

# Η Εργασία της Μπαίρον Κέιτι

## Μια Εισαγωγή

Κανείς δεν μπορεί να σ' ελευθερώσει, παρά μόνο εσύ.

Αυτό το μικρό βιβλίο θα σου δείξει τον τρόπο.

– Μπαίρον Κέιτι

Αυτό το βιβλιαράκι παρουσιάζει την ουσία της Εργασίας της Μπαίρον Κέιτι. Κάθε χρόνο, χιλιάδες τέτοια βιβλιαράκια στέλνονται κατόπιν παράκλησης, χωρίς αντίτιμο, σε μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς σε όλο τον κόσμο, βοηθώντας τους ανθρώπους ν' ανακαλύψουν την ανατρεπτική δύναμη της διερεύνησης.

Αν θέλεις να εξερευνήσεις αυτή τη διαδικασία περισσότερο, προτείνουμε να αναζητήσεις το βιβλίο «*Αυτό Που Υπάρχει... κι εσύ*» (*Loving What Is*) στα βιβλιοπωλεία. Το βιβλίο θα σε οδηγήσει πιο βαθιά στην Εργασία και περιλαμβάνει πολλά παραδείγματα του τρόπου με τον οποίο η Κέιτι διευκολύνει τους ανθρώπους πάνω σε θέματα όπως ο φόβος, η υγεία, οι σχέσεις, τα χρήματα, το σώμα και άλλα. Το βιβλίο «*Αυτό Που Υπάρχει... κι εσύ*» διατίθεται επίσης σε ηχογραφημένη έκδοση στα αγγλικά, η οποία σου προσφέρει την ανεκτίμητη εμπειρία ν' ακούς την Κέιτι να κάνει την Εργασία ζωντανά. Το βιβλίο και η ηχογραφημένη του έκδοση είναι επίσης διαθέσιμα στην ιστοσελίδα μας [thework.com](http://thework.com).

## Εισαγωγή

Η Εργασία της Μπαίρον Κέιτι είναι ένας τρόπος για να αναγνωρίσεις και να θέσεις υπό αμφισβήτηση τις σκέψεις που προκαλούν όλο τον πόνο στον κόσμο. Είναι ένας τρόπος για να νιώσεις γαλήνη με τον εαυτό σου και τον κόσμο. Οποιοσδήποτε διαθέτει ένα ανοιχτό μυαλό μπορεί να κάνει αυτή την Εργασία.

Στα τριάντα της χρόνια, η Μπαίρον Καθλίν Ριντ έπεσε σε βαριά κατάθλιψη. Μέσα σε διάστημα δέκα χρόνων η κατάθλιψή της βάθυνε και τα δύο τελευταία χρόνια εκείνης της περιόδου η Κέιτι (όπως την αποκαλούν) σπάνια κατάφερνε να βγει από το υπνοδωμάτιό της. Τότε, ένα πρωί, μέσα από τα βάθη της απόγνωσης, είχε μια συνειδητοποίηση που της άλλαξε τη ζωή.

Η Κέιτι είδε ότι όταν πίστευε τις σκέψεις της πονούσε και όταν δεν τις πίστευε δεν πονούσε. Αυτό που είχε προκαλέσει την κατάθλιψή της δεν ήταν ο κόσμος γύρω της, αλλά όσα *πίστευε* για τον κόσμο γύρω της. Σε μια στιγμή εσωτερικής διαύγειας, είδε ότι η προσπάθειά μας να βρούμε την ευτυχία είναι αντεστραμμένη – αντί να προσπαθούμε μάταια ν' αλλάξουμε τον κόσμο ώστε να τον κάνουμε να ταιριάζει με τις σκέψεις μας για το πώς θα «έπρεπε» να είναι, μπορούμε να αμφισβητήσουμε αυτές τις σκέψεις και, συναντώντας την πραγματικότητα όπως είναι, να βιώσουμε απίστευτη χαρά και ελευθερία. Ως αποτέλεσμα, μια κλινήρης, αυτοκτονική γυναίκα γέμισε με αγάπη για καθετί που φέρνει η ζωή.

Η Κέιτι ανέπτυξε μια απλή, ωστόσο δυναμική μέθοδο διερεύνησης, με το όνομα «Η Εργασία», που έδειξε στους ανθρώπους πώς να απελευθερώνουν τους εαυτούς τους. Η βαθιά κατανόησή της για τη λειτουργία του νου συμπίπτει με την πρωτοποριακή έρευνα στη γνωστική νευροεπιστήμη και η Εργασία έχει συγκριθεί με τους σωκρατικούς διαλόγους, τις βουδιστικές διδασκαλίες και τα προγράμματα απεξάρτησης δώδεκα βημάτων. Όμως η Κέιτι ανέπτυξε τη μέθοδό της χωρίς να έχει καμία γνώση θρησκευτικών ή ψυχολογικών προσεγγίσεων. Η Εργασία είναι καθαρά βασισμένη στην άμεση εμπειρία μιας γυναίκας για το πώς γεννιέται και πεθαίνει ο πόνος. Είναι εκπληκτικά απλή, προσιτή σε ανθρώπους κάθε ηλικίας και πολιτισμικού περιβάλλοντος, και δεν απαιτεί τίποτα περισσότερο από ένα στυλό, ένα χαρτί και μια διάθεση ν' ανοίξει κανείς το μυαλό του. Η Κέιτι αντιλήφθηκε αμέσως ότι το να μοιράζεται με τους ανθρώπους τις δικές της συνειδητοποιήσεις και απαντήσεις δεν είχε πολλή αξία – αντίθετα, προσφέρει μια διαδικασία που μπορεί να χαρίσει στους ανθρώπους τις δικές τους απαντήσεις. Οι πρώτοι άνθρωποι που ήρθαν σ' επαφή με την Εργασία της ανέφεραν ότι η εμπειρία ήταν μεταμορφωτική και σύντομα η Κέιτι άρχισε να δέχεται προσκλήσεις για να διδάξει τη διαδικασία αυτή δημοσίως.

Από το 1986 η Κέιτι έχει παρουσιάσει την Εργασία σε εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Σε συνδυασμό με τις δημόσιες εκδηλώσεις, έχει

κάνει την Εργασία σε επιχειρήσεις, πανεπιστήμια, σχολεία, εκκλησίες, φυλακές και νοσοκομεία. Η χαρά και το χιούμορ της Κέιτι χαλαρώνουν αμέσως τους ανθρώπους, ενώ οι βαθιές συνειδητοποιήσεις και οι υπερβάσεις που γρήγορα βιώνουν οι συμμετέχοντες καθιστούν τις εκδηλώσεις ακαταμάχητες. Από το 1998 η Κέιτι διευθύνει το «Σχολείο για την Εργασία», ένα πρόγραμμα εννιά ημερών, που διεξάγεται αρκετές φορές το χρόνο. Στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, το Σχολείο είναι ένας εγκεκριμένος οργανισμός που παρέχει μόρια συνεχιζόμενης εκπαίδευσης και πολλοί ψυχολόγοι, σύμβουλοι και θεραπευτές αναφέρουν ότι η Εργασία αρχίζει να γίνεται το πιο σημαντικό εργαλείο της δουλειάς τους. Η Κέιτι προσφέρει επίσης το «Εντατικό Εργαστήριο Αποταύτισης από το Σώμα», ένα πρόγραμμα πέντε ημερών, και την «Πνευματική Κάθαρση της Νέας Χρονιάς», ένα πρόγραμμα τεσσάρων ημερών διαρκούς διερεύνησης, που λαμβάνει χώρα στο Λος Άντζελες στα τέλη Δεκεμβρίου. Επίσης, μερικές φορές προσφέρει διήμερα εργαστήρια. Ηχογραφήσεις και βιντεοσκοπήσεις της Κέιτι που διευκολύνει τους ανθρώπους να κάνουν την Εργασία πάνω σε μια μεγάλη γκάμα θεμάτων (σεξ, χρήματα, σώμα, γονείς, κ.λπ.) είναι διαθέσιμες στις εκδηλώσεις που διοργανώνει και στην ιστοσελίδα της [thework.com](http://thework.com).

Η Κέιτι έχει γράψει τρία βιβλία με παγκόσμια εμπορική επιτυχία: «*Αυτό Που Υπάρχει... κι εσύ*», γραμμένο σε συνεργασία με το σύζυγό της, το διακεκριμένο συγγραφέα Στίβεν Μίτσελ, και μεταφρασμένο σε είκοσι εννέα γλώσσες: «*Χρειάζομαι την Αγάπη Σου – Είναι Αλήθεια Αυτό;*» (*I Need Your Love – Is That True?*), σε συνεργασία με τον Μάικλ Κατς· και «*Χίλια Ονόματα για τη Χαρά*» (*A Thousand Names for Joy*), σε συνεργασία με τον Στίβεν Μίτσελ. Τα υπόλοιπα βιβλία της είναι: «*Αμφισβήτησε τη Σκέψη Σου, Άλλαξε τον Κόσμο*» (*Question Your Thinking, Change the World*), σε επιμέλεια του Στίβεν Μίτσελ· «*Ποιος Θα Ήσουν Χωρίς το Σενάριό Σου;*» (*Who Would You Be Without Your Story?*), σε επιμέλεια της Κάρολ Γουίλιαμς· «*Γαλήνη στην Παρούσα Στιγμή*» (*Peace in the Present Moment*) (συλλογές της Μπαίρον Κέιτι και του Έκχαρτ Τόλε, με φωτογραφίες της Μισέλ Πεν και πρόλογο του Στίβεν Μίτσελ)· και για τα παιδιά, «*Τίγρη-Τίγρη, Είναι Αλήθεια Αυτό;*» (*Tiger-Tiger, Is It True?*), εικονογραφημένο από τον Χανς Γουίλχελμ.

Καλώς ήρθες Στην Εργασία.

## **Αυτό που είναι, είναι**

Υποφέρουμε μόνο όταν πιστεύουμε μια σκέψη που διαφωνεί με αυτό που υπάρχει. Όταν ο νους είναι απόλυτα διαυγής, αυτό που υπάρχει είναι αυτό που θέλουμε. Αν θέλεις η πραγματικότητα να είναι διαφορετική από αυτή που είναι, δοκίμασε να κάνεις μια γάτα να γαβγίσει. Μπορεί να προσπαθείς ασταμάτητα και στο τέλος η γάτα θα σε κοιτάξει και θα σου κάνει «νιάου». Το

να θέλεις η πραγματικότητα να είναι διαφορετική από αυτή που είναι είναι μάταιο.

Κι ωστόσο, αν κοιτάξεις πιο προσεκτικά, θα παρατηρήσεις ότι πιστεύεις παρόμοιες σκέψεις δεκάδες φορές τη μέρα. «Οι άνθρωποι θα έπρεπε να είναι πιο καλοί». «Τα παιδιά θα έπρεπε να έχουν καλύτερους τρόπους». «Ο σύζυγός (ή η σύζυγός) μου θα έπρεπε να συμφωνεί μαζί μου». «Θα έπρεπε να είμαι πιο λεπτή (ή πιο όμορφη ή πιο επιτυχημένη)». Αυτές οι σκέψεις είναι τρόποι με τους οποίους εκφράζουμε την επιθυμία μας να ήταν η πραγματικότητα διαφορετική από αυτή που είναι. Αν αυτό σου ακούγεται καταθλιπτικό, έχεις δίκιο. Όλο το άγχος που νιώθουμε προκαλείται από τη διαφωνία μας με αυτό που υπάρχει.

Όσοι πρωτοέρχονται σε επαφή με την Εργασία μου λένε συχνά: «Μα θα έχανα τη δύναμή μου, αν σταματούσα να διαφωνώ με την πραγματικότητα. Αν απλώς δεχτώ την πραγματικότητα, θα παθητικοποιηθώ. Μπορεί να χάσω ακόμα και την επιθυμία μου για δράση». Τους απαντώ με μια ερώτηση: «Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι αυτό είναι αλήθεια;». Ποιο από τα δύο μας δίνει περισσότερη δύναμη: «Μακάρι να μην είχα χάσει τη δουλειά μου» ή «Έχασα τη δουλειά μου· ποιες είναι οι καλύτερες λύσεις που μπορώ να βρω εδώ και τώρα»;

Η Εργασία αποκαλύπτει ότι αυτό που πιστεύεις πως δε θα έπρεπε να έχει συμβεί *έπρεπε* να έχει συμβεί. Έπρεπε να έχει συμβεί επειδή συνέβη και καμιά σκέψη στον κόσμο δεν μπορεί να το αλλάξει. Αυτό δε σημαίνει ότι το εγκρίνεις ή το επιδοκιμάζεις. Σημαίνει απλώς ότι μπορείς να δεις τα πράγματα χωρίς αντίσταση, απαλλαγμένα από τη σύγχυση της εσωτερικής σου διαμάχης. Κανείς δε θέλει να αρρωστήσουν τα παιδιά του, κανείς δε θέλει να βρεθεί σε αυτοκινητιστικό ατύχημα· όταν όμως συμβαίνουν τέτοιου είδους πράγματα, πώς μπορεί να είναι βοηθητικό το να διαφωνείς με αυτά νοερά; Γνωρίζουμε ότι δεν έχει κανένα νόημα να κάνουμε κάτι τέτοιο, κι όμως το κάνουμε, επειδή δεν ξέρουμε πώς να το σταματήσουμε.

Είμαι λάτρης αυτού που υπάρχει, όχι επειδή είμαι πνευματικό άτομο, αλλά επειδή το να διαφωνώ με την πραγματικότητα πονάει. Μπορούμε να κατανοήσουμε ότι η πραγματικότητα είναι καλή έτσι όπως είναι, επειδή όταν διαφωνούμε μαζί της βιώνουμε εκνευρισμό και απογοήτευση. Δε νιώθουμε χαλαροί και ισορροπημένοι. Όταν σταματάμε να κάνουμε πόλεμο με την πραγματικότητα, η δράση μας γίνεται απλή, αβίαστη, άφοβη και γεμάτη καλοσύνη.

## **Μένοντας στη δική σου δουλειά**

Μπορώ να βρω μόνο τριών ειδών δουλειές στο σύμπαν: τη δική μου, τη δική σου και του Θεού. (Για μένα, η λέξη *Θεός* σημαίνει «πραγματικότητα»). Η

πραγματικότητα είναι ο Θεός, επειδή *κυβερνά*. Οτιδήποτε βρίσκεται εκτός του δικού μου ελέγχου, του δικού σου ελέγχου και του ελέγχου όλων των υπολοίπων το ονομάζω δουλειά του Θεού.)

Μεγάλο μέρος του άγχους μας προέρχεται από το ότι ζούμε νοητικά έξω από τη δική μας δουλειά. Όταν σκέφτομαι «Πρέπει να βρεις δουλειά, θέλω να είσαι ευτυχισμένος, πρέπει να είσαι στην ώρα σου, πρέπει να φροντίζεις καλύτερα τον εαυτό σου», τότε βρίσκομαι στη δική σου δουλειά. Όταν ανησυχώ για σεισμούς, κατακλυσμούς, πολέμους ή για το πότε θα πεθάνω, τότε βρίσκομαι στη δουλειά του Θεού. Αν βρίσκομαι νοητικά στη δική σου δουλειά ή στη δουλειά του Θεού, το αποτέλεσμα είναι μια αίσθηση διαχωρισμού. Το παρατήρησα αυτό στις αρχές του 1986. Όταν, για παράδειγμα, βρέθηκα νοητικά στη δουλειά της μητέρας μου με μια σκέψη όπως «Η μητέρα μου θα έπρεπε να με καταλαβαίνει», βίωσα αμέσως ένα αίσθημα μοναξιάς. Και συνειδητοποίησα ότι κάθε φορά που ένιωθα στη ζωή μου μοναξιά ή πόνο βρισκόμουν στη δουλειά κάποιου άλλου.

Αν εσύ ζεις τη ζωή σου κι εγώ, επίσης, ζω νοερά τη δική σου ζωή, τότε ποιος είναι εδώ για να ζήσει τη δική μου; Είμαστε και οι δύο στη δική σου. Το να βρίσκομαι νοερά στη δική σου δουλειά με εμποδίζει από το να είμαι παρούσα στη δική μου. Είμαι διαχωρισμένη από τον εαυτό μου και αναρωτιέμαι γιατί δε λειτουργεί η ζωή μου.

Το να πιστεύω ότι γνωρίζω τι είναι καλύτερο για οποιονδήποτε άλλο σημαίνει πως βρίσκομαι έξω από τη δική μου δουλειά. Ακόμα κι όταν το κάνω στο όνομα της αγάπης, πρόκειται για καθαρή αλαζονεία και το αποτέλεσμα είναι ένταση, άγχος και φόβος. Γνωρίζω τι είναι καλό για *μένα*; Αυτή είναι η μοναδική μου δουλειά. Καλύτερα να ασχοληθώ πρώτα μ' αυτή πριν προσπαθήσω να λύσω τα δικά σου προβλήματα για λογαριασμό σου.

Αν κατανοήσεις τα τρία είδη δουλειάς αρκετά ώστε να μένεις στη δική σου, αυτό θα μπορούσε να απελευθερώσει τη ζωή σου μ' έναν τρόπο που δεν μπορείς καν να φανταστείς. Την επόμενη φορά που θα νιώσεις άγχος ή δυσφορία, ρώτα τον εαυτό σου σε τίνος τη δουλειά βρίσκεσαι νοητικά και μπορεί να σκάσεις στα γέλια. Αυτή η ερώτηση έχει τη δύναμη να σε γυρίσει πίσω στον εαυτό σου. Και μπορεί να φτάσεις στο σημείο να δεις ότι ποτέ δεν ήσουν πραγματικά παρών, ότι σε όλη σου τη ζωή ζούσες νοερά στη δουλειά άλλων ανθρώπων. Απλά και μόνο η παρατήρηση ότι βρίσκεσαι στη δουλειά κάποιου άλλου μπορεί να σε γυρίσει πίσω στο δικό σου υπέροχο εαυτό.

Κι αν το εξασκήσεις αυτό για λίγο καιρό, μπορεί να φτάσεις στο σημείο να δεις ότι ούτε κι *εσύ* έχεις κάποια δουλειά και ότι η ζωή σου κυλάει μια χαρά από μόνη της.

## Συναντώντας τις σκέψεις σου με κατανόηση

Μια σκέψη είναι ακίνδυνη, εκτός αν την πιστέψουμε. Δεν είναι οι σκέψεις μας, αλλά η προσκόλληση στις σκέψεις μας που προκαλεί τον πόνο. Προσκόλληση σε μια σκέψη σημαίνει να πιστεύεις ότι είναι αληθινή χωρίς να έχεις κάνει διερεύνηση. Η πεποίθηση είναι μια σκέψη στην οποία έχουμε προσκολληθεί, συχνά για πολλά χρόνια.

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι *είναι* αυτό που τους λένε οι σκέψεις τους. Μια μέρα παρατήρησα ότι δεν ανέπνεα – αναπνεόμουν. Έπειτα παρατήρησα επίσης, προς μεγάλη μου έκπληξη, ότι δε σκεφτόμουν – ότι οι σκέψεις στην πραγματικότητα απλώς περνούσαν από μέσα μου και ότι δεν ήταν προσωπικές. Μήπως ξυπνάς το πρωί και λες στον εαυτό σου «Σκέφτομαι να μη σκεφτώ σήμερα»; Είναι πολύ αργά: Σκέφτεσαι ήδη! Οι σκέψεις απλώς εμφανίζονται. Έρχονται από το πουθενά κι επιστρέφουν στο πουθενά, σαν σύννεφα που κινούνται στον άδειο ουρανό. Έρχονται για να φύγουν, όχι για να μείνουν. Είναι τελείως ακίνδυνες, μέχρι να προσκολληθούμε σ' αυτές σαν να ήταν αληθινές.

Κανένας δεν έχει καταφέρει ποτέ να ελέγξει τη σκέψη του, παρ' όλο που πολλοί μπορεί να ισχυριστούν ότι το έχουν κάνει. Δεν παραιτούμαι από τις σκέψεις μου – τις συναντώ με κατανόηση. Έπειτα, παραιτούνται *εκείνες* από *εμένα*.

Οι σκέψεις είναι σαν το αεράκι, σαν τα φύλλα στα δέντρα, σαν τις σταγόνες της βροχής. Εμφανίζονται έτσι απλά – και μέσω της διερεύνησης μπορούμε να γίνουμε μαζί τους φίλοι. Θα λογομαχούσες με μια σταγόνα βροχής; Οι σταγόνες της βροχής δεν είναι προσωπικές, το ίδιο και οι σκέψεις. Όταν μια επώδυνη ιδέα αντιμετωπιστεί με κατανόηση, την επόμενη φορά που θα εμφανιστεί, μπορεί να τη βρεις ενδιαφέρουσα. Αυτό που συνήθως ήταν εφιάλτης τώρα είναι απλώς ενδιαφέρον. Την επόμενη φορά που θα εμφανιστεί, μπορεί να τη βρεις αστεία. Και την επόμενη φορά, μπορεί να μην την προσέξεις καν. Αυτή είναι η δύναμη του ν' αγαπάς αυτό που υπάρχει.

## Βάζοντας το νου στο χαρτί

Το πρώτο βήμα στην Εργασία είναι να αναγνωρίσεις τις σκέψεις και τις κρίσεις που προκαλούν τα συναισθήματα άγχους που βιώνεις και να τις καταγράψεις. (Επισκέψου την ιστοσελίδα [thework.com](http://thework.com) όπου θα βρεις μια Σελίδα Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον σου» για να την τυπώσεις.)

Εδώ και χιλιάδες χρόνια διδασκόμαστε να μην κρίνουμε – αλλά, ας είμαστε ειλικρινείς, εξακολουθούμε να το κάνουμε όλη την ώρα. Η αλήθεια είναι ότι μέσα στα κεφάλια όλων μας κυκλοφορούν ένα σωρό κρίσεις. Μέσω της Εργασίας έχουμε επιτέλους την άδεια να αφήσουμε αυτές τις κρίσεις να

εκφραστούν, ή ακόμα και να ουρλιάζουν, πάνω στο χαρτί. Μπορεί να ανακαλύψουμε ότι ακόμα και οι πιο δυσάρεστες σκέψεις είναι δυνατόν να αντιμετωπιστούν με άνευ όρων αγάπη.

Σου προτείνω να γράψεις για κάποιον που ακόμα δεν έχεις συγχωρήσει ολοκληρωτικά, κάποιον για τον οποίο νιώθεις ακόμα δυσφορία. Αυτό είναι το πιο δυναμικό σημείο εκκίνησης. Ακόμα κι αν έχεις συγχωρήσει αυτό το άτομο κατά 99 τοις εκατό, δε θα νιώσεις ελευθερία μέχρι η συγχώρεσή σου να είναι ολοκληρωτική. Το 1 τοις εκατό που δεν του έχεις συγχωρήσει είναι ακριβώς το σημείο στο οποίο κολλάς σε όλες τις υπόλοιπες σχέσεις σου (συμπεριλαμβανομένης της σχέσης σου με τον εαυτό σου).

Αν ξεκινήσεις ρίχνοντας το φταίξιμο προς τα έξω, τότε η εστίαση δε βρίσκεται σ' εσένα. Με αυτό τον τρόπο σου δίνεται η δυνατότητα απλώς να αφεθείς και να μην αυτολογοκριθείς. Είμαστε συχνά πολύ σίγουροι για το τι πρέπει να κάνουν οι άλλοι άνθρωποι, για το πώς πρέπει να ζουν τις ζωές τους, με ποιους πρέπει να έχουν σχέση. Διαθέτουμε 20 στα 20 οξύτητα όρασης όταν πρόκειται για άλλους, αλλά όχι όταν πρόκειται για τον εαυτό μας.

Όταν κάνεις την Εργασία, βλέπεις ποιος είσαι βλέποντας ποιοι νομίζεις πως είναι οι άλλοι. Σταδιακά καταλήγεις να δεις ότι τα πάντα έξω από εσένα είναι αντανάκλαση της δικής σου σκέψης. Εσύ είσαι ο αφηγητής, η μηχανή προβολής όλων των σεναρίων, και ο κόσμος είναι η εικόνα που προβάλλουν οι σκέψεις σου.

Από τις απαρχές του χρόνου, οι άνθρωποι προσπαθούν ν' αλλάξουν τον κόσμο αναζητώντας την ευτυχία. Κάτι που δεν έχει λειτουργήσει ποτέ, επειδή προσεγγίζει το πρόβλημα ανάποδα. Αυτό που μας προσφέρει η Εργασία είναι ένας τρόπος ν' αλλάξουμε τη μηχανή προβολής –το νου–, αντί για το προβαλλόμενο. Ακριβώς όπως όταν υπάρχει ένα σκουπιδάκι στο φακό του προβολέα. Εμείς νομίζουμε ότι η οθόνη έχει κάποιο ελάττωμα, κι έτσι προσπαθούμε να αλλάξουμε το ένα ή το άλλο άτομο, όποιον φαίνεται να έχει κάθε φορά το ελάττωμα. Όμως είναι μάταιο να προσπαθούμε ν' αλλάξουμε τις προβαλλόμενες εικόνες. Μόλις συνειδητοποιήσουμε πού βρίσκεται το σκουπιδάκι, μπορούμε να καθαρίσουμε τον ίδιο το φακό. Αυτό είναι το τέλος του πόνου και κάπως έτσι αρχίζουμε να νιώθουμε λίγη χαρά μέσα στον παράδεισο.

## **Πώς να συμπληρώσεις τη Σελίδα Εργασίας**

Σε προσκαλώ να αναλογιστείς για μια στιγμή κάποια κατάσταση στην οποία ήσουν θυμωμένη/ος, πληγωμένη/ος, θλιμμένη/ος ή απογοητευμένη/ος με κάποιον. Σε παρακαλώ να γίνεις όσο πιο επικριτική/ός, παιδαριώδης και μικροπρεπής ήσουν μέσα σε αυτή την κατάσταση. Μην προσπαθήσεις να είσαι πιο σοφή/ός ή πιο πνευματική/ός ή πιο καλή/ός απ' όσο ήσουν. Αυτή

είναι μια ευκαιρία για να ξεσπάσεις, για να κοιτάξεις μέσα σου, να κοιτάξεις ξανά τη συγκεκριμένη κατάσταση με απόλυτη ειλικρίνεια, χωρίς να λογοκρίνεσαι σχετικά με το γιατί πληγώθηκες και με το πώς ένιωθες όταν συνέβαινε. Επίτρεψε στα συναισθήματά σου να εκφραστούν καθώς αναδύονται, χωρίς να φοβάσαι καθόλου για τυχόν συνέπειες ή οποιαδήποτε απειλή τιμωρίας.

Στην επόμενη σελίδα θα βρεις ένα παράδειγμα μιας συμπληρωμένης Σελίδας Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον σου». Σε αυτό το παράδειγμα έχω γράψει για το δεύτερο σύζυγό μου, τον Πολ (και παρατίθεται εδώ με την άδειά του). Αυτό είναι το είδος των σκέψεων που συνήθιζα να κάνω για κείνον πριν αρχίσω τη διερεύνηση στη ζωή μου. Καθώς διαβάζεις, μπορείς αν θέλεις να αντικαταστήσεις το όνομα του Πολ με το αντίστοιχο όνομα στη δική σου ζωή.

1. Σε αυτή την κατάσταση, τον τόπο και το χρόνο, ποιος σε θυμώνει, σε συγχύζει ή σε απογοητεύει, και γιατί;

Είμαι θυμωμένη με τον Πολ επειδή δε με ακούει σχετικά με την υγεία του.

2. Σε αυτή την κατάσταση, πώς θέλεις να αλλάξει το άτομο; Τι θέλεις να κάνει;

Θέλω ο Πολ να καταλάβει ότι κάνει λάθος. Θέλω να σταματήσει να καπνίζει. Θέλω να σταματήσει να λείει ψέματα γι' αυτό που προκαλεί στην υγεία του. Θέλω να δει ότι σκοτώνει τον εαυτό του.

3. Σε αυτή την κατάσταση, τι συμβουλή θα έδινες στο συγκεκριμένο άτομο;

Ο Πολ πρέπει να πάρει μια βαθιά ανάσα. Πρέπει να χαλαρώσει. Πρέπει να δει ότι οι πράξεις του φοβίζουν εμένα και τα παιδιά. Θα έπρεπε να γνωρίζει ότι το να έχει δικίο δεν αξίζει άλλη μία καρδιακή προσβολή.



4. Για να είσαι *εσύ* ευτυχισμένη/ος σε αυτή την κατάσταση, τι έχεις ανάγκη να σκεφτεί, να πει, να αισθανθεί ή να κάνει το συγκεκριμένο άτομο;

Έχω ανάγκη ο Πολ να με ακούει. Έχω ανάγκη να αναλάβει την ευθύνη της υγείας του. Έχω ανάγκη να σέβεται τις απόψεις μου.

5. Τι σκέφτεσαι για το συγκεκριμένο άτομο σε αυτή την κατάσταση; Κάνε μια λίστα.

Ο Πολ είναι άδικος, αλαζονικός, φωνακλός, ανειλικρινής, εκτός ορίων και ασυνείδητος.

6. Τι είναι αυτό που δε θέλεις να βιώσεις ποτέ ξανά σε αυτή την κατάσταση ή σχετικά με αυτή την κατάσταση;

Δε θέλω ποτέ ο Πολ να μου ξαναπεί ψέματα. Δε θέλω να τον ξαναδώ ποτέ να καπνίζει και να καταστρέφει την υγεία του.

## Συμβουλές

Δήλωση 1: Σιγουρέψου ότι εντόπισες αυτό που σε αναστατώνει περισσότερο σε αυτή την κατάσταση σχετικά με το άτομο για το οποίο γράφεις. Καθώς συμπληρώνεις τις δηλώσεις 2 έως 6, φαντάσου τον εαυτό σου μέσα στην κατάσταση που περιέγραψες στη δήλωση 1.

Δήλωση 2: Κατάγραψε όλα όσα επιθυμούσες να κάνει αυτό το άτομο μέσα σε αυτή την κατάσταση, ανεξάρτητα από το πόσο γελοίες ή παιδαριώδεις ήταν οι επιθυμίες σου.

Δήλωση 3: Σιγουρέψου ότι οι συμβουλές σου είναι σαφείς, πρακτικές και λεπτομερείς. Κάνε ξεκάθαρο, βήμα προς βήμα, με ποιο τρόπο θα έπρεπε να δεχτεί αυτό το άτομο τις συμβουλές σου· πες του τι ακριβώς πιστεύεις ότι θα έπρεπε να κάνει. Αν ακολουθούσε τη συμβουλή σου, αυτό θα έλυνε πραγματικά το πρόβλημά σου στη δήλωση 1; Σιγουρέψου ότι οι συμβουλές σου είναι κατάλληλες και εφικτές γι' αυτό το άτομο (όπως το έχεις περιγράψει στη δήλωση 5).

Δήλωση 4: Έμεινες αρκετή ώρα στην κατάσταση που περιγράφεται στη δήλωση 1; Αν οι ανάγκες σου εκπληρώνονταν, αυτό θα σε οδηγούσε στην «ευτυχία» ή απλώς θα σταματούσε τον πόνο; Σιγουρέψου ότι οι ανάγκες που έχεις εκφράσει είναι σαφείς, πρακτικές και λεπτομερείς.

### **Διερεύνηση: Οι Τέσσερις Ερωτήσεις και οι Αντιστροφές**

1. Είναι αλήθεια αυτό; (Ναι ή όχι. Αν όχι, προχώρησε στην ερώτηση 3.)
2. Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια; (Ναι ή όχι.)
3. Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;
4. Ποια/ος θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;

Αντίστρεψε τη σκέψη. Έπειτα βρες τουλάχιστον τρία συγκεκριμένα, αυθεντικά παραδείγματα για το πώς η αντιστροφή είναι αληθινή για σένα μέσα σε αυτή την κατάσταση.

Τώρα, χρησιμοποιώντας τις τέσσερις ερωτήσεις, ας διερευνήσουμε τη δήλωση 1 στη Σελίδα Εργασίας: *Ο Πολ δε με ακούει σχετικά με την υγεία του*. Καθώς διαβάζεις, σκέψου κάποιον που ακόμα δεν έχεις συγχωρήσει ολοκληρωτικά, κάποιον που απλώς δε σε ακούει.

**1. Είναι αλήθεια αυτό;** Ενώ αναλογίζεσαι ξανά την κατάσταση, ρώτα τον εαυτό σου «Είναι αλήθεια ότι ο Πολ δε με ακούει σχετικά με την υγεία του;». Μείνε για λίγο σε απόλυτη ησυχία. Αν θέλεις πραγματικά να μάθεις την αλήθεια, το ειλικρινές ναι ή όχι θα αναδυθεί από μέσα σου για να συναντήσει την ερώτηση, καθώς θα ανακαλείς την ίδια κατάσταση στην οθόνη του μυαλού σου. Άφησε το νου να κάνει την ερώτηση και περίμενε την απάντηση που θα έρθει στην επιφάνεια. (Η απάντηση στις ερωτήσεις ένα και δύο είναι μόνο μια λέξη· είτε ναι είτε όχι. Επίσης παρατήρησε αν βιώνεις οποιαδήποτε αντίσταση καθώς απαντάς. Αν η απάντησή σου περιλαμβάνει «επειδή...» ή «αλλά...», αυτή δεν είναι η απάντηση της μιας λέξης που ψάχνεις και δεν κάνεις πια την Εργασία, αναζητάς την ελευθερία έξω από εσένα. Σε προσκαλώ σ' έναν καινούριο τρόπο – ζωντανό, εδώ και τώρα.)

**2. Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια;** Σκέψου αυτές τις ερωτήσεις: «Σε αυτή την κατάσταση, μπορώ να ξέρω με απόλυτη σιγουριά πως είναι αλήθεια ότι ο Πολ δε με ακούει σχετικά με την υγεία του; Μπορώ ποτέ να γνωρίζω πραγματικά ποιες στιγμές κάποιος ακούει ή όχι; Υπάρχουν φορές που εγώ ακούω, ακόμα κι όταν φαίνεται πως δεν το κάνω;».

**3. Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη; Πώς αντιδράς συναισθηματικά όταν πιστεύεις ότι ο Πολ δε σε ακούει σχετικά με την υγεία του; Πώς του συμπεριφέρεσαι; Μείνε σε ησυχία, παρατήρησε. Για παράδειγμα: «Νιώθω σύγχυση και με πονάει το στομάχι μου, τον κοιτάζω μ' εκείνο "το βλέμμα". Τον διακόπτω. Τον τιμωρώ, τον αγνοώ, χάνω την ψυχραιμία μου. Αρχίζω να μιλάω πιο γρήγορα και πιο δυνατά, του λέω ψέματα, τον απειλώ». Συνέχισε να φτιάχνεις τη λίστα σου, καθώς γίνεσαι μάρτυρας της κατάστασης, κι άφησε τις εικόνες του παρελθόντος και του μέλλοντος να σου αποκαλύψουν στην οθόνη του μυαλού σου πώς αντιδράς όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη.**

Αυτή η σκέψη φέρνει γαλήνη ή άγχος στη ζωή σου; Τι είδους σωματικές αισθήσεις και τι συναισθήματα αναδύονται όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη; Άφησε τον εαυτό σου να τα βιώσει τώρα. Τι είδους εμμονές ή εξαρτήσεις αρχίζουν να εκδηλώνονται όταν γίνεσαι μάρτυρας των εικόνων και πιστεύεις τη σκέψη; (Καταφεύγεις ασυνείδητα σε κάποιο από τα ακόλουθα: αλκοόλ, ναρκωτικά, πιστωτικές κάρτες, φαγητό, σεξ, τηλεόραση, κ.λπ.;) Επίσης, δεσ πώς συμπεριφέρεσαι στον εαυτό σου σε αυτή την κατάσταση και τι αίσθηση σου αφήνει αυτό. «Κλείνομαι. Απομονώνομαι, νιώθω άρρωστη, νιώθω θυμωμένη, τρώω καταναγκαστικά και βλέπω τηλεόραση για μέρες χωρίς να παρακολουθώ πραγματικά. Πέφτω σε κατάθλιψη, νιώθω διαχωρισμένη, πικραμένη και μόνη». Παρατήρησε όλες τις αλυσιδωτές αντιδράσεις που προκαλεί το να πιστεύεις τη σκέψη *ο Πολ δε με ακούει σχετικά με την υγεία του*.


**4. Ποια/ος θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη; Τώρα αναλογίσου ποια/ος θα ήσουν μέσα στην ίδια αυτή κατάσταση χωρίς τη σκέψη *ο Πολ δε με ακούει σχετικά με την υγεία του*. Ποια/ος (ή πώς) θα ήσουν μέσα στην ίδια κατάσταση αν δεν πίστευες αυτή τη σκέψη; Κλείσε τα μάτια σου και φαντάσου τον Πολ να φαίνεται κατά τη γνώμη σου ότι δε σε ακούει. Φαντάσου τον εαυτό σου χωρίς τη σκέψη ότι ο Πολ δε σε ακούει (ή ακόμα κι ότι *θα έπρεπε να σε ακούει*). Δώσε στον εαυτό σου όσο χρόνο χρειάζεται. Παρατήρησε οτιδήποτε σου αποκαλύπτεται. Τι βλέπεις τώρα; Παρατήρησε τη διαφορά.**

**Αντίστρεψέ το.** Η αρχική δήλωση, *ο Πολ δε με ακούει σχετικά με την υγεία του*, όταν αντιστραφεί γίνεται «Εγώ δεν ακούω τον εαυτό μου σχετικά με την υγεία μου». Είναι αυτή η αντιστροφή το ίδιο ή περισσότερο αληθινή; Τώρα εντόπισε παραδείγματα για το πώς εσύ δεν ακούς τον εαυτό σου σχετικά με την υγεία σου μέσα σε αυτή την ίδια κατάσταση με τον Πολ. Βρες τουλάχιστον τρία συγκεκριμένα, αυθεντικά παραδείγματα για το πώς αυτή η αντιστροφή είναι αληθινή. Για μένα, ένα παράδειγμα είναι ότι σε αυτή την κατάσταση ήμουν εκτός ελέγχου και ότι η καρδιά μου χτυπούσε δυνατά.

Μια άλλη αντιστροφή είναι «Εγώ δεν ακούω τον Πολ σχετικά με την υγεία του». Βρες τουλάχιστον τρία παραδείγματα για το πώς εσύ δεν άκουγες τον Πολ σχετικά με την υγεία του μέσα σε αυτή την κατάσταση, από τη δική του οπτική γωνία. Εσύ ακούς τον Πολ όταν σκέφτεσαι ότι εκείνος δε σε ακούει;

Μια τρίτη αντιστροφή είναι «Ο Πολ με ακούει σχετικά με την υγεία του». Για παράδειγμα, έσβησε το τσιγάρο που κάπνιζε. Μπορεί να άναβε άλλο τσιγάρο σε πέντε λεπτά, αλλά στη συγκεκριμένη κατάσταση, ακόμα και καθώς μου έλεγε ότι δε νοιαζόταν για την υγεία του, προφανώς με άκουγε. Για αυτή και για κάθε αντιστροφή που ανακαλύπτεις, πάντα να βρίσκεις τουλάχιστον τρία συγκεκριμένα, αυθεντικά παραδείγματα για το πώς η αντιστροφή είναι αληθινή για σένα μέσα σε αυτή την κατάσταση.

Αφού μείνεις αρκετή ώρα με τις αντιστροφές, μπορείς να συνεχίσεις κανονικά τη διερεύνηση με την επόμενη δήλωση που είναι γραμμένη στη Σελίδα Εργασίας –σε αυτή την περίπτωση, *θέλω ο Πολ να καταλάβει ότι κάνει λάθος*– κι έπειτα με όλες τις δηλώσεις στη Σελίδα Εργασίας.



*Κρίνε τον πλησίον σου,  
κατάγραψέ το.  
Κάνε τέσσερις ερωτήσεις,  
αντίστρεψέ το.  
– Μπ.Κ.*

### **Η σειρά σου: Η Σελίδα Εργασίας**

Τώρα γνωρίζεις αρκετά ώστε να δοκιμάσεις την Εργασία. Πρώτα χαλάρωσε, μείνε σε απόλυτη ησυχία, κλείσε τα μάτια σου και περίμενε να εμφανιστεί στο νου σου μια αγχωτική κατάσταση. Καθώς αναγνωρίζεις τις σκέψεις και τα συναισθήματα που βιώνεις μέσα στην κατάσταση για την οποία επέλεξες να γράψεις, άρχισε να συμπληρώνεις τη Σελίδα Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον

σου». Χρησιμοποίησε σύντομες, απλές προτάσεις. Θυμήσου να ρίχνεις το φταίξιμο ή την επίκριση έξω από εσένα. Μπορείς να γράψεις από τη θέση στην οποία βρισκόσουν όταν ήσουν πέντε χρονών ή από οποιαδήποτε χρονική στιγμή ή κατάσταση της ζωής σου. Σε παρακαλώ, μη γράψεις ακόμα για τον εαυτό σου.

1. Σε αυτή την κατάσταση, τον τόπο και το χρόνο, ποιος σε θυμώνει, σε συγχύζει ή σε απογοητεύει, και γιατί;  
Δε συμπαθώ (είμαι θυμωμένη/ος, ή στεναχωρημένη/ος, ή φοβισμένη/ος, ή μπερδεμένη/ος, κ.λπ., με) (όνομα) επειδή \_\_\_\_\_.
2. Σε αυτή την κατάσταση, πώς θέλεις να αλλάξει το άτομο; Τι θέλεις να κάνει;  
Θέλω (όνομα) να \_\_\_\_\_.
3. Σε αυτή την κατάσταση, τι συμβουλή θα έδινες στο συγκεκριμένο άτομο;  
(Όνομα) πρέπει (δεν πρέπει) \_\_\_\_\_.
4. Για να είσαι εσύ ευτυχισμένη/ος σε αυτή την κατάσταση, τι έχεις ανάγκη να σκεφτεί, να πει, να αισθανθεί ή να κάνει το συγκεκριμένο άτομο;  
Έχω ανάγκη (όνομα) να \_\_\_\_\_.
5. Τι σκέφτεσαι για το συγκεκριμένο άτομο σε αυτή την κατάσταση; Κάνε μια λίστα.  
(Όνομα) είναι \_\_\_\_\_.
6. Τι είναι αυτό που δε θέλεις να βιώσεις ποτέ ξανά σε αυτή την κατάσταση ή σχετικά με αυτή την κατάσταση;  
Δε θέλω ποτέ ξανά \_\_\_\_\_.

### Η σειρά σου: Η Διερεύνηση

Φέρε μία προς μία τις δηλώσεις που έχεις γράψει στη Σελίδα Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον σου» αντιμετώπιη με τις τέσσερις ερωτήσεις. Έπειτα κάνε αντιστροφή της δήλωσης πάνω στην οποία δουλεύεις και βρες τουλάχιστον τρία συγκεκριμένα, αυθεντικά παραδείγματα για το πώς κάθε αντιστροφή είναι το ίδιο ή περισσότερο αληθινή από την αρχική δήλωση. (Ανάτρεξε πίσω στο παράδειγμα που υπάρχει στην παράγραφο με τίτλο «Πώς να συμπληρώσεις τη Σελίδα Εργασίας». Μπορείς επίσης να βρεις βοήθεια στην ιστοσελίδα

[thework.com](http://thework.com), ή στο Εφαρμογή της Εργασίας, που περιλαμβάνει μια καθοδήγηση από την Μπαίρον Κέιτι.) Καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, εξερεύνησε τη δυνατότητα να είσαι ανοιχτή/ός σε ενδεχόμενα πέρα από αυτό που νομίζεις πως γνωρίζεις. Δεν υπάρχει τίποτα πιο συναρπαστικό από το να ανακαλύπτεις το νου που δε γνωρίζεις.

Αυτή η Εργασία είναι διαλογισμός. Είναι σαν να καταδύεσαι στον εαυτό σου. Συλλογίσου τις ερωτήσεις, βυθίσου στα βάθη του εαυτού σου, άκουσε και περίμενε. Η απάντηση θα συναντήσει την ερώτησή σου. Ο νους θα συναντήσει την καρδιά, ανεξάρτητα από το πόσο θωρακισμένη/ος ή απελπισμένη/ος πιστεύεις πως είσαι: ο πιο ήπιος πόλος του νου (που τον αποκαλώ καρδιά) θα συναντήσει τον πόλο που βρίσκεται σε σύγχυση, επειδή δεν έχει ακόμα φωτιστεί από τον εαυτό του. Όταν ο νους ρωτάει με ειλικρίνεια, η καρδιά απαντά. Ίσως αρχίσεις να βιώνεις αποκαλύψεις για τον εαυτό σου και τον κόσμο, αποκαλύψεις που θα μεταμορφώσουν ολόκληρη τη ζωή σου, για πάντα.

Κοίτα τη δήλωση 1 στη Σελίδα Εργασίας σου. Τώρα κάνε στον εαυτό σου τις ακόλουθες ερωτήσεις:

## 1. Είναι αλήθεια αυτό;

Πραγματικότητα, για μένα, είναι η αλήθεια. Αλήθεια είναι οτιδήποτε υπάρχει μπροστά σου, οτιδήποτε συμβαίνει πραγματικά. Είτε σου αρέσει είτε όχι, αυτή τη στιγμή βρέχει. Το «Δε θα έπρεπε να βρέχει» είναι απλώς μια σκέψη. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα όπως ένα «θα έπρεπε» ή «δε θα έπρεπε». Αυτές είναι μόνο σκέψεις που επιβάλλουμε στην πραγματικότητα. Χωρίς τα «θα έπρεπε» και τα «δε θα έπρεπε», μπορούμε να δούμε την πραγματικότητα όπως είναι και αυτό μας αφήνει ελεύθερους να δράσουμε αποτελεσματικά, με διαύγεια και σύνεση.

Όταν κάνεις την πρώτη ερώτηση, δώσε στον εαυτό σου όσο χρόνο χρειάζεται. Η απάντηση είναι είτε ναι είτε όχι. (Αν είναι όχι, προχώρησε στην ερώτηση 3.) Η Εργασία αφορά την ανακάλυψη της αλήθειας που αναδύεται από το βαθύτερο κομμάτι του εαυτού σου. Τώρα ακούς τη *δική σου* απάντηση, όχι την απάντηση των άλλων ανθρώπων, ούτε όλα όσα έχεις διδαχτεί. Αυτό μπορεί να είναι πολύ άβολο στην αρχή, επειδή εισέρχεσαι στη σφαίρα του αγνώστου. Καθώς συνεχίζεις να καταδύεσαι πιο βαθιά, άφησε στην εμπειρία να σε κυριεύσει ολοκληρωτικά.

## 2. Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια;

Αν η απάντησή σου στην ερώτηση 1 είναι ναι, ρώτα τον εαυτό σου «Μπορώ να ξέρω με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια;». Σε πολλές περιπτώσεις, η

δήλωση φαίνεται να είναι αληθινή. Φυσικά και φαίνεται. Οι ιδέες σου βασίζονται σε μια ολόκληρη ζωή αδιερεύνητων πεποιθήσεων.

Το 1986, αφότου ξύπνησα στην πραγματικότητα, παρατήρησα πολλές φορές τον τρόπο που οι άνθρωποι –σε συζητήσεις, στα μέσα ενημέρωσης και στα βιβλία– έκαναν δηλώσεις όπως «Δεν υπάρχει αρκετή κατανόηση στον κόσμο», «Υπάρχει πολλή βία», «Θα έπρεπε να αγαπάμε ο ένας τον άλλο». Αυτά ήταν σενάρια που συνήθιζα να πιστεύω κι εγώ. Φαίνονταν καλά, γεμάτα ευαισθησία και αλtruισμό, αλλά παρατήρησα, καθώς τα άκουγα, ότι το να τα πιστεύω προκαλούσε άγχος και ότι δε δημιουργούσαν μέσα μου μια αίσθηση γαλήνης.

Για παράδειγμα, όταν άκουγα κάποιον να λέει «Οι άνθρωποι θα έπρεπε να είναι πιο καλοί», αναδυόταν μέσα μου η ερώτηση «Μπορώ να ξέρω με απόλυτη σιγουριά ότι αυτό είναι αλήθεια; Μπορώ να ξέρω πραγματικά για τον εαυτό μου, μέσα μου, ότι οι άνθρωποι θα έπρεπε να είναι πιο καλοί; Ακόμα κι αν όλος ο κόσμος μου λέει ότι θα έπρεπε, είναι πραγματικά αλήθεια;». Και προς μεγάλη μου έκπληξη, όταν άκουγα τον εαυτό μου βαθιά, έβλεπα ότι ο κόσμος είναι αυτός που είναι αυτή τη στιγμή και ότι, αυτή τη στιγμή, οι άνθρωποι δε θα ήταν δυνατόν να είναι πιο καλοί απ' όσο είναι. Όσον αφορά την πραγματικότητα, δεν υπάρχει ποτέ «αυτό θα έπρεπε να είναι». Υπάρχει μόνο «αυτό είναι», ακριβώς όπως είναι, αυτή τη στιγμή. Η αλήθεια προηγείται κάθε σεναρίου. Και κάθε σενάριο, που προηγείται της διερεύνησης, μας εμποδίζει να δούμε τι είναι αληθινό.

Τώρα πια μπορούσα επιτέλους να διερευνήσω κάθε δυνητικά ενοχλητικό σενάριο. «Μπορώ να ξέρω με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια;» Και η απάντηση, όπως η ερώτηση, ήταν μια εμπειρία: Όχι. Έμενα ριζωμένη σ' αυτή την απάντηση – μόνη, γαλήνια, ελεύθερη.

Πώς γίνεται το όχι να είναι η σωστή απάντηση; Όλοι όσοι ήξερα και όλα τα βιβλία έλεγαν ότι η απάντηση θα έπρεπε να είναι ναι. Όμως έφτασα στο σημείο να δω ότι η αλήθεια είναι ο εαυτός της και ότι δεν υπαγορεύεται από κανέναν. Στην παρουσία αυτού του εσωτερικού όχι, έφτασα να δω ότι ο κόσμος είναι πάντα όπως θα έπρεπε να είναι, είτε τον πολεμάω είτε όχι. Κι έφτασα στο σημείο να αγκαλιάσω την πραγματικότητα με όλη μου την καρδιά. Αγαπώ τον κόσμο, χωρίς κανέναν όρο.

Αν η απάντησή σου είναι ακόμα ναι, ωραία. Αν νομίζεις πως μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι αυτό είναι αλήθεια, τότε η απάντησή σου είναι όπως θα έπρεπε να είναι και μπορείς να προχωρήσεις στην ερώτηση 3.

### **3. Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;**

Με αυτή την ερώτηση αρχίζουμε να παρατηρούμε την εσωτερική σχέση μεταξύ αιτίας και αποτελέσματος. Μπορείς έτσι να αναγνωρίσεις ότι όταν πιστεύεις

αυτή τη σκέψη υπάρχει ένα δυσάρεστο συναίσθημα, μια ενόχληση που κυμαίνεται από την ήπια δυσφορία μέχρι το φόβο ή τον πανικό.

Αφότου με βρήκαν οι τέσσερις ερωτήσεις, παρατηρούσα σκέψεις όπως «Οι άνθρωποι θα έπρεπε να είναι πιο καλοί» κι έβλεπα ότι τέτοιου είδους σκέψεις γεννούσαν μέσα μου μια δυσάρεστη αίσθηση. Παρατηρούσα ότι πριν από τη σκέψη υπήρχε γαλήνη. Ο νους μου ήταν σε εγρήγορση, ήσυχος και διαυγής. Αυτή είμαι χωρίς το σενάριό μου. Έπειτα, μέσα στην ησυχία της επίγνωσης, άρχισα να παρατηρώ τα συναισθήματα που γεννιόνταν από την πίστη ή την προσκόλληση στη σκέψη. Και μέσα στην ησυχία μπορούσα να δω ότι, αν έφτανα στο σημείο να πιστέψω τη σκέψη, το αποτέλεσμα ήταν ένα αίσθημα αγωνίας και θλίψης. Τη στιγμή που ρώτησα «Πώς αντιδρώ όταν πιστεύω τη σκέψη ότι οι άνθρωποι θα έπρεπε να είναι πιο καλοί;», είδα ότι όχι μόνο βίωσα ένα δυσάρεστο συναίσθημα (αυτό ήταν προφανές), αλλά ότι επιπλέον αντέδρασα δημιουργώντας νοερές εικόνες με σκοπό να αποδείξω ότι η σκέψη ήταν αληθινή. Μεταφέρθηκα σ' έναν επινοημένο κόσμο, που δεν υπήρχε. Αντέδρασα με το να εγκλωβιστώ σ' ένα αγχωμένο σώμα κι έναν αγχωμένο νου, κοιτάζοντας τα πάντα μέσα από μάτια γεμάτα φόβο, σαν υπνοβάτης, σαν μια γυναίκα που είχε χαθεί σ' ένα φαινομενικά ατέρμονο εφιάλτη. Το φάρμακο ήταν απλώς η διερεύνηση.

Αγαπώ την ερώτηση 3. Μόλις την απαντήσεις για τον εαυτό σου, μόλις αναγνωρίσεις την αιτία και το αποτέλεσμα μιας σκέψης, όλος ο πόνος αρχίζει να διαλύεται.

#### **4. Ποια/ος θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;**

Αυτή είναι μια πολύ δυναμική ερώτηση. Ποια/ος ή τι θα ήσουν χωρίς τη σκέψη; Πώς θα ήσουν χωρίς τη σκέψη; Φαντάσου τον εαυτό σου να στέκεται κοντά στο άτομο για το οποίο έγραψες, τη στιγμή που το συγκεκριμένο άτομο κάνει αυτό που πιστεύεις ότι δε θα έπρεπε να κάνει. Τώρα, μόνο για ένα με δύο λεπτά, κλείσε τα μάτια σου και φαντάσου ποια/ος θα ήσουν αν δεν είχες καν την ικανότητα να σκεφτείς αυτή τη σκέψη. Πώς θα ήταν η ζωή σου μέσα στην ίδια κατάσταση χωρίς τη σκέψη; Κράτα τα μάτια σου κλειστά και κοίτα αυτό το άτομο χωρίς το σενάριό σου. Τι βλέπεις; Πώς νιώθεις γι' αυτό το άτομο χωρίς το σενάριο; Ποιο προτιμάς – με ή χωρίς το σενάριό σου; Ποιο αφήνει καλύτερη αίσθηση; Ποιο αισθάνεσαι περισσότερο γαλήνιο;

Για πολλούς ανθρώπους, η ζωή χωρίς το σενάριό τους είναι κυριολεκτικά αδιανόητη. Δεν έχουν σημεία αναφοράς γι' αυτή. Έτσι το «Δεν ξέρω» είναι μια συνηθισμένη απάντηση σε αυτή την ερώτηση. Άλλοι άνθρωποι απαντούν λέγοντας «Θα ήμουν ελεύθερη/ος», «Θα ήμουν γαλήνια/ος», «Θα ήμουν ένα πιο καλοσυνάτο άτομο». Θα μπορούσες επίσης να πεις «Θα ήμουν αρκετά διαυγής για να κατανοήσω την κατάσταση και να ενεργήσω μ' έναν κατάλληλο, ευφυή τρόπο». Χωρίς τα σενάρια μας, δεν είμαστε μόνο ικανοί να δράσουμε



άφοβα και με διαύγεια· είμαστε επίσης φίλοι και ακροατές. Είμαστε άνθρωποι που ζουν ευτυχισμένες ζωές. Είμαστε αναγνώριση και ευγνωμοσύνη που έχουν γίνει τόσο φυσικές όσο η ίδια η ανάσα. Ευτυχία είναι η φυσική κατάσταση κάποιου που γνωρίζει ότι δεν υπάρχει τίποτα για να μάθει και ότι έχουμε ήδη όλα όσα χρειαζόμαστε, εδώ και τώρα.

## Αντίστροφέ το

Για να κάνεις τις αντιστροφές, βρες αντίθετες δηλώσεις της αρχικής δήλωσης στη Σελίδα Εργασίας σου. Συχνά μια δήλωση μπορεί να αντιστραφεί προς τον εαυτό μας, προς τον άλλο και προς το αντίθετό της. Πρώτα, γράψ' τη σαν να είχε γραφτεί για σένα. Όπου έχεις γράψει το όνομα κάποιου άλλου, βάλε το δικό σου. Αντί για «ο» ή «η», βάλε «εγώ». Για παράδειγμα, η φράση «Ο Πολ δε με ακούει σχετικά με την υγεία του» αντιστρέφεται σε «Εγώ δεν ακούω τον εαυτό μου σχετικά με την υγεία μου». Βρες τουλάχιστον τρία συγκεκριμένα, αυθεντικά παραδείγματα για το πώς αυτή η αντιστροφή είναι το ίδιο ή περισσότερο αληθινή από την αρχική δήλωση. Μετά συνέχισε με την αντιστροφή «Εγώ δεν ακούω τον Πολ σχετικά με την υγεία του». Ένας άλλος τύπος αντιστροφής είναι η αντιστροφή 180 μοιρών στο εντελώς αντίθετο: «Ο Πολ με ακούει σχετικά με την υγεία του». Μην ξεχνάς για κάθε αντιστροφή να βρίσκεις τουλάχιστον τρία συγκεκριμένα, αυθεντικά παραδείγματα για το πώς η αντιστροφή είναι το ίδιο ή περισσότερο αληθινή για σένα μέσα σε αυτή την κατάσταση. Αυτή η διαδικασία δεν έχει να κάνει με το να ρίξεις το φταίξιμο στον εαυτό σου ή να νιώσεις ενοχή. Έχει να κάνει με την ανακάλυψη εναλλακτικών εκδοχών που μπορούν να σου φέρουν γαλήνη.

Δεν έχουν όλες οι δηλώσεις τρεις αντιστροφές και μερικές έχουν περισσότερες από τρεις. Κάποιες αντιστροφές μπορεί να μη βγάζουν κανένα νόημα για σένα. Αυτές μην πιεστείς να τις κάνεις.

Για κάθε αντιστροφή, γύρνα πίσω και ξεκίνα με την αρχική δήλωση. Για παράδειγμα, η φράση «Δε θα έπρεπε να χάνει το χρόνο του» μπορεί να αντιστραφεί σε «Εγώ δε θα έπρεπε να χάνω το χρόνο μου», «Εγώ δε θα έπρεπε να χαλαρίζω το χρόνο του» και «Θα έπρεπε να χάνει το χρόνο του». Σημείωσε ότι οι φράσεις «Εγώ θα έπρεπε να χάνω το χρόνο μου» και «Εγώ θα έπρεπε να χαλαρίζω το χρόνο του» δεν είναι έγκυρες αντιστροφές· είναι αντιστροφές των αντιστροφών, όχι αντιστροφές της αρχικής δήλωσης.

Οι αντιστροφές είναι ένα πολύ δυναμικό κομμάτι της Εργασίας. Όσο εξακολουθείς να πιστεύεις ότι η αιτία του προβλήματός σου βρίσκεται «εκεί έξω» –όσο εξακολουθείς να πιστεύεις ότι οποιοσδήποτε άλλος ή οτιδήποτε άλλο ευθύνεται για το δικό σου πόνο– η κατάσταση είναι ανέλπιδη. Αυτό σημαίνει ότι μένεις πάντα στο ρόλο του θύματος, ότι υποφέρεις μέσα στον παράδεισο. Φέρε, λοιπόν, την αλήθεια πίσω στο σπίτι της, στον εαυτό σου, κι

άρχισε να απελευθερώνεσαι. Δεν είναι πια απαραίτητο να περιμένεις από τους ανθρώπους ή τις καταστάσεις να αλλάξουν προκειμένου να βιώσεις γαλήνη και αρμονία. Η Εργασία είναι ο άμεσος τρόπος για να ενορχηστρώσεις την ίδια σου την ευτυχία.

## Η αντιστροφή για τη δήλωση 6

Η αντιστροφή για τη δήλωση 6 στη Σελίδα Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον σου» είναι λίγο διαφορετική από τις υπόλοιπες αντιστροφές. Το «Δε θέλω ποτέ ξανά να...» αντιστρέφεται σε «Είμαι πρόθυμη/ος να...» και «Ανυπομονώ να...». Για παράδειγμα, η δήλωση «Δε θέλω ποτέ ξανά ο Πολ να μου πει ψέματα» αντιστρέφεται σε «Είμαι πρόθυμη να ξανακούσω τον Πολ να μου λέει ψέματα» και «Ανυπομονώ να ξανακούσω τον Πολ να μου λέει ψέματα».

Αυτή η αντιστροφή έχει να κάνει με το καλωσόρισμα όλης της ζωής, ακριβώς όπως είναι. Λέγοντας –και εννοώντας– «Είμαι πρόθυμη/ος να...» δημιουργείς ένα ανοιχτό μυαλό, ευνοείς την επινοητικότητα και την ευελιξία. Οποιαδήποτε αντίσταση μπορεί να έχεις απέναντι στον κόσμο μαλακώνει και αυτό σου επιτρέπει να ανοιχτείς στην κατάσταση της ζωής σου, αντί να χρησιμοποιείς μάταια τη θέλησή σου για να εξαλείψεις αυτή την κατάσταση ή να την κρατήσεις σε απόσταση. Λέγοντας και εννοώντας «Ανυπομονώ να...» μένεις ενεργά εκτεθειμένη/ος στη ζωή έτσι όπως αυτή ξεδιπλώνεται. Κάποιοι από εμάς έχουμε μάθει να δεχόμαστε αυτό που είναι· και βρίσκομαι εδώ για να σε προσκαλέσω να πας ακόμα πιο μακριά, να αγαπήσεις αυτό που είναι. Αυτή είναι η φυσική μας κατάσταση. Η απόλυτη ελευθερία χωρίς φόβο είναι το εκ γενετής δικαίωμά μας.

Είναι καλό να αναγνωρίζεις ότι τα ίδια συναισθήματα ή η ίδια κατάσταση μπορεί να συμβούν ξανά, ακόμα και μόνο μέσα στη σκέψη σου. Όταν συνειδητοποιήσεις ότι ο πόνος και η δυσφορία είναι το κάλεσμα για διερεύνηση και για την ελευθερία που αυτή συνεπάγεται, μπορεί να αρχίσεις ακόμα και να ανυπομονείς για τα δυσάρεστα συναισθήματα. Μπορεί να τα νιώσεις ακόμα και σαν φίλους που ήρθαν να σου δείξουν τι δεν έχεις διερευνήσει μέχρι τώρα σε αρκετό βάθος.

## Ερωτήσεις και Απαντήσεις

**Ε** Δυσκολεύομαι πολύ να γράψω για άλλους. Μπορώ να γράψω για τον εαυτό μου;

**Α** Αν θέλεις να γνωρίσεις τον εαυτό σου, προτείνω να γράψεις για κάποιον άλλο. Στην αρχή, κατεύθυνε την Εργασία προς τα έξω και μπορεί να φτάσεις στο σημείο να δεις ότι τα πάντα έξω από εσένα είναι μια άμεση αντανάκλαση

της σκέψης σου. Όλα έχουν να κάνουν μ' εσένα. Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε απευθύνει κρίσεις και επικρίσεις στους εαυτούς μας για χρόνια κι αυτό δεν έχει λύσει ακόμα τίποτα. Το να κρίνεις κάποιον άλλο, το να διερευνάς αυτές τις κρίσεις και να τις αντιστρέφεις είναι ο πιο γρήγορος δρόμος προς την κατανόηση και την αυτογνωσία.

*Ε Πώς μπορείς να λες ότι η πραγματικότητα είναι καλή; Τι γίνεται με τον πόλεμο, το βιασμό, τη φτώχεια, τη βία και την παιδική κακοποίηση; Τα επιδοκιμάζεις;*

**Α** Πώς θα μπορούσα να τα επιδοκιμάζω; Δεν είμαι τρελή. Απλώς παρατηρώ ότι αν πιστεύω πως δε θα έπρεπε να υπάρχουν, ενώ υπάρχουν, υποφέρω. Μπορώ να δώσω απλώς ένα τέλος στον πόλεμο μέσα μου; Μπορώ να σταματήσω να βιάζω τον εαυτό μου και τους άλλους με τις βίαιες σκέψεις και πράξεις μου; Αν όχι, συνεχίζω να κάνω μέσα μου το ίδιο ακριβώς πράγμα που θέλω να σταματήσει στον κόσμο. Κάνω την αρχή σταματώντας το δικό μου πόνο, το δικό μου πόλεμο. Αυτό είναι έργο μιας ζωής.

*Ε Επομένως, αυτό που λες είναι ότι θα έπρεπε απλώς να αποδεχτώ την πραγματικότητα όπως είναι και να μην την πολεμάω; Σωστά;*

**Α** Δεν είναι δική μου δουλειά να πω τι θα έπρεπε ή δε θα έπρεπε να κάνει οποιοσδήποτε. Εγώ απλώς ρωτώ «Ποιο είναι το αποτέλεσμα του πολέμου με την πραγματικότητα; Τι αίσθηση αφήνει;». Η Εργασία εξερευνά την αιτία και το αποτέλεσμα της προσκόλλησης σε οδυνηρές σκέψεις και σε αυτή τη διερεύνηση βρίσκουμε την ελευθερία μας. Λέγοντας απλώς ότι δε θα έπρεπε να κάνουμε πόλεμο με την πραγματικότητα, το μόνο που καταφέρνουμε είναι να προσθέτουμε ένα ακόμα σενάριο, μια ακόμα φιλοσοφία ή θρησκεία. Αυτό δεν έχει λειτουργήσει ποτέ.

*Ε Το να αγαπάς αυτό που υπάρχει ακούγεται σαν να μη θέλεις ποτέ τίποτα. Δεν είναι πιο ενδιαφέρον να θέλεις πράγματα;*

**Α** Η εμπειρία μου είναι ότι πράγματι όλη την ώρα κάτι θέλω: αυτό που θέλω είναι αυτό που υπάρχει. Δεν είναι μόνο ενδιαφέρον, είναι εκστατικό! Όταν θέλω αυτό που έχω, η σκέψη και η δράση δεν είναι διαχωρισμένες· προχωρούν σαν να είναι ένα, χωρίς σύγκρουση. Αν νομίζεις ότι οποιαδήποτε στιγμή κάτι λείπει, βάλε τις σκέψεις σου στο χαρτί και κάνε διερεύνηση. Εγώ ανακαλύπτω ότι ποτέ δε λείπει κάτι από τη ζωή και ότι το μέλλον δεν της είναι απαραίτητο. Όλα όσα χρειάζομαι προσφέρονται κάθε στιγμή και δε χρειάζεται να κάνω τίποτα γι' αυτό. Δεν υπάρχει τίποτα πιο συναρπαστικό από το να αγαπάς αυτό που υπάρχει.

**Ε** *Τι γίνεται αν δεν έχω κάποιο πρόβλημα με τους ανθρώπους; Μπορώ να γράψω για άλλα πράγματα, όπως για το σώμα μου;*

**Α** Ναι. Κάνε την Εργασία πάνω σε οποιοδήποτε θέμα σου προκαλεί άγχος. Καθώς θα εξοικειώνεσαι με τις τέσσερις ερωτήσεις και τις αντιστροφές, μπορεί να επιλέξεις θέματα όπως το σώμα, η ασθένεια, η καριέρα ή ακόμα και ο Θεός. Μετά πειραματίσου με τη χρησιμοποίηση του όρου «η σκέψη μου» στη θέση του θέματος, όταν κάνεις τις αντιστροφές.

Παράδειγμα: Η δήλωση «Το σώμα μου θα έπρεπε να είναι δυνατό, υγιές κι εύκαμπτο» γίνεται «Η σκέψη μου θα έπρεπε να είναι δυνατή, υγιής κι εύκαμπτη».

Αυτό δεν είναι που θέλεις πραγματικά – έναν ισορροπημένο, υγιή νου; Αποτέλεσε ποτέ πρόβλημα κάποιο άρρωστο σώμα ή μήπως είναι η σκέψη σου για το σώμα που δημιουργεί το πρόβλημα; Διερεύνησε. Άφησε το γιατρό σου να φροντίσει το σώμα σου, καθώς εσύ θα φροντίζεις τη σκέψη σου. Έχω ένα φίλο που δεν μπορεί να κουνήσει το σώμα του και αγαπάει τη ζωή του, επειδή αγαπάει όλα όσα σκέφτεται. Η ελευθερία δεν απαιτεί ένα υγιές σώμα. Ελευθέρωσε το νου σου.

**Ε** *Πώς μπορώ να μάθω να συγχωρώ κάποιον που με πλήγωσε πολύ άσχημα;*

**Α** Κρίνε τον εχθρό σου, κατάγραψέ το, κάνε τέσσερις ερωτήσεις, αντίστρεψέ το. Δες για τον εαυτό σου ότι συγχώρεση σημαίνει ν' ανακαλύπτεις πως αυτό που νόμιζες ότι συνέβη δε συνέβη. Μέχρι να δεις ότι δεν υπάρχει τίποτα για να συγχωρήσεις, δεν έχεις πραγματικά συγχωρήσει. Είμαστε όλοι αθώοι· πληγώνουμε τους άλλους επειδή πιστεύουμε τις αδιερεύνητες σκέψεις μας. Κανένας δε θα έβλαπτε ποτέ κάποιο άλλο ανθρώπινο πλάσμα, αν δε βρισκόταν ο ίδιος σε κατάσταση σύγχυσης. Επομένως, κάθε φορά που υποφέρεις: αναγνώρισε τις σκέψεις που κάνεις, βάλ' τες στο χαρτί, διερεύνησέ τες κι άφησε μετά τις απαντήσεις που αναδύονται από μέσα σου να σε ελευθερώσουν. Γίνε παιδί. Ξεκίνα από το νου που δε γνωρίζει τίποτα. Οδήγησε την άγνοιά σου σε όλο το δρόμο προς την ελευθερία.

**Ε** *Είναι η διερεύνηση μια διαδικασία σκέψης; Αν όχι, τότε τι είναι;*

**Α** Η διερεύνηση φαίνεται σαν να είναι μια διαδικασία σκέψης, αλλά στην πραγματικότητα είναι ένας τρόπος αναίρεσης της σκέψης. Οι σκέψεις χάνουν τη δύναμη που ασκούν πάνω μας όταν συνειδητοποιήσουμε ότι απλώς εμφανίζονται στο νου. Δεν είναι προσωπικές. Μέσω της Εργασίας, αντί να αποφεύγουμε ή να καταπνίγουμε τις σκέψεις μας, μαθαίνουμε να τις συναντάμε με άνευ όρων αγάπη και κατανόηση.

## Λόγια της Μπάιρον Κέιτι

Όταν διαφωνείς με την πραγματικότητα, χάνεις – αλλά μόνο εκατό φορές στις εκατό.

Οι προσωπικότητες δεν αγαπούν – κάτι θέλουν.

Αν έκανα μια προσευχή, θα ήταν αυτή: «Θεέ μου, απάλλαξέ με από την επιθυμία για αγάπη, αποδοχή και αναγνώριση. Αμήν».

Μην προσποιείσαι ότι είσαι πιο εξελιγμένος απ' ό,τι πραγματικά είσαι.

Ο αδιερεύνητος νους είναι η μοναδική πηγή πόνου.

Ή πιστεύεις αυτό που σκέφτεσαι ή το διερευνάς. Δεν υπάρχει άλλη επιλογή.

Κανένας δεν μπορεί να με πληγώσει – αυτό είναι δική μου δουλειά.

Το χειρότερο πράγμα που έχει συμβεί ποτέ είναι μια αδιερεύνητη σκέψη.

Η διανοητική υγεία δεν υποφέρει, ποτέ.

Αν πιστεύω ότι το πρόβλημά μου είσαι εσύ, είμαι παράφρων.

Δεν παραιτούμαι από τις σκέψεις μου – τις διερευνώ. Έπειτα, παραιτούνται *εκείνες* από *εμένα*.

Απομακρύνεσαι τελείως από την πραγματικότητα όταν πιστεύεις ότι υπάρχει ένας δικαιολογημένος λόγος για να υποφέρεις.

Η πραγματικότητα είναι πάντα πιο καλή από το σενάριο που πιστεύουμε γι' αυτήν.

Ξέρω πολύ καλά ότι όλοι οι άνθρωποι με αγαπούν. Απλώς δεν περιμένω να το έχουν συνειδητοποιήσει ακόμα.

Δεν υπάρχουν σωματικά προβλήματα – μόνο διανοητικά.

Η πραγματικότητα είναι ο Θεός, επειδή κυβερνά.

Όταν είμαι απολύτως διαυγής, αυτό που υπάρχει είναι αυτό που θέλω.

Το να διαφωνείς με την πραγματικότητα είναι σαν να προσπαθείς να κάνεις μια γάτα να γαβγίσει – μάταιο.

Πώς ξέρω ότι δε χρειάζομαι αυτό που θέλω; Δεν το έχω.

Συγχώρεση είναι η συνειδητοποίηση ότι αυτό που νόμιζες ότι συνέβη δε συνέβη.

Όλα συμβαίνουν για εμένα, όχι σε εμένα.

Ευγνωμοσύνη είναι αυτό που είμαστε χωρίς το σενάριο.

## **Το Σχολείο για την Εργασία**

Το Σχολείο για την Εργασία είναι η απόλυτη εσωτερική περιπέτεια. Σε αντίθεση με κάθε άλλο σχολείο πάνω στη γη, αυτό εδώ δεν έχει να κάνει με την εκμάθηση – έχει να κάνει με την αναίρεσή της. Θα περάσεις εννέα μέρες εγκαταλείποντας τα σενάρια που είναι βασισμένα στο φόβο και στα οποία έχεις αθώα προσκολληθεί σε όλη σου τη ζωή. Η διδακτέα ύλη στο Σχολείο είναι μια ζωντανή, εξελισσόμενη διαδικασία, που αλλάζει ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων και πάνω στη βάση των εμπειριών προηγούμενων μαθητών. Κάθε άσκηση καθοδηγείται κατευθείαν από την Κέιτι και είναι σχεδιασμένη για να εκπληρώνει τις ανάγκες των συμμετεχόντων που την παρακολουθούν – δύο Σχολεία δεν είναι ποτέ τα ίδια. Κι ύστερα από εννέα μέρες με την Κέιτι, ούτε εσύ θα είσαι. «Όταν οι τέσσερις ερωτήσεις αποκτήσουν ζωή μέσα σου», λέει η Κέιτι, «ο νους σου καθαρίζει και κατά συνέπεια καθαρίζει ο κόσμος που προβάλλεις. Αυτό είναι πιο επαναστατικό απ' όσο θα μπορούσε ποτέ κανείς να φανταστεί».

## **Το Εντατικό Εργαστήριο Αποταύτισης από το Σώμα**

Το Εντατικό Εργαστήριο Αποταύτισης από το Σώμα, μια πενθήμερη, καθοδηγούμενη εξερεύνηση του συστήματος πεπτοιθήσεών σου, διερευνά με αγάπη και θέτει υπό αμφισβήτηση τις βασικές πλευρές της ταυτότητας. Ρίχνει φως στα υλικά από τα οποία είναι φτιαγμένη η ταυτότητα. Εξετάζει τους τρόπους με τους οποίους δημιουργούμε μια ταυτότητα, πώς νιώθουμε κουβαλώντας την και πώς μπορούμε να την αποδομήσουμε. Κάθε βήμα είναι ένα χαρούμενο υπαρξιακό ξαλάφρωμα, καθώς φανερώνεται η αληθινή σου φύση.

## Διήμερα Εργαστήρια

Τα διήμερα εργαστήρια είναι μια ευκαιρία να βιώσεις τη δύναμη του Σχολείου σ' ένα πρόγραμμα δύο ή τριών ημερών. Η Κέιτι οδηγεί τους συμμετέχοντες με μερικές από τις πιο δυναμικές ασκήσεις της, σχεδιασμένες για να καθρεφτίσουν τη μεταμόρφωση που βίωσε η ίδια αφότου ξύπνησε στην πραγματικότητα. Δουλεύοντας πάνω σε θέματα όπως το φύλο, η εικόνα του σώματος, η εξάρτηση, τα χρήματα και οι σχέσεις, θα ανακαλύψεις βαθύτερα επίπεδα ελευθερίας. Τα εργαστήρια έχουν χαρακτηριστεί «εκπληκτικά», «αποκαλυπτικά» και «το πιο δυνατό διήμερο της ζωής μου».

## Το Κατάστημα για την Εργασία

Ένας διαδεδομένος κι ευχάριστος τρόπος για να βαθύνει κανείς την κατανόησή του πάνω στην Εργασία είναι να ακούει την Κέιτι την ώρα που εκείνη διευκολύνει άλλους ανθρώπους. Η ευελιξία της, η ισορροπία μεταξύ αποφασιστικότητας και συμπόνιας και η χαρακτηριστική αίσθηση του χιούμορ που διαθέτει, όλα συνθέτουν μια υπέροχη ψυχαγωγία με βαθιές συνειδητοποιήσεις. Το Κατάστημα για την Εργασία προσφέρει ηχογραφήσεις και βίντεο της Κέιτι, η οποία διευκολύνει με επιδεξιότητα μέλη του ακροατηρίου πάνω σε θέματα όπως το σεξ, τα χρήματα, οι γονείς, οι σχέσεις, η δουλειά και πολλά άλλα.

## Η Εργασία στο διαδίκτυο

Η Κέιτι και η Εργασία είναι προσβάσιμα στην ιστοσελίδα [thework.com](http://thework.com). Όταν επισκεφτείς το διαδικτυακό τόπο, θα μπορέσεις να κάνεις οποιοδήποτε από τα ακόλουθα: να διαβάσεις λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με την Εργασία· να παρακολουθήσεις βίντεο της Κέιτι να διευκολύνει ανθρώπους πάνω σε μια μεγάλη γκάμα θεμάτων· να δεις το ημερολόγιο των εκδηλώσεων της Κέιτι· να εγγραφείς σ' ένα προσεχές εννιαήμερο Σχολείο για την Εργασία, σ' ένα πενήνήμερο Εντατικό Εργαστήριο Αποταύτισης από το Σώμα, σ' ένα διήμερο πρόγραμμα ή σ' ένα Σπίτι Αντιστροφής· να βρεις πώς να καλέσεις την ανοιχτή Γραμμή Βοήθειας *Κάνε την Εργασία*· να μάθεις σχετικά με το Ινστιτούτο για την Εργασία και τους Πιστοποιημένους Συντονιστές του· να κατεβάσεις Σελίδες Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον Σου»· να ακούσεις αρχαιακές ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές συνεντεύξεις· να κατεβάσεις εφαρμογές για το iPhone, το iPad ή το Android σου· να εγγραφείς χωρίς συνδρομή στο ενημερωτικό δελτίο· ή να κάνεις αγορές στο ηλεκτρονικό κατάστημα. Σε προσκαλούμε, επίσης, στις

σελίδες Twitter και Facebook της Κέιτι, όπου θα βρεις μια περιοδική ροή βίντεο σε απευθείας μετάδοση.

## Για τους απόφοιτους του Σχολείου: Το Ινστιτούτο για την Εργασία



Αφού παρακολουθήσεις το Σχολείο για την Εργασία, είσαι ευπρόσδεκτος να ενωθείς με τους περισσότερους από χίλιους συντονιστές που είναι εγγεγραμμένοι στο Ινστιτούτο για την Εργασία της Μπαίρον Κέιτι. Το Ινστιτούτο προσφέρει το μοναδικό επίσημο Πρόγραμμα Πιστοποίησης για την Εργασία κι επίσης προσφέρει στους απόφοιτους του Σχολείου έναν τρόπο να μείνουν σε βαθιά επαφή με την Εργασία. Είτε επιλέξεις να εγγραφείς στο Πρόγραμμα Πιστοποίησης είτε όχι, θα έχεις πρόσβαση στα Φόρουμ της Κοινότητας της Εργασίας, σε τηλεδιασκέψεις με την Μπαίρον Κέιτι κι επίσης θα έχεις την ευκαιρία να κάνεις την Εργασία σε τακτική βάση στην Ομαδική Τακτική Εμβάθυνση στην Εργασία. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκέψου την ιστοσελίδα [instituteforthework.com](http://instituteforthework.com).

## Σπίτι Αντιστροφής για την Εργασία



Το Σπίτι Αντιστροφής είναι ένα πρόγραμμα είκοσι οκτώ ημερών που αντιμετωπίζει την απόλυτη εξάρτηση, τη μοναδική εξάρτηση: την εξάρτηση του νου από τις αδιερεύνητες σκέψεις που προκαλούν όλο τον πόνο και την εσωτερική βία στον κόσμο. Προσφέρει στέγη και είναι εστιασμένο στην Εργασία της Μπαίρον Κέιτι, την οποία έχουν χρησιμοποιήσει εκατομμύρια άνθρωποι –εξαρτημένοι, βετεράνοι πολέμου, φυλακισμένοι, μαθητές, νοικοκυρές, στελέχη επιχειρήσεων, πολιτικοί, επαγγελματίες της ψυχικής υγείας, άνθρωποι απ' όλους τους δρόμους της ζωής– για να ξεπεράσουν τη βαθιά εδραιωμένη και αυτοκαταστροφική σύγχυση, την κατάθλιψη, την εξάρτηση και τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Το Σπίτι Αντιστροφής είναι το μοναδικό εγκεκριμένο από την Μπαίρον Κέιτι πρόγραμμα για την εφαρμογή της Εργασίας πάνω στην εξάρτηση και τη συναισθηματική αποκατάσταση. Σ' ένα φιλικό προς το περιβάλλον, υποστηρικτικό και ασφαλές χώρο, η Μπαίρον Κέιτι και το προσωπικό της σε καθοδηγούν μέσω ενός προγράμματος ειδικά σχεδιασμένου για ν' αλλάξει ριζικά τη ζωή σου.



## Οι Τέσσερις Ερωτήσεις

Εδώ αναφέρονται ξανά οι τέσσερις ερωτήσεις. Πολλοί τις τυπώνουν από μια φόρμα ελεύθερα διαθέσιμη στην ιστοσελίδα [thework.com](http://thework.com) ή αγοράζουν την Εφαρμογή της Εργασίας για να κρατούν τη διανοητική υγεία στο χέρι τους.

1. Είναι αλήθεια αυτό; (Ναι ή όχι. Αν όχι, προχώρησε στην ερώτηση 3.)
2. Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια; (Ναι ή όχι.)
3. Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;
4. Ποια/ος θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;

Αντίστρεψε τη σκέψη προς τον εαυτό σου, προς τον άλλο και προς το αντίθετο της. Έπειτα βρες τουλάχιστον τρία συγκεκριμένα, αυθεντικά παραδείγματα για το πώς κάθε αντιστροφή είναι το ίδιο ή περισσότερο αληθινή από την αρχική δήλωση.

Συνεισφορές στο Ίδρυμα της Εργασίας γίνονται δεκτές με ευγνωμοσύνη. Μέσα από τα δώρα σου, άλλοι άνθρωποι θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν αυτή τη μεταμορφωτική πρακτική. Μπορείς να κάνεις μια συνεισφορά μέσω ταχυδρομείου στο Ίδρυμα της Εργασίας, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, USA, ή στο διαδικτυακό μας τόπο [theworkfoundation.org](http://theworkfoundation.org), ή καλώντας το Διεθνή Οργανισμό της Μπαίρον Κέιτι στο +1 805.444.5799.

\* \* \* \* \*

## «Η Εργασία της Μπαίρον Κέιτι είναι μεγάλη ευλογία για τον πλανήτη μας.

Η Εργασία λειτουργεί σαν κοφτερό λεπίδι που διαλύει τις ψευδαισθήσεις και σου επιτρέπει να ανακαλύψεις από μόνος σου την αιώνια ουσία της ύπαρξής σου».

– Eckhart Tolle, συγγραφέας του βιβλίου «*Η Δύναμη του Τώρα*»



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

[thework.com](http://thework.com)

Αυτό το βιβλιαράκι περιλαμβάνει μερικά αποσπάσματα από το βιβλίο «*Αυτό Που Υπάρχει... κι εσύ*», που διατίθεται στα βιβλιοπωλεία και στην ιστοσελίδα [thework.com](http://thework.com).