

Byron Katie Töö

Tutvustus

„Keegi teine peale sinu enda ei saa anda sulle vabadust.
See väike raamat näitab sulle, kuidas seda teha.“

– Byron Katie

Käesolev raamatuke esitleb Byron Katie Töö (The Work) olemust. Igal aastal saadetakse seda väikest brošüüri tuhandetes eksemplarides ja täiesti tasuta tellijatele maailma erinevatest mittetulundusorganisatsioonidest, aidates inimestel avastada enda jaoks mõtete käsitlemise elumuutev jõud.

Kui sa soovid seda protsessi lähemalt tundma õppida, soovitame sul küsida raamatupoodidest raamatut *Loving What Is* (Armastades seda, mis on). Raamat viib su sügavamale Töö sisse. Lisaks leiad sealt rohkelt näiteid selle kohta, kuidas Katie aitab inimestel paremini hakkama saada selliste oluliste temadega nagu hirm, tervis, suhted, raha, keha jms. *Loving What Is* on välja antud ka heliraamatuna, mis annab hindamatu võimaluse kuulata Katie'i läbi viidud töötubade salvestusi. Raamat ja audioraamat (inglise keeles) on saadaval ka meie veebilehel thework.com/eesti.

Sissejuhatus

Byron Katie'i Töö on moodus, mis aitab meil ära tunda ja kahtluse alla seada mõtted, mis põhjustavad kogu maailmas leiduva kannatuse. See on võimalus sõlmida rahu iseenda ja kogu maailmaga. Kõik avatud meelega inimesed on võimelised seda Tööd tegema.

Byron Kathleen Reid'i tabas tema kolmekümnendates eluaastates raske depressioon. Rohkem kui kümne aasta jooksul tema depressioon aina süvenes ja kahel viimasel aastal oli Katie (nagu teda kutsutakse) harva suuteline oma magamistoast väljuma. Siis ühel hommikul, keset kõige sügavamat meeleheidet, tabas teda elu muutev äratundmine.

Katie nägi, et kui ta uskus oma mõtteid, siis tekitas see temas kannatust, ent kui ta oma mõtteid ei uskunud, siis ta ei kannatanud. Tema depressiooni põhjuseks ei olnud mitte teda ümbritsev maailm, vaid tema enda *uskumused* teda ümbritseva maailma kohta. Nagu välguna tabas teda taipamine, et oma püüdlustes õnne leida liigume me tagurpidi – selle asemel, et üritada tulutult muuta maailma, et see sobiks paremini kokku meie arusaamaga selle kohta, kuidas „peaks“ olema, saame me need mõtted kahtluse alla seada ning kohtudes tegelikkusega just sellisena nagu see on, kogeda kujuteldamatut vabadust ja rõõmu. Selle tulemusena täitus haigevoodis olev ja enesetapule kalduv naine armastusega kõige suhtes, mida elu pakub.

Katie arendas välja lihtsa, kuid tõhusa küsitlemismeetodi, mida kutsutakse Tööks ja mis näitas inimestele, kuidas ise ennast vabastada. Tema äratundmised inim-meele kohta on vastavuses tunnetusliku närviteaduse eesliini uurimustega ja Tööd on võrreldud Sokratese dialoogiga, budistlike õpetustega ja kaheteist sammu programmidega. Ent Katie arendas oma meetodi välja ilma mingisuguste teadmisteta religioonist või psühholoogiast. Töö põhineb täielikult ühe naise vahetul kogemusel selle kohta, kuidas kannatused tekivad ja kuidas nad lõpevad. See on üllatavalt lihtne ja hõlpsasti kasutatav moodus, mis sobib igas vanuses ja igasuguse taustaga inimestele ning selleks pole vaja midagi rohkemat kui pliiatsit ja paberit ning valmisolekut avada oma meel. Katie nägi kohe, et sellest on vähe kasu, kui ta annab inimestele oma äratundmised ja vastused – selle asemel pakub ta hoopis protsessi, mis võimaldab igal inimesel endal oma vastusteni jõuda. Esimesed tema Tööga kokku puutunud inimesed kinnitasid, et see kogemus muutis nende elu ning peagi hakkas ta saama kutseid avalikele üritustele, kus tal paluti õpetada seda protsessi.

Alates 1986. aastast on Katie tutvustanud Tööd miljonitele inimestele kogu maailmas. Lisaks avalikele üritustele on ta Tööd teinud korporatsioonides, ülikoolides, koolides, kogudustes, vanglates ja haiglates. Katie'i rõõm ja huumor tekitab tema läheduses olijates koheselt mõnusa tunde ning sügavad äratundmised ja pöördelised avastused, milleni osalejad kergesti jõuavad, muudavad need sündmused lummapaksuks. Alates 1998. aastast juhatab Katie Töö-Kooli. See on 9-päevane kursus, mida pakutakse mitu korda aastas. Töö-Kool on ametlikult tunnustatud täiendkoolituse pakkuja USA-s ning paljud psühholoogid, nõustajad ja terapeudid on kinnitanud, et Töö on muutumas nende tegevuse kõige olulisemaks osaks. Lisaks viib Katie läbi 5-päevast lühikursust *No-Body Intensive* ja iga-aastast vaimse puhastumise programmi *New Year's Mental Cleanse*. See on 4-päevane pideva enese uurimise programm, mis toimub detsembri lõpus Los Angeleses. Samuti korraldab ta aeg-ajalt nädalavahetuse ti töötubasid. Katie'i töötubade audio- ja

videosalvestusi mitmesuguste erinevate teemade kohta (seks, raha, keha, laste kasvatamine jne.) on võimalik soetada tema üritustel või tema veebilehe thework.com kaudu.

Katie on kirjutanud kolm menukat raamatut: *Loving What is* (Armastades seda, mis on), mille ta kirjutas kahasse oma abikaasa, hinnatud autori Stephen Mitchell'iga ja mida on tõlgitud kahekümne üheksasse keelde; *I Need Your Love – Is That True?* (Ma vajan sinu armastust – kas see on tõsi?), mis ilmus koostöös Michael Katz'iga; ja *A Thousand Names for Joy* (Rõõmu tuhat nime), mille kaasautoriks on Stephen Mitchell. Tema sulest ilmunud raamatud on veel *Question Your Thinking, Change the World* (Sea oma mõtlemine kahtluse alla ja muuda maailma); *Who Would You Be Without Your Story?* (Kes sa oleksid ilma oma loota?); *Peace in the Present Moment* (Rahu praeguses hetkes) (valitud tsitaadid Byron Katie'lt ja Eckhart Tolle'lt, millele on lisatud Michelle Phenn'i jäädvustatud fotod). Lasteraamat *Tiger-Tiger, Is It True?* (Tiiger-tiiger, kas see on tõsi?), mille illustratsioonide autoriks on Hans Wilhelm ning ta värskeim raamat *A Friendly Universe* (Sõbralik ilmaruum), samuti Hans Wilhelm'i illustratsioonidega.

Tere tulemast tutvuma Tööga!

Mis on, see on

Me kannatame ainult siis, kui usume mingit mõtet, mis läheb tegelikkusega vastuollu. Kui meel on täiesti puhas, siis kattub see, mis on, sellega, mida me tahame. Kui sa tahad, et tegelikkus oleks teistsugune, kui see on, on see sama nagu üritada kassi haukuma õpetada. Sa võid muudkui üritada ja üritada, kuid lõpuks vaatab kass sulle ikka sama targalt otsa ja ütleb „mjau“. On tulutu tahta, et tegelikkus oleks teistsugune, kui see on.

Kuid kui me jälgime oma mõtteid, siis märkame, et me usume selliseid mõtteid kümneid kordi päevas. „Inimesed peaksid olema sõbralikumad.“ „Lapsed peaksid paremini käituma.“ „Mu abikaasa peaks minuga ühel meelel olema.“ „Ma peaksin olema saledam (või ilusam või edukam).“ Nende mõtete kaudu väljendame me soovi, et tegelikkus oleks teistsugune, kui see tegelikult on. Kui sulle tundub, et see kõlab masendavalt, siis on sul õigus. Kogu stress, mida tunneme, tuleb sellest, et me vaidleme vastu sellele, mis on.

Inimesed, kes puutuvad Tööga kokku esmakordselt, ütlevad mulle sageli: „Aga see, kui ma lõpetaksin tegelikkusele vastu punnimise, muudaks mind ju täiesti abituks. Kui ma lihtsalt lepin tegelikkusega, siis muutun ma ju passiivseks. Mul võib isegi kaduda igasugune soov tegutseda.“

Ma vastan neile küsimusega: „Kas sa võid tõesti teada, et see vastab tõe?“ Kumb ütlus tundub sulle julgustavam? – „Ma soovin, et ma ei oleks oma töökohta kaotanud.“ või „Ma kaotasin oma töökoha; milliseid arukaid lahendusi saan ma praegu leida?“

Töö toob nähtavale, et see, mille kohta sa arvad, et see poleks pidanud juhtuma, ikkagi *pidi* juhtuma. See pidi juhtuma, sest see juhtus ja ükskõik, kui palju sa mõtled, sa ei saa seda enam muuta. See ei tähenda, et sa vaatad sellele läbi sõrmede või kiidad selle heaks. See tähendab lihtsalt seda, et sa suudad asju näha ilma neile vastu punnimata ja ilma end oma siseheitlustega segadusse ajamata. Mitte keegi ei taha, et tema lapsed haigeks jääksid

või et ta autoõnnetusse satuks, kuid kui need asjad juhtuvad, siis kuidas see meid aitab, kui me toimunule mõttes vastu vaidleme? Tegelikult me ju teame, et see ei aita, aga teeme seda ikkagi, sest me ei tea, kuidas lõpetada.

Mina armastan seda, mis on – mitte sellepärast, et ma oleksin vaimne inimene, vaid sellepärast, et tegelikkusega vaidlemine teeb haiget. Me saame kinnitust, et tegelikkus on hea just sellisena, nagu see on, sest kui me sellele vastu vaidleme, kogeme me pinget ja masendust. Me ei tunne end loomulikuna või tasakaalus olevana. Kui me lõpetame tegelikkusele vastandumise, muutub tegutsemine lihtsaks, sujuvaks, heatahtlikuks ja hirmuvabaks.

Oma asja juures püsimine

Mina oskan leida universumis ainult kolme liiki asju: minu, sinu ja Jumala omad. (Minu jaoks tähendab sõna *Jumal* tegelikkust. Tegelikult on Jumal, sest see *valitseb*. Kõike seda, mis ei allu minu, sinu ega kellegi teise kontrollile, nimetan ma Jumala asjadeks.)

Suur osa meie stressist tuleb sellest, et me laseme oma mõtetel meie oma asjadelt kõrvale libiseda. Kui ma mõtlen, et: „Sul on vaja endale töö leida“, „ma tahan, et sa oleksid õnnelik“, „sa peaksid õigeks ajaks jõudma“, „sa pead enda eest paremini hoolitsema,“ siis olen ma sekkunud sinu asjadesse. Kui ma tunnen muret maaväriinate, üleujutuste, sõja või enda surma pärast, siis tegelen ma Jumala asjadega. Kui ma tegelen oma mõtetes kellegi teise või Jumala asjadega, on tulemuseks eraldatusetunne. Ma märkasin seda 1986. aasta alguses. Kui ma hakkasin oma mõtetes tegelema oma ema asjadega, näiteks arvates: „Mu ema peaks mind mõistma,“ tundsin ma ennast koheselt üksildasena. Ja ma jõudsin äratundmisele, et iga kord, kui ma oma elu jooksul olin tundnud end haavatuna või üksildasena, olin tegelenud kellegi teise asjadega.

Kui sina elad oma elu ja mina elan oma mõtetes samuti sinu elu, siis kes elab samal ajal siin minu elu? Me mõlemad oleme seal. Olles oma mõtetega sinu elus ei saa ma kohal olla enda elus. Ma olen iseendast lahus, aina imestades, miks mu elu ei toimi.

Arvates, et ma tean, mis teistele hea on, ei tegele ma enda asjadega. Isegi kui ma teen seda armastuse nimel, on see puhas ülbus ja toob endaga kaasa ainult pingeid, ärevust ja hirmu. Kas ma tean, mis on õige *minu enda* jaoks? Ainult see on minu asi. Las ma tegelen kõigepealt sellega, enne kui püüan sinu eest sinu probleeme lahendada.

Kui sa saad nendest kolme liiki asjadest piisavalt aru, et piirduda enda asjadega, võib see tuua sinu ellu sellist vabadust, mida sa ei suuda endale ettegi kujutada. Järgmine kord, kui sind rõhub stress või ebamugavustunne, küsi endalt, kelle asjadega sa oma mõttes hõivatud oled ning võib juhtuda, et sa pahvatad naerma. See küsimus võib aidata sul enda juurde tagasi jõuda. Ja sa võid avastada, et sa pole tegelikult kunagi päriselt oma elus kohal olnud, et sa oled oma meeles kogu elu teiste inimeste asjadega tegelenud. Pelk äratundmine, et sa oled märkamatult asunud tegelema kellegi teise asjadega, võib aidata sul jõuda tagasi iseenda võrratu minani.

Ja kui sa harjutad seda mõnda aega, võid sa ühtäkki märgata, et sul pole ka *enda* asjadega vaja pead vaevata ja et su elu toimib ilma igasuguse sekkumisetagi suurepäraselt.

Mõistev kohtumine oma mõtetega

Iga mõte on kahjutu seni, kuni me teda ei usu. Mitte meie mõtted, vaid nendesse *klammerdumine* on see, mis põhjustab kannatusi. Mingi mõtte külge klammerdumine tähendab kõhklematut uskumist, et see on tõsi. Uskumus on mõte, millest me oleme kinni hoidnud pikka aega, sageli aastaid.

Enamik inimesi arvavad, et nad *on* see, mida nende mõtted neile nende kohta räägivad. Ühel päeval märkasin ma, et mina ei hinganud – hingamine toimus läbi minu. Seejärel märkasin ma veel, enda üllatuseks, et ma ei mõtelnud – et tegelikult toimus mõtlemine läbi minu ja et mõtlemine ei ole isikuga seotud. Kas sa ärkad vahel hommikul üles ja ütled endale: „Ma arvan, et täna ma ei mõtle“? Oled hiljaks jäänud – sa juba mõtled! Mõtted lihtsalt ilmuvad. Nad tulevad ei-tea-kust ja lähevad ei-tea-kuhu, justnagu pilved, mis sõuavad üle lageda taeva. Nad ei tule selleks, et jääda, vaid selleks, et mööduda. Nad ei tee meile mingit kahju seni, kuni me nendesse ei kiindu, nagu oleksid need tõde.

Mitte keegi pole kunagi suutnud oma mõtlemist kontrollida, kuigi inimesed võivad rääkida sulle loo sellest, kuidas nad seda teinud on. Ma ei lase oma mõtetest lahti – ma lihtsalt suhtun neisse mõistvalt. Selle tulemusel lasevad *nemad minust* lahti.

Mõtted on nagu õrn tuulehoog või nagu puulehed või nagu langevad vihmapiisad. Need lihtsalt ilmuvad ning neid uurides on meil võimalik nendega sõbraks saada. Kes hakkaks vihmapiisaga vaidlema? Vihmapiisad pole midagi isiklikku ja samuti pole seda mõtted. Kui sa suhtud mõnda haigettegevasse tõekspidamisse mõistmisega, võib see järgmisel ilmumisel tunduda sulle hoopis huvitav. See, mis varem tundus õudusunenäona, näib nüüd lihtsalt huvitav. Järgmisel korral võib see tunduda juba naljakas. Veel järgmisel korral ei tarvitse sa seda enam tähelegi panna. Selline jõud peitub tegelikkuse armastamises.

Meele paberile panemine

Esimeseks sammuks Töös on stressirohkeid emotsioone põhjustavate mõtete ja hinnangute tuvastamine ning nende kirja panemine. (Mine veebilehele thework.com/eesti, seal leiad töölehe „Arvusta oma ligimest“, mille saad alla laadida ja välja trükkida.)

Tuhandeid aastaid on meile õpetatud, et me ei tohiks anda hinnanguid – kuid, kui tõe au anda, siis teeme me seda sellegipoolest kogu aeg. Fakt on see, et meil kõigil on pea pidevalt hinnanguid täis. Töö abil saame me lõpuks ometi loa kogu see kriitika paberil välja öelda või lausa välja karjuda. Me võime avastada, et isegi kõige ebameeldivamatesse mõtetesse on võimalik suhtuda tingimusteta armastusega.

Ma julgustan sind kirjutama kellegi kohta, kellele sa pole veel suutnud lõplikult andeks anda, kellegi kohta, kelle peale sa ikka veel pahane oled. See on kõige tõhusam koht, kust alustada. Isegi, kui sa oled sellele inimesele 99 protsendi ulatuses andestanud, ei saa sa enne vabaks, kui sinu andustus on täielik. See 1 protsent, mida sa ei ole talle

andestanud, on põhjus, mis tekitab sulle probleeme kõikides sinu suhetes (kaasa arvatud sinu suhtes iseendaga).

Kui sa alustad näidates näpuga välisele süüdlasele, siis ei keskendu sa endale. Sa võid end lõdvaks lasta ja loobuda enda tsenseerimisest. Me oleme sageli päris kindlad selles, mida teistel inimestel vaja teha on, kuidas nad elama peaksid, kellega nad koos olema peaksid. Meil on teiste inimeste elust selge pilt, kuid enda omast mitte.

Praktiseerides Tööd, näed sa iseennast nendes mõtetes, mida sa mõtled teiste inimeste kohta. Lõpuks hakkad sa nägema, et kõik sinust väljaspool asuv on sinu enda mõtlemise peegeldus. Sina oled jutuvestja, kõikide lugude projitseerija ning maailm on sinu enda mõtete loodud kujutluspilt.

Aegade algusest peale on inimene üritanud muuta maailma nii, et ta saaks olla õnnelik. Sellest pole kunagi midagi välja tulnud, kuna see on probleemile tagurpidi lähenemine. Töö on moodus, mis aitab meil muuta oma projektorit – ehk meelt – mitte projitseeritavat pilti. See on sama nagu oleks projektori vaateavas tolmukübe. Meie arvame, et viga on ekraanil ja püüame muuta ühte inimest ja teist inimest, kelle iganes juures see viga järgmisena nähtavale tuleb. Kuid on kasutu püüda muuta projitseeritud kujutisi. Kui me lõpuks aru saame, kus see tolmukübe tegelikult on, saame me ära puhastada vaateava enda. Sellega lõpeb kannatus ja paradiisis hakkab võrsuma väikese rõõmu seeme.

Kuidas täita töölehte

Ma kutsun sind hetkeks vaatlema olukorda, milles sa olid vihane, haiget saanud, kurb või kelleski pettunud. Palun ole sama kriitiline, lapsik ja noriv nagu olid selles olukorras. Ära ürita olla arukam või vaimsem või lahkem kui sa olid. Käes on aeg pahura tuju jaoks, et vaadata enda sisse, et vaadata tagasi sellele konkreetsele olukorrale ning ole endaga täiesti aus ja tsenseerimata, kui vaatad põhjust, miks sa haiget said ja kuidas sa ennast selles olukorras olles tundsid. Luba oma esile kerkinud tunnetel valla pääseda, kartmata tagajärgi või karistust.

Allpool leiad näite täidetud töölehest „Arvusta oma ligimest“. Kirjutasin selles näites oma teise abikaasa Pauli kohta (see on siin avaldatud tema loal); selliseid mõtteid uskusin ma tema kohta enne oma mõtete küsitlemist. Sa võid lugedes asendada Pauli nime mõne sobiva nimega enda elust.

1. Selles olukorras, ajas ja kohas, kes vihastab sind, ajab segadusse või põhjustab sulle pettumust ja miks?

Olen *vihane Pauli* peale, sest *ta ei kuula mind oma tervise teemal*.

2. Selles olukorras, kuidas sa tahad, et ta muutuks? Mida sa tahad, et ta teeks?

Ma tahan, et *Paul näeks, et tal ei ole õigus. Ma tahan, et ta lõpetaks mulle valetamise. Ma tahan, et ta näeks, et ta tapab ennast*.

3. Selles olukorras, mida sa tal teha soovitaksid?

Paul peaks sügavalt sisse hingama. Ta peaks maha rahunema. Ta peaks nägema, et tema käitumine ehmatab mind. Ta peaks teadma, et oma õiguse taga ajamine ei ole väärt veel ühte südamerabandust.

4. Mida sa vajad, et ta mõtleks, ütleks, tunneks või teeks, et *sina* saaksid selles olukorras õnnelik olla?

Ma vajan, et Paul kuulaks mind, kui ma räägin temaga. Ma vajan, et ta hoolitseks enda eest. Ma vajan, et ta tunnistaks, et mul on õigus.

5. Mida sa temast selles olukorras arvad? Tee nimekiri!

Paul on ebaõiglane, ülbe, vali, ebaaus, üle igasuguse piiri läinud ja ebateadlik.

6. Mida sa selles olukorras või seoses selle olukorraga enam kunagi kogeda ei taha?
Ma ei taha enam kunagi ***kogeda, et Paul mulle jälle valetab. Ma ei taha enam kunagi näha teda oma tervist rikkumas.***

Vihjed

1. väide – määratle kindlasti, mis on see, mis ärritab sind kõige enam selles olukorras seoses selle inimesega, kelle kohta kirjutad. Kirjutades väiteid 2–6 kujutle ennast sellesse olukorda, mida kirjeldasid 1. väites.

2. väide – loetle, mida sa tahad, et ta selles olukorras teeks, ükskõik kui naeruväärsed või lapsikud su tahtmised oleksid.

3. väide – anna endast parim, et su nõuanne oleks konkreetne, praktiline ja üksikasjalik. Väljenda selgelt, samm-sammu haaval, kuidas ta peaks su nõuannet ellu viima; ütle talle täpselt, mida ta sinu arvates tegema peaks. Kui ta järgiks su nõuannet, siis kas see tõesti lahendaks su esimeses väites oleva probleemi? Anna endast parim, et su nõuanne oleks selle inimese jaoks (nagu sa teda 5. väites kirjeldasid) asjakohane ja tehtav.

4. väide – kas püsisid esimeses väites kirjeldatud olukorras? Kui sinu vajadused saaksid rahuldatud, kas see teeks su täielikult õnnelikuks või lõpetaks see lihtsalt valu? Jälgi, et vajadused, mida väljendasid, oleksid konkreetsed, praktilised ja üksikasjalikud.

Küsitlemine – neli küsimust ja nende ringipööramine

1. Kas see on tõsi? (Jah või ei. Kui ei, liigu 3. küsimuse juurde.)

2. Kas sa võid kindlalt teada, et see on tõsi? (Jah või ei.)
3. Kuidas sa reageerid, mis juhtub, kui sa usud seda mõtet?
4. Kes sa oleksid ilma selle mõtteta?

Pööra see mõte ringi. Seejärel leia iga pöördmõtte kohta vähemalt kolm konkreetset, ehsat näidet, kuidas see pöördmõte on sinu jaoks tõsi selles olukorras.

Uurime nüüd lähemalt töölehe 1. väidet kasutades eelpool mainitud nelja küsimust: *Paul ei kuula mind oma tervise teemal*. Seda lugedes mõtle mõnele inimesele, kellele sa pole veel täielikult andestanud, kellegi peale, kes sind üldse ei kuula.

1. Kas see on tõsi? Seda situatsiooni uuesti vaadeldes küsi endalt: „Kas on tõsi, et Paul mind ei kuula oma tervise teemal?“ Ole vaikselt! Kui sa tahad tõesti tõeni välja jõuda, siis ilmub peagi sinu sisemusest aus jaatav või eitav vastus, mida sa oma küsimusele ootad, kui meenutad silme ees seda sama olukorda. Lase oma meelel küsimus esitada ja jää ootama vastuse ilmumist. (Esimese ja teise küsimuse vastus on ainult ühe silbi pikkune, see on kas jah või ei. Ja pane tähele, kas tunned vastates mingit laadi kaitsepositsiooni. Kui su vastuses on „sellepärast ...“ või „aga...“, siis ei ole see ühesilbiline vastus ja sa ei tee enam Tööd, vaid otsid vabadust väljaspool ennast. Ma kutsun sind uude paradigmasse – elusasse, just siin, just praegu.)

2. Kas sa võid kindlalt teada, et see on tõsi? Mõtle läbi järgmised küsimused: „Kas ma võin kindlalt teada, et see vastab tõele, et Paul ei kuula mind selles olukorras oma tervise teemal? Kas ma saan üldse kunagi täie kindlusega teada, millal keegi mind kuulab ja millal mitte? Kas ma ise kuulan mõnikord ka siis, kui ma seda välja ei näita?“

3. Kuidas sa reageerid, mis juhtub, kui sa seda mõtet usud? Millised emotsioonid kaasnevad su reageeringuga, kui sa usud, et Paul sind oma tervise teemal ei kuula? Kuidas sa teda kohtled? Ole vaikselt, märka! Näiteks: „Ma tunnen pettumust ja kõhus keerab, ma vaatan teda hävitava pilguga. Ma katkestan teda. Ma karistan teda, ma ei pööra talle tähelepanu, ma kaotan enesevalitsuse. Ma hakkan kiiremini ja valjemini rääkima, ma valetan talle, ma ähvardan teda.“ Jätka oma nimekirja koostamist samal ajal, kui seda olukorda pealt vaatad ning luba oma meelepiltidel endale näidata, kuidas sa reageerid, kui usud seda mõtet.

Kas see mõte toob su ellu rahu või pinget? Mis kujundeid sa näed, nii minevikust kui tulevikust ja millised füüsilised aistingud sinus ilmnevad, kui vaatled neid kujutisi tunnistajana. Luba nüüd endal neid kogeda. Kas mõni kinnisidee või sõltuvus hakkab ennast ilmutama, kui sa seda mõtet usud? (Kas tegutsed kontrollimatult ükskõik millise järgneva asja puhul: alkohol, uimastid, krediitkaardid, toit, seks, televiisor jne.?) „Ma jään vait. Ma sulgun endasse, ma tunnen end haigena, ma tunnen end vihasena. Ma süüan hetke ajel ja kontrollimatult ning vaatan päevade kaupa televiisorit ilma, et ma seda tegelikult vaataksin. Ma tunnen end masendunult, eraldiolevana, solvunult ja üksildasena.“ Märka kõiki mõjusid, mida toob kaasa uskumine mõttesse, et *Paul ei kuula mind oma tervise teemal*.

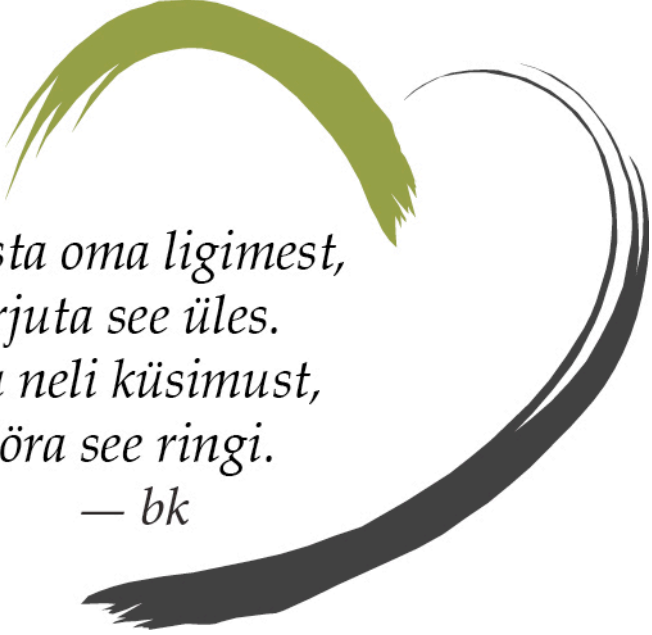
4. Kes sa oleksid ilma selle mõtteta? Nüüd mõtle sellele, kes sa oleksid selles samas olukorras siis, kui sul poleks mõtet, et *Paul ei kuula mind oma tervise teemal*. Kes (või kuidas) sa oleksid selles samas olukorras siis, kui sa seda mõtet ei usuks? Sulge silmad ja kujutle Pauli sind ilmselgelt mitte kuulamas. Kujutle, et sul ei ole sellist mõtet, et Paul sind ei kuula (või et ta üldse peaks sind kuulama). Võta endale selleks aega. Märka kõike, mis sulle avaneb. Mida sa nüüd näed? Märka erinevust!

Pööra see ringi. Kui sa pöörad ringi algse lause *Paul ei kuula mind oma tervise teemal*, saab sellest „Mina ei kuula iseennast oma tervise teemal.“ Kas see pöördmõte vastab samavõrra või veel rohkemgi tõele? Nüüd too näiteid, kuidas sa ennast ei kuula oma tervise teemal olles selles samas olukorras koos Pauliga. Leia vähemalt kolm konkreetset, ehtsat näidet, kuidas see pöördmõte on tõsi. Minu jaoks on üheks näiteks, et selles olukorras ei kontrollinud ma oma emotsioone ja mu süda peksles.

Teine pöördmõte on „Mina ei kuula Pauli tema tervise teemal.“ Leia vähemalt kolm näidet, kuidas sina ei kuulanud Pauli tema tervise teemal, *tema* vaatenurgast vaadatuna, selles olukorras. Kas sa kuulad Pauli sel hetkel, kui sa mõtled sellest, et ta sind ei kuula?

Kolmas pöördmõte oleks „Paul kuulab mind oma tervise teemal.“ Näiteks, ta kustutas sigareti, mida ta parasjagu suitsetas. Ta võis süüdata viie minuti pärast järgmise sigareti, kuid selles olukorras, isegi, kui ta ütles mulle, et ei hooli oma tervisest, ta ilmselt siiski kuulas mind. Leia selle ja iga teise avastatud pöördmõtte kohta alati vähemalt kolm konkreetset, ehtsat näidet, kuidas sinu jaoks see pöördmõte selles olukorras tõele vastab.

Pärast nende ringipööratud väidete üle järelemõtlemist saad sa jätkata järgmise töölehele kirja pandud väite küsitlemisega – antud juhul *Ma tahan, et Paul näeks, et ta eksib* – ning seejärel juba kõikide ülejäänud väidetega, mis töölehel kirjas on.



*Arvusta oma ligimest,
Kirjuta see üles.
Esita neli küsimust,
Pööra see ringi.
— bk*

Sinu kord - tööleht

Nüüd on sul piisavalt teadmisi selleks, et Tööd ise katsetada. Esmalt lõdvestu, vaigista oma meel, sulge silmad ja oota, et meenuks mõni stressi tekitav olukord. Täida „Arvusta oma ligimest“ töölehte samal ajal, kui määratlend neid mõtteid ja tundeid, mida kogesid selles olukorras, millest sa kirjutada otsustasid. Kasuta lühikesi ja lihtsaid lauseid. Pea meeles, et sa *suunaksid oma süüdistava või kritiseeriva sõrme väljapoole*. Sa võid kirjutada lähtuvalt vaatenurgast, mis oli sulle omane viieaastasena või ükskõik, millisest ajast või olukorrast oma elus. Palun, *ära* kirjuta praegu veel endast!

1) Selles olukorras, ajas ja kohas, kes vihastab sind, ajab segadusse või põhjustab sulle pettumust ja miks?

Mulle ei meeldi (ma olen vihane, kurb, hirmunud, segaduses, jne.) (nimi) (peale/tõttu), sellepärast et _____.

2) Selles olukorras, kuidas sa tahad, et ta muutuks? Mida sa tahad, et ta teeks?

Ma tahan, et (nimi) _____.

3) Selles olukorras, mida sa tal teha soovitaksid?

(Nimi) peaks (ei peaks) _____.

4) Mida sa vajad, et ta mõtleks, ütleks, tunneks või teeks, et sina saaksid selles olukorras õnnelik olla?

Mul on vaja, et (nimi) _____.

5) Mida sa temast selles olukorras arvad? Tee nimekiri!

(Nimi) on _____ .

6) Mida sa selles olukorras või seoses selle olukorraga enam kunagi kogeda ei taha?

Ma ei taha enam kunagi _____ .

Sinu kord – küsitlemine

Nüüd vaata kõik töölehel kirjas olevad väited nende nelja küsimuse abil ükshaaval läbi. Seejärel pööra ringi see väide, millega parasjagu töötad ning leia vähemalt kolm konkreetset, ehtsat näidet, kuidas iga pöördmõte on sama tõsi või tõsem kui algne väide. (Vaata veelkord läbi näide pealkirja all „Kuidas täita töölehte“. Samuti võid sa abi leida veebilehel thework.com/eesti, või Töö mobiiltelefoni rakendust kasutades [The Work rakendus on inglise keeles], kus on videoklipp Byron Katie juhendusega.) Ole kogu selle protsessi käigus avatud võimalustele, mis on väljaspool seda, mida arvad end teadvat. Pole midagi paelumat kui ma-ei-tea-meele avastamine.

See Töö on mõtisklus. See on nagu sukeldumine iseendasse. Vaatle küsimusi, lasku iseenda sügavustesse, kuula ja oota. Vastus leiab su küsimuse. Mõistus kohtub südamega, ükskõik kui kinniseks või lootusetuks sa ennast pead: inim-meele leebem poolus (mida ma nimetan südameks) kohtub poolusega, mis on tulvil segadust, kuna ta pole enesele veel valgustunud. Kui mõistuse küsimus on siiras, saab see südamest vastuse. Sa võid hakata kogema enda ja oma maailma kohta selginemisi, mis muudavad jäädavalt kogu sinu elu.

Vaata 1. väidet oma töölehel. Nüüd küsi endalt järgmised küsimused:

1. Kas see on tõsi?

Tegelikkus on minu jaoks see, mis on tõde. Tõde on kõik see, mis on antud hetkel sinu ees, mis iganes parasjagu tegelikult toimub. Ükskõik, kas see sulle meeldib või mitte, praegu sajab vihma. „Praegu ei peaks vihma sadama“ on ainult mõte. Tegelikuses selliseid asju nagu „oleks“ või „poleks“ ei eksisteeri. Need on ainult mõtted, mida me üritame reaalsusele peale suruda. Ilma „oleksita“ ja „poleksita“ suudame me näha tegelikust sellisena, nagu see on, ning see jätab meile vabaduse tegutseda tõhusalt, selgelt ja mõistlikult.

Võta endale oma esimese küsimuse jaoks aega. Vastus on kas jah või ei. (Kui vastus on eitav, mine edasi 3. küsimuse juurde.) Töö sisuks on avastada tõde, mis pärineb sinu hinge kõige sügavamatest salasoppidest. Sa kuulad *iseenda*, mitte teiste inimeste vastuseid ega midagi sellist, mida sulle on õpetatud. See võib alguses olla väga rahutust tekitav, kuna oled sisenemas tundmatusse. Sügavamale laskudes luba endal selle kogemusega täielikult kaasa minna.

2. Kas sa võid kindlalt teada, et see on tõsi?

Kui sinu vastus 1. küsimusele on jah, küsi endalt edasi: „Kas ma võin kindlalt teada, et see on tõsi?“ Paljudel juhtudel näib väide tõe vastavat. Loomulikult näib see tõena. Sinu tõekspidamised põhinevad elu jooksul kogutud läbiuurimata uskumustel.

Pärast seda, kui ma 1986. aastal tegelikkusesse ärkasin, märkasin ma korduvalt, kuidas inimesed tulid vestlustes, meedias või raamatutes välja selliste väidetega nagu „Maailmas pole piisavalt mõistmist“, „Maailmas on liiga palju vägivalda“, „Me peaksime üksteist rohkem armastama“. Need olid lood, mida ka mina tavatsesin uskuda. Need väited tundusid osavõtlikud, heatahtlikud ja hoolivad, kuid ma märkasin neid kuuldes, et nende uskumine tekitas stressi ja need ei toonud minusse rahutunnet.

Näiteks, kui kuulsin kedagi ütlemas: „Inimesed peaksid olema armastavamad“, tärkas minus küsimus: „Kas ma saan kindlalt teada, et see vastab tõe? Kas ma oma sisimas tõesti tean, et inimesed peaksid olema armastavamad? Isegi kui kogu maailm seda mulle ütleb, siis kas see ikka on tõepoolest tõsi?“ Ja ma märkasin ennast sisemiselt kuulates üllatusega, et maailm on just see, mis ta hetkel on ja et sellel hetkel ei saanud inimesed mitte kuidagi olla armastavamad kui nad olid. Kui asi puutub tegelikkusesse, siis ei ole olemas „mis peaks olema“. On ainult see, „mis on“ just sellisena nagu see parajasti on. Tõde on olemas *enne* igasuguseid lugusid. Ja enne selle läbiuurimist takistab iga lugu meil nägemast seda, mis on tõde.

Nüüd sain ma lõpuks iga vähegi ebamugavust tekitava väite kahtluse alla seada, esitades küsimuse: „Kas ma saan kindlalt teada, et see on tõsi?“ Ja nii nagu küsimus, tulenes ka vastus minu enda kogemusest ja see oli: Ei. See vastus võimaldas mul seista tugevalt kahe jalaga maas –sõltumatult, rahu, vabana.

Kuidas saab „ei“ olla õige vastus? Kõik inimesed, keda ma teadsin, samuti kõik raamatud ütlesid ju, et vastus peaks olema „jah“. Kuid ma mõistsin, et tõde on iseolev ja seda ei saa mitte keegi dikteerida. Selle sisemise „ei“ valguses hakkasin ma nägema, et maailm on alati selline, nagu ta peabki olema, sõltumatult sellest, kas ma olin sellele vastu või mitte. Ja ma olin valmis tegelikkuse avatud südamega omaks võtma. Ma armastan maailma – tingimusteta.

Kui sinu vastus on endiselt „jah“, on ka hästi. Kui sa arvad, et sa võid kindlalt teada, et see vastab tõe, siis nii see peabki olema, ning võid liikuda edasi kolmanda küsimuse juurde.

3. Kuidas sa reageerid, mis juhtub, kui sa usud seda mõtet?

Seda küsimust esitades hakkame märkama sisemist põhjust ja tagajärge. Sa märkad, et kui sa mingit mõtet usud, siis tekitab see ebameeldiva tunde, häirituse, mis võib ulatuda kergest ebamugavusest kuni hirmu või paanikani.

Pärast seda, kui need neli küsimust tee minuni leidsid, hakkasin ma märkama sellised mõtted nagu näiteks „Inimesed peaksid olema armastavamad“ ning ma nägin, et sellised mõtted tekitavad minus rahutust. Ma panin tähele, et enne selle mõtte ilmumist oli rahu. Minu meel oli vaikne, ärgas ja selge. Selline olen ma ilma oma loota. Seejärel hakkasin ma oma teadlikkuse vaikuses märkama tundeid, mis tekkisid selle mõtte uskumisest või selle

külge klammerdumisest. Ja selles vaikuses adusin ma, et kui ma seda mõtet usuksin, tooks see endaga kaasa rahutustunde ja kurbuse. Kui ma küsisin: „Kuidas ma reageerin, kui ma usun mõtet, et inimesed peaksid olema armastavamad?“, siis ma nägin, et ma mitte ainult ei tundnud ebamugavustunnet (see oli ilmselge), vaid reageerisin ka mõttepiltide loomisega, mis aitasid kinnitada, et see mõte on tõde. Ma lendasin ära väljamõeldud maailma, mida ei olnud olemas. Minu reaktsiooniks oli elamine stressist tulvil kehas ja meeles, nähes kõike hirmunud silmadega ning olles justkui kuutõbine, kes elab näiliselt lõputus õudusunenäos. Olukorra lahenduseks oli lihtsalt vaja mõtteid küsitleda.

Mulle meeldib 3. küsimus väga. Kui sa ükskord sellele enda jaoks vastuse leiad ning kui hakkad nägema mõtte põhjust ja tagajärge, hakkab kogu su kannatuste pundar lahti hargnema.

4. Kes sa oleksid ilma selle mõtteta?

See on tõeliselt võimas küsimus. Kes või mis sa oleksid ilma selle mõtteta? *Kuidas* sa oleksid ilma selle mõtteta? Kujutle, et oled selle inimese läheduses, kellest sa kirjutasid ja et ta teeb parajasti seda, mida ta sinu arvates ei peaks tegema. Nüüd sulge üheks või kaheks minutiks silmad ja kujutle, kes sa oleksid siis, kui sa ei suudaks seda mõtet isegi mitte mõelda. Mille poolest oleks sinu elu samas olukorras teistsugune, kui sul seda mõtet ei oleks? Hoia oma silmad jätkuvalt kinni ja vaata seda inimest ilma oma loota. Mida sa näed? Mis tunde see inimene sinus ilma selle uskumuseta tekitab? Kuidas sulle rohkem meeldib – koos selle looga või ilma? Kumba varianti on kergem taluda? Kumb tundub rahulikum?

Paljude inimeste jaoks on elu ilma nende loota sõna otseses mõttes kujuteldamatu. Neil pole sellest vähimatki ettekujutust. Seega vastavad nad väga sageli lihtsalt: „Ma ei tea.“ Mõned inimesed vastavad: „Siis oleksin ma vaba,“ „Siis oleks minus rahu“ või „Ma oleksin siis armastavam inimene.“ Sa võid ka öelda: „Minus oleks piisav selgus, et olukorda mõista ning tegutseda asjakohaselt ja arukalt.“ Ilma oma loota suudame me tegutseda kartmatult ja sihikindlalt, samuti suudame me olla sõbra ning kuulaja rollis. Me oleme inimesed, kes elavad õnnelikku elu. Me oleme tunnustus ja tänulikkus, mis on muutunud meie jaoks niisama loomulikuks nagu hingamine. Õnnelik olemine on loomulik olek neile, kes teavad, et pole midagi, mida oleks vaja teada, ning et meil on juba siin ja praegu olemas kõik see, mida me vajame.

Pööra see ringi

Ringipööramiseks leia oma töölehel kirjas olevale algsele väitele vastandeid. Sageli saab väidet ringi pöörata enda kohta, teise kohta ning vastupidiseks. Esiteks kirjuta see nii, nagu oleks see kirjutatud sinu kohta. Sinna, kuhu sa kirjutasid teise inimese nime või „tema“, kirjuta nüüd „mina“. Näiteks: „Paul ei kuula mind oma tervise teemal“ on ringipööratult: „Mina ei kuula ennast oma tervise teemal“. Leia vähemalt kolm konkreetset, ehtsat näidet, kuidas see pöördmõte on sama tõene või tõesem kui sinu algne väide. Siis jätkka väitega „Mina ei kuula Pauli tema tervise teemal.“ Veel üks võimalus on pöörata väide 180 kraadi ringi äärmuslikuks vastandiks: „Paul kuulab mind oma tervise

teemal.“ Ära unusta iga pöördmõtte kohta leida vähemalt kolm konkreetset, ehtsat näidet, kuidas antud pöördmõte sinu jaoks selles olukorras kehtib. Siin ei ole eesmärgiks endale etteheidete tegemine või enda süüdi tundmine. Asja mõte on selliste alternatiivide leidmine, mis võivad sinusse rahu tuua.

Igal väitel ei pruugi kolme pöördmõtet olla ning mõnel on rohkem kui kolm. Mõned pöördmõtted ei pruugi sulle üldse vastu kajada. Ära neid endale jõuga peale suru.

Iga pöördmõtte puhul mine tagasi ja alusta algsest väitest. Näiteks, „Ta ei peaks oma aega raiskama“ saab ringi pöörata „Mina ei peaks oma aega raiskama“, „Mina ei peaks tema aega raiskama“ ja „Ta peaks oma aega raiskama“. Pane tähele, et „Mina peaks oma aega raiskama“ ja „Mina peaks tema aega raiskama“ ei ole kehtivad pöördmõtted, need on pööratud mõtete pöördmõtted mitte algse väite pöördmõtted.

Pöördmõtted on Töö väga mõjus osa. Seni, kui sa usud, et sinu probleemide põhjus on kusagil „väljaspool“ – kuniks sa arvad, et keegi või miski muu on vastutav sinu kannatuste eest – on olukord lootusetu. See tähendab, et sa jääd igaveseks ohvri rolli, et sa kannatad paradisis. Seega lase tõel leida tee enda juurde ja asu ennast vabaks päästma. Enam ei ole vaja oodata inimeste ja olukordade muutumist, et kogeda rahu ja kooskõla. Töö on otsetee iseenda õnneliku olemise loomiseks.

6. väite ringipööramine

Töölehel „Arvusta oma ligimest“ oleva 6. väite ringipööramine on teistest mõnevõrra erinev. Lausest: „Ma ei taha enam kunagi...“ saab lause: „Ma olen valmis...“ ja „Ma ootan elevusega ...“. Näiteks lause: „Ma ei taha enam kunagi kogeda, et Paul mulle jälle valetab“ pööratakse ringi nii: „Ma olen valmis, et Paul mulle jälle valetab“ ja „Ma ootan elevusega, et Paul mulle jälle valetaks.“

Selle ringipööramise mõte on elu avasüli vastuvõtmine sellisena nagu see on. Öeldes – ja seda siiralt mõeldes – „Ma olen valmis...“ loome me avatust, loomingulisust ja paindlikkust. Igasugune vastupanu, mis sul võib esineda maailma suhtes, väheneb ja see võimaldab sul avaneda sellele olukorrale su elus, selle asemel, et lootusetult ja väevõimuga üritada seda olukorda oma elust välja juurida või seda eemal hoida. Kui me ütleme ja ka siiralt mõtleme, et: „Ma ootan elevusega...“, siis oleme me valmis võtma elu vastu just sellisena, nagu see meie ees lahti rullub. Mõned meie seast on õppinud leppima sellega, mis on ning minu ülesanne on sind veel kaugemale kutsuda, tõeliselt armastama seda, mis on. See on meie loomulik seisund. Täielik vabadus ilma hirmuta on meie sünnipärane õigus.

Hea on endale teadvustada, et samad tunded või olukorrad võivad juhtuda meie elus teinekordki, mis sest, et see toimub vaid meie mõtetes. Kui sa mõistad, et kannatus ja ebamugavus viitavad vaid vajadusele küsitleda ja vabadusele, mis sellele järgneb, hakkad sa võib-olla lõpuks ebamugavaid tundeid lausa rõõmuga ootama. Sa võid suhtuda nendesse kui sõpradesse, kes tulevad sulleks, et näidata sulle asju, mida sa pole enda jaoks veel piisavalt läbi uurinud.

Küsimused ja vastused

K *Mulle valmistab teistest inimestest kirjutamine raskusi. Kas ma võin kirjutada hoopis endast?*

V Kui sa tahad ennast paremini tundma õppida, soovitan ma sul kirjutada kellestki teisest. Suuna Töö esmalt väljapoole ja sa võid peagi märgata, et kõik väljaspool olev on sinu mõtlemise otsene peegeldus. See kõik käib sinu enda kohta. Enamik meist on suunanud oma kriitika ja hukkamõistu juba pikki aastaid iseendale ja see ei ole neile veel mingit lahendust toonud. Teiste inimeste kritiseerimine, väidete kahtluse alla seadmine ja ringipööramine on kiirtee mõistmise ja endas selgusele jõudmise poole.

K *Kuidas sa saad väita, et tegelikkus on hea? Aga sõda, vägistamine, vaesus, vägivald, laste väärkohtlemine? Kas sa vaatad kõigele sellele läbi sõrmede?*

V Kuidas ma saaksin neile läbi sõrmede vaadata? Ma pole hull. Ma lihtsalt märkan, et kui ma usun, et neid ei tohiks olemas olla, kui need on olemas, siis ma kannatan. Äkki saan ma kõigepealt lõpetada sõja iseeneses? Kas ma saan lõpetada iseenda ja teiste vägistamise oma ahistavate mõtete ja tegudega? Kui ma seda ei suuda, siis jätkan ma iseenda sees just neid asju, mille ma tahan välises maailmas lõpetada. Ma alustan iseenda kannatuse, iseenda sõja lõpetamisest. Juba see on paras eluülesanne.

K *Kas sa tahad öelda, et ma pean lihtsalt leppima tegelikkusega nii nagu see on ja mitte sellele vastuväiteid esitama. Kas nii?*

V See pole minu asi öelda, mida keegi peaks või ei peaks tegema. Ma lihtsalt küsin: „Millist mõju avaldab tegelikkusega vaidlemine? Mis tunde see tekitab?“ Töö uurib põhjuseid ja tagajärgi, mille toob endaga kaasa valulikest mõtetest kinnihoidmine ning nende uurimise kaudu leiame me oma vabaduse. Pelk väitmine, et me ei peaks tegelikkusega vaidlema, oleks jälle üksnes uus lugu, veel üks filosoofia või religioon. See pole kunagi toimunud.

K *Armastades seda, mis on kõlab nagu me ei tahaks kunagi midagi. Midagi tahta on ju hoopis huvitavam.*

V Minu kogemus näitab, et ma tahan kogu aeg midagi – ma tahan nimelt seda, mis on. See pole mitte ainult huvitav, vaid lausa vaimustav! Kui ma tahan seda, mis mul on, siis ei ole minu mõtted ja teod üksteisest lahus; need toimivad ühe tervikuna, ilma üksteisega konflikti sattumata. Kui sa tunned kunagi millestki puudust, kirjuta oma mõtted üles ja sea need kahtluse alla. Mina leian, et elu varustab meid kõigega ja elu ei vaja tulevikku. Kõik vajalik on alati olemas ja ma ei pea selleks midagi tegema. Pole midagi põnevamat kui armastada seda, mis on.

K *Mis siis, kui mul ei ole inimestega probleeme? Kas ma võin kirjutada ka mingitest asjadest, näiteks oma kehast?*

V Jah. Töö sobib kõikide teemade jaoks, mis sinus stressi tekitavad. Kui sa oled nende nelja küsimusega ja ringipööramisega juba tuttavaks saanud, võid sa valida ka selliseid teemasid nagu keha, haigused, karjäär või koguni Jumal. Seejärel katseta, mis juhtub, kui sa kasutad ringipööramise käigus käsiloleva teema asemel terminit „minu mõtlemine“.

Näide, lausest „Minu keha peaks olema tugev, paindlik ja terve“ saab lause „Minu mõtlemine peaks olema tugev, paindlik ja terve.“

Kas see pole see, mida sa tegelikult tahad – tasakaalukat ja elutervet mõtlemist? Kas sulle on kunagi olnud probleemiks sinu haige keha või tekitab probleemi hoopis see, kuidas sa oma kehast mõtled? Uuri seda. Las sinu arst hoolitseb sinu keha eest, sina aga hoolitse oma mõtlemise eest. Mul on üks sõber, kelle kogu keha on halvatud ja ta tunneb oma elust rõõmu, sest ta armastab oma mõtteid. Vabadus ei eelda, et su keha peab olema terve. Vabasta oma meel.

K *Kuidas õppida andestama kellelegi, kes on mulle tõeliselt haiget teinud?*

V Arvusta oma vaenlast, pane see kirja, esita neli küsimust, pööra see ringi. Jõua ise selgusele, et andestamine pole muud kui avastus, et seda, mis sinu arvates juhtus, tegelikult ei juhtunudki. Niikaua, kuni sa pole mõistnud, et tegelikult polegi midagi andeks anda, ei ole sa täielikult andestanud. Me oleme kõik süüitud; me teeme teistele haiget, sest usume oma läbiuurimata mõtteid. Keegi ei teeks halba teisele inimesele, kui ta poleks segaduses. Seega alati, kui sa kannatad: vaata üle mõtted, mida sa mõtled, pane need kirja, küsitle neid ja luba sinu seest tulnud vastustel sind vabaks lasta. Ole laps! Alusta meelest, mis midagi ei tea. Muuda oma teadmatus täielikuks vabaduseks.

K *Kas mõtete küsitlemine on mõtlemisprotsess? Kui ei, siis mis see on?*

V Mõtete küsitlemine näib olevat mõtlemisprotsess, kuid tegelikult on see moodus mõtlemise tühistamiseks. Mõtted kaotavad meie üle mõjuvõimu, kui me jõuame äratundmisele, et need lihtsalt ilmuvad meie meelde. Mõtted ei ole isiklikud. Töö aitab meil mõtete eest põgenemise või nende allasurumise asemel õppida neid avasüli vastu võtma, neid tingimusteta armastades ja mõistes.

Katie'i tsitaadid

Kui sa tegelikkusega vaidled, siis sa kaotad – aga ainult 100% kordadest.

Isiksused ei armasta – need tahavad midagi.

Kui mul oleks üks palve, siis oleks see järgmine: „Jumal, päästa mind ihast armastuse, heakskiidu või tunnustuse järele. Aamen.“

Ära teeskle, et sa oled oma arengust ette jõudnud.

Ainuke kannatus on mõtlemine, mida pole kahtluse alla seatud.

Sa kas usud seda, mida sa mõtled, või sead selle kahtluse alla. Mingeid muid valikuid ei ole.

Keegi ei saa mulle haiget teha – seda teen ma ise.

Halvim asi, mis on kunagi juhtunud, on läbiuurimata mõte.

Terve mõistus ei kannata kunagi.

Kui ma usun, et sina oled minu probleem olen ma peast segi.

Ma ei lase oma tõekspidamistest lahti – ma sean need kahtluse alla. Seejärel lasevad *nemad minust* lahti.

Kui sa usud, et kannatamiseks on mingi õigustatud põhjus, siis oled sa tegelikkusest väga kaugel.

Tegelikkus on alati heatahtlikum kui lugu, mida me selle kohta usume.

Mulle on väga selge, et kogu maailm armastab mind. Ma lihtsalt ei eelda, et teised ka sellest juba aru saanud on.

Ei ole füüsilisi probleeme – on ainult probleemsed mõtted.

Tegelikkus on Jumal, sest see valitseb.

Kui minus valitseb täielik selgus, siis see, mida ma tahan, ongi see, mis on.

Tegelikkusega vaidlemine on sama, nagu üritada kassi haukuma õpetada – lootusetu.

Mille järgi ma aru saan, et ma ei vaja seda, mida ma tahan? Selle järgi, et mul pole seda.

Andestamine on äratundmine, et seda, mis sinu arvates juhtus, ei juhtunudki.

Kõik juhtub *minu jaoks*, mitte *minuga*.

Tänuhinnatus on see, mis me oleme ilma oma loota.

Töö-Kool

Töö-Kool on ülim sisemine seiklus. Erinevalt kõikidest teistest maailma koolidest ei tegeleta selles koolis õppimisega – siin tegeletakse õpitust vabanemisega. Sa veedad üheksa päeva jättes maha oma hirmul põhinevad lood, millest sa oled ise seda teadmata kogu oma elu kinni hoidnud. Kooli õppekava on elav, arenev protsess, mis muutub vastavalt osalejate vajadustele ja lähtub varasemate õpilaste kogemustest. Kõiki harjutusi viib läbi Katie ise ja need kohandatakse vastavalt osalejate vajadustele – seetõttu pole ükski Kool samasugune nagu varasemad. Ja pärast seda, kui sa oled veetnud need üheksa

päeva koos Katie'ga, ei ole ka sina ise enam samasugune nagu varem. „Kui need neli küsimust on sinus kord virgunud,“ ütleb Katie, „siis muutub su meel selgeks ning selgeks muutub ka maailm, mida sa projitseerid. See muutus on võimsam, kui keegi oskab endale ettegi kujutada.“

No-Body Intensive

No-Body Intensive, mis on viiepäevane juhendatud uurimisretk sinu uskumuste süsteemi, uurib ja küsitleb armastaval moel isiksuse peamisi tahke. Saadakse teadlikuks kõigist identiteedi koostisosadest. Vaadeldakse, kuidas me loome identiteedi, mis tunne on seda kanda ja kuidas me saame sellest loobuda. Iga samm on rõõmus kergendus oma tõelise loomuse ilmnemisel.

Nädalavahetuse töötoad

Nädalavahetuse töötoad on võimalus kogeda Kooli tõhusust kahe- või kolmepäevase programmi kaudu. Katie juhendab osalejaid mõningate oma programmi kõige efektiivsemate harjutuste sooritamisel. Harjutuste koostamisel on lähtutud sellest, et need peegeldaksid muutust, mille Katie ise pärast oma tõekogemuseni jõudmist läbi tegi. Keskendudes selliste teemade nagu sugu, ettekujutus oma kehast, sõltuvused, raha ja suhted läbitöötamisele jõuad sa sügavamate vabaduse tasanditeni. Neid töötubasid on kirjeldatud kui „vapustav,“ „silmiavav“ ja „mu elu kõige vägevam nädalavahetus.“

Töö pood

Populaarne ja nauditav viis süvendada oma teadmisi Töö alal on kuulata, kuidas Katie aitab teistel inimestel Tööd teha. Tema voolavus, tema tasakaal ranguse ja kaastunde vahel ning talle omane huumorimeel aitavad jõuda võimsate äratundmisteni muhedal moel. Töö pood pakub audio- ja videosalvestusi (enamjaolt inglise keeles) Katie'i asjatundlikest juhendamistest, mida ta on oma kuulajaskonnale pakkunud sellistel teemadel nagu seks, raha, vanemad, suhted, töö ja palju muud. Külasta veebilehte storeforthework.com.

Töö internetis

Katie ja Töö on igal ajal kättesaadavad veebilehe thework.com kaudu. Veebilehte külastades saad teha kõike järgnevat: lugeda detailseid instruktsioone Töö kohta; vaadata videoklippe selle kohta, kuidas Katie aitab inimestel Tööd teha paljudel erinevatel teemadel; tutvuda Katie'i sündmuste kalendriga; registreeruda üheksapäevasele kursusele Töö-Kool, viiepäevasele kursusele *No-Body Intensive*, nädalalõpu töötuppa või *Turnaround House* programmi; leida infot, kuidas helistada tasuta abiliinile „Tee Tööd“; rohkem teada

saada Töö instituudi ja sertifitseeritud juhendajate kohta; alla laadida „Arvusta oma ligimest“ töölehti; kuulata arhiveeritud raadiointervjuusid; alla laadida rakendusi oma iPhone'ile, iPad'ile või Androidile; tellida tasuta uudiskirja või teha oste veebipoes. Me kutsume sind külastama ka Katie'i Twitter'i ja Facebook'i lehti, kus on info teatud aja tagant toimuvate video otseülekannete kohta.

Töö-Kooli läbinutele - Töö-instituut

Pärast Töö-Kooli läbimist oled sa kutsutud ühinema rohkem kui tuhandeliikmelise Byron Katie'i Töö instituudiga. Instituut võimaldab Töö-Kooli lõpetajatel hoida värskena Töö-kogemust ja pakub ainukesena Töö Juhendajate Ametlikku Sertifitseerimise programmi. Sõltumatult sellest, kas sa liitunud sertifitseerimise programmiga või mitte, on sulle avatud ligipääs Töö-kogukonna foorumitesse, mis on põnev interaktiivne keskkond, kus liikmed kogu maailmast saavad arutada olulisi küsimusi ning hoida end kursis ja arutleda Byron Katie'iga erinevatel teemadel. Sul on ka võimalik regulaarselt praktiseerida Tööd meie Igapäevase Praktika programmis. Rohkem infot leiad veebilehelt instituteforthework.com.

Turnaround House Töö jaoks

Turnaround House on kahekümne kaheksa päevane püsiprogramm, mis astub vastu kõige tõsisemale ja ainsale sõltuvusele – meie meele sõltuvusele kahtluse alla seadmata mõtetest, mis põhjustavad kogu maailmas leiduva kannatuse ja sisemise vägivalda. See programm keskendub Byron Katie'i Tööle, mida on kasutanud miljonid inimesed: sõltlased, sõjaveteranid, vangid, üliõpilased, koduperenaised, ärijuhid, poliitikud, vaimse tervise spetsialistid – inimesed erinevatelt elualadelt – et vabaneda sügavale juurdunud, lüüasaamistunnet tekitavast segadusest, masendusest, sõltuvusest ja soovimatutest käitumismustritest. *Turnaround House* on ainuke programm, mille on heaks kiitnud Byron Katie'i ja milles kasutatakse Tööd sõltuvuste ja emotsionaalsete häirete taastusravi puhul. Byron Katie ja tema sertifitseeritud juhendajatest koosnev abimeeskond aitab sul läbida keskkonnasõbralikus, toetavas ja turvalises kohas programmi, mis on spetsiaalselt välja töötatud selleks, et tuua sinu ellu põhjapanevaid muutusi.

Neli küsimust

Siin on veelkord need neli küsimust. Mõned inimesed trükivad need endale veebilehelt thework.com/eesti tasuta töölehena välja või ostavad Töö-äpi, et hoida terve mõistus käepärast.

1. Kas see on tõsi? (Jah või ei. Kui ei, liigu 3. küsimuse juurde.)
2. Kas sa võid kindlalt teada, et see on tõsi? (Jah või ei.)
3. Kuidas sa reageerid, mis juhtub, kui sa usud seda mõtet?

4. Kes sa oleksid ilma selle mõtteta?

Pööra väide ringi enda kohta, teise kohta ja vastupidiseks. Seejärel leia vähemalt kolm konkreetset, ehtsat näidet selle kohta, kuidas iga ringipööratud väide on tõene või tõesem kui algne väide.

Annetused organisatsioonile The Work Foundation võetakse tänuga vastu. Sa annad oma kingitusega kaasinimestele võimaluse sellest elumuutvast õppeprotsessist osa saada. Sa saad oma annetuse edastada kirja teel, aadressil: The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024, U.S.A.; meie veebilehe theworkfoundationinc.org kaudu või helistades Byron Katie'i numbril +1 805 444 5799.

* * * * *

„Byron Katie'i Töö on meie planeedile suureks õnnistuseks.

Töö on kui terav mõõk, mis lõikab läbi illusiooni ning võimaldab sul enda jaoks ära tunda olemise ajatu olemuse.“

– Eckhart Tolle, raamatu *Siin ja praegu: kohaloleku jõud* autor



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

Selle raamatukese PDF-versiooni on võimalik alla laadida veebilehel thework.com/eesti. See brošüür sisaldab katkendeid raamatust *Loving What Is* (Armastades seda, mis on), mis on kättesaadav kõikjal, kus raamatuid müüakse ja thework.com/eesti veebilehe kaudu.