

Um Resumo de *Ame a realidade*

Quatro perguntas que podem mudar sua vida
Por Byron Katie, com Stephen Mitchell

*“Ninguém pode te dar liberdade a não ser você mesmo(a).
Este pequeno livreto vai mostrar a você como.”*

— Byron Katie

Este livreto é um resumo de *Ame a realidade* (*Loving What Is*). Cada ano, milhares desses livretos são mandados a pedido, gratuitamente, para organizações sem fins lucrativos, ao redor do mundo, ajudando pessoas a descobrir o poder de mudança de vida de O Trabalho (*The Work*).

Se você quiser explorar o assunto mais profundamente, sugerimos a você encomendar *Ame a realidade*. *Ame a realidade* onde os livros são vendidos. A versão em livro vai levar você a aprofundar-se em O Trabalho e inclui inúmeros exemplos de Katie facilitando outros em assuntos como medo, saúde, relacionamentos, dinheiro, o corpo e mais. *Loving What Is* está disponível também em audiobook em inglês, o que oferece a você uma preciosa experiência de ouvir Katie aplicando O Trabalho em gravações ao vivo de *workshops*. O livro e o audiobook em inglês estão também disponíveis em nosso website oficial, www.thework.com. Vá para www.thework.com/portugues para informações a respeito das traduções para o português, dos livros e outras publicações de Byron Katie conforme elas se tornam disponíveis.

© 2010 Byron Katie Inc. All rights reserved. (Todos os direitos reservados.)

Introdução

O Trabalho de Byron Katie é uma maneira de identificar e questionar os pensamentos que causam todo sofrimento no mundo. É uma maneira de encontrar paz com você mesmo(a) e com o mundo. Velhos, jovens, doentes, saudáveis, acadêmicos, analfabetos — qualquer um, com mente aberta, pode fazer O Trabalho.

Byron Kathleen Reid se tornou severamente depressiva aos trinta e poucos anos. Por um período superior a dez anos sua depressão só piorou e por quase dois anos Katie (como ela é chamada) praticamente não saiu da sua cama, pensando obsessivamente em suicídio. Então, numa manhã, no auge do desespero, ela teve uma experiência que mudou totalmente a sua vida.

Katie percebeu que quando ela acreditava que alguma coisa tinha que ser diferente do que era na realidade (“Meu marido devia me amar mais”, “Meus filhos deviam me apreciar mais”) ela sofria, e que quando ela *não* acreditava nesses pensamentos, ela sentia-se em paz. Ela se deu conta de que o que causava o seu sofrimento e depressão não era o mundo ao seu redor, mas o que ela acreditava sobre o mundo ao seu redor. Num momento de *insight* Katie viu que nossas tentativas de encontrar felicidade estavam na contra-mão — ao invés de inútilmente tentar mudar o mundo para adequá-lo aos nossos pensamentos de como “deveriam” ser as coisas, podemos questionar esses pensamentos e, enxergando a realidade como ela é, experimentar total liberdade e alegria. Katie desenvolveu um método de questionamento simples, mas extremamente eficaz chamado O Trabalho, que tornou essa transformação praticável. Como resultado, uma mulher deprimida, com ideias suicidas e sem nenhuma esperança se tornou uma pessoa cheia de amor por tudo o que a vida lhe proporciona.

O *insight* de Katie dentro da mente é compatível com as últimas pesquisas em neurociência cognitiva, e O Trabalho tem sido comparado ao diálogo de Sócrates, ensinamentos budistas e o programa dos 12 passos. Mas Katie desenvolveu seu método sem nenhum conhecimento de religião ou psicologia. O Trabalho é baseado, puramente, na experiência direta de uma mulher de como sofrimento é criado e terminado. É incrivelmente simples, acessível para pessoas de todas as idades e níveis, e não necessita nada a não ser uma caneta, um papel e mente aberta. Katie percebeu imediatamente que dando às pessoas seus *insights* e respostas era de um valor muito pequeno — ao contrário, ela oferece um processo que pode dar às pessoas as *próprias respostas deles(as)*. As primeiras pessoas que tiveram contato com o Trabalho dela, contaram que a experiência foi transformadora e logo ela começou a receber convites para ensinar o processo publicamente.

Desde 1986, Katie tem apresentado O Trabalho para milhões de pessoas ao redor do mundo. Além de eventos públicos, ela introduziu O Trabalho em empresas, universidades, escolas, igrejas, prisões e hospitais. A alegria e o humor de Katie, imediatamente colocam as pessoas à vontade e os profundos *insights* e avanços que os participantes rapidamente experienciam, tornam os

eventos cativantes (lenços estão sempre à mão). Desde 1998, Katie tem dirigido a Escola para O Trabalho, um programa de nove dias oferecido diversas vezes ao ano. A Escola é uma fonte aprovada de unidades de educação continuada (nos EUA) e muitos psicólogos, conselheiros e terapeutas que contam que O Trabalho está se tornando a parte mais importante da sua prática. Katie também dirige um evento anual chamado Limpeza Mental de Ano Novo (em inglês) – um programa de quatro dias de investigação contínua que acontece no sul da Califórnia no final de Dezembro – e às vezes oferece *workshops* de finais-de-semana. Gravações em Audio- e vídeos (em inglês) de Katie facilitando O Trabalho em grande variedade de tópicos (sexo, dinheiro, o corpo, criação de filhos) estão disponíveis nos eventos de Katie e no website dela, www.thework.com.

Em 2006, Estrela Polar publicou o primeiro livro de Katie, *Para Acabar com o Sofrimento* (*Loving What Is*), escrito com seu marido, o eminente escritor Stephen Mitchell. A tradução de *Loving What is* em português do Brasil, foi lançado no mês de Dezembro de 2009 pela Editora Best Seller com o título *Ame a realidade*. *Loving What Is* já foi traduzido em 28 línguas. Esteve na lista de *bestsellers* nos EUA. *Eu Preciso do Seu Amor – Isso é Verdade?* (*I Need Your Love – Is That True?*), escrito com Michael Katz, e *Os Mil Nomes da Alegria* (*A Thousand Names for Joy*), escrito com Stephen Mitchell, são também *bestsellers* nos EUA. *Questione seu Pensamento, Mude o Mundo* (*Question Your Thinking, Change the World*) foi publicado em 2007 e o livro *Quem Você Seria Sem a Sua História?* (*Who Would You Be Without Your Story?*) em 2008. *Tiger-Tiger, Isso é Verdade?* (*Tiger-Tiger, Is It True?*), publicado em 2009, é o primeiro livro de Katie para crianças; ilustrado por Hans Wilhelm. Estes últimos cinco livros ainda não foram traduzidos para o Português.

Seja bem vindo ao Trabalho.

O que É, É

O único momento em que nós sofremos é quando acreditamos em um pensamento que briga com o que é. Quando a mente está perfeitamente clara, o que nós queremos é o que é. Se você quer que a realidade seja diferente do que é, você tem, também, que tentar ensinar um gato a latir. Você pode tentar, tentar e no fim o gato vai olhar para você e dizer “Miau”. Querer que a realidade seja diferente do que é, é inútil.

E ainda, se você prestar atenção, você vai notar que você tem pensamentos assim dezenas de vezes por dia. “As pessoas deveriam ser mais gentís.” “Crianças deveriam se comportar bem.” “Meu marido (ou minha esposa) deveria concordar comigo.” “Eu deveria ser mais magro(a) ou mais bonito(a) ou ter mais sucesso.” Estes pensamentos são maneiras de querer que a realidade seja diferente do que é. Se você pensa que isso parece depressivo, você está certo(a). Todo esse estresse que nós sentimos é causado por brigar com o que é.

Pessoas novas em O Trabalho, com frequência dizem para mim, “Mas seria enfraquecedor parar de brigar com a realidade. Se eu simplesmente aceitar a realidade, vou me tornar passivo(a). Eu talvez até perca o desejo de agir.” Eu respondo à eles(as) com uma questão: “Você pode realmente saber que isso é verdade?” O que é mais fortalecedor? – “Eu desejaria não ter perdido meu emprego” ou “Eu perdi meu emprego; o que posso fazer agora?”

O Trabalho revela que, o que você pensa que não deveria ter acontecido, *deveria* ter acontecido. Isso deveria ter acontecido porque aconteceu e não há pensamento no mundo que possa mudar isso. Isso não quer dizer que você concorde ou aprove isso. Isso só significa que você vê as coisas sem resistência e sem a confusão da sua luta interior. Ninguém quer que seus filhos fiquem doentes, ninguém quer estar em um acidente de carro; mas quando essas coisas acontecem, como pode ser útil brigar mentalmente com elas? Nós sabemos que não é o melhor, mas ainda assim, fazemos isso porque não sabemos como fazer para parar.

Eu sou uma amante do que é não porque eu sou uma pessoa espiritual, mas porque me machuca quando eu brigo com a realidade. Nós podemos saber que a realidade é boa exatamente como ela é, porque se nós brigamos com ela, nós experimentamos tensão e frustração. Nós não nos sentimos naturais e em equilíbrio. Quando nós paramos de nos opor à realidade, ações se tornam simples, fluidas, gentis e sem medo.

Permanecendo em Seus Próprios Assuntos

Eu posso encontrar apenas três tipos de assuntos no Universo: os meus, os seus e os de Deus. (Para mim, a palavra *Deus* significa “realidade.” Realidade é Deus, porque *ela manda*. Qualquer coisa que está fora do meu controle, do seu controle ou do controle de qualquer outra pessoa, eu chamo de assuntos de Deus.)

Muito do nosso estresse vem de viver mentalmente fora dos nossos próprios assuntos. Quando eu penso “Você precisa arrumar um emprego, Eu preciso que você seja feliz, você deveria ser pontual, você precisa se cuidar melhor”, eu estou nos seus assuntos. Quando eu estou preocupado(a) com terremotos, inundações, guerras ou quando eu vou morrer, eu estou nos assuntos de Deus. Se eu estou mentalmente nos seus assuntos ou nos assuntos de Deus, o efeito é separação. Eu percebi isso no início de 1986. Quando eu, mentalmente, estava nos assuntos da minha mãe, por exemplo, com um pensamento do tipo “Minha mãe deveria me entender”, eu imediatamente experienciava um sentimento de solidão. Foi quando eu me dei conta de que, todas as vezes na minha vida em que eu me senti magoada ou solitária, eu estava nos assuntos de outra pessoa.

Se você está vivendo sua vida e eu estou mentalmente vivendo sua vida, quem está vivendo a minha? Estamos os dois lá. Estando mentalmente nos

seus assuntos me afasta de estar presente nos meus próprios. Eu estou separado(a) de mim mesmo(a), pensando porque minha vida não funciona.

Pensar que eu sei o que é melhor para qualquer outra pessoa é estar fora dos meus assuntos. Mesmo em nome do amor, é pura arrogância e o resultado é tensão, ansiedade e medo. Eu sei o que é certo para *mim*? Somente esse é o meu assunto. Deixe-me trabalhar nisso antes de eu tentar resolver os seus problemas por você.

Se você entender os três tipos de assuntos o suficiente para estar nos seus próprios assuntos, isso poderia libertar a sua vida de uma maneira que você não pode nem imaginar. A próxima vez que você se sentir estressado(a) ou desconfortável, pergunte a você mesmo(a) nos assuntos de quem você está mentalmente e talvez você caia na gargalhada! Essa pergunta pode trazer você de volta para você mesmo(a). Você pode vir a reconhecer que você nunca esteve realmente presente, que você tem vivido mentalmente, toda a sua vida nos assuntos das outras pessoas. Só perceber que você está mentalmente nos assuntos dos outros, pode trazer você de volta para o maravilhoso você mesmo(a).

E se você praticar isso por um tempo, você pode vir a reconhecer que *você* não tem nenhum assunto também e que a sua vida corre perfeitamente bem por si só.

Encontrando seus Pensamentos com Entendimento

Um pensamento é inofensivo a não ser que nós acreditemos nele. Não são os nossos pensamentos, mas o *apego* à eles que causam sofrimento. Apego a um pensamento significa acreditar que é verdadeiro, sem investigação. A crença é um pensamento a que nós estamos apegados(as) e freqüentemente, por anos.

A maioria das pessoas pensam que *são* o que os pensamentos delas dizem quem são. Um dia eu notei que eu não estava respirando, mas sendo respirada. Então, eu também notei, para minha surpresa, que eu não estava pensando – que na verdade, estava “sendo pensada” e que aquele pensamento não era pessoal. Você acorda de manhã e diz para você mesmo(a): “Eu penso que não vou pensar hoje”? Já é tarde demais: Você já está pensando! Pensamentos simplesmente aparecem. Eles vêm do nada e vão de volta para o nada, como nuvens se movendo através do céu. Eles vêm para passar, não para ficar. Não há nada de mal neles até que nós nos apegarmos a eles como se eles fossem verdadeiros.

Ninguém, nunca foi capaz de controlar seus pensamentos, ainda que algumas pessoas contam histórias sobre como seriam. Eu não deixo meus pensamentos – eu os encaro com entendimento. Então, *eles me deixam*.

Pensamentos são como a brisa ou como as folhas das árvores ou gotas de chuva caindo. Eles aparecem assim. E através de investigação, nós podemos torná-los nossos amigos. Você discutiria com um pingo de chuva? Pingos de chuva não são pessoais, e nem pensamentos. Uma vez um conceito doloroso é

investigado com entendimento, da próxima vez que ele aparecer, talvez você até o ache interessante. O que costumava ser um pesadelo, agora é só interessante. Da próxima vez que ele aparecer, talvez você ache engraçado. Da próxima vez que ele aparecer, talvez você nem note. Esse é o poder de amar o que é.

Colocando a Mente no Papel

O primeiro passo em O Trabalho é escrever seus julgamentos sobre qualquer situação estressante na sua vida presente, passada ou futura – sobre uma pessoa que você não gosta ou uma situação com alguém que gera em você raiva, medo ou tristeza. (Use uma folha em branco ou você pode ir para o site www.thework.com/portugues na sessão chamada “O Trabalho”, onde você achará o formulário “Julgue o Seu Próximo” para imprimir gratuitamente.)

Por milhares de anos, temos sido ensinados a não julgar – mas, vamos encarar isso, nós continuamos fazendo isso o tempo todo. A verdade é que todos nós temos julgamentos correndo nas nossas mentes. Através de O Trabalho, nós finalmente temos permissão de dar vazão à esses julgamentos ou até gritá-los, no papel. Nós podemos descobrir que, até os mais desagradáveis pensamentos, podem ser encontrados através de amor incondicional.

Eu encorajo você a escrever sobre alguém a quem não tenha perdoado totalmente. Esse é o lugar mais poderoso para se começar. Mesmo que você tenha perdoado a pessoa 99%, você não será livre até seu perdão ser completo. O 1% que você não os perdoou será exatamente o lugar onde você pode estar paralizado(a) nos seus outros relacionamentos (incluindo o relacionamento com você mesmo(a)).

Se você começa apontando o dedo e culpando adiante, então o foco não é você. Você simplesmente sai livre e sem críticas. Nós, com frequência, temos bastante certeza sobre o que as pessoas precisam fazer, como elas devem viver, com quem elas devem conviver. Nós sabemos o que é melhor para os outros, mas não o que é melhor para nós mesmos.

Quando você faz O Trabalho, você vê quem você é através de como você pensa que as pessoas são. Eventualmente, você percebe que tudo ao seu redor é um reflexo do seu próprio pensamento. Você é um contador de histórias, o projetor de todas histórias e o mundo é a imagem projetada dos seus pensamentos.

Desde o início dos tempos, as pessoas têm tentado mudar o mundo para serem felizes. Isso nunca funcionou porque não resolve o problema na sua base. O que O Trabalho nos dá é uma maneira de mudar o projetor – a mente – ao invés da projeção. É como se houvesse um fiapo na lente de um projetor. Nós pensamos que há um defeito na tela e nós tentamos mudar esta ou aquela pessoa e o defeito reaparece na próxima. É inútil tentar mudar as imagens

projetadas. Uma vez que percebemos onde está o fiapo, nós podemos limpar a própria lente. Isso é o fim do sofrimento e o início da alegria no Paraíso.

Como Preencher o Formulário

Eu convido você a ser julgador, duro, infantil e mesquinho. Escreva com a espontaneidade de uma criança que está triste, zangada, confusa ou com muito medo. Não tente ser sábio(a), espiritual ou gentil. Este é o momento de ser totalmente honesto(a) e transparente sobre como você se sente. Permita que seus sentimentos se expressem por si mesmos, sem nenhum medo de consequências ou nenhuma ameaça de punição.

Na próxima página, você vai encontrar um exemplo completo do Formulário "Julgue-Seu-Próximo". Eu escrevi sobre meu segundo marido, Paulo, neste exemplo (incluído aqui com a permissão dele); estes são tipos de pensamentos que eu costumava ter sobre ele antes da mudança na minha vida. Conforme você ler, eu convido você a substituir o nome do Paulo pelo nome de alguém que faça parte da sua vida.

1. Quem te enraivece, frustra, entristece ou desaponta você, e por quê? O que sobre esta pessoa que você não gosta?

Eu estou zangada com Paulo porque ele não me ouve. Eu estou zangada com Paulo porque ele não me valoriza. Eu não gosto do Paulo porque ele discute com tudo que eu digo.

2. Como você quer esta pessoa muda? O que você quer que ele(a) faça?

Eu quero que Paulo me dê sua total atenção. Eu quero que Paulo me ame integralmente. Eu quero que Paulo concorde comigo. Eu quero que Paulo faça mais exercícios.

3. O que esta pessoa deveria ou não deveria fazer, ser, pensar ou sentir? Qual conselho você poderia oferecer?

Paulo não deveria assistir tanta TV. Paulo deveria parar de fumar. Paulo deveria dizer que me ama. Ele não deveria me ignorar.

4. O que esta pessoa deveria fazer para que você fosse feliz?

Eu preciso que o Paulo me ouça. Eu Paulo pare de mentir para mim. Eu preciso que Paulo compartilhe seus sentimentos e esteja disponível emocionalmente. Eu preciso que Paulo seja gentil, carinhoso e paciente.

5. O que você pensa desta pessoa? Faça uma lista. (Lembre-se, seja o mais julgador(a) possível.)

Paulo é desonesto. Paulo is imprudente. Paulo é infantil. Ele pensa que não precisa seguir as regras. Paulo não é carinhoso e disponível. Paulo é irresponsável.

6. O que você não quer a experienciar com esta pessoa novamente?

Eu não quero viver com Paulo se ele não mudar. Eu quero nunca mais discutir com Paulo novamente. Eu quero que ele nunca mais minta para mim.

Investigação: As Quatro Perguntas e as Inversões

1. Isso é verdade?
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?
3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?
4. Quem você seria sem este pensamento?

Inverta o pensamento e encontre, pelo menos, três exemplos específicos e genuínos de como esta inversão é verdadeira na sua vida.

Agora, usando as quatro perguntas, vamos investigar a primeira afirmação da número 1 neste exemplo: *Paulo não me ouve*. Conforme você continua lendo, pense em alguém que você ainda não perdoou totalmente.

1. Isso é verdade? Pergunte para você mesmo(a), “É verdade que Paulo não me ouve?” Fique em silêncio. Se você quer realmente saber a verdade, a resposta vai surgir e se encontrar com a pergunta. Permita que a mente faça a pergunta e espere a resposta vir à tona.

2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade? Considere essas perguntas: “Posso saber com absoluta certeza que Paulo não me ouve? Eu posso realmente saber se alguém está ouvindo ou não? Eu estou, às vezes, ouvindo quando aparento não estar?”

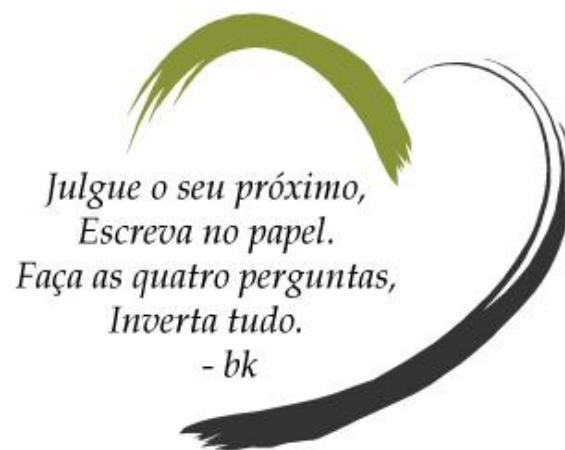
3. Como você reage, o que acontece quando você acredita neste pensamento? Como você reage quando você acredita que Paulo não te ouve? Como você o trata? Faça uma lista. Por exemplo: “Eu dou “aquela olhada” para ele. Eu o interrompo. Eu o puno não dando atenção à ele. Eu começo a falar mais rápido, mais alto e tento forçá-lo a me ouvir.” Continue fazendo sua lista enquanto busca dentro de você e veja como você trata a você mesmo(a) nesta situação e como se sente. “Eu me fecho. Eu me isolo. Eu como e durmo muito, assinto TV por dias. Eu me sinto deprimida e solitária.” Perceba todos esses efeitos por acreditar neste pensamento “*Paulo não me ouve.*”

4. Quem você seria sem este pensamento? Agora considere quem você seria sem este pensamento “*Paulo não me ouve.*” Quem você seria se você não fosse capaz de gerar este pensamento? Feche seus olhos e imagine o Paulo não te ouvindo. Imagine que você não tem este pensamento que o Paulo não ouve (ou que ele *deveria* ouvir). Reflita com calma. Perceba o que é revelado à você. O que você vê? Como você se sente?

Inverta. A afirmação inicial, *Paulo não me ouve*, quando invertida, poderia se tornar “Eu não ouço o Paulo.” Isso é tão ou mais verdadeiro para você? Quando você não ouve o Paulo? Você está ouvindo o Paulo quando você está pensando sobre ele não te ouvir? Encontre, pelo menos, três exemplos específicos e genuínos de como esta inversão é verdade na sua vida.

Outra inversão é: “Eu não ouço a mim mesmo(a).” A terceira é “Paulo me ouve.” Para cada inversão que descobrir, encontre, pelo menos, três exemplos específicos e genuínos de como essa inversão é verdade em sua vida.

Depois de ir fundo com as inversões, você continuaria uma investigação semelhante com a próxima afirmação escrita na número 1 no seu Formulário – *Paulo não me valoriza* – e depois com cada afirmação do Formulário.



Sua Vez: O Formulário

Agora você sabe o suficiente para tentar O Trabalho. Primeiro você irá colocar seus pensamentos no papel. Simplesmente pegue uma pessoa ou situação e escreva, usando sentenças curtas e simples. Lembre-se *de apontar as culpas e seus julgamentos*. Você pode escrever sobre seu presente ou sob o ponto de vista aos cinco ou 25 anos de idade. Por favor, *não* escreva sobre você ainda.

1) Quem te enraivece, frustra, entristece ou desaponta, e por quê? O que sobre esta pessoa que você não gosta? (Lembre-se: Seja duro(a), infantil e malcriado(a)) Eu não gosto (Estou zangada, entristecida, amedrontada, confusa, etc., com) (nome) porque _____.

2) Como você quer esta pessoa muda? O que você quer que ele(a) faça? Eu quero que (nome) _____.

3) O que esta pessoa deveria ou não deveria fazer, ser, pensar ou sentir? Qual conselho você poderia oferecer? (Nome) deveria (ou não deveria) _____.

4) O que esta pessoa deveria fazer para que você fosse feliz? (Faça de conta que é seu aniversário e você poder ter qualquer coisa que queira. Peça!) Eu preciso que (nome) _____.

5) O que você pensa desta pessoa? Faça uma lista. (Não seja racional ou gentil.) (Nome) é _____.

6) O que você não quer experimentar com essa pessoa novamente? Eu nunca mais quero _____.

Sua Vez: A Investigação

Um a um, investigue cada afirmação do Formulário Julgue-Seu-Próximo, usando as quatro perguntas e depois inverta a afirmação com a qual você está trabalhando. (Se você precisa de ajuda, vá de volta ao exemplo na sessão chamada “Como Preencher o Formulário”). Através deste processo, pratique se abrir a possibilidades além daquelas que você pensa que sabe. Não há nada mais excitante do que descobrir a “não-sei” mente.

É como mergulhar. Continue se fazendo a pergunta e espere. Permita que a resposta encontre você. Eu chamo isso de coração encontrando a mente: a polaridade mais gentil da mente (a qual eu chamo de coração) encontrando a polaridade confusa porque não foi investigada. Quando a mente pergunta sinceramente, o coração irá responder. Você pode começar a experimentar revelações sobre você mesmo(a) e sobre o mundo, revelações que podem transformar sua vida inteira, para sempre.

Olhe para a primeira afirmação que você escreveu na número 1 do seu Formulário. Agora pergunte a você mesmo(a) as seguintes perguntas:

1. Isso é verdade?

Realidade, para mim, é o que é verdade. A verdade é qualquer coisa que esteja na sua frente, qualquer coisa que esteja acontecendo. Você goste ou não, está chovendo agora. “Não deveria estar chovendo” é somente um pensamento. Na realidade, não existe isso de “deveria” ou “não deveria.” Esses são apenas pensamentos que impomos à realidade. Sem o “deveria” e “não deveria”, nós podemos ver a realidade como ela é e isso nos deixa livres para agir de maneira eficiente, clara e sana.

Quando fizer a primeira pergunta, se dê um tempo. O Trabalho é sobre descobrir o que é verdade do nosso mais profundo ser. Você está ouvindo *suas* respostas agora, não de outras pessoas e nada que você tenha sido ensinado(a). Isso pode ser muito desafiador porque você está penetrando no desconhecido. Conforme você continua a mergulhar mais fundo, permita a verdade dentro de você vir à tona e se encontrar com a pergunta. Seja gentil enquanto você se dá à esta investigação. Permita que a experiência tenha você completamente.

2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?

Se sua resposta para a pergunta 1 é sim, pergunte para você mesmo(a), “Posso eu saber absolutamente que isso é verdade?” Em muitos casos a afirmação *parece* ser verdade. Claro que parece. Seus conceitos são baseados numa vida inteira de crenças não investigadas.

Depois que eu acordei para a realidade em 1986, Eu notei muitas vezes como as pessoas, em conversas, na mídia e em livros, fazem afirmações como “Não há entendimento suficiente no mundo,” “Há violência demais,” “Nós devíamos amar mais uns aos outros.” Essas foram histórias que eu costumava acreditar também. Elas parecem ser sensíveis, gentís e carinhosas, mas enquanto eu as ouvia, Eu notei que acreditando nelas causava estresse e eu não sentia paz dentro de mim.

Por exemplo, quando eu ouvia a história “As pessoas deveriam ser mais amorosas,” a pergunta que vinha à tona em mim “Posso saber com absoluta certeza que isso é verdade? Posso realmente saber por mim, dentro de mim, que as pessoas deveriam ser mais amorosas? Ainda que todo o mundo me diga isso, isso é realmente verdade?” E para minha fascinação, quando eu me ouvia lá de dentro, eu vi que o mundo é o que é – nada mais, nada menos. Quando se diz respeito à realidade, não há o que “deveria ser”. Há apenas “o que é”, apenas da maneira que é, agora. A verdade é acima de toda história. E toda história acima da investigação, nos impede de ver o que é a verdade.

Agora, eu pude finalmente investigar todas as histórias potencialmente desconfortáveis, “Posso saber com absoluta certeza que isso é verdade?” E a resposta, como a pergunta, foi uma experiência: Não. Eu ficaria firme naquela resposta – solitária, em paz, livre.

Como poderia não ser a resposta certa? Todos que eu conheço e todos os livros, disseram que a resposta deveria ser sim. Mas eu pude ver que a verdade é ela mesma e não será comandada por ninguém. Na presença daquele não interno, eu vi que o mundo é sempre como deveria ser, não importa se eu me oponho a isso ou não. E eu abracei a realidade com todo o meu coração. Eu amo o mundo, sem impor nenhuma condição.

Se sua resposta continua sendo sim, bom. Se você pensa que pode absolutamente saber que isso é verdade, é sempre bom ir para a pergunta número 3.

3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?

Com essa pergunta, nós começamos a perceber as causas e efeitos internos. Você pode ver que quando você acredita no pensamento, há um sentimento desconfortável, uma perturbação que pode ir de um mero desconforto até medo ou pânico.

Depois que as quatro perguntas me encontraram, eu percebi pensamentos como “As pessoas deveriam ser mais amorosas,” e eu veria que eles causavam um sentimento de desconforto. Eu percebi que antes minha mente estava quieta e serena. Esta é quem eu sou sem a minha história. Então, na quietude do despertar, eu comecei a perceber os sentimentos vinham das crenças ou apegos ao pensamento. E na quietude, eu poderia ver que se eu acreditasse no pensamento, o resultado seria um sentimento de inquietude e tristeza. Quando eu perguntei, “Como você reage quando você acredita neste pensamento de que as pessoas deveriam ser mais amorosas?” Eu vi que, não só que eu tinha um sentimento desconfortável (isso era óbvio), mas eu também reagia com cenas mentais para provar que o pensamento era verdadeiro. Eu voei para um mundo que não existia. Eu reagi vivendo num corpo estressado, vendo tudo através de olhos cheios de medo, uma mortaviva, alguém num pesadelo sem fim. O remédio era simplesmente investigar.

Eu amo a pergunta número 3. Uma vez você a responde para você mesmo(a), uma vez você veja a causa e efeito do pensamento, todo seu sofrimento começa a dissolver.

4. Quem você seria sem este pensamento?

Esta é uma pergunta poderosa. Se veja na presença da pessoa sobre quem você escreveu a afirmação quando ela está fazendo o que você acha que não deveria fazer. Agora, só por um minuto ou dois, feche seus olhos e imagine quem você seria se não pudesse ter este pensamento. Em que sua vida seria diferente na mesma situação sem este pensamento? Mantenha seus olhos fechados e olhe para ela sem a sua história. O que você vê? O que você sente sobre ela sem a sua história? O que você prefere – com ou sem a sua história? Qual te parece mais gentil? Qual te traz mais paz?

Para muitas pessoas, a vida sem suas histórias é, literalmente, inimaginável. Eles não têm referência para isso. Então “Eu não sei” é uma resposta comum para esta pergunta. Outras pessoas respondem dizendo, “Eu seria livre,” “Eu teria paz,” “Eu seria uma pessoa mais amorosa.” Você poderia também dizer, “Eu teria clareza suficiente para entender a situação e agir de maneira mais eficiente.” Sem as nossas histórias, nós não só somos capazes de agir com mais clareza e sem medo; somos também um amigo, um ouvinte. Nós somos pessoas felizes vivendo vidas felizes. Nós somos apreciação e gratidão que se tornam tão naturais quanto respirar. Alegria é um estado natural para alguém que sabe que não há nada para saber e nós temos tudo que precisamos, bem aqui e agora.

Faça a Inversão

Para fazer a inversão, reescreva sua afirmação. Primeiro, escreva como se isso tivesse sido escrito sobre você. Onde você escreveu o nome de outra pessoa, coloque você mesmo(a). Ao invés de “ele” ou “ela”, coloque “eu”. Por exemplo, “Paulo não me aprecia” se torna “Eu não aprecio Paulo” e “Eu não me aprecio”. Outro tipo é a inversão 180 graus para o extremo oposto: “Paulo me aprecia”. Para cada inversão, encontre, pelo menos, três exemplos específicos e genuínos de como a inversão é verdadeira na sua vida. Isto não é sobre culpar a você mesmo(a) ou se sentir culpado(a). É sobre descobrir alternativas que podem te trazer paz.

As inversões são uma poderosa parte de O Trabalho. Enquanto você pensa que a causa dos seus problemas estão “fora” – enquanto você pensa que qualquer outra pessoa ou qualquer outra coisa é responsável pelo seu sofrimento – não há esperança para a situação. Isso significa que você estará para sempre no papel de vítima, que você está sofrendo no Paraíso. Então, traga a verdade de volta para você mesmo(a) e comece a se libertar. Investigação combinada com as inversões são a rota mais rápida para o autocompreensão.

A Inversão para a Número 6

A inversão para a afirmação número 6 do Formulário Julgue-Seu-Próximo, é um pouco diferente das outras. Nós trocamos “Eu não quero nunca mais...” por “Eu estou disposto(a) a...” e “Eu não vejo a hora de...” Por exemplo, “Eu não quero nunca mais ter que discutir novamente com Paulo” se torna “Eu estou disposta a discutir novamente com Paulo” e “Eu não vejo a hora de discutir novamente com Paulo.”

Essa inversão é sobre você dominar toda sua vida. Dizendo — e sendo sincero(a) — “Eu estou disposta a...” cria abertura, criatividade e flexibilidade. Qualquer resistência que você tenha é dissipada, permitindo a você se iluminar ao invés de tentar aplicar inutilmente a força de vontade para erradicar a situação da sua vida. Dizendo e sendo sincero(a) em dizer “Eu não vejo a hora de...”, ativamente faz com que você se abra a novas perspectivas na sua vida.

É bom saber que estes mesmos sentimentos ou situações podem acontecer novamente, mesmo que seja só nos seus pensamentos. Quando você se dá conta que o sofrimento e desconforto são a chamada para a investigação, você pode, na verdade, começar a não ver a hora de ter sentimentos desconfortáveis. Você pode até experienciá-los como amigos vindo te mostrar que você ainda não investigou o bastante. Não será mais necessário esperar que pessoas e situações mudem para que você experimente paz e harmonia. O Trabalho é um caminho direto para que você orquestre sua própria felicidade.

Perguntas e Respostas

P: *É difícil eu escrever sobre outras pessoas. Posso escrever sobre mim?*

R: Se você quer conhecer a você mesmo(a), Eu sugiro escrever sobre outra pessoa. No começo aponte O Trabalho para fora e você poderá ver que tudo fora de você é um reflexo direto do seu pensamento. É tudo sobre você. A maioria de nós aponta nossas críticas e julgamentos para nós mesmos por anos e isso não tem resolvido nada. Julgando outra pessoa, investigando e invertendo é o caminho mais rápido do entendimento e autocompreensão.

P: *Como você pode dizer que a realidade é boa? E sobre as guerras, estupros, pobreza, violência e abuso de crianças? Você está aceitando tudo isso?*

R: Como eu poderia aceitar isso? Eu simplesmente percebi que se eu acreditasse que isso tudo não deveria existir, eu sofriria. Eu posso, pelo menos, acabar com a guerra dentro de mim? Eu posso parar de violentar a mim mesma e outros com meus pensamentos e ações abusivas? Se não posso, estou dando continuidade em mim mesma, exatamente de tudo isso que eu quero que acabe no mundo. Eu começo acabando com meu sofrimento pessoal, minha guerra própria. Esse é o trabalho de uma vida.

P: *O que você está dizendo é que eu deveria aceitar a realidade como ela é e não discutir ou ir contra isso? Está certo?*

R: O Trabalho não diz para ninguém o que deveria ou não deveria fazer. Nós simplesmente perguntamos, “Qual é o efeito em brigar com a realidade?”, “Como você se sente?” Este Trabalho explora a causa e efeito de atacar os pensamentos dolorosos e nessa investigação, encontramos nossa liberdade. Dizer simplesmente que nós não deveríamos discutir com a realidade, somente acrescenta outra história, outra filosofia, outra religião. Isso nunca funcionou.

P: *Amando o que é soa como nunca querer nada. Não é mais interessante querer coisas?*

R: A minha experiência é que eu quero coisas o tempo todo: O que eu quero é o que é. Isso não é só interessante, é maravilhoso! Quando eu quero o que eu tenho, pensamento e ação não estão separados; eles se movem como um só, sem conflito. Se você acha que está faltando algo, em qualquer momento, escreva seu pensamento e investigue. Eu penso que a vida nunca tem falta de nada e não exige um futuro. Tudo que eu preciso, me é suprido e eu não tenho que fazer nada por isso. Não há nada mais excitante do que amar o que é.

P: *E se eu não tenho problemas com pessoas? Posso escrever sobre coisas, como meu corpo?*

R: Sim. Faça O Trabalho a respeito de qualquer assunto que seja estressante. Conforme você se torna mais familiar com as quatro perguntas e as inversões,

você pode escolher assuntos como corpo, doenças, carreira e até Deus. Então experimente usar o termo “meu pensamento” no lugar do assunto quando fizer as inversões.

Exemplo: “Meu corpo deveria ser forte e saudável” se torna “Meu pensamento deveria ser forte e saudável.”

Não é isso que você realmente quer — uma mente equilibrada e saudável? Ter um corpo doente nunca foi um problema, ou o seu pensamento sobre o corpo que causa os problemas? Investigue. Deixe seu médico cuidar do seu corpo enquanto você cuida do seu pensamento. Eu tenho um amigo que não pode mover seu corpo e ele está amando a vida. Liberdade não exige um corpo saudável. Liberte sua mente.

P: *Como eu posso aprender a perdoar alguém que me feriu muito?*

R: Julgue o seu inimigo, escreva, faça as quatro perguntas e inverta. Veja por você mesmo(a) o que significa perdão, descobrindo que o que você pensou ter acontecido, não aconteceu. Até você ver que não há nada o que perdoar, você não perdoou realmente. Ninguém jamais feriu alguém. Ninguém fez nada terrível. Não há nada terrível, exceto seus pensamentos não investigados sobre o que aconteceu. Então, sempre que você estiver em sofrimento: Investigue, olhe para os pensamentos que você está tendo e liberte você mesmo(a). Seja uma criança. Comece à partir da mente que nada sabe. Tome sua ignorância por todo o caminho para a liberdade.

P: *A investigação é um processo de pensamento? Se não, o que é isso?*

R: Investigação parece ser um processo de pensamento, mas na verdade é uma maneira de “desatar” pensamentos. O pensamentos perdem seu poder sobre nós quando nos damos conta que eles simplesmente aparecem na mente. Eles não são pessoais. Através do Trabalho, ao invés de escapar ou suprimir nossos pensamentos, nós aprendemos a recebê-los de braços abertos.

“Katie-cismos”

Quando discutimos com a realidade, nós perdemos — mas só 100% do tempo.

Personalidades não amam — elas querem algo.

Se eu tivesse uma prece, seria essa: “Deus me poupe do desejo de amor, aprovação e apreciação. Amém.”

Não queira parecer mais evoluído que você é na realidade.

O único sofrimento é uma mente não investigada.

Ou você acredita no que você pensa ou você investiga isso. Não há outra escolha.

Ninguém pode me ferir — esse é o meu trabalho.

A pior coisa que pode acontecer é um pensamento não investigado.

Sanidade não sofre, nunca.

Se eu penso que você é o meu problema, estou insana.

Eu não deixo os meus pensamentos — *eu* os questiono. Então, eles *me* deixam.

Você sai completamente da realidade quando você acredita que há uma razão legítima para sofrer.

A realidade é sempre mais gentil do que a história que contamos sobre ela.

É muito claro para mim que todo mundo me ama. Eu só não tenho expectativa de que eles já tenham se dado conta disso.

Não existem problemas físicos — só problemas mentais.

Realidade é Deus, porque é quem manda.

Quando estou perfeitamente consciente, o que eu quero é o que é.

Brigar com a realidade é como tentar ensinar um gato a latir — inútil.

Como eu sei que eu não preciso do que eu quero? Eu não tenho isso.

Liberdade é se dar conta que, o que você pensa que aconteceu, na verdade não aconteceu.

Tudo acontece *por* mim e não *para* mim.

Gratidão é o que você é sem a sua história.

Comentários sobre *Ame a realidade*

“Senhor! De onde veio Byron Katie? Seu Trabalho é maravilhosamente eficiente – um antídoto simples e direto para o sofrimento desnecessário que nós criamos para nós mesmos(as). Ela não nos pede para acreditar em nada, mas nos dá um surpreendente e eficiente caminho para nos livrarmos do emaranhado de desilusões que nós envolvemos a nós mesmos”

– David Chadwick, autor de *Crooked Cucumber* (sem tradução no Brasil)

“Suponha que você pudesse achar uma maneira simples de abraçar sua vida com alegria, parar de brigar com a realidade e atingir a serenidade em meio a uma névoa de caos. Isso é o que *Ame a realidade* oferece. Nada menos do que uma maneira revolucionária de viver sua vida. A questão é: Somos corajosos o bastante para aceitar isso?”

– Erica Jong, autor de *Medo de Voar*

“Se eu pudesse dar um livro para cada pessoa no mundo, seria esse. Sou um ministro Cristão ordenado e eu daria este livro antes mesmo de uma Bíblia. Essa é, literalmente, a chave para acabar com todo sofrimento. A informação que ele contém substitui todos os livros de autoajuda. Isso é transformador.”

– J.B., Nemaquin, PA (*Amazon.com*)

“Tenho 52 anos e não sou uma pessoa que está tentando trabalhar meu relacionamento com outras raças ou explorando porque minha esposa não é fiel a mim. Sou um veterano deficiente; há mais de trinta anos, fui diagnosticado como ‘esquisofrênico paranóico.’

Um dia, algumas semanas atrás, meu amigo Fred me parou. Ele me trouxe um livro chamado *Ame a realidade*. ‘Vamos tentar isso,’ disse ele. Fui através do processo enquanto Fred fazia a facilitação. ‘Quem você seria sem este pensamento?’ Eu mergulhei em o que eu seria sem aquele pensamento, simplesmente alguém desfrutando meus relacionamentos com outras pessoas, trocando ideias, passando o tempo. Me senti... livre.

Em vinte minutos, anos de irritabilidade, raiva, confusão... simplesmente se foram.

Eu costumava sentar no *Rap Groups* quando os Centros de Veteranos iniciaram e assistia Veteranos lutando com os horrores que haviam mudado suas vidas tão dramaticamente. Hoje, eu desejo que alguém como meu amigo Fred houvesse sentado lá com *Ame a realidade*, um pedaço de papel com as quatro perguntas escritas nele. Quem isso poderia ter ajudado? Eu só posso imaginar. Três décadas depois, eu sei que isso me ajudou. Eu só tenho uma coisa a dizer para outros Veteranos a respeito disso: Para aqueles que lutaram por liberdade, é o tempo de ser livre. Façam O Trabalho.”

– J.M.L., Reno, NV

A Escola para O Trabalho

Esta é a última palavra em aventura interior. Diferente de qualquer outra escola no mundo, esta não é para aprender – é para desaprender. Você vai investir nove dias perdendo a base do medo das histórias que você, inocentemente, incorporou ao longo da sua vida. O *curriculum* da Escola é um processo vivo, envolvente que muda de acordo com os estudantes e de suas experiências passadas. Cada exercício é guiado diretamente pela Katie e sob medida para suprir as necessidades dos participantes – não há duas Escolas iguais. Após nove dias com Katie você também não será o(a) mesmo(a). “Uma vez as quatro perguntas estiverem vivas dentro de você,” diz Katie, “sua mente se torna clara e conseqüentemente, o mundo que você projeta se torna claro. Isso é mais radical do que qualquer um possa imaginar.”

Workshops de Final-de-Semana

Os *Workshops* de Final-de-Semana são uma oportunidade de experienciar a força da Escola em um programa de dois dias. Katie guia os participantes através de alguns de seus exercícios mais poderosos, elaborados para refletir a transformação que ela passou após despertar para a realidade. Trabalhando em questões como gênero, imagem corporal, vícios, dinheiro e relacionamentos, você vai descobrir níveis mais profundos de liberdade. Os *workshops* têm sido chamados “maravilhosos”, “reveladores” e “o final-de-semana mais poderoso da minha vida.”

Loja O Trabalho

Uma maneira popular e prazerosa para alguém ir mais fundo no entendimento de O Trabalho é ouvir Katie enquanto ela faz facilitações com outras pessoas. Sua fluidez, seu equilíbrio entre firmeza e compaixão, e seu bom humor como marca registrada, tudo isso leva a uma poderosa compreensão e ainda um grande entretenimento. O Trabalho oferece audios e vídeos de Katie facilitando membros da platéia em tópicos como sexo, dinheiro, pais, relacionamentos, trabalho e muito mais.

O Trabalho na Internet

Katie e O Trabalho são sempre acessíveis no www.thework.com e www.thework.com/portugues. Quando você visita o website, você será capaz de assistir *video clips* da Katie fazendo O Trabalho, verificar o calendário de eventos, se registrar para a próxima Escola de Nove Dias para O Trabalho, saber mais sobre o Instituto para O Trabalho, imprimir Formulários, ouvir entrevistas de rádio arquivadas (em inglês), se inscrever para a *BKI newsletter* (em inglês) e comprar na loja *online*. Um grande número de informações e recursos sobre Katie e O Trabalho estão disponíveis no www.thework.com.

Para os graduados na Escola: O Instituto para O Trabalho



Participe do Instituto para O Trabalho e continue a se aprofundar na sua experiência com O Trabalho. O Instituto oferece o oficial e único Programa de Certificação de Facilitadores para O Trabalho de Byron Katie e também oferece aos graduados da Escola uma maneira de continuar imersos em O Trabalho, através da Comunidade do Trabalho. Independentemente de você se inscrever no Programa de Facilitadores ou não, os fóruns da comunidade do Trabalho são um centro excitante e interativo, onde membros de todo o mundo se conectam para discutir questões relevantes e aprender, uns com os outros sobre O Trabalho. Aqui você pode ver e discutir o “Tópico do Mês” de Katie e você pode participar de *chats* sobre tópicos como relacionamentos, criação de filhos, vícios e qualquer outro assunto que você queria trazer para os fóruns. Você também tem a oportunidade de fazer O Trabalho diariamente no *robin round* (principalmente em inglês), com uma pessoa diferente a cada mês. Vá até www.theinstituteforthework.com.



Turnaround House para O Trabalho

Turnaround House é um programa residencial de 28 dias que confronta o maior vício, o único vício: o vício da mente que não investiga pensamentos que causam todo sofrimento e violência interna do mundo. É focada no Trabalho de Byron Katie, extraordinariamente simples e poderoso processo onde milhões de pessoas – viciados, veteranos, prisioneiros, estudantes, empreiteiros, executivos, políticos, profissional da saúde mental, pessoas de todas as origens e caminhos na vida – tem usado para superar comportamentos autodestrutivos. *Turnaround House* é o único programa aprovado por Byron Katie a usar O Trabalho em reabilitação emocional e para dependentes químicos. Em um lugar seguro e ecológico, todo suporte é dado por Byron Katie e sua equipe de facilitadores certificados que guiam você através do programa que é, especificamente, elaborado para, radicalmente, transformar sua vida.

As Quatro Perguntas

Aqui você tem as quatro perguntas novamente. Algumas pessoas as imprimem fazendo um cartão e carregam consigo para consulta.

1. Isso é verdade?
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?

3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?

4. Quem você seria sem este pensamento?

Inverta essa afirmação e encontre, pelo menos, três exemplos genuínos e específicos de como esta inversão é verdade na sua vida.

Contribuições para a Fundação The Work, para dar suporte ao Trabalho (The Work), são muito bem vindas e apreciadas. Através do seu presente, outros terão a oportunidade de aprender sobre essa prática transformadora. Você pode fazer uma contribuição por correio, para The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, USA, ou no nosso website, www.thework.com.

* * * * *

“O Trabalho de Byron Katie é uma grande benção para nosso planeta.

A raiz do sofrimento é a identificação com nossos pensamentos, as “histórias” que ficam, continuamente passando através da nossa mente. O Trabalho age como uma espada afiada que corta toda ilusão e nos capacita a conhecermos por nós mesmos(as) a eterna essência do nosso ser. Em *Ame a realidade*, você tem a chave. Agora use.”

– Eckhart Tolle, autor de *O Poder do Agora*



P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024

Este livreto é um resumo de *Ame a realidade*, publicado pela Editora Best Seller. *Ame a realidade* está disponível em livrarias e através do www.thework.com/portugues. A versão em PDF desse livreto pode ser baixado no www.thework.com/portugues.