

Il Piccolo Libro

Un'introduzione al Lavoro di Byron Katie

“Nessuno può darti la libertà se non te stesso. Questo libretto ti mostrerà come.”
— Byron Katie

Questo opuscolo presenta l'essenza del Lavoro di Byron Katie. Ogni anno migliaia di questi opuscoli sono spediti gratuitamente su richiesta in tutto il mondo, ad organizzazioni no-profit, per aiutare a scoprire il potere trasformativo dell'indagine.

Se vuoi esplorare ulteriormente questo processo, suggeriamo di chiedere in libreria *Amare ciò che È*. Il libro completo ti porterà più profondamente nel Lavoro (The Work) con molti esempi di Katie che facilita persone su temi come paura, salute, relazioni, denaro, corpo e altro. *Loving What Is* è disponibile anche nella versione audio, che offre l'esperienza inestimabile di ascoltare Katie che fa Il Lavoro nei corsi dal vivo. Il libro e la sua versione audio sono acquistabili attraverso il sito www.thework.com/italiano.

© 2012 Byron Katie International, Inc. All rights reserved.

Introduzione

Il Lavoro di Byron Katie è un modo di identificare e di indagare i pensieri che causano tutta la sofferenza del mondo. È un modo di trovare pace in se stessi e nel mondo. Chiunque abbia una mente aperta può fare Il Lavoro.

Intorno ai trent'anni Byron Kathleen Reid cadde in una grave depressione. Nei dieci anni successivi la depressione peggiorò, e per gli ultimi due anni Katie (come la chiamano tutti) raramente era in grado di alzarsi dal letto. Fin quando un mattino, dalla più profonda disperazione, fece esperienza di una realizzazione che le cambiò la vita.

Katie comprese che quando credeva ai propri pensieri soffriva, e quando invece non credeva ai propri pensieri non soffriva. Capì che ciò che aveva causato la sua depressione non era stato il mondo intorno a lei, ma ciò che lei *credeva* di quel mondo. In un lampo d'intuizione vide che il nostro tentativo di trovare la felicità procedeva al contrario: invece di cercare disperatamente di cambiare il mondo per adeguarlo ai nostri pensieri su come "dovrebbe" essere, possiamo esaminare questi pensieri e, accogliendo la realtà per com'è, fare esperienza di gioia e libertà inimmaginabili. Come risultato, una donna costretta a letto e con tendenze suicide, divenne piena d'amore per tutto ciò che offre la vita.

Katie sviluppò un metodo d'indagine semplice ma potente, chiamato Il Lavoro, che mostrava alla gente come divenire liberi. La sua intuizione sulla mente concorda con le ricerche all'avanguardia della neuroscienza cognitiva, e Il Lavoro è stato paragonato ai dialoghi socratici, agli insegnamenti buddisti ed ai programmi in dodici passi per le dipendenze. Ma Katie sviluppò il suo metodo senza alcuna conoscenza di tipo religioso o psicologico. Il Lavoro si basa esclusivamente sulla sua esperienza diretta di come la sofferenza si crea e si estingue. È sorprendentemente semplice, accessibile a persone di ogni età e ambiente sociale, non richiede nient'altro che carta e penna, e una disponibilità ad aprire la mente. Katie si rese subito conto che offrire agli altri le sue intuizioni o risposte non serviva a molto; in sostituzione propone un processo che permette a chiunque di trovare le proprie risposte. Le prime persone che sperimentarono Il Lavoro riportarono come ne furono trasformate, e Katie iniziò a ricevere inviti per insegnare il processo di indagine in pubblico.

Dal 1986, Katie ha fatto conoscere Il Lavoro a milioni di persone in tutto il mondo. Oltre agli eventi pubblici, ha fatto Il Lavoro in aziende, università, scuole, chiese, prigioni e ospedali. La gioia e il buonumore di Katie mettono subito le persone a loro agio, e le profonde intuizioni e scoperte che i partecipanti sperimentano in tempi brevi, rendono questi eventi molto coinvolgenti. Dal 1998, Katie dirige la Scuola per Il Lavoro, un programma di nove giorni offerto diverse volte all'anno. La Scuola è una fonte riconosciuta di unità di una formazione continua negli Stati Uniti, e molti psicologi, terapeuti e consulenti riferiscono che Il Lavoro è diventato la parte più importante nella loro pratica professionale. Katie presenta inoltre il No-Body Intensive di cinque giorni e un annuale New Year's Mental Cleanse

(purificazione mentale per l'anno nuovo), un programma d'indagine continua articolato in quattro giorni che si svolge a Los Angeles alla fine di Dicembre. Qualche volta Katie offre anche laboratori di un fine settimana. Le registrazioni audio e video di Katie che facilita Il Lavoro riguardo a un vasto numero di argomenti (sesso, denaro, corpo, educazione dei figli, etc.), sono disponibili ai suoi eventi e sul sito www.thework.com/italiano.

Katie ha scritto tre bestseller: *Amare ciò che È* che è stato scritto con suo marito, il noto scrittore Stephen Mitchell ed è stato tradotto in ventinove lingue; *Ho bisogno del tuo amore — è vero?*, scritto con Michael Katz; e *Mille nomi per la gioia*, scritto con Stephen Mitchell. Altri suoi libri sono: *Interroga i tuoi pensieri, cambia il mondo*, curato da Stephen Mitchell; *Chi saresti senza la tua storia?*, curato da Carol Williams; *Pace nel momento presente* (citazioni di Byron Katie ed Eckhart Tolle, con fotografie di Michele Penn e una prefazione di Stephen Mitchell); e, per bambini, *Tigro-Tigrotto, è tutto vero?*, illustrato da Hans Wilhelm.

Benvenuti al Lavoro.

Ciò che è è

L'unico caso in cui soffriamo è quando crediamo a un pensiero che si oppone a ciò che è. Quando la mente è perfettamente chiara, ciò che è è ciò che vogliamo. Volere che la realtà sia diversa da quella che è, è come pretendere d'insegnare a un gatto ad abbaiare. Puoi provare quanto vuoi, ma alla fine il gatto ti guarderà e dirà: "Miao". Volere che la realtà sia diversa da come è, è irrealizzabile.

Eppure, se ci fai attenzione, ti accorgerai che decine di volte al giorno credi a pensieri come "La gente dovrebbe essere più gentile", "I bambini dovrebbero comportarsi bene", "Mio marito (mia moglie) dovrebbe essere d'accordo con me", "Dovrei essere più magra (o più carina, o avere più successo)". Questi pensieri sono tutti modi per volere che la realtà sia diversa da come è. Se pensi che sia deprimente, hai ragione. Tutto lo stress che proviamo deriva dal contrastare ciò che è.

Le persone nuove del Lavoro, mi dicono spesso: "Potrei perdere potere se smettessi di oppormi alla realtà. Se accettassi completamente la realtà diventerei passivo, perderei addirittura la volontà di fare". Io rispondo con una domanda: "Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?" Che cosa ti dà più potere: "Vorrei non aver perso il lavoro" oppure "Ho perso il lavoro; che soluzioni intelligenti posso trovare adesso?"

Il Lavoro rivela che quello che pensavi che non sarebbe dovuto accadere *doveva* accadere. Doveva accadere perché è accaduto, e niente al mondo può cambiarlo. Ciò non significa condonarlo o approvarlo. Significa soltanto riuscire a vedere le cose senza resistenza e senza la confusione della lotta interiore. Nessuno vuole che i figli si ammalino, nessuno vuole avere un

incidente d'auto; ma se accade, a cosa serve opporsi mentalmente? Sappiamo che è inutile, eppure lo facciamo, perché non sappiamo come smettere.

Io sono un'amante di ciò che è, non perché sia una persona spirituale, ma perché contrastare la realtà fa male. Possiamo scoprire che la realtà è buona così com'è perché, se la contrastiamo, proviamo tensione e frustrazione. Non ci sentiamo naturali o in equilibrio. Quando smettiamo di opporci alla realtà, l'azione diventa semplice, fluida, dolce e priva di paura.

Occuparsi dei propri affari

Riesco a trovare solo tre tipi di affari nell'universo: i miei, i tuoi e quelli di Dio. (Per me, la parola *Dio* significa "realtà". La realtà è Dio perché è *al comando*. Tutto ciò che è al di là del mio controllo, del tuo controllo e del controllo di chiunque altro — io lo chiamo gli affari di Dio)

Gran parte del nostro stress deriva dal vivere mentalmente fuori dai nostri affari. Se penso "Dovete trovarvi un lavoro, voglio che siate felici, dovete essere puntuali, avete bisogno di prendervi più cura di voi stessi", sono nei vostri affari. Se mi preoccupo dei terremoti, delle inondazioni, della guerra o di quando morirò, sono negli affari di Dio. Se sono mentalmente nei vostri affari o in quelli di Dio, il risultato è la separazione. Me n'ero accorta all'inizio del 1986. Quando andavo mentalmente negli affari di mia madre, per esempio, con pensieri come "Mia madre dovrebbe capirmi", provavo immediatamente un senso di solitudine. E capii che ogni volta che mi ero sentita ferita o sola, nella mia vita, ero stata negli affari di qualcun altro.

Se tu vivi la tua vita e io vivo mentalmente la tua, chi vive la mia qui? Siamo entrambi là. Essere mentalmente nei tuoi affari m'impedisce di essere presente ai miei. Mi separo da me stessa chiedendomi perché la mia vita non funziona.

Pensare di sapere che cosa sia meglio per chiunque altro, è essere fuori dai miei affari. Anche se è in nome dell'amore, è pura arroganza; e il risultato è tensione, ansia e paura. So che cos'è giusto per *me*? Questo è il mio unico affare. Lascia che mi occupi di questo, prima di cercare di risolvere i tuoi problemi al posto tuo.

Capire i tre tipi di affari a sufficienza per restare nei tuoi, libererà la tua vita in un modo che non puoi nemmeno immaginare. La prossima volta in cui ti sentirai stressato e a disagio, chiediti negli affari di chi sei mentalmente e probabilmente scoppierai a ridere. Questa domanda può riportarti a te stesso. E forse vedrai che non sei mai stato realmente presente, che hai vissuto mentalmente negli affari degli altri per tutta la vita. Solo notando che sei negli affari di qualcun altro, può riportarti al tuo meraviglioso sé.

Mettendolo in pratica per un certo periodo, potresti scoprire che non esiste nemmeno un *tuo* affare, e che la tua vita va perfettamente avanti da sola.

Accogliere i pensieri con comprensione

Un pensiero è innocuo finché non ci crediamo. Non sono i nostri pensieri, ma l'*attaccamento* ai nostri pensieri che causa sofferenza. Attaccarsi a un pensiero significa credere che sia vero, senza indagarlo. Una credenza è un pensiero al quale siamo attaccati, spesso da anni.

Molti pensano di *essere* quello che i pensieri dicono loro che sono. Un giorno mi accorsi che non ero io a respirare: venivo respirata. Poi, con stupore, vidi anche che non ero io a pensare: in realtà venivo pensata e il pensiero non è personale. Puoi svegliarti al mattino e dirti: "Penso che oggi non penserò"? Troppo tardi, stai già pensando! I pensieri semplicemente appaiono. Vengono dal nulla e ritornano al nulla, come nuvole che attraversano il cielo vuoto. Vengono per passare, non per restare. Non fanno male, finché non ci attacchiamo ad essi come se fossero veri.

Nessuno è mai riuscito a controllare i pensieri, anche se alcuni possono raccontare la storia che ci riescono. Io non lascio andare i miei pensieri: li accolgo con comprensione. Dopo *loro* lasciano andare *me*.

I pensieri sono come la brezza, o le foglie sugli alberi, o le gocce della pioggia che cade. Anche i pensieri appaiono così e, attraverso l'indagine, possiamo fare amicizia con loro. Entreresti in conflitto con una goccia di pioggia? Le gocce di pioggia non sono qualcosa che ti riguarda personalmente e neppure i pensieri. Se un concetto doloroso viene accolto con comprensione, la prossima volta che si presenterà lo troverai interessante. Quello che era un incubo, ora è semplicemente interessante. Poi, la volta successiva, potresti trovarlo divertente. La volta ancora dopo, forse non lo noterai nemmeno. Questo è il potere di amare ciò che è.

Mettere la mente sulla carta

Il primo passo del Lavoro è individuare i pensieri e i giudizi che stanno causando le tue emozioni stressanti e scriverli. (Vai su www.thework.com/italiano/downloads/JYN_italiano.pdf dove troverai il Foglio di lavoro — Giudica il prossimo.pdf. da scaricare e stampare).

Per migliaia di anni ci hanno detto di non giudicare, ma ammettiamolo: lo facciamo sempre. La verità è che tutti abbiamo dei giudizi che ci girano nella mente. Grazie al Lavoro abbiamo finalmente il permesso di lasciare che questi giudizi parlino, o addirittura urlino, sulla carta. Potremo scoprire che anche i pensieri meno piacevoli si possono accogliere con amore incondizionato.

T'incoraggio a scrivere i tuoi giudizi su qualcuno che non hai ancora perdonato del tutto, qualcuno che ancora non sopporti. Questo è il punto di partenza più potente. Anche se l'hai perdonata al 99 per cento, finché non la perdonerai completamente non sarai libero. L'1 per cento che non hai ancora perdonato è il punto che ti fa rimanere bloccato in tutte le altre relazioni (inclusa la relazione con te stesso).

Se inizi puntando il dito accusatore all'esterno, l'enfasi non è su di te e quindi ti puoi sfogare senza censurarti. Siamo spesso molto sicuri di sapere che cosa devono fare gli altri, come dovrebbero vivere e chi dovrebbero frequentare. Abbiamo una visione di 10/10 sugli altri, ma non su noi stessi.

Quando fai Il La*voro vedi chi sei tu, vedendo cosa pensi che siano gli altri. Alla fine arriverai a capire che tutto ciò che è al tuo esterno è un riflesso del tuo pensiero. Tu sei il narratore delle storie, il proiettore di tutte le storie, e il mondo è l'immagine proiettata dei tuoi pensieri.

Sin dalla notte dei tempi, gli uomini hanno cercato di cambiare il mondo nel tentativo di essere felici. Non ha mai funzionato, perché affronta il problema al contrario. Il Lavoro ci offre invece gli strumenti per cambiare il proiettore: la mente, invece del proiettato. È come se ci fosse un filo sulla lente del proiettore. Pensiamo che il difetto sia sullo schermo e cerchiamo di cambiare quella persona, poi quell'altra, e la prossima ancora su cui il difetto continua ad apparire. Cercare di cambiare l'immagine proiettata è inutile. Una volta capito che il filo è sulla lente, è sufficiente pulire la lente. Questa è la fine della sofferenza e l'inizio di una piccola gioia in paradiso.

Come compilare il Foglio di lavoro

Ti invito a contemplare per un momento una situazione in cui sei stato arrabbiato, ferito, triste o deluso da qualcuno. Ti prego di essere critico, infantile e meschino come in quella situazione. Non cercare di essere più saggio, spirituale o gentile di come eri. È il momento di andare in collera, di guardare dentro te stesso, di guardare indietro a quella specifica situazione ed essere totalmente onesto e senza nessuna censura riguardo al perché ti sei sentito ferito e ciò che hai provato mentre ti trovavi in quella situazione. Consenti ai tuoi sentimenti di esprimersi così come sorgono, senza nessuna paura delle conseguenze e senza nessuna minaccia di punizione.

Qui di seguito troverai un esempio completo del Foglio di lavoro — Giudica il prossimo. L'ho scritto sul mio secondo marito, Paul, in questo esempio (e l'ho incluso qui con il suo permesso); sono i pensieri che credevo di lui, prima dell'indagine. Leggendo, t'invito a sostituire il nome Paul con quello più appropriato per te.

1. In quella situazione, quel tempo e quel luogo chi ti fa arrabbiare, ti confonde o ti delude, e perché?
Sono arrabbiata con Paul perché non mi ascolta riguardo alla mia salute.
2. In quella situazione, come vuoi che cambi? Cosa vuoi che faccia?
Voglio che Paul capisca di avere torto. Voglio che smetta di fumare. Voglio che smetta di mentire riguardo a ciò che sta facendo alla mia salute. Voglio che veda che si sta uccidendo.

3. In quella situazione, che consigli potresti offrirgli/le?

Paul dovrebbe fare un respiro profondo. Dovrebbe calmarsi. Dovrebbe capire che le sue azioni spaventano me e i bambini. Dovrebbe sapere che avere ragione non vale un altro infarto.

4. Allo scopo di essere felice in quella situazione, cosa hai bisogno che pensi, dica, senta o faccia?
Ho bisogno che Paul mi ascolti. Ho bisogno che si assuma la responsabilità della mia salute. Ho bisogno che rispetti le mie opinioni.
5. Cosa pensi di lui/lei in quella situazione? Fai una lista.
Paul è ingiusto, arrogante, rumoroso, disonesto, oltre i limiti e inconsapevole.
6. Cosa non vuoi mai più provare in o riguardo a quella situazione?
Non voglio mai più che Paul mi mentisca. Non voglio mai più vederlo fumare e rovinarsi la salute.

Suggerimenti

Affermazione n. 1: Assicurati di individuare ciò che più ti turba in quella situazione della persona di cui stai scrivendo. Mentre compili le affermazioni da 2 a 6, immaginati nella situazione da te descritta nell'affermazione n. 1.

Affermazione n. 2: Elenca ciò che volevi facesse in quella situazione, a prescindere da quanto ridicolo o infantile fosse ciò che volevi.

Affermazione n. 3: Assicurati che il tuo consiglio sia specifico, pratico e dettagliato. Esprimi chiaramente, passo dopo passo, come dovrebbe seguire il tuo consiglio; comunica esattamente cosa pensi che dovrebbe fare. Se dovesse seguire il tuo consiglio, si risolverebbe il problema dell'affermazione n. 1? Assicurati che il tuo consiglio sia rilevante e fattibile per quella persona (come hai descritto lui o lei nell'affermazione n. 5).

Affermazione n. 4: Sei rimasto nella situazione descritta nell'affermazione n. 1? Se i tuoi bisogni fossero soddisfatti, giungeresti ad essere "felice" o si fermerebbe solamente il dolore? Assicurati che i bisogni che hai espresso sono specifici, pratici e dettagliati.

Indagine: le quattro domande ed il Rigiro

1. È vero? (Sì o no. Se no, passa alla domanda n.3).
2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero? (Sì o no).
3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?
4. Chi saresti senza quel pensiero?

Rigira il pensiero. Poi trova almeno tre esempi specifici e sinceri di come ogni rigiro è vero per te in quella situazione.

Ora, utilizzando le quattro domande, indaghiamo l'affermazione n. 1 del Foglio di lavoro: *Paul non mi ascolta riguardo alla sua salute*. Mentre leggi, pensa a qualcuno che non hai ancora perdonato del tutto, qualcuno che proprio non ti ascolterebbe.

1. È vero? Mentre riconsideri la situazione chiediti: "È vero che Paul non mi ascolta riguardo alla sua salute?". Aspetta in silenzio. Se vuoi conoscere davvero la verità, l'onesto sì o no dal di dentro sorgerà per incontrare la domanda mentre richiami all'occhio della mente quella stessa situazione. Lascia che sia la mente a porre la domanda e aspetta che la risposta emerga. (La risposta alla prima e alla seconda domanda è semplicemente una sillaba; è sì o no. E nota se sperimenti qualche difesa mentre rispondi. Se la tua risposta include "perché ..." o "ma ...", non è la risposta di una sillaba che cerchi e non stai più facendo Il Lavoro. Stai cercando la libertà al di fuori di te stesso. Ti invito ad un nuovo paradigma, vivo, proprio qui, proprio ora).

2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero? Poniti queste domande: "In quella situazione, posso sapere con assoluta certezza che Paul non mi ascolta riguardo alla sua salute? Posso davvero sapere se qualcuno mi ascolta o no? Ascolto io a volte, anche quando sembra che non ascolti?"

3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero? Come reagisci emotivamente quando credi che Paul non ti ascolti riguardo alla sua salute? Come lo tratti? Rimani in silenzio, nota. Ad esempio: "Mi sento frustrata e disgustata, gli lancio un'occhiataccia, lo interrompo, lo punisco, lo ignoro, perdo le staffe, alzo la voce e parlo a raffica, mento, lo minaccio". Continua con la tua lista mentre sei testimone di quella situazione e permetti alle immagini del passato e del futuro nell'occhio della tua mente di mostrarti come reagisci quando credi a quel pensiero.

Quel pensiero porta pace o stress nella tua vita? Che sensazioni fisiche ed emozioni sorgono quando credi a quel pensiero? Permettiti di sperimentarle adesso. Che dipendenze o ossessioni si manifestano quando assisti alle immagini e credi al pensiero? (Utilizzi alcune delle seguenti: alcol, droghe, carte di credito, cibo, sesso, televisione, etc.?) Nota anche come tratti te stesso in quella situazione e che effetto ha su di te. "Mi chiudo, mi isolo, sto male, mi

arrabbio, mangio in modo compulsivo, guardo per giorni la televisione senza guardarla davvero. Mi sento depresso, separato, offeso e solo.” Nota tutti gli effetti del credere al pensiero *Paul non mi ascolta riguardo alla sua salute*.

4. Chi saresti senza quel pensiero? Ora considera chi saresti, in quella stessa situazione, senza il pensiero “*Paul non mi ascolta riguardo alla sua salute*”. Chi (o come) saresti nella stessa situazione se non credessi a quel pensiero? Chiudi gli occhi e immagina Paul mentre apparentemente non ti dà ascolto. Immaginati senza il pensiero che Paul non ti ascolti (o che *debba* ascoltarti). Prenditi tutto il tempo che ti serve. Osserva tutto ciò che ti si rivela. Che cosa vedi adesso? Nota la differenza.

Rigira il pensiero. L’affermazione originaria *Paul non mi ascolta riguardo alla sua salute*, rigirata diventa “Io non ascolto me stessa riguardo alla mia salute”. È altrettanto vero o più vero quel rigiro? Ora individua esempi di come non ascolti te stessa riguardo alla tua salute in quella stessa situazione con Paul. Trova almeno tre esempi specifici e sinceri di come questo rigiro è vero. Per me, un esempio è che in quella situazione ero fuori controllo emotivamente e il mio cuore batteva forte.

Un altro rigiro è “Io non ascolto Paul riguardo alla sua salute”. Trova almeno tre esempi in cui tu non ascoltavi Paul riguardo alla sua salute, dalla *sua* prospettiva, in quella situazione. Ascolti Paul quando pensi che lui non ti stia ascoltando?

Un terzo rigiro è “Paul mi ascolta riguardo alla sua salute”. Per esempio, ha spento la sigaretta che stava fumando. Potrebbe acenderne un’altra cinque minuti dopo, ma in quella situazione, anche se mi diceva di non prendersi cura della sua salute, apparentemente mi stava ascoltando. Per questo e per ogni rigiro che scopri, trova sempre almeno tre esempi specifici e sinceri di come il rigiro è vero per te in quella situazione.

Dopo essere stato con i rigiri, continueresti un’indagine tipica passando alla seconda affermazione del Foglio di lavoro; in questo caso, *Voglio che Paul capisca di aver torto* e poi a ogni altra affermazione del Foglio di lavoro.



*Guidica il prossimo,
scrivilo.
Fatti le quattro domande,
rigiralo.
—bk*

È il tuo turno: il Foglio di lavoro

Ora ne sai abbastanza per provare Il Lavoro. Per prima cosa rilassati, tranquillizzati, chiudi gli occhi e attendi che una situazione stressante ti venga in mente. Compila il Foglio di lavoro — Giudica il prossimo individuando i pensieri e i sentimenti che hai sperimentato nella situazione che hai scelto di mettere su carta. Usa frasi semplici e brevi. Ricorda di *puntare il dito del biasimo o del giudizio verso l'esterno*. Puoi scrivere di quando avevi cinque anni o di qualunque periodo o situazione nella tua vita. Per favore, *non* scrivere ancora i giudizi su te stesso.

1. In quella situazione, quel tempo e quel luogo chi ti fa arrabbiare, ti confonde o ti delude, e perché?
Sono (arrabbiato, amareggiato, spaventato, confuso etc. con/da) (nome) perché _____.
2. In quella situazione, come vuoi che cambi? Cosa vuoi che faccia?
Voglio che (nome) _____.
3. In quella situazione, che consigli potresti offrirgli/le?
(Nome) dovrebbe (non dovrebbe) _____.
4. Allo scopo di essere felice in quella situazione, cosa hai bisogno che pensi, dica, senta o faccia?
Ho bisogno che (nome) _____.
5. Cosa pensi di lui/lei in quella situazione? Fai una lista.
(Nome) è _____.
6. Cosa non vuoi mai più provare in o riguardo a quella situazione?
Non voglio mai più _____.

È il tuo turno: l'indagine

Una alla volta, sottoponi ogni affermazione del tuo Foglio di lavoro — Giudica il prossimo alle quattro domande. Poi rigira le affermazioni su cui stai lavorando e trova almeno tre esempi di come ogni rigiro è altrettanto vero o più vero dell'affermazione originaria. (Riferisciti all'esempio della sezione intitolata "Come compilare il Foglio di lavoro". Puoi anche trovare supporto su www.thework.com/italiano, o con The Work App, che include un tutorial con Byron Katie). Durante questo processo, esplora l'apertura a possibilità al di là di quelle che credi di conoscere. Non c'è niente di più eccitante di scoprire la mente che non sa.

Questo Lavoro è meditazione. È come tuffarsi dentro te stesso. Contempla le domande, scendi nel tuo profondo, ascolta e attendi. La risposta ti troverà. La mente si unirà al cuore a prescindere da quanto sei chiuso o senza speranza credi di essere: la polarità più gentile della mente (che chiamo il cuore) incontrerà la polarità che è confusa perché non è stata ancora illuminata a se stessa. Quando la mente chiede con sincerità, il cuore risponde. Potresti iniziare ad avere delle rivelazioni su te stesso e il tuo mondo, rivelazioni in grado di trasformare la tua vita per sempre.

Guarda all'affermazione n. 1 del tuo foglio. Ora poniti le seguenti domande:

1. È vero?

Per me, la realtà è ciò che è vero. La verità è qualunque cosa che ti sta di fronte, ciò che sta effettivamente accadendo. Che ti piaccia o no, in questo momento sta piovendo. "Non dovrebbe piovere" è soltanto un pensiero. Nella realtà non c'è nessun "dovrebbe" o "non dovrebbe". Queste sono soltanto pensieri che sovrapponiamo alla realtà. Senza i "dovrebbe" e "non dovrebbe", possiamo vedere la realtà così com'è. Questo ci rende liberi di agire con efficienza, chiarezza e sanità mentale.

Quando ti poni la prima domanda, prenditi tutto il tempo che occorre. La risposta è sì o no. (Se no passa alla domanda n. 3). Il Lavoro riguarda la scoperta di ciò che è vero per la parte più profonda di te stesso. Stai ascoltando la *tua* risposta ora, non quelle degli altri e niente di tutto quello che ti hanno insegnato. Può essere dapprima sconvolgente, perché stai entrando nell'ignoto. Mentre continui a scendere più in profondità, lascia che l'esperienza ti possieda completamente.

2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?

Se alla domanda 1 hai risposto sì, chiediti: "Posso sapere con assoluta certezza che è vero?". In molti casi, la tua affermazione *sembra* vera. È naturale. I tuoi concetti si fondano su tutta una vita di credenze non indagate.

Dopo essermi svegliata alla realtà nel 1986, ho notato tante volte come la gente, nelle conversazioni, sui media e nei libri, faccia affermazioni quali: "Non c'è abbastanza comprensione nel mondo", "C'è troppa violenza", "Dovremmo amarci di più gli uni con gli altri". Sono storie a cui credevo anch'io. Sembravano vere, giuste e buone, ma quando le sentivo, notavo che crederci mi provocava stress e non mi sentivo in pace dentro.

Ad esempio, quando sentivo qualcuno dire "Le persone dovrebbero essere più amorevoli", in me nasceva la domanda "Posso sapere con assoluta certezza che è vero? Posso davvero sapere, io stessa, dentro di me, che le persone dovrebbero essere più amorevoli? Anche se lo dice il mondo intero, è vero davvero?". E con mio stupore, ascoltandomi interiormente vidi che il mondo è quello che è in questo momento e che le persone in questo momento non potrebbero amare più di quanto facciano. Nella realtà non c'è nessun "dovrebbe". C'è solo "ciò che è", esattamente com'è, in questo momento. La verità viene prima di qualunque storia. E qualunque storia, prima di venire indagata, ci impedisce di vedere ciò che è vero.

Ora potevo finalmente indagare qualunque storia potenzialmente dolorosa: "Posso sapere con assoluta certezza che è vero?". E la risposta, come la domanda, era un'esperienza: No. Rimanevo radicata in quella risposta, sola, in pace e libera.

Come potrebbe non essere la risposta giusta? Tutte le persone che conoscevo, tutti i libri, dicevano che la risposta doveva essere sì. Ma sono giunta a vedere che la verità è se stessa e nessuno la può imporre. Alla presenza di quel no interiore, sono giunta a vedere che il mondo è sempre come dovrebbe essere, che io mi opponga o no. E sono arrivata ad abbracciare la realtà con tutto il mio cuore. Amo il mondo, senza condizioni.

Se la tua risposta è ancora sì, benissimo. Se pensi di poter sapere con assoluta certezza che è vero, quello è come dovrebbe essere e va bene passare alla domanda n. 3.

3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?

Con questa domanda iniziamo a notare la causa ed effetto interiori. Scopri che, quando credi al pensiero, c'è una sensazione di disagio, un disturbo che può andare da un piccolo senso di fastidio alla paura o al panico.

Dopo che le quattro domande trovarono me, cominciai a notare pensieri come "Le persone dovrebbero essere più amorevoli" e a vedere che pensieri come questi mi provocavano un senso di disagio. Notavo che, prima di quel pensiero, c'era pace. La mia mente era silenziosa, vigile e serena. Questo è ciò che sono senza la mia storia. Poi, nella quiete della consapevolezza, cominciai a notare le sensazioni che derivavano dal credere o dall'attaccarmi a quel pensiero. In quel silenzio vedevo che, se avessi creduto a quel pensiero, il risultato sarebbe stato un senso di disagio e di malessere. Chiedendomi:

“Come reagisci, cosa accade, quando credi al pensiero che le persone dovrebbero essere più amorevoli?”, vidi che non solo provavo una sensazione sgradevole (questo era ovvio), ma anche che reagivo con delle immagini mentali per provare che quel pensiero era vero. Volavo via in un mondo immaginato che non esisteva. Reagivo vivendo in un corpo e una mente stressati, vedendo tutto attraverso gli occhi della paura, una sonnambula, dentro un incubo apparentemente senza fine. Il rimedio era semplicemente indagare.

Mi piace la domanda n. 3. Quando rispondi con sincerità, quando vedi la causa ed effetto di un pensiero, tutta la sofferenza inizia a disfarsi.

4. Chi saresti senza quel pensiero?

Questa è una domanda molto potente. Chi o cosa saresti senza il pensiero? *Come* saresti senza il pensiero? Immaginati alla presenza della persona, di cui hai scritto sul tuo Foglio di lavoro, mentre fa quello che pensi che non dovrebbe fare. Ora chiudi gli occhi per un minuto o due e immagina chi saresti se non avessi la capacità di pensare questo pensiero. Nella stessa situazione, in che modo sarebbe diversa la tua vita senza il pensiero? Continua a tenere gli occhi chiusi e a vedere quella persona senza la tua storia. Che cosa vedi? Come ti senti riguardo a quella persona senza la storia? Che situazione preferisci: con la storia o senza la storia? Quale è più gentile? Quale ti fa sentire più in pace?

Per molte persone, vivere senza la loro storia è letteralmente inimmaginabile. Non hanno nessun riferimento a questa nuova condizione. Perciò, “non so” è una risposta comune a questa domanda. Altri invece rispondono: “Sarei libero”, “Sarei in pace”, “Sarei una persona più amorevole”. Potresti anche rispondere: “Avrei la chiarezza necessaria per capire la situazione e agire in modo appropriato e intelligente”. Senza le nostre storie non solo agiamo con chiarezza e senza paure, ma siamo anche l’amico, l’ascoltatore. Siamo persone che vivono una vita felice. Siamo apprezzamento e gratitudine che sono diventati naturali come respirare. La felicità è lo stato naturale per chi sa che non c’è niente da sapere e che abbiamo già tutto ciò di cui abbiamo bisogno, qui e ora.

Rigira il pensiero

Per fare i rigiri, trova gli opposti della tua affermazione originaria sul tuo Foglio di lavoro. Spesso un’affermazione può essere rigirata verso te stesso, verso l’altro e all’opposto. Anzitutto, riscrivila riferita a te. Al posto del nome della persona, metti il tuo. Invece di “lui” o “lei”, metti “io”. Ad esempio: “Paul non mi ascolta riguardo alla sua salute”, diventa: “Io non ascolto me stessa riguardo alla mia salute”. Trova almeno tre esempi specifici e sinceri di come questo rigiro è altrettanto vero o più vero della tua affermazione originaria. Poi continua con “Non ascolto Paul riguardo alla sua salute”. Non dimenticare di trovare per ogni rigiro, almeno tre esempi di come il rigiro è

vero per te in quella situazione. Non si tratta di rimproverarti o sentirti in colpa. Si tratta di scoprire alternative che ti diano pace.

Non ogni affermazione ha tre rigiri e alcuni ne hanno più di tre. Alcuni possono non avere senso per te. Non forzarli.

Per ogni rigiro vai indietro e comincia con l'affermazione originaria. Per esempio, "Non dovrebbe sprecare il suo tempo" può essere rigirato con "Non dovrei sprecare il mio tempo", "Non dovrei sprecare il suo tempo" e "Dovrebbe sprecare il suo tempo". Nota che "Dovrei sprecare il mio tempo" e "Dovrei sprecare il suo tempo" non sono dei rigiri validi; sono rigiri di rigiri piuttosto che rigiri dell'affermazione originaria.

Il rigiro è un elemento molto potente del Lavoro. Finché pensi che la causa del problema sia "là fuori", finché pensi che qualcuno o qualcosa sia responsabile della tua sofferenza, la situazione è disperata. Significa essere sempre nel ruolo della vittima, significa soffrire in paradiso. Quindi, riappropriati della verità e comincia a renderti libero. Non è più necessario aspettare che le persone o le situazioni cambino per sperimentare pace e armonia. Il Lavoro è la via diretta per orchestrare la tua felicità.

Il rigiro per l'affermazione n. 6

Il rigiro per l'affermazione n. 6 del Foglio di lavoro — Giudica il prossimo è un po' diverso dagli altri rigiri. "Non voglio mai più ..." si rigira in: "Sono disposto a ..." e "Non vedo l'ora di ...". Ad esempio, "Non voglio mai più essere mentita di nuovo da Paul" si rigira in "Sono disposta ad essere mentita di nuovo da Paul" e "Non vedo l'ora di essere mentita di nuovo da Paul". Questo rigiro serve ad abbracciare la totalità della vita così com'è. Dire sul serio "Sono disposto a ...", crea apertura mentale, creatività e flessibilità. Qualunque resistenza che puoi avere col mondo si ammorbidisce, e questo ti permette di aprirti alla situazione della tua vita invece di applicare disperatamente la volontà di sradicarla, di tenerla lontano. Dire sul serio "Non vedo l'ora di ...", ti apre attivamente alla vita mentre la vita si dispiega. Alcuni di noi hanno imparato ad accettare ciò che è, ed io sono qui ad invitarti ad andare oltre, ad amare veramente ciò che è. Questo è il nostro stato naturale. La libertà totale senza paura è un nostro diritto di nascita. È utile riconoscere che gli stessi sentimenti o le stesse situazioni possono ripresentarsi, anche se soltanto nei tuoi pensieri. Quando capisci che il disagio e la sofferenza sono inviti all'indagine e alla libertà che ne segue, puoi davvero cominciare a non vedere l'ora di avere sensazioni sgradevoli. Puoi persino percepirle come amici che vengono a dirti che non hai indagato abbastanza a fondo.

Domande e risposte

D: Trovo difficile scrivere riguardo agli altri. Posso scrivere di me stesso?

R: Se vuoi conoscere te stesso, ti consiglio di scrivere di qualcun'altro.

All'inizio punta Il Lavoro verso l'esterno, e potresti arrivare a vedere che ogni cosa esterna a te è il riflesso diretto del tuo pensiero. Tutto riguarda a te. Molti di noi si sono criticati e giudicati per anni, senza risolvere nulla. Giudicare qualcun'altro, interrogare questi giudizi e rigirarli è la via più veloce verso la comprensione e la realizzazione di sé.

D: Come puoi dire che la realtà è buona? E la guerra, gli stupri, la povertà, la violenza e gli abusi sui bambini? Condoni tutto questo?

R: Come potrei condonarli? Non sono pazza. Semplicemente noto che, se credo che non dovrebbero esistere quando esistono, soffro. Posso mettere fine alla guerra dentro di me? Posso smettere di violentare me stessa e gli altri con pensieri aggressivi ed azioni aggressive? Se non posso, perpetuo in me stessa proprio la cosa che voglio far finire nel mondo. Comincio col porre fine alla mia sofferenza, la mia guerra. Questo è il lavoro di una vita.

D: E così stai dicendo che io dovrei proprio accettare la realtà per com'è e non contrastarla. È giusto?

R: Non sta a me dire a nessuno cosa dovrebbe o non dovrebbe fare. Ci chiediamo soltanto "qual è l'effetto di contrastare la realtà. Come ci fa sentire?". Il Lavoro esplora la causa e l'effetto dell'attaccamento a pensieri dolorosi, ed in quella indagine troviamo la nostra libertà. Dire semplicemente che non dovremmo opporci alla realtà aggiunge soltanto un'altra storia, un'altra filosofia o un'altra religione. Non ha mai funzionato.

D: Amare ciò che è suona come non volere mai niente. Non è più interessante volere qualcosa?

R: La mia esperienza è che voglio qualcosa in continuazione: quello che voglio è ciò che è. Non solo è interessante, è un'estasi! Quando voglio ciò che ho, pensiero e azione non sono separati; si muovono come un'unica cosa, senza conflitto. Se pensi che ti manchi qualcosa, scrivi i tuoi pensieri e indaga. Ho scoperto che la vita non è mai carente e che non richiede un futuro. Tutto ciò di cui ho bisogno mi viene sempre dato, e non devo fare niente per averlo. Non c'è niente di più eccitante di amare ciò che è.

D: E se io non ho problemi verso gli altri, posso scrivere di cose diverse, per esempio il mio corpo?

R: Sì. Fai Il Lavoro su qualunque argomento stressante. Una volta che prendi familiarità con le quattro domande e il rigiro puoi scegliere soggetti come il corpo, la malattia, la carriera, anche Dio. In questo caso sperimenta usando il termine "il mio modo di pensare" al posto del soggetto quando fai i rigiri.

Per esempio: "Il mio corpo dovrebbe essere forte, flessibile e sano" diventa "Il mio modo di pensare dovrebbe essere forte, flessibile e sano".

Non è questo che desideri veramente: una mente equilibrata e sana? Un corpo malato è mai stato davvero un problema? O è il tuo pensiero riguardo al corpo la causa del problema? Indaga. Lascia che il dottore si prenda cura del tuo corpo mentre tu ti prendi cura dei tuoi pensieri. Ho un amico completamente paralizzato che ama la vita perché ama ciò che pensa. La libertà non richiede un corpo sano. Libera la tua mente.

D: *Come posso imparare a perdonare qualcuno che mi ha fatto molto male?*

R: Giudica il tuo nemico, scrivi i tuoi giudizi, fai le quattro domande e i rigiri. Scopri da te che perdonare significa scoprire che ciò che pensi che sia accaduto, non è accaduto. Finché non vedi che non c'è niente da perdonare, non hai perdonato davvero. Siamo tutti innocenti; facciamo del male agli altri perché crediamo ai nostri pensieri non indagati. Nessuno farebbe del male a un altro essere umano se non fosse confuso. Quindi, ogni volta che soffri: identifica i tuoi pensieri, scrivilli, interrogali e permetti alle risposte dentro di te di renderti libero. Sii come un bambino. Inizia dalla mente che non sa niente. Conduci la tua ignoranza lungo tutto il percorso che porta alla libertà.

D: *L'indagine è un processo del pensiero? Se non è pensiero, che cos'è?*

R: L'indagine sembra essere un processo del pensiero, ma in realtà è un modo per *disfare* il pensiero. I pensieri perdono il loro potere su di noi quando capiamo che essi semplicemente appaiono nella mente. Non sono personali. Attraverso Il Lavoro, invece di fuggire o reprimere i nostri pensieri, impariamo ad accoglierli con amore incondizionato e comprensione.

I "Detti" di Katie

Quando sei in conflitto con la realtà perdi, ma solo il 100% delle volte.

Le personalità non amano — vogliono qualcosa.

Se avessi una preghiera, sarebbe questa: "Dio, risparmiami il desiderio di amore, approvazione e apprezzamento. Amen".

Non avere la pretesa di essere più evoluto di quello che sei.

Una mente non indagata è la sola sofferenza.

O credi in ciò che pensi o lo indaghi. Non ci sono altre scelte.

Nessuno può farmi del male — questo è compito mio.

La cosa peggiore che sia mai accaduta è un pensiero non interrogato.

La sanità mentale non soffre, mai.

Se penso che tu sei il mio problema, sono pazza.

Non sono io a lasciare andare i miei pensieri — io li indago. Poi *loro* lasciano andare *me*.

Ti allontani completamente dalla realtà quando credi che ci sia una giusta ragione per soffrire.

La realtà è sempre più gentile delle storie che crediamo su di essa.

Sono certa che tutto il mondo mi ama. Semplicemente non mi aspetto che l'abbiano già realizzato.

Non ci sono problemi fisici — solo mentali.

La realtà è Dio, perché è al comando.

Quando sono perfettamente lucida, ciò che è, è ciò che voglio.

Opporsi alla realtà è come cercare di insegnare a un gatto ad abbaiare — non c'è speranza.

Come faccio a sapere che non ho bisogno di ciò che voglio? Non ce l'ho.

Perdonare è comprendere che quel che pensavi fosse accaduto, non è accaduto.

Tutto accade *per me*, non *a me*.

Gratitudine è ciò che siamo senza una storia.

La Scuola per Il Lavoro

La Scuola per Il Lavoro è la massima avventura interiore. A differenza di ogni altra scuola al mondo, qui lo scopo non è imparare, ma disimparare. Passerai nove giorni a perdere le innumerevoli storie, fondate sulla paura, alle quali ti sei innocentemente aggrappato per tutta la vita. Il programma d'insegnamento della Scuola è un processo vivente in evoluzione, che muta secondo i bisogni dei partecipanti e sulla base delle esperienze degli studenti che ti hanno preceduto. Ogni esercizio è condotto da Katie e tagliato a misura sulle necessità dei partecipanti presenti: la Scuola non è mai la stessa. Dopo nove giorni con Katie, anche tu non sarai lo stesso. "Quando le quattro domande sono vive dentro di te," dice Katie, "la tua mente diventa nitida e, di conseguenza, il mondo che proietta diventa nitido. Questo cambiamento è molto più radicale di quanto si possa immaginare".

L'intensivo "No-Body"

L'intensivo "No-Body", un'esplorazione guidata di cinque giorni del tuo sistema di credenze, esplora con cura e interroga i principali aspetti dell'identità. Porta alla consapevolezza tutto ciò di cui è fatta l'identità. Guarda a come creiamo un'identità, come ci si sente a portarla e come possiamo de-crearla. Ogni passo è una gioiosa illuminazione di come appare la tua natura.

Laboratori di fine settimana

I laboratori di fine settimana sono un'occasione per sperimentare il potere della Scuola in un programma di due o tre giorni. Katie guida i partecipanti in alcuni dei suoi esercizi più potenti, creati per rispecchiare la trasformazione da lei vissuta dopo il suo risveglio alla realtà. Lavorando su argomenti come: differenze di genere sessuale, immagine del corpo, dipendenze, denaro e relazioni, scoprirai livelli più profondi di libertà. I laboratori sono stati definiti "sorprendenti", "rivelatori" e "il fine settimana più potente della mia vita".

Il negozio per Il Lavoro

Un modo popolare e piacevole per approfondire la propria comprensione del Lavoro è ascoltare Katie che facilita gli altri. La sua fluidità, l'equilibrio tra fermezza e compassione, il suo caratteristico senso dell'umorismo, contribuiscono ad un grande intrattenimento e a potenti realizzazioni. Il negozio per Il Lavoro offre audio e video di Katie che facilita abilmente i partecipanti tra il pubblico su argomenti come sesso, denaro, genitori, relazioni, lavoro, e molti altri ancora.

Il Lavoro su Internet

Katie e Il Lavoro sono sempre accessibili su www.thework.com/italiano. Visitando il sito sarai in grado di fare le seguenti cose: leggere dettagliate istruzioni sul Lavoro, guardare i videoclip di Katie che facilita le persone su tematiche molto varie; consultare il programma degli eventi con Katie, iscriverti ad un'edizione della Scuola per Il Lavoro di nove giorni, un intensivo "No-Body"; chiamare la Linea di aiuto gratuita *Fai Il Lavoro*, trovare informazioni riguardanti l'Istituto per Il Lavoro e i suoi Facilitatori abilitati; scaricare i Fogli di lavoro — Giudica il prossimo; scaricare applicazioni per iPhone, iPad o Android; ascoltare le interviste trasmesse via radio e televisione archiviate; abbonarti alla newsletter gratuita, o fare acquisti al negozio online. Ti invitiamo a seguire Katie su Twitter e sulle pagine di Facebook, con periodici video in live streaming.

Per i diplomati della Scuola: l'Istituto per Il Lavoro



Dopo aver frequentato la Scuola per Il Lavoro, sei invitato a unirti ai più di mille facilitatori iscritti all'Istituto per Il Lavoro di Byron Katie. L'Istituto offre il solo programma ufficiale per la certificazione del Lavoro di Byron Katie e inoltre dà ai diplomati della Scuola un modo per rimanere immersi nel Lavoro. Sia che tu scelga di iscriverti al programma di certificazione o no, avrai accesso ai forum della comunità del Lavoro, alle teleconferenze con Byron Katie e a un modo di fare il Lavoro su base regolare nella nostra immersione Round Robin (un partner diverso ogni mese). Per maggiori informazioni visita il sito instituteforthework.com.

La Casa del Rigiro per Il Lavoro



La Casa del Rigiro per Il Lavoro è il programma residenziale di ventotto giorni che ti mette a confronto con la dipendenza fondamentale, l'unica dipendenza: la dipendenza della mente dai pensieri non indagati che causano tutta la sofferenza e la violenza interiore nel mondo. È basata sul Lavoro di Byron Katie che milioni di persone, tossicodipendenti, veterani, prigionieri, studenti, casalinghe, dirigenti, politici, professionisti della salute mentale, gente di ogni livello sociale, hanno usato per risolvere comportamenti auto-sabotanti ben radicati, confusione, depressione, dipendenze e comportamenti non voluti. La Casa del Rigiro è il solo programma approvato da Byron Katie per fare uso del Lavoro per dipendenze e riabilitazione emozionale. In un ambiente ecologico, sicuro e solidale, Byron Katie e il suo staff ti guidano attraverso un programma che è specificatamente progettato per dare una svolta radicale rigirando la tua vita.

Le quattro domande

Ecco di nuovo le quattro domande. Alcuni le stampano da un modello disponibile gratuitamente su www.thework.com/italiano o comprano le applicazioni del lavoro per mantenere la salute mentale a portata di mano.

1. È vero? (Sì o no. Se no, passa alla domanda n. 3).
2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero? (Sì o no).
3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?
4. Chi saresti senza quel pensiero?

Rigira il pensiero. Poi trova almeno tre esempi specifici e sinceri di come ogni rigiro è altrettanto vero o più vero dell'affermazione originaria.

Le donazioni alla Fondazione per Il Lavoro sono accettate con gratitudine. Attraverso i vostri doni, altri avranno l'opportunità di imparare la pratica. Potete fare una donazione via posta a The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120; sul nostro sito thework.com; o chiamando Byron Katie International: +1 805.444.5799.

“Il Lavoro di Byron Katie è una grande benedizione per il nostro pianeta.

Il Lavoro agisce come una spada affilata che taglia l'illusione e ti permette di riconoscere l'essenza senza tempo del tuo essere”.

— Eckhart Tolle, autore di *Il Potere di adesso*



THE WORK OF BYRON KATIE

Questo opuscolo include alcuni estratti di *Amare ciò che È*, che è disponibile ovunque siano venduti libri e attraverso il sito www.thework.com/italiano.

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