

Puna e Bajron Kejtit

Parathënie

“Askush nuk mund të të japë liri, përveç teje. Ky libërth do të të tregojë se si.”
Bajron Kejti

Kjo broshurë paraqet thelbin e *The Work* (Punës) së Bajron Kejtit. Çdo vit, me mijëra nga këto broshura dërgohen anekënd botës, pa pagesë, me kërkesë të organizatave jofitimprurëse, duke u ndihmuar njerëzve që të zbulojnë fuqinë e hetimit që ndryshon jetën e tyre.

Nëse do ta qëmtosh me tej këtë proces, të këshillojmë të lexosh librin *Loving What Is* (Të duash atë që është). Ai do të të thellojë më tepër në Punën, sepse përmban shumë shembuj ku Kejti ua lehtëson njerëzve bërjen e Punës për çështje të tilla si frika, shëndeti, marrëdhëniet, paraja, trupi etj. *Loving What Is* gjendet edhe si libër audio, që të jep përvojën e paçmueshme për ta dëgjuar Kejtin duke e bërë Punën në seminarët e drejtpërdrejta. Libri i shtypur dhe libri audio gjenden në librari, në faqen e internetit thework.com ose duke telefonuar në numrin +1-805-444 5799.

Hyrje

Puna e Bajron Kejtit (Byron Kathleen Reid) është një mënyrë për të identifikuar dhe për të hetuar mendimet që shkaktojnë tërë vuajtjet në botë. Është një mënyrë për të gjetur paqe me vetveten dhe me botën. Çdo njeri me mendje të hapur mund ta bëjë këtë Punë.

Bajron Kejti ishte në të tridhjetat kur pësoi një depresion të rëndë. Gjatë dhjetë vjetëve që vijuan asaj iu thellua depresioni dhe dy vjetët e fundit Kejti (siç e thërrasin) rrallëherë ishte në gjendje të dilte nga dhoma e saj e gjumit. Pastaj një mëngjes, nga thellësitë e dëshpërimit të vet, ajo përjetoi një zbulim që i ndryshoi jetën.

Kejti kuptoi se, kur u besonte mendimeve të veta, vuante; ndërsa, kur nuk u besonte, nuk vuante. Ajo që ia kishte shkaktoar depresionin, nuk ishte bota rreth saj, por çfarë ajo *besonte* për botën rreth saj. Në një zbulim të papritur, ajo pa se përpjekja jonë për të gjetur lumturi shtillet në të kundërt – në vend që të përpiqemi pa shpresë ta ndryshojmë botën, që t'u përshtatet mendimeve tona se si "duhet" të jetë, ne mund t'i hetojmë këto mendime dhe, në takimin me realitetin ashtu siç është, të përjetojmë një liri dhe gëzim të papërfytyrueshëm. Për pasojë, një grua vetëvrasëse dhe e mbërthyer në shtrat u mbush me dashuri për çdo gjë që na sjell jeta.

Kejti zhvilloi një metodë hetimi të thjeshtë, por të fuqishme, të quajtur Puna, që u tregon njerëzve se si ta çlirojnë vetveten. Zbulimi i saj mbi mendjen është në pajtim me kërkimet më të fundit në shkencën neurologjike të njohjes dhe Puna është krahasuar me dialogët e Sokratit, me mësimet budiste si dhe me programet dymbëdhjetëhapëshe për të alkoolizuarit dhe të droguarit. Por Kejti e zhvilloi metodën e saj pa ndonjë njohuri për fenë apo për psikologjinë. Puna mbështetet krejtësisht në përvojën e drejtpërdrejtë të një gruaje se si fillon dhe si përfundon vuajtja. Procesi është çuditërisht i thjeshtë dhe i mundshëm për njerëz të çdo moshe e mjedisi shoqëror dhe nuk kërkon asgjë më tepër se një laps e një letër si dhe dëshirën për ta hapur mendjen. Kejti e kuptoi menjëherë se kishte pak vlerë t'u jepte njerëzve zbulimet ose përgjigjet e veta; në vend të kësaj, ajo ofron një proces që i lejon kujtdo të gjejë përgjigjet e veta. Personat e parë që iu nënshtruan Punës, treguan se si ishin shndërruar dhe shumë shpejt Kejti filloi të marrë ftesa për t'ua mësuar procesin të tjerëve publikisht.

Që nga viti 1986 Kejti ua ka bërë të njohur Punën milionave njerëz anekënd botës. Përveçse në raste publike, ajo e ka bërë Punën në korporata, universitete, shkolla, kisha, burgje dhe spitale. Gëzimi dhe humori i Kejtit i qetëson menjëherë njerëzit dhe zbulimet e thella e mposhtjet që pjesëmarrësit i përjetojnë në çast, i bëjnë këto raste magjepsëse. Që nga 1998 Kejti ka drejtuar Shkollën për Punën, një program mësimor nëntëditësh që ofrohet disa herë në vit. Shkolla është një ofrues i miratuar i njësive të kualifikimit profesional në SHBA dhe shumë psikologë, këshillues dhe terapeutë njoftojnë se Puna po bëhet pjesa më e rëndësishme e praktikës së tyre. Kejti mban, gjithashtu, programin pesëditësh "No-Body Intensive" dhe të përvitshmin "New Year's Mental Cleanse" – një program katërditësh i hetimit të

vazhdueshëm që mbahet në Los Angeles në fund të dhjetorit. Ajo nganjëherë ofron edhe seminare në fundjava. Incizime audio dhe video ku Kejtji bën Punën për një numër të madh temash (seksi, paraja, trupi, të qenët prind etj.), mund të gjenden në takimet e saj dhe në faqen e saj të internetit thework.com.

Tre libra të Kejtjit janë nga më të shiturit: *Loving What Is*, që e ka shkruar së bashku me burrin e saj, shkrimtarin e shquar Stephen Mitchell, dhe që është përkthyer në njëzet e nëntë gjuhë; *I Need Your Love – Is That True?* (Kam nevojë për dashurinë tënde – a është kjo e vërtetë?), i shkruar me Michael Katz-in; dhe *A Thousand Names for Joy* (Një mijë emra për gëzim), i shkruar me Stephen Mitchell-in. Librat të tjerë të saj janë *Question Your Thinking, Change the World* (Heto mendimet e tua, ndrysho botën); *Who Would You Be Without Your Story?* (Kush do të ishe pa rrëfimin tënd?); *Peace in the Present Moment* (Paqe në çastin e tanishëm) (pjesë të zgjedhura nga Bajron Kejtji dhe Eckhart Tolle, me fotografi nga Michele Penn-i); për fëmijë, *Tiger-Tiger, Is It True?* (Tigër-tigër, a është e vërtetë?), ilustruar nga Hans Wilhelm-i; dhe libri i saj i fundit, *A Friendly Universe* (Një univers miqësor), gjithashtu i ilustruar nga Hans Wilhelm-i.

Mirë se vjen te Puna.

Ajo që është, është

Çasti i vetëm që vuajmë është kur besojmë një mendim që grindet me atë që është në të vërtetë. Kur mendja është përsosurisht e kthjellët, ajo që është, është ajo që duam. Të kërkojmë që realiteti të jetë ndryshe nga ç'është, është si të provosh t'i mësosh një maceje të lehë. Ti mund të provosh e të provosh dhe në fund macja do ta ngrerë kokën të të vështrojë dhe do të bëjë "mjau." Të kërkojmë që realiteti të jetë ndryshe nga ç'është, është gjë e pamundur.

E megjithatë, po të jesh i vëmendshëm, do të vëshesh që dhjetëra herë në ditë u beson mendimeve të tilla si: "Njerëzit duhet të jenë më të mirë", "Fëmijët duhet të jenë të edukuar", "Burri im (ose gruaja) duhet të pajtohet me mua", "Duhet të jem më i hollë (ose më i bukur, ose më i suksesshëm)". Këto mendime janë mënyra se si ne kërkojmë që realiteti të jetë ndryshe nga ç'është. Nëse të duket që kjo tingëllon shkurajuese, ke të drejtë. I tërë stresi që ndiejmë, shkaktohet nga grindja me atë që është.

Njerëz fillestarë në Punë shpeshherë më thonë: "Do të më shtereshin fuqitë, po të pushoja grindjen me realitetin. Po ta pranoj siç është realitetin, do të bëhem pasiv, do të humb madje edhe dëshirën për të vepruar." Unë u përgjigjem me një pyetje: "A mund ta dish me siguri që kjo është e vërtetë?" Cila të jep më shumë forcë? "Sikur të mos e kisha humbur punën" apo "E humba punën. Cilat zgjidhje inteligjente mund të gjej tani?"

Puna zbulon se ajo që ti mendon se nuk duhet të ketë ndodhur, duhet të ketë ndodhur. Duhet të ketë ndodhur, sepse ka ndodhur dhe asnjë mendim në botë nuk mund ta ndryshojë këtë gjë. Nuk do të thotë që ti e fal apo e pëlqen këtë. Vetëm do të thotë që mund t'i shohësh gjërat pa kundërshtim dhe pa hutimin e luftës tënde të brendshme. Askush nuk do që fëmijët t'i

sëmuren, askush nuk do të pësojë një fatkeqësi automobilistike, por kur këto gjëra ndodhin, si mund të ndihmojë të grindesh me to me mendje? E dimë që kjo nuk ndryshon asgjë, dhe prapë e bëjmë, sepse nuk dimë se si të ndalemi.

E dua atë që është, jo se jam njeri shpirtëror, por sepse ndiej dhembje kur grindem me realitetin. Ne mund ta dimë që realiteti është i mirë pikërisht ashtu si është, sepse, kur grindemi me të, ndiejmë tension dhe zhgënjim. Nuk ndihemi të natyrshëm dhe të ekuilibruar. Kur pushojmë së kundërvëni realitetit, veprimi bëhet i thjeshtë, i lirshëm, i mirë dhe i pafrikë.

Të merresh me punët e tua

Në univers mund të gjej vetëm tri lloje punësh: të miat, të tuat dhe të Zotit. (Për mua, fjala *Zot* do të thotë "realitet". Realiteti është *Zot*, sepse *sundon*. Gjithçka që është jashtë kontrollit tim, jashtë kontrollit tënd dhe jashtë kontrollit të të gjithë të tjerëve, e quaj puna e Zotit.)

Një pjesë e madhe e stresit na vjen nga të jetuarit me mendje jashtë punëve tona. Kur unë mendoj: "Ke nevojë të gjesh një punë, Dua që të jesh i lumtur, Duhet të jesh i përpiktë, Ke nevojë të kujdesesh më mirë për veten", jam në punët e tua. Kur brengosem për tërmete, përmbytje, luftëra ose kur do të vdes, jam në punët e Zotit. Nëse me mendje jam në punët e tua ose në punët e Zotit, pasoja është shkëputje. Këtë vura re në fillim të vitit 1986. Kur me mendje futesha në punët e nënës sime, për shembull, me një mendim si: "Nëna ima duhet të më kuptojë", përjetoja menjëherë një ndjenjë vetmie. Dhe e kuptova se çdo herë që në jetën time jam ndier e lënduar ose e vetmuar, kam qenë në punët e dikujt tjetër.

Nëse ti jeton jetën tënde dhe unë me mendje jetoj jetën tënde, kush është duke e jetuar jetën time? Jemi që të dy në jetën tënde. Të qenët me mendje në punët e tua, më ndalon të jem e pranishme në punët e mia. Jam e shkëputur nga vetja dhe pyes se pse s'më ecën mbarë në jetë.

Të mendosh që e di se çfarë është më mirë për dikë tjetër, është të jesh jashtë punëve të tua. Edhe sikur të jetë për hir të dashurisë, ajo është thjesht arrogancë dhe pasoja është tension, ankth dhe frikë. A e di se çfarë është e drejtë për *mua*? Kjo është puna ime e vetme. Le të merrem me këtë para se të përpiqem të t'i zgjidh ty problemet.

Nëse i kupton tri llojet e punës në atë masë sa të merresh me punët e tua, kjo mund të ta lehtësojë jetën në një mënyrë që s'mund ta përfytyrosh. Herën tjetër kur të ndiesh stres apo shqetësim, pyete veten se në punët e kujt je me mendje dhe mund të të shpërthejë gazi. Ajo pyetje mund të të kthejë te vetvetja. Dhe mund të fillosh ta kuptosh që asnjëherë nuk ke qenë vërtet i pranishëm, por me mendje ke jetuar në punët e të tjerëve gjithë jetën tënde. Vetëm ta vëresh që je në punët e dikujt tjetër, mund të të kthejë te vetja jote e mrekullueshme.

Dhe nëse e praktikon këtë gjë për ca kohë, mund të fillosh ta kuptosh që as *ti* nuk ke ndonjë punë dhe që jeta jote rrjedh përsosurisht mirë vetvetiu.

T'i presësh mendimet e tua me mirëkuptim

Një mendim është i padëmshëm po s'i besuam. Nuk janë mendimet tona që shkaktojnë vuajtje, po *lidhja* pas tyre. Të lidhesh pas një mendimi, do të thotë të besosh që është i vërtetë, pa hetuar. Një besim është një mendim pas të cilit kemi qenë të lidhur, shpeshherë me vite.

Pjesa më e madhe e njerëzve mendojnë se ata *janë* çfarë mendimet e tyre u thonë se janë. Një ditë vura re që unë s'merrja frymë – në të vërtetë, po merresha frymë. Pastaj, për çudinë time, vura re gjithashtu, që unë s'po mendoja – në të vërtetë po mendohesha dhe që mendimi nuk është personal. A zgjohesh në mëngjes dhe i thua vetes: “Mendoj se nuk do të mendoj sot”? Është tepër vonë: Tashmë po mendon. Mendimet thjesht shfaqen. Ato dalin nga asgjëja dhe kthehen në asgjë, sikurse retë që lëvizin përmes qiellit të kthjellët. Vijnë që të kalojnë, jo të rrinë. Janë pa dëm, në qoftë se nuk lidhemi pas tyre sikur të ishin të vërteta.

Askush nuk ka qenë ndonjëherë në gjendje të kontrollojë mendimet e veta, megjithëse ka njerëz që mund të thonë se si i kanë kontrolluar. Unë nuk i lë mendimet e mia të ikin, po i pres me mirëkuptim. Pastaj *ato* ikin prej *meje*.

Mendimet janë si puhia ose si gjethet në pemë, ose si pikat e shiut kur bien. Ato shfaqen në të njëjtën mënyrë dhe, përmes hetimit, bëhemi miq me to. A do të grindeshe me një pikë shiu? Pikat e shiut nuk janë diçka vetjake dhe, po ashtu, as mendimet. Sapo e pret një koncept të dhimbshëm me mirëkuptim, herën tjetër kur të shfaqet mund të të duket interesant. Çfarë ka qenë një ëndërr e keqe, tani është vetëm interesante. Herën tjetër kur shfaqet, mund të të duket qesharak. Herën tjetër, ndoshta as që e vëren. Kjo është fuqia e të dashurit të asaj që është.

Të hedhësh mendimet në letër

Hapi i parë në Punën është të identifikosh mendimet që të shkaktojnë stres dhe t'i hedhësh ato në letër. Këto mendime mund të jenë për çdo situatë në jetën tënde, të kaluar, të tanishme ose të ardhshme, për një njeri që e shpëlqen ose për të cilin brengosesh, për një situatë me dikë që të zemëron, të frikëson ose të trishton, ose për dikë për të cilin je i pavendosur ose i hutuar. Shkruaji gjykimet e tua, ashtu siç i mendon. Përdor fjali të shkurtra, të thjeshta. (Shko në faqen thework.com dhe shkarko e pastaj printo Fletën e punës *Gjyko të afërmin tënd*).

Për mijëra vjet na kanë mësuar që të mos gjykojmë; por, le ta pranojmë që prapëseprapë ne gjykojmë vazhdimisht. E vërteta është që të gjithë kemi gjykime që na ziejnë në kokë. Përmes Punës, më në fund, kemi leje t'i lëmë këto gjykime të flasin vetë, madje të bërtasin, në letër. Mund të zbulosh që edhe mendimet më të pakëndshme mund të priten me një dashuri të pakushtëzuar.

Të nxit që të shkruash për dikë të cilin ende nuk e ke falur krejtësisht, për dikë që ende e ke mëri. Kjo është pikënisja më e fuqishme për të filluar. Edhe po ta kesh falur atë njeri 99 përqind, prapëseprapë nuk do të jesh i lirë, në qoftë se nuk do ta falësh plotësisht. Një përqindëshi që nuk e ke falur, është pika ku ke ngelur në të gjitha marrëdhëniet e tua të tjera (duke përfshirë edhe marrëdhënien me veten tënde).

Nëse fillon të akuzosh duke e drejtuar gishtin jashtë teje, atëherë nuk je ti në qendër të vëmendjes dhe mund të shfryhesh pa qenë i censuruar. Shpeshherë jemi mjaft të sigurt se çfarë duhet të bëjnë të tjerët, si duhet të jetojnë dhe me kë duhet të rrinë. Kemi një pamje krejtësisht të qartë për të tjerët, por jo për vetveten.

Kur bën Punën, sheh se kush je duke parë se çfarë mendon se janë të tjerët. Në fund do të arrish të kuptosh që gjithçka jashtë teje është pasqyrim i të menduarit tënd. Ti je rrëfyesi, projektuesi i të gjitha rrëfimeve dhe bota është një pamje e projektuar e mendimeve tua.

Që nga fillimi i botës, njerëzit janë munduar ta ndryshojnë atë me qëllim që të jenë të lumtur. Kjo asnjëherë nuk ka funksionuar, sepse i qaset problemit nga ana e kundërt. Ajo që na jep Puna është një mënyrë për ta ndryshuar projektuesin – mendjen – në vend të pamjes së projektuar. Është sikur të ketë pluhur në objektivin e projektorit. Në mendojmë se ka një defekt në ekran dhe përpiqemi ta ndryshojmë këtë ose atë njeri, këdo në të cilin na duket se është defekti. Por është e kotë të përpiqesh ta ndryshosh pamjen e projektuar. Sapo të kuptojmë se ku është pluhuri, mund ta pastrojmë vetë objektivin e projektorit. Ky është fundi i vuajtjes dhe fillimi i një gëzimi të vogël në parajsë.

Si të plotësosh një Fletë pune

Të ftoj të kujtosh për një çast një situatë ku ishe i zemëruar, i lënduar, i trishtuar ose i zhgënjyer me dikë. Ji po aq gjykues, aq fëmijëror dhe aq zemërngushtë sa ishe në atë situatë. Mos u mundo të jesh më i mençur ose më i mirë sesa ishe atëherë. Është çasti të jesh krejtësisht i singertë dhe i pacensuruar lidhur me atë se pse ishe i lënduar dhe si ndiheshe në atë situatë. Lejoji ndjenjat e tua të shprehen ashtu si shfaqen, pa ndonjë frikë nga pasojat ose nga ndonjë rrezik ndëshkimi.

Këtu poshtë është një shembull i plotësuar i Fletës së punës *Gjyko të afërmin tënd*. Në këtë shembull kam shkruar për burrin tim të dytë, Palin (përfshirë këtu me lejen e tij); këto janë llojet e mendimeve për të, të cilave u besojta para se të më gjente hetimi. Gjatë kohës që lexon, të ftoj ta zëvendësosh emrin e Palit me emrin e njeriut të përshtatshëm në jetën tënde.

1. Në këtë situatë, kush të zemëron, të huton, të trishton ose të zhgënjën dhe pse?

Jam e zemëruar me Palin sepse nuk më dëgjon.

2. Në këtë situatë, si do që ai të ndryshojë? Çfarë do që ai të bëjë?

Dua që Palin ta kuptojë se është gabim. Dua që ai të mos më gënjejë më. Dua që ai ta kuptojë se po vret veten.

3. Në këtë situatë, çfarë këshille do t'i jepje atij?

Palin duhet të marrë frymë thellë. Ai duhet të qetësohet. Ai duhet ta kuptojë se shëllja e tij më frikëson. Ai duhet ta dijë se, të kesh të drejtë, nuk ia vlen një goditje tjetër në zemër.

4. Në mënyrë që ti të jesh i lumtur në këtë situatë, çfarë ke nevojë që ai të mendojë, të thotë, të ndiejë ose të bëjë?

Kam nevojë që Palin të më dëgjojë kur flas me të. Kam nevojë që ai të kujdeset për veten. Kam nevojë që ai ta pranojë se unë kam të drejtë.

5. Çfarë mendon për të në këtë situatë? Bëj një listë. (Mos harro, ji zemërngushtë dhe gjykues).

Palin është ipadrejtë, arrogant, i zhurmshëm, i pandersshëm, tepër i papërshtatshëm dhe i pavetëdijshëm.

6. Çfarë nuk do të përjetosh përsëri lidhur me këtë situatë?

Nuk dua kurrë që Palin të më gënjejë përsëri. Nuk dua kurrë ta shoh atë duke shkatërruar shëndetin e tij përsëri.

Këshilla për Fletën e punës

Thënia 1: Sigurohu që të identifikosh se çfarë të shqetëson më shumë në atë situatë lidhur me njeriun për të cilin shkruan. Ndërsa plotëson thëniet 2 deri 6, përfytyroje veten në situatën që ke përshkruar në thënien 1.

Thënia 2: Shkruaj në listë se çfarë ke dashur që ai të bëjë në këtë situatë, sado qesharake ose fëmijërore të kenë qenë dëshirat e tua.

Thënia 3: Sigurohu që këshilla jote të jetë specifike, praktike dhe e detajuar. Shprehe qartë, hap pas hapi, se si ai duhet ta ndjekë këshillën tënde; thuaji saktë se çfarë mendon që ai duhet të bëjë. Nëse ai do ta ndiqte këshillën

tënde, a do ta zgjidhte kjo vërtet problemin tënd në thënien 1? Sigurohu që këshilla jote për këtë njeri të jetë me vend dhe e realizueshme prej tij (ashtu siç e ke përshkruar atë në thënien 5).

Thënia 4: A qëndrove në situatën e përshkruar në thënien 1? Nëse nevojat e tua do të ishin plotësuar, a do të të bënte kjo krejtësisht "të lumtur" apo vetëm do të ta pushonte dhembjen? Sigurohu që nevojat që ke shprehur të jenë specifike, praktike dhe të detajuara.

Hetimi: Katër pyetjet dhe kthimet

1. A është e vërtetë? (Po ose jo. Nëse jo, vijo me pyetjen 3.)
2. A mund ta dish me siguri të plotë që është e vërtetë? (Po ose jo.)
3. Si reagon, çfarë ndodh, kur e beson atë mendim?
4. Kush do të ishte pa mendimin?

Ktheje mendimin. Pastaj gjej të paktën tre shembuj specifikë, të sinqertë, se si çdo kthim është i vërtetë për ty në këtë situatë.

Tani, duke përdorur katër pyetjet, të hetojmë thënien nga numri 1 në Fletën e punës: *Pali nuk më dëgjon*. Gjatë kohës që lexon, mendo për dikë të cilin ende nuk e ke falur krejtësisht, dikë i cili nuk donte të të dëgjonte fare.

1. A është e vërtetë? Ndërsa e risjell në mendje situatën, pyete veten: "A është e vërtetë që Pali nuk më dëgjon"? Prit në qetësi. Nëse do patjetër ta dish të vërtetën, një *po* ose një *jo* e sinqertë do të lindë brenda teje të takojë pyetjen ndërsa e kujton atë situatë në sytë e mendjes tënde. Lëre mendjen ta bëjë pyetjen dhe prit të vijë përgjigjja. (Përgjigjja e pyetjes një ose dy është e gjatë vetëm një rrokje; është ose *po*, ose *jo*. Shiko nëse përjeton që po mbrohesh kur përgjigjesh. Nëse përgjigjja jote përfshin fjalët "sepse..." ose "por...", kjo nuk është përgjigjja njërrrokëshe që po kërkon dhe nuk je duke e bërë më Punën. Po e kërkon lirinë jashtë vetes tënde. Unë po të ftoj drejt një paradigme të re).

2. A mund ta dish me siguri të plotë që është e vërtetë? Mendo për këto pyetje: "Në atë situatë, a mund ta di me siguri të plotë se është e vërtetë që Pali nuk po më dëgjon? A mund ta di vërtetë ndonjëherë se kur dikush më dëgjon apo jo? A jam unë ndonjëherë duke dëgjuar edhe kur dukem sikur nuk dëgjoj"?

3. Si reagon, çfarë ndodh, kur e beson atë mendim? Si reagon kur beson se Pali nuk të dëgjon? Si e trajton atë? Rri i heshtur dhe vrojto! Për shembull: "Ndihem e zhgënjyer dhe më vjen të përzier; i hedh një shikim përbuzës; ia pres fjalën; e ndëshkoj; e shpërfill; e humb gjakftohtësinë. Filloj të flas më shpejt e me zë më të lartë dhe përpiqem ta detyroj që të dëgjojë". Vazhdo me

listën tënde ndërsa sheh situatën dhe lejo pamjet në sytë e mendjes të të tregojnë se si reagon kur e beson atë mendim.

Të sjell paqe apo stres në jetën tënde ai mendim? Çfarë pamje sheh, të shkuara dhe të ardhshme, dhe ç'ndijime fizike ke kur i sheh ato pamje? Lejoje veten që t'i ndiesh tani. Çfarë manish ose varësish të shfaqen kur beson në atë mendim? (A ke varësi nga ndonjë prej gjërave që vijojnë: alkooli, drogat, karta kredie, ushqimi, seksi, televizori, kompjuteri etj.)? Gjithashtu, shiko se si e trajton veten në këtë situatë dhe si të bën të ndihesh. "Mbyllem në vetvete. Izolohem, më vjen të përzier, ndihem e zemëruar, ha pa kontroll dhe shoh për ditë të tëra televizorin, po pa e shikuar vërtet. Ndhem e dëshpëruar, e shkëputur, e mëritur dhe e vetmuar." Shiko të gjitha pasojat e besimit në mendimin "Pali nuk më dëgjon".

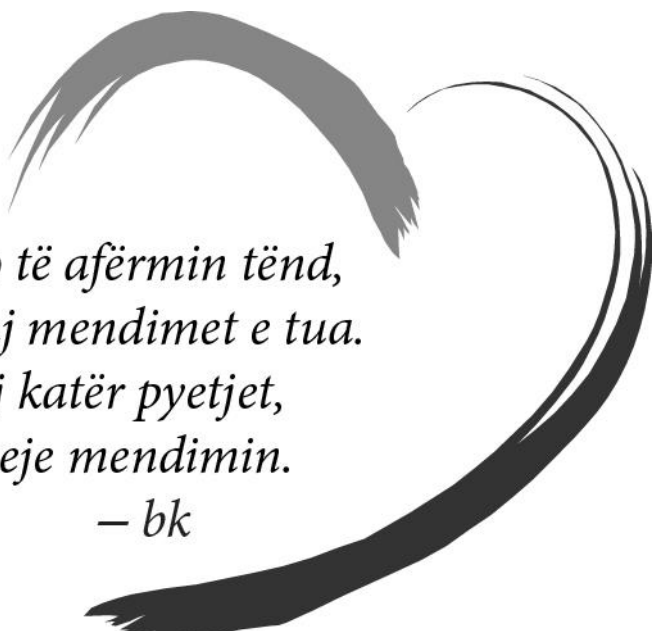
4. Kush do të ishe pa mendimin? Kjo është një pyetje shumë e fuqishme. Përfytyroje veten duke qëndruar pranë njeriut për të cilin ke shkruar kur ai po bën atë që ti mendon se nuk duhet ta bëjë. Mendo, për shembull, se kush do të ishe pa mendimin "Pali nuk më dëgjon". Kush do të ishe në të njëjtën situatë nëse nuk do ta besoje atë mendim? Mbylli sytë dhe përfytyro Palin që nuk të dëgjon. Përfytyroje veten pa mendimin se Pali nuk të dëgjon (ose që ai *duhet* të dëgjojë). Mos u ngut! Shiko çfarë të zbulohet. Çfarë sheh tani? Shiko ndryshimin. Si të bën kjo të ndihesh?

Ktheje mendimin. Thënia e fillimit, "Pali nuk më dëgjon", kur kthehet, bëhet "Unë nuk e dëgjoj veten". Është ky kthim po aq i vërtetë apo më i vërtetë? Kërko shembuj se si nuk e dëgjon veten po në të njëjtën situatë me Palin. Gjej të paktën tre shembuj specifikë, të sinqertë që të tregojnë se si ky kthim është i vërtetë. Për mua, një shembull është që në atë situatë s'e mbaja dot veten emocionalisht dhe zemra më rrihte shpejt.

Një kthim tjetër është "Unë nuk e dëgjoj Palin". Gjej të paktën tre shembuj se si nuk po e dëgjoje Palin, nga perspektiva e *tij*, në atë situatë. E dëgjon ti Palin kur je duke menduar se ai nuk të dëgjon ty?

Një kthim i tretë është "Pali më dëgjon". Për shembull, ai shoi cigaren që po pinte. Mund të ndezë një tjetër cigare pas pesë minutash, por në atë situatë, edhe sa po më thoshte se nuk çante kokën për shëndetin e tij, me sa duket po më dëgjonte. Për këtë dhe për secilin kthim që zbulon, gjithmonë gjej të paktën tre shembuj specifikë, të sinqertë se si kthimi është i vërtetë për ty në këtë situatë.

Pasi të jesh marrë me kthimet, do të vijosh një hetim tipik me thënien tjetër në Fletën e punës — në këtë rast, *Dua që Pali ta shikojë se është gabim* — dhe pastaj me secilën nga thëniet e tjera në Fletën e punës.



*Gjyko të afërmin tënd,
shkruaj mendimet e tua.*

*Bëj katër pyetjet,
ktheje mendimin.*

– bk

Radha jote: Fleta e punës

Tani ti di mjaft që ta provosh Punën. Së pari, shtendosu, qetëso trupin dhe mendjen, mbylli sytë dhe prit të të kujtohet një situatë stresuese. Plotëso Fletën e punës *Gjyko të afërmin tënd* ndërsa je duke sjellë ndërmend mendimet dhe ndjenjat që po përjetoje në situatën për të cilën ke zgjedhur të shkruash. Përdor fjali të shkurtra, të thjeshta. Mos harro ta *drejtosh gishtin e fajit ose të gjykimit jashtë*. Mund të shkruash nga pikëpamja jote si pesëvjeçar ose nga cilado moshë e jetës tënde. Të lutem, *mos shkruaj për vete ende*.

1. Në këtë situatë, kush të zemëron, të huton, të trishton ose të zhgënjën dhe pse?

Nuk më pëlqen (Jam i zemëruar me, i trishtuar nga, i frikësuar nga, i hutuar nga etj.) (emri) sepse _____ .

2. Në këtë situatë, si do që ai të ndryshojë? Çfarë do që ai të bëjë?

Dua që (emri) të _____ .

3. Në këtë situatë, çfarë këshille do t'i jepje atij?

(Emri) duhet (nuk duhet) _____ .

4. Në mënyrë që ti të jesh i lumtur në këtë situatë, çfarë ke nevojë që ai të mendojë, të thotë, të ndiejë ose të bëjë?

Kam nevojë që (emri) të _____ .

5. Çfarë mendon për të në këtë situatë? Bëj një listë. (Mos harro, ji zemërngushtë dhe gjykues).
(Emri) është _____.

6. Çfarë nuk do të përjetosh përsëri lidhur me këtë situatë?
Nuk dua kurrë _____.

Radha jote: Hetimi

Bëj katër pyetjet për secilën thënie, një nga një, në Fletën e punës *Gjyko të afërmin tënd*. Pastaj ktheje thënien me të cilën po punon dhe gjej të paktën tre shembuj specifikë, të sinqertë se si çdo kthim është po aq i vërtetë ose më i vërtetë se thënia e fillimit. (Shih shembullin në pjesën e titulluar “Si të plotësosh një Fletë pune”. Gjithashtu, mund të gjesh ndihmë në faqen thework.com, ose me programin *The Work App*, i cili përmban një udhëzues me Bajron Kejtin). Gjatë gjithë këtij procesi, shiko se a mund të jesh i hapur ndaj mundësive përtej asaj që mendon se di. Nuk ka asgjë më emocionuese se të zbulosh mendjen që nuk di.

Kjo Punë është përsiatje. Është sikur të zhytesh në vetvete. Mendoji thellë pyetjet, zhytu në thellësitë e vetvetes, dëgjo dhe prit. Përgjigjja do të gjejë pyetjen tënde. Pavarësisht se sa i mbyllur ose i pashpresë mendon se je, polariteti më i butë i mendjes (që e quaj zemra) do të takojë polaritetin që është i hutuar, sepse ende nuk është ndriçuar në vetvete. Mund të fillosh të përjetosh zbulime për vetveten dhe për botën tënde, zbulime që do ta shndërrojnë tërë jetën tënde, përgjithmonë.

Shih thënien e parë që e ke shkruar në Fletën tënde të punës. Tani bëji vetes pyetjet vijuese:

1. A është e vërtetë?

Për mua, realiteti është ajo që është e vërtetë. E vërteta është çfarëdo që ke para vetes, çfarëdo që është duke ndodhur në të vërtetë. Të pëlqen apo jo, tani po bie shi. “Nuk duhet të bjerë shi” është vetëm një mendim. Në realitet, nuk ka gjë të tillë si “duhet” apo “nuk duhet”. Këto janë vetëm mendime që ia veshim realitetit. Pa “duhet” dhe “nuk duhet” mund ta shohim realitetin ashtu siç është dhe kjo na lë të lirë të veprojmë në mënyrë të efektshme, të qartë dhe me arsye.

Kur bën pyetjen e parë, mos u ngut. Përgjigjja është ose po, ose jo. (Nëse është jo, vijo me pyetjen 3). Puna ka të bëjë me zbulimin e asaj që është e vërtetë nga pjesa më e thellë e vetes tënde. Tani je duke dëgjuar përgjigjet e tua, jo të të tjerëve dhe jo ndonjë gjë që ta kanë mësuar. Kjo mund të jetë shumë shqetësuese në fillim, sepse je duke u futur në të panjohurën. Ndërsa vijon të zhytesh më thellë, lejoje të vërtetën brenda teje të ngrihet dhe të takojë pyetjen. Ji i butë ndërsa i jepesh hetimit. Lëre këtë përvojë të të mbërthejë fund e krye.

2. A mund ta dish me siguri të plotë që është e vërtetë?

Nëse përgjigjja jote në pyetjen 1 është po, pyete veten: “A mund ta di me siguri të plotë që është e vërtetë”? Në shumë raste, thënia *duket* se është e vërtetë. Natyrisht, e tillë duket. Konceptet e tua mbështeten në besime të pahetuara gjatë gjithë jetës.

Pasi u zgjova në realitet më 1986, vija re shumë herë se si njerëzit në biseda, në mjetet e komunikimit dhe në libra, bënë pohime të tilla si: “Nuk ka mjaft mirëkuptim në botë”, “Ka shumë dhunë”, “Duhet ta duam njëri-tjetrin më shumë”. Këto ishin rrëfime të cilave edhe unë u besoja dikur. Dukeshin prekëse, të mira dhe dashamirëse, por kur i dëgjoja, vija re që besimi në to më shkaktonte stres dhe nuk i ndieja paqësore brenda meje.

Për shembull, kur dëgjoja dikë të thoshte: “Njerëzit duhet të jenë më të dashur”, më lindte pyetja: “A mund ta di me siguri të plotë që kjo është e vërtetë? A mund ta di vërtet, brenda vetes sime, që njerëzit duhet të jenë më të dashur? Edhe nëse e gjithë bota më thonë ashtu, a është përnjëmend e vërtetë”? Dhe për çudinë time, kur dëgjoja brenda vetes, e pashë që bota është ajo që është në këtë çast dhe që në këtë çast njerëzit në asnjë mënyrë nuk mund të jenë më të dashur sesa janë. Për sa i përket realitetit, nuk *ka* asnjë “çfarë duhet të jetë”. Ekziston vetëm ajo që është, ashtu siç është, mu tani. E vërteta është para çdo rrëfimi. Dhe çdo rrëfim, para se t’i nënshtrohet hetimit, na ndalon që të shohim se çfarë është e vërtetë.

Tani më në fund mund të pyesja për çdo rrëfim që mund të ishte i pakëndshëm: “A mund ta di me siguri të plotë që është e vërtetë”? Dhe përgjigjja, ashtu si pyetja, ishte një përvojë: Jo. Qëndroja e mbërthyer në atë përgjigje – e vetmuar, paqësore, e lirë.

Si mund të ishte *jo* përgjigjja e drejtë? Të gjithë njerëzit që njihja dhe të gjithë librat thoshin se përgjigjja duhet të ishte *po*. Por arrita të kuptoja se e vërteta është vetvetja dhe nuk mund të diktohet nga askush. Në praninë e asaj *jo*-je të brendshme, arrita të kuptoja se bota është gjithmonë ashtu si duhet të jetë, sado të isha apo të mos isha kundër. Dhe arrita ta përqafoj realitetin me gjithë zemër. E dua botën, pa asnjë kusht.

Nëse përgjigjja jote është ende *po*, mirë. Nëse mendon që mund ta dish me siguri të plotë që kjo është e vërtetë, është ashtu si duhet të jetë, bën mirë të vijosh me pyetjen 3.

3. Si reagon, çfarë ndodh, kur e beson atë mendim?

Me këtë pyetje fillojmë të vërejmë shkakun dhe pasojën e brendshme. Mund të shikosh se kur beson në mendimin, ekziston një ndjenjë e parehatshme, një shqetësim që mund të shkojë nga një bezdi e lehtë deri në frikë ose panik.

Pasi më gjetën katër pyetjet, hasesha me mendime si: “Njerëzit duhet të jenë më të dashur” dhe shihja që mendime të tilla më shkaktonin një ndjenjë parehatie. Vëreja se para këtyre mendimeve, kisha paqe. Mendja ime ishte e

qetë dhe paqësore. Kjo jam unë pa rrëfimin tim. Pastaj, në qetësinë e vetëdijes së pastër, nisa t' i vërej ndjenjat që vinin nga besimi në mendimin ose nga lidhja pas tij. Dhe në atë qetësi mund të shihja se, nëse do të besoja në mendimin, pasoja do të ishte një ndjenjë parehatie dhe trishtimi. Kur pyesja: "Si reagoj kur besoj në mendimin se njerëzit duhet të jenë më të dashur?", shihja se jo vetëm që kisha një ndjenjë të pakëndshme (kjo ishte e qartë), por edhe që reagoja me pamje mendore për të dëshmuar që mendimi ishte i vërtetë. Ikja fluturim në një botë të përfytyruar që nuk ekzistonte. Reagoja duke jetuar në një trup të stresuar, duke vështruar gjithçka përmes syve të frikësuar, një somnambul, dikush që duket si në një ëndërr të keqe të pafund. *Rrugëzgjdhja* ishte thjesht të hetoja.

E dua pyetjen 3. Sapo i përgjigjesh për veten tënde, sapo e sheh shkakun dhe pasojën e besimit në një mendim, e tërë vuajtja jote nis të shpërbëhet.

4. Kush do të ishe pa mendimin?

Kjo është një pyetje shumë e fuqishme. Kush apo çfarë do të ishe pa mendimin? *Si* do të ishe pa mendimin? Përfytyro veten duke qëndruar pranë njeriut për të cilin ke shkruar kur ai bën atë që ti mendon se nuk duhet ta bëjë. Tani, vetëm për një minutë a dy, mbylli sytë dhe përfytyro se kush do të ishe po të mos e kishe fare aftësinë për ta menduar këtë mendim. Si do të ishte ndryshe jeta jote në të njëjtën situatë pa mendimin? Mbaj sytë mbyllur dhe shikoje atë njeri pa rrëfimin tënd. Çfarë sheh? Çfarë përshtypje ke për të pa rrëfimin? Cilën parapëlqen – atë me apo pa rrëfimin tënd? Cila të duket më e mirë? Cila të duket më paqësore?

Për shumë njerëz, jeta pa rrëfimin e tyre është vërtet e papërfytyrueshme. Nuk kanë asnjë pikë referimi për të. Prandaj "Nuk e di" është një përgjigje e rëndomtë e kësaj pyetjeje. Njerëz të tjerë përgjigjen duke thënë: "Do të isha i lirë", "Do të isha paqësor", "Do të isha një njeri më i dashur". Mund të thuash edhe: "Do të isha mjaft i kthjellët për ta kuptuar situatën dhe për të vepruar në një mënyrë të përshtatshme dhe inteligjente." Pa rrëfimet tona, jemi jo vetëm të aftë të veprojmë qartë dhe pa frikë, po jemi gjithashtu edhe një mik, një dëgjues. Jemi njerëz që jetojmë jetë të lumtura. Jemi vlerësim dhe mirënjohje që janë bërë po aq të natyrshme sa vetë frymëmarrja. Lumturia është gjendja e natyrshme për dikë që e di se nuk ka asgjë për të ditur dhe që tashmë i kemi të gjitha që na nevojiten, këtu ku ndodhemi dhe tani.

Ktheje mendimin

Për të bërë kthimet, gjej të kundërtat e thënies së fillimit në Fletën tënde të punës. Shpeshherë, një thënie mund të kthehet te vetja jote, te tjetri dhe tek e kundërta. Në fillim, shkruaje sikur të ishte shkruar për ty. Aty ku ke shkruar emrin e dikujt, vër emrin tënd. Në vend të "ai" ose "ajo", vër "unë". Për shembull, "Pali nuk më dëgjon" kthehet në "Unë nuk e dëgjoj veten". Gjej të paktën tre shembuj specifikë, të sinqertë se si ky kthim është po aq i vërtetë

ose më i vërtetë se thënia jote e fillimit. Pastaj vazhdo me “Unë nuk e dëgjoj Palin”. Një mënyrë tjetër është kthimi 180 gradë në skajin e kundërt: “Pali më dëgjon”. Mos harro që për çdo kthim të gjesh të paktën tre shembuj specifikë, të singjertë ku kthimi të jetë i vërtetë për ty në këtë situatë. Kjo nuk ka të bëjë me fajësimin tënd ose të ndjerët fajtor. Ka të bëjë me zbulimin e zgjidhjeve të tjera që mund të të sjellin paqe.

Jo çdo thënie ka tri kthime dhe disa kanë më shumë se tri. Disa kthime ndoshta janë pa kuptim për ty. Mos i bëj me forcë.

Për çdo kthim, kthehu prapa dhe fillo me thënien e fillimit. Për shembull, “Ai nuk duhet të humbë kohën” mund të kthehet në “Unë nuk duhet të humb kohën”, “Unë nuk duhet t’ia humb kohën atij” dhe “Ai duhet të humbë kohën”. Vëre që “Unë duhet të humb kohën” dhe “Unë duhet t’ia humb kohën atij” nuk janë kthime të vlefshme; janë kthime të kthimeve e jo kthime të thënies së fillimit.

Kthimet janë një pjesë shumë e fuqishme e Punës. Përderisa mendon se shkak i problemit tënd është “i jashtëm” – përderisa mendon se përgjegjës për vuajtjen tënde është dikush apo diçka tjetër – situata është e pashpresë. Kjo do të thotë që gjithmonë je në rolin e viktimës, që po vuan në parajsë. Pra, afroje të vërtetën te vetja jote dhe fillo ta çlirosh vetveten. Nuk është më e nevojshme të presësh që njerëzit apo situatat të ndryshojnë që të përjetosh paqe dhe harmoni. Puna është mënyra e drejtpërdrejtë për të orkestruar lumturinë tënde.

Kthimi për Thënien 6

Kthimi për thënien 6 në Fletën e punës *Gjyko të afërmin tënd* është pak më ndryshe nga kthimet e tjera. “Nuk dua kurrë të...” kthehet në “Unë dëshiroj të...” dhe “Po pres me padurim të...” Për shembull, “Nuk dua kurrë që Pali të më gënjejë përsëri” kthehet në “Unë dëshiroj që Pali të më gënjejë përsëri” dhe “Po pres me padurim që Pali të më gënjejë përsëri”.

Këto kthime kanë të bëjnë me përqafimin e tërë jetës ashtu siç është. Të thuash – dhe ta kesh me gjithë mend – “Unë dëshiroj të...” krijon mendjegjerësi, krijimtari dhe elasticitet. Çdo kundërshtim që mund të kesh, zbutet dhe kjo të lejon të hapesh ndaj situatës në jetën tënde në vend që të vazhdosh pa shpresë ta përdorësh forcën e vullnetit për ta zhdukur ose për ta larguar. Të thuash dhe ta kesh me gjithë mend “Po pres me padurim...”, të bën të hapesh aktivisht ndaj jetës ashtu si ajo të shpaloset. Disa prej nesh kanë mësuar ta pranojnë atë që është, por unë të ftoj të shkosh më tutje, ta *duash* në të vërtetë atë që është. Kjo është gjendja jonë e natyrshme. Liria është një e drejtë jona që kur lindim.

Është mirë të pranosh që të njëjtat ndjenja ose e njëjta situatë mund të ndodhë përsëri, qoftë edhe vetëm në mendimet e tua. Kur e kupton që vuajta dhe shqetësimi janë thirrje për hetim dhe për lirinë që vjen pas, mund të fillosh në të vërtetë t’i presësh me padurim ndjenjat e pakëndshme. Mund

edhe t'i përjetosh ato si mikesha që vijnë për të të treguar se çfarë nuk ke hetuar ende mjaft rrënjësisht.

Pyetje dhe përgjigje

Pyetje: *E kam të vështirë të shkruaj për të tjerët. A mund të shkruaj për vetveten?*

Përgjigje: Nëse do ta njohësh vetveten, të këshilloj të shkruash për dikë tjetër. Drejtoje Punën jashtë në fillim dhe mund të arrish të kuptosh që gjithçka jashtë teje është një pasqyrim i drejtpërdrejtë i të menduarit tënd. E gjitha ka të bëjë me ty. Shumë prej nesh për vite me radhë ia kemi drejtuar kritikën dhe gjykimet tona vetvetes dhe kjo kurrë nuk ka zgjidhur gjë. Ta gjykosësh dikë tjetër, t'i hetosh këto gjykime dhe t'i kthesh ato është rruga e shpejtë drejt mirëkuptimit dhe zbulimit të vetvetes.

Pyetje: *Si mund të thuash që realiteti është i mirë? Po luftërat, përdhunimet, varfëria, dhuna dhe keqtrajtimi e fëmijëve? I fal këto?*

Përgjigje: Si mund t'i falja? Nuk jam e çmendur. Thjesht vërej që, në qoftë se besoj që nuk duhet të ekzistojnë kur në të vërtetë ato ekzistojnë, unë vuaj. A mund t'i jap fund luftës brenda meje? A mund të ndalem së dhunuari veten dhe të tjerët me mendimet e mia fyese? Nëse jo, jam duke ia bërë vetes mu të njëjtën gjë së cilës dua t'i jap fund në botë. Filloj t'i jap fund vuajtjes sime, luftës sime. Kjo është puna e gjithë jetës.

Pyetje: *Pra, ajo që thua është se unë vetëm duhet ta pranoj realitetin ashtu siç është dhe të mos grindem me të? Është ashtu?*

Përgjigje: Nuk më takon mua të them se çfarë duhet apo nuk duhet të bëjë çdokush. Unë thjesht pyes: "Cila është pasoja e grindjes me realitetin? Si të bën të ndihesh"? Puna eksploron shkaku dhe pasojën e të lidhurit pas mendimeve të dhimbshme dhe në këtë hetim ne gjejmë lirinë tonë. Të thuash thjesht që nuk duhet të grindesh me realitetin, vetëm shton një rrëfim tjetër, një koncept tjetër shpirtëror. Kjo asnjëherë nuk ka funksionuar.

Pyetje: *Të duash atë që është, tingëllon sikur të mos duash kurrë asgjë. Nuk është më interesante të duash gjëra?*

Përgjigje: Përvoja ime është që unë në të vërtetë dua diçka vazhdimisht. Ajo që dua, është ajo që është. Nuk është vetëm interesante, është e mrekullueshme. Kur e dua atë që kam, mendimi dhe veprimi nuk janë të ndarë; lëvizin si një gjë e vetme, pa konflikt. Nëse gjen diçka që të mungon, kurdoherë, shkruaji mendimet e tua dhe heto. Unë gjej që jeta asnjëherë nuk është e pamjaftueshme dhe nuk kërkon një të ardhme. Çdo gjë që më nevojitet gjithmonë më jepet dhe nuk kam nevojë të bëj asgjë për ta pasur. Nuk ka asgjë më emocionuese se të duash atë që është.

Pyetje: *Po nëse nuk kam ndonjë problem me njerëzit? A mund të shkruaj për gjëra, si për shembull për trupin tim?*

Përgjigje: Po. Bëje Punën për çfarëdo teme që është stresuese. Kur katër pyetjet dhe kthimet të të bëhen shprehi, mund të zgjedhësh tema të tilla si trupi, sëmundja, karriera ose edhe Zoti. Pastaj eksperimento duke përdorur shprehjen “mendimi im” në vend të temës kur bën kthimet.

Shembull: “Trupi im duhet të jetë i fortë, elastik dhe i shëndoshë” bëhet “Mendimi im duhet të jetë i fortë, elastik dhe i shëndoshë”.

A nuk është ajo që ti vërtet do, një mendje e ekuilibruar, e shëndoshë? Ka qenë një trup i sëmurë ndonjëherë problem apo është mendimi yt lidhur me trupin që e shkakton problemin? Heto! Lëre mjekun tënd të kujdeset për trupin tënd, ndërsa ti kujdesesh për mendimin tënd. Kam një mik i cili nuk mund ta lëvizë trupin dhe që e do jetën e tij, sepse e do atë që mendon. Liria nuk kërkon një trup të shëndoshë. Çliroje mendjen tënde dhe trupi do të veprojë në të njëjtën mënyrë.

Pyetje: *Si mund të mësoj ta fal dikë që më ka lënduar shumë keq?*

Përgjigje: Gjykoje armikun tënd, shkruaj mendimet e tua, bëj katër pyetjet, ktheje mendimin. Kupto që falje do të thotë të zbulosh se ajo që ti ke menduar se ka ndodhur, nuk ka ndodhur. Para se ta kuptosh që nuk ka asgjë për të falur, nuk ke falur në të vërtetë. Të gjithë jemi të pafajshëm; i lëndojmë të tjerët sepse besojmë në mendimet tona të pahetuara. Askush nuk do ta lëndonte ndonjëherë një qenie tjetër njerëzore, po të mos ishte i hutuar. Prandaj, sa herë që vuan, identifikoj mendimet që po i mendon, shkruaji ato, hetoji dhe lejo përgjigjet nga brenda të të çlirojnë. Ji një fëmijë. Fillo nga mendja që nuk di asgjë. Çoje paditurinë tënde deri në liri.

Pyetje: *A është hetimi një proces i të menduarit? Nëse jo, çfarë është?*

Përgjigje: Hetimi duket sikur është një proces i të menduarit, por në të vërtetë është një mënyrë për ta zhbërë të menduarit. Mendimet e humbin fuqinë e tyre mbi ne kur zbulojmë që ato thjesht shfaqen në mendje. Nuk janë vetjake. Përmes Punës, në vend që t’u ikim ose t’i ndrydhim mendimet tona, mësojmë t’i presim me dashuri të pakushtëzuar dhe me mirëkuptim.

Citate nga Bajron Kejt

Kur grindesh me realitetin, ti humb – por vetëm 100% të kohës.

Personalitetet nuk duan – ata dëshirojnë diçka.

Po të kisha një lutje, ajo do të ishte: “Zot, me ruaj nga dëshira për dashuri, tumirje ose vlerësim. Amin”.

Mos u hiq sikur je më i zhvilluar se ç’je.

Një mendje e pahetuar, është e vetmja vuajtje.

Ose beson në atë që mendon ose e heton. Tjetër zgjidhje nuk ka.

Askush nuk mund të më lëndojë – kjo është puna ime.

Gjëja më e keqe që ka ndodhur ndonjëherë, është një mendim i pahetuar.

Gjykimi i shëndoshë nuk vuan, asnjëherë.

Nëse mendoj se ti je problemi im, jam e çmendur.

Nuk i lë konceptet e mia të ikin – i hetoj. Pastaj *ato* ikin prej *meje*.

Largohesh krejtësisht nga realiteti kur beson se ka një arsye të drejtë për të vuajtur.

Realiteti është gjithmonë më i mirë se rrëfimi në të cilin besojmë lidhur me të.

Jam shumë e sigurt se gjithë bota më duan. Vetëm se nuk e pres që ta zbulojnë këtë hë për hë.

Nuk ka probleme fizike – vetëm mendore.

Realiteti është Zot, sepse *sundon*.

Kur jam përsosurisht e kthjellët, ajo që është, është ajo që dua.

Të grindesh me realitetin është sikur të provosh ta mësosh një mace të lehë – e pashpresë.

Si e di që nuk më nevojitet ajo që dua? Nuk e kam.

Falje është të zbulosh se ajo që ti ke menduar se ka ndodhur, nuk ka ndodhur.

Çdo gjë ndodh *për* mua, jo *mua*.

Mirënjohje është ajo që ne jemi pa një rrëfim.

Shkolla për Punën

Shkolla për Punën është aventura më e madhe e brendshme. Ndryshe nga çdo shkollë tjetër në botë, kjo shkollë nuk është për të mësuar – është për të çmësuar. Do të kalosh nëntë ditë duke humbur rrëfimet e bazuara në frikën, pas të cilave je lidhur pafajshëm tërë jetën tënde. Programi mësimor në Shkollë është një proces i gjallë dhe zhvillimor, që ndryshon sipas nevojave të pjesëmarrësve dhe në bazë të përvojave të studentëve të mëparshëm. Çdo Shkollë udhëhiqet drejtpërdrejt nga Kejti; ajo është aty çdo ditë, duke udhëhequr ushtrimet nga mëngjesi deri në mbrëmjen e hershme dhe duke përshtatur programin mësimor për t'i plotësuar nevojat e pjesëmarrësve të pranishëm – nuk ka dy Shkolla krejtësisht të njëjta. Dhe pas nëntë ditësh me Kejtin, as ti nuk do të jesh i njëjti. “Kur katër pyetjet të jenë të gjalla brenda teje”, – thotë Kejti, – “mendja jote do të kthjellohet dhe kështu edhe bota që projekton bëhet e kthjellët. Ky ndryshim është më i thellë nga sa mund të përfytyrohet.”

The No-Body Intensive

The No-Body Intensive, një kërkim i drejtuar pesëditësh i sistemit tënd të besimeve, shikon dhe heton me dashuri aspektet kryesore të identitetit. Ai të ndërgjegjëson për të gjitha ato nga të cilat përbëhet identiteti. Ai shikon se si e krijojmë një identitet, si na duket ta bartim dhe si mund ta zhbëjmë atë. Çdo hap është një lehtësim i hareshëm i qenies ndërsa shfaqet natyra jote e vërtetë.

Seminaret e fundjavës

Seminaret e fundjavës janë një mundësi për të përjetuar fuqinë e Shkollës në një program dy- ose treditësh. Kejti i udhëheq pjesëmarrësit deri në fund të disa ushtrimeve të saj më të fuqishme, të ndërtuara për të pasqyruar shndërrimin që ajo përjetoj pas zgjimit të saj në realitet. Duke punuar për çështje si gjinia, pamja e trupit, varësia, paraja dhe marrëdhëniet, do të zbulosh nivele më të thella të lirisë. Seminaret janë quajtur “mahnitëse”, “zbuluese” dhe “fundjava më e fuqishme e jetës sime”.

The Store for The Work (Dyqani për Punën)

Një mënyrë e përhapur dhe e këndshme për të thelluar të kuptuarit e Punës është ta dëgjosh Kejtin kur ajo ua lehtëson bërjen e Punës të tjerëve. Lirshmëria e saj, ekuilibri ndërmjet vendosmërisë dhe dhembshurisë, si dhe ndjenja e saj karakteristike e humorit, kontribuojnë të gjitha për argëtim të madh dhe zbulime të fuqishme. *The Store for The Work (Dyqani për Punën)* ofron audio dhe video ku Kejti me zotësi ua lehtëson bërjen e Punës anëtarëve pjesëmarrës për tema të tilla si seksi, paraaja, prindërit, marrëdhëniet, puna dhe shumë të tjera. Vizito faqen storeforthework.com.

Puna në Internet

Kejti dhe Puna janë gjithmonë të arritshme në thework.com. Kur viziton faqen e internetit, mund të lexosh udhëzime të hollësishme për Punën; të shikosh videoklipe ku Kejti ua lehtëson bërjen e Punës njerëzve për një numër të madh çështjesh; të shikosh kalendarin e ngjarjeve të Kejtit; të shkarkosh materiale falas; të regjistrohesh për një Shkollë nëntëditëshe të pritshme për Punën, për një No-Body Intensive pesëditësh, për një program të fundjavës ose për një Turnaround House; të gesh një lehtësues; të mësosh se si të telefonosh në Linjën ndihmëse falas *Bëje Punën*; të mësosh për Institutin për Punën dhe Lehtësuesit e tij të certifikuar; të shkarkosh Fletën e punës *Gjyko të afërmin tënd*; të dëgjosh intervista radiofonike të arkivuara; të shkarkosh programe për iPhone-in, iPad-in ose Android-in tënd; të pajtohesh për buletin falas; dhe të bësh blerje në dyqanin në linjë. Gjithashtu, të ftojme në Fejsbukun, Tuiterin, Google+ të Kejtit dhe në faqet Pinterest. Për videot, vizito kanalën YouTube të TheWorkofBK; dhe për ngjarje me transmetim të drejtpërdrejtë, vizito faqen livewithbyronkatie.com.

Për të diplomuarit e Shkollës: Instituti për Punën

Pasi të ndjekësh Shkollën për Punën, të ftojme t'u bashkohesh më shumë se një mijë anëtarëve të regjistruar në Institutin për Punën të Bajron Kejtit. Instituti u ofron të diplomuarve të Shkollës një mënyrë për të qëndruar të thelluar në Punën dhe ofron të vetmin program zyrtar certifikimi për Punën. Nëse zgjedh që të regjistrohesh në Programin për certifikim, do të kesh mundësi hyrjeje në forume të përbashkëta diskutimi të Punës, një qendër emocionuese ndërveprimi ku anëtarë anekënd botës lidhen për të diskutuar çështje me interes. Gjithashtu, do të kesh mundësinë që ta bësh Punën rregullisht në programin tonë "Praktika e përditshme". Për më shumë informata, vizito faqen instituteforthework.com.



Turnaround House for The Work

Turnaround House është një program njëzetetëditësh me banim në shkollë, i cili të përball me varësinë e fundit, varësinë e vetme: varësinë e mendjes nga mendime të pahetuara të cilat shkaktojnë tërë vuajtjet në botë. Në Turnaround House pjesëmarrësit udhëhiqen deri në fund të këtij programi intensiv, të vetëm, duke ofruar Punën për varësinë, depresionin, sindromën e stresit posttraumatik dhe për hutime të të gjitha llojeve. Gjithashtu, si pjesë e programit në Turnaround House, të tregojmë se si ta ndryshosh mënyrën e jetesës dhe si t'i mbash ato ndryshime kur të shkosh në shtëpi. Bajron Kejti është pjesë e personelit sa herë që e lejon orari i saj.



Për më shumë informata shko në thework.com dhe kliko në "Turnaround House", telefono në numrin +1-805-444 5799 ose dërgo imejl në adresën turnaroundhouse@thework.com.

Katër pyetjet

Ja ku janë sërish katër pyetjet. Disa njerëz i shtypin nga një shabllon falas që mund të gjendet në thework.com, ose blejnë programin *The Work App* për të mbajtur pranë arsyen e shëndoshë.

1. A është e vërtetë? (Po ose jo. Nëse jo, vijo me pyetjen 3.)
2. A mund ta dish me siguri të plotë që është e vërtetë? (Po ose jo.)
3. Si reagon, çfarë ndodh, kur e beson atë mendim?
4. Kush do të ishe pa mendimin?

Ktheje thënien te vetja jote, te tjetri dhe tek e kundërta. Pastaj gjej të paktën tre shembuj specifikë, të sinqertë se si çdo kthim është po aq i vërtetë ose më i vërtetë se thënia e fillimit.

Të ftojme që të na ndihmohet ta përhapim Punën në botë duke financuar bursa për Shkollën dhe për projekte të tjera të *The Work Foundation* (Fondacionit të Punës), organizatë bamirësie 501(c)(3). E vlerësojmë shumë dhurimin tuaj, që mund ta bësh në faqen tonë të internetit, theworkfoundationinc.org; duke telefonuar Byron Katie International në numrin +1-805-444 5799; ose duke postuar një çek në The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024, USA. Faleminderit.

* * * * *

“Puna e Bajron Kejtit është një bekim i madh për planetin tonë.

Puna vepron si një shpatë e mprehtë brisk që çan iluzionin dhe të mundëson që vetë ta njohësh thelbin e përjetshëm të qenies tënde.”

Eckhart Tolle, autor i *The Power of Now* (Fuqia e së tashmes)



THE WORK OF BYRON KATIE

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

thework.com

Një version në PDF i kësaj broshure mund të shkarkohet në thework.com. Kjo broshurë përfshin pjesë nga *Loving What Is*, që mund të gjendet në librari ose përmes thework.com.