

## Un fragment din „Iubește ceea ce este”

Patru întrebări ce îți schimbă viața

de Byron Katie, cu Stephen Mitchell

„Nimeni nu îți poate da libertate, decât tu. Această broșură îți va arăta cum.”  
- Byron Katie

Aceasta broșură este un fragment din „Iubește ceea ce” (*Loving What Is*). În fiecare an, mii de astfel de broșuri, sunt trimise la cerere, fără nici o taxă, către organizații non-profit din toată lumea, ajutându-i pe oameni să descopere puterea de a schimba vieții a Lucrării (*The Work*).

Dacă dorești să explorezi acest proces mai mult, îți sugerăm să ceri cartea „Iubește ceea ce” oriunde se vând cărți. Cartea te va duce mai profund în Lucrare, și include numeroase exemple ale lui Katie, facilitând alte persoane pe teme ca: frică, sănătate, relații, bani, corp și altele. „Iubește ceea ce este” este valabilă și în formă de carte audio (în engleză), care vă oferă experiența neprețuită de a o asculta pe Katie făcând Lucrarea în diferite workshopuri înregistrate live. Cartea și cartea audio (în engleză) sunt disponibile și pe siteul nostru oficial [www.thework.com/romana](http://www.thework.com/romana). Intrați pe pagina [www.thework.com/romana](http://www.thework.com/romana) pentru informații despre cărțile traduse în limba română și alte publicații de Byron Katie, pe măsură ce acestea devin disponibile.

2010 Byron Katie International, Inc. Toate drepturile rezervate.

## Introducere

Lucrarea de Byron Katie este o cale de a identifica și investiga gândurile care cauzează toată suferința din lume. Este o cale de a face pace cu tine și cu lumea. Cei bătrâni, cei tineri, cei bolnavi, cei sănătoși, cei educați, cei needucați, oricine cu o minte deschisă poate face această Lucrare.

Byron Kathleen Reid a devenit depresivă sever după vârsta de treizeci de ani. Pentru o perioadă de zece ani, depresia ei s-a adâncit, iar Katie (cum îi spun toți) și-a petrecut doi ani fiind aproape incapabilă să-și părăsească patul și obsedată de sinucidere. Astfel, într-o dimineață, din adâncul disperării, a experimentat o realizare care i-a schimbat viața.

Katie a observat că atunci când credea că un lucru ar trebui să fie altfel decât este („Soțul meu ar trebui să mă iubească mai mult”, „Copii mei ar trebui să mă aprecieze”) suferea, iar atunci când *nu credea* astfel de gânduri, simțea pace. A realizat că ceea ce îi cauza depresia nu era lumea înconjurătoare, ci ceea ce credea despre lumea din jurul ei. Într-o clipă, Katie a văzut că încercarea noastră de a găsi fericirea era inversă, în loc să încercăm, fără speranță, să schimbăm lumea ca să corespundă gândurilor noastre despre cum „ar trebui” să fie, putem investiga aceste gânduri și prin întâmpinarea realității așa cum este, experimentăm o libertate și o fericire neimaginată. Katie a dezvoltat o simplă, dar puternică metodă de investigare, numită Lucrarea, care a făcut această transformare posibilă. Ca rezultat, o femeie ținută în pat, sinucigașă, a devenit plină de iubire pentru tot ceea ce viața aduce.

Înțelegerea minții pe care Katie a avut-o, este în concordanță cu ultimele descoperiri din neuroștiința cognitivă, iar Lucrarea a fost comparată cu dialogul socratic, învățăturile buddhiste și programul doisprezece pași. Dar Katie și-a dezvoltat metoda fără cunoștințe de religie sau psihologie. Lucrarea este bazată doar pe experiența unei femei despre cum suferința se creează și se încheie. Este uimitor de simplu, accesibil oamenilor de toate vârstele și din orice mediu și nu necesită mai mult de un pix, o foaie și o minte deschisă. Katie a văzut imediat că răspunsurile și înțelegerile ei date oamenilor nu le sunt de mare ajutor, astfel, oferă un proces care poate da oamenilor *propriile* răspunsuri. Primii oameni care au experimentat Lucrarea, au afirmat că experiența a fost transformatoare și curând primea invitații pentru a împărtăși procesul public.

Din 1986, Katie a prezentat Lucrarea pentru milioane de oameni din jurul lumii. Pe lângă întâlnirile publice, a prezentat Lucrarea în corporații, universități, școli, biserici, închisori și spitale. Bucuria lui Katie și umorul ei aduc oamenii la o stare de pace, iar înțelegerea profundă și realizările pe care participanții le trăiesc, fac evenimentul captivant (șervețelele sunt întotdeauna la îndemână). Din 1998, Katie a condus Școala pentru Lucrare, un program de nouă zile oferit de câteva ori pe an. Școala reprezintă un furnizor autorizat de educație continuă în SUA, de asemenea mulți psihologi, consilieri și terapeuți afirmă că Lucrarea devine cea mai importantă parte a activității lor. Katie mai susține și un program anual denumit Curățarea mentală de Anul Nou, un program de patru zile de investigare continuă care are loc în California de sud la sfârșitul lui decembrie, iar câteodată oferă workshopuri de

weekend. Înregistrări video și audio ale lui Katie facilitând *Lucrarea* pe diferite teme (sex, bani, corp, părinți) sunt disponibile la evenimente și pe pagina de internet, [www.thework.com](http://www.thework.com).

În martie 2002, Harmony Books a publicat prima carte scrisă de Katie, „Iubește ceea ce este” (tradusă în română de editura Elena Francisc Publishing, 2010), scrisă împreună cu soțul ei, distinsul scriitor Stephen Mitchell. „Iubește ceea ce este” a fost deja tradusă în douăzeci și opt de limbi. A fost în lista bestseller în SUA. „Am nevoie de iubirea ta-este adevărat?” (*I Need Your Love – Is That True?*) împreună cu Michael Katz și „O mie de cuvinte pentru bucurie” (*A Thousand Names for Joy*), scrisă împreună cu Stephen Mitchell, au fost de asemenea bestselleruri. Cărțile recente ale lui Katie includ „Gândirea ta sub semnul întrebării” (*Question Your Thinking, Change the World*); „Cum ai fi tu, fără povestea ta?” (*Who Would You Be Without Your Story?*); „Tigrișor-tigrișor, este adevărat?” (*Tiger-Tiger, Is It True?*), prima carte pentru copii de Byron Katie, ilustrată de Hans Wilhelm; și „Pace în momentul prezent” (*Peace in the Present Moment*).

Bine ai venit la *Lucrare*.

## Ce este, este

Singura dată când suferim este când credem un gând care se ceartă cu ceea ce este. Când mintea este perfect clară, ceea ce este, este ceea ce ne dorim. Dacă vrei ca realitatea să fie diferită decât este, ai putea la fel de bine să înveți o pisică să latre. Poți încerca din nou și din nou, dar la final pisica se va uita în sus la tine și va zice „Miau”. Dorind ca realitatea să fie altfel decât este, este imposibil.

Și totuși, dacă ești atent, vei observa că gândești astfel de gânduri de zeci de ori pe zi. „Oamenii ar trebui să fie mai amabili”, „Copiii ar trebui să fie bine crescuți”, „Soțul meu (sau soția mea) ar trebui să fie de acord cu mine”, „Ar trebui să fiu mai slab (sau mai frumos, sau să am mai mult succes)”. Aceste gânduri sunt moduri prin care noi dorim ca realitatea să fie altfel decât este. Dacă crezi că sună depresiv, ai dreptate. Tot stresul pe care îl simțim, este din cauza faptului că ne certăm cu ceea ce este.

Persoanele care sunt noi în *Lucrarea* îmi spun deseori „Dar ar fi descurajator să îmi opresc discuțiile cu realitatea. Dacă doar accept realitatea, voi deveni pasiv. Mi-aș putea pierde chiar dorința de a acționa”. Le răspund printr-o întrebare: „Poți fi absolut sigur că este adevărat?”. Care gând este mai încurajator: „Vroiam să nu-mi fii pierdut slujba” sau „Mi-am pierdut slujba; ce pot face acum?”

*Lucrarea* îți arată că ceea ce crezi că nu ar fi trebuit să se întâmple, *trebuia* să se întâmple. Trebuia să se întâmple pentru că s-a întâmplat și nici o gândire din lume nu ar putea schimba asta. Aceasta nu înseamnă că aprobi sau condamni o situație. Înseamnă că doar poți vedea lucrurile fără a opune rezistență și fără confuzia conflictului tău interior. Nimeni nu vrea ca să se îmbolnăvească propriii copii, nimeni nu vrea să fie într-un accident de mașină; dar când astfel de lucruri se întâmplă, cum poate fi de ajutor ca la nivel mental să te cerți cu ele? Știm să procedăm mai bine de atât, dar totuși o facem, pentru că nu știm cum să ne oprim.

Sunt o iubitoare a ceea ce este, nu pentru că sunt o persoană spirituală, ci pentru că doare când mă cert cu realitatea. Putem vedea faptul că realitatea este bună exact așa cum este, pentru că atunci când ne certăm cu ea, experimentăm tensiune și frustrare. Nu ne simțim naturali și echilibrați. Când ne oprim din opoziția cu realitatea, acțiunea devine simplă, fluidă, sinceră și fără frică.

## Stând în propria treabă

Pot găsi doar trei tipuri de treburi în Univers: a mea, a ta și a lui Dumnezeu. (Pentru mine cuvântul *Dumnezeu* înseamnă „realitate”. Realitatea este Dumnezeu, pentru că *guvernează*. Orice nu este sub controlul meu, al tău, sau controlul tuturor, o numesc treaba lui Dumnezeu).

Cea mai mare parte a stresului vine din faptul că trăim mental în afara treburilor noastre. Când mă gândesc „Trebuie să-ți găsești o slujbă, vreau să fii fericit, ar trebui să fi punctual, ar trebui să ai mai multă grijă de tine”, sunt în treaba ta. Când sunt îngrijorată de cutremure, inundații, război sau când voi muri, sunt în treaba lui Dumnezeu. Dacă sunt mental în treaba ta sau a lui Dumnezeu, efectul este separarea. Am observat asta la începutul anului 1986. Când mergeam mental în treaba mamei mele, de exemplu, cu un gând ca „Mama mea ar trebui să mă înțeleagă”, am experimentat imediat un sentiment de singurătate. Și am înțeles că de fiecare dată în viața mea, când m-am simțit rănită sau singură, mă aflu în treaba altora.

Dacă tu îți trăiești viața, iar eu trăiesc mental viața ta, cine este aici trăind-o pe a mea? Suntem amândoi acolo. Fiind mental în treaba ta, mă reține de la a fi prezentă în treaba mea. Sunt separată de mine, întrebându-mă de ce viața mea nu funcționează.

Să cred că știu ce e mai bine pentru altcineva, înseamnă să fiu în afara treburilor mele. Chiar și în numele iubirii, este aroganță pură, iar rezultatul este tensiune, anxietate și frică. Știu ce este bine pentru *mine*? Asta este singura mea treabă. Ar trebui să lucrez cu asta, înainte să încerc să rezolv problemele tale pentru tine.

Dacă înțelegi cele trei tipuri de treburi îndeajuns să stai în treaba ta, și-ar putea elibera viața într-un mod în care nici nu-ți poți imagina. Data viitoare când simți stres sau disconfort, întreabă-te în a cui treabă te afli mental și s-ar putea să începi să râzi! Întrebarea aceasta te poate aduce la tine. Și ai putea vedea cum nu ai fost niciodată prezent și că și-ai trăit toată viața, mental, în treburile celorlalți. Doar să observi când te afli în treburile celorlalți, te poate aduce înapoi la sinele tău minunat.

Iar dacă practici asta pentru un timp, vei observa că nici *tu* nu ai nici o treabă și că viața ta se desfășoară perfect pe cont propriu.

## Întâmpinându-ți gândurile cu înțelegere

Un gând este inofensiv atât timp cât nu îl credem. Nu gândurile noastre, ci *atașamentul* nostru față de gândurile noastre ne cauzează suferința. Atașamentul de

un gând înseamnă să credem că este real, fără a investiga. Un crez este un gând de care ne-am atașat, deseori ani de zile.

Majoritatea oamenilor cred că *sunt* ceea ce gândurile lor le spun că sunt. Într-o zi am observat că nu eu respiram, eram respirată. După aceea am observat, spre uimirea mea, că nu eu gândeam, că de fapt eram gândită și că gândirea nu este personală. Te trezești dimineața și îți spui: „Cred că azi nu voi gândi” ? Este prea târziu, deja gândești! Gândurile doar apar. Vin din nimic și se duc în nimic, ca norii care trec pe cerul pustiu. Vin ca să treacă, nu să rămână. Nu există nici un rău în ele, până ne atașăm de ele ca și cum ar fi reale.

Nimeni nu a fost capabil să-și controleze gândirea, cu toate astea, unii pot spune povestea despre cum și-au oprit gândurile. Nu le dau drumul gândurilor mele, le primesc cu înțelegere. Atunci *ele* îmi dau drumul *mie*.

Gândurile sunt ca o briză, sau ca frunzele într-un copac, sau ca picături de ploaie care cad. Apar ca atare, iar prin investigare, putem deveni prieteni cu ele. Te-ai certa cu o picătură de ploaie? Picăturile nu sunt personale și nici gândurile. O dată ce un concept este primit cu înțelegere, următoarea dată când apare îl vei găsi interesant. Ceea ce era un coșmar, acum este doar interesant. Următoarea dată când apare, s-ar putea să-l vezi ca amuzant. Următoarea dată s-ar putea să nici nu-l mai observi. Aceasta este puterea iubirii a ceea ce este.

## **Punând mintea pe hârtie**

Primul pas în *Lucrare* este să scrii judecățile despre orice situație stresantă din viața ta, trecută, prezentă sau viitoare, despre o persoană de care nu-ți place, sau o întâmplare legată de cineva care te indispuce sau te temi sau te întristează. (Folosește o foaie goală, sau poți intra pe [www.thework.com/romana](http://www.thework.com/romana) la secțiunea „*Lucrarea*”, unde vei găsi chestionarul *Judecă-ți aproapele* pentru a-l descărca și imprima).

De sute de ani am fost învățați să nu judecăm, dar hai să recunoaștem, încă o facem tot timpul. Adevărul este că toți avem judecăți care ne trec prin minte. Prin *Lucrare*, avem permisiunea să lăsăm acele judecăți să vorbească, sau chiar să urle, pe hârtie. Putem descoperi că chiar și cele mai neplăcute gânduri pot fi primite cu iubire necondiționată.

Te încurajez să scrii despre cineva pe care nu ai iertat încă în totalitate. Acesta este cel mai puternic loc pentru a începe. Chiar dacă ai iertat acea persoană 99 la sută, nu ești liber până când iertarea ta este completă. Acel 1 la sută unde nu l-ai putut ierta, este tocmai locul unde ești blocat în toate celelalte relații ale tale (inclusiv relația cu tine însuși).

Dacă începi prin a arăta cu degetul învinovățirii spre exterior, atunci atenția nu este pe tine. Poți să-ți permiți să te manifesti și astfel să fii necenzurat. Suntem adesea foarte siguri că știm ce alții ar trebui să facă, cum ar trebui să trăiască, cu cine ar trebui să fie. Avem o imagine foarte clară despre ceilalți, dar nu și despre noi.

Când faci *Lucrarea*, vezi cine ești, observând ce gândești că alte persoane sunt. În final, vei vedea că totul din jurul tău este reflecția proprii tale gândiri. Tu ești

povestitorul, proiectorul tuturor poveștilor, iar lumea este imaginea proiectată a gândurilor tale.

De la începutul timpurilor, oamenii au încercat să schimbe lumea pentru ca să fie fericiți. Asta nu a funcționat niciodată, pentru că pune problema invers. Ce ne oferă Lucrarea, este o cale de a schimba proiectorul, mintea, în loc să schimbăm proiectarea. Este ca și când pe lentila proiectorului este o scamă. Credem că există o problemă pe ecran și încercăm să schimbăm persoana asta și după aceea cealaltă persoană, pe oricine urmează să fie proiectată problema. Dar este inutil să încerci să schimbi imaginea proiectată. O dată ce vedem unde se află scama, putem curăța chiar lentila. Acesta este sfârșitul suferinței și începutul fericirii în paradis.

### Cum să scrii pe chestionar

Te invit să fii critic, dur, copilăros și josnic. Scrie cu spontaneitatea unui copil trist, furios, confuz, sau speriat. Nu încerca să fii înțelept, spiritual sau îngăduitor. Acesta este momentul să fii onest și necenzurat despre ceea ce simți. Lasă-ți sentimentele să se exprime, fără frică de consecințe sau orice amenințare cu pedeapsa.

Pe pagina următoare vei găsi un exemplu completat al chestionarului Judecă-ți aproapele. Am scris despre al doilea soț, Paul, în acest exemplu (inclus aici cu permisiunea lui); acesta este tipul de gânduri pe care le aveam despre el, înainte ca viața mea să se schimbe. În timp ce citești, ești invitat să înlocuiești numele Paul cu numele adecvat din viața ta.

1. Cine te supără, întristează, dezamăgește sau te face să te simți confuz și de ce? Ce anume nu-ți place la el/ea?

Sunt supărată pe Paul pentru că nu mă ascultă. Sunt supărată pe Paul pentru că nu mă apreciază. Nu-mi place de Paul pentru că se ceartă cu mine pentru orice aș spune.

2. Cum ai vrea să se schimbe? Ce ai vrea să facă?

Vreau ca Paul să-mi dea toată atenția lui. Vreau ca Paul să mă iubească doar pe mine. Vreau ca Paul să fie de acord cu mine. Vreau ca Paul să facă mai multă mișcare.

3. Ce ar trebui să facă sau să nu facă, cum ar trebui să fie, să gândească sau să simtă? Ce sfat i-ai putea oferi?

Paul nu ar trebui să se uite atât de mult la televizor. Paul ar trebui să nu mai lumeze. Paul ar trebui să-mi spună că mă iubește. Nu ar trebui să mă ignore.

4. Ce ar trebui să facă pentru ca tu să fii fericit(ă)?

Am nevoie ca Paul să mă asculte. Am nevoie ca Paul să nu mă mai mintă. Am nevoie ca Paul să își împărtășească sentimentele. Am nevoie ca Paul să fie blând și bun și răbdător.

5. Ce părere ai despre această persoană? Fă o listă. (Nu uita, fii meschin și critic)

Paul nu este sincer. Paul este nesăbuit. Paul este copilăros. Crede că nu trebuie să respecte regulile. Paul este nepăsător și indisponibil. Paul este iresponsabil.

6. Ce anume ți-ai dori să nu mai trăiești niciodată legat de această persoană?

Niciodată nu mai vreau să trăiesc cu Paul dacă nu se schimbă. Niciodată nu mai vreau să mă mai cert cu Paul. Niciodată nu mai vreau să fiu mintită de Paul.

### Investigarea: Cele patru întrebări și întoarcerea

1. Este adevărat?

2. Poți fi absolut sigur că este adevărat?

3. Cum reacționezi, ce se întâmplă când crezi acest gând?

4. Cine ai fi fără gând?

și

Întoarce gândul, după aceea găsește cel puțin trei exemple autentice, specifice despre cum întoarcerea este adevărată în viața ta.

Acum, folosind cele patru întrebări, să investigăm prima afirmație de la numărul 1 de pe exemplu: *Paul nu mă ascultă*. În timp ce citești, gândește-te la cineva pe care nu ai iertat în totalitate.

**1. Este adevărat?** Întreabă-te „Este adevărat că Paul nu mă ascultă?”. Fii liniștit. Dacă vrei într-adevăr să afli adevărul, răspunsul se va ridica, pentru a întâmpina întrebarea. Lasă mintea să pună întrebarea și așteaptă răspunsul care iese la suprafață.

**2. Poți fi absolut sigur că este adevărat?** Analizează această întrebare: „Pot fi absolut sigur că este adevărat că Paul nu mă ascultă? Pot ști măcar dacă cineva ascultă sau nu? Eu ascult vreodată, chiar dacă par că nu aș asculta?”

**3. Cum reacționezi, ce se întâmplă când crezi acest gând?** Cum reacționezi când crezi că Paul nu te ascultă? Cum te porți cu el? Fă o listă. De exemplu: „Mă uit urât la el. Îl întrerup. Îl pedepsesc prin faptul că nu sunt atentă. Încep să vorbesc mai repede și mai tare și încerc să-l forțez să asculte.” Continuă să completezi lista în timp ce pătrunzi în interior și uită-te cum te tratezi pe tine în acea situație și cum te simți. „Mă închid. Mă izolez. Mănânc și dorm mult și mă uit la televizor mult timp.

Mă simt deprimată și singură”. Observă toate efectele gândului pe care îl crezi, *Paul nu mă ascultă*.

**4. Cine ai fi fără gând?** Acum analizează cine ai fi fără gândul *Paul nu mă ascultă*. Cine ai fi dacă nici nu ai fi capabil să gândești acest gând? Închide ochii și imaginează-ți pe Paul cum nu te ascultă. Imaginează-ți că nu ai gândul Paul nu mă ascultă (sau nici măcar că *ar trebui* să asculte). Ia-ți timpul necesar. Observă ce ți se dezvăluie. Ce vezi? Cum te simți?

**Întoarce gândul.** Afirmatia originală, *Paul nu mă ascultă*, când este întoarsă, ar putea deveni „Eu nu-l ascult pe Paul”. Este asta la fel de adevărat sau mai adevărat pentru tine? Când nu îl asculți pe Paul? Îl asculți pe Paul când te gândești că nu te ascultă? Găsește cel puțin trei exemple autentice, specifice despre cum această întoarcere este adevărată în viața ta.

Altă întoarcere este „Eu nu mă ascult”. A treia este „Paul mă ascultă”. Pentru fiecare întoarcere pe care o descoperi, găsește cel puțin trei exemple autentice, specifice despre cum întoarcerea este adevărată în viața ta.

După ce ai observat întoarcerile, vei continua investigarea obișnuită pentru următoarea afirmație scrisă la numărul 1 pe chestionar, *Paul nu mă apreciază*, iar după aceea, cu alte afirmații de pe chestionar.





## Rândul tău: Chestionarul

Acum știi suficient pentru a testa Lucrarea. La început îți vei pune gândurile pe hârtie. Doar alege o persoană sau o situație și scrie, folosind propoziții scurte și simple. Amintește-ți să arăți cu *degetul în exterior*. Poți scrie din poziția ta din prezent, sau din punctul tău de vedere de la cinci anișori sau de la douăzeci și cinci de ani. Te rog nu scrie despre tine încă.

**1. Cine te supără, întristează, dezamăgește sau te face să te simți confuz și de ce? Ce anume nu-ți place la el/ea?** (Amintește-ți: fii dur, copilăros și meschin). Nu-mi place (sunt supărat pe, sau întristat, speriat, confuz etc. , de) (nume) pentru că \_\_\_\_\_ .

**2. Cum ai vrea să se schimbe? Ce ai vrea să facă?** Vreau ca (nume) să \_\_\_\_\_ .

**3. Ce ar trebui să facă sau să nu facă, cum ar trebui să fie, să gândească sau să simtă? Ce sfat i-ai putea oferi?** (Nume) ar trebui (nu ar trebui) \_\_\_\_\_ .

**4. Ce ar trebui să facă pentru ca tu să fii fericit(ă)?** (Imaginează-ți că este ziua ta și poți avea orice îți dorești. Dă-i bătaie!) Am nevoie ca (nume) să \_\_\_\_\_ .

**5. Ce părere ai despre această persoană? Fă o listă.** (Nu fii rațional sau blând.) (Nume) este \_\_\_\_\_ .

**6. Ce anume ți-ai dori să nu mai trăiești niciodată legat de această persoană?** Niciodată nu mai vreau să \_\_\_\_\_ .

## Rândul tău: Investigarea

Una câte una, supune fiecare afirmație de pe chestionarul Judecă-ți aproapele celor patru întrebări, iar după aceea întoarce afirmația pe care lucrezi. (Dacă ai nevoie de ajutor, vezi exemplul din secțiunea „Cum să scrii pe chestionar”). În tot acest proces, fii deschis să experimentezi posibilități dincolo de ce crezi că știi. Nu este nimic mai interesant decât descoperirea minții care nu știe.

Este ca și scufundarea. Continuă să pui întrebările și așteaptă. Lasă răspunsul să te găsească. Eu o numesc întâlnirea inimii cu mintea: polaritatea blândă a minții (pe care o numesc inimă) întâlnind polaritatea care este confuză, pentru că nu a fost investigată. Când mintea întreabă cu sinceritate, inima va răspunde. S-ar putea să trăiești revelații despre tine și lumea ta, revelații care îți pot transforma întreaga viață, pentru totdeauna.

Uită-te la prima afirmație pe care ai scris-o la numărul 1 de pe chestionar. Acum pune-ți următoarele întrebări:

## 1. Este adevărat?

Realitatea pentru mine, este ceea ce este adevărat. Adevărul este ceea ce este în fața ta, orice s-ar întâmpla. Fie că-ți place, fie că nu-ți place, acum plouă. „Nu ar trebui să plouă” este doar un gând. În realitate nu există așa ceva ca „ar trebui” sau ca „nu ar trebui”. Acestea sunt doar gânduri pe care le impunem realității. Fără „ar trebui” și „nu ar trebui”, putem vedea realitatea așa cum este și asta ne lasă liberi să acționăm eficient, clar și cu o minte sănătoasă.

Când îți pui prima întrebare, ia-ți timpul necesar. Lucrarea este despre a descoperi ce este adevărat, din cea mai adâncă parte a ta. Asculți pentru răspunsul tău, nu al altor oameni și nimic din ceea ce ai fost învățat. Asta poate fi foarte tulburător, pentru că pătrunzi în necunoscut. În timp ce continui să te scufunzi mai adânc, lasă adevărul din tine să se ridice și să întâmpine întrebarea. Fii blând în timp ce te predai investigării. Lasă această experiență să te aibă în totalitate.

## 2. Poți fi absolut sigur că este adevărat?

Dacă răspunsul la întrebarea 1 este da, întreabă-te „Pot fi absolut sigur că este adevărat?”. În multe cazuri, enunțul *pare* a fi adevărată. Sigur că pare. Conceptele tale sun bazate pe credințe neinvestigate de o viață.

După ce m-am trezit la realitate în 1986, am observat de multe ori cum oamenii, în conversații, media și cărți, făceau afirmații ca „Nu există suficientă înțelegere în lume”, „Există prea multă violență”, „Ar trebui să ne iubim unul pe celălalt”. Acestea erau povești pe care și eu le credeam. Păreau emoționante, blânde și îngrijorătoare, dar auzindu-le, am observat că crezând aceste gânduri, îmi cauza stres și nu mă simțeam în pace în interiorul meu.

De exemplu, când am auzit povestea „oamenii ar trebui să fie mai iubitori”, întrebarea se năștea în mine „Pot fi absolut sigură că este adevărat? Chiar pot ști pentru mine, în mine, că oamenii ar trebui să fie mai iubitori? Chiar dacă întreaga lume îmi spune, este realmente adevărat?” Și spre surprinderea mea, când am ascultat în interiorul meu, am văzut că lumea este ceea ce este, nimic mai mult, nimic mai puțin. În ceea ce privește realitatea, nu există „ce ar trebui să fie”. Există doar „ceea ce este”, exact așa cum este, chiar acum. Adevărul este înaintea fiecărei povești. Și fiecare poveste, înainte de investigare, ne oprește să vedem ceea ce este adevărat.

Acum pot în sfârșit să investighez fiecare potențială poveste incomodă, „Pot fi absolut sigur că este adevărat?”. Iar răspunsul, la fel ca întrebarea, a fost o experiență: Nu. Stăteam fixată în răspuns, solitară, în pace, liberă.

Cum poate fi nu răspunsul corect? Toți pe care îi cunoșteam, toate cărțile, spuneau că răspunsul ar trebui să fie da. Dar am ajuns să văd că adevărul este el însuși și nu va fi ordonat de către nimeni. În prezența aceluia nu interior, am ajuns să văd că lumea este întotdeauna așa cum trebuie să fie, chiar dacă eu mă opun sau nu. Și am ajuns să îmbrățișez realitatea cu toată inima mea. Iubesc lumea, fără vre-o condiție.

Dacă răspunsul este tot da, foarte bine. Dacă crezi că poți fi absolut sigur că este adevărat, este întotdeauna în regulă să mergi la întrebarea 3.

### **3. Cum reacționez, ce se întâmplă când crezi acest gând?**

Cu ajutorul acestei întrebare, începem să observăm cauza și efectul interior. Îți dai seama că atunci când crezi gândul, apare un sentiment neplăcut, o neliniște care poate ajunge de la disconfort ușor la frică sau panică.

După ce aceste patru întrebări m-au găsit, observam gânduri ca „Oamenii ar trebui să fie mai iubitori” și am văzut că acestea cauzau un sentiment de neliniște. Am observat că înaintea gândului, era pace. Minte mea era tăcută și limpede. Asta este ceea ce sunt fără povestea mea. Atunci, în liniștea conștientizării, am început să observ sentimentele care apăreau din credința în gând sau atașamentul față de gândul respectiv. Iar în liniște, am putut vedea că dacă era să cred acel gând, rezultatul ar fi fost un sentiment de neliniște și tristețe. Când întrebam „Cum reacționez când cred gândul că oamenii ar trebui să fie mai iubitori?”, am observat că aveam nu doar un sentiment de neliniște (asta era clar), dar reacționam și cu poze mentale pentru a demonstra că gândul era adevărat. Am zburat într-o lume care nu exista. Am reacționat prin a trăi într-un corp stresat, văzând totul prin ochi speriați, un somnambul, cineva într-un coșmar fără sfârșit. Remediul era doar să investighez.

Iubesc întrebarea 3. O dată ce, la rândul tău, răspunzi la ea, o dată ce vezi cauza și efectul unui gând, toată suferința ta începe să se dezlege.

### **4. Cine ai fi fără gând?**

Aceasta este o întrebare foarte puternică. Imaginează-te stând în prezența persoanei despre care ai scris când aceasta face ceea ce crezi că nu ar trebui să facă. Acum, doar pentru un minut sau două, închide ochii și imaginează-ți cine ai fi dacă nu ai putea gândi acest gând. Cum ar fi viața ta diferită în aceeași situație, fără acest gând? Păstrează ochii închiși și privește-i fără povestea ta. Ce vezi? Ce simți față de ei, fără poveste? Ce preferi, cu sau fără poveste? Care se simte mai blândă? Care se simte mai pașnică?

Pentru mulți oameni, viața fără povestea lor este literalmente de neimaginat. Nu au nici o referință pentru ea. Astfel „Nu știu” este un răspuns des întâlnit la această întrebare. Alții răspund „Aș fi liber”, „Aș fi în pace”, „Aș fi o persoană mai iubitoare”. Ați mai putea spune „Aș fi suficient de clar să înțeleg situația și să acționez eficient”. Fără poveștile noastre, nu numai că suntem capabili să acționăm clar și fără frică, suntem de asemenea un prieten, un ascultător. Suntem oameni care trăiesc vieți fericite. Suntem apreciere și recunoștință, care au devenit la fel de naturale ca respirația însăși. Fericirea este starea naturală pentru cineva care știe că nu este nimic de știut și că deja avem tot ce ne trebuie, chiar aici, acum.

## Întoarce gândul

Pentru a face întoarcerea, rescrie gândul. Întâi scrie-l ca și cum ar fi scris despre tine. Unde ai scris numele cuiva, pune-te pe tine. În loc de „el” sau „ea”, pune „eu”. De exemplu „Paul nu mă apreciază” se întoarce „Eu nu-l apreciez pe Paul” și „Eu nu mă apreciez pe mine”. Alt tip este întoarcerea la 180 de grade la opusul extrem: „Paul mă apreciază”. Pentru fiecare întoarcere, găsește cel puțin trei exemple autentice, specifice despre cum întoarcerea este adevărată în viața ta. Aici nu este vorba despre a te învinovății sau de a te simți vinovat. Este despre a descoperi alternative care-ți pot aduce pacea.

Întoarcerea este o parte foarte puternică a Lucrării. Atât timp cât crezi că problemele tale au cauza „afară”, atât timp cât crezi că oricine altcineva sau orice altceva este responsabil pentru suferința ta, situația este lipsită de speranță. Înseamnă că ești veșnic în rolul de victimă, că suferi în paradis. Așa că primește adevărul acasă la tine și începe să te eliberezi. Investigația combinată cu întoarcerea este o cale rapidă spre realizarea de sine.

## Întoarcerea pentru numărul 6

Întoarcerea pentru afirmația numărul 6 de pe chestionarul Judecă-ți aproapele este puțin diferită de celelalte. Înlocuim „Niciodată nu mai vreau să...” cu „Sunt dispus să...” și „Aștept cu plăcere să...”. De exemplu „Niciodată nu mai vreau să mă cert cu Paul” se întoarce în „Sunt dispusă să mă cert cu Paul” și „Aștept cu plăcere să mă cert cu Paul”.

Această întoarcere este despre a îmbrățișa toate aspectele vieții. Spunând și crezând „Sunt dispus să...”, creează deschidere, creativitate și flexibilitate. Orice rezistență pe care ai avea-o este slăbită, permițându-ți să te deschizi mai degrabă decât să încerci să aplici voință sau forță pentru a eradica situația din viața ta. Spunând și crezând „Aștept cu plăcere să...” în mod activ te deschide către viață, pe măsura ce se desfășoară.

Este bine să observi că aceleași sentimente sau situații se pot întâmpla din nou, dar doar în gândurile tale. Când realizezi că disconfortul și suferința sunt chemarea la investigare, ai putea să aștepti cu plăcere sentimentele incomode. Ai putea chiar să le experimentezi ca pe niște prieteni, venind să-ți arate ce nu ai investigat până la sfârșit. Nu mai este nevoie să aștepti ca oamenii sau situațiile să se schimbe, pentru a trăi în pace și armonie. Lucrarea este calea directă pentru a-ți orchestra propria fericire.

## Întrebări și răspunsuri

**Î** *Îmi este greu să scriu despre alții. Pot scrie despre mine?*

**R** Dacă vrei să te cunoști, scrie despre altcineva. Îndreaptă Lucrea spre exterior la început, și s-ar putea să observi că tot ce este în exteriorul tău, este o reflecție directă a gândirii tale. Este doar despre tine. Mare majoritate dintre noi, ne-am îndreptat criticile și judecățile către noi și nu s-a rezolvat încă nimic. Când îl judeci pe altul, investighează și întoarce conceptul pe care îl investighezi. Aceasta este calea rapidă către înțelegere și realizarea de sine.

**Î** *Cum poți spune că realitatea este bună? Ce zici despre război, viol și toate lucrurile groaznice din lume? Le treci cu vederea?*

**R** Cum aș putea să le trec cu vederea? Doar observ că atunci când cred că acestea nu ar trebui să existe în timp ce există, sufăr. Pot să opresc războiul din mine? Pot să încetez să mă molestez și să-i molestez pe ceilalți cu gândurile și acțiunile mele abuzive? Altfel continui prin mine, chiar lucrul care vreau să înceteze în lume. Încep prin a-mi opri propria suferință, propriul război. Aceasta este o muncă de-o viață.

**Î** *Deci ceea ce spui este că ar trebui să accept realitatea așa cum este și să nu mă cert cu ea. Așa este?*

**R** Lucrea nu spune ceea ce ar trebui cineva să facă sau să nu facă. Doar întrebăm: Care este efectul când te cerți cu realitatea? Cum te simți când faci asta? Această Lucrare explorează cauza și efectul atașării de gândurile dureroase și în această investigație ne găsim libertatea. Doar să zicem că nu ar trebui să ne certăm cu realitatea, reprezintă doar adăugarea altei povești, altei filozofii sau altei religii. Nu a funcționat niciodată.

**Î** *Iubind ceea ce este pare ca și cum nu ai vrea nimic niciodată. Nu este mai interesant să vrei ceva?*

**R** Experiența mea este că vreau ceva întotdeauna. Ce vreau este ceea ce este. Nu este doar interesant, este extatic! Când vreau ceea ce am, gândul și acțiunea nu sunt separate; se mișcă ca unul, fără conflict. Dacă găsești ceva că lipsește, scrie gândul și investighează. Am văzut că viața nu este niciodată insuficientă și nu necesită un viitor. Tot ceea ce am nevoie este întotdeauna furnizat și nu trebuie să fac nimic pentru asta. Nu este nimic mai interesant decât a iubi ceea ce este.

**Î** *Dacă nu am o problemă cu oamenii? Pot scrie despre lucruri, ca trupul meu?*

**R** Da. Fă Lucrea pe orice subiect care este stresant. De îndată ce devii familiarizat cu cele patru întrebări și întoarcerile, poți alege subiecte ca de exemplu: corpul tău, boală, carieră, chiar Dumnezeu. După aceea folosește termenul „gândirea mea” în locul subiectului, atunci când faci întoarcerea.

Exemplu: „Corpul meu ar trebui să fie puternic, sănătos și flexibil” devine „Gândirea mea ar trebui să fie puternică, sănătoasă și flexibilă.”

Nu este asta ceea ce vrei cu adevărat, o minte echilibrată și sănătoasă? A fost vreodată un corp bolnav o problemă, sau este gândirea ta despre corp cea care cauzează problema? Investighează. Lasă-l pe medicul tău să aibă grijă de corpul tău,

în timp ce tu ai grijă de gândirea ta. Am un prieten care nu-și poate mișca corpul și iubește viața. Libertatea nu necesită un corp sănătos. Eliberează-ți mintea.

**Î** *Cum aș putea învăța să iert pe cineva care m-a rănit foarte tare?*

**R** Judecă-ți dușmanul, scrie, pune patru întrebări, întoarce gândul. Vezi singur că iertarea înseamnă să descoperi că ceea ce credeai că s-a întâmplat, nu s-a întâmplat. Până nu vezi că nu este nimic de iertat, nu ai iertat cu adevărat. Nimeni nu a rănit vreodată pe cineva. Nimeni nu a făcut vreodată un lucru teribil. Nu există nimic teribil în afară de gândurile tale neinvestigate despre ceea ce s-a întâmplat. Așa că oricând suferi: investighează, uită-te la gândurile pe care le gândești și eliberează-te. Fii un copil. Începe cu mintea care nu știe nimic. Du-ți ignoranța până la fericire.

**Î** *Este investigarea un proces de gândire? Dacă nu, ce este?*

**R** Investigarea pare a fi un proces de gândire, dar de fapt este o metodă de a desface gândirea. Gândurile își pierd puterea asupra noastră când realizăm că ele doar apar în minte. Nu sunt personale. Prin Lucrare, în loc să ne suprimăm gândurile, învățăm să le primim cu brațele deschise.

## „Katie-isme”

Când te cerți cu realitatea, pierzi, dar doar 100% din timp.

Personalitățile nu iubesc, ele vor ceva.

Dacă aş avea o rugăciune, ea ar fi așa: “Doamne, apără-mă de dorința de iubire, aprobare sau apreciere. Amin.”

Nu te pretinde dincolo de evoluția ta.

O minte neinvestigată este singura suferință.

Ori crezi ceea ce gândești, ori investighezi. Nu există altă alegere.

Nimeni nu mă poate răni, asta este treaba mea.

Cel mai rău lucru care s-a întâmplat vreodată este un gând neinvestigat.

Sănătatea mentală nu suferă, vreodată.

Dacă cred ca tu ești problema mea, sunt nebună.

Eu nu renunț la conceptele mele, le investighez. După aceea *ele* își dau drumul de *mine*.

Te îndepărtezi total de realitate, când crezi că există un motiv legitim pentru care ar trebui să suferi.

Realitatea este întotdeauna mai blândă decât povestea pe care o spunem despre ea.

Eu înțeleg clar că toată lumea mă iubește. Doar că nu mă aștept ca ea să realizeze asta încă.

Nu există probleme fizice, doar mentale.

Realitatea este Dumnezeu, pentru că guvernează.

Când sunt perfect clară, ceea ce este, este ce doresc.

Certându-te cu realitatea este ca încercând să înveți o pisică să latre, imposibil.

Cum pot știi că nu am nevoie de ceea ce vreau? Nu-l am.

Iertarea este realizarea că ceea ce crezi că s-a întâmplat, nu s-a întâmplat.

Totul se întâmplă pentru mine, nu mie.

Recunoștința este ceea ce suntem fără o poveste.



## Comentarii despre „Iubește ceea ce este”

„Doamne! De unde a apărut Byron Katie? Este minunată. Lucrarea ei este de un mare efect, simplă, un antidot direct pentru suferința inutilă pe care o creăm pentru noi. Ne cere să nu credem nimic, dar ne dă o metodă eficientă și simplă prin care putem tăia încurcătura iluziei în care ne înfășurăm.”

- David Chadwick, autorul „Zen aici și acum. Învățăturile lui Shunryu Suzuki”

„Să presupunem că ai găsi o cale simplă prin care să-ți îmbrățișezi viața cu bucurie, să nu te mai cerți cu realitatea și să fii liniștit în mijlocul haosului. Asta este ce «Iubește ceea ce este» îți oferă. Este nici mai mult nici mai puțin decât un mod revoluționar de a-ți trăi viața. Întrebarea este: suntem suficient de curajoși să îl acceptăm?”

- Erica Jong, autorul *Fear of Flying* (Frica de zbor)

„Dacă aș putea da o carte fiecărei persoane din lume, aceasta ar fi. Sunt un preot creștin și aș da această carte înaintea Bibliei însăși. Este literar cheia sfârșitului tuturor suferințelor. Informațiile pe care le conține pot înlocui toate cărțile de autoajutorare. Este atât de transformatoare.”

- J.B., Nemaolin, PA (pe *Amazon.com*)

„Am cinci zeci și doi de ani și nu sunt cineva care încercă să-și rezolve relația cu alte rase, sau să exploreze de ce partenera mea a fost neloială. Sunt un veteran cu dezabilități; de peste trei zeci de ani am fost diagnosticat cu „schizofrenie paranoică”.

Într-o zi, acum câteva săptămâni, prietenul meu Fred a trecut pe la mine. A adus o carte numită «Iubește ceea ce este». „Hai să încercăm asta”, a spus. Am trecut prin proces în timp ce Fred facilita. „Cine ai fi fără acel gând?” M-am adâncit în ce ar fi să fiu fără acest gând, cineva care se bucură de relațiile lui cu alți oameni, schimbând idei, petrecând timpul. Se simțea ... liber.

În două zeci de minute, ani de irascibilitate, mânie și confuzie...au dispărut.

Stăteam în grupuri de terapie când a apărut pentru prima dată Centrul pentru veterani și mă uitam cum veteranii se luptau cu ororile care le-au schimbat viața atât de dramatic. Astăzi, aș dori ca cineva să fi fost acolo la fel ca prietenul meu Fred, cu «Iubește ceea ce este» și cu o hârtie pe care să scrie cele patru întrebări. Pe cine ar fi putut ajuta? Pot doar să-mi imaginez. Trei decenii mai târziu, știu că m-a ajutat pe mine. Am un singur lucru să le spun veteranilor despre asta: Pentru cei care au luptat pentru libertate, este rândul vostru să fiți liberi. Faceți Lucrarea.”

- J.M.L., Reno, NV

## **Școala pentru Lucrare**

Școala este aventura extremă interioară. Spre deosebire de orice altă școală, aceasta nu este pentru a învăța, este pentru a dezvăța. O să petreci nouă zile renunțând la poveștile bazate pe frică, de care inocent, te-ai agățat toată viața. Programul Școlii este un proces viu, care evoluează și se schimbă în funcție de nevoile participanților și pe baza experiențelor foștilor studenți. Fiecare exercițiu este îndrumat direct de Katie și este creat pentru a întâmpina nevoile participanților, nu există două Școli la fel. Iar după nouă zile cu Katie, nici tu nu vei fi. „O dată ce aceste patru întrebări prin viață în tine”, spune Katie, „mintea ta devine clară, astfel lumea pe care o proiectezi devine clară. Asta este mai radical decât oricine și-ar putea imagina.”

## **Workshopuri de weekend**

Workshopurile de weekend sunt oportunități de a experimenta puterea Școlii într-un program de două zile. Katie conduce participanții prin cele mai puternice exerciții, create pentru a reflecta transformarea prin care ea a trecut după trezirea la realitate. Lucrând pe probleme ca gen, imaginea fizică, adicție, bani și relații, vei descoperi nivele mai adânci de libertate. Workshopurile au fost numite „minunate”, „revelatorii” și „cel mai puternic weekend din viața mea”.

## **Magazinul Lucrarea**

O metodă cunoscută și plăcută de a înțelege mai bine Lucrarea este să o ascuți pe Katie cum îi facilitează pe alții. Fluiditatea ei, echilibrul ei de fermitate și compasiune, dar și umorul ei caracteristic, toate reies în amuzament și realizări puternice. Magazinul Lucrarea oferă înregistrări video și audio în care Katie în mod profesionist, facilitează membrii publicului pe subiecte ca sex, bani, părinți, relații, muncă și multe altele.

## **Lucrarea pe internet**

Katie și Lucrarea sunt întotdeauna accesibile pe [www.thework.com/romana](http://www.thework.com/romana). Când vizitezi siteul, o să poți: viziona videoclipuri în care Katie face Lucrarea, urmări calendarul evenimentelor lui Katie, să te înscrii în următoarea Școală a Lucrării de nouă zile, afla despre Institutul pentru Lucrare, descărca chestionare, asculta interviuri radio arhivate (în engleză), abona la newsletterul BKI (în engleză) și să faci cumpărături din magazinul online. O mulțime de informații și resurse despre Katie și Lucrarea sunt disponibile pe [www.thework.com/romana](http://www.thework.com/romana).

## **Pentru absolvenții Școlii: Institutul pentru Lucrare**

Alătură-te Institutului pentru Lucrare de Byron Katie și continuă să-ți adâncești experiența cu Lucrarea. Institutul oferă singurul program oficial pentru certificarea facilitatorilor pentru Lucrarea, de asemenea oferă absolvenților Școlii să rămână cufundați în Lucrare prin Comunitatea Lucrării. Chiar dacă dorești să te înscrii în programul de certificare pentru facilitatori sau nu, forumurile comunității Lucrarea sunt interesante, interactive, unde membrii din întreaga lume se conectează pentru a discuta chestiuni relevante și să învețe despre Lucrare, unul de la celălalt. Aici puteți vedea și discuta „Subiectul lunii” supus de Katie și puteți discuta despre subiecte ca relații, părinți, adicție și orice altceva doriți să aduceți pe forum. De asemenea aveți oportunitatea să faceți Lucrarea, prin schimb, cu un nou partener în fiecare lună (în special în engleză). Intră pe [www.instituteforthework.com](http://www.instituteforthework.com).

## **Casa întoarcerii pentru Lucrare**

Casa întoarcerii este un program rezidențial de două zeci și opt de zile, care se confruntă cu ultima adicție, singura adicție: adicția minții la gândurile neinvestigate care cauzează toate suferințele și violența interioară din lume. Este focalizată pe Lucrarea de Byron Katie, un proces remarcabil de simplu și puternic pe care: dependenți, veterani, prizonieri, studenți, constructori, directori, politicieni, profesioniști ai sănătății mentale, oameni din toate domeniile au folosit-o pentru a trece peste comportamente autodistructive. Casa întoarcerii este singura facilitate aprobată de Byron Katie să folosească Lucrarea, în programe de reabilitare emoțională și adicții. Într-un loc ecologic, de sprijin și sigur, Byron Katie împreună cu stafful ei de facilitatori autorizați, te vor ghida printr-un program special conceput pentru a-ți întoarce radical viața.

## **Cele patru întrebări**

Aici sunt cele patru întrebări din nou. Unii oameni le printează pe un card și le țin aproape.

1. Este adevărat?
2. Poți fi absolut sigur că este adevărat?
3. Cum reacționezi, ce se întâmplă când crezi acest gând?
4. Cine ai fi fără gând?

Întoarce afirmația, după aceea găsește cel puțin trei exemple autentice, specifice despre cum aceasta este adevărată în viața ta.

Contribuțiile către Fundația Lucrării sunt foarte apreciate. Prin cadoul vostru, alții pot avea oportunitatea să afle despre această practică transformatoare. Puteți face o contribuție prin poștă la adresa The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, USA, sau pe siteul nostru, [www.thework.com](http://www.thework.com).

\*\*\*\*\*

## „Lucrarea de Byron Katie este o mare binecuvântare pentru planeta noastră.

Cauza de bază a suferinței este identificarea cu gândurile noastre, „poveștile” care ne trec **continuu** prin minte. Lucrarea acționează ca o sabie ascuțită care taie acea iluzie și îți permite să-ți cunoști singur esența nemărginită a ființei tale. Bucurie, pace și iubire se emană din ea, ele fiind starea ta naturală. În „Iubește ceea ce este”, ai cheia. Acum folosește-o.”

Eckhart Tolle, autor „Puterea prezentului”



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

Această broșură este un fragment din „Iubește ceea ce este”, publicat de Elena Francisc Publishing. „Iubește ceea ce este” este disponibilă în librării și prin [www.thework.com/romana](http://www.thework.com/romana). O versiune PDF a broșurii poate fi descărcată de pe siteul [www.thework.com/romana](http://www.thework.com/romana).