

Ljubiti kar je

Štiri vprašanja, ki ti lahko spremenijo življenje

Byron Katie in Stephen Mitchell

*Nihče ti ne more dati svobode, razen tebe.
Ta mala knjiga ti pokaže kako.*

— Byron Katie

Ta mala knjiga vsebuje odlomke, ki so bili direktno prevedeni iz angleškega jezika knjige *Loving What Is* [Ljubiti kar je]. Poglej si tudi *Ljubiti življenje takšno kot je* (*Loving What Is*), slovenski prevod knjige v celoti. Vsako leto jo brezplačno poslana na željo več deset tisoč ljudem po vsem svetu in jim pomaga odkriti Delo »The Work« ter njegovo transformacijsko moč v življenjskih spremembah.

Če želite bolj podrobno raziskati ta proces, predlagam da poiščete knjigo *Ljubiti življenje takšno kot je*. Knjiga vas popelje globlje v Delo in vključuje številne primere, kako Katie pomaga ljudem glede vprašanj strahu, zdravja, denarja, odnosov, telesa in mnogo več. *Ljubiti življenje takšno kot je* je v angleščini na voljo tudi v avdio obliki. Slišati glas Katie iz direktnih posnetkov na njenih delavnicah Dela, je neprecenljiva izkušnja. Knjiga in avdio-knjiga v angleščini sta na voljo tudi na spletni strani www.thework.com, lahko pa ju naročite tudi po telefonu +1-815-664-4209 ali 1-800-98-KATIE (samo ZDA). Na www.thework.com/slovene si lahko pogledate informacije o slovenskih prevodih knjig in publikacij Byron Katie, ko bodo te na voljo.

Predstavitev

Delo Byron Katie je način, kako prepoznamo in izprašamo misli, ki povzročajo vse trpljenje na tem svetu. Je način, da najdemo mir v sebi in v svetu. Stari, mladi, zdravi, izobraženi, neizobraženi — kdorkoli z odprtim umom, lahko uporabi to Delo.

Byron Kathleen Reid je v svojih tridesetih postala resno depresivna, jezna, včasih paranoična in polna samomorilnih misli. Katie (tako jo vsi kličemo) zadnji dve leti več kot deset letnega temačnega obdobja velikokrat ni mogla zapustiti svoje postelje, obsedena od misli na samomor. Potem pa je nekega jutra iz globin svojega obupa, izkusila spoznanje, ki je za vedno spremenilo njeno življenje.

Katie je videla, da izhaja njeno trpljenje iz verjetja, da bi morale biti stvari drugačne kot so (»Moj mož bi me moral bolj ljubiti«, »Moji otroci bi me morali spoštovati«). Ko tovrstnim mislim ni verjela, je potem čutila mir. Ugotovila je,

da trpljenja in depresije ni povzročal svet okoli nje, ampak njena prepričanja o svetu okrog nje. V preblisku spoznanja je Katie uvidela, kako gre naš poizkus – najti srečo – v napačni smeri. Namesto da bi brezupno poizkušali spreminjati svet, tako da bi ta ustrezal našim mislim in predstavam o tem, kakšen »bi moral biti«, lahko te misli preverimo oziroma izprašamo. Ko se srečamo z resničnostjo, tako kot je, izkušamo neverjetno svobodo in radost. Katie je razvila enostaven, a izjemno močen proces samo-izpraševanja, ki ga imenuje Delo in ki je naredilo to transformacijo praktično. Rezultat tega je bil, da se je prej samomorilna in zaležana ženska prebudila v stanje izpolnjeno z ljubeznijo do vsega, kar življenje prinaša.

Kaite-na spoznanja, uvidi in razumevanje uma so deležni stalnega raziskovanja v kognitivni psihologiji in njeno Delo so mnogi primerjali s Sokratovim dialogom, Budističnim učenjem in s programi za samo-pomoč (12 korakov). Toda Katie je razvila ta proces brez vsakega znanja o religiji ali psihologiji. Delo izključno bazira na direktni osebni izkušnji neke ženske, ki je spoznala, kako se trpljenje začne in konča. Delo je neverjetno enostavno, dostopno ljudem vseh starosti in izkušenj in ne zahteva nič več kot svinčnik, papir in odprt um. Katie je kmalu spoznala, da njeni odgovori in spoznanja, ki jih je z ljudmi delila nimajo velike vrednosti – namesto tega jim raje ponuja proces, ki jim omogoča pridobiti *lastne* odgovore. Prve izkušnje ljudi, ki so uporabili Delo so poročale o izkustvu transformacije in kmalu je začela dobivati povabila in začela proces učiti tudi v javnosti.

Od 1986 leta do danes, je Katie predstavila Delo milijonom ljudem po vsem svetu. Poleg javnih dogodkov je Katie predstavila svoje Delo v podjetjih, organizacijah, šolah, cerkvah, zaporih in bolnicah. Njena radost in smisel za humor nemudoma spravi ljudi v sproščeno stanje in do globokih uvidov, ki jih udeleženci doživljajo na njenih privlačnih dogodkih, pa tudi robčki so vedno pri roki. Od 1998 leta dalje Katie vodi the School for The Work (Šola Dela), devet-dnevni program vaj, ki so na voljo štirikrat letno. Šola je priznan del nadaljnjega izobraževanja in mnogo psihologov, svetovalcev in terapevtov poroča, da je Delo postalo pomemben del njihove vsakdanje prakse. Prav tako Katie vsako leto gosti New Year's Mental Cleanse (Novoletno Mentalno Čiščenje), štiri-dnevni program nadaljnjega samo-izpraševanja v južni Kaliforniji in včasih ponuja intenzivne vikend delavnice. Avdio in video posnetki o tem, kako Katie pomaga pri Delu v širokem obsegu področij (seks, denar, telo, starševstvo) so na voljo na njenih dogodkih in na njeni spletni strani www.thework.com.

Marca 2002, je Harmony Books založil prvo njeno knjigo, *Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life* (Ljubiti življenje takšno kot je: Štiri vprašanja, ki vam lahko spremenijo življenje; Gnostica, 2006), napisana z njenim možem, ki je priznan pisatelj, Stephen Mitchell. Prevedena je v 21 jezikov je bila prodajna uspešnica po združenih državah, *I Need Your Love – Is That True?* [Potrebujem Tvojo Ljubezen – Je to res?], sodeloval Michael Katz in *A Thousand Names for Joy: Living in Harmony with the Way Things Are* [Radost ima Tisoč Imen: Živeti Skladno z Vsem Kot Je] sodeloval Stephen Mitchell, sta tudi bili uspešnici. Njena najnovejša knjiga: *Question Your Thinking, Change the*

World je izšla leta 2007 (*Izprašaj svoje misli, spremeni svet: Citati Byron Katie*, predvideni datum izdaje Slovenskega prevoda Julij 2008).

Dobrodošli v Delo.

Kar je je

Trpimo le tedaj, ko verjamemo mislim, da bi stvari morale biti drugačne kot so. Ko je um popolnoma jasen, je to kar hočemo, to kar je. Če hočeš, da je resničnost drugačna, kot je, je kakor da bi mačko učil lajati. Lahko poizkušaš znova in znova, a na koncu te bo mačka pogledala in rekla »Mijau«. Hoteti drugačno resničnost, kot je, je brezupno.

Pa vendar, če si pozoren, lahko opaziš, da tako razmišljaš večkrat na dan. »Ljudje bi morali biti bolj prijazni«, »Otroci bi se morali lepo obnašati«, »Moj mož (žena) bi se moral strinjati z mano«, »Bolj vitka (lepša, uspešnejša) bi morala biti«. Vse te misli so način, ko hočemo, da bi bila resničnost drugačna, kot je. Če se ti to zdi stresno, imaš prav. Če se prepiramo s tem kar je, z resničnostjo, je zelo stresno.

Ljudje, ki so novi v Delu mi pogosto rečejo: »Če se neham prepirati z resničnostjo sem kot razorožen, postanem slaboten in pasiven. Morda celo izgubim željo po aktivnosti.« Odgovorim jim z vprašanjem »Ali lahko zagotovo veš, da je to res?« Kaj je bolj stresno: »Želim, da ne bi izgubila službe.« ali »Izgubila sem službo, kaj zdaj lahko storim?«

Delo nam razodene, da tisto, kar »se ne bi smelo zgoditi« – se je »smelo zgoditi«. »Moralo se je zgoditi« ker se je zgodilo! In nobeno razmišljanje na svetu tega ne more spremeniti. To ne pomeni, da stvar opravičuješ ali odobravaš. To samo pomeni, da lahko stvari vidiš take kot so, brez upiranja in zmede tvoje notranje borbe. Nihče noče, da njihovi otroci zbolijo, nihče noče imeti prometne nesreče. Ko pa se te stvari zgodijo, nam prav nič ne pomaga če se v mislih prepiramo z njimi. To počnemo preprosto zato, ker ne vemo, kako take misli ustaviti.

Sem ljubiteljica tega kar je. Pa ne zato ker sem duhovna oseba, temveč zato ker me boli, ko se prepiram z resničnostjo. Kako vemo, da je resničnost dobra prav taka, kot je? Ker vsakič, ko se prepiramo z resničnostjo, izkušamo frustracijo in napetost. Ne počutimo se naravno in uravnoteženo. Ko se resničnosti ne zoperstavljamo več, so naše aktivnosti lahkotne, tekoče, dobrohotne in neustrašne.

Ostani pri svojih zadevah

V vsem veselju lahko najdem le tri vrste zadev: moje, tvoje in Božje. (Zame Bog pomeni »resničnost«.) Resničnost je Bog, *ker vlada*. Vse, kar je izven moje kontrole, tvoje kontrole ali kontrole kogarkoli, imenujem Božje zadeve.

Večino stresa povzroča mišljenje, ki je izven domene naših zadev. Ko mislim »Ti bi moral najti službo«, »Hočem, da si srečna«, »Moraš priti ob dogovorjenem času«, »Bolj moraš skrbeti zase« – se vtikam v tvoje zadeve. Ko me skrbi zaradi potresov, poplav, vojne ali kdaj bom umrla, se vmešavam v Božje zadeve. Če se mentalno vpletam v tvoje ali Božje zadeve – je rezultat ločenost. To sem opazila 1986 leta. Ko sem se mentalno vtikala v mamine zadeve, npr. »Mama bi me morala razumeti« sem se takoj počutila osamljeno. Spoznala sem, da vsakič, ko se počutim prizadeto ali osamljeno, posegam v zadeve nekoga drugega.

Če ti živiš svoje življenje in jaz mentalno živim tvoje življenje, kdo je potem tukaj, da bi živel moje? Potem sva oba tam. Ko sem mentalno v tvojih zadevah, nisem prisotna do svojih. Ločena sem od sebe in se sprašujem, zakaj moje življenje ne deluje.

Misliti, da vem kaj je dobro za kogarkoli drugega, pomeni da sem izven področja svojih zadev. Celó v imenu ljubezni, gre za čisto aroganco in rezultat je napetost, nervoza, in strah. Ali vem kaj je prav zame? Edino to je moja zadeva. Naj torej delam na tem, preden skušam zate rešiti tvoje probleme.

Če dovolj dobro razumeš tri vrste zadev in ostaneš pri svojih zadevah, lahko izkušaš nepredstavljivo svobodo. Naslednjič, ko se počutiš stresno ali neugodno, se vprašaj v čigave zadeve se mentalno vpletaš in morda boš planila v glasen smeh! To vprašanje te lahko vrne k sebi. Morda ugotoviš, da nikoli nisi bila zares prisotna, da si večino življenja preživela v tujih zadevah. Že samo opažanje, da se vpletaš v zadeve nekoga drugega, te lahko vrnejo k svojemu lastnemu – čudovitemu jazu.

In če nekaj časa vadiš, lahko spoznaš, da ne obstajajo niti tvoje zadeve, da tvoje življenje teče samo po sebi in popolnoma v redu.

Srečati svoje misli z razumevanjem

Misel je neškodljiva dokler ji ne verjamemo. Trpljenja ne povzročajo naše misli, ampak naša *navezanost* nanje. Navezanost na misli pomeni, da jim verjamemo, ne da bi jih izprašali (raziskali). Prepričanje je misel, na katero smo navezani (ponavadi dolga leta).

Večina ljudi misli, da so to, kar jim o njih govorijo misli. Nekega dne sem opazila, da ne diham jaz – da dihanje diha mene. Na svoje začudenje sem opazila, da tudi mislim ne jaz, da misli mislijo mene in da niso osebne. Ali se kdaj zjutraj prebudiš in si rečeš: »Mislim, da danes ne bom mislila?« Prepozno! Že razmišljaš. Misli enostavno pridejo. Iz nič se pojavijo in v nič se vrnejo. Kakor oblaki, ki se premikajo po nebu. In minejo, ne ostanejo. Dokler se na misli ne navežemo (kot bi bile resnične), so neškodljive. Nihče ni bil kdajkoli sposoben kontrolirati misli, čeprav obstojajo tovrstne zgodbe. Nikoli jaz ne spustim svojih misli. Ko jih srečam z razumevanjem – potem me one spustijo.

Misli so kot sapica ali kot listje na drevju, kot dežne kapljice, ki padajo. Pojavijo se. Skozi proces izpraševanja jim pridemo naproti in vzpostavimo prijateljski odnos z njimi. Bi se prepirala z dežno kapljico? Dežne kapljice niso

osebne in misli tudi ne. Ko enkrat boleče koncepte srečaš z razumevanjem, se ti bodo morda naslednjič zdeli zanimivi. Kar je nekoč predstavljalo nočno moro, se to bo zdaj zdelo le zanimivo. Drugič se ti bodo isti koncepti morda zdeli celo smešni. Potem jih mogoče sploh ne boš več opazila. V tem je moč ljubezni, ljubiti kar je.

Mišljenje spravi na papir

Prvi korak v Delu je, da zapišeš sodbe o katerikoli stresni situaciji v svojem življenju (pretekli, sedanji ali prihodnji) – o osebi, ki je ne maraš; o zadevi, ki te jezi, žalosti ali straši. (Vzemi prazen list papirja ali poišči odsek na spletni strani www.thework.com/slovene »Delo« kjer najdeš tudi Delovni list »Sodi svojega bližnjega«, za prenos ali natis).

Tisoče let so nas učili, da ne smemo obsojati – a priznajmo si, da to ves čas počnemo. Resnica je, da obsodbe ves čas letijo skozi naše glave. Skozi Delo, končno lahko dovolimo tem obsodbam, da spregovorijo ali celo kričijo na papirju. Morda bomo ugotovili, da lahko tudi najbolj neprijetne misli srečamo z brezpogojno ljubeznijo.

Vzpodbujam te, da pišeš o nekom, ki mu še nisi popolnoma odpustila. To je najmočnejše mesto za začetek. Tudi, če si osebi odpustila že 99%, dokler odpuščanje ni dovršeno, nisi svobodna. Prav ta 1%, kjer jim nisi odpustila, je področje, kjer si zataknjena v odnosih z vsemi drugimi. (Vključno v odnosu do sebe).

Če začneš s prstom kazati navzven, potem fokus ni na tebi in se lahko sprostiš, brez vsake cenzure. Pogosto smo prepričani o tem, kako bi morali drugi živeti, s kom bi morali biti, kaj naj bi počeli. Imamo jasno predstavo o drugih, ne pa o samih sebi.

Ko delaš Delo, vidiš kdo si ti – s tem ko vidiš, kako misliš o drugih. Končno vidiš, da je vse kar vidiš zunaj sebe, le refleksija tvojega lastnega mišljenja. Ti si pripovedovalec zgodb, projektor vseh zgodb in svet je umišljena projekcija tvojih lastnih misli.

Od začetka časa, so si ljudje prizadevali spremeniti svet, da bi bili srečni. To v resnici ni nikoli delovalo, kajti problema se lotevamo iz napačne strani. Kar nam Delo ponuja, je sprememba projektorja – mišljenja – namesto projiciranega. To je približno tako, kot, da bi na leči projektorja nastal madež in mi verjamemo, da je madež na platnu. Potem se jezimo na to ali ono osebo ali situacijo in skušamo spremeniti tega ali onega, na komer se pač madež trenutno pojavi. Ampak to je jalovo delo, poskušati spreminjati projicirane podobe. Ko enkrat spoznamo, kje je madež – lahko očistimo lečo. To je konec trpljenja in začetek malih nebeških radosti.

Kako pisati na Delovni list

Vabim te, da si obsojajoč, otročji, krut in malenkosten. Piši s spontanostjo otroka, ki je žalosten, jezen, zmeden ali prestrašen. Ne poskušaj biti moder, poduhovljen ali prijazen. To je trenutek, da si iskren in popolnoma brez

cenzure glede svojih občutkov. Dovolj si negativna čustva izraziti, brez strahu pred posledicami ali pretečo kaznijo.

Na naslednji strani boš našel izpolnjen Delovni list »Sodi svojega bližnjega«. Pisala sem o svojem drugem možu Pavlu (z njegovim dovoljenjem seveda) kot primer tega, kako sem o njem mislila, preden se je moje življenje spremenilo. Medtem ko bereš, zamenjaj Pavlovo ime za primerno ime v tvojem življenju. Izkoristi to priložnost in izrazi svoja negativna čustva na papirju.

1. Kdo te jezi, ti gre na živce, te prizadene, te žalosti in zakaj? Kaj je tisto, ker ti ni všeč pri njih?

Izjuna sem na Pavla, ker me ne posluša, ne spoštuje, ter zanika vse kar rečem.

2. Kako bi se moral spremeniti? Kaj hočeš, da bi naredil?

Hočem, da Pavle spozna, da se moti. Hočem da se opraviči. Hočem, da se mi popolnoma posveti, da me ljubi..

3. Kaj bi moral, česa ne bi smel...delati, misliti ali čutiti? Kaj ti predlagaš?

Pavle bi moral bolj skrbeti zase. Moral bi se strinjati z mano. Moral bi mi povedati, da me ljubi. Ne bi smel toliko gledati televizije.

4. Ali kaj potrebuješ od te osebe? Kaj naj bi oseba naredila, da boš srečna?

Potrebujem, da me Pavle posluša in spoštuje. Potrebujem, da je čustveno dostopen, da se z mano pogovarja, da je z mano prijazen in potrpežljiv.

5. Kaj si misliš o tej osebi? Naredi seznam. (Ne pozabi biti malenkosten in obsojajoč.)

Pavle je nepravilen, aroganten, preglasen, lažnjiv, ne zaveda se in sploh pojma nima. Misli, da lahko krši pravila. Je nedostopen in neodgovoren.

6. Kaj je tisto, česar nočeš nikdar več izkusiti s to osebo?

Nikdar več se nočem počutiti nezajeljena. Nočem več živeti s Pavlom, če se ne spremeni. Nikdar več se nočem prepirati s Pavlom. Nikdar več nočem, da mi laže.

Razišči štiri vprašanja in naredi preobrat

1. Ali je res?
2. Ali lahko absolutno veš, da je to res?
3. Kako reagiraš, kaj se zgodi, ko verjameš tej misli?
4. Kdo bi bil/a brez te misli?

in

Preobrni misel.

Ko uporabljaš štiri vprašanja, razišči prvo trditev 1. *Pavle me ne posluša*. Medtem ko bereš, se spomni nekoga, ki mu še nisi popolnoma odpustila.

1. Ali je res? Vprašaj se: »Ali j res, da me Pavle ne posluša?« Ostani mirna. Če hočeš vedeti resnico, naj um postavi vprašanje, odgovor pa bo sam priplaval na površje – vprašanju naproti.

2. Ali lahko absolutno veš, da je to res? Upoštevaj ta vprašanja: »Ali lahko absolutno vem, da je res, da me Pavle ne posluša? Ali lahko zares vem, kdaj nekdo posluša ali ne? Ali včasih poslušam, tudi ko se zdi, da ne?«

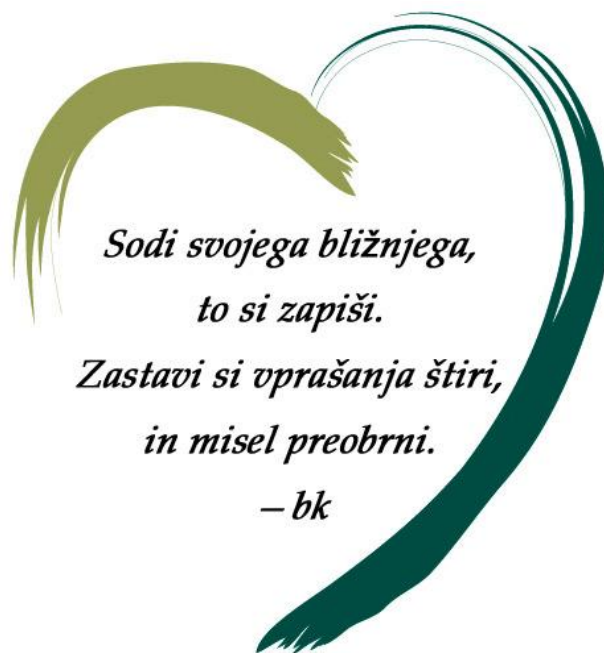
3. Kako reagiraš, kaj se zgodi, ko misliš to misel? Kako ravnaš z njim, ko verjameš, da *te Pavle ne posluša*? Naredi seznam. Na primer: »Čudno ga pogledam. Prekinem ga. Kaznujem ga tako, da mu ne namenim pozornosti. Začnem govoriti glasneje in hitreje, skušam ga prisiliti, da me posluša.« Nadaljuj s seznamom, ko se poglobljaš vase in videla boš, kako ravnaš sama s sabo v tej situaciji in kako se pri tem počutiš: »Zaprem se vase, izoliram se. Veliko spim, jem in dolgo gledam televizijo. Opazuj vse učinke, ko verjameš misli *Pavle me ne posluša*».

4. Kdo bi bil/a brez te misli? Zdaj si zamisli, kdo bi bila brez te misli: *Pavle me ne posluša*. Kdo bi bila, če ne bi bila niti sposobna misliti te misli? Zapri oči in si predstavljaš, da te Pavle ne posluša. Predstavljaš si, da nimaš misli da *Pavle ne posluša* (niti, da bi moral poslušati). Vzemi si čas. Opazuj, kaj se ti razodene? Kaj vidiš? Kakšen je ta občutek?

Naredi misel. Originalni stavek, *Pavle me ne posluša*, se lahko preobrne v »Jaz ne poslušam Pavla«. Je to zate res ali bolj res? Ali ti poslušaš Pavla kadar misliš misel, da bi on moral tebe poslušati? Poišči tri izvirne primere, ko je preobrat zate resnica v tvojem življenju.

Še en preobrat bi bil: »Sama sebe ne poslušam.« Tretji primer preobrata je »Pavle me posluša.« Pri vsakem preobratu odkrij tri izvirne primere, kako je preobrat resnica v tvojem življenju.

Potem, ko nekaj časa sediš s preobratom, nadaljuj z naslednjo trditvijo, napisano pod številko 1 na Delovnem listu – *Pavle me ne spoštuje* – in tako naprej z vsakim stavkom na Delovnem listu.



Zdaj si ti na vrsti: Delovni list

Zdaj veš dovolj, da poizkusiš Delo. Najprej si zapiši misli na papir. Enostavno izberi osebo ali situacijo in zapisuj. Uporabi kratke in enostavne stavke. Ne pozabi usmeriti prsta v drugo osebo. Lahko uporabiš sedanjo situacijo ali pa sodiš iz stališča pet-letnega, dvajset-letnega otroka. Prosim, da zaenkrat še ne pišeš o sebi.

1) Kdo te jezi, zmede, žalosti ali razočara in zakaj? Česa pri tej osebi ne maraš? (Ne pozabi biti otročja, stroga in malenkostna. Ne maram (jezna sem, užaljena, zmedena, prestrašena), ker _____ (ime) _____

2) Kako hočeš, da se oseba spremeni? Kaj hočeš, da stori? Kaj hočeš, da naredi? Hočem, da (ime) _____.

3) Kaj je tisto, kar bi moral, ne bi smel: biti, misliti, narediti ali čutiti? Kakšen nasvet lahko ponudiš? (ime) bi moral (ne bi smel) _____.

4) Ali od njih kaj potrebuješ? Kaj morajo storiti, da bi bila ti srečna? (Pretvarjaj se, da imaš rojstni dan in lahko dobiš karkoli hočeš. Daj si duška!) Potrebujem, da (ime) _____.

5) Kaj si misliš o njih? Naredi seznam. (Ne racionaliziraj in ne skušaj biti prijazna.) (ime) je _____.

6) Česa nočeš nikdar več izkusiti s to osebo? Nikoli več nočem, _____.

Zdaj si ti na vrsti: Razišči trditve

Enega, po enega, zapiši stavke na Delovni list. Zastavi si štiri vprašanja in potem naredi preobrat. (Če rabiš pomoč, se vrni na stran 7.) Skoz ta proces bodi odprta za možnosti, ki so onkraj tega, kar misliš, da veš. Nič ni bolj vznemirljivo, kot raziskovanje nevednega uma.

Tako je, kot potapljanje. Postavi vprašanje in čakaj. Naj te odgovor sam poišče. Jaz temu rečem, da srce sreča um. Nežnejši del uma, ki mu rečem srce, se sreča s tistim delom uma, ki je zmeden, ker ni bil raziskan. Ko um iskreno vpraša, se srce odzove. Začneš izkušati spoznanja o sebi in o svetu. Spoznanja, ki lahko transformirajo tvoje celotno življenje, za vedno.

Poglej svoj prvi stavek, ki si ga zapisala pod št. 1. Potem si zastavi naslednja vprašanja:

1. Ali je res?

Resničnost je zame tisto, kar je. Resnica je tisto, kar je pred tabo, kar se zares dogaja. Če ti je všeč ali ne, zdaj dežuje. »Ne bi smelo deževati« je samo misel. V resničnosti ni nobenega »ne bi smelo« ali »moralo bi«. To so le misli, ki se nam vsiljujejo. Brez »moralo bi« ali »ne bi smelo«, lahko vidimo resničnost tako, kakršna je. Tako smo svobodni, da delujemo učinkovito, jasno in razumno.

Ko si zastaviš prvo vprašanje, si vzemi čas. Delo je odkrivanje tistega, kar je zate resnica iz najglobljih nivojev. Zdaj prisluhni svojim lastnim odgovorom. Ne odgovorom drugih ljudi in ne tega, kar si se doslej naučila. Ta proces je lahko precej nepredvidljiv, kajti vstopaš v področje ne-znanega. Ko nadaljuješ s poglobljanjem, dovoli resnici znotraj sebe, da priplava na površje – vprašanju naproti. Bodi nežna, ko se predaš raziskovanju. Naj te izkušnja popolnoma prevzame.

2. Ali lahko absolutno veš, da je to res?

Če je odgovor na tvoje 1. vprašanje Da, se vprašaj »Ali lahko absolutno vem, da je to res?« V mnogih primerih, se zdi stavek resničen. Seveda se zdi tako. Tvoji koncepti izvirajo na nepreverjenih stališčih, ki si jim verjela celo življenje.

Ko sem se leta 1986 prebudila v resničnost, sem opazila, kako ljudje v pogovorih, medijih in knjigah postavljajo trditve kot: »Na svetu ni dovolj razumevanja«, »Preveč je nasilja«, »Drug drugega bi morali bolj ljubiti«. To so zgodbe, ki sem jim tudi jaz verjela. Zdele so se občutljive, prijazne in skrbne. A ko sem jih zares slišala, sem opazila, da v meni povzročajo stres, če jim verjamem. Niso mi prinašale notranjega miru.

Na primer, ko slišim »Ljudje bi morali biti bolj ljubeči« se v meni rodi vprašanje »Ali lahko absolutno vem, da je to res? Ali lahko zares sama zase, v sebi vem, da bi morali biti ljudje bolj ljubeči? Čeprav mi cel svet tako govori,

ali je zame to dejansko res?« In ko sem poslušala svojo notranjost, sem začudena ugotovila, da je svet tak kot je – nič več in nič manj. Ko upoštevam resničnost, ni nobenega »kaj bi moralo biti«. Samo to kar je, je – takšno kot je, prav tukaj - zdaj. Resnica »stoji« pred vsako zgodbo. In vsaka zgodba, je ovira, ki nam preprečuje, da bi videli resnico.

Zdaj sem lahko raziskala vsako potencialno neugodno zgodbo. »Ali lahko absolutno vem, da je res?« In vsak odgovor (prav tako kot vprašanje), je bil izkušnja: Ne. Zakoreninjena sem stala sredi odgovora – samotna, umirjena, svobodna.

Kako je ne lahko pravilen odgovor? Vsi, ki jih poznam in knjige govorijo, da bi odgovor moral biti da. Toda videla sem, da si resnica ne dovoli česarkoli ukazovati. V prisotnosti tistega notranjega ne, sem spoznala, da je svet vedno tak kot mora biti, pa če se mu zoperstavljam ali ne. Končno sem resničnost objela z vsem svojim srcem. Svet ljubim, brez vseh pogojev.

Če je tvoj odgovor še vedno da, v redu. Tudi če misliš, da lahko absolutno veš, da je res, se je vedno dobro pomakniti na 3. vprašanje.

3. Kako reagiraš, kaj se zgodi, ko verjameš tej misli?

S tem vprašanje, začnemo opazovati notranji vzrok in posledico. Ko verjameš tej misli lahko vidiš, da se počutiš nelagodno. Moteči občutki lahko segajo od srednjega neugodja, pa vse do stresa, strahu in panike.

Potem, ko so me štiri vprašanja našla – sem opazila misli kot: »Ljudje bi morali biti bolj ljubeči« in občutke nelagodje. Opazila sem, da je bil pred to mislijo v meni mir. Moj um je bil miren in jasen. To sem jaz, brez svoje zgodbe. Potem sem v tišini zavesti opazila čustva, ki so izhajala iz prepričanja ali navezanosti na misel. V globoki tišini sem lahko videla, da se občutki žalosti in nelagodja pojavijo kot rezultat, če verjamem mislim. Ko sem se vprašala, »kako reagiram, ko verjamem, da bi morali biti ljudje bolj ljubeči?« nisem opazila le občutkov neugodja (ti so bili očitni), ampak sem reagirala tudi z mentalnimi predstavami, ki so potrjevale resničnost misli. Odletela sem stran v svet, ki ne obstaja. Reagirala sem s stresom v telesu, vse sem videla skozi prestrašene oči, kot mesečnik v neskončni nočni mori. Zdravilo je bilo: preprosto raziskovati.

Ljubim vprašanje 3. Ko si enkrat sam odgovoriš, ko enkrat opaziš vzrok in posledico misli, se vse tvoje trpljenje začne razpletati.

4. Kdo bi bil/a brez te misli?

To je zelo močno vprašanje. Predstavlja si sebe, kako stojiš pred osebo (o kateri si pisala) in počne tisto, kar verjameš, da ne bi smela delati. Zdaj le za minuto ali dve zapri oči in si predstavljaš, da ne moreš misliti te misli. Kako drugačno bi bilo tvoje življenje v isti situaciji, brez te misli? Oči imej zaprte in glej to osebo brez svoje zgodbe. Kaj vidiš? Kako se počutiš z njimi, brez zgodbe? Kaj imaš raje: zgodbo ali ne - zgodbo? Kaj je bolj dobrohotno, prijetno in bolj mirno?

Za veliko ljudi, je življenje brez zgodbe dobesedno nepredstavljivo. Nobene take izkušnje nimajo. Zato je »Ne vem« pogost odgovor na to vprašanje. Drugi rečejo: »Svoboden bi bil«, »Mirna bi bila«, »Bila bi bolj ljubeča oseba«. Lahko tudi rečeš »Dovolj jasna bi bila, da bi situacijo razumela in učinkovito delovala«. Brez zgodbe nismo le sposobni jasno, usmerjeno in neustrašno delovati; postanemo prijateljski in pozorno poslušamo. Smo ljudje, ki srečno živijo. Smo hvaležnost in spoštovanje, ki pride naravno, kakor dihanje samo. Sreča je naravno stanje tistega ki ve, da mu ni treba ničesar vedeti in da je čisto vse, kar potrebujemo, prav tukaj zdaj.

Preobrni misel

Da bi preobrnil misel, prepisi svojo trditev. Najprej jo zapiši, kot da je napisana o tebi. Povsod, kjer si napisal ime osebe, postavi "Jaz" namesto "njega" ali "nje". Na primer »Pavle bi moral biti prijazen do mene.« se obrne v: »Jaz bi morala biti prijazna do sebe« in v »Jaz bi morala biti prijazna do Pavla«. Možen je tudi radikalen način preobrata, 180 stopinj v svoje nasprotje: »Pavle ne bi smel biti prijazen z mano.« Ne bi smel biti prijazen, ker ni (v mojih očeh). Tu ne gre za vprašanje morale, ampak za to, kar je.

Lahko najdeš še tri ali več primerov preobratov pri enem stavku. Ali pa je lahko samo eden, ki je ravno pravi zate. Upoštevaj, da je preobrat resničen ali bolj resničen od originalne trditve. V primeru preobrata »Moram biti prijazna do sebe« je to res ali celo bolj res kot originalna trditev, kajti ko mislim, da bi moral biti Pavle prijazen do mene, postanem jezna in uporniška in sama sebi povzročam veliko stresa. To pa ni prijazen način. Če sem prijazna do sebe, potem mi ni treba čakati, da bodo drugi prijazni do mene. »Morala bi biti prijazna do Pavla« – tudi to je res, vsaj toliko kot originalna trditev. Ko mislim, da bi moral biti Pavle prijazen do mene, sem jezna, uporniška in postanem zelo neprijazna do njega, še posebej v svoji glavi. Naj torej začnem pri sebi in sama ravnam tako, kot bi rada, da ravna on. »Pavle ne bi smel biti prijazen z mano« je prav gotovo bolj resnična trditev. Ne bi smel biti prijazen - ker je dejstvo, da ni. To je resnica v tej zadevi.

Preobrat je zelo močna sestavina Dela. Vse dokler misliš, da je vzrok problema »tam zunaj«, vse dokler misliš, da je karkoli ali kdorkoli drug odgovoren za tvoje trpljenje – je situacija brezupna. To pomeni, da si vedno v vlogi žrtve, da trpiš v nebesih. Prinesi torej resnico nazaj v svoj dom in se začni osvobajati. Izpraševanje in preobrat je najhitrejša pot do samo-spoznanja.

Preobrat za Številko 6

Preobrat 6, za trditev na Delovnem listu »Sodi svojega bližnjega« je malo drugačen od drugih. Na tem mestu spremenimo »Nikoli več nočem...« v »Pripravljena sem...« in v »Veselim se...«

Na primer, »Nikoli več se nočem prepirati s Pavlom« se obrne v »Spet sem se pripravljena prepirati s Pavlom« in »Veselim se spet prepirati s Pavlom«

Pri tem preobratu gre za to, da objamemo vse v življenju. Ko rečeš in misliš - »Pripravljena sem...« ustvariš odprtost, kreativnost in voljnost. Vsak odpor, ki ga morda imaš, se zmehča in ti omogoči lahkotnost – namesto brezupnega poizkušanja uporabe sile v zatiranju življenjskih situacij. Ko rečeš in misliš – »Veselim se...« se spretno odpreš življenju, kot se razgrinja pred tabo.

Dobro je vedeti, da se bodo iste situacije ali občutki spet pojavili, pa čeprav le v tvojih mislih. Ko spoznaš, da je nelagodje in trpljenje klic po izpraševanju – se jih boš morda veselila. Morda jih boš celo doživljala kot prijatelje, ki ti prihajajo naproti in kažejo, česa še nisi dovolj raziskala. Nič več ti ni treba čakati, da se spremenijo ljudje in situacije – da bi izkusila mir in harmonijo. Delo je direktna pot – ko sama dirigiraš orkestru svoje lastne sreče.

Vprašanja in odgovori

V: Težko mi je pisati o drugih. Ali lahko pišem o sami sebi?

O: Če želiš spoznati samo sebe, potem piši o nekom drugem. Na začetku usmeri Delo Stran od sebe – navzven (in morda boš odkrila, da je vse izven tebe direktna refleksija tvojih misli). Ja, samo zate gre. A večina nas je svojo kritiko in obsodbe dolga leta usmerjala proti sebi in doslej s tem načinom nismo ničesar razrešili. Ko sodiš nekoga drugega – raziskuješ in narediš preobrat – to je najhitrejša pot k razumevanju in samo-spoznanju.

V: Kako lahko rečeš, da je resničnost dobra? Kaj pa vojne, posilstva, revščina, nasilje in zloraba otrok? Ali to opravičuješ?

O: Ravno nasprotno. Opazim, da če verjamem, da ne bi smele obstajati medtem ko v resnici obstajajo, trpim. Ali lahko končam vsaj vojno v sebi? Ali lahko neham posiljevati in zlorabljati sebe in druge s svojimi mislimi in dejanji? Drugače nadaljujem vse te stvari znotraj sebe, medtem ko hočem, da se končajo v svetu. Začnem tako, da končam svoje lastno trpljenje - svojo vojno. To je življenjsko Delo.

V: Ali torej praviš, da moram sprejeti resničnost tako kot je in se neham prepirati z njo. Je tako?

O: Delo ne pravi, kaj bi kdo moral ali ne smel. Enostavno vprašamo: Kaj je učinek prepiranja z resničnostjo? Kako to občutim? To Delo raziše vzrok in posledico navezanosti na bolečo misel in skozi tako raziskovanje najdemo svobodo. Preprosto reči: Ne smem se prepirati z resničnostjo, pomeni samo dodati še eno zgodbo, novo filozofijo ali religijo. To še nikoli ni delovalo.

V: Ljubiti kar je, se sliši kot da potem nikoli ničesar nočemo? Ali ni bolj zanimivo želeti si stvari?

O: Moja izkušnja je, da ves čas nekaj hočem. Hočem – to kar je. Ni le zanimivo, ekstatično je! Ko hočem, kar Imam – misel in dejanje nista ločena drug od drugega, temveč sta kot eno, ki se pomika v isti smeri, brez nasprotovanja. Kadarkoli se ti zdi, da karkoli manjka, zapiši svojo misel in

raziskuj. Spoznala sem, da v življenju nikoli ni pomanjkanja in tudi ne zahteva prihodnosti. Vse kar rabim, je vedno na voljo in prav ničesar mi ni treba storiti za to. Nič ni bolj vznemirljivo, kot ljubiti kar je.

V: Kaj pa če z drugimi ljudmi nimam problemov? Ali lahko pišem o stvareh, na primer o svojem telesu?

O: Seveda. Delo naredi na kateremkoli področju, ki je stresno. Ko ti štiri vprašanja in preobrat postanejo dovolj domači, lahko izbereš temo – telo, bolezen, kariera, ali celo Bog. Potem pri preobratu, namesto teh enostavno izbereš »moje mišljenje«.

Primer: »Moje telo bi moralo biti močno, zdravo in gibčno« postane »Moje mišljenje bi moralo biti močno, zdravo in gibčno.«

Kaj ni to tisto kar želiš – uravnotežen, zdrav um? Ali je bolno telo kdajkoli problem ali pa je tvoj um tisti ki ustvarja probleme? Razišči. Naj tvoj zdravnik poskrbi za bolno telo, medtem ko ti poskrbiš za duševno zdravje. Imam prijatelja, ki ne more premakniti svojega telesa in ljubi življenje takšno kot je. Svoboda ne zahteva zdravega telesa. Osvobodi svoj um.

V: Kako naj se naučim odpustiti nekomu, ki me je zelo prizadel?

O: Obsodi svojega sovražnika, sodbo zapiši na papir, zastavi si štiri vprašanja in naredi preobrat. Sama zase boš spoznala, da odpuščanje pomeni odkritje, da se tisto, kar misliš da se je zgodilo- sploh ni zgodilo. Dokler ne vidiš, da ni česa odpustiti – ne moreš zares odpuščati. Nihče ni nikoli nikogar prizadel. Nihče ni nikoli storil ničesar strašnega. Ničesar strašnega ni, razen tvojih neraziskanih misli o tem, kaj se je zgodilo. Kadarkoli trpiš: raziskuj, opazuj misli, ki jih misliš in se osvobodi. Bodi kot otrok. Začni z umom, ki ničesar ne ve. Svojo nevednost pospremi na poti, vse do svobode.

V: Ali je izpraševanje (raziskovanje) proces razmišljanja? Če ni, kaj potem je?

O: Proces izpraševanja se zdi kot razmišljanje, toda v resnici je način da razmišljanje popusti (se raz-dela). Misli izgubijo svojo moč nad nami, ko spoznamo, da se enostavno pojavijo v umu. Niso osebne (kot dežne kapljice). Skozi Delo se jih naučimo sprejeti z odprtimi rokami, namesto da bi jih potiskali ali jim skušali ubežati.

»Katie-izmi«

Ko se prepiraš z resničnostjo, izgubiš – a vsakič le 100% časa.

Osebnosti ne ljubijo – ampak nekaj hočejo.

Če bi imela molitev, bi se glasila takole: »Bog obvaruj me pred vsako željo po ljubezni, priznanju ali spoštovanju. Amen.«

Ne pretvarjaj se, da si dlje v razvoju, kot je res.

Neraziskano mišljenje je edino trpljenje.

Ali verjameš svojim mislim ali pa jih izprašaš. Nobene druge izbire ni.

Nihče me ne more prizadeti – to je moje opravilo.

Najhujše, kar se je kdajkoli zgodilo – je neraziskana misel.

Duševno zdravje nikoli ne trpi.

Če mislim, da si ti moj problem, sem nora.

Ne spustim jaz svojih konceptov. Ko jih izprašam, *oni* spustijo *mene*.

Ko verjameš da obstoja upravičen razlog za trpljenje – se popolnoma oddaljiš od resničnosti.

Resničnost je vedno prijaznejša od zgodbe o njej.

Popolnoma jasno mi je, da me ves svet ljubi. Samo ne pričakujem, da bi se že vsi tega zavedali.

Nobenih telesnih problemov ni – samo duševni (miselni).

Resničnost je Bog, ker vlada.

Ko sem popolnoma jasna: je to kar je, to kar hočem.

Prepiranje z resničnostjo, je kot da bi učili mačko lajati – brezupno.

Kako vem, da ne potrebujem tega kar hočem? Tega nimam.

Odpuščanje je spoznanje, da se tisto, kar sem mislila, da se je zgodilo – ni zgodilo.

Vse se zgodi *zame*, ne *meni*.

Hvaležnost je to, kar smo – brez zgodbe.

Pregled komentarjev: *Ljubiti kar je*

»Ljubi Bog! Le od kod se je vzela Byron Katie? Njeno Delo je enostaven in učinkovit protistrup trpljenju, ki si ga ustvarjamo po nepotrebnem. Prosi nas, da ničesar ne verjamemo, ampak nam pokaže jasno in enostavno pot, da se rešimo zmot in samoprevar, v katere smo se ujeli.«

- David Chadwick, avtor knjige *Crooked Cucumber: The Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki* (Življenje in Zenovsko učenje Shunryu Suzukija)

»Predstavljajte si, da ste našli preprost način, kako lahko svoje življenje napolnite z radostjo, sprejmete resničnost in dosežete stanje miru sredi vsega tega kaosa. To je tisto, kar *Ljubit kar je* ponuja. Nič manj kot radikalen način kako živeti svoje življenje. Vprašanje je le, ali smo dovolj pogumni, da to sprejmemo?«

- Erica Jong, avtorica knjige *Fear of Flying* (Strah pred letenjem)

»To je to — če bi le lahko en izvod te knjige podaril vsakomur na tem svetu. Sem posvečen krščanski duhovnik, pa bi tej knjigi dal prednost pred Biblijo. Dobesedno predstavlja ključ do konca vsega trpljenja. Informacije v njeni vsebini lahko nadomestijo vse knjige za samo-pomoč. Tako je transformacijska.«

- J.B., Nemaquin, PA (on Amazon.com)

»52 let imam. Nisem eden tistih, ki skušajo preseči rasističen odnos do drugih, ali raziskati zakaj mi je bila žena nezvesta. Sem vojni invalid z več kot trideset-letno diagnozo paranoidne shizofrenije.

Pred nekaj tedni, me je ustavil prijatelj Fred in mi pokazal knjigo *Ljubiti kar je*. Poizkusiva s tem, je rekel. Pomagal mi je skozi proces. Kdo bi bil brez te misli? Potopil sem se globoko v vprašanje. Kako bi bilo brez te misli? Preprosto bi užival v odnosu z drugimi, izmenjeval ideje, čas bi mineval. Počutil sem se... svobodnega.

Leta razdražljivosti, jeze in zmede, je v dvajsetih minutah... preprosto izginilo.

Včasih sem sedel na shodih vojaških veteranov in poslušal njihove borbe s strahotami, ki so tako dramatično spremenile njihova življenja. Danes si želim, da bi takrat tam nekdo sedel s knjigo *Ljubiti kar je* v roki, s kosom papirja in štirimi vprašanji na njem. Samo ugibam lahko, komu bi lahko takrat pomagala? Tri dekade kasneje je pomagala meni. Samo to lahko rečem drugim veteranom, ki so se borili za svobodo: Zdaj je napočil čas za tvojo svobodo. Naredi Delo.«

- J.M.L., Reno, NV

Šola Dela

To je temeljna notranja pustolovščina. Za razliko od vseh drugih šol na zemlji, se v tej Šoli ne učiš, temveč od-učiš. Devet dni boš namenil temu, da se osvobodiš zgodb, ki temeljijo na strahu in si se jih nedolžno oprijemal vse življenje. Učni načrt v Šoli je živ proces, ki se razvija in spreminja v skladu s potrebami udeležencev in na osnovi izkušenj bivših študentov. Vsaka vaja poteka pod vodstvom Katie in je ukrojena po meri potrebe udeležencev – in vsaka Šola je popolnoma drugačna. Po devetih dneh s Katie, tudi ti ne boš več isti. »Ko enkrat štiri vprašanja živijo v tebi (pravi Katie) tvoje misli postanejo jasne in zato postane jasen tudi svet, ki ga projiciraš. To je bolj radikalno, kot si kdorkoli sploh lahko predstavlja«.

Vikend delavnica

Vikend delavnica konec tedna je čudovita priložnost, da v dvo-dnevnem programu izkusite moč Šole. Ustvarjena je tako, da zrcali transformacijo, skozi katero je šla Katie po tem, ko se je prebudila v resničnost. Z delom na stvareh, kot so spol, odnos do telesa, zasvojenost, denar, odnosi in še mnogo več – boš odkril globlje nivoje svobode. Delavnica konec tedna si je pridobila imena »čudežna«, »osupljivo razodetje«, »najmočnejši konec tedna v mojem življenju«.

Trgovina za Delo

Poslušati Katie, kako pomaga drugim skoz proces Dela, je popularen in užitka poln način za poglobljanje razumevanja Dela. Njen smisel za humor, sočutje, tekoča in uravnotežena komunikacija ter odločnost, prinašajo veliko zabave in močna spoznanja. Trgovina za Delo ponuja kasete in video posnetke s temami: spolnost, denar, starši, odnosi, delo in še mnogo več.

Delo na spletu – Internet

Katie in Delo sta vedno na voljo na www.thework.com. Ko obiščeš spletno stran, si lahko ogledaš video posnetke, kjer Katie dela Delo, njen koledar z dogodki, se prijaviš za naslednjo 9-dnevno šolo za Delo; najdeš navodila za telefonski klic na »vročo linijo«; lahko dnevno sodeluješ pri delu z drugimi, vsak mesec z novim partnerjem; izveš več o Inštitutu za Delo; si preneseš Delovne liste; poslušаш shranjene radijske intervjuje; se prijaviš za prejemanje Novic; in kupuješ v spletni trgovini. Spletna stran www.thework.com ponuja bogastvo informacij in virov o Katie in o Delu. Poglej tudi www.thework.com/slovene.

Za diplomante Šole: The Institute for The Work



Pridruži se Institute for The Work of Byron Katie (Inštitut za Delo Byron Katie) in nadaljuj s poglobljanjem svoje izkušnje Dela. Inštitut ponuja edini uradni Program Asistent za Delo Byron Katie in diplomantom omogoča način za poglobljeno povezavo z Delom v Skupnosti za Delo. Ne glede na to ali se vpišeš v Programu Asistent za Delo ali ne, obstajajo forumi skupnosti za Delo; vzajemne povezave, kjer se člani iz vsega sveta povezujejo, družijo, izmenjujejo mnenja in izkušnje glede Dela. Tu se lahko pogovarjaš o »Topic of the Month« (Temah Meseca), ki jih izbere Katien in lahko klepetaš o odnosih, starševstvu, zasvojenostih in karkoli pač želiš izpostaviti na forumih. Pojdi na www.thework.com/slovene ali www.thework.com, klikni na »Resources« (Viri) in potem Institute for The Work (Inštitut za Delo) (v angleščini).

Hiša Preobratov za Delo



Hiša preobratov je osemindvajsetdnevni program z bivanjem, na katerem se udeleženci soočijo s temeljno odvisnostjo, edino odvisnostjo: odvisnostjo uma od neraziskanih misli, ki povzročajo vse trpljenje in notranje nasilje na svetu. Program se osredotoča na Delo Byron Katie, izjemno enostaven, močan process, ki ga uporabljajo milijoni ljudi – odvisniki, bivši vojaki, zaporniki, študentje, gospodinje, direktorji, politiki, strokovnjaki za duševno zdravje, ljudje vseh poklicev – da bi premagali globoko vsidrano, samouničujoče vedenje. Hiša preobratov je edina oblika Dela, ki jo je Byron Katie odobrila za programe dela z odvisnostmi in čustvene rehabilitacije. V okolju prijaznem, razumevajočem in varnem okolju vas Byron Katie s svojo ekipo Asistentov z diplomo vodi skozi program, ki je bil posebej oblikovan, da bi vam korenito preobrn timer življenje. Po končanem programu je nadaljnja oskrba brezplačna in vam je zagotovljena za vse življenje.

Štiri vprašanja

Tu so spet štiri vprašanja. Nekateri si jih natisnejo na kartico in jo nosijo s seboj, da so vedno pri roki.

1. Ali je res?
2. Ali lahko absolutno veš, da je to res?
3. Kako reagiraš, ko se zgodi, ko verjameš tej misli?
4. Kdo bi bil/a brez te misli?

Preobrni misel. Poišči tri izvirne primere, kako je vsak preobrat resničen v tvojem življenju.