

Fragment książki *Kochaj, co masz!*

Cztery pytania, które zmieniają twoje życie

Byron Katie i Stephen Mitchell

„Nikt nie jest w stanie dać ci wolności, to twoje zadanie. Ta mała książeczka pokaże ci jak tego dokonać.”

- Byron Katie

Broszurka ta jest fragmentem książki *Kochaj, co masz!*<sup>1</sup> Co roku tysiące jej egzemplarzy jest nieodpłatnie wysyłanych na prośbę organizacji charytatywnych na całym świecie, by pomóc ludziom odkryć odmieniającą życie moc Pracy (*The Work*).

Jeśli pragniesz dowiedzieć się więcej o tym procesie, zapraszamy do zakupu książki *Kochaj, co masz!* Pozwoli ci ona zanurzyć się w Pracy głębiej, zawiera bowiem wiele przykładów, na podstawie których Katie ułatwia zrozumienie problemów dotyczących lęków, zdrowia, związków, pieniędzy, ciała i wielu innych. *Kochaj, co masz!* jest także dostępna w wersji audio (w j. angielskim). Wersja ta umożliwia przeżycie bezcennego doświadczenia, jakim jest wysuchanie nagrania Katie na żywo wykonującej Pracę. Zarówno książka, jak i jej wersja audio, jest dostępna do nabycia na naszej stronie [www.thework.com/polski](http://www.thework.com/polski).

© 2011 Byron Katie International, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

---

<sup>1</sup> Wykorzystane w niniejszej broszurce fragmenty wydanej w j. polskim książki *Kochaj, co masz!* zostały pierwotnie przetłumaczone przez Annę Boniszewską, a następnie uaktualnione przez Agnieszkę Zadańską i Martę Turel, według najnowszych zmian wprowadzonych przez Byron Katie.

## Wstęp

Praca Byron Katie jest sposobem na identyfikowanie i kwestionowanie myśli, które są przyczyną wszelkiego cierpienia na świecie. Jest to droga do pogodzenia się ze sobą i ze światem. Ludzie starsi, młodzi, chorzy i zdrowi, wykształceni czy nie – każdy może wykonać Pracę, wystarczy otwarty umysł.

Byron Kathleen Reid wpadła w poważną depresję mając około trzydzieści lat. Przez prawie kolejne dziesięć lat jej depresja coraz bardziej się pogłębiała i Katie (jak ją wszyscy nazywają) spędziła prawie dwa lata nie wychodząc z łóżka, obsesyjnie myśląc o samobójstwie. I wówczas, pewnego poranka, w otchłani rozpaczy, doświadczyła olśnienia, które zmieniło jej całe życie.

Katie zrozumiała, że gdy wierzyła, iż coś powinno być inne niż jest („Mój mąż powinien kochać mnie bardziej”, „Moje dzieci powinny mnie bardziej doceniać”), cierpiała, a gdy nie wierzyła w te myśli, odczuwała spokój. Zdała sobie sprawę, że przyczyna jej depresji nie leżała w świecie, który ją otaczał, lecz w jej własnych przekonaniach na jego temat. W przebiegu olśnienia Katie zauważyła, że nasze próby znalezienia szczęścia są nie takie, jak trzeba. Zamiast usiłować zmienić świat, tak by odpowiadał naszym przekonaniom o tym, jak „powinien” wyglądać, możemy te przekonania zakwestionować i poprzez spotkanie z rzeczywistością, taką jaka jest, doświadczyć niewiarygodnej wolności i radości. Katie opracowała prostą, ale skuteczną metodę wglądu w siebie nazywaną Pracą, która pozwala na dokonywanie zmian w praktyce. W rezultacie obłożnie chora, mająca samobójcze myśli kobieta, stała się osobą przepemioną miłością do wszystkiego, co niesie ze sobą życie.

Wgląd Katie na umysł jest zgodny z wiodącymi badaniami nad terapią kognitywną stosowaną w neurobiologii, a Praca jest porównywana do dialogu Sokratesa, nauk Buddy i programu dwunastu kroków. Jednakże Katie opracowała swoją metodę bez znajomości religii czy psychologii. Praca oparta jest wyłącznie na osobistym doświadczeniu kobiety, która spostrzegła co jest źródłem cierpienia i jak można je zakończyć. Praca jest zadziwiająco prosta, dostępna dla każdego bez względu na wiek i pochodzenie, a jedyne co jest potrzebne do jej wykonania to długopis, kartka papieru i otwarty umysł. Katie natychmiast zauważyła, że przekazywanie innym jej własnych spostrzeżeń i odpowiedzi jest mało wartościowe - w zamian oferuje proces umożliwiający ludziom odnalezienie *ich własnych* odpowiedzi. Osoby, które jako pierwsze zastosowały Pracę potwierdziły, że zmienia ona ich życie. Wkrótce Katie zaczęła otrzymywać zaproszenia, aby nauczać procesu publicznie.

Począwszy od roku 1986, Pracę Katie poznało miliony ludzi na całym świecie. Przedstawia ją na spotkaniach publicznych, a także na spotkaniach w firmach, na uniwersytetach, w szkołach, kościołach, więzieniach i szpitalach. Radość i poczucie humoru Katie sprawiają, że uczestnicy czują się swobodnie, a głębokie i przełomowe spostrzeżenia, których doświadczają powodują, że spotkania te są pełne emocji (chusteczki są zawsze pod ręką). Od roku 1998

Katie prowadzi Szkołę dla Pracy, oferowany kilkakrotnie do roku dziewięciodniowy program. Szkoła dla Pracy jest instytucją akredytowaną, gdzie można zdobyć punkty za dokończanie zawodowe w USA. Wielu psychologów, terapeutów, konsultantów podkreśla, że Praca staje się najważniejszą częścią ich praktyki zawodowej. Katie prowadzi także Noworoczne Oczyszczanie Psychologiczne – czterodniowe warsztaty ciągłego kwestionowania, które odbywają się w południowej Kalifornii pod koniec grudnia każdego roku. Katie prowadzi także warsztaty weekendowe. Nagrania audio i wideo w j. angielskim, przedstawiające Katie wykonującą Pracę na szeroki zakres tematów (seks, pieniądze, ciało, rodzicielstwo) dostępne są podczas spotkań z nią samą oraz na jej stronie internetowej [www.thework.com](http://www.thework.com).

Książki autorstwa Katie:

- *Kochaj, co masz!* (współautor Stephen Mitchell)
- *Kłamstwa o miłości* (współautor Michael Katz)
- *Radość każdego dnia* (współautor Stephen Mitchell)
- *Kwestionuj swoje myśli, zmień świat (Question Your Thinking, Change The World)*
- *Kim bybyś bez swojej opowieści? (Who Would You Be Without Your Story?)*
- *Tygrysku-Tygrysku, czy to prawda? (Tiger-Tiger, Is It True?)*  
(Pierwsza książka Katie dla dzieci, z ilustracjami Hansa Wilhelma)
- *Spokój w tym momencie (Peace in the Present Moment)* (Byron Katie i Eckhart Tolle)

Witaj w Pracy.

## **To, co jest, jest**

Cierpimy jedynie wtedy, gdy wierzymy w myśl, która nie jest zgodna z rzeczywistością. Kiedy umysł jest doskonale czysty, wtedy to, co jest, jest właśnie tym czego pragniemy. Jeśli pragniesz, aby rzeczywistość była inna niż jest, to równie dobrze mógłbyś próbować nauczyć kota szczekać. Mógłbyś się bardzo starać, a na koniec kot spojrzałby na ciebie i powiedział: „Miau”. Pragnienie, by rzeczywistość była inna, niż jest, nie może się ziścić.

A jednak z pewnością zauważasz, że wielokrotnie w ciągu dnia myślisz: „Ludzie powinni być bardziej uprzejmi”. „Dzieci powinny być grzeczne”. „Mój współmałżonek powinien się ze mną zgadzać”. „Powinnam być

szczuplejsza (albo ładniejsza, albo powinnam odnosić większe sukcesy)". Te myśli są zawsze wyrazem naszych pragnień, by rzeczywistość była inna, niż jest. Jeśli wydaje ci się, że to stwierdzenie brzmi przygnębiająco, to masz rację. Wszelkie napięcie, jakie odczuwamy, spowodowane bywa sprzeciwem wobec tego, co jest.

Ludzie, którzy dopiero zaczynają stosować Pracę, często mówią mi: „Ale jeśli przestanę sprzeciwiać się rzeczywistości, to pozabawię się siły. Jeśli po prostu zaakceptuję rzeczywistość, stanę się bierny. Może nawet nie będzie mi się chciało nic robić”. Odpowiadam im pytaniem: „Czy możesz mieć pewność, że to prawda?”. Co daje nam więcej siły?: „Szkoda, że stracię pracę” czy „Stracię pracę. Co teraz mogę zrobić?”.

Dzięki Pracy zaczynasz dostrzegać, że to, co twoim zdaniem nie powinno się było wydarzyć, *powinno* się było wydarzyć. Powinno się było wydarzyć, ponieważ się wydarzyło, i żadne myśli nie zmienią tego. To nie znaczy, że usprawiedliwiasz to, co się stało, lub to akceptujesz. Po prostu widzisz wszystko bez oporów i niepewności wynikających z wewnętrznej walki. Nikt nie chce, żeby jego dzieci chorowały, nikt nie chce mieć wypadku samochodowego; ale kiedy do tego dochodzi, czy wewnętrzny sprzeciw wobec tych zdarzeń może pomóc? Wiemy, że nie powinniśmy tak reagować, a jednak to robimy, ponieważ nie wiemy, jak przestać.

Kocham to, co jest, nie dlatego, że jestem osobą duchową, ale dlatego, że sprzeciw wobec rzeczywistości rani. Wiemy, że rzeczywistość jest dobra taka, jaka jest, stąd że kiedy sprzeciwiamy się jej, doświadczamy napięcia i frustracji. Tracimy wtedy poczucie równowagi i naturalności. Kiedy przestajemy walczyć z rzeczywistością, działanie staje się proste, płynne, życzliwe i nieustraszone.

## Zajmowanie się własnymi sprawami

We wszechświecie dostrzegam jedynie trzy rodzaje spraw: moje, twoje i Boga. (Słowo *Bóg* oznacza dla mnie „rzeczywistość”. Rzeczywistość jest Bogiem, ponieważ to *ona* rządzi. Wszystko to, co znajduje się poza moją i twoją kontrolą, nazywam sprawami Boga).

Większość naszych stresów wynika stąd, że w myślach zajmujemy się cudzymi sprawami. Kiedy myślę: „Musisz sobie znaleźć pracę, chcę, żebyś był szczęśliwy, powinieneś być punktualny, powinieneś bardziej dbać o siebie”, to zajmuję się twoimi sprawami. Kiedy martwię się trzęsieniami ziemi, powodzią, wojną albo tym, kiedy umrę, zajmuję się sprawami Boga. Jeśli w myślach zajmuję się sprawami twoimi albo Boga, efektem jest poczucie oddzielenia. Zauważyłam to na początku 1986 roku. Kiedy zaprzętnięta byłam sprawami mojej mamy i myślałam na przykład: „Moja mama powinna mnie rozumieć”, natychmiast doświadczałam poczucia samotności. I uświadomiłam sobie, że cierpiałam zawsze wtedy, kiedy zajmowałam się cudzymi sprawami.

Jeżeli ty żyjesz swoim życiem, a ja w myślach żyję twoim, to kto żyje moim? Oboje jesteśmy w twoim życiu. Zajmowanie się w myślach twoimi sprawami nie pozwala mi zajmować się swoimi. Jestem wtedy oddzielona od samej siebie i zastanawiam się, czemu moje życie znajduje się w rozsypce.

Kiedy zajmuję się nie swoimi sprawami, to zachowuję się tak, jakbym myślała, że wiem, co jest najlepsze dla kogoś innego. Jest to czysta arogancja, nawet jeśli robię to w imię miłości, a efektem jest napięcie, niepokój i lęk. Czy wiem, co jest właściwe dla *mnie*? To powinna być moja jedyna sprawa. Pozwól, że zajmę się *nią*, zanim spróbuję rozwiązać twoje problemy za ciebie.

Jeśli rozumiesz, o co chodzi z tymi trzema rodzajami spraw, na tyle dobrze, by zająć się wyłącznie swoimi sprawami, możesz zyskać taką wolność w życiu, jakiej nawet sobie nie wyobrażałeś. Następnym razem, kiedy poczujesz napięcie lub niepokój, zadaj sobie pytanie, czyimi sprawami zajmujesz się w myślach, a być może wybuchniesz śmiechem! To pytanie może sprawić, że uzyskasz jasność widzenia. Być może uświadomisz sobie, że do tej pory byłeś nieobecny w swoim życiu, że w myślach zawsze żyłeś sprawami innych. Samo uświadomienie sobie, że zajmujesz się sprawami innych, może pomóc ci wrócić do swego pięknego ja.

A jeśli przez jakiś czas będziesz się zajmować wyłącznie swoimi sprawami, być może przekonasz się, że i ty nie masz żadnych trudnych spraw i twoje życie toczy się idealnie samo z siebie.

## **Wychodzenie myślom na przeciw ze zrozumieniem**

Myśl jest nieszkodliwa, dopóki w *nią* nie uwierzymy. To nie nasze myśli, lecz nasze *przywiązanie* do nich wywołuje cierpienie. Przywiązanie się do myśli oznacza wiarę w jej prawdziwość, bez sprawdzenia tego, jaka jest.

Przekonanie to myśl, do której jesteśmy przywiązani, często przez wiele lat.

Większość ludzi uważa, że ich myśli mówią im, czym *są*. Pewnego dnia zauważyłam, że nie oddycham – byłam „oddychana”. Potem zauważyłam również – ku mojemu zdumieniu – że w rzeczywistości „byłam myślna” i że myślenie nie ma charakteru osobistego. Czy budzisz się rano i mówisz sobie: „Myślę, że dzisiaj nie będę myśleć”? Za późno: Już myślisz! Myśli po prostu się pojawiają. Pojawiają się znikąd i wracają donikąd, jak chmury wędrujące po pustym niebie. Pojawiają się nie po to, by zostać, lecz by odejść. Nie *są* szkodliwe, dopóki nie przywiążemy się do nich, jakby były prawdziwe.

Nigdy nikomu nie udało się uzyskać kontroli nad swoimi myślami, chociaż niektórzy opowiadają jak tego dokonali. Nie uwalniam się od swoich myśli – wychodzę im na przeciw ze zrozumieniem. Wtedy to *one* uwalniają się ode *mnie*.

Myśli *są* jak lekki wietrzyk lub liście na drzewie albo krople padającego deszczu. Zdają się właśnie takie, a dzięki Pracy możemy się z nimi zaprzyjaźnić. Czy kłóciłybyś się z kroplą deszczu? Krople deszczu nie *są* osobiste i myśli także nie. Kiedy już jakimś przekonaniu, które powoduje cierpienie, wyjdiesz naprzeciw ze zrozumieniem, to kiedy następnym razem się pojawi, możesz je uznać za interesujące. To, co kiedyś było koszmarem,

teraz bywa interesujące. Kiedy kolejnym razem się pojawi, możesz uznać je za śmieszne. A kiedy pojawi się znowu, być może nawet go nie zauważysz. Taka jest moc miłości do tego, co jest.

## **Przelewanie myśli na papier**

Pierwszy etap Pracy polega na zapisaniu osądów na temat jakiejś stresującej sytuacji z twojego życia, przeszłej, obecnej lub przyszłej. Mogą one dotyczyć osoby, której nie lubisz albo która przysparza ci zmartwień, czy też odnosić się do sytuacji, w której ktoś cię rozżalował, przestraszył lub zasmucił. (Użyj czystej kartki lub, jeśli masz dostęp do internetu, wejdź na stronę [www.thework.com/polski](http://www.thework.com/polski) i przejdź do działu o nazwie „Praca”, gdzie znajdziesz formularz „Osądź bliźniego”, który można ściągnąć i wydrukować).

Przez tysiące lat uczono nas, abyśmy nie osądzali – ale spójrzmy prawdzie w oczy, nadal to robimy. Prawda jest taka, że każdy osądza w myślach. Dzięki Pracy dostajemy pozwolenie, by osądy te przemówiły (a nawet krzyknęły) na papierze. Możemy się przekonać, że nawet najbardziej nieprzyjemnym myślom można wyjść naprzeciw ze zrozumieniem.

Zachęcam, aby pisać o kimś, komu jeszcze nie wybaczyłeś do końca. Od tego właśnie można zacząć. Nawet jeśli wybaczyłeś komuś na dziewięćdziesiąt dziewięć procent, nie będziesz wolny, dopóki przebaczenie nie będzie całkowite. Ten jeden procent, którego nie wybaczyłeś, to miejsce w którym utkniesz – dotyczy to także wszystkich innych związków (również związku z samym sobą).

Jeśli zaczniesz od wskazania winnego na zewnątrz, uwaga nie będzie skupiona na tobie. Możesz się wówczas rozluźnić i odrzucić autocenzurę. Zwykle jesteśmy przekonani, że wiemy, co inni powinni robić, jak powinni żyć, z kim powinni być. Widzimy wszystko, co dotyczy innych, ale nie to, co dotyczy nas samych.

Kiedy stosujesz Pracę, dostrzegasz kim jesteś, dzięki temu, że dostrzegasz, kim według ciebie są inni. W końcu uświadamiasz sobie, że wszystko na zewnątrz jest odbiciem twojego sposobu myślenia. To ty jesteś narratorem, ty tworzysz projekcje wszystkich opowieści, a świat jest odzwierciedleniem twoich myśli.

Od zarania dziejów ludzie starali się osiągnąć szczęście, zmieniając świat. Ta metoda nigdy nie była skuteczna, ponieważ jest to podejście do problemu od niewłaściwej strony. Praca pokazuje nam, jak zmienić projektor – nasz umysł – a nie to, co jest projekcją. Przypomina to sytuację, gdy na soczewce rzutnika pojawi się paproch. Wydaje nam się, że na ekranie jest skaza, więc staramy się usunąć tę czy tamtą osobę, zależnie od tego, na kim się ta skaza pojawia. Ale próba zmiany jest daremna. Kiedy już zrozumiemy, w czym tkwi problem, możemy wyczyścić soczewkę. To koniec cierpienia i początek radości w raju.

## Jak pisać w formularzu

Zachęcam abyś był niesprawiedliwy, surowy, dziecinny i małosłowny. Pisz spontanicznie jak dziecko, które bywa smutne, zię, zagubione, przestraszone. Nie staraj się być mądry, duchowy, lub uprzejmy. Nadszedł czas na absolutną szczerość i brak cenzury w opisywaniu własnych uczuć. Pozwól, aby twoje uczucia same doszły do głosu, bez lęku przed konsekwencjami i bez obawy, że zostaniesz ukarany.

Poniżej podaję przykład wypełnionego formularza „Osądź bliźniego”. Pisałam w nim o moim drugim mężu Paulu (zamieszczam formularz za jego zgodą); takie właśnie myśli nie dawały mi spokoju, zanim moje życie się nie zmieniło. Zachęcam, abyś w miarę czytania wprowadził imię osoby z twojego życia.

1. Z czyjego powodu jesteś zły, zagubiony, smutny lub rozczarowany i dlaczego? Czego nie lubisz w tej osobie?

Jestem zła na Paula, ponieważ mnie nie słucha. Jestem zła na Paula ponieważ mnie nie szanuje. Nie lubię Paula ponieważ nie zgadza się z niczym, co mówię.

2. Co chciałbyś, aby zmieniło się w tej osobie? Co chcesz, aby zrobić?

Chcę, aby Paul zaczął mi poświęcać swoją uwagę w pełni. Chcę, żeby Paul mnie kochał. Chcę, żeby Paul zgadzał się ze mną. Chcę, żeby Paul więcej ćwiczył.

3. Co ta osoba powinna lub nie powinna robić, myśleć, czuć lub czym być albo nie być? Jaką dałbyś jej radę?

Paul nie powinien tak często oglądać telewizji. Paul powinien przestać palić. Paul powinien mi mówić, że mnie kocha. Nie powinien mnie ignorować.

4. Co ta osoba musiałaby zrobić, abyś był szczęśliwy?

Paul musi mnie słuchać. Musi przestać kłamać. Paul musi mówić mi, co czuje, i wreszcie otworzyć się przede mną. Musi być łagodny, delikatny i cierpliwy.

5. Co myślisz o tej osobie? Zrób listę. (Pamiętaj, bądź małosłowny i krytyczny.)

Paul jest nieuczciwy. Paul jest lekkomyślny. Paul jest dziecinny. Wydaje mu się, że nie musi przestrzegać żadnych zasad. Paul jest nieczuły i zamknięty w sobie. Paul jest nieodpowiedzialny.

6. Czego nie chcesz znowu doświadczyć, jeśli chodzi o tę osobę?

Już nigdy więcej nie chcę mieszkać z Pauliem, jeśli się nie zmieni. Już nigdy nie chcę kłócić się z Pauliem. Nie chcę, żeby znowu mnie okłamał.

## Poszukiwanie prawdy: cztery pytania oraz odwrócenie

1. Czy to jest prawda?
2. Czy możesz mieć absolutną pewność, że to prawda?
3. Jak reagujesz, co dzieje się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa?
4. Kim bybyś bez tej myśli?

oraz

Odwróć to, następnie podaj trzy rzeczywiste, konkretne przykłady, dla których odwrócenie jest prawdziwe w twoim życiu.

Teraz, używając czterech pytań, zbadajmy pierwsze zdanie będące odpowiedzią na pierwsze pytanie: *Paul mnie nie słuca*. Czytając, myśl o kimś, komu jeszcze nie do końca wybaczyłeś.

**1. Czy to jest prawda?** Zadaj sobie pytanie: „Czy to prawda, że Paul mnie nie słuca?” Przez chwilę posiedź w ciszy i spokoju. Jeśli rzeczywiście chcesz poznać prawdę, odpowiedź sama się pojawi. Pozwól, aby umysł zadał pytanie, i poczekaj, aż nadejdzie odpowiedź.

**2. Czy możesz mieć absolutną pewność, że to prawda?** Rozważ następujące pytania: „Czy mogę mieć absolutną pewność, że to prawda, że Paul mnie nie słuca? Czy na pewno mogę wiedzieć, kiedy ktoś mnie słuca, a kiedy nie? Czy zdarza się, że słuca kogoś, chociaż wydaje się, że tego nie robię?”

**3. Jak reagujesz, co dzieje się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa?** Jak reagujesz, kiedy wierzysz, że Paul cię nie słuca? Jak go wtedy traktujesz? Zrób listę. Przykładowo: „Rzucam mu gniewne spojrzenia. Przerzywam mu. Karzę go poprzez ignorowanie go. Mówię szybciej i głośniejsze, starając się go zmusić do słuchania”. W miarę jak zagłębiasz się w ten temat, zapisuj spostrzeżenia i zauważ, jak traktujesz siebie w tej sytuacji i jakie to uczucie. „Zamykam się. Izoluję się. Dużo jem i śpię i całymi dniami oglądam telewizję. Czuję się przygnębiona i samotna”. Zwróć uwagę na wszystkie skutki wiary w myśl *Paul mnie nie słuca*.

**4. Kim bybyś bez tej myśli?** Zastanów się kim bybyś, gdybyś nie pomyślał *Paul mnie nie słuca*. Kim bybyś, gdybyś nie był nawet w stanie tak pomyśleć? Zamknij oczy i wyobraź sobie, że Paul cię nie słuca. Następnie wyobraź sobie, że nie myślisz, że Paul cię nie słuca (ani nawet, że *powinien* cię słucać). Nie spiesz się. Zauważ to, co odsłania się przed tobą. Co widzisz? Co czujesz?


**Odwróć to.** Pierwsze zdanie, *Nie lubię Paula ponieważ mnie nie słuca*, można odwrócić następująco: „Ja nie słuca Paula”. Czy jest ono równie prawdziwe, a może nawet prawdziwsze w twoim wypadku? W jakich sytuacjach nie słuca Paula? Czy słuca Paula, kiedy myślisz o tym, że on cię nie słuca?



Postaraj się znaleźć przynajmniej trzy rzeczywiste, konkretne przykłady, dla których odwrócenie jest prawdziwe w twoim życiu.

Inne odwrócenie brzmi: „Nie słucham siebie”. Trzecie: „Paul mnie słucha.” Dla każdego odwrócenia, które odkryjesz, znajdź przynajmniej trzy rzeczywiste, konkretne przykłady, dla których odwrócenie jest prawdziwe w twoim życiu.

Po dokonaniu odwróceń możesz kontynuować zadawanie pytań na temat kolejnego zdania zapisanego w odpowiedzi na pierwsze pytanie formularza – *Paul mnie nie szanuje* – i powtórzyć tę procedurę z każdym zdaniem zapisanym w formularzu.



*Osądź bliźniego,  
zapisz to.  
Zadaj cztery pytania,  
odwróć myśl.  
—bk*

### **Twoja kolej: Formularz**

Teraz wiesz już wystarczająco dużo, aby samemu skorzystać z Pracy. Najpierw zapisz swoje myśli. Po prostu wybierz osobę lub sytuację i układaj o niej proste, krótkie zdania. Pamiętaj, aby *obwinić albo osądzić kogoś, a nie siebie*. Możesz pisać z punktu widzenia tego, kim obecnie jesteś, lub z pozycji pięcioletka lub dwudziestopięcioletka. Na tym etapie, *nie* pisz jeszcze o sobie.

**1) Z czyjego powodu jesteś zły, zagubiony, smutny lub rozczarowany i dlaczego? Czego nie lubisz w tej osobie?** (Pamiętaj, bądź surowy, dziecinny i małosłowny.) Nie lubię (Jestem zły, smutny, przestraszony, zagubiony, itd. z powodu) [imię], ponieważ \_\_\_\_\_.

**2) Co chciałbyś, aby zmieniło się w tej osobie? Co chcesz, aby zrobić?** Chcę, aby [imię] \_\_\_\_\_.

**3) Co ta osoba powinna lub nie powinna robić, myśleć, czuć, lub czym być albo nie być? Jaką dałbyś jej radę?**

[Imię] powinna (nie powinna) \_\_\_\_\_.

**4) Co ta osoba musiałaby zrobić, abyś był szczęśliwy?** (Udawaj, że to twoje urodziny i możesz dostać wszystko, czego pragniesz. Skorzystaj z okazji!). [Imię] musi \_\_\_\_\_.

**5) Co myślisz o tej osobie? Zrób listę.** (Nie staraj się być rozsądny ani uprzejmy.) [Imię] jest \_\_\_\_\_.

6) Czego nie chcesz znowu doświadczyć jeśli chodzi o tę osobę? Już nigdy nie chcę, aby \_\_\_\_\_.

### **Twoja kolej: Poszukiwanie prawdy**

Teraz zajmij się każdym ze zdań, które zapisałeś w formularzu „Osądź bliźniego”. Zadaj cztery pytania, następnie odwróć każde zdanie. (Jeżeli potrzebujesz pomocy, przeczytaj jeszcze raz przykład przedstawiony w części zatytułowanej „Jak pisać w formularzu”.) Bądź otwarty na możliwości, które wykraczają poza to, co – jak ci się zdaje – już wiesz. Nie ma nic bardziej ekscytującego niż odkrywanie swojego umysłu za pomocą słów „nie wiem”.

To przypomina nurkowanie. Zadawaj pytania i czekaj. Pozwól, aby to odpowiedź cię znalazła. Ja nazywam to spotkanie serca z umysłem: życzliwa część umysłu (którą nazywam sercem) spotyka tę część, która została zagubiona, ponieważ nie poddano jej jeszcze badaniu. Kiedy umysł pyta szczerze, serce odpowie. Być może zaczniesz doświadczać olśnień w odniesieniu do siebie i swojego świata, olśnień, które mogą na zawsze zmienić całe twoje życie.

Spójrz na pierwsze zdanie zapisane w odpowiedzi na pierwsze pytanie formularza. Zadaj sobie następujące pytania:

#### **1. Czy to jest prawda?**

Dla mnie rzeczywistością jest to, co jest prawdą. Prawda to wszystko to, co widzisz, wszystko co naprawdę się dzieje. Czy podoba ci się to czy nie, teraz pada. „Nie powinno padać” to tylko myśl. W rzeczywistości nie ma czegoś takiego jak „powinno” albo „nie powinno”. To tylko myśli, które narzucamy rzeczywistości. Bez „powinno” i „nie powinno” możemy zobaczyć rzeczywistość taką, jaka jest, a to daje nam wolność, byśmy działali skutecznie z jasnym umysłem i będąc przy zdrowych zmysłach.

Zadając to pytanie, nie spiesz się. Chodzi o to, aby poprzez Pracę odkryć, co w nas samych jest prawdą. Teraz zamiast słuchania innych ludzi albo korzystania z tego, czego cię uczono, słuchasz *swoich* odpowiedzi. Możesz mieć wrażenie, że tracisz równowagę, ponieważ wkraczasz na teren nieznaną. Kiedy stopniowo zanurzasz się coraz głębiej w nieznaną, pozwól, by prawda się w tobie ujawniała i wyszła naprzeciw pytaniom. W trakcie poszukiwań i zadawania pytań bądź łagodny. Pozwól, by doświadczenie to zawiadnęło tobą całkowicie.

## 2. Czy możesz mieć absolutną pewność, że to prawda?

Jeśli twoja odpowiedź na pytanie pierwsze brzmi „tak”, zadaj sobie pytanie: „Czy mogę mieć absolutną pewność, że to prawda?” W wielu przypadkach zapisane przez nas zdanie *wydaje się* prawdziwe. Nic dziwnego. Twoje przekonania oparte są na niezweryfikowanych opiniach z całego życia.

Kiedy w 1986 roku przebudziłam się do rzeczywistości, wielokrotnie zauważyłam, że ludzie w rozmowach, w mediach, w książkach wypowiadają stwierdzenia typu: „Na świecie jest za mało zrozumienia”, „Jest za dużo przemocy”, „Powinniśmy się bardziej kochać”. To były opowieści, w które i ja wierzyłam. Wydawały się pełne wrażliwości, życzliwości i troski, ale kiedy je słyszałam, zauważyłam, że wiara w nie powodowała stres, i wewnątrz nie odbierałam ich jako spokojnych.

Na przykład, kiedy słyszałam opowieść: „Ludzie powinni bardziej kochać”, pojawiło się we mnie pytanie: „Czy mogę mieć absolutną pewność, że to prawda? Czy mogę mieć pewność dla siebie, w sobie, że ludzie powinni bardziej kochać? Nawet jeśli mówi mi tak cały świat, czy to rzeczywiście prawda?” I kiedy posłuchałam wewnętrznego głosu, ku mojemu zdumieniu zobaczyłam, że świat jest tym, czym jest – niczym mniej, niczym więcej. Jeśli chodzi o rzeczywistość, nie ma niczego takiego jak „powinno być”. Jest tylko to, co jest, takie, jakie jest, właśnie teraz. Prawda ma pierwszeństwo przed jakąkolwiek narracją. A opowieść, zanim jej nie zbadamy, nie pozwala nam zobaczyć, co jest prawdziwe.

Teraz już mogłam zadawać pytanie na temat każdej stresującej opowieści: „Czy mogę mieć absolutną pewność, że to prawda?”. A odpowiedź, podobnie jak pytanie, była doświadczeniem: „Nie”. Stałam zakorzeniona w tej odpowiedzi – samotna, spokojna, wolna.

Jak „nie” mogło być właściwą odpowiedzią? Wszyscy, których znałam, także wszystkie książki, twierdzili, że odpowiedzią powinno być „tak”. Ale ja przekonałam się, że prawda jest niezależna i nikt nie może jej niczego narzucić. W obecności tego wewnętrznego „nie”, przekonałam się, że świat zawsze jest taki, jak powinien być, bez względu na to, czy walczę z nim, czy nie. I objęłam rzeczywistość całym sercem. Kocham świat bezwarunkowo.

Jeśli twoja odpowiedź nadal brzmi „tak”, to dobrze. Jeśli uważasz, że możesz mieć absolutną pewność, że to prawda, to przejdź do pytania trzeciego.

## 3. Jak reagujesz, co dzieje się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa?

Dzięki tak postawionemu pytaniu zaczynamy dostrzegać wewnętrzną przyczynę i skutek. Dociera do ciebie, że kiedy wierzysz w tę myśl, pojawia się niewygodne uczucie, zakłócenie, które może przybrać postać lekkiego dyskomfortu, lęku lub paniki.

Po tym jak cztery pytania mnie odkryły, zaczęłam zauważać myśli w rodzaju: „Ludzie powinni bardziej kochać” i dostrzegałam, że wywoływały

we mnie niepokój. Przed pojawieniem się myśli byłam spokojna. Mój umysł był spokojny i pogodny. Właśnie taka jestem bez mojej opowieści. W spokoju i bezruchu świadomości zaczęłam zauważać uczucia, które były skutkiem wiary w myśli lub wynikały z przywiązania do myśli. W tym spokoju dotarło do mnie, że gdybym miała wierzyć w tę myśl, skazałabym się na niepokój i smutek. Kiedy zapytałam: „Jak reaguję, kiedy wierzę w myśl, że ludzie powinni bardziej kochać?”, dostrzegam, że nie tylko odczuwam niepokój (to było oczywiste), ale również tworzę obrazy w umyśle, by udowodnić, że ta myśl jest prawdziwa. Odpływałam w świat, który nie istniał. Żyłam w zestresowanym ciele, postrzegałam wszystko pełnymi lęku oczyma, żyłam w letargu, byłam kimś, kto nieustannie doświadcza koszmaru. Lekarstwem mogło być po prostu sprawdzanie, czy to prawda.

Kocham trzecie pytanie. Kiedy już sam na nie odpowiesz, kiedy dostrzeżesz przyczynę i skutek myśli, całe twoje cierpienie zacznie znikać.

#### **4. Kim bylibyś bez tej myśli?**

To pytanie ma wielką moc. Wyobraź sobie, że stoisz właśnie przed osobą, o której pisałeś, w chwili, gdy robi ona to, czego twoim zdaniem nie powinna robić. Teraz, na minutę lub dwie, zamknij oczy, odetchnij głęboko i wyobraź sobie, kim bylibyś, gdybyś tak nie pomyślał. Jak bardzo w takiej samej sytuacji twoje życie byłoby inne? Miej nadal zamknięte oczy i obserwuj tę osobę. Co widzisz? Jak ją odbierasz bez swojej wewnętrznej narracji? Która wersja ci się bardziej podoba – z opowieścią czy bez niej? Która jest bardziej życzliwa? Która jest spokojniejsza?

Dla wielu życie bez opowieści jest dosłownie niewyobrażalne. Brak im punktu odniesienia. Zatem często odpowiadają na to pytanie: „Nie wiem”. Inni natomiast odpowiadają: „Byłbym wolny”, „Byłbym spokojny”, „Byłbym bardziej kochającą osobą”. Można również powiedzieć: „Miałbym na tyle jasny ogląd, że zrozumiałbym sytuację i zachowałbym się stosownie do niej”. Pozbawieni naszych opowieści, nie tylko możemy działać bez wątpliwości i lęku, lecz jesteśmy również przyjacielem i słuchaczem. Jesteśmy ludźmi wiodącymi szczęśliwe życie. Można powiedzieć, że jesteśmy pełni uznania i wdzięczności, które są równie naturalne jak oddech. Szczęście bywa naturalnym stanem osób, które wiedzą, że nie ma nic, o czym musiałyby się dowiedzieć, i że już mają wszystko, czego potrzebują, tu i teraz.

#### **Odwróć to.**

Aby dokonać odwrócenia, przeformułuj zdanie. Najpierw napisz je tak, jakby odnosiło się do ciebie. Zamiast imienia osoby, o której pisałeś, wstaw swoje. Zamiast „on”, „ona” wstaw „ja”. Na przykład odwróceniem stwierdzenia „Paul mnie nie docenia” jest „Ja nie doceniam siebie”. Innym rodzajem odwrócenia jest zdanie zupełnie przeciwne, odwrócone o 180 stopni: „Paul mnie docenia”. Dla każdego odwrócenia znajdź przynajmniej trzy

rzeczywiste, konkretne przykłady, dla których odwrócenie jest prawdziwe w twoim życiu. Nie chodzi tu o obwinianie siebie lub poczuwanie się do winy. Polega to na odkrywaniu innych możliwości, które mogą przynieść ci spokój.

Odwrócenie stanowi tę część Pracy, która ma wielką moc. Dopóki uważasz, że źródło twoich problemów leży „gdzieś tam” – dopóki wydaje ci się, że ktokolwiek lub cokolwiek jest odpowiedzialne za twoje cierpienie – dopóty sytuacja jest beznadziejna. Na zawsze bowiem pozostajesz w roli ofiary, cierpisz w raju. Uświadom sobie więc, jaka jest prawda, i zacznij się uwalniać. Zadawane pytania w połączeniu z odwróceniem to najszybsza droga do samourzeczywistnienia.

### **Odwrócenie odpowiedzi z punktu szóstego**

Odwrócenie odpowiedzi z punktu szóstego formularza „Osądź bliźniego” różni się nieco od pozostałych. „Już nigdy więcej nie chcę...” zamieniamy na „Chętnie...” oraz „Nie mogę się doczekać, aż...”. Przykładowo, „Już nigdy więcej nie chcę kłócić się z Paulem” zmienia się w „Chętnie pokłóczę się znowu z Paulem” oraz „Nie mogę się doczekać, aż znowu pokłóczę się z Paulem”.

W tym odwróceniu chodzi o ujęcie całego życia. Stwierdzenie – i rzeczywista wewnętrzna intencja – „Chętnie...” wprowadza otwartość, kreatywność i elastyczność. Opór, który być może masz w sobie, zostaje zmiękczony, łagodniejszy, zamiast uparcie i nadaremnie stosować siłę woli lub przemoc w celu pozbycia się jakiejś sytuacji ze swojego życia. Stwierdzenie i rzeczywista wewnętrzna intencja „Nie mogę się doczekać, aż...” aktywnie otwiera cię na życie, w miarę jak ono się odsłania.

Warto pamiętać, że takie same uczucia lub sytuacje mogą wydarzyć się znowu, choćby tylko w myślach. Kiedy uświadomisz sobie, że cierpienie i niepokój są wezwaniem do stosowania Pracy, możesz faktycznie zacząć wyczekiwać niewygodnych uczuć. Może nawet doświadczysz ich jako przyjaciół, którzy przychodzą, by pokazać ci to, czego jeszcze nie sprawdziłeś wystarczająco dokładnie. Nie musisz już czekać, aż ludzie i sytuacje się zmienią, byś mógł doświadczyć spokoju i harmonii. Praca to najlepszy sposób, by zaaranżować swoje własne szczęście.

## Pytania i odpowiedzi

**P:** *Trudno mi pisać o innych. Czy mogę pisać o sobie?*

**O:** Jeżeli chcesz poznać siebie, pisz o kimś innym. Na początku ukierunkuj Pracę na zewnątrz, a będziesz mogła zobaczyć, że wszystko co cię otacza jest bezpośrednim odbiciem twojego myślenia. Wszystko dotyczy ciebie. Większość z nas przez całe lata kieruje krytykę i ocenę na siebie samych, a to jeszcze nikomu nie pomogło. Ocenianie kogoś innego, zbadanie i odwrócenie przekonań to szybka ścieżka prowadząca do zrozumienia samego siebie i samourzeczywistnienia.

**P:** *Jak możesz twierdzić, że rzeczywistość jest życzliwa? A co z wojnami, gwałtami, biedą, przemocą i maltretowaniem dzieci? Czy godzisz się na nie?*

**O:** Jak mogłabym się na nie godzić? Po prostu zauważam, że jeżeli wierzę, że nie powinno ich być, cierpię. Czy mogę po prostu położyć kres wojnie we mnie? Czy mogę przestać gwałcić siebie i innych własnym obraźliwym sposobem myślenia i czynami? Jeśli nie, to w sobie podtrzymuję dokładnie to, czego zaprzestania pragnę w świecie. Zaczynam od zakończenia mojego własnego cierpienia, mojej własnej wojny. To jest praca życia.

**P:** *Czy chcesz przez to powiedzieć, że powinienem po prostu zaakceptować rzeczywistość, taką jaka jest i nie przeciwstawiać się jej? Czy dobrze to rozumiem?*

**O:** Praca nie mówi nikomu, co powinien, a czego nie powinien. Zadajemy proste pytanie: „Jaki skutek przynosi przeciwstawianie się rzeczywistości? Jakie niesie ze sobą uczucia?” Praca bada przyczyny i skutki pozostawiania przy pełnych bólu myślach, a poprzez poddanie ich badaniu znajdujemy w sobie wolność. Twierdząc po prostu, że nie powinniśmy przeciwstawiać się rzeczywistości to jak tworzenie kolejnej opowieści, filozofii czy religii, które nie przyniosły jak dotąd rezultatów.

**P:** *Kochanie tego, co jest zawsze brzmi tak, jakby nigdy nie chciało się niczego. Czy nie jest bardziej interesujące chcieć czegoś?*

**O:** Moje doświadczenie jest takie, że cały czas czegoś chcę: Pragnę tego, co jest. To nie tylko interesujące, to ekstatyczne! Kiedy chcę tego, co mam, myśli i działanie nie są od siebie oddzielone, poruszają się jako jedno, bez konfliktu. Jeżeli kiedykolwiek odkryjesz, że czegoś ci brakuje, zapisz swoje myśli i zacznij zadawać pytania. Ja przekonuję się, że życie zawsze wystarcza i nigdy nie wymaga przyszłości. Dostaję wszystko, czego mi potrzeba, i nic nie muszę w tym celu robić. Nie ma nic bardziej ekscytującego, niż kochać to, co jest.

**P:** *Co zrobić jeżeli nie mam żadnych problemów związanych z innymi ludźmi? Czy mogę pisać o rzeczach, takich jak moje ciało?*

**O:** Tak. Zastosuj Pracę dla każdego tematu, który pociąga za sobą stres. W miarę, jak coraz lepiej potrafisz korzystać z pytań i odwrócenia, możesz wybrać tematy, takie jak ciało, choroba, kariera, a nawet Bóg. W takich przypadkach w odwróceniu zastąp swój temat słowami „moje myślenie”.

Na przykład: „Moje ciało powinno być silne, zdrowe i sprawne”  
zamienimy  
na zdanie „Moje myślenie powinno być silne, zdrowe i sprawne.”

Czy to nie jest to, czego właśnie pragniesz – zrównoważony, zdrowy umysł? Czy schorowane ciało stanowi kiedykolwiek problem, czy to twoje myślenie o ciele stwarza problemy? Zbadaj to. Pozwól, żeby ciałem zajął się lekarz, a ty ulecz swoje myśli. Mam przyjaciela, który nie jest w stanie się ruszać, a jednak kocha życie. Wolność nie wymaga zdrowego organizmu. Uwolnij swój umysł.

**P:** *Jak mogę się nauczyć wybaczenia komuś, kto bardzo mnie zranił?*

**O:** Osądź swojego wroga, zapisz osądy, zadaj cztery pytania i odwróć osądy. Przekonaj się sam, że wybaczenie oznacza odkrycie, iż to, co twoim zdaniem się zdarzyło, nie zdarzyło się. Dopóki nie zobaczysz, że nie ma czego wybaczać – nie wybaczyłeś naprawdę. Nikt nigdy nikogo nie zranił. Nikt nigdy nie zrobił nic strasznego. Nie ma nic przerażającego oprócz twoich niesprawdzonych myśli o czymś, co się zdarzyło. Więc zawsze kiedy cierpisz, zadawaj pytania i odwracaj osądy; spójrz na swoje myśli, uwolnij się. Bądź dzieckiem. Zaczynaj od umysłu, który niczego nie wie. Zabierz ze sobą niewiedzę na drogę do wolności.

**P:** *Czy praca to proces myślowy? Jeżeli nie jest to proces intelektualny, to czym jest?*

**O:** Praca sprawia wrażenie procesu myślowego, ale w rzeczywistości jest to sposób, aby odebrać myślom wiarygodność. Myśli tracą władzę nad nami, kiedy uświadamiamy sobie, że po prostu pojawiają się w umyśle. Są bezosobowe. Poprzez Pracę, zamiast uciekać lub tłumić nasze myśli, uczymy się wychodzić im na przeciw z otwartymi ramionami.



## Sentencje Katie

Kiedy sprzeciwiasz się rzeczywistości, przegrywasz – i to zawsze w stu procentach.

Osobowości nie kochają – jedynie czegoś chcą.

Gdybym miała własną modlitwę, brzmiałaby ona następująco: „Boże oszczędź mi pragnienia miłości, aprobaty i szacunku. Amen.”

Nie udawaj, że jesteś rozwinięty bardziej, niż faktycznie jesteś.

Jedynym cierpieniem jest niezbadany umysł.

Jest tylko jeden wybór. Albo wierzysz w swoje myśli, albo poddajesz je w wątpliwość.

Nikt nie może mnie zranić – to wyłącznie moje zadanie.

Najgorsza rzecz, która się kiedykolwiek przydarzyła, to niesprawdzona myśl.

Zdrowie psychiczne nigdy nie cierpi.

Jeśli wydaje mi się, że to ktoś inny powoduje moje problemy, jestem szalona.

Nie uwalniam się od swoich pojęć – kwestionuję je. Wtedy to *one* uwalniają się ode *mnie*.

Kiedy wierzysz, że istnieje jakiś przekonujący powód, by cierpieć, całkowicie odsuwasz się od rzeczywistości.

Rzeczywistość jest zawsze życzliwsza niż opowieści, które o niej snujemy.

Nie mam wątpliwości, że wszyscy na świecie mnie kochają. Tylko nie oczekuję, że już sobie to uświadomili.

Nie ma fizycznych problemów – są tylko mentalne.

Rzeczywistość jest Bogiem, ponieważ to ona rządzi.

Kiedy wszystko jest dla mnie jasne, wówczas to, co jest, jest tym, czego pragnę.

Pragnienie, by rzeczywistość była inna, niż jest, to jak próba nauczenia kota czekać – nie może się ziścić.

Skąd wiem, że nie potrzebuję tego, co chcę? Bo tego nie mam.

Wybaczenie oznacza odkrycie, iż to co twoim zdaniem się zdarzyło, nie zdarzyło się.

Wszystko przydarza się *dla* mnie, a nie *mnie*.

Bez naszych opowieści jesteśmy wdzięcznością.

## Wypowiedzi na temat książki *Kochaj, co masz!*

„Mój Boże! Skąd się wzięła Byron Katie? Jest naprawdę niesamowita. Jej Praca jest wyjątkowo efektywna. Jest prostym i bezpośrednim antidotum na cierpienie, które niepotrzebnie sami sobie stwarzamy. Katie prosi nas, byśmy nie wierzyli w nic, jednocześnie dając nam zadziwiająco skuteczny i prosty sposób wyrwania się z potrzasku ułudy, w którym się pogrążamy.”

- David Chadwick, autor książki *Crooked Cucumber* (Krzywy ogórek)

„Przypuśćmy, że mógłbyś odnaleźć prosty sposób, by przeżyć każdą chwilę swojego życia z radością, przestałbyś sprzeczać się z rzeczywistością i osiągnąłbyś spokój w samym centrum chaosu. Oto, co oferuje książka *Kochaj, co masz!* To jest rewolucyjny sposób, by żyć swoim własnym życiem. Pytanie brzmi: czy jesteśmy wystarczająco odważni, by ten sposób zaakceptować?”

- Erica Jong, autorka książki *Strach przed lataniem*

„Gdybym mógł wszystkim ludziom na świecie dać jedną książkę, byłaby to właśnie ta. Jestem chrześcijańskim pastorem, ale tę książkę rozdałbym w prezencie zanim rozdałbym Biblię. Jest to dosłownie klucz do zakończenia wszelkiego cierpienia. Informacje, które zawiera, mogą zastąpić wszystkie poradniki psychologiczne. Ona odmienia życie.”

- J.B., Nemaquin, Pensylwania (na Amazon.com)

„Mam pięćdziesiąt dwa lata i nie jestem kimś, kto próbuje rozwiązać swoje stosunki z ludźmi innego koloru skóry lub dotrzeć do tego, dlaczego żona nie była mi wierna. Jestem niepełnosprawnym weteranem wojennym; od ponad trzydziestu lat choruję na »schizofrenię paranoidalną«.

Kilka tygodni temu odwiedził mnie mój przyjaciel Fred. Przyniósł ze sobą książkę pt. *Kochaj, co masz!* »Wypróbujmy to«, powiedział i przeprowadził ze mną Pracę. »Kim byłbyś bez tej myśli?« Zanurzyłem się w wyobrażeniu o tym, kim byłbym, gdybym nie miał tej myśli: kimś, kto po prostu czerpie radość ze związków z innymi ludźmi, wymienia poglądy, spędza z nimi czas... . Poczuję się... wolny. W ciągu dwudziestu minut wybuchowość, złość i zamęt w głowie, które towarzyszyły mi przez wiele lat... po prostu zniknęły.

Pamiętam, jak uczęszczając na spotkania grupy terapeutycznej, kiedy to po raz pierwszy zaczęły powstawać Centra wsparcia dla weteranów, obserwowałem innych, którzy zmagali się z horrorami, jakie w dramatyczny sposób zmieniły ich życie. Dzisiaj żałuję, że nie było tam nikogo takiego, jak mój przyjaciel Fred, z książką *Kochaj, co masz!* i z czterema pytaniami zapisanymi na kartce papieru. Kto wie, komu by to pomogło? Mogę tylko zgadywać. Trzydzieści lat później, wiem, że pomogło to mnie. Jest tylko jedna rzecz, którą chciałbym przekazać innym weteranom na ten temat: walczyliście o wolność, teraz nadszedł czas, abyście i wy stali się wolni. Zróbcie Pracę.”

- J.M.L., Reno, NV

## **Szkola dla Pracy**

Jest to jedyna w rodzaju wewnętrzna przygoda. Jak w żadnej innej szkole na świecie, tutaj zamiast koncentrować się na nauce - uczniowie skupiają się na oduczaniu. Przez dziewięć dni oduczają się pełnych lęków opowieści, których niewinnie trzymali się przez całe życie. Program zajęć w naszej Szkole jest żywym, rozwijającym się procesem, zmieniającym się według potrzeb uczestników - żadna ze Szkół nie jest taka sama. A po dziewięciu dniach z Katie, i ty nie będziesz taki sam. „Kiedy cztery pytania zaczynają w tobie żyć” - mówi Katie - „twój umysł staje się klarowny, a więc i świat, który jest twoją projekcją, staje się klarowny. Jest to bardziej radykalne, niż ktokolwiek jest w stanie to pojąć.”

## **Warsztaty weekendowe**

Warsztaty weekendowe to wspaniała okazja na doświadczenie mocy Szkoły w formie dwudniowego programu. Katie prowadzi uczestników poprzez najsilniej oddziaływające ćwiczenia, zaprojektowane tak, by odzwierciedlały one transformację, jaką sama przeżyła, kiedy przebudziła się do rzeczywistości. Poprzez pracę nad problemami, takimi jak pieć, ciało, nawyki, finanse czy związki, odkryjesz głębsze poziomy wolności. Uczestnicy wychodzą z warsztatów ze słowami: „wspaniałe”, „odkrywcze” oraz „najbardziej niesamowity weekend mojego życia”.

## **Sklep Pracy**

Słuchanie i oglądanie Katie, jak pracuje z innymi, to bardzo popularny i przyjemny sposób na głębsze zrozumienie na czym polega Praca. Płynność Katie w prowadzeniu innych, równowaga pomiędzy stanowczością i współodczuwaniem, a do tego jej charakterystyczne poczucie humoru, sprawiają, że nagrania te są źródłem dobrej zabawy i głębokich odkryć. Sklep Pracy posiada w ofercie nagrania audio i wideo, przedstawiające Katie podczas pracy z uczestnikami warsztatów na tematy, takie jak seks, pieniądze, rodzice, związki, praca i wiele innych.

## **Praca w Internecie**

Informacje o Katie i jej Pracy są zawsze dostępne na stronie internetowej: [www.thework.com/polski](http://www.thework.com/polski). Na stronie tej oglądnąć można nagrania wideo przedstawiające Katie podczas prowadzenia Pracy, zobaczyć jej kalendarz wydarzeń, zapisać się na dziewięciodniową Szkołę dla Pracy, dowiedzieć się więcej o Instytucie dla Pracy, pobrać formularze, wysłuchać archiwalnych wywiadów radiowych (w j. angielskim), zaprenumerować „Biuletyn informacyjny Byron Katie” (w j. angielskim) oraz dokonać zakupów w

sklepie internetowym. Szeroki wybór informacji na temat Katie i Pracy znajduje się na stronie [www.thework.com/polski](http://www.thework.com/polski).

### **Dla absolwentów Szkoły: Instytut dla Pracy**



Aby jeszcze bardziej pogłębić swoje doświadczenia z Pracą, zapraszamy do zapisania się do Instytutu dla Pracy Byron Katie. Instytut jest jedyną organizacją oferującą oficjalny Kurs na certyfikowanego pomocnika Pracy Byron Katie, a dla absolwentów Szkoły daje wspaniałą możliwość dalszego zagłębiania się w Pracę dzięki Społeczności Pracy. Bez względu na to, czy zdecydujesz się zapisać na Kurs na certyfikowanego pomocnika, czy nie, forum Społeczności Pracy jest wspaniałym, interaktywnym miejscem, gdzie członkowie z całego świata dyskutują i uczą się o Pracy od siebie na wzajem. Tutaj możesz również przeczytać „Temat miesiąca” Katie i wyrazić o nim swoje zdanie, rozmawiać o związkach, rodzicielstwie, nawykach lub innych sprawach, które pragniesz poruszyć na forum. Możesz również wziąć udział w codziennej praktyce Pracy w systemie „każdy z każdym”, pracując co miesiąc z innym partnerem. Strona Instytutu znajduje się pod adresem [www.instituteforthework.com](http://www.instituteforthework.com).

### **„Dom Odwrócenia” Pracy**



„Dom Odwrócenia” to dwudziestoosmiodniowy program z zakwaterowaniem, który ma na celu konfrontację z największym i jedynym nawykiem, jaki istnieje: nawykiem umysłu do podtrzymywania niesprawdzonych myśli, które powodują wszelkie cierpienie i wewnętrzną przemoc na świecie. Skupia się on na Pracy Byron Katie, niesamowicie prostym, skutecznym procesie, który dla milionów ludzi – naogowców, weteranów, więźniów, uczniów, gospodyń domowych, kierowników, polityków, psychoterapeutów, ludzi z wszelkich środowisk społecznych i zawodowych – stał się drogą do pokonania głęboko zakorzenionych, autodestrukcyjnych zachowań. „Dom Odwrócenia” jest jedyną organizacją akredytowaną przez Byron Katie do korzystania z Pracy, łącząc ją z programem odwykowym i rehabilitacją emocjonalną. W bezpiecznym, przyjaznym dla środowiska miejscu, Byron Katie i jej zespół certyfikowanych pomocników prowadzą uczestników przez program, który jest stworzony specjalnie, by mogli całkowicie odwrócić swoje życie.

#### **Cztery pytania**

Poniżej przypominamy cztery pytania. Można wydrukować je na kartce papieru i mieć je zawsze pod ręką.

1. Czy to jest prawda?
2. Czy możesz mieć absolutną pewność, że to prawda?
3. Jak reagujesz, co dzieje się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa?
4. Kim bylibyś bez tej myśli?

Odwróć myśl, następnie podaj przynajmniej trzy rzeczywiste, konkretne przykłady, dla których odwrócenie jest prawdziwe w twoim życiu.

Jeśli pragniesz finansowo wesprzeć Pracę, z ogromną wdzięcznością zapraszamy do przekazania datków na rzecz Fundacji Pracy (*The Work Foundation*). Dzięki nim więcej ludzi będzie miała możliwość nauczenia się tej odmieniającej życie praktyki. Datki można przesłać pocztą na adres: The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, USA, lub wpisać na stronie [www.thework.com](http://www.thework.com).

\* \* \* \* \*

## „Praca Byron Katie to wielkie błogosławieństwo dla naszej planety.

Podstawową przyczyną cierpienia jest utożsamianie się z myślami, „opowieściami”, które **nieustannie** snują się w naszych umysłach. Metoda Katie działa jak ostry miecz, który przecina tę iluzję i sprawia, że możesz poznać ponadczasową naturę swego istnienia. Poradnik *Kochaj, co masz!* daje ci klucz. Użyj go!”

— Eckhart Tolle, autor *Potęgi teraźniejszości*



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

Niniejsza broszurka zawiera fragmenty książki *Kochaj, co masz!* opublikowanej przez wydawnictwo G+J, dostępnej w księgarniach i na stronie [www.thework.com/polski](http://www.thework.com/polski). Wersję niniejszej broszurki w formie .pdf można pobrać ze strony [www.thework.com/polski](http://www.thework.com/polski).