. Тоа не значи дека треба да преминеш преку тоа или да се сложиш со тоа. Тоа едноставно значи дека работите можеш да ги видиш без отпор и без збунетост од твојата душевна борба. Никој не сака неговите деца да се разболат, никој не сака да има автомобилска несреќа; но кога овие работи ќе се случат, како може менталното расправање со нив да биде од помош? Иако знаеме подобро, ние сепак го правиме тоа затоа што не знаеме како да престанеме.

Јас го сакам тоа што е, не затоа што сум духовно лице, туку затоа што ме боли кога се расправам со стварноста. Ние можеме да знаеме дека стварноста е добра таква каква што е, затоа што кога се расправаме со неа доживуваме напнатост и фрустрација. Не се чувствуваме природно и не сме во рамнотежа. Кога престануваме да се спротивставуваме на стварноста, дејствувањето станува едноставно, течно, љубезно и бестрашно.

Занимавање со својата сопствена работа

Можам да најдам само три вида на работи во универзумот: моја, твоја и Божја. (За мене, зборот *Господ* значи „стварност“. Стварноста е Господ затоа што таа *господари*. Нешто што е надвор од мојата контрола, од твојата контрола или од било чија контрола - јас тоа го нарекувам Божја работа.)

Голем дел од нашиот стрес потекнува од тоа што ментално живееме надвор од нашата сопствена работа. Кога мислам: „Ти треба да најдеш работа, сакам да си среќен, треба да дојдеш на време, треба подобро да се грижиш за себе си,“ јас се мешам во твојата работа. Кога се грижам за земјотреси, поплави, војни или за тоа кога ќе умрам - тогаш се мешам во Божја работа. Ако ментално се наоѓам во твојата работа или во Божјата работа, последицата на тоа е одделување. Тоа го приметив рано во 1986 година. Кога ментално ќе отидев во работата на мајка ми, на пример, со мисли како што е „мајка ми треба да ме разбере,“ јас моментално доживував чувство на осаменост. И сфатив дека секој пат кога се чувствував повредена или осамена во животот, јас се мешав во нечија туѓа работа.

Кога ти си го живееш животот, а јас ментално го живеам твојот живот, исто така, тогаш кој го живее мојот? И двајцата сме таму кај тебе. Бидејќи ментално се наоѓам во твојата работа тоа ме спречува да бидам присутна во сопствената. Јас сум одделена од себе си, чудејќи се зошто мојот живот не делува.

Да мислам дека знам што е најдобро за некој друг значи да се занимавам со туѓа работа. Дури и во името на љубовта, тоа е чиста ароганција, а резултатот е напнатост, вознемиреност и страв. Дали знам што е исправно за *мене*? Тоа е мојата единствена работа. Да почнам да работам со тоа, пред да се обидувам да ги решавам твоите проблеми за тебе.

Ако доволно добро ги разбереш трите вида на работи за да се занимаваш со сопствената работа, тоа може да ти го ослободи животот на начин кој не можеш ниту да го замислиш. Следниот пат кога чувствуваш стрес или неудобност, прашај се себеси во чија работа се наоѓаш ментално, и можеби ќе почнеш да се смееш! Тоа прашање може да те врати назад до

себеси. И можеби ќе видиш дека никогаш всушност не си бил присутен, дека цел живот ментално си живеел во работата на другите луѓе. Само да забележиш дека се наоѓаш во нечија работа може да те врати до твоето прекрасно јас.

И, ако го вежбаш ова извесно време, можеби ќе согледаш дека ниту *ти* немаш било каква работа и дека твојот живот совршено добро си тече самиот по себе.

Пресретнување на сопствените мисли со разбирање

Мисла е безопасна доколку не веруваме во неа. Не се нашите мисли, туку *приврзувањето* кон мислите е тоа што предизвикува страдање. Приврзување кон мисла значи верување дека мислата е вистинита, без испрашување. Верување е мисла кон која сме биле приврзани, честопати со години.

Повеќето луѓе мислат дека тие се тоа што нивните мисли им кажуваат дека се. Еден ден приметив дека не дишам – дека во мене се диши. Тогаш исто така приметив, на моја вчудовиденост, дека јас не мислам – дека всушност во мене се мисли и дека мислењето не е лично. Дали се будиш наутро и си велиш себеси „Мислам дека денеска нема да мислам“? Преоцна е. Ти веќе мислиш! Мислите едноставно се појавуваат. Тие излегуваат од ништо и се враќаат во ништо, како облаци кои се движат по празното небо. Тие доаѓаат за да си заминат а не за да останат. Нема ништо лошо во нив додека не се приврземе кон нив како да се вистинити.

Никој досега не бил во состојба да го контролира своето мислење, иако луѓето можеби ќе ја раскажуваат приказната дека биле во состојба. Јас не ги пуштам моите мисли – јас ги пресретнувам со разбирање. Тогаш *тие* ме пуштаат *мене*.

Мислите се како ветренце, или како лисјата на дрвјата, или како капките дожд што паѓаат. Тие едноставно така се појавуваат, и со помош на испрашувањето можеме да се спријателиме со нив. Дали би се справал со капка дожд? Капките дожд не се лични, ниту пак мислите се лични. Еднаш кога болна замисла се пресретнува со разбирање, следниот пат кога ќе се појави можеби ќе ти биде интересна. Тоа што некогаш беше ноќна мора сега е само интересно. Следниот пат кога ќе се појави, можеби ќе ти биде смешна. Следниот пат, можеби нема ни да ја приметиш. Во тоа е моќта на сакањето на тоа што е.

Ставањето на мислите на хартија

Првиот чекор во Работата е да се препознаат мислите и пресудите кои ги предизвикуваат твоите стресни емоции, и тие да се напишат. (Оди на thework.com/makedonski каде што ќе го најдеш Работниот лист: Суди го блискиот за да го преземеш и да го испечатиш).

Со илјадници години не учеле да не судиме – но да бидеме искрени, ние сеуште постојано го правиме тоа. Вистината е дека сите ние имаме пресуди кои ни трчаат низ главата. Со помош на Работата конечно имаме дозвола да пуштиме тие пресуди да прозборат, или дури да се извикаат, на хартија.

Можеби ќе откриеме дека дури и најнепријатните мисли можат да се пресретнат со безусловна љубов.

Те охрабрувам да пишуваш за неког кому не си му простил сосема, некој кого сеуште не го поднесуваш. Ова е најмоќното место за да почнеш. Дури и ако си му простил на тоа лице 99 проценти, ти не си слободен додека твојата прошка не е целосна. Тој еден процент кој не си го простил е токму местото каде што си заглавен во сите други врски (вклучувајќи ја врската и со самиот себеси).

Ако почнеш впериувајќи го прстот со кој обвинуваш нанадвор, тогаш фокусот не е на тебе. Можеш едноставно нецензурирано да го одврзеш јазикот. Ние честопати сме сосема сигурни за тоа што другите луѓе треба да прават, како треба да живеат, со кого треба да бидат. Имаме изострен вид за другите, но не за себеси.

Кога ја правиш Работата, ти гледаш кој си ти – гледајќи го тоа што го мислиш за другите луѓе. На крајот согледуваш дека сè што е надвор од тебе е одраз на твоето сопствено мислење. Ти си тој кој ја кажува приказната, проекторот на сите приказни, а светот е проектираната слика на твоите мисли.

Од почетокот на времето, луѓето се обидуваале да го променат светот за да можат да бидат среќни. Тоа никогаш не делувало, затоа што на проблемот му приоѓа назадечки. Тоа што Работата ни дава, е начин да го промениме проекторот – умот – наместо тоа што се проектира. Тоа е како да има парче влакненце на леќата на проекторот. Ние мислиме дека има грешка на екранот, се обидуваме да го промениме ова лице или она лице, тоа кај коешто ни се чини дека се наоѓа грешката. Но, бескорисно е да се обидуваме да ги промениме проектираните слики. Еднаш кога ќе сознаеме каде е влакненцето, можеме да ја исчистиме самата леќа. Тоа е крајот на страдањето и почетокот на малку радост во рајот.

Како да се пополни Работниот лист

Те поканувам за момент да размислиш за ситуација во која си бил лут, повреден, тажен или разочаран во неког. Те молам биди исто толку критичен, детинест и ситничав како што си бил во таа ситуација. Не обидувај се да бидеш помудар, подуховен или пољубезен отколку што си бил тогаш. Ова е моментот да бидеш гневен, да погледнеш во себеси, да се потсетиш на таа специфична ситуација и да бидеш потполно искрен и нецензуриран за причината поради која си бил повреден и како си се чувствувал кога ситуацијата се случувала. Дозволи им на твоите чувства да се изразат себеси како што се појавуваат, без да се плашиш од последиците или било каква казна што се заканува.

Подолу, ќе најдеш пример на исполнет Работен лист: Суди го блискиот. Во овој пример, јас пишував за мојот втор сопруг, Пол (додаден овде со негова дозвола); тоа се мислите во кои порано верував за него, пред испрашувањето. Додека читаш, те поканувам да го замениш името на Пол со некое соодветно име од твојот живот.

1. Во оваа ситуација, време и простор, кој те лути, те збунува, или те разочарува и зошто?

Јас сум лута на Пол затоа што тој не ме слуша во врска со неговото здравје.

2. Во оваа ситуација, како сакаш тоа лице да се промени? Што сакаш да направи?

Сакам Пол да види дека греша. Сакам да престане да ме лаже. Сакам да види дека се убива себеси.

3. Во оваа ситуација, каков совет би му дал на тоа лице?

Пол треба да вдиши длабоко. Тој треба да се смири. Тој треба да види дека неговото однесување ме плаши. Тој треба да знае дека не му вреди да биде во право ако добие уште еден срцев удар.

4. За *ти* да бидеш среќен во оваа ситуација, што треба тоа лице да мисли, да рече, да чувствува или да прави?

Потребно ми е Пол да ме чуе кога му зборувам. Потребно ми е тој да се грижи за себеси, потребно ми е да признае дека сум во право.

5. Што мислиш за тоа лице во оваа ситуација? Направи список.

Пол е нефер, арогантен, гласен, нечесен, се однесува непристојно и несвесно.

6. Што е тоа во врска со оваа ситуација, или во неа, што никогаш повеќе не сакаш да го доживееш?

Никогаш повеќе не сакам Пол да ме лаже. Никогаш повеќе не сакам да го видам да си го уништува здравјето.

Совети

Изјава број 1: Потруди се да го идентификуваш тоа што најмногу те вознемирува во таа ситуација, во врска со лицето за кое пишуваш. Додека ги пополнуваш изјавите под број 2 до број 6, замисли се себеси во ситуацијата што си ја опишал во изјавата под број 1.

Изјава број 2: Направи список на тоа што сакаше ти тоа лице да направи во таа ситуација, без разлика колку смешни или детски беа твоите барања.

Изјава број 3: Потруди се твојот совет да биде специфичен, практичен и детален. Јасно изрази се, чекор по чекор, како треба лицето да го изврши твојот совет; кажи му на тоа лице точно што мислиш дека треба да направи. Кога лицето би го следело твојот совет, дали тоа навистина би го решило твојот проблем во изјавата под број 1? Не заборавај твојот совет да биде

применлив и изводлив за тоа лице (така како што си го опишал него или неа во изјавата под број 5).

Изјава број 4: Дали остана во ситуацијата што е опишана во изјавата под број 1? Кога твоите потреби би биле задоволени, дали тоа би те одвело потполно во „среќа“ или само би ја запрело болката? Потруди се потребите кои си ги изразил да бидат специфични, практични и детални.

Испрашување : Четири прашања и свртувања

1. Вистина ли е тоа? (Да или не. Ако е не, продолжи со прашањето број 3.)
2. Можеш ли апсолутно да знаеш дека тоа е вистина? (Да или не.)
3. Како реагираш, што се случува, кога веруваш во таа мисла?
4. Кој би бил ти без мислата?

Сврти ја мислата. Тогаш пронајди барем три специфични, искрени примери за тоа како свртувањето е вистинито за тебе во оваа ситуација.

Сега, користејќи ги четирите прашања, да ја испитаме изјавата под број 1 во Работниот лист: *Пол не ме слуша во врска со неговото здравје*. Додека читаш понатаму, помисли на некого кому сеуште не си му простил потполно, некој кој едноставно не сака да те слуша.

1. Вистина ли е тоа? Додека повторно ја разгледуваш ситуацијата, прашај се себеси, „Вистина ли е дека Пол не ме слуша во врска со неговото здравје?“ Смири се. Ако навистина сакаш да ја знаеш вистината, искреното да или не ќе се крене во тебе за да го пресретне прашањето, додека се присетуваш на истата ситуација во твојот ум. Пушти умот да го постави прашањето, и почекај одговорот да се појави. (Одговорот на прашањето под број 1 и 2 се состои само од еден слог: тој е или да, или не. И забележи дали доживуваш било каков отпор кога одговараш. Ако твојот одговор содржи „бидејќи...“ или „но...“, тоа не е одговорот од еден слог кој го бараш, и ти повеќе не ја правиш Работата. Ти бараш слобода надвор од себеси. Јас те поканувам во нов модел – жив, токму овде и токму сега.)

2. Можеш ли апсолутно да знаеш дека тоа е вистина? Размисли за овие прашања: „Во таа ситуација, дали апсолутно можам да знам дека е вистина дека Пол не ме слуша во врска со неговото здравје? Дали некогаш воопшто можам да знам кога некој слуша или не? Дали понекогаш слушам иако изгледа дека не слушам?“

3. Како реагираш, што се случува, кога веруваш во таа мисла? Како реагираш емоционално кога веруваш дека Пол не те слуша во врска со неговото здравје? Како се однесуваш кон него? Смири се, забележи. На пример: „Се чувствувам фрустрирано и ми се лоши. Го погледнувам 'накриво'. Го прекинувам. Го казнувам. Го игнорирам. Се лутам. Почнувам да зборувам побрзо и погласно. Го лажам, му се заканувам.“ Продолжи со списокот додека

ја набљудуваш ситуацијата во умот и додека дозволуваш сликите кои ги гледаш во умот да ти покажат како реагираш кога веруваш во таа мисла.

Дали таа мисла ти носи мир или стрес во животот? Какви слики гледаш, минати или идни, и какви физички сензации се појавуваат додека ги набљудуваш тие слики? Дозволи си себеси да ги доживееш сега. Дали почнуваат да се појавуваат било какви опсесии или зависности кога веруваш во таа мисла? (Дали тоа го искажуваш преку: алкохол, дрога, кредитни картички, храна, секс, телевизија, и тн.?) Исто така набљудувај како се однесуваш кон себеси во оваа ситуација и како се чувствуваш. „Се затворам. Се изолирам, ми се лоши, се лутам, јадам неконтролирано, и со денови гледам телевизија без навистина да гледам. Се чувствувам депримирано, одделено, огорчено и осамено.“ Забележи ги сите ефекти на верувањето во мислата *Пол не ме слуша во врска со неговото здравје*.

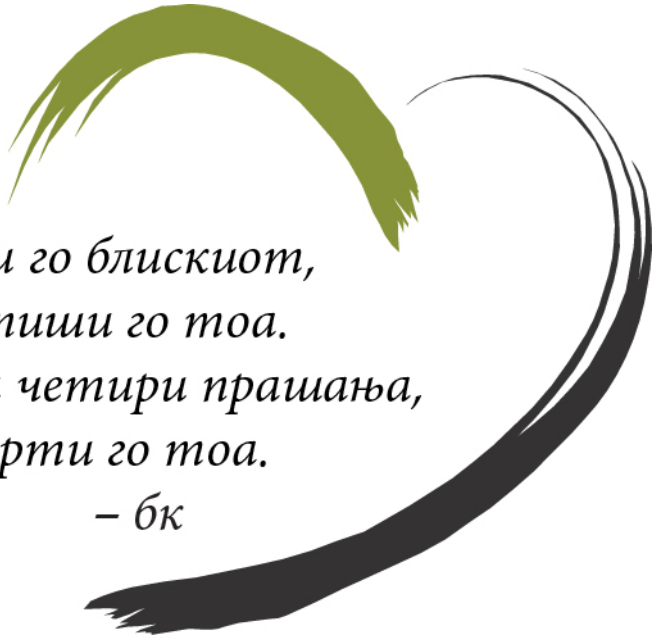
4. Кој би бил ти без мислата? Сега размисли кој би бил ти, во истата ситуација, без мислата *Пол не ме слуша во врска со неговото здравје*. Кој (или како) би бил ти во истата ситуација ако не веруваше во таа мисла? Затвори ги очите и замисли го Пол кој очигледно не те слуша. Замисли се себеси без мислата дека Пол не те слуша (или дека воопшто *би требал* да те слуша). Не брзај. Забележи што и да ти се покаже. Што гледаш сега? Забележи ја разликата.

Сврти го тоа. Првобитната изјава, *Пол не ме слуша во врска со неговото здравје*, кога се свртува, таа станува „Јас не се слушам себеси во врска со моето здравје.“ Дали тоа свртување е исто толку вистинито или уште повистинито? Сега идентификувај примери за тоа како ти не се слушаш себеси за твоето здравје во таа иста ситуација со Пол. Пронајди најмалку три специфични, искрени примери за тоа како ова свртување е вистинито. За мене, еден пример е дека во таа ситуација јас не се имав себеси под контрола емоционално и дека срцето ми лупаше.

Друго свртување е „Јас не го слушам Пол во врска со неговото здравје.“ Пронајди барем три примери за тоа како ти не го слушаше Пол во врска со неговото здравје, од негова перспектива, во таа ситуација. Дали го слушаш Пол додека мислиш за тоа дека тој не те слуша тебе?

Трето свртување е „Пол ме слуша во врска со неговото здравје“. На пример, тој ја гаси цигарата што ја пушел. Тој можеби ќе запали друга за пет минути, но во таа ситуација, дури и кога ми кажува дека не му е грижа за неговото здравје, тој очигледно ме слуша. За ова и за секое свртување кое го откриваш, секогаш најди барем три специфични, искрени примери за тоа како свртувањето е вистинито за тебе во таа ситуација.

Откако си се задржал на свртувањата, ти би можел да продолжиш со вообичаеното испрашување со следната изјава напишана во Работниот лист – во овој случај, *Сакам Пол да види дека греши* – а потоа со секоја друга изјава во Работниот лист.



*Суди го блискиот,
напиши го тоа.
Постави четири прашања,
сврти го тоа.
– бк*

Ти си на ред: Работниот лист

Сега знаеш доволно за да се обидеш во Работата. Прво опушти се, смири се потполно, затвори ги очите и почекај стресна ситуација да ти дојде на ум. Пополни го Работниот лист: Суди го блискиот, додека ги препознаваш мислите и чувствата што си ги доживувал во ситуацијата за која си избрал да пишуваш. Користи кратки, едноставни реченици. Запомни *да го вperiш прстот на обвинувањето или судењето нанадвор*. Можеш да пишуваш од гледна точка на петгодишно дете или за било кој период или ситуација во твојот живот. Те молам, *немој* уште да пишуваш за себеси.

1. Во оваа ситуација, време и простор, кој те лути, те збунува, или те разочарува и зошто?

Не ми се допаѓа (јас сум лут на, или натажен, уплашен, збунет итн.) (име) затоа што

2. Во оваа ситуација, како сакаш тоа лице да се промени? Што сакаш да направи?

Сакам (име) да

3. Во оваа ситуација, каков совет би му дал на тоа лице?

(Име) треба (не треба) да

4. За *ти* да бидеш среќен во оваа ситуација, што треба тоа лице да мисли, да рече, да чувствува или да прави?

Потребно ми е (име) да

5. Што мислиш за тоа лице во оваа ситуација? Направи список.

(Име) е

6. Што е тоа во врска со оваа ситуација, или во неа, што никогаш повеќе не сакаш да го доживееш?

Никогаш повеќе не сакам

Ти си на ред: Испрашувањето

Една по една, стави ја секоја од изјавите од Работниот лист: Суди го блискиот наспроти четирите прашања. Потоа сврти ја изјавата на која што работиш и пронајди најмалку три специфични, искрени примери за тоа како секое свртување е исто толку вистинито или уште повистинито од првобитната изјава. (Погледни во поранешниот пример, во делот со наслов „Како да се пополни Работниот лист“. Можеш исто така да најдеш помош на

thework.com/makedonski или со апликацијата The Work App [во моментот достапна само на Англиски], што содржи упатство од Бајрон Кејти.) Во текот на целиот овој процес, биди отворен за можности кои го надминуваат тоа што мислиш дека го знаеш. Нема ништо повозбудливо од откривањето на „не знам“ умот.

Оваа Работа е медитација. Тоа е како да се нурнеш во себеси. Размисли за прашањето, спушти се во длабочината на себеси, слушај и чекај. Одговорот ќе го најде твоето прашање. Умот ќе се соедини со срцето, без разлика колку и да мислиш дека си затворен или безнадежен: понежниот поларитет на умот (кој јас го нарекувам срце) ќе се сретне со поларитетот кој е збунет затоа што сеуште не бил просветлен од себеси. Кога умот прашува искрено, срцето ќе одговори. Ти можеби ќе почнеш да доживуваш откриција во врска со себеси и со твојот свет, откриција што засекогаш ќе ти го преобразат целиот живот.

Погледни ја изјавата под број 1 во Работниот Лист. Сега постави ги себеси следните прашања:

1. Вистина ли е тоа?

Стварност, за мене, е тоа што е вистинито. Вистината е тоа што е пред тебе, тоа што навистина се случува. Дали тоа ти се допаѓа или не, сега врне дожд. „Не треба да врне дожд“ е само една мисла. Во стварноста, не постои такво нешто како што е „треба“ или „не треба“. Тоа се само мисли кои ги наметнуваме на стварноста. Без „треба“ или „не треба“ ние можеме да ја видиме стварноста таква каква што е, и тоа ни дава слобода да дејствуваме ефикасно, јасно и разумно.

Кога го поставуваш првото прашање, немој да брзаш. Одговорот е или да или не. (Ако одговорот е не, продолжи со прашањето под број 3). Работата е во врска со откривањето на тоа што е вистинито, од најдлабокиот дел во себеси. Ти сега го слушаш *твојот* одговор, а не одговорот на другите луѓе, и не нешто што те научиле. Ова може да биде многу непријатно во почетокот, затоа што навлегуваш во непознатото. Додека продолжуваш да нуркаш подлабоко, допушти доживувањето потполно да те обземе.

2. Можеш ли апсолутно да знаеш дека тоа е вистина?

Ако твојот одговор на прашањето под број 1 е да, прашај се себеси, „Можам ли апсолутно да знам дека тоа е вистина?“ Во многу случаи, изјавата *изгледа* дека е вистинита. Се разбира дека е така. Твоите замисли се базирани на цел живот од неиспитани верувања.

Откако се разбудив во стварноста во 1986 год., забележав како луѓето, во разговорите, во средствата за масовни информации и во книгите даваа изјави како што се „Нема доволно разбирање во светот,“ „Има премногу насилство,“ „Ние треба повеќе да се сакаме еден со друг.“ Ова беа приказни во кои и јас исто така порано верував. Тие ми се чинеа чувствителни, љубезни и грижливи, но како што ги слушав, забележив дека верувањето во нив предизвикуваше стрес и дека не ги чувствував мирно во мене.

На пример, кога ќе слушнев некој да рече „Луѓето треба да се почувствителни“, прашањето ќе се појавеше во мене „Можам ли апсолутно да знам дека тоа е вистина?“ „Можам ли навистина да знам за себеси, во себеси, дека луѓето треба да се почувствителни? Па дури целиот свет да ми кажува дека е така, дали тоа навистина е вистинито?“ И на моја вчудовиденост, кога го слушав тоа што е во мене, јас видов дека светот е тоа што е во моментот, и дека во овој момент луѓето никако не можеа да бидат почувствителни отколку што беа. Кога станува збор за стварноста, не постои „тоа што треба да биде“. Постои само „тоа што е“ токму како што е, во овој момент. Вистината и претходи на секоја приказна. И секоја приказна, пред да се испита, не спречува да го видиме тоа што е вистинито.

Сега конечно можев да ја испрашам секоја потенцијално непријатна приказна. „Можам ли апсолутно да знам дека тоа е вистина?“ И одговорот, како и прашањето, беше доживување. Не. Стоев вкоренета во тој одговор – сама, мирна и слободна.

Како можеше *не* да биде точниот одговор? Секого кого го познавав и сите книги, велеа дека одговорот треба да биде да. Но јас согледав дека вистината е таа што е и дека не дозволува никој да и заповеда. Во присуството на тоа внатрешно не, согледав дека светот е секогаш таков каков што треба да биде, без разлика дали му се спротивставував или не. И почнав да ја прифаќам стварноста со сето мое срце. Го сакам светот, без било какви услови.

Ако твојот одговор сеуште е да, добро. Ако мислиш дека можеш апсолутно да знаеш дека тоа е вистина, тогаш тоа е така како што треба да биде и во ред е да продолжиш со прашањето под број 3.

3. Како реагираш, што се случува, кога веруваш во таа мисла?

Со ова прашање, почнуваме да ја забележуваме внатрешната причина и последица. Ти можеш да видиш дека кога веруваш во мислата, се јавува непријатно чувство, немир кој може да се движи од блага нелагодност до страв и паника.

Откако четирите прашања ме пронајдоа, јас ќе забележев мисли како што се „Луѓето треба да се почувствителни“, и ќе видов дека мисли како што се овие предизвикуваа чувство на немир во мене. Забележав дека пред таа мисла имав мир. Мојот ум беше мирен, буден и спокоен. Тоа сум јас без мојата приказна. Тогаш во спокојството на свесноста, почнав да ги забележувам чувствата кои произлегуваа од верувањето или приврзувањето кон мислата. И во спокојството можев да видам дека, ако верував во мислата, последицата беше чувство на нелагодност и тага. Кога прашав „Како реагирам кога верувам на мислата дека луѓето треба да се почувствителни?“ видов дека не само што имав непријатно чувство (тоа беше очигледно), но дека исто така реагирав со ментални слики за да докажам дека мислата е вистинита. Одлетував во замислен свет кој не постоеше. Реагирав живеејќи во напнато тело и ум, и гледајќи на сè со уплашени очи, месечар, некој во привидно бескрајна ноќна мора. Лекот беше, едноставно да се испрашува.

Јас го сакам прашањето под број 3. Откако си го одговорил за себеси, откако ќе ја видиш причината и последицата на мислата, сето страдање почнува да се расплетува.

4. Кој би бил ти без мислата?

Ова е многу моќно прашање. Кој или што би бил ти без мислата? *Како би бил ти без мислата?* Замисли се себеси како стоиш во присуство на лицето за кое си пишува, кога го прави тоа што ти мислиш дека не треба да го прави. Сега само за минута или две, затвори ги очите и замисли кој би бил ти кога не би ја имал ниту способноста да ја мислиш таа мисла. Како поинаков би бил твојот живот во истата ситуација без мислата? Држи ги очите затворени и посматрај го лицето без твојата приказна. Што гледаш? Како се чувствува во врска со тоа лице без приказната? Што повеќе ти се допаѓа – со или без твојата приказна? Што е пољубезно? Што е помирно?

За многу луѓе, животот без нивната приказна е буквално незамислив. Тие немаат упатство за тоа. Затоа, „не знам“ е вообичаен одговор на ова прашање. Други луѓе одговараат така што велат „Би бил слободен“, „Би имал мир“ „Би бил почувствително лице“. Можеш исто така да речеш „Би ми било доволно јасно за да ја разберам ситуацијата и да дејствувам во неа на соодветен и интелегентен начин.“ Без нашите приказни ние не само што сме во состојба да дејствуваме јасно и бестрашно; ние сме пријател исто така и некој кој сме во состојба да слуша. Ние сме луѓе кои си живеат среќни животи. Ние сме признанието и благодарноста, кои ни станале исто толку природни како и самиот здив. Среќа е природната состојба за некој кој знае дека нема ништо да се знае и дека ние веќе имаме сè што ни е потребно, овде и сега.

Сврти го тоа

За да ги направиш свртувањата, пронајди спротивност на оригиналната изјава во Работниот Лист. Честопати изјавата може да биде свртена кон себеси, кон другиот и кон спротивноста. Прво, напиши ја така како да е во врска со тебе. Таму каде што си напишал нечие име, стави се себеси. Наместо „тој“ или „таа“, стави „јас“. На пример, „Пол не ме слуша во врска со неговото здравје“ се свртува во „Јас не се слушам себеси во врска со моето здравје“. Пронајди најмалку три специфични, искрени примери за тоа како ова свртување е исто толку вистинито или уште повистинито од твојата првобитна изјава. Потоа продолжи со „Јас не го слушам Пол во врска со неговото здравје“. Друг вид е свртувањето од 180 степени, свртување до екстремна спротивност: „Пол ме слуша во врска со неговото здравје“. Не заборавај, за секое свртување да пронајдеш најмалку три специфични, искрени примери за тоа како свртувањето е вистинито за тебе во таа ситуација. Ова не е во врска со обвинувањето на себеси или чувствувањето на вина. Ова е во врска со откривањето на алтернативи коишто можат да ти донесат мир.

Не секоја од изјавите има три свртувања, а некои имаат повеќе од три. Некои од свртувањата нема воопшто да имаат никаква смисла за тебе. Немој да ги форсираш.

За секое свртување, врати се назад и почни со првобитната изјава. На пример, „Тој не треба да си го губи времето“, може да се сврти во „Јас не треба да си го губам времето“, „Јас не треба да го губам неговото време“, и „Тој треба

да си го губи времето“. Забележи дека изјавите „Јас треба да си го губам времето“, и „Јас треба да го губам неговото време“ не се полноважни свртувања; тие се свртувања од свртувањата, наместо да се свртувања на првобитната изјава.

Свртувањата се многу моќен дел на Работата. Додека мислиш дека причината за твојот проблем е „таму некаде“ – додека мислиш дека некој друг или нешто друго се одговорни за твоето страдање – ситуацијата е безнадежна. Тоа значи дека ти засекогаш си во улогата на жртва, дека страдаш во рајот. Затоа донеси ја вистината дома, до себеси и почни да се ослободуваш. Не е повеќе неопходно да чекаш луѓето или ситуациите да се променат за ти да доживееш мир и хармонија. Работата е директен начин да си ја организираш сопствената среќа.

Свртување на изјавата под број 6

Свртувањето на изјавата под број 6 во Работниот лист: Суди го блискиот е малку поинакво од другите свртувања. „Никогаш повеќе не сакам да...“ се свртува во „Спремен сум да...“ и „Едвај чекам да...“ На пример, „Никогаш повеќе не сакам Пол да ме лаже“ се свртува во „Спремен сум Пол да ме лаже повторно.“ и „Едвај чекам Пол да ме лаже повторно.“

Ова свртување е во врска со прифаќањето на сиот живот, таков каков што е. Да се рече – и да се верува – „Спремен сум да...“ создава слободоумност, креативност и флексибилност. Било каков отпор кој можеби го имаш кон светот омекнува и тоа ти овозможува да бидеш отворен кон ситуацијата во твојот живот, наместо безнадежно со силата на волјата да се обидуваш да ја искорениш или да ја отстраниш. Велењето и верувањето „Едвај чекам да...“ те отвора кон животот така како што тој се развива. Некои од нас сме научиле да го прифатиме тоа што е, и јас сум овде за да те поканам да отидеш понатаму, за всушност да го сакаш тоа што е. Тоа е нашата природна состојба. Потполна слобода без страв е нашето право стекнато со раѓањето.

Добро е да се признае дека истите чувства или ситуација можат повторно да се случат, иако можеби само во твоите мисли. Кога сознаваш дека страдањето и непријатноста се повик за испрашувањето и за слободата која следи, ти можеш всушност со нетрпение да ги очекуваш непријатните чувства. Можеби дури ќе ги доживееш како пријатели кои доаѓаат за да ти го покажат тоа што сеуште не си го испитал доволно темелно.

Прашања и одговори

П: *Тешко ми е да пишувам за други луѓе. Можам ли да пишувам за себеси?*

О: Ако сакаш да се запознаеш себеси, јас предлагам да пишуваш за другите луѓе. Насочи ја Работата нанадвор во почетокот, и можеби ќе согледаш дека се што е надвор од тебе е директен одраз на твоето мислење. Сето ова е само за тебе. Повеќето од нас сме ја насочувале критиката и судот кон себеси со години, и тоа се уште не решило ништо. Судањето на некој друг, преиспитувањето на овие пресуди и нивното свртување е брзата патека до разбирањето и до самосознавањето.

П: *Како можеш да кажеш дека стварноста е добра? Што е со војната, силувањето, сиромаштијата, насилството и малтретирањето на деца? Зарем преминуваш преку тоа?*

О: Како можам да преминам преку тоа? Јас не сум луда. Едноставно забележувам дека кога верувам дека тие не треба да постојат, а кога постојат, јас страдаам. Можам ли напосто да ја завршам војната во мене? Можам ли да престанам да се силувам себеси и другите луѓе со моите погрдни мисли и дела? Ако не можам, јас во себе го продолжувам истото тоа што сакам да заврши во светот. Почнувам така што ќе го завршам сопственото страдање, мојата сопствена војна. Ова е животна работа.

П: *Значи, тоа што го велиш е дека треба да ја прифатам стварноста таква каква што е и да не се расправам со неа. Точно ли е тоа?*

О: Не е до мене да кажам што некој треба или не треба да прави. Јас едноставно прашувам „Каква е последицата кога се расправаш со стварноста? Какво е чувството?“ Работата ги истражува причината и последицата на приврзувањето кон болни мисли и во тоа испитување ја наоѓаме сопствената слобода. Едноставно да се каже дека не треба да се расправаме со стварноста само додава уште една приказна, уште една филозофија или религија. Тоа никогаш до сега не делувало.

П: *Да се сака тоа што е, звучи како никогаш ништо да не се сака. Зарем не е поинтересно да се посакуваат работи?*

О: Моето искуство е дека јас постојано посакувам нешто: тоа што јас го посакувам е тоа што е. Не само што е интересно, тоа е заносно! Кога го сакам тоа што го имам, мислата и дејствувањето не се одделени; тие се движат како еден, без конфликт. Ако некогаш нешто ти недостасува, било кога, напиши ги твоите мисли и испрашај. Јас открив дека животот никогаш не ги изневерува надежите и не му треба иднина. Сè што ми треба секогаш е намирено и не морам ништо да направам за тоа. Нема ништо повозбудливо од тоа да се сака тоа што е.

П: *Што ако јас немам проблем со луѓе? Можам ли да пишувам за работи, како што е моето тело?*

О: Да. Прави ја Работата за секој предмет кој е стресен. Како што се запознаваш со четирите прашања и свртувањата, ти можеш да избираш теми како што се тело, болест, кариера, или дури и Господ. Тогаш експериментирај со тоа, употребувајќи го изразот „моето мислење“ на местото на подметот кога ги правиш свртувањата.

На пример: „Моето тело треба да биде јако, подвижно и здраво“ станува „Моето мислење треба да биде јако, подвижно и здраво.“

Зарем не е тоа што навистина го сакаш – урамнотежен и здрав ум? Дали болното тело е тоа што некогаш било проблем, или твоето мислење за телото е тоа што предизвикува проблем? Испитај. Пушти лекарот да се грижи за твоето тело, додека ти погрижи се за своето мислење. Имам пријател кој не може да го движи телото, и тој е заљубен во неговиот живот бидејќи тој го сака тоа што го мисли. На слободата не и треба здраво тело. Ослободи го умот.

П: *Како можам да научам да му простам некому кој многу ме повреди?*

О: Суди го твојот непријател, напиши го тоа, постави четири прашања и сврти го тоа. Согледај за себеси дека простувањето значи: откривање дека тоа што си мислел дека се случило, всушност не се случило. Додека не можеш да видиш дека нема ништо да се прости, ти не си простил навистина. Ние сите сме невини; ние повредуваме други луѓе затоа што им веруваме на нашите непреиспитани мисли. Никој никогаш не би повредил друго човечко битие освен кога бил збунет. Затоа секогаш кога страдаш: препознај ги мислите кои ги мислиш, напиши ги, преиспитај ги, и допушти одговорите од внатре во тебе да те ослободат. Биди дете. Почни од ум кој не знае ништо. Однеси го твоето незнаење докрај, до слободата.

П: *Дали испрашувањето е процес на мислење? Ако не е, тогаш што е?*

О: Испрашувањето изгледа дека е процес на мислење, но всушност тоа е начин да се поништи мислењето. Мислите ја губат моќта над нас кога сознаваме дека тие едноставно се појавуваат во умот. Тие не се лични. Со помош на Работата, наместо да ги избегнеме или да ги потиснеме нашите мисли, ние учиме да ги пресретнеме со безусловна љубов и разбирање.

Кејти-изми

Кога се расправаш со стварноста, ти губиш – но само 100% од случаите.

Личностите не сакаат – тие посакуваат нешто.

Кога би имала молитва, таа би била вака: „Господе поштеди ме од желбата за љубов, одобрување и вреднување. Амин.“

Немој да се преправаш дека си над сопствената еволуција.

Неиспитан ум е единственото страдање.

Ти или веруваш во тоа што го мислиш или го преиспитуваш. Нема друг избор.

Никој не може да ме повреди – тоа е моја задача.

Најстрашната работа што некогаш се случила е непреиспитана мисла.

Разумноста не страда, никогаш.

Ако мислам дека ти си мојот проблем, јас сум луда.

Јас не ги пуштам моите замисли – јас ги преиспитувам. Тогаш, *тие* ме пуштаат *мене*.

Ти потполно се одалечуваш од стварноста кога веруваш дека има оправдана причина да се страда.

Стварноста е секогаш пољубезна отколку приказната што ја веруваме за неа.

Мене сосема ми е јасно дека целиот свет ме сака. Јас само не очекувам тие сеуште да се свесни за тоа.

Не постојат физички проблеми – само ментални.

Стварноста е Господ, затоа што господари.

Кога ми е сосема јасно, тоа што е, е тоа што го посакувам.

Да се расправаш со стварноста е како да учиш мачка да лае – безнадежно.

Како знам дека не ми треба тоа што го посакувам? Го немам.

Простувањето е сознание дека тоа што си мислел дека се случило, не се случило.

Се се случува за мене, не *на* мене.

Благодарност е тоа што сме, без приказна.

Школа за Работата

Школата за Работата е конечната душевна авантура. За разлика од секоја друга школа на земјата, таа не е за учење – таа е за одучување. Ти ќе поминеш 9 дена губејќи ги приказните базирани на страв, за кои невинно си се држел целиот твој живот. Наставната програма во школата е жив процес, кој се развива и кој се менува со потребите на учесниците и на основа на доживувањата на поранешните ученици. Кејти лично ја предводи секоја вежба која е изработена по мерка за да одговори на потребите на учесниците – ниту една школа не е иста. А по 9 дена поминати со Кејти ти исто така нема да си ист. „Откако четирите прашања ќе заживеат во тебе,“ вели Кејти „твојот ум станува јасен, и затоа светот кој го проектираш станува јасен. Ова е порадикално од тоа што некој воопшто може да го замисли.“

The No-Body Intensive

The No-Body Intensive е петдневно истражување на твојот систем на верување, коешто внимателно ги истражува и преиспитува главните аспекти на идентитетот. Тоа носи свесност за сето она од што е создаден идентитетот. Го разгледува начинот на кој го создаваме идентитетот, како се чувствуваме кога го носиме, и како можеме да го „от-создадеме“ идентитетот. Секој чекор е радосно просветлување на битието, додека се појавува твојата вистинска природа.

Викенд работилници

Викенд работилниците се прилика да се доживее моќта на Школата во дво- или тридневна програма. Кејти ги води учесниците низ некои од нејзините најмоќни вежби, испланирани за да ја одразат трансформацијата низ која таа поминала откако се разбудила во стварноста. Работејќи на теми како што се пол, телесна претстава, зависност, пари и врски ти ќе откриеш подлабоки нивоа на слобода. Работилниците биле нарекувани „неверојатни“, „преродбенички“ и „најмоќниот викенд во мојот живот“.

Продавница за Работата

Популарен и пријатен начин да се продлабочи нечие разбирање на Работата е да се слуша Кејти како им потпомага на другите луѓе. Нејзината течност (на јазикот), нејзината рамнотежа помеѓу одлучност и сочувство, и нејзиното типично чувство за хумор се гаранција за прекрасна забава и моќни сознанија. Продавницата за Работата нуди аудио и видео (во најголем дел се на Англиски) на кои Кејти стручно им потпомага на слушателите со теми како што

се секс, пари, родители, врски, работа и многу повеќе. Посети ја storeforthework.com.

Работата на интернет

Кејти и Работата се секогаш достапни на thework.com. Кога ќе ја посетиш веб-страницата, ќе можеш да го направиш следното: да прочиташ детални упатства за Работата; да гледаш видео клипови како Кејти им потпомага на луѓето со разновидни проблеми; да се пријавиш за претстојната 9-дневна Школа за Работата, 5-дневниот No-Body Intensive, викенд програма или Turnaround House; да дознеш како да се јавиш на бесплатната линија за помош *во правење на Работата*; да научиш за Институтот за Работата и за Сертифицираните помошници; да ги преземеш Работните листови: Суди го блискиот; да слушаш архивирани радио интервјуа; да преземеш апликации за АјФон, и АјПед или Андроид; да се пријавиш на бесплатниот билтен; или да купуваш во интернет продавницата. Ние исто така те покануваме на Твитерот на Кејти и на Фејсбук страницата, со периодични емитирани видеа во живо.

За дипломците на Школото: Институтот за Работата

Откако си учествувал во Школото за Работата, те покануваме да им се придружиш на повеќето од илјада членови запишани во Институтот за Работата на Бајрон Кејти. Институтот им нуди начин на дипломците од Школото да останат активни во Работата и го нуди единствениот програм за Сертификација на Работата.

Дали ќе избереш да се запишеш во програмот за Сертификација или не, ти ќе имаш пристап до Заедничките Форуми за Работата. Форумите се возбудлив интерактивен центар каде што членовите од целиот свет се поврзуваат за да дискутираат важни прашања, и каде што можеш да видиш и дискутираш „Теми со Бајрон Кејти.“ Ти исто така ја имаш можноста да ја работиш Работата на редовна основа во нашиот програм за Дневно вежбање. За повеќе информации, посети го instituteforthework.com.



Turnaround House for the Work



Turnaround House е дваесетиосум дневна резиденцијална програма која се соочува со конечната зависност, единствената зависност: зависноста на умот кон непреиспитаните мисли кои го предизвикуваат сето страдање и душевно насилство во светот. Програмата се фокусира на Работата на Бајрон Кејти којашто милиони луѓе – зависници, ветерани, затвореници, студенти, домаќини, директори, политичари, професионалци за ментално здравје, луѓе од сите слоеви на населението – ја користеле за да ја надминат длабоко вкоренетата деструктивна збунетост, депресија, зависност и непожелно однесување. Turnaround House е единствената програма одобрена од Бајрон Кејти за да ја користи Работата во емоционалната рехабилитација и рехабилитација од зависности. Во еколошки пријатно, сочувствително и безбедно место, Бајрон Кејти и нејзиниот персонал те водат низ програмата која е специфично испланирана за да ти го сврти животот радикално.

Четири прашања

Еве ги уште еднаш четири прашања. Некои луѓе ги копираат од бесплатниот примерок кој е достапен на thework.com/makedonski, или ја купуваат апликацијата The Work App (на Англиски) за да ја држат разумноста на дофат на раката.

1. Вистина ли е тоа? (да или не. Ако е не, продолжи со прашањето број 3).
2. Можеш ли апсолутно да знаеш дека тоа е вистина? (да или не.)
3. Како реагираш, што се случува, кога веруваш во таа мисла?
4. Кој би бил ти без мислата?

Сврти ја изјавата кон себеси, кон другиот и кон спротивноста. Тогаш пронајди најмалку три специфични, искрени примери за тоа како свртувањето е вистинито или уште повистинито од првобитната изјава.

Прилозите за Фондацијата за Работата благодарно ги прифаќа. Со помош на твоите подароци, други ќе имаат прилика да го научат овој трансформативен процес. Прилогот можеш да го дадеш по пошта до The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024, USA; онлајн на theworkfoundationinc.org или повикувајќи го Бајрон Кејти Интернешенел на број +1.805.444.5799

* * * * *

“Работата на Бајрон Кејти е голем благослов за нашата планета.

Работата е како оштар меч кој сече низ илузијата и ти овозможува да ја знаеш за себеси безвремената суштина на твоето битие.“

- Екард Толе, авторот на *Моќта на сегашниот миг*



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

PDF верзија на оваа книшка може да се преземе од thework.com/makedonski
Оваа книшка содржи извадоци од книгата *Loving What Is* (Да се сака тоа што е), која може да се најде секаде каде што се продаваат книги, и преку thework.com/makedonski.