

Die Werk van Byron Katie

'n Bekendstelling

“Niemand kan jou vryheid gee nie, behalwe jy self. Hierdie boekie sal jou wys hoe.”

– Byron Katie

Hierdie boekie is 'n uittreksel uit *Hê lief wat is (Loving What Is)*. Jaarliks word duisende van hierdie boekies wêreldwyd, gratis, op aanvraag, aan liefdadigheidsorganisasies sonder 'n winsoogmerk gestuur om mense te help om die lewensveranderende krag van Die Werk (The Work) te ontdek.

As jy meer oor hierdie proses wil weet, stel ons voor dat jy *Hê lief wat is* (in Engels) by jou naaste boekwinkel aanvra. Die volledige boek sal jou meer insig in Die Werk gee en bevat talle voorbeelde waar Katie ander fasiliteer oor kwessies soos vrees, gesondheid, verhoudings, geld, die liggaam en vele meer. *Hê lief wat is* (in Engels) is ook as 'n oudioboek beskikbaar en bied 'n gulde geleentheid om Katie tydens werksinkels te hoor praat. Die boek en die oudioboek is op ons amptelike webtuiste thework.com beskikbaar.

Voorwoord

Die Werk van Byron Katie is 'n manier om die gedagtes wat al die swaarkry in die wêreld veroorsaak, te identifiseer en te bevraagteken. Dit is 'n manier om vrede in jouself en die wêreld te vind. Bejaardes, jongmense, siekes, gesondes, geleerdes of ongeletterdes – enigiemand met 'n oop gemoed kan by Die Werk baat.

Byron Kathleen Reid het in haar dertigerjare in 'n erge depressie verval en dit het oor die volgende tien jaar vererger, tot waar Katie (soos sy genoem word) vir amper twee jaar selde haar bed verlaat het en selfmoord ernstig oorweeg het. Een oggend, uit die dieptes van haar wanhoop, het sy tot 'n lewensveranderende besef gekom.

Katie het agter gekom dat sy swaarkry en sukkel wanneer sy glo dat dinge anders moet wees as hoe dit in werklikheid is. (“My man móét my meer liefhê”. “My kinders is veronderstel om my te waardeer.”) As sy egter níe hierdie verwagtinge het en dit koester nie, voel sy tevrede. Sy het besef dat haar depressie nie deur haar onmiddellike omgewing veroorsaak word nie, maar eerder deur haar onrealistiese verwagtinge. Katie het besef dat ons pogings om geluk te vind agterstevoor om is – in plaas daarvan om tevergeefs te probeer om die wêreld te verander om te pas by ons idee oor hoe die lewe ‘veronderstel is om te wees’, moet ons eerder die werlikheid aanvaar soos wat dit is. Daardeur kan ons ongelooflike vreugde en vryheid ervaar. Katie het 'n eenvoudige, maar ook kragtige metode, naamlik Die Werk, ontwikkel om hierdie transformasie prakties toe te pas. Die uiteinde daarvan was dat 'n bedlêende vrou met selfmoordgedagtes, deesdae vervul is met 'n liefde vir alles wat die lewe bied.

Katie se insig in die menslike verstand strook met toonaangewende navorsing in bewussyns- en neurowetenskappe en Die Werk is al vergelyk

met die Sokratiese dialoog, Boedistiese leerstellings en twaalf-stap programme. Katie het egter haar metode ontwikkel sonder enige kennis van godsdiens of sielkunde. Die Werk is suiwer op haar persoonlike ervarings gebaseer, van hoe swaarkry begin en beëindig kan word. Dit is verbasend eenvoudig, toeganklik vir mense van alle ouderdomme en agtergronde en vereis net 'n pen en papier en 'n ontvanklike gees. Katie het gou besef dat dit min waarde het om haar insigte en antwoorde aan ander mense te gee. In stede daarvan stel sy 'n proses beskikbaar waardeur mense hulle *eie antwoorde* kan vind. Van die eerste mense wat aan Die Werk blootgestel was, het gesê dat die ervaring lewensveranderend is en Katie het kort daarna uitnodigings ontvang om die proses aan die publiek bekend te stel.

Katie het sedert 1986 Die Werk al aan miljoene mense oor die hele wêreld aangebied. Bo en behalwe haar openbare optredes, het Katie Die Werk ook by besighede, universiteite, skole, kerke, tronke en hospitale aangebied. Katie se humor en innerlike vreugde stel mense onmiddellik op hulle gemak in haar teenwoordigheid en die helder insigte en deurbrake wat die deelnemers ervaar, maak dit 'n ontvergeetlike belewenis (sneesdoekies is altyd byderhand). Sedert 1998 lei Katie die "Skool vir Die Werk", 'n kursus wat oor nege dae strek en 'n paar keer per jaar aangebied word. "The School" is 'n erkende verskaffer van voortgesette opvoedkundige modules in die VSA en baie sielkundiges, beraders en terapeute sê dat Die Werk besig is om die belangrikste deel van hul praktyke te word. Katie bied ook 'n intense geen-liggaam werkswinkel oor vyf dae aan, asook 'n jaarlikse "New Year's Mental Cleanse" ('n Kopskoonmaak vir die Nuwe Jaar") - hierdie program strek oor vier dae en fokus op deurlopende selfondersoek. Dit vind plaas in Los Angeles aan die einde van Desember. Sy bied ook soms werksinkels oor naweke aan. Klank- en video-opnames waar Katie Die Werk oor 'n verskeidenheid van onderwerpe

(seks, geld, die liggaam, ouerskap, ens) fasiliteer, is beskikbaar tydens haar optredes en op haar webtuiste, thework.com.

In Maart 2002 het Harmony Books Katie se eerste boek, *Hê lief wat is (Loving What Is)*, geskryf in samewerking met haar man, die bekende skrywer Stephen Mitchell, gepubliseer. *Hê lief wat is* is al in 29 (nege-en-twintig) tale vertaal. Dit was op blitsverkoperlyste regoor Amerika. *Ek het jou liefde nodig, is dit waar?*, in samewerking met Michael Katz en 'n *Duisend name vir vreugde*, geskryf saam met Stephen Mitchell, was ook blitsverkopers. *Bevraagteken jou denke, verander die wereld* is in 2007 gepubliseer en Katie se nuutste boek, *Wie sou jy wees sonder jou storie?*, het in Oktober 2008 verskyn. Katie se eerste boek vir kinders, *Tiertjie-tiertjie, is dit waar?* met illustrasies deur Hans Wilhelm is sedert 2009 op die rakke. *Vrede in die huidige oomblik* (deur Byron Katie en Eckhart Tolle) is in 2010 gepubliseer.

Welkom by Die Werk.

Wat Is, Is

Die enigste tyd wanneer ons swaarkry, is wanneer ons iets glo wat strydig is met dit wat is – die werklikheid. As jy egter mooi helder dink, is dit wat is, dit wat ons wil hê. As jy wil hê dat die werlikheid anders moet wees as wat dit is, kan jy net sowel 'n kat probeer leer om te blaf. Jy kan aanhou probeer en probeer en op die ou end sal die kat opkyk en sê: “Miaau.” Om te verwag dat die werklikheid anders moet wees as wat dit is, is hopeloos.

En tog, as jy oplet, sal jy agterkom dat die volgende gedagtes dikwels in jou kop draai: “Mense is veronderstel om goedhartiger wees.” “Kinders is veronderstel om hulself beter te gedra.” “My man (of vrou) is veronderstel

om meer ondersteunend wees." "Ek is veronderstel om maerder (of mooier of meer suksesvol) te wees." Hierdie gedagtes is pogings om die werklikheid te verander, of om dit anders te wil hê as wat dit is. As jy dink dat dit neerdrukkend klink, is jy heeltemal reg. Al ons stres word deur ons weerstand teen die werklikheid veroorsaak.

Mense met min ervaring van Die Werk vra dikwels vir my: "Waarom moet ek die werklikheid net bloot aanvaar? As ek my omstandighede net so aanvaar, is ek mos passief en mag ek selfs die wil om iets daaraan te doen, verloor." Ek antwoord hulle dan met 'n teenvraag: "Kan jy bo enige twyfel weet dat dit waar is?" Wat is meer bemagtigend? - "Ek wens ek het nie my werk verloor nie." of "Ek het my werk verloor; wat kan ek nou doen?"

Die Werk wys jou dat dit wat jy dink nie moes gebeur het nie, *wel moes gebeur het*. Dit moes gebeur het omdat dit wel gebeur het en geen ander denkwyse, gedagte of idee in die hele wêreld kan dit verander nie. Dit beteken egter nie dat jy dit wat gebeur het, goedpraat of goedkeur nie. Dit beteken net dat jy sonder weerstand of opstandigheid na dinge kan kyk sonder dat jou innerlike stryd teen dit wat wel gebeur het, jou verwar. Niemand wil hê dat hulle kinders moet siek word nie, niemand wil in 'n ongeluk betrokke wees nie, maar hierdie dinge gebeur wel en wanneer dit gebeur, sal dit jou niks baat om daarteen te stry nie. Ons weet ons moenie, maar tog stry en baklei ons omdat ons nie weet hoe om hierdie reaksies te stop nie.

Ek aanvaar en omhels die werklikheid, nie omdat ek 'n spirituele persoon is nie, maar omdat ek seerkry en sukkel as ek in opstand kom teen die werklikheid. Die werklikheid is dit wat is en om daarteen te stry, skep slegs frustrasie en spanning. Ons voel dan ongebalanseerd en onnatuurlik.

Wanneer ons ophou om teen die werklikheid te veg, word ons optrede eenvoudig, vloeiend, goehartig en vreesloos.

Hou Jou By Jou Eie Besigheid

Ek kan slegs drie soorte besigheid in die heelal vind: myne, joune en God s'n. (Vir my beteken die woord *God* die werklikheid. God is die werklikheid, want *dit regeer*. Enigiets buite my beheer, jou beheer en ander mense se beheer, noem ek God se besigheid.)

Die meeste van ons stres spruit uit die feit dat ons buite ons eie besigheid leef. Wanneer ek dink: "Jy is veronderstel om 'n werk te kry, jy behoort gelukkig te wees, jy moet betyds wees, jy moet beter na jouself kyk," is ek in jou besigheid. Wanneer ek oor aardbewings, vloede, oorlog, of wanneer ek gaan sterf bekommerd is, is ek besig met God se besigheid. Daar kom dan skeiding wanneer ek in my kop my met jou of God se besigheid bemoei. Ek het dit vroeg in 1986 opgemerk. Wanneer my gedagtes in my ma se besigheid was, soos byvoorbeeld met die volgende gedagte: "My ma is veronderstel om my te verstaan," het ek onmiddellik 'n gevoel van eensaamheid ervaar. Ek het besef dat elke keer wanneer ek seergemaak of eensaam gevoel het, was ek met iemand anders se besigheid doenig.

As jy jou lewe leef en ek is in my gedagtes ook besig om jou lewe te leef, wie leef dan my lewe? Ons is albei in jou lewe. Om in my gedagtes in iemand anders se besigheid betrokke te wees, weerhou my daarvan om in my eie lewe teenwoordig te wees. Ek is geskei van myself en dan wonder ek hoekom *my* lewe nie werk nie.

Om te dink dat ek weet wat die beste vir al die ander mense is, is om buite my eie besigheid te wees. Selfs al doen ek dit uit liefde is dit pure

arrogansie en veroorsaak dit net spanning, onrustigheid en vrees. Weet ek wat reg is vir *my*? Dit is my enigste besigheid. Laat ek liever daarmee werk voordat ek probeer om al die ander mense se probleme op te los.

As jy die drie tipes besigheid so volkome verstaan dat jy in jou eie besigheid kan bly, kan dit ongekende vryheid in jou lewe bring. As jy weer gestres of bekommerd is, vra jouself af: met wie se besigheid is ek nou gemoeid? Jy mag dalk net uitbars van die lag! Hierdie vraag kan jou terugbring na jouself toe en jy mag selfs vind jy nog nooit regtig in jou eie lewe teenwoordig was nie en dat jy in jou gedagtes nog altyd besig was om ander mense se lewens te leef. Net om te besef dat jy jou met ander mense se besigheid ophou, kan jou na jou eie wonderlike self terugbring.

En as jy dit vir 'n rukkie toepas, sal jy begin sien dat *jy* ook nie enige besigheid het nie en dat jou lewe heeltemal perfek op sy eie verloop.

Ontmoet Jou Gedagtes met Begrip en Insig

'n Gedagte is onskadelik tensy ons dit glo. Dit is nie ons gedagtes nie, maar die gehegtheid, die vasklou aan ons gedagtes wat veroorsaak dat ons swaarkry. Gehegtheid aan 'n gedagte beteken dat ons glo dat dit waar is sonder om dit te ondersoek of te bevraagteken. 'n Geloof is 'n gedagte waaraan ons onself verbind het, soms oor baie jare heen.

Die meeste mense dink hulle is dit wat hulle gedagtes vir hulle sê hulle is. Ek het een dag opgemerk dat ek nie asemhaal nie, ek was besig om asem gehaal *te word*. Ek merk toe tot my verbasing ook op dat ek nie dink nie, dat ek *gedink word* en daardie gedagtes is nie persoonlik nie. Word jy ooit in die oggend wakker en sê: "Ek dink ek gaan nie vandag dink nie"? Dis te laat: Jy is klaar besig om te dink! Gedagtes kom net onwillekeurig by jou

op. Dit kom uit niks en gaan terug na niks, soos wolke deur 'n oop lug. Dit beweeg verby en is nie hier om te bly nie. Daar is geen skade in gedagtes nie, totdat ons hulle glo asof hulle waar is.

Niemand kon al ooit hul gedagtes beheer nie, alhoewel mense graag vertel hoe hulle dit beheer. Ek wil nie van my gedagtes ontslae raak nie, ek probeer hulle verstaan en dan *verlaat my gedagtes my*.

Gedagtes is soos die wind, of die blare op 'n boom, of die reëndruppels wat val. Hulle verskyn en deur selfondersoek kan ons vrede maak met hulle. Sal jy met 'n reëndruppel redeneer? Reëndruppels is nie persoonlik nie en so ook nie jou gedagtes nie. Sodra jy 'n pynlike gedagte verstaan en begryp, het dit die potensiaal om 'n volgende keer eerder bloot interessant te wees. Wat voorheen 'n nagmerrie was, is nou net interessant. 'n Volgende keer mag jy dit dalk amusant vind. Later steur jy jou eenvoudig nie daaraan nie. Dit is die krag van om lief te wees vir dit wat is.

Skryf Jou Gedagtes Neer

Die eerste stap van Die Werk is om jou oordeel oor enige stresvolle situasie (uit die verlede, hede en miskien die toekoms) in jou lewe neer te skryf. Daar is dalk 'n persoon van wie jy nie hou nie of 'n ongemaklikheid met iemand wat jou kwaad, bang of hartseer maak. (Gebruik 'n skoon bladsy; of jy kan na die webtuiste, thework.com na die afdeling, "Resources" gaan waar jy 'n *Oordeel-Jou-Naaste* Werkblad kan aflaai en uitdruk.)

Ons word nou al vir derduisende jare geleer om nie te oordeel nie, maar kom ons wees nou eerlik: ons doen dit in elk geval, nog steeds. Ons het almal oordele, vooroordele en veroordelings deur dit wat deur ons koppe

maal. Deur Die Werk se metode het ons uiteindelik toestemming om al hierdie dinge op papier uit te laat en selfs uit te skree. Ons mag dalk vind dat selfs die onaangenaamste gedagtes deur onvoorwaardelike liefde ontvang kan word.

Ek moedig jou aan om oor iemand te skryf wat jy nog nie volkome vergewe het nie. Dit is die beste plek om te begin. Selfs al het jy daardie persoon 99% vergewe, is jy nie vry nie totdat jy volkome vergewe het nie. Die 1% waar jy nog nie vergewe het nie, is waar jy in al jou ander verhoudings faal (dit sluit jou verhouding met jouself in).

As jy begin om na buite te blameer, haal jy die fokus van jouself af en kan jy net laat waai met kritiek en word jy nie self aangevat nie. Ons weet dikwels baie goed wat ander mense veronderstel is om te doen, hoe hulle behoort te leef en met wie hulle moet sosialiseer. Ons het perfekte visie oor ander mense, maar nie oor onself nie.

Wanneer jy Die Werk toepas, sien jy is wie jy is deur te kyk na wie jy dink ander mense is. Uiteindelik gaan jy sien dat alles rondom jou 'n spieëlbeeld van jou eie gedagtes is. Jy is die storieverteller, die projektor van alle stories en die wêreld is die geprojekteerde beeld van jou gedagtes.

Sedert die ontstaan van tyd probeer mense om die wêreld te verander sodat hulle gelukkig kan wees. Dit het nog nooit gewerk nie, want hulle benader die probleem agterstevoor. Die Werk is 'n manier om die projektor – jou gedagtes – te verander, in plaas van dit wat geprojekteer word. Dis asof daar 'n dowwe kol op die projektor se lens is. Ons dink daar is 'n fout met die skerm en ons probeer om elke persoon waarop die vlek geprojekteer word, te verander. Dit is egter hopeloos om die geprojekteerde beelde te probeer verander. Sodra ons agterkom waar die

vlek of kol vandaan kom, kan ons die lens self skoonmaak. Dit bring 'n einde aan ons swaarkry en is die begin van gelukkiger tye in die paradys.

Hoe Om Die Werksblad Te Voltooi

Ek nooi jou om veroordelend, hard, krities, kinderagtig en kleinlik te wees. Skryf met die spontaniëteit van 'n kind wat hartseer, kwaad, verward of bang is. Moenie probeer om wys, spiritueel of goedgesind te wees nie. Dit is 'n kans om heeltemal eerlik en onbevange oor jou emosies te wees, om te sê hoe jy werklik voel. Gee uiting aan jou gevoelens sonder vrees vir enige nagevolge of straf.

Hierna is 'n voorbeeld van 'n voltooide *Oordeel-Jou-Naaste* Werkblad. Ek het oor my tweede man, Paul, geskryf (en dit word met sy toestemming hierby ingesluit). Dit is wat ek heimlik van Paul gedink het voordat my lewe verander het. Soos wat jy lees, nooi ek jou om Paul se naam te vervang met dié van 'n soortgelyke persoon in jou lewe.

1. In hierdie situasie, tyd, en plek, wie maak jou kwaad, verward, of stel jou teleur, en hoekom?

Ek is kwaad vir Paul, omdat hy nie oor sy gesondheid vir my luister nie.

2. In hierdie situasie, hoe wil jy hê moet hulle verander? Wat wil jy hê moet hulle doen?

Ek wil hê dat Paul sien hy is verkeerd. Ek wil hê dat hy ophou rook. Ek wil hê dat hy ophou lieg oor wat hy aan sy gesondheid doen. Ek wil hê dat hy sien hoe hy besig is om homself dood te maak.

3. In hierdie situasie, watse raad sou jy hulle gee?

Paul moet asemhaal. Hy moet kalmes. Hy moet sien sy optrede maak my en die kinders bang. Hy moet weet dat om reg te wees regverdig nie nog 'n hartaanval nie.

4. Vir jou om gelukkig te wees in hierdie situasie, wat het jy nodig vir hulle om te dink, sê, voel en doen?

Ek het nodig dat Paul my hoor. Ek het nodig dat hy verantwoordelikheid vir my gesondheid vat. Ek het nodig dat hy my opinies respekteer.

5. Wat dink jy van hulle in hierdie situasie? Maak 'n lys.

Paul is onregverdig, arrogant, lui, onseker, uit lyn uit, onbewus.

6. Wat is dit in of oor hierdie situasie wat jy nooit weer wil beleef nie?

Ek wil nooit weer hê Paul moet vir my lief nie. Ek wil nooit hom nooit weer sien rook en my gesondheid vernietig nie.

Ondersoek nou jou stellings met die vier vrae en keer dit om.

1. Is dit waar? Ja of nee. Indien nee, gaan na vraag 3).
2. Kan jy absoluut seker wees dat dit waar is? (Ja of nee).
3. Hoe reageer jy, wat gebeur, wanneer jy hierdie gedagte glo?
4. Wie sou jy wees sonder die gedagte?

Keer die gedagte om, kry dan drie spesifieke, egte voorbeelde van hoe die teendeel waar is in jou lewe.

Laat ons nou aan die hand van die vier vrae die eerste stelling by nommer 1 ondersoek: *Paul luister nie na my nie*. Soos jy verder lees, hou iemand wat jy nog nie heeltemal vergewe het nie, in gedagte.

1. Is dit waar? Vra jousef: “Is dit waar dat Paul nie na my luister nie?” Raak stil. As jy werklik na die waarheid soek, sal die antwoord ontspruit om die vraag te antwoord. Vra die vraag en wag vir die antwoord wat opkom.

2. Kan jy absoluut seker wees dat dit waar is? Besin oor die vraag: Hoe weet ek, sonder enige twyfel, dat dit waar is dat Paul nie na my luister nie? Hoe kan ek ooit regtig weet of iemand na my luister of nie? Luister ek ook soms al lyk dit asof ek nie luister nie?”

3. Hoe reageer jy, wat gebeur, wanneer jy hierdie gedagte glo? Hoe reageer jy as jy glo dat Paul nie na jou luister nie? Hoe behandel jy hom? Maak ’n lysie. Byvoorbeeld: “Ek gee hom ’n vuil kyk. Ek val hom in die rede. Ek straf hom deur hom te ignoreer. Ek praat harder en vinniger en ek probeer om hom te dwing om na my te luister.” Hou aan om jou lysie te maak soos wat jy dieper na binne gaan sien hoe jy jousef in hierdie situasies hanteer en hoe dit voel. Soos byvoorbeeld: “Ek sluit myself af. Ek onttrek myself. Ek eet en slaap baie en ek kyk vir dae lank televisie. Ek voel depressief en alleen.” Neem kennis van die gevolge om die gedagte, *Paul luister nie na my nie*, te glo.


4. Wie sou jy wees sonder die gedagte? Probeer jousef nou indink wie jy sou wees sonder die gedagte: *Paul luister nie na my nie*. Wie sou jy wees as dit onmoontlik was om net aan hierdie gedagte te dink? Maak jou oë toe en verbeel jou dat Paul nie na jou luister nie. Stel jousef voor dat jy nie eers daaraan kan dink dat Paul nie na jou luister nie (of dat hy selfs nie

eers hoef te luister nie). Wees rustig. Neem kennis van dit wat by jou opkom. Wat sien jy? Hoe voel dit?

Keer nou die gedagte om. Wanneer die aanvanklike stelling: *Paul luister nie na my nie*, omgekeer word, word dit: “Ek luister nie na Paul nie.” Is dit nie dalk nader aan die waarheid nie? Wanneer luister jy nie na Paul nie? Luister jy na Páúl as jy daaraan dink hy nie na jou luister nie? Vind ten minste drie eerlike en werklike voorbeelde van hoe hierdie omdraai in jou lewe waar is.

Nog ’n omkeer is: “Ek luister nie na myself nie.” Of: “Paul luister wel na my.” Kry ten minste drie voorbeelde van elke omkeer en hoe dit in jou lewe van toepassing is.

Nadat jy die omkere op dié gedagte deurleef het, gaan na die volgende stelling soos dit in nommer 1 geskryf is op die werksblad – *Paul waardeer my nie* – en doen dieselfde vir elke ander stelling op die werksblad.



*Oordeel jou naaste,
skryf dit neer.
Vra vier vrae,
keer dit om.
– bk*

Dis Nou Jou Beurt: Die Werkblad

Jy weet teen die tyd genoeg van Die Werk om dit self te probeer. In die eerste plek moet jy jou gedagtes neerskryf. Kies eenvoudig 'n persoon of situasie en skryf dit neer. Gebruik kort, eenvoudige sinne. Onthou om *die vinger van kritiek of veroordeling* na buite te wys. Jy kan vanuit jou huidige situasie skryf, of toe jy vyf of vyf-en-twintig jaar oud was. *Moet asseblief nie nou al oor jouself skryf nie.* Skryf oor iets of iemand anders.

1. In hierdie situasie, tyd, en plek, wie maak jou kwaad, verward, of stel jou teleur, en hoekom?

Ek hou nie van (Ek is kwaad vir, hartseer oor, bang vir, verward oor, ens.)
(naam), want _____.

2. In hierdie situasie, hoe wil jy hê hulle moet verander? Wat wil jy hê moet hulle doen?

Ek wil hê dat (naam) _____.

3. In hierdie situasie, watse raad sal jy hulle gee?

(Naam) moet /moenie _____.

4. Vir jou om gelukkig te wees in hierdie situasie, wat het jy nodig vir hulle om te dink, sê, voel en doen?

Ek het nodig dat (naam) _____.

5. Wat dink jy van hulle in hierdie situasie? Maak 'n lys.

(Naam) is _____.

6. Wat is dit in of oor hierdie situasie wat jy nooit weer wil beleef nie?

Ek wil nooit weer _____.

Dis Weer Jou Beurt: Die Ondersoek

Kyk nou mooi na die stellings op die *Oordeel-Jou-Naaste* Werkblad, vra die vier vrae en draai dan elke stelling om. (As jy hulp nodig het, blaai weer na die voorbeeld in die afdeling "Hoe Om Die Werkblad Te Voltooi.") Wees deurentyd ontvanklik vir enige moontlikhede waarvan jy dalk nie bewus was nie. Dit is baie opwindend om die "ek weet nie"-bewussyn te ontdek.

Dis soos om te duik. Vra net die vraag en wag. Die antwoord sal jou vind. Ek noem dit die hart wat die kop ontmoet: die emosionele deel van die brein (wat ek die hart noem), die sagter kant van die skaal (hart) wat die ander kant wat nog verward is omdat dit nog nooit ondersoek is nie, ontmoet. Wanneer die verstand opreg vra, sal die hart reageer. Jy mag miskien begin om dieper ontdekkings oor jouself en jou wêreld te maak, wat jou lewe vir ewig kan verander.

Kyk na die eerste stelling wat jy neergeskryf het onder nommer 1 op jou werkblad. Vra nou die volgende vrae:

1. Is dit waar?

Vir my is die werklikheid dit wat waar is. Die waarheid is dit wat nou voor jou is, wat nou in werklikheid gebeur. As 'n voorbeeld: Of jy daarvan hou of nie, dit reën nou. "Dit is nie eintlik veronderstel om nou te reën nie" is net 'n gedagte. In werklikheid is daar nie iets soos "veronderstel," "moet" of "moenie" nie. Dit is slegs gedagtes of idees of standpunte wat ons op die werklikheid wil afdwing. Sonder die "moets" en die "moenies," kan ons die werlikheid sien vir wat dit is en dit stel ons in staat om doelgerig, gefokus en nugter op te tree.

Moenie haastig wees wanneer jy die eerste vraag vra nie. Die Werk is daar om die waarheid in jou diepste wese te ontdek. Jy is besig om *jou* antwoorde te vind, nie ander mense s'n nie en nie wat jy geleer het nie. Dit kan baie ongemaklik wees, want in die proses betree jy dalk 'n onbekende terrein. Soos jy dieper delf, laat jy die waarheid binne-in jou toe om jou vrae te beantwoord. Wees rustig tydens hierdie selfondersoek. Gee jouself oor aan die proses.

2. Kan jy absoluut seker wees dat dit waar is?

As jou antwoord op vraag 1 Ja is, vra jouself: "Is ek volkome oortuig dat dit waar is?" In baie gevalle mag dit lyk en klink asof dit waar is. En natuurlik sal dit waar lyk of klink, want jou response of standpunte is op 'n leeftyd van onbevestigde aannames gebaseer.

Nadat die werlikheid in 1986 tot my deurgedring het, het ek opgemerk hoe baie mense, asook die media en boeke, dinge sê soos: "Daar is nie genoeg begrip in die wêreld nie." "Daar is te veel geweld." "Ons moet mekaar meer liefhê." Ek het dit ook eens op 'n tyd geglo. Dit klink soos liefdevolle, sensitiewe en polities-korrekte sentimente. Tog het ek ervaar dat wanneer ek dit hoor, voel ek nie vertrous en tevrede nie, ek is juis dan ongemaklik en angstig.

Wanneer ek dus hoor "Mense moet meer liefdevol wees," kom die vraag by my op: "Weet ek sonder enige twyfel dat dit waar is? Glo ek werklik dat mense meer liefdevol moet wees? Selfs al sê die hele wêreld so, is dit die volkome waarheid?" En as ek dan na my binnestem luister, sien ek tot my verbasing dat die wêreld is wat dit is. Niks meer nie en niks minder nie. Ten opsigte van die werklikheid is daar niks van "wat dit veronderstel is om te wees nie." Daar is net "dit wat is" soos dit nou is. Die waarheid staan voor elke storie. En as ons dit nie deeglik ondersoek en bevraagteken nie, sal elke storie wat ons glo, ons van die waarheid weerhou.

Toe kon ek uiteindelik by die aanhoor van elke moontlike ongemaklike storie vra: "Weet ek sonder enige twyfel dat dit waar is?" En die antwoord hierop, net soos die vraag, was 'n ervaring: Nee. Ek sou geanker wees in dié antwoord – vry, tevrede en een in myself.

Hoe kon Nee die regte antwoord wees? Almal wat ek ken en al die boeke sê dat die antwoord Ja moet wees. Ek het egter gesien: die waarheid is die

waarheid en word nie deur enigiemand voorgeskryf nie. Deur dié innerlike *nee* het ek gesien die wêreld is altyd soos wat dit moet wees, of ek nou daarvan hou of nie. En so het ek die werlikheid met my hele hart omhels; ek is lief vir die hele wêreld, sonder enige voorwaardes.

As jou antwoord steeds ja is, dan is dit goed. As jy oortuig is dat jy sonder enige twyfel weet dat dit die waarheid is, is jy gereed om vraag 3 te beantwoord.

3. Hoe reageer jy, wat gebeur, wanneer jy hierdie gedagte glo?

Met hierdie vraag begin ons om kennis te neem van ons innerlike oorsake en gevolge. Jy sal opmerk dat as jy die gedagte glo is daar dikwels 'n innerlike ongemaklikheid, 'n onrustige gevoel wat van angs tot vrees of paniek mag wissel.

Nadat die vier vrae my gevind het, het ek begin agterkom dat gedagtes soos: "Mense moet meer liefdevol optree", 'n gevoel van onrustigheid veroorsaak. Ek het besef dat daar vrede in my gemoed was en dat my verstand stil en kalm was voordat dié gedagte by my opgekom het. Dit is wie ek is sonder my storie. In die stilte het ek bewus van die gevoelens of emosies geword wat voortvloei indien ek die gedagte glo, aankleef of daarop inkoop. Ek het ook besef dat as ek die gedagte glo, lei dit tot 'n gevoel van onrustigheid of hartseer. Wanneer ek vra: "Hoe reageer ek as ek glo dat mense meer liefdevol moet optree?" besef ek dat ek nie net innerlike onrustigheid ervaar nie (dit is voor die hand liggend), maar ook beelde in my geestesoog opgeroep het om te bewys dat die gedagte waar is. Ek het na 'n wêreld gegaan wat nie bestaan nie. Ek het in 'n gestresde liggaam geleef en deur bang oë na alles gekyk – 'n lopende slaper. My lewe was 'n eindelose nagmerrie. Die oplossing was om verdere ondersoek in te stel.

Ek hou baie van vraag 3. Wanneer jy die antwoord vir jousef ontdek het en die oorsake en gevolge van 'n gedagte insien, ontrafel al jou swaarkry.

4. Wie sou jy wees sonder die gedagte?

Dit is 'n baie kragtige vraag. Verbeel jou jy staan by die persoon waaroor jy geskryf het en hulle doen die dinge wat jy meen hulle nie moet doen nie. Nou, sluit jou oë vir 'n oomblik of twee en stel jousef voor wie jy sal wees as dit onmoontlik was vir jou om hierdie gedagte te dink. Hoe sal jou lewe in dieselfde situasie, maar sonder dié gedagte, verskil? Hou jou oë toe en kyk na die persoon, sonder jou storie. Wat sien jy? Hoe voel jy oor die persoon of situasie, sonder die storie? Wat verkies jy – die persone of situasie met, of sonder, jou storie? Watter een voel vriendeliker? Watter een voel rustiger?

Vir baie mense is 'n lewe sonder hul stories letterlik ondenkbaar. Daarsonder het hulle geen verwysingsraamwerk vir hulle lewens nie. Daarom is: “Ek weet nie” 'n tipiese antwoord op dié vraag. Ander mense sê: “Ek sal bevry wees.” Of “Ek sal rustiger wees.” of “Ek sal 'n meer liefdevolle persoon wees.” Jy kan ook sê: “My gemoed sal helder genoeg wees om die situasie te verstaan en om sinvol op te tree.” Sonder ons stories is ons reaksies suiwer en sonder vrees. Ons is daardeur ook 'n ware vriend of vriendin en 'n goeie luisteraar. Ons is mense met 'n gelukkige lewe. Waardering vir en dankbaarheid teenoor die lewe is vir ons so natuurlik soos om asem te haal. Om gelukkig te wees is vanselfsprekend vir diegene wat weet dat daar niks is om te weet nie en dat ons reeds alles het wat ons benodig.

Keer dit nou om

Om die stelling om te keer, moet jy dit herskryf. Skryf dit eerstens neer asof dit oor jou geskryf is. Skryf jou naam neer waar jy die ander persoon se naam geskryf het. Skryf “ek” in plaas van “hy” of “sy”. Byvoorbeeld, “Paul

waardeer my nie,” word “Ek waardeer nie vir Paul nie” en “Ek waardeer nie myself nie.” Jy kan dit ook 180° omkeer tot die uiterste teenstelling, naamlik: “Paul waardeer my.” Kry ten minste drie ware en spesifieke voorbeelde vir elke stelling wat jy omkeer en hoe dit waar is in jou lewe. Dit is nie om die blaam op jouself te plaas of om jou skuldig te laat voel nie. Dit is eerder om ’n alternatief te soek wat vir jou gemoedsrus kan gee.

Om ’n stelling om te keer is ’n baie belangrike deel van Die Werk. Solank as wat jy dink dat die oorsaak van jou probleem êrens “daar buite” is en solank as wat jy glo dat iets of iemand anders vir jou pyn verantwoordelik is, is die situasie hopeloos. Dit beteken dat jy altyd die slagoffer is en dat jy besig is om swaar te kry in die paradys. Verwelkom die waarheid en bevry jouself. Die ondersoek saam met die omkeer is die snelweg tot selfverwesentliking.

Die Omkeer vir Nommer 6

Die omkeer vir die stelling onder vraag 6 op die *Oordeel-Jou-Naaste* Werkblad is effens anders as die ander. Verander “Ek wil nooit weer...” na: “Ek is bereid om ...” en: “Ek sien uit om...” Byvoorbeeld: “Ek wil nooit weer met Paul redeneer nie.” verander na: “Ek is bereid om weer met Paul te redeneer.” en “Ek sien daarna uit om weer met Paul te redeneer.”

Om dit so om te keer het ten doel om die lewe in al sy fasette te omhels. Deur te sê – en dit te bedoel: “Ek is bereid om...” skep openhartigheid, kreatiwiteit en buigsaamheid. Enige weerstand wat jy dalk mag hê, verkrummel en stel jou in staat om te ontspan, eerder as om vrugteloos te probeer om die situasie uit jou lewe te verdryf deur wilskrag en geweld. Deur dit te sê *en* om dit te bedoel: “Ek sien uit om...” maak jou ontvanklik vir dit wat die lewe bied.

Dit is goed om te aanvaar dat dieselfde emosie of situasie weer kan gebeur, selfs al is dit net in jou gedagtes. Jy mag dalk ongemaklikhede verwelkom

wanneer jy besef dat swaarkry en onrustigheid 'n uitnodiging na ondersoek is. Jy mag dit selfs as jou vriende beskou wat vir jou wil wys waar verdere ondersoek nodig is. Dit is dan glad nie meer nodig om te wag dat mense of situasies moet verander sodat jy in vrede en harmonie kan lewe nie. Die Werk is die instrument waardeur jy jou eie geluk teweeg kan bring.

Vrae en Antwoorde

V Ek sukkel om oor ander mense of situasies te skryf. Mag ek oor myself skryf?

A Ek stel voor dat jy eers oor iemand anders moet skryf as jy jouself regtig wil leer ken. Pas Die Werk aanvanklik eers op ander mense toe. Jy mag dalk vind dat alles buite om jou 'n direkte refleksie van jou gedagtes is. Alles gaan oor jou. Die meeste van ons het vir jare lank onself gekritiseer en veroordeel en dit het net mooi niks gehelp nie. Om iemand anders te oordeel, ondersoek in te stel en dit dan om te keer is 'n vinnige roete na begrip en selfverwesentliking.

V Hoe kan jy sê dat die werlikheid goed is? Wat van oorloë, verkragting, armoede, geweld en kindermishandeling? Keur jy dit goed?

A Hoe kan ek dit goedkeur? Ek merk bloot op dat as ek glo dat dit nie so moet wees nie en dit is wel so, dan kry ek swaar. Kan ek slegs die oorlog binne-in myself beëindig? Kan ek ophou om myself en ander te verkrag met my beledigende gedagtes en aksies? Indien nie, volhard ek in myself met dit wat ek wil hê in die wêreld 'n einde moet kry. Ek kan slegs begin deur my eie swaarkry en my eie oorlog te beëindig. Dit is 'n lewenslange taak.

V Wat jy eintlik sê is dat ek die werklikheid net moet aanvaar en nie daarteen stry nie? Het ek jou reg verstaan?

A Die Werk skryf nie vir enigiemand voor wat hy moet of nie moet doen nie. Dit vra bloot: "Wat bereik jy deur teen die werklikheid te stry? Hoe laat dit

jou voel?" Met Die Werk ontgin ons die oorsaak en gevolg van wat gebeur as ons bly vaskleef aan ons hartseer gedagtes. Deur hierdie gedagte te ondersoek, vind ons ons vryheid. Om eenvoudig net te sê dat ons nie teen die werlikheid moet stry nie, voeg net nog 'n storie, nog 'n filosofie of godsdiens by en dit het nog nooit iets bereik nie.

V Om lief te wees vir dit wat is, is soos om nooit enigiets te wil hê nie. Is dit nie meer interessant om goed te wil hê nie?

A In my ondervinding wil ek altyd iets hê; ek wil dit wat is hê. Dit is nie net interessant nie, dit is ekstasies! Wanneer ek wil hê wat ek het, is my gedagtes en aksies nie geskei nie. Hulle beweeg saam, sonder konflik. As jy iets vind wat ontbreek, skryf jou gedagtes neer en ondersoek dit. Ek het gevind dat die lewe nooit tekorte het nie en ook nie 'n toekoms nodig het nie. Alles wat ek nodig het, is altyd beskikbaar en ek hoef niks te doen om dit te kry nie. Daar is niks meer opwindend as om lief te wees vir dit wat is nie.

V Wat as ek nie 'n probleem met mense het nie? Kan ek oor goed soos my lyf skryf?

A Ja. Pas Die Werk toe op enige stresvolle onderwerp of situasie in jou lewe. As jy vertrouud raak met die vier vrae en jy kan die stelling omkeer, kan jy dit toepas op onderwerpe soos jou lyf, siektes, jou loopbaan of selfs God. Eksperimenteer met die gebruik van woorde soos "my denke" in plaas van 'n persoon of situasie wanneer jy die stelling omkeer.

Byvoorbeeld: "My lyf is veronderstel om sterk en gesond wees" word "My denke moet sterk en gesond wees."

Is 'n gebalanseerde en gesonde gemoed nie eintlik waarna jy strewe nie? Was 'n siek liggaam al ooit regtig 'n probleem, of is dit wat jy van jou liggaam dink die eintlike probleem? Stel ondersoek in. Laat jou dokter vir jou liggaam sorg en sorg jy vir jou gemoed. Ek het 'n vriend wat glad nie sy lyf kan beweeg nie

en hy is gek oor die lewe. Vryheid het nie 'n gesonde lyf nodig nie. Bevry jou denke.

V Hoe kan ek leer om iemand te vergewe wat my baie seergemaak het?

A Kritiseer jou vyand, skryf dit neer, vra die vier vrae en keer dit om. Bewys aan jouself dat vergifnis beteken om te ontdek dat wat jy dalk dink gebeur het, nie regtig gebeur het nie. Totdat jy insien dat daar niks is om te vergewe nie, het jy nog nie werklik vergewe nie. Niemand het al ooit iemand anders seergemaak nie. Niemand het nog ooit iets verskriklik gedoen nie. Niks is verskriklik nie, behalwe jou onbevraagdtekende gedagtes oor wat gebeur het. Wanneer jy swaarkry: Stel ondersoek in, kyk na jou gedagtes en bevry jouself. Wees 'n kind. Begin met 'n oop gemoed wat niks weet nie. Vat jou onkunde al die pad na vryheid.

V Is die ondersoek 'n denkwysse? Indien nie, wat is dit dan?

A Die ondersoek lyk soos 'n denkwysse, maar dit is eintlik 'n manier om jou gedagtes te ontrafel. Gedagtes verloor hulle houvas op ons as ons beseft dat hulle slegs in die kop bestaan. Gedagtes is nie persoonlik nie. Deur Die Werk toe te pas leer ons om ons gedagtes te omhels in plaas daarvan om dit te onderdruk of daarvan te probeer ontsnap.

Katie se Sêgoed

Jy verloor altyd as jy met die werklikheid redeneer.

Persoonlikhede het nie lief nie – hulle wil iets hê.

As ek 'n gebed sou gehad het, sou dit wees: “God, bewaar my asseblief van die verlange na liefde, goedkeuring, of waardering. Amen.”

Moenie voorgee dat jy bo jou eie evolusie verhewe is nie.

Die enigste ellende is 'n gemoed wat nie dinge bevraagteken nie.

Daar is slegs twee keuses: of jy glo wat jy dink, of jy bevraagteken dit.

Niemand kan my seermaak nie – dis my werk.

Die ergste ding wat al ooit gebeur het, is 'n gedagte wat nie bevraagteken is nie.

Geestesgesondheid kry nie swaar nie, nooit nie.

As ek dink dat jy my probleem is, is ek mal.

Ek bevry nie my idees nie – ek bevraagteken hulle net. En dan bevry hulle my.

Jy verloor tred met die werklikheid as jy glo dat daar 'n grondige rede is waarom jy swaarkry.

Die werklikheid is altyd vriendeliker as die storie wat ons daarvoor vertel.

Ek is oortuig daarvan dat die hele wêreld lief is vir my. Ek verwag egter nie dat almal dit nou al reeds moet besef nie.

Daar is geen fisiese probleme nie; net psigiese probleme.

God is die werklikheid, want dit heers.

As ek absolute helderheid het, is dit wat is, dit wat ek wil hê.

Om met die werklikheid te redeneer, is om soos te probeer om 'n kat te laat blaf – hopeloos.

Hoe weet ek dat dit wat ek wil hê, ek nie nodig het nie? Ek het dit nie.

Vergifnis is om te besef dat dit wat jy dink gebeur het, nie werklik gebeur het nie.

Alles gebeur *vir* my, nie *teen* my nie.

Dankbaarheid is dit wat ons is, sonder 'n storie.

Die Skool vir Die Werk

Dit is die toppunt van innerlike avonture. Anders as enige ander skool op hierdie aarde, is hierdie skool nie om te leer nie, dis om te ontleer. Jy sal nege dae spandeer om al die stories wat op vrees gebasseer is en waaraan jy al jou hele lewe lank uit onskuld vasklou, agter jou te laat. Die Skool se kurrikulum is 'n dinamiese en veranderende proses, wat by die behoeftes van die deelnemers en die ondervinding van vorige studente aangepas word. Elke oefening word deur Katie gelei en is so ontwerp om by die behoeftes van diegene wat die kursus bywoon in te pas. Geen skool is ooit dieselfde nie. Na nege dae saam met Katie sal jy ook nie meer dieselfde wees nie. Katie sê “Sodra jy die vier vrae jou eie gemaak het, sal jou verstand en gemoed helder wees. So ook die wêreld wat jy projekteer. Dit is meer ingrypend as wat enigiemand hulself kan indink.”

Die intense Geen-liggaam werkswinkel

Die intense geen-liggaam werkswinkel is 'n program wat oor vyf dae loop en jou lei om jou geloofsistiem te ontdek, en in liefde die belangrikste aspekte van jou identiteit te verken en bevraagteken. Dit bring 'n bewustheid van waaruit 'n identiteit bestaan. Dit ondersoek hoe ons identiteit vorm, hoe dit voel om dit saam te dra en hoe ons dit ongedaan kan maak. Elke stap maak jou wese, op 'n vreugdevolle manier, ligter soos jou ware natuur na vore kom.

Naweek Werksinkels

Hierdie naweek werksinkels is 'n geleentheid om die impak van Die Werk tydens 'n program wat oor twee dae strek, te beleef. Katie lei deelnemers deur haar mees dinamiese oefeninge met die doel om die transformasie waardeur

sy gegaan het, nadat sy die werlikheid ontdek het, te weerspieël. Deur onderwerpe soos jou lyf, geslag, verslawing, geld en verhoudings te bevraagteken, sal jy dieper dimensies van vryheid ontdek. Kommentaar oor die werkswinkels wissel van “ongelooflik,” “openbarend” tot “die mees beduidende naweek van my lewe.”

Die Winkel vir Die Werk

’n Gewilde en aangename manier om jou kennis van Die Werk te verbreed, is om na Katie te luister terwyl sy ander fasiliteer. Haar welsprekendheid, haar balans tussen strengheid en empatie en haar kenmerkende sin vir humor sorg vir goeie vermaak en sterk gewaarwordinge. Die Winkel bied ook klank- en video- opnames van Katie terwyl sy lede van die gehoor fasiliteer oor onderwerpe soos seks, geld, ouers, verhoudings, werk en vele meer.

Die Werk op die Internet

Katie en Die Werk is altyd op thework.com beskikbaar. Wanneer jy die webtuiste besoek, sal jy enige van die volgende dinge kan doen: duidelike instruksies vind oor hoe om Die Werk te kan doen; na videoopnames kyk oor hoe Katie mense fasiliteer oor ’n wye verskeidenheid van onderwerpe; Katie se program volg; registreer vir ’n opkomende nege-dag Skool vir Die Werk; die intense vyf-dag geen-liggaam werkswinkel; ’n naweek program; of Omkeerhuis; uit te vind hoe om die Die Werk se Hulplyn te skakel (hierdie diens is gratis); meer te leer oor die Instituut vir Die Werk en sy Gersertifiseerde Fasiliteerders; laai ’n *Oordeel-jou-naaste* Werkblad af; luister na radio en televisie onderhoude uit die argiewe; laai ’n program op jou iPhone, iPad of Android af; teken vir die gratis nuusbrieff in of doen inkopies in die aanlyn winkel. Ons nooi jou ook om Katie op Twitter en Facebook te volg en soms is daar lewendige video uitsendings.

Vir diegene wat die Skool bygewoon het: Die Intsituuat vir Die Werk



Sluit aan by Die Instituut vir Die Werk van Byron Katie en hou aan om jou in Die Werk te verdiep. Die Instituut bied die enigste amptelike gesertifiseerde Fasiliteerdersprogram vir Die Werk van Byron Katie aan. Dit bied ook aan diegene wat die Skool bygewoon het die geleentheid om by Die Werk betrokke te bly. Of jy nou vir die Fasiliteerdersprogram inskryf of nie, sal jy nog steeds toegang hê tot Die Werk se Gemeenskapsforums, telekonferensies met Byron Katie en 'n manier vind om Die Werk gereeld te doen met ons Rondomtalie program. Besoek gerus die instituteforthework.com.

Omkeerhuis vir Die Werk



Omkeerhuis is 'n inwoonprogram wat oor agt-en-twintig dae strek en wat die toppunt van verslawing, eintlik die enigste verslawing, konfronteer en dit is die gemoed se gehegtheid aan onbeantwoorde vrae wat al die swaarkry en innerlike geweld in die wêreld veroorsaak. Dit fokus op Die Werk van Byron Katie, 'n verbasend maklike maar dinamiese proses wat deur miljoene mense – verslaafdes, oudsoldate, tronkvoëls, studente, tuisteskeppers, sakelui, politici, leiers op die gebied van geestesgesondheid, of bloot gewone mense – gebruik is om diepliggende, selfvernietigende gewoontes te bowe te kom. Omkeerhuis is die enigste instelling wat deur Byron Katie goedgekeur is om Die Werk in verslawings- en emosionele rehabilitasieprogramme te gebruik. Dit is 'n omgewingsvriendelike, ondersteunende en veilige plek waar Byron Katie en haar personeel van gesertifiseerde fasiliteerders jou deur 'n program sal vergesel wat doelgerig ontwerp is om jou lewe ingrypend te verander.

Die Vier Vrae

Hier is die vier vrae weer. Party mense druk dit uit op 'n kaart om ten alle tye by hulle te dra.

1. Is dit waar? (Ja of nee. Indien nee, gaan na vraag 3).
2. Kan jy absoluut seker wees dat dit waar is? (Ja of nee).
3. Hoe reageer jy, wat gebeur, wanneer jy hierdie gedagte glo?
4. Wie sou jy wees sonder die gedagte?

Keer die gedagte om en kry ten minste drie spesifieke voorbeelde van hoe die teendeel waar is in jou lewe.

Bydraes tot The Work Foundation wat Die Werk ondersteun, word opreg waardeer. Deur jou bydrae kry ander mense die geleentheid om hierdie lewensveranderende proses te beproef. Jy kan 'n bydrae pos aan The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120 of ons webtuiste, theworkfoundation.org besoek.

“Die Werk van Byron Katie is 'n ware seën vir ons planeet.

Ons vereenselwig ons met ons gedagtes, die 'stories' wat **voortdurend** en **onophoudelik** deur ons gedagtes maal en dit is die hooforsaak van ons swaarkry. Die Werk is soos 'n vlymskerp swaard wat deur al hierdie illusies sny en jou in staat stel om die tydlose essensie van jou bestaan te leer ken. *Hê lief wat is* gee jou die kans. Gryp dit aan.”

- Eckhart Tolle, skrywer van *The Power of Now*



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

thework.com

Hierdie is 'n uittreksel uit *Hê lief wat is (Loving What Is)* gepubliseer deur Harmony Books. *Hê lief wat is (Loving What Is)* is in boekwinkels verkrygbaar en by thework.com.