

Kivonat a „Négy kérdés” című könyvből

Négy kérdés, mely megváltoztathatja az életedet
szerző: Byron Katie
és Stephen Mitchell

„Békét senki nem adhat neked, csak te magad. Ez a kis füzet megmutatja, hogyan.”
Byron Katie

Ez a kis füzet a „Négy kérdés” („Loving what is”) című könyv kivonata. Az emberek kérésére évente több tízezer példány kerül belőle a világ minden tájára térítésmentesen, hogy támogassa az embereket a Munka (The Work) életmegváltoztató erejének felfedezésében. (Katie így nevezte el módszerét.)

Ha Te a folyamatot tovább szeretnéd mélyíteni, keresd a „Négy kérdés” című könyvet a boltokban. A könyv Katie másokkal való beszélgetéseit – facilitásait – is tartalmazza, olyan témákban, mint a félelem, egészség, kapcsolatok, pénz, a test és más egyebek, és ennek köszönhetően a Munkát végezve egyre mélyebbre juthatsz benső folyamataidban. A „Négy kérdés” angol nyelven hangoskönyvként is elérhető. Különleges értéke, hogy Katiet hallhatod élőben, amint a workshopokon kíséri a Munka végzését. A könyv és a hangoskönyv honlapunkon is elérhető, www.thework.com vagy telefonon is megrendelhető az +1-815-664-4209 vagy 1-800-98-KATIE telefonszámon (csak az USA-ban).

© 2009 Byron Katie, Inc. All rights reserved.

Bevezetés

Byron Katie megalkotta a Munkát, ami lehetővé tette számunkra, hogy megtaláljuk és megvizsgáljuk azokat a gondolatokat, melyek szenvedést okoznak szerte a világon. A Munka út ahhoz, hogy kibékülhessünk önmagunkkal és a világgal. Az idős, a fiatal, a beteg, az egészséges, a művelt és a nem művelt – bárki, akinek nyitott az elméje, képes a Munkát végezni.

Byron Kathleen Reid életének harmincas éveiben súlyos depresszióban betegedett meg. A következő 10 év során betegsége egyre mélyült, az utolsó két évben szinte állandóan az ágyban feküdt, képtelen volt elhagyni azt, és az öngyilkosság gondolata kínoztta. Aztán egy napon, a legmélyebb kétségbeesésben, megszületett benne egy felismerés, mely megváltoztatta az életét.

Katie felismerte, hogy gondolatai sugallatára eddig azt hitte, hogy a dolgoknak másképp kell lenniük, mint ahogy vannak („A férjemnek jobban kellene szeretnie engem”, „A gyerekeimnek meg kellene engem becsülniük”), és ezért szenvedett. Míg ha *nem hitte el* ezeket a gondolatokat, békét élt át. Megértette, hogy a depresszióját nem a körülötte levő világ okozta, hanem az, amit ő hitt a körülötte levő világról. Belső felvillanásként jelent meg Katie számára, hogy szokásos próbálkozásaink a boldogság elérésére sikertelenségre vannak ítélve. Továbbra is – természetesen minden kilátás nélkül – próbálhatjuk megváltoztatni a világot, hogy olyanná váljon, mint azt a fejünkben keringő gondolatok szuggerálják. Ehelyett, Katie javaslata szerint, kérdésekkel vizsgálhatjuk meg ezeket a gondolatokat, és amikor találkozunk a világgal, ahogyan valóságosan létezik, akkor addig nem ismert békét és örömet tapasztalhatunk meg. Katie kifejlesztette a gondolatok megvizsgálásának egyszerű, és nem kevésbé erőteljes módszerét, mely a fenti transzformációt lehetővé teszi a gyakorlatban, amit Munkának nevezett el. A folyamat eredménye az lett, hogy az ágyban fekvő, öngyilkossági elképzelésekkel küzdő nő egyre több és több szeretettel tudott fordulni minden felé, amit hozott számára az élet.

Katie rálátása az elme működésére egybecseng a modern kognitív pszichológia kutatásaival, a Munkát Szókratész párbeszédeihez, a buddhista tanításokhoz, és a 12-lépés programokhoz is szokták hasonlítani. Ám Katie mindenféle vallási- vagy pszichológiai ismeret nélkül fejlesztette ki módszerét. Egy nő megtapasztalta a szenvedés keletkezését és végét – erre alapul a Munka, ami meglepően egyszerű, és különböző korú és háttérű emberek sikeresen alkalmazhatják, nincs hozzá semmi másra szükség, mint egy darab papírra, egy tollra és egy nyitott elmére. Katie látta, ha megpróbálná látásmódját vagy saját válaszait átadni az embereknek, azok kisebb értékkel bírnának. Ehelyett egy folyamatot kínál számukra, melyben *saját válaszait* fedezhetik fel. Az elsők, akik kipróbálták a Munkát, megtapasztalták transzformáló hatását, és Katiet hamarosan meghívták, hogy nyilvánosan tanítsa a folyamatot.

1986 óta Katie millióknak mutatta be világszerte a Munkát. Nyilvános programok kiegészítéseként különböző vállalatoknál, egyetemeken, iskolákban, egyházakban, börtönökben, kórházakban mutatta be a Munkát. Katie humora és a belőle áradó öröm közvetlenül ellazítja az embereket, és gyors megtapasztalásaik, meglátásaik és lelki áttöréseik varázslatossá teszik az együtt töltött időt (papírzsebkendők mindig könnyen elérhetők). 1998 óta évente négyszer kerül megrendezésre az Iskola (School

for The Work), 9 napos tananyaggal, melyet Katie vezet. Az Iskola tananyaga állandó része az államilag elismert oktatási elemeknek (USA) és sok pszichológus, konzultáns és terapeuta arról számol be, hogy a Munka munkájuk legfontosabb része lett. Kalifornia déli részén, évente, december végén, Katie megrendezi négy napos, újrakezdési mentális vizsgálódási programját (New Year's Mental Cleanse) – azon kívül tart néha hétvégi workshopokat is. Ez alkalmakkor Katie facilitátori munkáinak audio- és videofelvételei (többféle témában: szex, pénz, a test, szülőnek lenni stb.) kaphatók, melyek megrendelhetők a honlapon keresztül is. www.thework.com.

2002. márciusában a Harmony Books megjelentette Katie első könyvét, a „Négy kérdést”, melyet férjével, az ismert íróval, Stephen Mitchellel együtt írt. A könyvet eddig 22 nyelvre fordították le. Szerte az USA-ban a bestseller listákra került. A „Szükségem van a szeretetedre – ez igaz?” Michael Katz-cal íródott, és az „Öröm ezer neve: Hogyan éljünk harmóniában azzal, ahogy a dolgok vannak”, mely Stephen Mitchellel íródott, szintén bestsellerek voltak. „Vond kérdőre a gondolataidat, változtasd meg a világot: Idézetek Byron Katietől”, 2007-ben jelent meg. Legutolsó könyve: „Ki lennél történeteid nélkül?” 2008. októberében jelent meg. Isten hozott a Munkánál!

Ami van, az van.

A szenvedésnek egyetlen módja létezik: mikor elhiszünk egy gondolatot, mely harcba száll azzal, ami van. Ha az elme igazán tiszta, akkor az, ami van, megegyezik azzal, amit akarunk. Ha azt szeretnéd, hogy a valóság különbözzön attól, ami van, az olyan, mintha elkezdenél egy macskát ugatni tanítani. Próbálkozhatsz és próbálkozhatsz, és a végén a macska fel fog nézni rád és azt mondja, „miau”. Azt akarni, hogy a valóság más legyen, mint amilyen, reménytelen.

És aztán, ha odafigyelsz, észre fogod venni, hogy naponta több tucatszor ilyesmiket gondolsz, mint: „Az embereknek kedvesebbnek kellene lenniük.” „A gyerekeknek jól nevelten kellene viselkedniük.” „A férjemnek (feleségemnek) egyet kéne velem értenie.” „Soványabbnak kéne lennem (vagy csinosabbnak, vagy sikeresebbnek).” Ez az a gondolkodási mód, amikor azt akarjuk, hogy a valóság más legyen, mint amilyen. Ha azt gondolod, hogy ez eléggé deprimáló, igazad van. Minden stressz, amit átélünk, onnan származik, hogy harcolunk azzal, ami van.

Azok, akik éppen ismerkednek a Munkával, sokszor mondják nekem: „De az erőtlenné tenné engem, ha többet nem harcolnék azzal, ami van. Ha csak egyszerűen elfogadom a valóságot, passzív leszek. Elveszteném a cselekvésre való késztetésemet.” Ilyenkor egy kérdéssel válaszolok: „Egész biztosan tudhatod, hogy ez igaz?” Melyik gondolat tesz erőtlenebbé? – „Bárcsak ne vesztettem volna el a munkámat” vagy „Elvesztettem a munkámat, mit tehetek most?”

A Munka megmutatja, hogy az, amiről azt gondoljuk, nem kellett volna, hogy megtörténjen, meg *kell*ett, hogy történjen. Meg *kell*ett, hogy történjen, azért, mert megtörtént, és a világ minden gondolkodása nem tud ezen változtatni. Ez nem azt jelenti, hogy helyeseld vagy ünnepeled. Ez csak azt jelenti, hogy képes vagy a dolgokat ellenállás vagy belső harcaid zavarodottsága nélkül látni. Senki nem akarja, hogy betegek legyenek a gyerekei, senki nem akar autóbalesetet átélni; de ha ezek a dolgok megtörténnek, hát hogyan is támogathatna bennünket az ellenük való

mentális harcunk? Csinálhatnánk mi ezt jobban is, ha tudnánk, hogyan hagyhatnánk abba.

Én szerelmese vagyok annak, ami van, nem azért, mert spirituális vagyok, hanem mert fáj, ha harcba szállok a valósággal. Onnan tudhatjuk, hogy a valóság úgy jó, ahogy van, mert ha harcba szállunk vele, megfeszülünk és frusztráltak leszünk. Nem érezzük természetesnek és kiegyensúlyozottnak magunkat. Ha megállítjuk a valósággal való ellenkezést, egyszerűen, áramlóan, kedvesen és félelemmentesen tudunk cselekedni.

Kapcsolódj össze a saját *dolgoddal*

Csak három fajta *dolgot* tudok találni az univerzumban: az én *dolgomat*, a tiedet, és Isten *dolgát*. (Számomra az *Isten* szó azt jelenti: valóság. A valóság az, ami mindent ural. Bármit, ami az én, a te és bárki más befolyásán kívül esik, azt Isten *dolgának* nevezek.)

Az átélt stressz jó része onnan származik, hogy mentálisan a saját *dolgainkon* kívül élünk. Ha olyasmiket gondolok, hogy "munkát kéne találnod; azt akarom, hogy boldog légy; pontosnak kellene lenned; jobban kéne magadról gondoskodnod", a te *dolgaiddal* foglalkozom. Ha aggódom földrengés, árvíz, háború miatt, vagy ha meg akarok halni, az Isten *dolgaiba* avatkozom. Ha mentálisan a te *dolgaiddal* vagy Isten *dolgaival* foglalkozom, akkor kirekesztem magam. Ezt már korábban, 1986-ban észrevettem. Ha gondolatilag anyám ügyeivel (*dolgaival*) foglalkoztam, mikor olyasmit gondoltam, mint pl. "Anyámnak meg kéne értenie engem", közvetlenül átéltem a magányosság érzését. És megláttam, hogy valahányszor életem során lelki fájdalmat vagy magányt éltem át, mindig valaki más *dolgaival* foglalkoztam.

Ha te éled az életedet és én mentálisan szintén a te életedet élem, ki marad itt, hogy élje az én életemet? Mindketten ott vagyunk nálad. Gondolatilag a te ügyeidben (*dolgaiddban*) lenni távol tart engem attól, hogy jelen lehessen a saját életemben. Elválasztottam magam saját magamtól, és csodálkozom, hogy miért nem működik az életem.

Azt gondolni, én tudnám, hogy mi lenne a legjobb bárkinek is, azt jelenti, hogy nem a saját *dolgaimmal* foglalkozom. Még ha a szeretet nevében is, ez akkor is tiszta beképzeltség, és az eredmény: feszültség, nyugtalanság és félelem. Tisztában vagyok azzal, hogy mi jó nekem? Ez az egyetlen *dolgom* van. A legjobb, ha először ezzel foglalkozom, mielőtt megoldanám a te problémáidat.

Amikor eljutsz oda, hogy a "kinek a *dolga*" kérdését elég mélyen megérted, és a saját *dolgoddal* kapcsolódsz össze, számodra elképzelhetetlen felszabadulást élhetsz át az életedben. Legközelebb, ha stresszt, vagy kényelmetlenséget érzel, tedd fel magadnak a kérdést, "kinek a *dolgaival* foglalkozom gondolatban?", és lehet, hogy szétduzzansz a nevetéstől! Ez a kérdés vissza tud téged vezetni önmagadhoz. És lehet, hogy észre fogod venni, hogy soha nem tudtál jelen lenni egész életedben, mert mentálisan mások *dolgaival* foglalkoztál, az ő életüket élted. Ha csak egyszerűen észreveszed, hogy valaki másnak a *dolgaiba* merültél bele, máris visszatérhetsz saját csodálatos önmagadhoz.

És lehet, ha ezt egy darabig csinálod, észreveszed, hogy a te saját *dolgod*, mint olyan, nem is létezik. Hogy az életed önmagától is tökéletesen zajlik.

Hogyan tekints megértéssel a gondolataidra

A gondolat ártalmatlan, míg csak nem hiszünk neki. Nem a gondolataink, hanem a hozzájuk való *ragaszkodás* okozza a szenvedést. A gondolathoz való ragaszkodás azt jelenti, hogy elhisszük, hogy a gondolat igaz, anélkül, hogy ezt megvizsgáltuk volna. A hiedelem egy gondolatot jelent, amelyhez gyakran évek óta ragaszkodunk.

Sok ember azonosul azzal a valakivel, akiről a gondolatai azt állítják, hogy az – ő. Egy nap észrevettem, hogy én nem lélegzem – én *lélegeztetve voltam*. Aztán szintén észrevettem, legnagyobb élvezetemre, hogy nem gondolkodom – hogy aktuálisan éppen egy gondolat voltam és hogy a gondolkodás nem személyes. Mondod azt magadnak, mikor reggel felébredsz, hogy “Azt gondolom, ma nem fogok gondolkodni”? Túl késő: Már gondolkozol! Csak megjelennek a gondolatok. Kilépnek a semmiből és visszamennek a semmibe, mint ahogy a felhők mozognak az üres égbolton. Azért jönnek, hogy áthaladjanak, nem azért, hogy maradjanak. Nincs bennük semmi káros, míg igaznak nem hisszük őket, és nem kezdünk el hozzájuk ragaszkodni.

Soha még senki nem volt képes rá, hogy kontrollálja a gondolatait, még akkor sem, ha vannak emberek, akik történeteket mesélnek róla, hogyan sikerült ez nekik. Én nem megszabadulni próbálok a gondolataimtól – megértéssel fordulok feléjük, és akkor ők hagynak el engem.

A gondolatok olyanok, mint a szellő, mint a levelek a fákon, mint az esőcseppek hullása. Feltűnnek, megjelennek – és ha megvizsgáljuk őket, megbarátkozhatunk velük. Veszekednél egy esőcseppel? Egy esőcseppben nincs semmi személyes, és ugyanúgy nincs semmi személyes a gondolatokban sem. Ha újra felbukkan egy egykor fájdalmas koncepció, melyet már megértéssel vizsgáltál, lehet, hogy legközelebb érdekesnek fogod találni. Ami korábban rémálom szokott lenni, most már csak érdekes. A legközelebbi alkalommal, ha felbukkan, lehet, hogy már mulatságosnak találod. Végül tán észre sem fogod venni. Ez az ereje annak, ha szereted azt, ami van.

Papíron az elme

A Munka első lépése, hogy leírd az ítéleteidet, az életed, múltad, jelened, jövőd bármely stresszes helyzetéről – valakiről, akit nem kedvelsz, vagy egy helyzetről, ami dühít, harcra készítet vagy elszomorít. (Használj egy üres papírt, vagy válaszd a www.thework.com oldalon a “Resources” címszót, majd a „Translated Worksheets”-ot, ahonnan le tudsz tölteni és ki tudsz nyomtatni egy “Ítéld meg felebarátodat” munkalapot.)

Évezredek óta próbálkozunk azzal, hogy ne ítélkezzünk – de valljuk be magunknak, mégis állandóan tovább ítélkezzünk. Az igazság az, hogy valamennyiünk feje tele van ítéletekkel. A Munkától végre megkapjuk az engedélyt, hogy kimondhassuk az ítéleteinket, vagy kikiálthassuk őket, és leírjuk. Lehet, hogy rájövünk, hogy a legkellemetlenebb gondolatra is feltétel nélküli szeretettel tudunk tekinteni.

Szeretnék bátorítani, hogy írjal valakiről, akinek még nem bocsátottál meg teljesen. A jó kezdéshez ez adja a legnagyobb esélyt. Még ha 99 százalékban meg is bocsátottál valakinek, nem leszel igazán szabad, míg teljesen meg nem bocsátottál. Az az 1 %, ahol nem bocsátottál meg, fogja a többi kapcsolatot akadályozni (beleértve a saját magaddal való kapcsolatodat).

Ha elkezdesz az ujjaddal kifelé mutogatni, nem te vagy a fókuszban. Csak engedd el magad és legyél cenzúrázatlan. Gyakran eléggé biztosak vagyunk abban, hogy másoknak mit kéne tenniük, hogyan kellene élniük, kivel kellene együtt lenniük. Számtalan megoldási javaslatunk van mások számára, míg önmagunknak nincs.

Ha végzed a Munkát, kiderül számodra, hogyan gondolkodsz másokról, és ebből megtudod, ki vagy te. Esetleg meglátod, hogy minden, amit magad körül láatsz, saját gondolataid kivetülése. Te vagy a mesélő, minden történet projektora (kivetítője), és a világ a te gondolataidnak a kivetített megjelenítése.

Az idők kezdete óta az emberek megpróbálták megváltoztatni a világot, hogy boldogok lehessenek. Ez soha nem működött, mert a próbálkozás elfedte a valódi problémát. Kilátástalan dolog a projekciók megváltoztatásával próbálkozni. Mintha vetítés közben pöttyöt észlelnénk a vásznon és azt gondolnánk, sérült a film, tehát megpróbáljuk megváltoztatni ezt vagy azt a személyt, éppen azt, akihez legközelebbinek tűnik a probléma. Igazából porszem van a projektor lencséjén. Mikor megtaláltuk a porszemet, saját magunk megtisztíthatjuk. Ez a szenvedés vége és egy kis öröm kezdete a paradicsomban. A Munka azt a lehetőséget adja nekünk, hogy a projektort – az elmét – cseréljük ki és ne a projekciókat.

Hogyan töltsük ki a munkalapot

Meghívlak, hogy ítélezzél, hogy legyél gyerekes, kemény és kicsinyes. Írj a gyermek spontaneitásával, aki szomorú, dühös, zavarodott vagy fél. Ne legyél bölcs, spirituális vagy kedves. Eljött az ideje, hogy teljesen őszinte legyél, és cenzúrázatlanul leírd, amit érzel. Engedd meg az érzéseidnek, hogy kifejeződjenek, anélkül, hogy a következményektől vagy büntetéstől kellene félniük.

A következő oldalon találsz egy kitöltött "Ítéld meg felebarátodat" munkalapot. Második férjemről, Paulról írtam a példát (ebben az esetben az engedélyével); ilyen gondolataim voltak róla akkoriban, mielőtt megváltozott volna az életem. Mikor olvasod a munkalapot, Paul nevét kicserélheted valakiére, aki éppen aktuális az életedben.

1. Ki mérgesít, szomorít, idegesít vagy zavar téged és miért? Mi az, amit nem kedvelsz benne?

Mérges vagyok Paulra, mert nem figyel rám. Mérges vagyok Paulra, mert nem értékel engem. Nem kedvelem Pault, mert mindennel vitatkozik, amit mondok.

2. Hogy akarod, hogy megváltozzon? Mit akarsz, hogy tegyen?

Azt akarom, hogy Paul teljes figyelmét nekem szentelje. Azt akarom, hogy Paul teljesen szeressen. Azt akarom, hogy Paul egyetértően velem. Azt akarom, hogy Paul többet tornázzon.

3. Mi az, amit tegyen, ne tegyen, gondoljon vagy érezzen, vagy milyen legyen? Milyen tanácsod van számára?

Paulnak nem kéne olyan sokat tévénie. Paulnak abba kéne hagyni a dohányzást. Paulnak mondania kéne nekem, hogy szeret engem. Nem kéne, hogy semmibe vegyen.

4. Van-e valamire szükséged tőle? Mire van szükséged tőle ahhoz, hogy boldog legyél?

Szükségem van rá, hogy Paul figyeljen rám. Szükségem van arra, hogy Paul többé ne hazudjon folyamatosan. Arra van szükségem, hogy Paul megossza velem az érzéseit és érzelmeit elérhető legyen. Szükségem van rá, hogy Paul gyöngéd és kedves és türelmes legyen.

5. Mit gondolsz róla? Készíts egy listát! (Emlékezz, legyél kicsinyes és ítélkezz szabadon.)

Paul nem őszinte. Paul nem törődik semmivel. Paul gyerekes. Azt gondolja, neki nem kell tartania magát a szabályokhoz. Paul nem gondoskodó és zárkózott. Paul felelőtlen.

6. Mi az, amit ezzel a személlyel nem akarsz többet megélni?

Többé nem akarok Paullal együtt élni, ha nem változik meg. Soha többet nem akarok vele veszekedni. Soha többé nem akarom, hogy hazudjon nekem.

A vizsgálat: a négy kérdés és az Átfordítás

1. Ez igaz?
2. Egészen biztosan tudhatod, hogy ez igaz?
3. Hogyan reagálsz, mi történik, ha elhiszed ezt a gondolatot?
4. Ki lennél a gondolat nélkül?

és

Fordítsd át.

Most, a négy kérdést használva, vizsgáljuk meg a példa első pontjából az első állítást: *Paul nem figyel rám.* Mikor tovább olvasod, Paul helyett gondolj valakire, akinek még nem bocsátottál meg teljesen.

1. Ez igaz? Kérdezd meg magadtól: „Igaz az, hogy Paul nem figyel rám?” Csöndesedj el. Ha tényleg meg akarod tudni az igazságot, a válasz fel fog bukkanni, hogy

találkozzon a kérdéssel. Hagyd, hogy az elme feltegye a kérdést, és várj, hogy a válasz megjelenjen a felszínen.

2. Egészen biztosan tudhatod, hogy ez igaz? Gondolkozz el ezeken a kérdéseken: „Egészen biztosan tudhatom, hogy igaz, hogy Paulnak figyelnie kellene rám? Tudhatom valaha is egészen biztosan, hogy valaki figyel rám vagy sem? Talán én is figyelek néha, mikor úgy tűnik, hogy nem?”

3. Hogyan reagálsz, mi történik, ha elhiszed a gondolatot? Tehát hogyan reagálsz, ha azt hiszed, hogy *Paul nem figyel rád*? Hogyan bánsz vele? Készíts erről egy listát. Például: „Faarcot öltök. Félbeszakítom. Azzal büntetem őt, hogy nem adok neki figyelmet. Elkezdek gyorsabban és hangosabban beszélni, és megpróbálom őt rászorítani arra, hogy figyeljen rám.” Folytasd a listádat, figyelj befelé, és nézd meg, hogyan bánsz önmagaddal ebben a helyzetben, és hogy érzed magad közben. „Bezárkózom. Elszigetelem magam. Rengeteget eszem és alszom, napokon át csak tévézem. Depressziós leszek és magányosnak érzem magam.” Jegyezd fel mindenfajta következményét annak a gondolatnak, hogy *Paul nem figyel rám*.

4. Ki lennél a gondolat nélkül? Most mélyülj el azzal a kérdéssel, hogy ki lennél anélkül a gondolat nélkül, hogy *Paul nem figyel rám*. Ki lennél, ha nem lennél képes ezt a gondolatot gondolni? Hunyd le a szemed és képzelj magad elé, ahogy Paul nem figyel rád. Képzelj el, hogy a gondolat, hogy *Paul nem figyel* (vagy: hogy egyáltalán figyelnie kellene) nem lenne jelen. Szánj rá időt. Jegyezd fel, ami megnyilvánult számodra. Mit láatsz? Hogyan érződik?

Fordítsd át. Az eredeti állítás, hogy *Paul nem figyel rám*, átfordítható, mint pl.: „Én nem figyelek Paulra.” Legalább olyan igaz ez, mint az eredeti, vagy még igazabb? Figyelsz Te Paulra, miközben arra gondolsz, hogy ő nem figyel rád? Keress három autentikus példát az életedből arra, hogy ez az Átfordítás igaz.

Egy másik Átfordítás: „Nem figyelek magamra.” Egy harmadik: „Paul figyel rám.” Keress minden Átfordítás igazolására három valódi példát az életedből.

Miután eleget foglalkoztál az Átfordításokkal, folytasd a vizsgálatot a munkalap első pontjának következő állításával – *Paul nem értékeli engem* – és aztán vedd sorra a munkalap valamennyi állítását.



Most te következ: A munkalap

Most már eleget tudsz ahhoz, hogy kipróbáld a Munkát. Először is írd le a gondolataidat: csak válassz egy személyt vagy helyzetet és írd le, rövid, egyszerű mondatokban. Emlékezz rá, hogy rosszállásoddal és ítéleteiddel kifelé mutogass. Írhatsz mostani életkorod látószögéből, vagy mint egy ötéves, vagy mint egy huszonöt éves. Kérlek, magadról még ne írd.

1) Ki mérgesít, szomorít, idegesít vagy zavar téged és miért? Mi az, amit nem kedvelsz benne? (Emlékezz: legyél kemény, gyerekes és kicsinyes.) Nem kedvelem (mérgező vagyok rá, elszomorít, félek tőle, összezavar, etc.) X.Y-t (itt írd be a nevét), mert _____.

2) Hogyan akarod ezt megváltoztatni? Mit akarsz, mit tegyen az illető? Azt akarom, hogy X.Y _____.

3) Mi az, amit kellene tennie, vagy nem kellene tennie, gondolnia, éreznie, milyennek kellene lennie vagy nem lennie? Milyen tanácsod van számára? X.Y-nak kellene (nem kellene) _____.

4) Van valamire szükséged tőle? Mit kellene, hogy tegyen, hogy boldog legyél? (Tegyél úgy, mintha születésnapod lenne és mindent megkaphatnál, amit csak akarsz. Éld bele magad!) Arra van szükségem, hogy X.Y. _____.

5) Mit gondolsz róla? Készíts egy listát. (Ne légy se racionális se kedves.) X.Y. _____.

6) Mi az, amit ezzel a személlyel soha többet nem akarsz átélni? Soha többet nem akarom, hogy _____.

Most te következel: A vizsgálat

Egyesével vizsgáld meg az "Ítéld meg felebarátodat" munkalap minden állítását a négy kérdéssel, aztán fordítsd át. (Ha szükséged van segítségre, lapozz vissza a példához a 6-8 oldalra.) A folyamat közben maradj nyitott a lehetőségek felé, mert azok a mögött vannak, amit tudni vélsz. Nincs annál izgalmasabb, mint amikor felfedezzük a "nem-tudom-elmét".

Az egész olyan, mint a bűvárkodás. Csak tedd fel a kérdéseket és várj. Engedd a válasznak, hogy megtalálja téged. Úgy hívom, hogy a szív találkozik az elmével: az elme gyöngéd része (amit én szívnek hívok) találkozik a zavarodott résszel, amely azért zavarodott, mert még nem kapott figyelmet. Ha az elme valóban őszintén kérdez, a szív felelni fog. Lehet, hogy teljesen új dolgokat tudsz majd meg magadról és a világról, majdhogynem kinyilatkoztatásokat, amelyek az egész életedet megváltoztatják, örökre.

Nézz rá a munkalap első pontjának első állítására. Most tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

1. Ez igaz?

Az a valóság számomra, ami van, ami igaz. Az igazság pont az, ami éppen előtted van, ami tényleg történik. Akár szereted, akár nem, most éppen esik. "Nem kellene, hogy essen" ez csak egy gondolat. A valóságban fel sem merül valami olyan, hogy "kellene" vagy "nem kellene". Ezek csak gondolatok, melyeket ráerőszakolunk a valóságra. A "kellene" és a "nem kellene" nélkül a valóságot annak tudjuk látni, ami, és ez által hatékonyan, tisztánlátással és józanul tudunk cselekedni.

Mikor felteszed az első kérdést, várj egy kicsit. A Munka arról szól, hogy lényed legmélyéről meghallod azt, ami igaz. Most a saját válaszaidat szeretnéd meghallani, nem a másokét, és nem azt, amit tanítottak neked. Lehet, hogy nagy bizonytalanságot élsz át, mert beléptél a nem-tudásba. Mikor folyamatosan mélyebbre merülsz, megengeded, hogy az igazság felszálljon hozzád és találkozzon a kérdéssel. Bánj gyöngéden magaddal a vizsgálat közben. Add át magad teljesen ennek a megtapasztalásnak.

2. Egészen biztosan tudhatod, hogy ez igaz?

Ha az első kérdésre igennel feleltél, tedd fel magadnak ezt a kérdést: "Egészen biztosan tudhatom, hogy ez igaz?" Sokszor tűnik úgy, hogy az állítás igaz. Természetesen. A koncepcióid egész életedet betöltő, meg nem vizsgált hiedelmeken alapulnak.

Miután 1986-ban felébredtem és megláttam a valóságot, észrevettem, ahogy az emberek beszélgetéseikben, a sajtóban, tévében, könyvekben sokszor olyasmiket állítanak, hogy "Nincs elég megértés a világban" "Túl sok az erőszak" "Jobban kellene szeressük egymást". Ezeket a történeteket én is elhittem. Érzékenynek, kedvesnek és gondoskodónak tündek, de amikor hallottam őket, érzékeltem, hogy ha hiszek bennük, lelki béke helyett stresszt élek át.

Például, ha azt a történetet hallottam, hogy "az embereknek jobban kellene szeretniük egymást", felötlött bennem a kérdés: "Egészen biztosan tudhatom, hogy

ez igaz? Igazán tudhatom, csak úgy magamban, hogy az embereknek jobban kellene szeretniük egymást? Még akkor is, ha az egész világ ezt állítja, biztos, hogy ez igaz?" És csodálkozva láttam, ha befelé figyelek, az jelenik meg, hogy a világ az az, ami – sem kevesebb, sem több. Ahol a valóság igazán számít, ott nincs "hogyan kellene hogy legyen". Ott csak az van, "ami van", éppen úgy, ahogy van, éppen most. Az igazság minden történetnél előbbre való. És minden történet, mielőtt megvizsgálánk, elzár bennünket attól, hogy lássuk, ami igaz.

Végül is megvizsgálhattam minden várhatóan kényelmetlen történetet, "Egészen biztosan tudhatom, hogy ez igaz?" És a válasz, ugyanúgy, mint a kérdés, egy megtapasztalás volt: "Nem." Mintha gyökeret vertem volna ebben a válaszban – önmagamra hagyatkozva, békésen, szabadon.

Hogy lehet az, hogy a "nem" a helyes válasz? Bárki, akit ismerek és valamennyi könyv azt mondta, hogy a válasznak igennek kell lennie. De lassan megláttam, hogy az igazság önmagától – önmagában létezik, és nem akarja, hogy bárki is diktálja. A belső "nem" jelenlétében elkezdtem látni, hogy a világ mindig olyan, mint amilyennek lennie kell, akármilyen ellenvéleményt is fogalmazok meg, vagy ha egyetértek. Így elkezdtem egész szívemmel átölelni a valóságot. Szeretem a világot, minden feltétel nélkül.

Ha a válaszod még "igen", rendben van. Ha úgy gondolod, hogy egészen biztosan tudhatod, hogy az állításod igaz, mindig jó dolog tovább lépni a 3. kérdéshez.

3. Hogyan reagálsz, mi történik, ha elhiszed a gondolatot?

A kérdés megnyitja számunkra a belső okok és az okozatok világát. Képesé válsz arra, hogy meglásd, hogy egy elhitt gondolat következményeként mindig felbukkan egy kellemetlen érzés, ami az enyhe kényelmetlenségtől a félelemig vagy a pánikig fokozódhat.

Miután a négy kérdés megtalált engem, és észrevettem olyan gondolatokat, mint pl. "Az embereknek több szeretettel kellene bánniuk egymással", megláttam, hogy ezek a gondolatok valamilyen kellemetlen érzést okoztak. Észrevettem, hogy a gondolat előtt béke van bennem. Csendes volt az elmém és felhőtlen. Ez az, aki én vagyok a történeteim nélkül. Aztán, a tudatosság csöndjében, képesé váltam érzékelni az érzést, amit a gondolathoz való ragaszkodás, a benne való hit okozott. És e benső csöndben ráláttam, ha elhiszem a gondolatot, az eredmény szomorúság vagy kellemetlen érzés. Ha feltettem a kérdést: "Hogyan reagálok, ha elhiszem azt a gondolatot, hogy az embereknek több szeretettel kellene bánniuk egymással?", azt láttam, hogy nem csak valamilyen kényelmetlen érzés keletkezik bennem (ez nyilvánvaló volt), hanem mentális képek képzésével elkezdtem magamnak bizonyítani, hogy a gondolat igaz. Átfolytam egy olyan világba, ami nem is létezik. Ettől állandó testi feszültségben éltem, mindenre félelemmel teli szemekkel tekintettem, a soha véget nem érő rémálom holdkórosa voltam. A gondolatok megvizsgálása volt az egyszerű gyógymód.

Szeretem a hármas kérdést. Egyszer megválaszolod a kérdést magadnak, egyszer meglátod gondolataid okait és következményeit, és minden szenvedésed elmúlik.

4. Ki lennél a gondolat nélkül?

Ebben a kérdésben rengeteg erő rejlik. Képzeld el magad annak a személynek a jelenlétében, akiről írtál, képzeld el, amint pont azt csinálja, amiről te azt gondolod, nem kellene, hogy csinálja. Most, csak egy vagy két percre, hunyd le a szemed, és képzeld el, ki lennél, ha nem tudnád azt a gondolatot gondolni. Miben lenne más az életed ugyanabban a helyzetben a bizonyos gondolat nélkül? Tartsd csukva a szemed és figyelj, a történet nélkül. Mit láatsz? Mit érzel ugyanabban a helyzetben, a történet nélkül? Mit választasz – a helyzetet a történettel vagy anélkül? Melyik gyöngédebb? Melyik békésebb?

Sok ember számára szó szerint elképzelhetetlen az az élet történetek a történetek nélkül. Nem tudnak semmit mondani róla. Így sokszor elhangzik a válasz a fenti kérdésre: „Nem tudom”. Mások azt mondják: „Szabad lennék”, „Béke lenne bennem”, „Több szeretet lenne bennem”. Azt is mondhatnád, „A történet nélkül eléggé világosan tudnám látni a helyzetet ahhoz, hogy hatékonyan cselekedjek”. Történeteink nélkül nemcsak képessé válunk félelemmentesen és világosan cselekedni, hanem az élet jelenben élő barátainvá is válunk. Boldog életet élő emberek vagyunk. Elismerés és hála vagyunk, olyan természetesen, mint ahogy lélegzünk. A boldogság a természetes állapota annak, aki tudja, hogy nincs semmi, amit tudni kellene, és hogy nekünk már mindenünk megvan, amire szükségünk van, itt és most.

Átfordítás

Az Átfordítás úgy történik, hogy átírod az állítást. Először írd úgy le, mintha terólad íródott volna. Ahol valaki más neve áll, írd be a saját nevedet. Ahelyett, hogy „ő” írd be „én”. Például, „Paul nem értékeli engem” úgy kerül átfordításra, hogy „Én nem értékelem Pault” és „Én nem értékelem magamat”. Az Átfordítás egy másik típusa 180 fokban az eredeti állítás teljes ellentétét eredményezi: „Paul értékeli engem.” Keress minden egyes Átfordításra három eredeti példát, mely megmutatja, hogyan igazak azok az életedben. Itt nem arról van szó, hogy hibáztasd magad vagy büntudatot érezz. Itt arról van szó, hogy felfedezd választási lehetőségeidet, amelyek békét hozhatnak neked.

Az Átfordítás a Munka nagyon erőteljes része. Amíg úgy gondolod, hogy a probléma oka „ott kint” van – amíg úgy gondolod, hogy bárki vagy bármi tehet a te szenvedésedről – addig reménytelen a helyzet. Addig örökre megmaradsz az áldozat szerepében, ugyanis a te paradicsomod a szenvedés. Ily módon az igazság hazajuttat téged önmagadhoz és felszabadít. A vizsgálat, kombinálva az Átfordítással, a leggyorsabb út az önfelfedezésre.

A 6. pont átfordítása

Az „Ítéld meg felebarátodat” munkalap hatos pontjának átfordítása picit különbözik a többitől. Azt a mondatot, hogy „Soha többet nem akarom...” kicseréljük először arra, hogy „Készen állok arra...”, hogy... majd „Örülök neki, ha...”. Például, „Soha többet nem akarok Paullal veszekedni” úgy kerül átfordításra, hogy „Készen állok

arra, hogy Paullal újra veszekedjünk” és “Örülök neki, ha Paullal újra veszekedni fogunk.”

Az Átfordítás az egész élet átöleléséről szól. Ha mondjuk – és úgyis gondoljuk – “Készen állok arra, hogy...” nyitottságot, kreativitást és rugalmasságot hozunk létre. Mindenfajta ellenállás megpuhul, lehetővé téve, hogy megkönnyebbülj, ahelyett, hogy reménytelen erőfeszítéssel próbálkoznál a helyzetet távol tartani az életedtől. Ha kimondod, és úgy is gondold, hogy “Örülök neki...”, az teljesen nyitottá tesz, és életed kibontakozhat.

Jó dolog tudatosítani, hogy ugyanaz az érzés vagy helyzet újra megtörténhet, akár csak a gondolatainkban is. Mikor megértetted, hogy a szenvedés vagy a kényelmetlenség érzése nem más, mint jelzés a vizsgálatra, lehet, hogy megörülsz majd a kényelmetlen érzésnek. Lehet, hogy barátként tudod üdvözölni, aki azért jött, hogy megmutassa neked, mi az, amit még nem vizsgáltál meg elég alaposan. Ahhoz, hogy békét és harmóniát élhess át, többé nem szükséges arra várnod, hogy az emberek vagy a helyzetek megváltozzanak. A Munka egyenes út a saját boldogságod megrendezéséhez.

Kérdések és válaszok

K: *Keményen kritizáltam másokat. Írhatok most magamról?*

V: Ha meg akarod ismerni magad, azt javaslom, írd valaki másról. Kezdetben irányítsd a Munkát kifelé, és lehet, hogy meglátod, hogy minden dolog a gondolataid közvetlen kivetülése. Minden rólad szól. Sokan közülünk éveken át kritizáltuk és elítéltük önmagunkat, ami semmit nem oldott meg. Önmagad megértésének és felfedezésének leggyorsabb útja, ha megítélsz valaki mást, megvizsgálod és átfordítod.

K: *Hogy állíthatsz olyat, hogy a valóság jó? Mi van a háborúval, nemi erőszakkal, a szegénységgel, az erőszakkal és a gyerekek szexuális zaklatásával? Ezeket te eltűröd?*

V: Hogyan tudnám eltűrni ezeket? Csupán észreveszem, ha elhiszem, hogy mindennek nem szabadna lennie – és mégis van – akkor szenvedek. Képes vagyok-e csupán arra, hogy befejezzem a háborút önmagamban? Abba tudom-e hagyni önmagam és mások megerőszkolását zaklató gondolataimmal és tetteimmal? Ha nem, akkor önmagamban folytatom azt a dolgot, amit a világban megszüntetni szeretnék. Saját szenvedésem, saját háborúm befejezésével foglalkozom először. Ez egy élet munkája.

K: *Ha jól értem, te azt mondd, fogadjam el a valóságot annak, ami, és ne hadakozzak ellene. Így van?*

V: A Munka nem mondja, hogy valakinek mit kéne tennie és mit nem kéne tennie. Mi csak feltesszük a kérdést: "Mit vált ki bennem, ha harcba szállok a valósággal? Hogy érzem magam akkor?" A Munka felkutatja a fájdalmas gondolatokhoz való ragaszkodás okait és következményeit, és ebben a vizsgálódásban találunk rá belső békénkre. Egyszerű azt mondani, hogy "ne harcolj a valósággal", ami csak egy újabb történetet hoz létre, egy újabb filozófiát vagy vallást. Ez soha nem működött.

K: *"Szeretni azt, ami van" úgy hangzik, mintha soha nem akarnánk semmit. Nem sokkal érdekesebb-e a dolgokat akarni dolgokat?*

V: A tapasztalatom az, hogy én egész idő alatt akarok valamit: amit akarok az az, ami van. Ez nem csak érdekes, ez rendkívül izgalmas! Ha azt akarom, amim van, a gondolat és a cselekvés nem válnak külön, együtt mozognak, konfliktus nélkül. Ha bármikor valamit hiányosnak látsz, írd le a gondolatodat és vizsgáld meg. Úgy találom, hogy az élet mindig teljes és nincs szüksége egy jövőre. Minden, amire szükségem van, hozzám simul, és soha nem kell semmit tegyek érte. Nem létezik izgalmasabb dolog, mint szeretni azt, ami van.

K: *Mi van akkor, ha nincsenek problémáim másokkal? Írhatok dolgokról is, mint pl. a testem?*

V: Igen. Végezd a Munkát bármin, ami stresszt okoz. Ha közelebb kerültél a négy kérdéshez és az Átfordításhoz, vizsgálódásod tárgyának választhatsz olyasmiket, mint a test, betegség, karrier vagy akár Isten. Az Átfordításoknál a "gondolkodásom – gondolataim" terminust teheted az eredeti szó helyére.

Pl.: "Testemnek erősnek és egészségesnek kellene lennie" helyett "Gondolataimnak erősnek és egészségesnek kellene lenniük".

Nem ez az-e, amit igazából akarsz – hogy egészséges, kiegyensúlyozott legyen az elméd? Okozott-e egy beteg test valaha is problémát, vagy inkább a beteg testről való gondolatok okozták a problémát? Vizsgáld meg. A testedről gondoskodjon az orvosod, te gondoskodj a gondolataidról. Van egy barátom, aki nem tudja mozgatni a testét, és szereti az életet. A szabadsághoz nem szükséges a test egészsége. Szabadítsd fel az elmédet.

K: *Hogyan tudok annak megbocsátani, aki nagy fájdalmat okozott nekem?*

V: Ítéld meg az ellenségedet, írd le, tegyél fel négy kérdést és fordítsd át. Lásd meg magad, hogy megbocsátani azt jelenti, hogy felfedezed, nem történt meg az, amit gondoltál. Míg nem tudod látni, hogy nincs mit megbocsátani, még nem bocsátottál meg igazán. Soha senki nem okozott fájdalmat senkinek. Soha senki nem tett semmi szörnyűt. Nem létezik semmi szörnyűség, kivéve a még meg nem vizsgált gondolatokat. Tehát bármikor, ha szenvedést élsz át: vizsgáld meg, nézz rá a gondolatokra, amiket gondolsz és szabadítsd fel magad. Legyél újra gyermek. A semmit-nem-tudó elméből indulj ki. Úton a szabadság felé vidd magaddal a nem-tudást.

K: *A vizsgálat egy gondolati (mentális) folyamat? Ha nem, akkor mi az?*

V: Úgy tűnik, hogy a vizsgálat egy gondolati folyamat, de igazából a nem-gondolkodás folyamata. A gondolatok elveszítik hatalmukat felettünk, ha meglátjuk, hogy csak felbukkannak az elmében. Nem személyesek. Ahelyett, hogy elmenekülnénk a gondolataink elől vagy fellázadnánk ellenük, megtanuljuk, hogyan fogadjuk őket tárt karokkal.

“Katie-zmusok”

Ha harcba szállsz a valósággal, veszítesz – és csupán az esetek 100%-ában.

A személyiségek nem szeretnek – ők akarnak valamit.

Ha lenne egy imám, így hangzana: “Istenem, kíméld meg engem attól, hogy szeretetet, elismerést és megerősítést keressek. Ámen.”

Ne tégy úgy, mintha már előrébb tartanál, mint valójában.

A kérdésekkel nem-vizsgált elme az egyetlen szenvedés.

Vagy elhiszed, amit gondolsz, vagy megvizsgálod. Nincs más lehetőség.

Senki nem tud megbántani – ez az én munkám.

A legrosszabb dolog, ami valaha történhet, az egy meg nem vizsgált gondolat.

A mentális egészség soha nem szenved.

Ha azt gondolom, te vagy a problémám, nem vagyok komplett.

Nem engedem el a koncepcióimat – kérdéseket teszek fel nekik. Így *ők* hagynak el *engem*.

Teljes mértékben eltávolodsz a valóságtól, ha azt hiszed, érthető okod van a szenvedésre.

A valóság mindig kedvesebb, mint a történet, amit mesélünk róla.

Tisztában vagyok vele, hogy az egész világ szeret engem. Csak nem várhatom el, hogy mindenki tudatában legyen ennek.

Nincsenek fizikai problémák – csak mentálisak.

A valóság Isten, mert mindent ural.

Ha teljesen eltölt a tisztánlátás, akkor az, ami van, megegyezik azzal, amit akarok.

Harcolni a valósággal az olyan, mint ugatni tanítani egy macskát – reménytelen.

Honnan tudhatom, hogy nincs szükségem arra, amit akarok? Onnan, hogy az nincs meg nekem.

A megbocsátás annak a megértése, hogy nem történt meg az, amit gondoltál.

Minden *értem* történik, nem *nekem*.

A hála az, ami mi vagyunk, ha nincsenek jelen a történetek.

Kommentárok a „Négy kérdés” című könyvhöz és a Munkához

„Istenem! Hol született Byron Katie? A Work fantasztikusan hatásos: egyszerű, szókimondó ellenszere az általunk szükségtelenül kreált szenvedésnek. Katie arra kér minket, hogy semmit se higgyünk el, de kínál nekünk egy meglepően egyszerű és hatásos utat, amivel keresztülvághatjuk a tévhitek szövevényét, amivel gúzsba kötöttük magunkat.”

- **David Chadwick**, a „Crooked Cucumber” szerzője (The Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki)

„Képzeld el, hogy létezik egy egyszerű út, mely hozzásegít, hogy boldogan magadhoz öleld az életed, hogy abba tudd hagyni a valósággal való hadakozást és nyugalomra találsz a káosz közepén. Ez az, amit a „Négy kérdés” kínál. Nem kevesebbet, minthogy forradalmi módon éld az életed. Már csak az a kérdés: Elég bátrak vagyunk-e hozzá, hogy elfogadjuk?”

- **Erica Jong**, a „Fear of Flying” szerzője

„Ha a világon mindenkinek adnék egy könyvet, úgy ez lenne az. Felszentelt pap vagyok, és ezt a könyvet még a Biblia olvasása előtt adnám. A könyv szó szerint a szenvedés befejezésének kulcsa. A benne foglalt információ minden más önsegítő könyvet feleslegessé tesz. Ez a könyv maga a transzformáció.”

- **J.B.**, Nemaquin, PA (az Amazon.com honlapon)

„Az új ezredév spirituális megújítója.”

- *TIME magazine*

„Katie rendíthetetlen szeretete lézersugárként égeti el az összes illúziót.”

- *The Times of London*

„Byron Katie tanítása és hétköznapi élete színtiszta bölcsesség. A Munka utat mutat számunkra a belső békéhez és Katie rettenthetetlenül, teljes elkötelezettséggel és végtelen nagylelkűséggel elkísér minket oda. Ritkán látni valakit – ideértve a spirituális tanítókat is – aki olyan erővel jelenítené meg a bölcsességet, mint ahogy Katie: minden egyes pillanatot szenvedélyesen magához ölelve.”

- **Roshi Bernie Glassman**

„A Munka – Byron Katietől – egy csodálatos, a transzformáció gyakorlati útja mindenki számára, aki spirituálisan növekedni akar.”

- **Lama Surya Das**, az „Awakening the Buddha Within” című könyv szerzője

Az Iskola

A végső belső kaland. Nem hasonlít a világ semmilyen iskolájához, nem a tanulás a célja, hanem a tanultaktól való megszabadulás. Kilenc napot azzal töltesz, hogy elveszítsd félelemre alapuló történeteidet, amikhez egész életedben ragaszkodtál. Az Iskola tananyaga egy élő, önmagát kibontakoztató folyamat, amely alkalmazkodik a résztvevők szükségleteihez és a korábbi hallgatók tapasztalataira támaszkodik. Minden gyakorlatot Katie vezet be, amelyek mindig a résztvevők igényeihez igazodnak – nincs két egyforma kurzus. Kilenc Katievel együtt töltött nap után nem leszel bárki. Katie: "Egyszer csak elkezd élni benned a négy kérdés. Letisztul az elméd, és ezért a világ, amelyet te vetítesz ki, szintén letisztul. Ez a folyamat radikálisabb, mint bárki el tudja képzelni."

Hétfégi workshopok

A hétfégi workshopok kétnapos alkalmat kínálnak az Iskola erejének megismerésére. Katie bevezeti a résztvevőket néhány leghatásosabb gyakorlatába, amelyek azt a transzformációt tükrözik, melyen ő átment, miután meglátta a valóságot. A szabadság mélyebb szintjeit fogod megismerni azáltal, hogy olyan témákon dolgozol, mint a szexus, a testről alkotott kép, káros szenvedélyek, pénz, kapcsolatok. A workshopokat nevezték már "csodálatosnak", "kinyilatkoztatásnak", és "az életem legerőteljesebb hétféjének".

The Work bolt

A Munka értésének és mélyebb megértésének népszerű és élvezetes útja Katiet hallgatni, amint másokat facilitál. Mozgékonyága, szilárd egyensúlya és együttérzése, és ismert humorérzéke nagyszerű szórakozásról és erőteljes felismerésekről gondoskodik. A The Work bolt árusít audio kazettákat és videókat Katie hozzáértő facilitásaival, olyan témákban, mint a szex, a pénz, a szülők, a kapcsolatok, munka és sok más.

A Munka az interneten

Katie és a Munka az interneten mindig elérhető a www.thework.com címen. Ha ellátogatsz a honlapra, ott láthatsz videoklipeket, amint Katie vezeti a Munkát; megnézheted Katie elérhetőségi naptárát; beiratkozhat a legközelebbi 9-napos Iskolába; megtalálod, hogyan hívd az ingyenes telefonszámot (angolul); lehetőség van végezni a Munkát naponta, megszakítás nélkül, minden hónapban egy újabb partnerrel; megismerkedhetsz az Intézettel (Institute for The Work of Byron Katie); letölthetsz munkalapokat; meghallgathatsz régi rádió interjúkat; megrendelheted a BKI körleveleket és vásárolhatsz az internet boltban. Az információk és segédeszközök egész tárháza érhető el a www.thework.com címen.

Azoknak, akik már elvégezték az Iskolát: Az Intézet (The Institute for The Work)



Csatlakozz az Intézethez és mélyítsd el folyamatosan tapasztalataidat a Munkával. Az Intézet az egyetlen hivatalos kínálója a Munka akkreditált facilitátori képzésének, (Facilitator Certification Program for The Work of Byron Katie) azonkívül lehetőséget kínál az Iskolát elvégzettek számára, hogy a Munka Közösségen keresztül kapcsolatban maradjanak a Munkával. Akár azt választod, hogy beiratkozol a Facilitátori Képzésbe, akár nem, a Munka Közösség fórumai a világ minden tájáról kapcsolódó tag számára izgalmas interaktív hub lehetőségét jelenti, ahol fontos témákat tárgyalhat meg, és egymástól tanulhat a Munkáról. Itt megnézheted és megbeszélheted Katie ajánlatát, a "Hónap témáját", és chatelhetsz olyan témákról, mint kapcsolatok, szülőség, káros szenvedélyek, vagy bármi, amiről beszélni akarsz a fórumon. Arra is lehetőség van, hogy naponta végezd a Munkát, megszakítás nélkül, minden hónapban egy újabb partnerrel. Keresd meg a www.thework.com oldalt, klikkelj a „Resources” (Segédeszközök) gombra, majd az Intézetre ill. a "Institute for The Work of Byron Katie" linkre.

A Munka Átfordításház (Turnaround House for The Work)



Az Átfordításház egy 28 napos, bentlakásos program, mely szembesít a legvégső káros szenvedéllyel, a tulajdonképpeni egyetlen szenvedéllyel: az elme ragaszkodásával a meg nem kérdőjelezett gondolatokhoz, amelyek a belső erőszakot és az összes szenvedést okozzák az egész világon. A program a Munkára épül, azon az erőteljes programon, amelyet Byron Katie alkotott és már milliók megtapasztaltak, azzal a céllal, hogy leküzdjék mélyen fekvő önbüntető szokásaikat – függők, veteránok, börtönlakók, egyetemi hallgatók, otthon vagy a közigazgatásban dolgozók, segítő foglalkozásúak – emberek az élet minden területéről. Az Átfordításház az egyetlen Byron Katie által elismert rehabilitációs program emocionálisan függők és szenvedélybeteg emberek számára. Öko-barát, támogató és biztonságos környezetben Byron Katie akkreditált segítőivel együtt átkísér a programon, amely azzal a különleges szándékkal készült, hogy radikálisan átfordítsa az életedet.

A négy kérdés

És itt a négy kérdés még egyszer. Van, aki kis kártyára kinyomtatva mindig magánál hordja, hogy kéznél legyen.

1. Ez igaz?
2. Egészen biztosan tudhatod, hogy ez igaz?
3. Hogyan reagálsz, mi történik, ha elhiszed a gondolatot?
4. Ki lennél a gondolat nélkül?

Fordítsd át az állításodat, és keress három jellemző példát az életedből az Átfordítás igaz voltára.