

# The Work av Byron Katie

## En introduktion

”Ingen kan ge dig frihet utom du själv. Denna lilla bok visar hur man gör.”  
– Byron Katie

Det här häftet presenterar kärnan av The Work av Byron Katie. Tusentals häften skickas varje år ut till ideella organisationer världen över, enligt önskemål och utan kostnad, för att hjälpa människor att upptäcka den revolutionerande kraften i att undersöka sina tankar.

Om du vill utforska processen mer rekommenderar vi att du skaffar boken *Älska livet som det är*,<sup>1</sup> som säljs i bokhandeln. Boken går djupare in i The Work och innehåller många exempel där Katie hjälper människor att hantera ämnen som rädsla, hälsa, relationer, pengar, kroppen, med flera områden. *Älska livet som det är* går också att få tag på som ljudbok, vilket ger dig den ovärderliga upplevelsen att höra inspelningar där Katie gör The Work med kursdeltagare. Boken och ljudboken finns att köpa via vår hemsida, [thework.com/svenska](http://thework.com/svenska).

---

<sup>1</sup> Den ordagranna översättningen av den engelska titeln är ”Att älska det som är”.

## Inledning

The Work av Byron Katie är ett sätt att identifiera och ifrågasätta de tankar som orsakar allt lidande i världen. Det är ett sätt att finna frid både med dig själv och världen. Vem som helst med ett öppet sinne kan använda The Work.

Byron Kathleen Reid blev djupt deprimerad i trettioårsåldern. Under tio års tid försvårades hennes depression, och under de sista två åren kunde Katie (som hon kallas) sällan ta sig utanför sovrummet. Men så en morgon, ur djupet av sin förtvivlan, fick hon en insikt som förändrade hennes liv.

Katie förstod att när hon trodde på sina tankar led hon, och när hon inte trodde på sina tankar led hon inte. Det som hade orsakat hennes depression var inte världen omkring henne, utan hennes *tankar* om världen omkring henne. Plötsligt stod det klart för henne att våra försök att finna lycka var bakvända – i stället för att förgäves försöka förändra omvärlden så att den stämmer överens med våra tankar om hur den "borde" vara, kan vi undersöka tankarna, och i mötet med verkligheten som den är, få uppleva en frihet och glädje som vi inte kunnat föreställa oss. Resultatet blev att en sängliggande, självmordsbenägen kvinna fylldes av kärlek till allt som livet för med sig.

Katie utvecklade en enkel men ändå kraftfull frågemetod kallad The Work, som visade människor hur de kunde göra sig själva fria. Hennes insikter i hur våra tankar fungerar stämmer med banbrytande kognitiv hjärnforskning, och The Work har jämförts med sokratisk dialog, buddhistiska läror och tolvstegsprogrammet. Men Katie utvecklade sin metod utan någon kunskap om religion eller psykologi. The Work bygger enbart på en kvinnas direkta upplevelse av hur lidandet uppstår och upphör. Processen är häpnadsväckande enkel, användbar för människor i alla åldrar och bakgrunder och kräver inget annat än penna, papper och en villighet att öppna sinnet. Katie förstod omedelbart att det var av begränsat värde att försöka förmedla sina egna insikter eller svar till någon annan – i stället erbjuder hon en process som hjälper människor att finna sina egna svar. De första människorna som fick pröva The Work rapporterade att upplevelsen var transformerande, och snart började det komma in önskemål om att hon skulle lära ut processen offentligt.

Sedan 1986 har Katie presenterat The Work för miljontals människor världen över. Förutom offentliga framträdanden har hon gjort The Work på företag, universitet, skolor, i kyrkor, fängelser och på sjukhus. Katies glädje och humor får folk att snabbt slappna av, och de djupa insikter och genombrott som deltagarna fort upplever gör det till fängslande evenemang. Sedan 1998 har Katie också förestått Skolan för The Work, en nio dagar lång kurs som erbjuds flera gånger varje år. Skolan är godkänd som fortbildning i USA, och många psykologer och terapeuter berättar att The Work håller på att bli den viktigaste delen av deras arbete. Katie presenterar också en fem dagar lång intensivkurs kallad No-Body, och varje nyår presenterar hon New Year's Mental Cleanse, ett fyradagars program av oupphörligt undersökande av tankar, som äger rum i Los Angeles i slutet av december. Ibland håller hon även helgkurser. Ljud- och filmupptagningar där Katie gör The Work med

människor på en rad olika områden (sex, pengar, kroppen, föräldraskap etc.) går att köpa i samband med hennes framträdanden och via webbsidan [thework.com/svenska](http://thework.com/svenska).

Katie har skrivit tre bästsäljare: *Älska livet som det är*, som hon skrev tillsammans med sin make, den framstående författaren Stephen Mitchell, och som har översatts till tjugonio språk, *Behöver jag din kärlek?* skriven tillsammans med Michael Katz samt *Tusen ord för glädje*, som Katie skrev tillsammans med Stephen Mitchell. Hennes övriga böcker är *Ifrågasätt dina tankar, förändra världen* (*Question Your Thinking, Change the World*), redigerad av Stephen Mitchell; *Vem vore du utan din berättelse?* (*Who Would You Be Without Your Story?*), redigerad av Carol Williams; *Frid i nuet* (*Peace in the Present Moment*), i urval av Byron Katie och Eckhart Tolle, med fotografier av Michele Penn och förord av Stephen Mitchell; och för barn, *Tiger-Tiger, är det sant?* (*Tiger-Tiger, Is It True?*), illustrerad av Hans Wilhelm.

Välkommen till The Work.

## Verkligheten är som den är

Lidandet drabbar oss bara när våra tankar kolliderar med verkligheten. När vi tänker klart är livet just så som vi önskar oss. Om du kräver att verkligheten ska vara annorlunda än den är, kan du lika gärna försöka lära en katt att skälla. Du kan försöka, om och om igen, tills katten tittar upp på dig och säger "mjau". Det är meningslöst att önska att verkligheten vore annorlunda än den är.

Men om du är uppmärksam inser du att du tror något i den stilen många gånger varje dag. "Folk borde vara snällare." "Barn borde uppföra sig bättre." "Min man (eller fru) borde tycka som jag." "Jag borde vara smalare (eller sötare eller mer framgångsrik)." De här tankarna vittnar om vår önskan att verkligheten skulle vara annorlunda än den är. Om du tycker att detta låter trist har du alldeles rätt. All stress och oro vi upplever kommer sig av att vi är på kollisionskurs med verkligheten.

De som ännu inte provat The Work säger ofta så här till mig: "Men varför skulle jag sluta kämpa mot verkligheten? Det vore ju samma sak som att ge upp. Om jag utan vidare accepterade verkligheten som den är skulle jag bli passiv och kanske inte ens kunna tänka mig en förändring." Jag svarar dem med frågan: "Är du alldeles säker på att det är sant?" Vilket ger störst utrymme för handling: "Jag önskar att jag inte blivit arbetslös" eller "Jag har blivit arbetslös; vilka intelligenta lösningar kan jag komma på just nu?"

The Work avslöjar att det du tycker inte borde ha hänt är det som *borde ha hänt*. Det borde ha hänt eftersom det hände, och inga tankar i världen kan förändra den saken. Att acceptera faktum betyder givetvis inte att du måste överse med det eller gilla det. Det betyder bara att du inte vänder verkligheten ryggen för att utkämpa en inre strid som aldrig kan vinnas. Ingen av oss vill att våra barn ska bli sjuka och ingen vill råka ut för en bilolycka; men hjälper det att göra motstånd när det faktiskt inträffar? Vi vet att det inte hjälper, men vi gör motstånd ändå, eftersom vi inte vet hur man låter bli.

Jag älskar livet som det är, inte för att jag är andlig utan för att det gör ont när jag blir kämpar mot verkligheten. Om vi lär oss älska livet som det är slipper vi uppleva den frustration och ångest som uppstår när vi kämpar emot. När vi väl accepterat verkligheten kommer vi i jämvikt och blir handlingskraftiga och orädda på ett självklart sätt.

## **Hur du lär dig stanna i dina egna angelägenheter**

Enligt min mening finns det bara tre sorters angelägenheter i hela universum: mina, dina och Guds. (För mig är "Gud" detsamma som "verkligheten". Verkligheten är Gud, eftersom den har sista ordet. Allt som ligger utanför min kontroll, din kontroll och alla andras kontroll – det anser jag vara Guds angelägenhet.)

En stor del av all stress vi upplever kommer sig av att vi grubblar på sådant som ligger utanför våra egna angelägenheter. När jag tänker: "Du borde skaffa dig ett arbete, jag vill att du ska vara lycklig, du borde passa tiden, du borde vara mer rädd om dig", då är jag inne och petar i dina angelägenheter. När jag gruvar mig för jordbävningar, översvämningar eller min egen död, då lägger jag mig i Guds angelägenheter. Om jag mentalt uppehåller mig i dina eller Guds angelägenheter resulterar det i att jag känner separation. Det här märkte jag första gången i början av 1986. När jag lät tankarna vandra iväg till min mors angelägenheter kunde det låta så här: "Mamma borde förstå mig." Så snart jag tänkt tanken kände jag mig väldigt ensam. Och jag insåg att varenda gång jag känt mig illa behandlad eller ensam här i livet, hade jag ägnat mig åt någon annans angelägenheter.

Om du lever ditt liv och jag lever ditt liv i mina tankar, då befinner vi oss båda två i dina angelägenheter, och vem ska då leva *mitt* liv? Om jag ägnar mig åt dina angelägenheter i tankarna kan jag inte vara närvarande i mina egna. Då är jag avskild från mig själv och undrar varför mitt liv inte fungerar.

Om jag tycker mig veta vad som är bäst för en annan människa, då har jag klivit in i hans eller hennes angelägenheter. Även om det är kärlek som driver mig är det rena arrogansen att agera på det sättet, och det resulterar i stress, oro och rädsla. Vet jag vad som är rätt för *mig*? Detta är det enda som angår mig, och jag tar itu med det innan jag försöker lösa dina problem.

Om du har en så pass klar bild av de tre typerna av angelägenheter att du förmår hålla dig inom ditt eget område, kan du uppnå en befrielse som du inte ens kan föreställa dig. Nästa gång du känner dig stressad eller illa till mods kan du fråga dig vart dina tankar förirrat sig, och då kan det hända att du börjar skratta. Den frågan hjälper dig att hitta tillbaka till dina egna angelägenheter. Du kan till och med upptäcka att du aldrig varit riktigt närvarande; att du mentalt alltid har försökt sköta andra människors angelägenheter. Bara själva insikten att du just nu ägnar dig åt någon annans angelägenheter kan räcka för att du ska komma tillbaka till dig själv igen.

När du övat en tid märker du kanske att du i själva verket inte behöver grubbla så mycket på dina egna angelägenheter heller; livet fungerar alldeles utmärkt utan din hjälp.

## Lär dig förstå dina tankar

Tankar kan ställa till ofog, men bara om vi tror på dem. Det är inte tanken i sig som gör oss illa, utan vår övertygelse om att den beskriver sanningen. I förvisning om att tanken beskriver verkligheten klamrar vi oss fast vid den utan att ifrågasätta dess sanningshalt. Detta kan färga vår inställning till omvärlden i årtal.

De flesta människor tror att de *är* precis så som deras tankar säger att de är. En dag råkade jag lägga märke till att det inte var jag som andades utan att jag "blev andad". Sedan märkte jag också till min häpnad att det inte var jag som tänkte – jag "blev tänkt", och tankarna var inte personliga. Har det hänt att du vaknat på morgonen och sagt till dig själv: "Idag ska jag inte tänka?" Det är för sent; du tänker ju redan! Tankarna dyker helt enkelt upp. De kommer och går som moln på himlen och de gör ingen skada förrän vi tror på dem som absolut sanning.

Ingen har någonsin lyckats få full kontroll över sina tankar (även om vissa personer påstår att de klarat uppgiften). Inte heller jag kan släppa tankarna, men jag har lärt mig förstå dem. Och sedan har *de* i stället släppt taget om *mig*.

Tankarna liknar vindens sus eller duggregnet som faller. De dyker upp av sig själva, och de kan bli våra vänner om vi bemöter dem på rätt sätt. Det är ingen idé att bråka med regndropparna, eftersom de inte äger någon individualitet. Och det gör inte tankarna heller. Om du lär dig bemöta en plågsam tanke med förståelse blir den inte så skrämmande nästa gång den dyker upp; du kanske rentav finner den riktigt intressant. Och nästa gång tycker du till och med att den är ganska skrattretande. Och gången därpå kan det hända att du inte ens lägger märke till den. Den kraften får vi om vi lär oss att älska livet som det är.

## Att fästa tankarna på papper

Första steget innebär att du identifierar de dömande tankar som orsakar din stress och skriver ner dem. På [thework.com/svenska](http://thework.com/svenska) hittar du ett Döm din nästa-formulär som du kan ladda ner och skriva ut.

I tusentals år har vi fått höra att vi inte ska döma, men det är bara att inse, vi gör det ändå ständigt. Sanningen är att vi alla har dömande tankar som far runt i våra huvuden. Genom The Work har vi äntligen tillåtelse att låta dessa tankar tala ut, eller till och med skrika ut, på papper. Vi kan få upptäcka att till och med de mest obehagliga tankar kan mötas med ovillkorlig kärlek.

Bäst är om du skriver om någon som du ännu inte förlåtit helt och hållet, någon du fortfarande ogillar. Det brukar ge det bästa resultatet. Även om du förlåtit personen i fråga till 99 procent är du inte fri förrän förlåtelsen är total. Den där sista procenten sitter kvar som en tagg i ditt inre, och den inverkar negativt även på dina andra relationer (inklusive relationen till dig själv).

Om du börjar med att rikta anklagelserna utåt slipper du stå i skottlinjen själv. Du kan låta hämningarna fara med vinden. Vi människor är ofta helt säkra på vad andra borde göra, hur de borde leva och med vem. Vi ser

fullkomligt klart när det gäller andra; värre är det när vi ska granska oss själva.

Med The Work får du en klar bild av hur du uppfattar andra människor, och därmed lär du dig också förstå dig själv. Efterhand inser du att din bild av omvärlden är en projektion av dina tankar. Det är du själv som projicerar alla berättelser, och världen är en bild av dina tankar.

Sedan tidernas begynnelse har människor försökt förändra världen för att bli lyckliga. Men den taktiken har aldrig fungerat, eftersom den tacklar problemet från fel håll. The Work ger oss möjlighet att påverka det som ger upphov till projektionen – vårt sinne – i stället för den projicerade bilden. Det är ungefär samma sak som när lite ludd hamnat på en projektorlins och vi tror att det är filmduken det är fel på. På liknande sätt får vi för oss att felet, "luddet", finns hos den ena eller den andra personen. Men det är meningslöst att söka felet i bilden vi ser. När vi väl begriper var luddet sitter kan vi rengöra linsen. Då lämnar vi all sorg och oro bakom oss och inser vad verklig glädje är.

### Så här fyller du i formuläret

Jag ber dig att för en stund fundera över en situation där du blev arg, sårad, ledsen eller besviken på någon. Var gärna så kritisk, barnslig och småaktig som du var i den situationen. Försök inte vara förnuftigare eller andligare eller snällare än du var. Det är dags att få ett utbrott, att se in i dig själv, se tillbaka på den specifika situationen och vara helt ärlig och ocensurerad om varför du blev sårad och hur du kände dig när situationen utspelade sig. Tillåt dina känslor när de kommer, utan rädsla för konsekvenser eller hot om bestraffning.

Här nedan hittar du ett exempel på hur ett ifyllt Döm din nästa-formulär kan se ut. Där har jag skrivit om Paul, min andra make (och han har gett mig tillstånd att använda det). Anteckningarna visar vilka tankar om honom jag brukade tro på innan undersökningen. När du läser formuläret får du gärna byta ut hans namn mot något annat namn som figurerar i ditt eget liv.

1. I den här situationen, vid det här tillfället och på den här platsen, vem gör dig arg, förvirrad eller besviken, och varför?

Jag är arg på Paul för att han lyssnar inte på mig när det gäller sin hälsa.

2. I den här situationen, hur vill du att de ska förändras? Vad vill du att de ska göra?

Jag vill att Paul ska inse att han har fel. Jag vill att han ska sluta röka. Jag vill att han ska sluta ljuga om vad han gör med sin hälsa. Jag vill att han ska inse att han tar livet av sig.

3. I den här situationen, vilka råd skulle du ge dem?

Paul borde ta ett djupt andetag. Han borde lugna ner sig. Han borde se att hans beteende skrämmer mig och barnen. Han borde begripa att tro sig ha rätt inte är värt en hjärtattack till.

4. För att *du* ska bli lycklig i den här situationen, vad behöver de tänka, säga, känna eller göra?

Paul behöver lyssna på mig. Han behöver ta ansvar för sin hälsa. Han behöver respektera mina åsikter.

5. Vad tycker du om dem i den här situationen? Skriv en lista.

Paul är orättvis, arrogant, högljudd, oärlig, helt ute och reser, omedveten.

6. Vad är det i eller kring den här situationen som du aldrig mer vill uppleva?

Jag vill aldrig mer att Paul ljuser för mig igen. Jag vill aldrig mer se honom röka och förstöra sin hälsa igen.

## Tips

Påstående 1: Se till att du identifierar vad som gör dig mest upprörd i situationen med personen du skriver om. Medan du fyller i påståendena 2 till 6, se dig själv i situationen som du har beskrivit i påstående 1.

Påstående 2: Gör en lista över vad du ville att de skulle göra i den situationen, oavsett hur löjliga eller barnsliga dina önskningar var.

Påstående 3: Försäkra dig om att dina råd är specifika, praktiska och detaljerade. Uttala tydligt, steg för steg, hur de borde genomföra dina råd; säg åt dem exakt vad du tycker att de borde göra. Om de följde dina råd, skulle det verkligen lösa dina problem i påstående 1? Se till att dina råd är relevanta och genomförbara för den här personen (så som du har beskrivit honom eller henne i påstående 5).

Påstående 4: Stannade du i situationen som du beskrev i påstående 1? Om dina behov blev mötta, skulle de ta dig hela vägen till "lycklig" eller skulle de bara ta bort smärtan? Se till att behoven du har uttryckt är specifika, praktiska och detaljerade.

## Undersökning: De fyra frågorna och vändningen

1. Är det sant? (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till fråga 3.)
2. Kan du helt säkert veta att det är sant? (Ja eller nej.)
3. Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken?
4. Vem skulle du vara utan tanken?

Vänd på tanken. Hitta sedan minst tre specifika och genuina exempel på hur varje vändning är sann för dig i den här situationen.

Nu ska vi med hjälp av de fyra frågorna undersöka påstående 1 på formuläret: *Paul lyssnar inte på mig när det gäller sin hälsa*. Medan du läser vidare kan du tänka på någon som du ännu inte förlåtit helt, någon som bara inte lyssnade på dig.

**1. Är det sant?** När du betraktar situationen igen, fråga dig själv: "Är det sant att Paul inte lyssnar på mig när det gäller sin hälsa?" Var stilla. Om du verkligen vill veta sanningen kommer ett ärligt ja eller nej inom dig att stiga upp för att möta frågan, medan du ser situationen för ditt inre öga. Låt sinnet ställa frågan och vänta sedan tills du hör svaret. (Svaret på frågorna ett och två är bara en stavelse långt; det är antingen ja eller nej. Och lägg märke till om du upplever att du går i försvar medan du svarar. Om ditt svar innehåller "därför att..." eller "men...", är det inte det enstaviga svaret du söker, och du gör inte längre The Work. Du letar efter frihet utanför dig själv. Jag bjuder in dig till ett nytt synsätt – levande, just här, just nu.)

**2. Kan du helt säkert veta att det är sant?** Fundera på detta: "I den situationen, kan jag helt säkert veta att det är sant att Paul inte lyssnar på mig när det gäller sin hälsa? Kan jag alls någonsin vara alldeles säker på att någon lyssnar eller inte lyssnar? Händer det att jag själv lyssnar till vad andra säger, trots att jag ger sken av att inte lyssna?"

**3. Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken?** Hur reagerar du känslomässigt när du tror att Paul inte lyssnar på dig när det gäller sin hälsa? Hur betar du dig mot honom? Var stilla och iaktta. Till exempel: "Jag känner mig frustrerad och äcklad, jag blänger på honom. Jag avbryter honom. Jag straffar honom, jag ignorerar honom, jag tappar humöret. Jag börjar prata fortare och högre, och jag ljuger för honom och hotar honom." Utöka listan medan du bevittnar situationen och tillåter bilder från det förflutna och framtiden visa dig för ditt inre öga hur du reagerar när du tror på tanken.

Bidrar tanken med frid eller stress i ditt liv? Vilka fysiska reaktioner och känslor uppstår när du tror på tanken? Tillåt dig att känna dem nu. Vilka fixeringar och beroenden börjar visa sig när du bevittnar bilderna och tror på tanken? (Agerar du ut genom något av följande: alkohol, droger, kreditkort, mat, sex, TV etc.?) Se också på hur du behandlar dig själv i den här situationen och hur det känns. "Jag stänger av. Jag isolerar mig, jag känner mig sjuk, jag känner mig arg, jag hetsäter och jag ser på TV dag efter dag utan att egentligen titta. Jag känner mig deprimerad, utanför, bitter och ensam." Lägg märke till alla effekter som kommer av att tro på tanken *Paul lyssnar inte på mig när det gäller sin hälsa*.

**4. Vem skulle du vara utan tanken?** Reflektera över vem du skulle vara, i just den situationen, utan tanken *Paul lyssnar inte på mig när det gäller sin hälsa*. Vem (eller hur) skulle du vara i samma situation om du inte trodde på



tanken? Blunda och föreställ dig Paul när han inte tycks lyssna på dig. Se dig själv utan tanken att Paul inte lyssnar på dig (eller att han ens *borde* lyssna). Ta god tid på dig. Var uppmärksam på vad som än framträder. Vad ser du nu? Lägg märke till skillnaden.

**Vänd på tanken.** Det ursprungliga påståendet, *Paul lyssnar inte på mig när det gäller sin hälsa*, kan vändas till "Jag lyssnar inte på mig själv när det gäller min hälsa." Är den vändningen lika sann eller sannare? Ge nu exempel på hur du inte lyssnar på dig själv när det gäller din hälsa i just den situationen med Paul. Hitta minst tre specifika och genuina exempel på hur den här vändningen är sann. För mig var ett exempel i den situationen att jag var känslomässigt ur kontroll, och mitt hjärta pumpade.

En annan vändning är "Jag lyssnar inte på Paul när det gäller hans hälsa." Hitta minst tre exempel på hur du inte lyssnade på Paul när det gällde hans hälsa, från hans perspektiv, i den situationen. Lyssnar du på Paul när du tänker att han inte lyssnar på dig?

En tredje vändning är "Paul lyssnar på mig när det gäller sin hälsa." Till exempel släckte han cigaretten han rökte. Han kanske tänder en ny om fem minuter, men i den situationen, även medan han sa till mig att han inte brydde sig om sin hälsa, så lyssnade han tydligen på mig. För denna och för varje vändning du upptäcker, hitta alltid minst tre specifika och genuina exempel på hur varje vändning är sann för dig i den situationen.

Efter att du har suttit med vändningarna, skulle du fortsätta en typisk undersökning med nästa påstående som du har skrivit på formuläret – i detta fallet, *Jag vill att Paul ska inse att han har fel* – och därefter med varje påstående på formuläret.



## Nu är det din tur att fylla i formuläret

Nu har du tillräckliga förkunskaper för att pröva The Work. Börja med att slappna av, bli mycket stilla, blunda och vänta på att en stressande situation kommer till dig. Fyll i ett Döm din nästa-formulär medan du identifierar tankarna och känslorna som du upplevde i situationen du har valt att skriva om. Använd korta, enkla meningar. Kom ihåg att du ska *döma någon annan än dig själv*. Du kan skriva från perspektivet du hade som femåring, eller från vilken annan tid i ditt liv. Skriv *inte* om dig själv än.

**1. I den här situationen, vid det här tillfället och på den här platsen, vem gör dig arg, förvirrad eller besviken, och varför?**

Jag tycker inte om (jag är arg på, ledsen på, rädd för, förvirrad över, osv.)  
(namn) för att \_\_\_\_\_.

**2. I den här situationen, hur vill du att de ska förändras? Vad vill du att de ska göra?**

Jag vill att (namn) ska \_\_\_\_\_.

**3. I den här situationen, vilka råd skulle du ge dem?**

(Namn) borde (borde inte) \_\_\_\_\_.

**4. För att *du* ska bli lycklig i den här situationen, vad behöver de tänka, säga, känna eller göra?**

(Namn) behöver \_\_\_\_\_.

**5. Vad tycker du om dem i den här situationen? Skriv en lista.**

(Namn) är \_\_\_\_\_.

**6. Vad är det i eller kring den här situationen som du aldrig mer vill uppleva?**

Jag vill aldrig mer \_\_\_\_\_.

## Nu är det din tur att fråga

Ta ett påstående i taget på Döm din nästa-formuläret och ställ de fyra frågorna. Vänd sedan på tanken du jobbar med och hitta minst tre specifika och genuina exempel på hur varje vändning är lika sann eller sannare än det ursprungliga påståendet. (Se exemplet i avsnittet "Så här fyller du i Döm din nästa-formuläret".) Du kan också hitta hjälp på [thework.com/svenska](http://thework.com/svenska) eller i The Work-appen, som innehåller en vägledning med Byron Katie. Försök att hela tiden vara öppen för möjligheter som kan finnas bortom det du tror dig veta. Det finns ingenting som är så spännande som att upptäcka det sinne som inte redan vet allt.

The Work är meditation. Det är som att dyka in i dig själv. Meditera över frågorna, sjunk ner i djupet av dig själv, lyssna och vänta. Svaret kommer att hitta fram till din fråga. Huvudet kommer att förena sig med hjärtat, oavsett

hur avstängd eller hopplös du tror att du är: den mindre dominerande aspekten av vårt sinne (den aspekt som jag kallar hjärtat) möter den del som är förvirrad för att den ännu inte blivit upplyst inför sig själv. När huvudet ställer en uppriktig fråga svarar hjärtat. Du kan komma att upptäcka saker om dig själv och världen omkring dig som förvandlar hela ditt liv, för gott.

Titta på påstående 1 på ditt formulär. Ställ därefter frågorna nedan:

### **1. Är det sant?**

För mig är verkligheten det som är sant. Sanningen är det som finns framför mig, det som pågår just nu. Det regnar, antingen vi gillar det eller ej. "Det borde inte regna" – det är bara något vi tänker. I verkligheten finns inget "borde" eller "borde inte". Orden är bara tankekonstruktioner som vi lägger ovanpå verkligheten. Utan något "borde" eller "borde inte" kan vi ta in verkligheten som den är, och det ger oss frihet att agera rationellt, tydligt och klokt.

När du ställt den första frågan, ta god tid på dig. Svaret är antingen ja eller nej. (Om nej, fortsätt till fråga 3.) The Work handlar om att finna sanningen i djupet av dig själv. Nu lyssnar du efter ditt  *eget svar*, inte andra människors svar eller svar som du fått lära dig. Det kan vara lite skrämmande i början, eftersom du går in i det okända. Allteftersom du går djupare, tillåt upplevelsen fullt ut.

### **2. Kan du helt säkert veta att det är sant?**

Om du svarar ja på första frågan fortsätter du med nästa fråga: "Kan du helt säkert veta att det är sant?" Många gånger  *förefaller* det som om tanken är sann. Naturligtvis känns det så. Din uppfattning vilar på åsikter som du lagt dig till med för länge sedan och aldrig synat i sömmarna.

När jag vaknade upp till verkligheten 1986 märkte jag ofta att människor i samtal, medier eller böcker kom med påståenden som: "Det råder brist på förståelse här i världen", "Det är för mycket våld" eller "Vi människor borde vara mer kärleksfulla mot varandra." Tidigare hade jag också trott på de där berättelserna. De lät så empatiska och självklara, men när jag lyssnade till dem märkte jag att när jag instämde med budskapet blev jag stressad; berättelserna fick mig ur balans.

När jag till exempel hörde någon säga "Folk borde vara mer kärleksfulla", uppstod frågan inom mig: "Kan jag helt säkert veta att det är sant? Vet jag alldeles bestämt för egen del att folk borde vara mer kärleksfulla? Även om hela världen tycker det – är det verkligen sant?" När jag sökte svaret i mitt inre fann jag till min häpnad att världen är precis som den är i den här stunden, och att i den här stunden kunde människor omöjligt vara mer kärleksfulla än de var. När det handlar om verkligheten finns det inget "hur det borde vara". Det enda som finns är verkligheten som den är i denna stund. Sanningen går före alla berättelser. Och om vi inte granskar berättelserna hindrar de oss från att se sanningen.

När jag hade insett detta kunde jag äntligen ställa följande fråga till alla berättelser som riskerade att påverka mig negativt: "Kan jag helt säkert veta att det är sant?" Och svaret, liksom frågan, var en erfarenhet: Nej. Det svaret blev min trygghet – det gjorde mig självständig, lugn och fri.

Hur kunde "nej" vara det rätta svaret? Alla jag kände och alla böcker jag läst påstod att svaret skulle vara "ja". Men efterhand förstod jag att sanningen är sig själv nog och att den inte låter sig manipuleras av någon. Trygg i förvisningen om vad mitt inre avslöjat insåg jag att världen alltid är vad den borde vara, oavsett vad jag tycker. Och därmed förmådde jag ta verkligheten till mitt hjärta. Jag älskar hela världen, utan förbehåll.

Om du fortfarande svarar ja är det bra så. Om du känner dig fullkomligt säker på att det är sant, så är det som det ska, och det går bra att fortsätta till fråga 3.

### **3. Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken?**

Med den här frågan börjar vi förstå vad som är inre orsak och verkan. Du märker att du känner dig illa till mods när du tror på tanken; känslan kan sträcka sig från diffust obehag till rädsla eller panik.

När de fyra frågorna hade funnit mig brukade jag lägga märke till tankar som "Människor borde vara mer kärleksfulla mot varandra." Tankar som dessa fick mig att känna ett vagt obehag. Jag lade märke till att innan tanken, upplevde jag frid. Mitt sinne var stilla, alert och rofyllt. Detta är vem jag är utan min berättelse. Sedan började jag i det tysta medvetandet lägga märke till vilka känslor som uppstod av att tro på eller binda sig vid tanken. I stillheten kunde jag se att om jag skulle tro på tanken, skulle resultatet bli en känsla av obehag och sorg. När jag frågade "Hur reagerar jag, vad händer, när jag tror på tanken att människor borde vara mer kärleksfulla?" infann sig förutom den där olustkänslan också en rad mentala bilder, som bevisade att tanken var sann. Tanken drog mig in i en fantasivärld som inte existerade. Jag reagerade med fysiska och psykiska stressymtom och såg allting ur rädslans ögon, som en sömngångare i en mardröm som aldrig tycks ta slut. Det fanns bara en utväg: att undersöka tankarna.

Jag älskar fråga 3. När du besvarar den och inser vad som är en tankes orsak och verkan, börjar allt lidande lösas upp.

### **4. Vem skulle du vara utan tanken?**

Den här frågan är mycket kraftfull. Vem eller vad skulle du vara utan tanken? *Hur* skulle du vara utan tanken? Föreställ dig att du befinner dig i samma rum som personen du skrivit om och att han eller hon betar sig på ett sätt som du anser är fel. Blunda en liten stund, ta ett djupt andetag och föreställ dig hur du skulle uppleva situationen om du inte ens kunde tänka den här tanken. Hur skulle ditt liv vara annorlunda om tanken uteblev, trots att situationen var densamma? Fortsätt blunda och betrakta personen utan din berättelse om honom eller henne. Vad ser du? Hur känns det utan

berättelsen? Vilket föredrar du – med eller utan din berättelse? Vilket känns behagligast? Vilket känns mest harmoniskt?

Många människor kan inte ens föreställa sig hur det skulle vara om berättelsen inte fanns. De har inget att referera till, och därför blir svaret på den här frågan ganska ofta: "Jag vet inte." Men det förekommer också andra svar: "Jag skulle vara fri", "Jag skulle känna frid", "Jag skulle vara en mer kärleksfull person." Du skulle också kunna svara så här: "Jag skulle kunna se objektivt på situationen och hantera den på ett passande och intelligent sätt." Utan våra berättelser inser vi hur situationen bör hanteras, men inte bara det – vår empatiska förmåga utvecklas, och vi blir lyhörda för vad andra säger. Vi blir helt enkelt lyckliga. Att bejaka och känna tacksamhet blir lika självklart som att andas. Det är naturligt att vara lycklig för en människa som vet att kunskapen vi behöver alltid finns tillgänglig för oss – att vi med andra ord redan har allt vi behöver, just här och nu.

### **Vänd på tanken**

För att göra vändningarna, hitta motsatserna till det ursprungliga påståendet på ditt formulär. Ett påstående kan ofta vändas till dig själv, till den andra och till sin motsats. Skriv det först som om det handlade om dig. Där den andra personens namn står, sätt dit dig själv i stället. I stället för "han" eller "hon", skriv "jag". Till exempel: "Paul lyssnar inte på mig när det gäller sin hälsa" blir "Jag lyssnar inte på mig själv när det gäller min hälsa." Hitta minst tre specifika och genuina exempel på hur denna vändning är lika sann eller sannare än ditt ursprungliga påstående. Fortsätt sedan med "Jag lyssnar inte på Paul när det gäller hans hälsa." En tredje variant är en 180-graders helomvändning till den raka motsatsen: "Paul lyssnar på mig när det gäller sin hälsa." Glöm inte att för varje vändning hitta minst tre specifika och genuina exempel på hur vändningen är sann för dig i den situationen. Det här handlar inte om självanklagelser eller att du ska känna skuld. Det handlar om att hitta alternativ som skapar frid inom dig.

Inte alla påståenden har så många som tre vändningar, och en del har fler än tre. En del vändningar kanske inte verkar rimliga för dig. Tvinga inte fram dessa.

För varje vändning går du tillbaka och börjar med det ursprungliga påståendet. Till exempel "Han borde inte slösa bort sin tid" kan vändas till "Jag borde inte slösa bort min tid", "Jag borde inte slösa bort hans tid" och "Han borde slösa bort sin tid". Lägg märke till att "Jag borde slösa bort min tid" och "Jag borde slösa bort hans tid" inte är giltiga vändningar; de är vändningar på vändningar, istället för vändningar av det ursprungliga påståendet.

Vändningen är en mycket kraftfull del av The Work. Så länge som du tror att dina problem orsakas av något i yttervärlden – att någon eller något "där ute" borde ställas till svars för att du lider – är situationen hopplös. Det innebär att du alltid innehar rollen som offer i det jordiska paradiset. Så hämta hem sanningen till dig själv och börja frigöra dig från den rollen. Det är inte längre nödvändigt att vänta på att

människor eller situationer ska förändras för att du ska uppleva lycka och harmoni. The Work är raka vägen till din egen lycka.

## Vändningen för påstående 6

Vändningen för påstående 6 på Döm din nästa-formuläret skiljer sig lite från de andra vändningarna. "Jag vill aldrig mer ..." vänds till "Jag är villig att ..." och "Jag ser fram emot ..." Det betyder att till exempel "Jag vill aldrig mer uppleva att Paul ljuger för mig igen" vänds till "Jag är villig att uppleva att Paul ljuger för mig igen" och "Jag ser fram emot att uppleva att Paul ljuger för mig igen."

Den här vändningen handlar om att du öppnar dig för livets alla olika aspekter, precis som de är. När du säger – och menar – "Jag är villig att ..." öppnas ditt sinne och din kreativitet och anpassningsförmåga ökar. Kanske dröjer rester av motstånd mot världen kvar inom dig, men de försvinner efterhand; när du förmår se situationen i ett nytt och klarare ljus slösar du inte längre bort viljestyrka på att bli av med den eller hålla den borta. Den som av uppriktigt hjärta säger "Jag ser fram emot ..." förmår möta livets alla skeden med tillförsikt. En del av oss har lärt oss att acceptera livet som det är, och jag är här för att bjuda in dig att gå längre, att faktiskt älska livet som det är. Detta är vårt naturliga tillstånd. Total frihet utan rädsla är vår födslorätt.

Det är en fördel att kunna acceptera att samma känslor och situationer kan återkomma, om än bara i dina tankar. När du inser att olust och sorg är signaler till självrannsakan och till den frihet som följer, kan det hända att du till och med börjar se fram emot obekväma känslor och se dem som vänner – vänner som riktar din uppmärksamhet mot något som du ännu inte har granskat tillräckligt noga.

## Frågor och svar

F: *Jag har svårt att skriva om andra. Kan jag skriva om mig själv?*

S: Om du vill lära känna dig själv föreslår jag att du skriver om någon annan. Rikta The Work utåt i början, och du kanske upptäcker att allt runtomkring dig är en direkt avspegling av dina egna tankar. Det handlar om dig, alltihop. De flesta av oss har riktat kritiken mot oss själva i årtal, men det har fortfarande inte löst några problem. Att döma andra, ifrågasätta dessa tankar och vända på dem är den snabba vägen till självinsikt och förståelse.

F: *Hur kan du säga att verkligheten är god? Hur förklarar du krig, våldtäkt, fattigdom, våld och barnmisshandel? Menar du att man bara ska overse med sådant?*

S: Hur skulle jag kunna mena det? Jag är inte galen. Jag har bara märkt att jag mår dåligt om jag försöker intala mig att sådant inte borde få finnas här i världen. Kan jag avsluta det krig som pågår inom mig? Kan jag sluta med mina övergrepp mot mig själv och andra i tanke och handling? Om jag inte förmår göra det, då fortsätter jag själv med just det som jag vill att andra ska sluta med. Jag börjar med att avsluta mitt eget lidande, mitt eget krig. Det arbetet räcker en hel livstid.

F: *Så du menar att man bara borde acceptera verkligheten som den är och inte göra motstånd mot den? Är det så du tänker?*

S: Det är inte upp till mig att säga vad någon borde eller inte borde göra. Jag frågar bara: "Vad händer när du gör motstånd mot verkligheten? Hur känns det?" The Work utforskar vad som händer när vi tror på smärtsamma tankar, och genom själva undersökningen befrias vi. Att säga att man ska sluta göra motstånd är bara ytterligare en berättelse, ytterligare en filosofi eller religion. Det har aldrig fungerat.

F: *Att alltid acceptera verkligheten som den är låter som att aldrig önska sig någonting. Blir inte livet mer spännande om jag längtar efter något?*

S: Jag upplever att jag längtar efter något hela tiden: vad jag längtar efter är verkligheten. Den är inte bara intressant, den är underbar! När jag vill ha det jag redan har finns ingen klyfta mellan tankarna och verkligheten; de rör sig som ett, utan konflikter. Om du någonsin tycker att något är fel – skriv ner dina tankar och undersök dem. Enligt min erfarenhet finns det inga fel i livet, och det behövs inte ens någon framtid. Allt jag behöver finns redan här, och jag behöver inte göra någonting för att få det. Det finns inget som är mer spännande än att älska livet som det är.

F: *Men om jag inte har några problem med människor? Kan jag skriva om andra saker, min kropp till exempel?*

S: Ja. Använd The Work på vilka tankar som helst som stressar dig. När du blir mer bekant med de fyra frågorna och vändningen kan du skriva om ämnen som kroppen, sjukdom, jobbet eller till och med Gud. Experimentera sedan med att ersätta det du skrivit om med "mina tankar" när du gör vändningarna.

Exempel: "Min kropp borde vara stark, rörlig och frisk" blir "Mina tankar borde vara starka, rörliga och friska."

Är det inte det du egentligen vill ha – ett balanserat, sunt sinne? Har en sjuk kropp någonsin varit ett problem, eller är det dina tankar om kroppen som skapar problemen? Undersök. Låt läkaren ta hand om kroppen medan du tar hand om dina tankar. Jag har en vän som inte kan röra sig, och han älskar sitt liv, för han älskar det han tänker. Hälsa är ingen förutsättning för frihet. Befria tankarna.

F: *Hur ska jag kunna lära mig att förlåta någon som sårat mig djupt?*

S: Döm och skriv ner det som du vet, ställ fyra frågor och vänd sen på det. När du inser att det som sårade dig faktiskt aldrig hände i verkligheten, då är förlåtelsen ett faktum. Men förlåtelsen kommer inte förrän du verkligen förstår att det inte finns något att förlåta. Vi är alla oskyldiga; vi sårar andra för att vi tror på tankar som vi inte undersökt. Ingen skulle någonsin göra en annan människa illa om de inte var förvirrade. Så när helst du lider: identifiera tankarna, skriv ner dem, undersök dem, och låt svaren inifrån göra dig fri. Var oskuldsfull, som ett barn. Utgå ifrån att du inte vet något alls, och ledsaga okunnigheten hela vägen fram till friheten.

F: *Är undersökningen en tankeprocess? Och om svaret är nej, hur ska man då definiera den?*

S: Ytligt sett är den en tankeprocess, men egentligen innebär den att man lossar på ett etablerat tankemönster. Tankarna förlorar sin makt över oss när vi inser att de helt enkelt bara dyker upp i sinnet. De är inte personliga. Genom The Work kan vi lära oss att möta tankarna med ovillkorlig kärlek och förståelse.



## Citat av Byron Katie

När man argumenterar med verkligheten förlorar man – men bara i 100 % av fallen.

Personligheter älskar inte – de vill ha något.

Om jag hade en bön skulle den låta så här: "Gud, bevara mig från längtan efter kärlek, beröm och uppskattning. Amen."

Låtsas inte vara mer utvecklad än du är.

Utforskade tankar är det enda lidandet.

Antingen tror du på tankarna, eller också undersöker du dem. Det finns inga andra alternativ.

Ingen kan såra mig – det är min uppgift.

Det värsta som någonsin har hänt är en tanke som inte blivit ifrågasatt.

Mental hälsa lider inte – aldrig någonsin.

Om jag tror att det är du som är mitt problem är jag från vettet.

Jag släpper inte taget om mina föreställningar – jag ifrågasätter dem. Då släpper *de* taget om *mig*.

När du tror att det finns ett rimligt skäl att lida har du kommit långt från verkligheten.

Verkligheten är alltid mycket vänligare än vår berättelse om den.

Jag är helt på det klara med att hela världen älskar mig. Jag förväntar mig bara inte att alla ska ha insett det ännu.

Det finns inga fysiska problem – bara mentala.

Verkligheten är Gud, för den har sista ordet.

När det råder klarhet inom mig vill jag ha det som det är.

Att göra motstånd mot verkligheten är som att försöka lära en katt att skälla – hopplöst.

Hur vet jag att jag inte behöver det jag vill ha? Jag har det inte.

Förlåtelse är insikten att det du trodde hände inte gjorde det.

Allt som händer mig händer *för* mig.

Tacksamhet är vad vi är utan våra berättelser.

### **Skolan för The Work**

Skolan för The Work är det största inre äventyret. Till skillnad från alla andra skolor på jorden handlar den här skolan inte om att lära in saker – den handlar om att lära sig av med saker. Du ägnar nio dagar åt att bli fri från berättelser grundade i rädsla, som du i din oskuld har hållit fast vid hela livet. Kursplanen är levande och utvecklas hela tiden, och den förändras utefter deltagarnas behov och tidigare deltagares upplevelser. Varje övning leds av Katie personligen och skraddarsys efter deltagarna, vilket gör att den ena kursen aldrig blir den andra lik. Efter nio dagar med Katie blir du dig heller aldrig lik igen. "När väl de fyra frågorna fått liv inom dig", säger Katie, "blir sinnet klart, och då blir också den värld du projicerar klar. Det är en mer radikal förändring än någon kan föreställa sig."

### **Intensivkursen No-Body**

Intensivkursen No-Body är en fem dagar lång vägledad utforskning av ditt tankesystem, som kärleksfullt granskar och ifrågasätter de viktigaste aspekterna av din identitet. Kursen gör oss medvetna om allt vår identitet är skapad av. Den ser på hur vi skapar en identitet, hur det känns att bära den och hur vi löser upp den. Varje steg går mot ett glädjefyllt och lättare varande, allteftersom din sanna natur framträder.

### **Helgkurser**

Helgkurserna är en möjlighet att uppleva kraften i The Work under två eller tre dagar. Katie leder deltagarna genom några av sina mest kraftfulla övningar, utformade för att spegla den förvandling hon själv genomgick när hon hade vaknat upp till verkligheten. Genom arbete med frågor som kön, kroppsbild, beroenden, pengar och relationer upptäcker du allt djupare nivåer av frihet. Kurserna har kallats "fantastiska", "avslöjande" och "den starkaste helgen i mitt liv".

### **The Store for The Work**

Ett populärt och njutbart sätt att fördjupa sin förståelse är att lyssna till Katie när hon gör The Work med andra. Hennes ledighet och typiska humor,

tillsammans med balansen mellan fasthet och medkänsla, bidrar till både underhållning och stora insikter. The Store for The Work erbjuder CD- och DVD-skivor där Katie hjälper medlemmar ur publiken att använda The Work på ämnen som sex, pengar, föräldrar, relationer, arbete och mycket mer.

## The Work på nätet

Katie och The Work finns alltid tillgängliga på [thework.com/svenska](http://thework.com/svenska). På hemsidan kan du göra följande: läsa detaljerade instruktioner om The Work; titta på filmklipp där Katie gör The Work med människor på en stor variation ämnen; se Katies evenemangskalender; anmäla dig till en kommande niodagarsskola för The Work, en femdagars No-Body intensivkurs, en helgkurs eller till Turnaround House; få veta hur du ringer den kostnadsfria Gör The Work-hjälplinjen; lära mer om Institutet för The Work och de certifierade handledarna; ladda ner Döm din nästa-formulär; lyssna på arkiverade radio- och TV-intervjuer; ladda ner appar för din iPhone, iPad eller Android; prenumerera på det kostnadsfria nyhetsbrevet eller handla i nätbutiken. Vi välkomnar dig också till Katies Twitter- och Facebooksidor, med återkommande livesändningar.

## För dig som gått Skolan för The Work: Institutet för The Work



Efter att du har deltagit i Skolan för The Work, är du välkommen att förena dig med de fler än tusen personer som är inskrivna vid Institutet för The Work av Byron Katie. Institutet erbjuder det enda officiella certifieringsprogrammet för The Work, och det ger också dig som gått skolan en väg till fortsatt fördjupning i The Work. Antingen du väljer att gå med i certifieringsprogrammet eller inte, kommer du att ha tillgång till gemensamma diskussionsforum, telefonkonferenser med Byron Katie och fördjupning genom "Round Robin", ett sätt att regelbundet göra The Work med olika deltagare. För mer information, besök [instituteforthework.com](http://instituteforthework.com).

## Turnaround House för The Work

Turnaround House är ett tjugoåtta dagar långt internatprogram som tar upp frågan om beroende – det enda beroende som existerar, vilket är intellektets beroende av alla de smärtsamma tankar som ger upphov till lidandet och det inre våldet i världen. Fokus ligger på Byron Katies The Work, som miljoner människor – missbrukare, krigsveteraner, fångar, studenter, hemmafruar, toppchefer, politiker, yrkesverksamma inom mental hälsa och människor från alla samhällsskikt – har använt för att ta sig ur djupt rotad, självdestruktiv förvirring, depression, missbruk och oönskade beteenden. Turnaround House



är det enda program som med Byron Katies godkännande använder The Work för rehabilitering av beroende och känslomässiga problem. I en ekovänlig, kärleksfull och trygg miljö leder Byron Katie och hennes personal dig genom ett program, som är särskilt utformat för att genomgripande vända ditt liv i en ny riktning.

### **De fyra frågorna**

Här följer de fyra frågorna igen. En del skriver ut den kostnadsfria mallen som finns på [thework.com/svenska](http://thework.com/svenska), eller så köper de The Work-appen för att ha det sunda förnuftet nära till hands.

1. Är det sant? (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till fråga 3.)
2. Kan du helt säkert veta att det är sant? (Ja eller nej.)
3. Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken?
4. Vem skulle du vara utan tanken?

Vänd på tanken. Hitta sedan minst tre specifika och genuina exempel på hur varje vändning är lika sann eller sannare än det ursprungliga påståendet.

Bidrag till The Work-stiftelsen tas tacksamt emot. Genom dina gåvor kan andra få möjligheten att förändra sina liv med The Work. Du kan bidra via post till The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, USA, på vår hemsida [theworkfoundation.org](http://theworkfoundation.org) eller genom att ringa Byron Katie International på 001-805-444-5799.

\* \* \* \* \*

”Byron Katies The Work är en stor  
välsignelse för vår planet.

The Work skär likt ett svärd igenom illusionen och gör det möjligt för dig att få en förstahandsupplevelse av din varelses innersta tidlöshet.”

- Eckhart Tolle, författare till *Lev livet fullt ut*



P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024, USA  
**[thework.com](http://thework.com)**

Det här häftet består av några utdrag från boken *Älska livet som det är*, som finns att köpa i bokhandeln och genom [thework.com/svenska](http://thework.com/svenska).