

Práca od Byron Katie

Úvod

„Nikto ti nemôže dať slobodu, len ty. Táto malá knižka ti ukáže ako.“
—Byron Katie

Táto malá knižka obsahuje podstatu Práce (The Work) od Byron Katie. Tisíce týchto knižiek sú na žiadosť dobrovoľných organizácií posielané zadarmo každý rok do sveta, aby ľuďom pomáhali objaviť silu dotazovania transformujúceho života.

Ak by ste chceli spoznať tento proces bližšie, odporúčame vám, aby ste si prečítali knihu *Milujem to, čo je*. To vás hlbšie oboznámi s Prácou a obsahuje veľa príkladov, ako Katie sprevádza ľudí použitím Práce problémami, ako sú strach, zdravie, medzilidské vzťahy, peniaze, telo a iné. Kniha *Milujem to, čo je*, je tiež dostupná na zvukových CD, ktoré ponúkajú neoceniteľný zážitok počuť Katie naživo demonštrovať Prácu na nahratých seminároch. Kniha a zvukové CD sú dostupné v kníhkupectvách, na thework.com a zatelefovaním čísla 001 805 444 5799.

Úvod

Práca od Byron Katie je spôsobom ako identifikovať a skúmať myšlienky, ktoré sú príčinou všetkého utrpenia vo svete. Je to spôsob, ako nájsť mier v sebe a so svetom. Ktokoľvek s otvorenou myslou je schopný použiť Prácu.

Po tridsiatke Kathleen Byron Reid začala trpieť ťažkou depresiou. Počas nasledujúcich desiatich rokov sa jej depresia prehĺbila a Katie (tak ju volajú) počas posledných dvoch rokov tohto obdobia bola málokedy schopná opustiť svoju spálňu. Potom jedného rána, uprostred hlbokého zúfalstva, zažila realizáciu transformujúcu život.

Katie pochopila, že keď verila svojim myšlienkam, tak trpela, a keď im neverila, tak netrpela. Príčinou jej depresie nebol svet okolo nej, ale to, čomu ona *verila* o svete okolo nej. V záblesku tohto uvedomenia pochopila, že naše snaženie nájsť šťastie je obrátené opačným smerom – namiesto beznádejného snaženia zmeniť svet, aby zodpovedal našim myšlienkam, aký „by mal“ byť, môžeme podrobiť naše myšlienky otázkam a pri stretnutí s realitou takou, aká je, zažiť nepredstaviteľnú slobodu a radosť. Následkom tohto uvedomenia žena pripútaná na lôžko, pomýšľajúca na samovraždu, sa premenila na človeka naplneného láskou pre všetko, čo život prináša.

Katie vyvinula jednoduchú a pritom účinnú metódu dotazovania a nazvala ju Práca, aby ukázala ľuďom, ako sa môžu oslobodiť. Jej náhľad na myslenie je zhodný s popredným výskumom v kognitívnej psychológii a Práca bola porovnávaná so Socratovým dialógom, s budhistickými učeniami a s programom Dvanástich krokov. Katie vyvinula svoju metódu bez akejkoľvek odbornej znalosti náboženstva alebo psychológie. Práca je založená čisto na priamej skúsenosti jednej ženy, ako je utrpenie vytvorené a ako ho ukončiť. Je prekvapujúco jednoduchá a zrozumiteľná ľuďom každého veku, pôvodu a nevyžaduje nič viac než pero, papier a vôľu mať otvorenú myseľ. Katie rýchlo pochopila, že dávať ľuďom svoje názory alebo odpovede nemá veľkú cenu - namiesto toho ponúka proces, ktorý môže ľuďom poskytnúť ich vlastné odpovede. Prví ľudia, ktorí použili jej Prácu, povedali, že ich táto skúsenosť transformovala a ona čoskoro začala prijímať pozvania učiť tento proces verejne.

Od roku 1986 Katie predstavila Prácu miliónom ľudí vo svete. Okrem verejných podujatí demonštrovala Prácu vo firmách, na univerzitách, v školách, v kostoloch, vo väzeniach a v nemocniciach. Vďaka Katienej veselosti a humoru sa ľudia okamžite cítia uvoľnene. Hlboké náhľady a nečakané objavy, ktoré účastníci rýchlo zažívajú, robia tieto podujatia fascinujúce. Od roku 1998 Katie vedie Školu pre Prácu, je to deväťdňový kurz ponúkaný niekoľkokrát do roka. Škola je schváleným poskytovateľom vzdelávacích kurzov v USA, a veľa psychológov, poradcov a terapeutov vyhlasuje, že Práca sa stala dôležitou súčasťou ich praxe. Katie taktiež prezentuje päťdňové podujatie No-Body Intensive a každý rok poskytuje tiež

New Year's Mental Cleanse - štvordňový program nepretržitého dotazovania, ktoré sa uskutočňuje v Los Angeles na konci decembra. Niekedy ponúka víkendové kurzy. Audiové a videové nahrávky, kde Katie sprevádza ľudí prostredníctvom Práce cez rozsiahle témy (ako sú sex, peniaze, telo, rodičovstvo atď.) sú dostupné na jej podujatiach a na jej webovej stránke thework.com.

Katie vydala tri knihy- bestsellery: *Milujem to, čo je*, ktorý bol napísaný spoločne jej manželom, významným spisovateľom Stephanom Mitchellom, a bol preložený do dvadsiatich deviatich jazykov; *I Need Your Love—Is That True?* (Potrebujem tvoju lásku—Je to pravda?), napísaná s Michaelom Katzom; a *A Thousand Names for Joy* (Tisíc mien pre radosť), napísaná so Stephanom Mitchellom. Jej ďalšie knihy sú *Question Your Thinking, Change the World* (Skúmaj tvoje myslenie, Zmeň svet); *Who Would You Be Without Your Story?* (Kto by si bol bez tvojho príbehu?); *Peace in the Present Moment* (Mier v prítomnom momente) (výber z citátov od Byrona Katie a Eckharta Tolle s fotografiami od Michele Penn); pre deti, *Tiger-Tiger, Is It True?* (Je to pravda, Tigrík?), ilustrovaný Hansom Wilhelmom; a jej najnovšie, *A Friendly Universe* (Priateľský vesmír), tiež ilustrovaná Hansom Wilhelmom.

Vitajte v Práci.

Čo Je, Je

Len vtedy trpíme, keď veríme myšlienke, ktorá sa prie s tým, čo je. Keď je myseľ dokonale jasná, čo je, je to čo chceme. Ak chcete, aby realita bola iná než je, je to tak ako sa snažiť naučiť mačku štekať. Môžete skúšať a skúšať, ale na konci sa mačka na vás pozrie a povie: „Mňau.“ Chcieť, aby realita bola iná, než je, je beznádejné.

A predsa, ak ste pozorní, zistíte, že podobnými myšlienkami, ako sú tieto, sa zaoberáte denne stokrát. „Ľudia by mali byť láskavejší.“ „Deti by mali byť slušne vychované.“ „Môj manžel (alebo manželka) by mal(a) so mnou súhlasiť.“ „Mala by som byť štíhlejšia (alebo krajšia alebo úspešnejšia).“ Tieto myšlienky sú spôsobmi, ako vyjadrujeme, že chceme, aby realita bola iná než je. Ak si myslíte, že toto znie depresívne, máte pravdu. Všetok stres, ktorý pociťujeme, je zapríčinený odporovaním tomu, čo je.

Ľudia, ktorí sa s Pracou len zoznámujú, mi často hovoria: „Keby som sa neprotivil(a) realite, tak by ma to ochromilo. Ak bez odporu prijmem realitu, stanem sa pasívnym. Môžem dokonca stratiť túžbu konať.“ Odpovedám im otázkou: „Môžete naozaj vedieť, že je to pravda?“ Ktorá myšlienka je viac posilňujúca?—„Kiež by som nestratil svoju prácu“ alebo „Stratil som prácu.“ Aké čo najrozumnejšie riešenie môžem nájsť v tejto chvíli?“

Práca nám odhaľuje, že to, čo si myslíte, že by sa nemalo stať, sa stať *malo*. Malo by sa to stať, pretože sa to stalo, a môžete si myslieť, čo chcete, aj tak to nezmeníte. To neznamená, že budete všetko ospravedľňovať alebo schvaľovať. Znamená to len, že budete vidieť skutočnosť bez odporu a bez zmätku zapríčineného vašim vnútorným bojom. Nikto nechce, aby vaše deti ochoreli, nikto nechce, aby ste sa stali obeťou dopravnej nehody, ale ak k niečomu takému dôjde, ako vám to mentálne pomôže, keď sa vnútorne budete proti tomu búriť? Vieme, že by sme to nemali robiť, ale aj tak to robíme, pretože nevieme ako sa zastaviť.

Milujem to, čo je, nie preto, lebo som duchovnou osobou, ale pretože ma bolí, keď sa búrim proti realite. To, že je skutočnosť dobrá taká, aká je, vieme podľa toho, že keď s ňou nesúhlasíme, zažívame napätie a sklamanie. Necítíme sa prirodzene a vyrovnané. Keď prestaneme vzdorovať realite, robíme jednoduché kroky, nadväzujúce jeden za druhým plynule, konáme láskavo a bez strachu.

Zaoberaj sa Svojimi Vlastnými Záležitosťami

Nachádzam vo vesmíre len tri druhy záležitostí: moju, tvoju a Božiu (Pre mňa slovo *Boh* znamená „realitu“. Realita je Bohom, pretože *vládne*. Všetko, čo je mimo mojej kontroly, mimo tvojej kontroly a kontroly všetkých ostatných — nazývam Božou záležitosťou.)

Väčšina nášho stresu je spôsobená tým, že mentálne žijeme mimo vlastných záležitostí. Keď si myslím, „Potrebuješ si nájsť prácu, chcem, aby si bol šťastný, mal by si byť tu načas, potrebuješ sa lepšie o seba postarať.“ som v твоjich záležitostiach. Keď sa strachujem pre zemetrasenia, povodne, vojny alebo kedy umriem, som v Božích záležitostiach. Ak som mentálne v tvojej záležitosti alebo v Božej, následkom toho je pocit oddelenia. Všimla som si to začiatkom roku 1986. Keď som mentálne žila v záležitostiach mojej matky, zaoberala som sa napríklad myšlienkou: „Moja mama by ma mala chápať,“ okamžite som zažila pocit samoty a uvedomila som si, že vždy, keď som sa vo svojom živote cítila opustená alebo som mala pocit ublíženia, žila som v záležitostiach niekoho iného.

Ak ty si žiješ svoj život a ja mentálne žijem tvoj život, kto potom žije môj život? Obaja sme u teba. Mentálne byť v твоjich záležitostiach mi bráni žiť vo vlastnej prítomnosti. Som oddelená od seba čudujúc sa, prečo mi môj život nefunguje.

Myslieť si, že viem, čo je najlepšie pre niekoho iného, znamená byť mimo svojich záležitostí. Dokonca aj v mene lásky, je to číra arogancia, ktorej výsledkom je napätie, stiesnenosť a strach. Viem, čo je správne pre *mňa*?

To je jediná záležitosť týkajúca sa mňa. Dovoľte mi, aby som si najprv vyriešila vlastné záležitosti skôr, ako sa budem snažiť vyriešiť vaše problémy.

Pokiaľ pochopíte tieto tri druhy záležitostí a zostanete vo svojich vlastných, máte možnosť uľahčiť si svoj život oveľa viac než si to teraz viete predstaviť. Nabudúce, keď budete cítiť stres alebo sklúčenosť, spýtajte sa samy seba, čímí záležitosťami sa teraz mentálne zaoberáte a možno vybuchnete smiechom! Táto otázka vás môže priviesť naspäť k vám. A možno prídete na to, že ste nikdy naozaj neboli prítomní, že ste celý svoj život mentálne prežili v záležitostiach iných ľudí. Stačí si len všimnúť, že sa zaoberáte záležitosťami niekoho iného, a to vás môže priviesť naspäť k vášmu nádhernému ja.

A pokiaľ to budeš chvíľu praktizovať, možno začneš vidieť, že ty už nemáš žiadne záležitosti, ktoré sú potrebné riešiť, a tvoj život beží perfektne sám od seba.

Prijímanie Svojich Myšlienok s Porozumením

Myšlienka je neškodná, pokiaľ jej neuveríme. Myšlienky nie sú príčinou nášho utrpenia, ale *pripútanosť* k našim myšlienkam. Pripútanie sa k myšlienke znamená veriť jej pravdivosti bez toho, aby sme ju najprv preskúmali. Viera je myšlienka, ku ktorej sme sa pripúťali často na celé roky.

Väčšina ľudí si myslí, že *sú* tým, čo im vlastné myšlienky hovoria, že sú. Jedného dňa som si všimla, že to nedýcham ja—že som bola dýchaná. Tiež som si na moje prekvapenie všimla, že to nemyslím ja—že v skutočnosti bolo moje ja myslené a že myslenie nie je nič osobného. Zobudíte sa ráno a poviete si, „Myslím, že dnes nebudem myslieť“? Neskoro, už ste premýšľali! Myšlienky sa objavia. Objavujú sa z ničoho a rozplynú sa v nič ako mračná plynúce prázdnu oblohou. Prichádzajú, aby sa pominuli, a nie aby zostali. Nie je v nich nič zlého, pokiaľ sa k nim nepripúťame, akoby boli pravdivé.

Nikto nikdy nebol schopný ovládať svoje myslenie, aj keď si ľudia so svojimi príbehmi nahovárajú, že sa im to podarilo. Nesnažím sa uniknúť svojim myšlienkam—vítam ich s porozumením. Potom *ony* samy odo *mňa* odídu.

Myšlienky sú ako vánok alebo ako lístie na stromoch, alebo ako padajúce kvapky dažďa. Objavia sa také, aké sú, a ich skúmaním sa môžeme s nimi spriatelíť. Budete sa hádať s kvapkou dažďa? Kvapky dažďa nie sú osobné, a ani myšlienky nie sú také. Keď raz bolestivé myšlienky pochopíte, možno nabudúce, keď sa objavia, to budete považovať za zaujímavé. Čo bývalo hrôzou, je teraz len zaujímavé. A až sa to vyskytne nabudúce, môže sa vám to zdať smiešne. A neskoršie si to možno ani nevšimnete. V tom je sila milovania toho, čo je.

Zveriť sa Papieru

Prvým krokom v Práci je identifikovať myšlienky, ktoré vám spôsobujú stres a napísať si ich. Tieto myšlienky môžu byť o akejkol'vek situácii z vášho života, z minulosti, prítomnosti alebo budúcnosti— o osobe, ktorú nemáte radi, alebo sa o ňu strachujete, o situácii s niekým, kto vás rozčuluje, desí alebo skl'učuje, alebo o niekom, o kom pochybujete, alebo nie ste si istí. Napíšte svoje kritické slová presne tak, ako sa vám vybavajú v mysli. Napíšte ich v krátkych, jednoduchých vetách. (Vyhľadajte stránku thework.com/slovensky, kde nájdete Pracovný List „Súd' Svojho Blížneho“ na stiahnutie a vytlačenie.)

Tisíce rokov sme boli poučovaní o tom, aby sme nesúdili druhých— ale priznajme si, stále to robíme. Pravdou je, že všetci máme súdy bežiacie našou mysl'ou. Práca nám umožňuje, aby sme si konečne mohli otvorene dovoliť tieto súdy nielen vyjadriť, ale dokonca vykričať na papieri. Takto zistíme, že s neobmedzenou láskou môžeme ísť v ústrety aj najneprijemnejším myšlienkam.

Odporúčam vám písať o niekom, komu ste ešte celkom neodpustili, o niekom, koho stále obviňujete. Toto je najúčinnšie miesto ako začať. Aj keď ste tej osobe odpustili na 99 percent, nie ste slobodní, pokiaľ vaše odpustenie nie je úplné. To jedno percento, ktoré ste neodpustili, je presne to miesto, kde ste uviazli vo všetkých svojich ďalších vzťahoch (vrátane vášho vzťahu so sebou).

Ak začnete poukazovať prstom na druhých, potom vaša pozornosť nie je upretá na seba. Môžete sa stať bezohľadnými a byť bez sebakontroly. Veľmi často vieme, čo by mali druhí ľudia robiť, ako by mali žiť, s kým by mali byť. Vidíme druhých ľudí perfektne, ale nie seba.

Keď budete používať Prácu, uvidíte, kto ste podľa toho, čo si myslíte o druhých ľuďoch. Časom pochopíte, že všetko, čo je mimo vás, je odrazom vášho vlastného myslenia. Ste rozprávač, projektor všetkých príbehov a svet je projektovaným obrazom vašich myšlienok.

Ľudia sa od počiatkov snažia zmeniť svet, aby boli šťastní. To sa nikdy nepodarilo, pretože pristupujeme k problému obrátene. Čo nám Práca dáva, je spôsob, ako zmeniť projektor— myseľ ľahšie než projektovaný obraz. Je to, akoby na objektíve projektora bola smietka. Myslíme si, že je chyba na obrazovke a snažíme sa meniť jednu osobu za druhou, kohokol'vek, kto sa na budúce objaví s nejakou chybou. Je to však márne sa snažiť zmeniť projektované obrazy. Len čo si uvedomíme, kde je tá smietka, môžeme si šošovku vyčistiť sami. To je koniec utrpenia a začiatok radosti v raji.

Ako Vyplniť Pracovný List

Pozývam vás, aby ste sa na chvíľu zamysleli nad situáciou, keď ste boli nahnevaní, bolo vám ublížené, boli ste smutní, alebo ste sa v niekom sklamali. Vžite sa do situácie tak, aby ste boli odsudzujúci, detinskí a malicherní, ako keď ste danú situáciu bezprostredne prežívali. Nesnažte sa byť múdrejší alebo láskavejší, než ste boli. Toto je čas byť úplne bez zábran úprimní, prečo ste sa cítili dotknutí, a ako ste sa cítili, keď sa táto situácia udiala. Slobodne prejavte svoje pocity tak, ako sa objavajú, bez obáv z následkov alebo akejkol'vek hrozby trestu.

Tu je príklad vyplneného Pracovného Listu „Súd Svojho Blížneho“. Písala som v ňom o svojom druhom manželovi Paulovi (je tu zahrnutý s jeho dovolením); v tomto príklade toto sú druhy myšlienok, o ktorých som bola presvedčená predtým, ako si ma našiel tento spôsob dotazovania. Pozývam vás, aby ste pri čítaní nahradili Paulove meno menom vhodnej osoby zo svojho života.

1. V tejto situácii kto ťa hnevá, mátie, zarmucuje alebo sklamal a prečo?

Som nahnevaná na Paula, pretože ma nepočúva.

2. Ako chceš, aby sa tento človek zmenil v tejto situácii? Čo chceš, aby urobil?

Chcem, aby Paul videl, že sa mýlí. Chcem, aby ma prestal klamať. Chcem, aby videl, že sa zabíja.

3. Akú radu by si dal/a tomuto človeku v tejto situácii?

Paul by sa mal zhlboka nadýchnuť. Mal by sa upokojiť. Mal by vidieť, že jeho správanie ma ťaká. Mal by vedieť, že ma pravdu nestojí za ďalší infarkt.

4. Aby si ty bol/a v tejto situácii šťastný/á, čo potrebuješ od tohto človeka, aby si myslel, povedal, cítil alebo urobil?

Potrebujem, aby ma Paul počúval, keď sa s ním rozprávam. Potrebujem, aby sa o seba staral. Potrebujem, aby si priznal, že mám pravdu.

5. Čo si myslíš o tomto človeku v tejto situácii? Napíš zoznam. (Nezabudni byť malicherný/á a odsudzujúci/a.)

Paul je nespravodlivý, arogantný, hlučný, neúprimný, nemiestny a nechápavý.

6. Čo v tejto situácii už nikdy nechceš znova prežiť?

Už nikdy nechcem, aby ma Paul znova klamal. Už nikdy ho nechcem vidieť nič ť si znova svoje zdravie.

Rady pre Pracovný List

Výrok 1: Pravdivo zisti, čo ťa v tejto situácii najviac o tejto osobe rozčuľuje. Počas vyplňovania výrokov 2 až 6 predstav si sám seba v situácii opísanej vo výroku 1.

Výrok 2: Vymenuj, čo si v tejto situácii od neho/nej chcel/a bez ohľadu na to, či tvoje želania boli smiešne alebo detinské.

Výrok 3: Nezabudni, že tvoje rady musia byť konkrétne, praktické a detailné. Zrozumiteľne prejav, krok za krokom, ako on/a by mal/a realizovať tvoje rady; povedz jemu/jej presne, čo si myslíš, že by on(a) mal/a urobiť. Ak by nasledovali tvoju radu, naozaj by vyriešili tvoj problém z výroku 1? Nezabudni, že tvoja rada pre túto osobu (ako si ho alebo ju opísal(a) vo výroku 5) musí byť použiteľná a uskutočniteľná.

Výrok 4: Zostaň v opísanej situácii z výroku 1. Ak by boli tvoje potreby splnené, naplnilo by ťa to „šťastím“ celkom alebo len jednoducho zastavilo tvoju bolesť? Pamätaj si na to, aby potreby, ktoré si vyjadril/a boli konkrétne, praktické a detailné.

Dotazovanie: Štyri Otázky a ich Otočenia

1. Je to pravda? (Áno alebo nie. Ak nie, presuň sa k otázke č. 3.)
2. Môžeš s absolútnou istotou vedieť, že je to pravda? (Áno alebo nie.)
3. Ako reaguješ, čo sa stane, keď veríš tejto myšlienke?
4. Kto by si bol/a bez tejto myšlienky?

Otoč myšlienku zo všetkých strán. Potom nájdi tri konkrétne, skutočné príklady ako sú v tejto situácii tieto otočenia pre teba pravdivé.

Podme teraz pomocou štyroch otázok preskúmať tvrdenie čísla 1 z Pracovného Listu: *Paul ma nepočúva*. Ako budeš ďalej čítať, myšli na niekoho, komu si doteraz úplne neodpustil/a, na niekoho, kto ťa nepočúval.

1. Je to pravda? Ak sa zasa zamyslíš nad touto situáciou a spýtaš sa sám/a seba: „Je to pravda, že ma Paul nepočúva?“ Rozjímaj. Ak naozaj chceš poznať pravdu, tak ako sa vo svojej mysli preniesieš do spomínanej situácie,

úprimné áno alebo nie vyjde z tvojho vnútra v ústrety k otázke. Dovoľ si položiť v mysli otázku a čakaj na odpoveď vyplavenú na povrch. (Odpoveď na otázky jedna a dve je len jednoslabičné slovo; je to buď áno alebo nie. Všimni si, či sa stretneš počas odpovedania s akoukoľvek obranou. Ak tvoja odpoveď obsahuje „pretože...“ alebo „ale...“ toto nie je jednoslabičná odpoveď, ktorú hľadáš, a už nerobíš Prácu. Hľadáš slobodu mimo seba. Pozývam ťa do novej paradigmy.)

2. Môžeš s absolútnou istotou vedieť, že je to pravda? Zamysli sa nad týmito otázkami: „Je to absolútna pravda, že v tejto situácii ma Paul nepočúva? Môžem naozaj skutočne vedieť, kedy niekto počúva a kedy nie? Je možné, že niekedy počúvam, aj keď sa môže zdať, že nepočúvam?“

3. Ako reaguješ, čo sa stane, keď veríš tejto myšlienke? Ako reaguješ, keď si myslíš, že ťa Paul nepočúva? Ako sa k nemu správaš? Rozjímaj, všimni si. Napríklad: Som znechutený(á) a cítim nepokoj v žalúdku; škaredo sa na neho pozerám; prerušujem ho; trestám ho; ignorujem ho; rozčulujem sa. Začnem hovoriť rýchlejšie a hlasnejšie, nútim ho počúvať. Pokračuj vo svojom zozname, zatiaľ čo prežívaš túto situáciu a vezmi na vedomie obrazy v mysli o tom, ako reaguješ, keď veríš tejto myšlienke.

Prináša ti táto myšlienka v tvojom živote mier alebo stres? Aké obrazy vidíš z minulosti a z budúcnosti, čo fyzicky prežívaš, keď si svedkom týchto predstáv. Teraz si dovoľ prežiť ich. Máš ešte nejaké obsesie alebo závislosti, ktoré sa začínajú prejavovať, keď veríš tejto myšlienke? (Je tvoje konanie ovplyvnené niektorými z nasledujúcich: alkoholom, drogami, kreditnými kartami, jedlom, sexom, televíziou, počítačmi ?) Tiež si všimni, ako sa správaš k sebe v tejto situácii a ako to pociťuješ. „Uzatváram sa. Izolujem sa. Necítim sa dobre. Zlostím sa. Stále jem a celé dni sa pozerám na televíziu bez skutočného pozerania. Cítim sa depresívne, izolovane, ukrivdene a osamelo.“ Všimni si všetky účinky, aké má na teba viera v myšlienku „Paul ma nepočúva.“

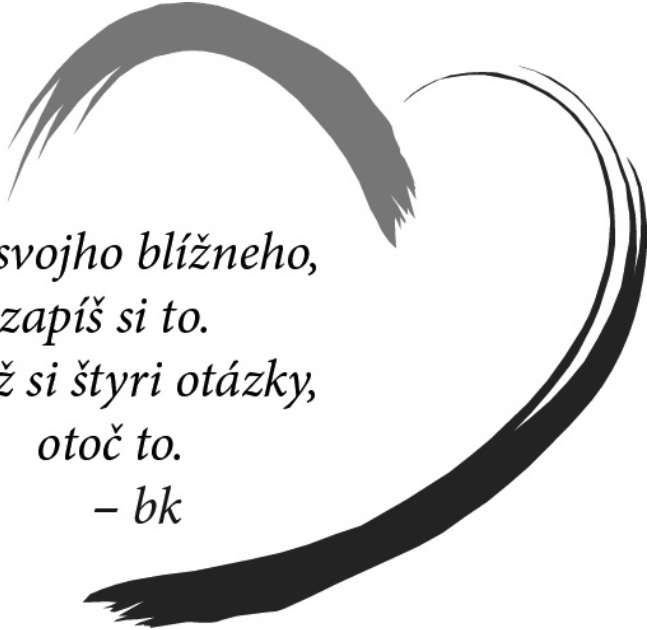
4. Kto by si bol/a bez tejto myšlienky? Toto je veľmi dôležitá otázka. Predstav si seba v prítomnosti osoby, o ktorej si písal/a, keď robíš to, čo si ty myslíš, že by robiť nemal/a. Zamysli sa napríklad nad tým, kto by si bol/a bez myšlienky „Paul ma nepočúva.“ Kto by si bol/a v tej istej situácii, ak by si neveril/a tejto myšlienke? Zatvor si oči a predstav si Paula, ako ťa nepočúva. Predstav si seba bez myšlienky, že ťa Paul nepočúva (alebo, že by ťa dokonca *mal* počúvať). Neponáhľaj sa. Všimni si, čo je ti odhalené. Čo teraz vidíš? Aký máš pocit?

Otoč to. Pôvodné tvrdenie, „Paul ma nepočúva,“ keď je otočené, sa zmení na: „Ja sa nepočúvam.“ Je toto otočenie tak isto pravdivé alebo pravdivejšie? Teraz nájdi príklady toho, ako ty v tej istej situácii s Paulom nepočúvaš sama seba. Nájdi najmenej tri konkrétne, skutočné príklady, keď je toto otočenie pravdivé. Pre mňa jedným z príkladov je, že v tejto situácii som emocionálne stratila kontrolu nad sebou a srdce mi rýchlo búchalo.

Ďalším otočením je: „Ja nepočúvam Paula.“ Nájdi najmenej tri príklady, keď si nepočúval/a Paula v tejto situácii z *jeho* pohľadu. Počúvaš Paula, keď si o ňom myslíš, že ťa nepočúva?

Tretie otočenie je: „Paul ma počúva.“ Príkladom je, že zahasil cigaretu, ktorú fajčil. Možno si za päť minút zapáli ďalšiu cigaretu, ale v tejto situácii aj keď mi povedal, že sa o svoje zdravie nestará, zrejme ma počúval. Pre toto a každé otočenie, ktoré objavíš, vždy nájdi najmenej tri konkrétne, skutočné príklady, keď je pre teba v tejto situácii toto otočenie pravdivé.

Keď precítiš všetky otočenia, mal/a by si pokračovať v obvyklom dotazovaní nasledujúceho tvrdenia na Pracovnom Liste—v tomto prípade, *Chcem, aby Paul videl, že sa mýli*—a postupne každého ďalšieho tvrdenia v Pracovnom liste.



*Súd svojho blížneho,
zapiš si to.
Polož si štyri otázky,
otoč to.
– bk*

Tvoja Príležitosť: Pracovný List

Teraz vieš dosť, aby si skúsil/a proces Práce. Najprv sa zrelaxuj, upokoj sa, zatvor oči a čakaj na stresujúcu situáciu, ktorá ti príde na myseľ. Vyplň Pracovný List „Súd Svojho Blížneho“ myšlienkami a pocitmi, s ktorými si sa stotožnil/a počas prežívania tvojej opísanej situácie. Použi krátke, jednoduché vety. Nezabudni *ukazovať prstom odcudzovania a súdov na druhých*. Môžeš písať z pohľadu päťročného dieťaťa alebo akéhokoľvek iného veku v tvojom živote. Prosím, zatiaľ *nepíš* o sebe.

1. V tejto situácii kto ťa hnevá, mátie, zarmucuje alebo sklamal a prečo?

Nemám rád/a, (hnevám sa na alebo som smutný/á kvôli, mám strach z, nevyznám sa v, atď. (meno) pretože _____.

2. Ako chceš, aby sa tento človek zmenil v tejto situácii? Čo chceš, aby urobil?

Chcem (meno), aby _____.

3. Akú radu by si dal/a tomuto človeku v tejto situácii?

(Meno) by sa mal(a) / by sa nemal(a) _____.

4. Aby si ty bol/a v tejto situácii šťastný/á, čo potrebuješ od tohto človeka, aby si myslel, povedal, cítil alebo urobil?

Potrebujem, aby (meno) _____.

5. Čo si myslíš o tomto človeku v tejto situácii? Napíš zoznam. (Nezabudni byť malicherný/á a odsudzujúci/a.)

(Meno) je _____.

6. Čo v tejto situácii už nikdy nechceš znova prežiť?

Už nikdy nechcem, aby _____.

Tvoja Príležitosť: Dotazovanie

Po jednom preskúmaj každé tvrdenie na Pracovný List „Súd Svojho Blížneho“ použitím štyroch otázok. Potom otoč každé tvrdenie, na ktorom pracuješ, a nájdi pre každé otočenie minimálne tri konkrétne, skutočné príklady. (Pozri sa na príklad z predchádzajúcej časti nazvanej Ako vyplniť Pracovný list. Pomoc môžeš tiež nájsť na thework.com alebo pomocou

aplikácie The Work App, ktorá obsahuje inštrukcie vysvetlené Byron Katie.) V priebehu tohto procesu preskúmaj otvorene všetky možnosti mimo toho, čo si myslíš, že vieš. Nič nie je vzrušujúcejšie než objavovanie nie-vediacej mysle.

Práca je meditácia. Je to ako ponorenie sa do seba. Rozjímaj nad otázkami, ponor sa do hĺbín seba samého, počúvaj a čakaj. Odpoveď sa stretne s tvojou otázkou. Bez ohľadu na to ako uzatvorený/á alebo zúfalý/á si myslíš že si, jemnejšia polarita mysle (ktorú nazývam srdce) sa stretne s polaritou, ktorá je zmätená, pretože doteraz ešte nebola sama sebe objasnená. Začneš možno prežívať odhalenia o sebe, a o tvojom svete, odhalenia, ktoré zmenia celý tvoj život, a to navždy.

Pozri sa na prvé tvrdenie, ktoré si napísal/a v tvojom Pracovnom Liste. Polož si teraz nasledujúce otázky:

1. Je to pravda?

Realita je pre mňa tým, čo je pravdivé. Pravdou je čokoľvek, čo je pred tebou, čokoľvek čo sa v skutočnosti deje. Či sa ti to páči alebo nie, teraz prší. „Nemalo by pršať“ je len myšlienka. V realite neexistujú také veci ako „malo by“ alebo „nemalo by.“ Sú to len myšlienky, ktoré vnucujeme realite. Bez týchto „malo by“ a „nemalo by“ vidíme realitu takú, aká je, a to nás oslobodzuje konať efektívne, nepochybné a rozumne.

Neponáhľaj sa pri kladení prvej otázky. Odpoveď je buď áno alebo nie. (Ak je to nie, prejdí k otázke č. 3.) Práca je ako objaviť z najhlbších častí našej bytosti, čo je pravda. Teraz načúvaš *svojim* odpovediam a nie odpovediam iných osôb, a nie tomu, čo si sa doteraz naučil. Môže to byť najprv veľmi nepríjemné, pretože vstupuješ do oblasti neznáma. Zatiaľ, čo sa budeš ponárať stále hlbšie, dovoľ, aby pravda z tvojho vnútra vyšla v ústrety k otázke. Buď láskavý/á počas pohrúženia sa do dotazovania. Dovoľ si naplno precítiť túto skúsenosť.

2. Môžeš s absolútnou istotou vedieť, že je to pravda?

Ak je tvoja odpoveď na otázku č.1 áno, spýtaj sa sám seba: „Môžem s absolútnou istotou vedieť, že je to pravda?“ V mnohých prípadoch sa *zdá byť* tento výrok pravdivý. Samozrejme, že je. Tvoje názory sú založené na celoživotných presvedčeniach, ktoré neprešli hlbším skúmaním.

Potom, ako som sa v roku 1986 prebudila do reality, veľakrát som si všimla, ako ľudia vo svojich rozhovoroch, v médiách a v knihách vyhlasujú: „Na svete nie je dosť porozumenia.“ „Je príliš veľa násilia.“ „Mali by sme sa mať viac radi.“ Toto boli vyhlásenia, ktorým som aj ja verila. Zdali sa byť citlivé, láskavé

a súcitné, ale všimla som si ako som ich počula, že ak im verím, spôsobujú mi stres a nie pocit pokoja.

Napríklad, keď som počula niekoho povedať: „Ľudia by mali mať v sebe viac lásky,“ zrodila sa vo mne otázka: „Môžem s absolútnou istotou vedieť, že je to pravda?“ Môžem skutočne vedieť, byť z hĺbky duše presvedčená, že by ľudia mali mať v sebe viac lásky? Aj keď mi to celý svet hovorí, je to skutočne pravda? A k svojmu údivu, keď som sa započúvala do seba, videla som, že svet je taký, aký je v tomto momente a ľudia v tomto momente nemôžu byť viac milujúci, ako sú. Pokiaľ ide o realitu, tu nie je „čo by malo byť“. Tu je len to, čo je, presne také, aké je práve v tejto chvíli. Pravda má prednosť pred každým príbehom. A každý príbeh nepodrobený skúmaniu nám prekáža vidieť, čo je pravda.

Teraz som konečne mohla skúmať každý aj nepohodlný príbeh: „Môžem s absolútnou istotou vedieť, že je to pravda?“ A odpoveď rovnako ako otázka, bola skúsenosť: „Nie.“ Nespochybňovala som túto odpoveď, zostala som pri nej—sama, pokojne, slobodne.

Ako je možné, aby „Nie“ mohlo byť správna odpoveď? Všetci známi a všetky knihy hovorili, že odpoveď by mala byť: „Áno.“ Presvedčila som sa však, že pravda je sama sebou a že nikto ju nemôže nadiktovať. V prítomnosti tohto vnútorného „Nie,“ som zistila, že svet je vždy taký, aký by mal byť, či som proti tomu alebo nie, a vtedy som prijala realitu celým svojím srdcom. Milujem svet a milujem ho bez akýchkoľvek podmienok.

Ak tvoja odpoveď je stále „Áno,“ dobre. Ak si myslíš, že môžeš s absolútnou istotou vedieť, že je to pravda, tak to malo tak byť a je to v poriadku, keď sa presunieš k otázke č.3.

3. Ako reaguješ, čo sa stane, keď veríš tejto myšlienke?

Touto otázkou si začneme všímať vnútorné príčiny a dôsledky. Všimni si, že keď veríš tejto otázke, cítiš tak nepokoj, zmätok, ktorý sa môže pohybovať od mierneho nepokoja až k panickému strachu.

Potom, ako si ma tieto štyri otázky našli, všimla som si myšlienky typu: „Ľudia by mali mať v sebe viac lásky,“ a uvedomila som si, že myšlienky ako sú tieto, zapríčiňujú vo mne nepokoj. Všimla som si, že predtým ako som mala túto myšlienku, bol vo mne mier. Moja myseľ bola pokojná a vyrovnaná. Taká som bez môjho príbehu. Potom v tichosti uvedomenia som si začala všímať pocity, ktoré boli zapríčinené mojou vierou alebo pripútanosťou k mojej myšlienke. A v tichu som mohla vidieť, že ak by som verila svojej myšlienke, výsledkom by bol pocit nepokoja a smútku. Keď som sa spýtala: „Ako reagujem, keď verím myšlienke, že ľudia by mali byť viac milujúci?“ Videla som, že nielenže som sa cítila nepríjemne (čo bolo očividné), ale tiež som v mysli reagovala obrazmi

potvrďujúc, že táto myšlienka bola pravdivá. Preletela som do imaginárneho sveta, ktorý neexistoval. Reagovala som tým, že som žila vo vystresovanom tele, vidiac všetko cez vystrašené oči, námesačník, niekto žijúci v nekonečnej nočnej more. Liekom bolo jednoducho to preskúmať.

Milujem otázku č. 3. Akonáhle si ju sám zodpovieš, len čo si uvedomíš príčinu a dôsledok viery v túto myšlienku, všetko tvoje utrpenie sa začne objasňovať.

4. Kto by si bol/a bez tejto myšlienky?

Toto je veľmi dôležitá otázka. Kto alebo aký/á by si bol/a bez tejto myšlienky. Ako by si sa mal/a bez tejto myšlienky? Predstav si seba v prítomnosti osoby, o ktorej si písal/a, keď robí, čo si ty myslíš, že by robiť nemal/a. Teraz, len na minútu alebo dve si zatvor oči a predstav si, kto by si bol/a, ak by si nemal/a schopnosť myslieť si túto myšlienku. Ako by sa v tej istej situácii, bez tejto myšlienky tvoj život odlišoval? Maj zatvorené oči a pozoruj túto osobu bez tvojho príbehu. Čo vidíš? Aké sú tvoje pocity bez tvojho príbehu? Ktorú predstavu uprednostňuješ – s príbehom alebo bez príbehu? Ktorá je milšia? Ktorá je láskavejšia?

Pre mnoho ľudí život bez ich príbehu je doslova nepredstaviteľný. Nevedia si to predstaviť. Takže ich bežná odpoveď na túto otázku je „Neviem.“ Druhí ľudia odpovedajú tým, že hovoria: „Bol by som slobodný/á.“ „Bol by som pokojný/á.“ „Bol/a by som viac milujúci/a.“ Dalo by sa tiež povedať: „Umožnilo by mi to vidieť situáciu jasnejšie a konať vhodným a inteligentným spôsobom.“ Bez našich príbehov, sme nielen schopní konať bez pochybovania a bez strachu; ale konáme ako priateľ, poslucháč. Sme ľudia žijúci šťastným životom. Pochopenie a vďačnosť sa stávajú pre nás rovnako prirodzené ako samotné dýchanie. Šťastie je prirodzeným stavom pre človeka, ktorý vie, že nemusí vedieť nič viac, že už má všetko, čo potrebuje, priamo tu a práve teraz.

Otoč to.

Vytvor otočenia tak, že nájdeš protiklad k pôvodnému tvrdeniu z tvojho Pracovného Listu. Často tvrdenie možno otočiť k sebe, k druhým a ako protiklad. Najprv ho napíš tak, akoby bolo napísané o tebe. Tam, kde je meno niekoho iného, napíš svoje. Miesto „on“ alebo „ona“ napíš „ja.“ Napríklad vetu: „Paul ma nepočúva.“ otoč na „Ja nepočúvam seba.“ Nájdí najmenej tri konkrétne, skutočné príklady, keď je toto otočenie tak isto pravdivé alebo pravdivejšie ako pôvodné tvrdenie. Potom pokračuj otočením: „Ja nepočúvam Paula.“ Ďalším typom je otočenie o 180 stupňov k extrémnemu opaku: „Paul ma počúva.“ Nezabudni pre každé otočenie nájsť najmenej tri konkrétne, skutočné príklady, keď je v tejto situácii toto otočenie pravdivé. Tu nejde o to,

aby si sa obviňoval/a alebo mal/a pocit viny. Ide tu o objavenie alternatív, ktoré ti môžu priniesť pokoj.

Nie každé tvrdenie má až tri alternatívy a niektoré môžu mať viac ako tri. Niektoré otočenia nemusia mať pre teba žiadny zmysel. Nenúť sa ich použiť.

Pri každom otočení sa vráť a začni s pôvodným tvrdením. Napríklad: „On by nemal márnit' svoj čas“ môže byť otočené na „Ja by som nemala márnit' svoj čas.“ „Ja by som nemala márnit' jeho čas,“ a „On by *mal* márnit' svoj čas.“ Všimni si, že otočenia „Ja by som mala márnit' svoj čas.“ A „Ja by som mala márnit' jeho čas,“ nie sú platné otočenia; sú otočením už otočených výrokov a nie sú to otočenia z pôvodného tvrdenia.

Otočenia sú veľmi dôležitou súčasťou Práce. Pokiaľ si myslíš, že príčina tvojho problému je „tam vonku,“ že niekto iný alebo niečo iné je príčinou tvojho trápenia—situácia je beznádejná. Znamená to, že si navždy v role obeť, trpiacej v raji. Tak prines pravdu k sebe domov a začni sa oslobodzovať. Už dlhšie nie je potrebné čakať, aby sa ľudia alebo situácie zmenili, aby sme zažili mier a harmóniu. Práca je priamou cestou ako riadiť svoje vlastné šťastie.

Otočenie Tvrdenia č. 6

Otočenie tvrdenia č. 6 v Pracovnom Liste „Súd' Svojho Blížneho“ je trochu odlišné od druhých otočení. „Už nikdy nechcem...“ sa otočí na „Som ochotný/á...“ a „Teším sa...“ Napríklad: „Už nikdy nechcem, aby ma Paul znova klamal“ sa otočí na „Som ochotná, byť znova Paulom klamaná“ a „Teším sa, keď mi Paul bude znova klamať.“

Tieto otočenia hovoria o tom, ako prijímať všetko v živote s otvorenou náručou. Povedať—a myslieť to vážne—„Som ochotný/á...“ vytvára objektivnosť, tvorivosť a flexibilitu. Každý odpor, ktorý môžeš cítiť sa zmäkčí, a to ti umožní pochopiť situáciu v tvojom živote, radšej ako beznádejne používať svoju vôľu, aby si ju zničil, alebo ju odstrčil. Povedať a myslieť to vážne „Teším sa na...“ ťa aktívne otvára životu a všetkému, čo so sebou prináša. Niektorí z nás sa naučili prijať to, čo je, a ja ťa pozývam ísť ďalej, skutočne *milovať* to, čo je. Toto je náš prirodzený stav. Sloboda je naším právom od narodenia.

Je dobré si uvedomiť, že rovnaké pocity alebo situácie sa môžu znovu stať, aj keď len v твоjich myšlienkach. Keď si však uvedomiš, že utrpenie a nepohodlie sú výzvou k dotazovaniu a k slobode, ktorá nasleduje, môže sa stať, že sa začneš tešiť z nepríjemných pocitov. Dokonca ich môžeš pokladať za svojich priateľov, ktorí ti prichádzajú ukázať, čo si doteraz dosť dôkladne nepreskúmal.

Otázky a Odpovede

Otázka Ťažko sa mi píše o druhých. Môžem písať o sebe?

Odpoved' Ak chceš spoznať sám seba, odporúčam ti písať o niekom inom. Na začiatku nasmeruj Prácu navonok a možno uvidíš, že všetko vonku je priamym odrazom tvojho myslenia. Všetko je to o tebe. Väčšina z nás po celé roky zameriavala svoju kritiku a odcudzenie na seba, ale ešte stále tým nič nevyriešila. Súdiť druhých, vystaviť svoje sudy otázkam a potom ich otočiť, je rýchla cesta k pochopeniu a seberealizácii.

Otázka Ako môžete tvrdiť, že realita je dobrá? A čo vojna, znásilnenie, chudoba, násilie a zneužívanie detí? Ospravedlňujete ich?

Odpoved' Ako ich môžem ospravedlňovať? Nezbláznila som sa. Jednoducho som si všimla, že keď verím, že by nemali existovať, aj keď existujú, tak trpím. Môžem skončiť s vojnou vo mne? Môžem skončiť so znásilňovaním seba a druhých mojimi hrubými myšlienkami? Ak nie, pokračujem v tom, čo chcem, aby sa skončilo vo svete. Začnem s ukončením svojho vlastného utrpenia, svojej vlastnej vojny. To je práca na celý život.

Otázka Takže hovoríte, že by som mal jednoducho prijať realitu takú, aká je a neodporovať jej? Pochopil som to správne?

Odpoved' Nie som oprávnená, aby som druhým hovorila, čo majú alebo nemajú robiť. Jednoducho sa spytujem: „Aký účinok má odporovanie realite? Čo pritom pociťujem?“ Práca skúma príčinu a následok pripútania sa k bolestivým myšlienkam, a ich skúmaním nájdeme slobodu. Jednoducho len povedať, že by sme nemali odporovať realite pridáva len ďalší príbeh, vytvára ďalšie duchovné teórie. Nikdy to nefungovalo.

Otázka Milovať to, čo je, znie akoby sme nikdy nič nechceli. Nie je zaujímavejšie niečo chcieť?

Odpoved' Mojou skúsenosťou je, že stále niečo chcem. Čo chcem, je to, čo je. Nie je to len zaujímavé, ale ma to aj nadchýňa! Keď chcem to, čo mám, myšlienky a činy nie sú od seba oddelené; pohybujú sa ako jeden celok, nie je v nich konflikt. Ak nájdeš niečo, čo ti niekedy chýba, zapíš si svoje myšlienky a preskúmaj ich spytovaním. Takto objavujem, že život nikdy netrpí nedostatkom a nevyžaduje budúcnosť. Všetko, čo potrebujem, vždy dostanem a nemusím preto nič robiť. Nie je nič vzrušujúcejšie než milovať to, čo je.

Otázka Čo ak nemám s ľuďmi žiadne problémy? Môžem písať o veciach, ako napr. moje telo?

Odpoveď Áno. Použi Prácu na akúkoľvek tému, ktorá je stresujúca. Keď sa oboznámiš so štyrmi otázkami a ich otočeniami, môžeš si zvoliť témy ako telo, choroba, zamestnanie alebo dokonca Boh. Potom vyskúšaj použiť na mieste predmetu výraz „moje myslenie,“ keď vytváraš otočenia.

Príklad: „Moje telo by malo byť silné, pružné a zdravé“ sa zmení na „Moje myslenie by malo byť silné, pružné a zdravé.“

Nie je to, čo naozaj chceš- rozvážnu, zdravú myseľ? Je tvojím problémom choré telo alebo tvoje myslenie o tvom tele, ktoré ti spôsobuje problém? Skúmaj. Prenehaj starosť o svoje telo lekárom a ty dbaj o svoje myslenie. Mám priateľa, ktorý sa nemôže vôbec hýbať a miluje svoj život, pretože miluje svoje myslenie. Sloboda nevyžaduje zdravé telo. Oslobod' svoju myseľ a telo bude nasledovať.

Otázka Ako sa môžem naučiť odpustiť niekomu, kto mi veľmi ublížil?

Odpoveď Súď svojho nepriateľa, zapíš si to, polož si štyri otázky, otoč to. Sám sa presvedč, že odpustenie znamená zistiť, že to, čo si myslel, že sa stalo, sa nestalo. Dokiaľ neuvidíš, že tu nie je nič, čo treba odpustiť, naozaj si neodpustil. Všetci sme nevinní; ubližujeme iným, pretože veríme naším nepreskúmaným myšlienkam. Nikto by nikdy neublížil druhej ľudskej bytosti, pokiaľ by nebol zmätený. Takže kedykoľvek trpíš, identifikuj svoje myšlienky, zapíš si ich, preskúmaj ich a dovoľ odpovediam z tvojho vnútra ťa oslobodiť. Buď dieťaťom. Začni s myslou, ktorá nič nevie. Nechaj svoju neznalosť priviesť ťa na cestu slobody.

Otázka Je dotazovanie procesom myslenia? Ak nie, čím teda je?

Odpoveď Dotazovanie vyzerá ako proces myslenia, ale v skutočnosti je to spôsob ako sa od myslenia odpútať. Myšlienky strácajú nad nami svoju moc, keď si uvedomíme, že sa jednoducho objavujú len v mysli. Nie je na nich nič osobného. Prostredníctvom Práce sa učíme prijímať naše myšlienky s bezpodmienečnou láskou a porozumením, miesto úniku pred nimi alebo ich potláčaním.

Citáty od Byron Katie

Ak sa prieš realite, prehrávaš—ale zakaždým len na 100%.

Osobnosti nemilujú—niečo chcú.

Keby som mala modlitbu, znela by takto: „Bože, ušetri ma od túžby po láske, uznaní alebo pochopení. Amen.“

Nepredstieraj sám pred sebou, že si predbehol svoj vývoj.

Nepreskúmaná myseľ je skutočným utrpením.

Buď veríš tomu, čo si myslíš, alebo to skúmaš otázkami. Iná možnosť neexistuje.

Nikto mi nemôže ublížiť—to je moja vec.

Najhoršia vec, ktorá sa kedy stala, je nepreskúmaná myšlienka.

Zdravý rozum nikdy netrpí.

Ak si myslím, že ty si mojím problémom, som pomätená.

Neopúšťam žiadnu zo svojich idey— podrobím ich skúmaniu a *ony* potom opúšťajú *mňa*.

Vzd'aluješ sa úplne od reality, keď veríš, že máš opodstatnený dôvod trpieť.

Realita je vždy láskavejšia než náš príbeh o nej, ktorému sme uverili.

Je mi jasné, že celý svet ma miluje. Jednoducho neočakávam, aby si to ihneď uvedomil.

Neexistujú fyzické problémy—len duševné.

Realita je Boh, pretože *vládne*.

Keď mám úplne jasnú myseľ, vtedy to čo je, je to, čo chcem.

Hádanie s realitou je ako snažiť sa naučiť mačku štekať—beznádejné.

Ako mám vedieť, že nepotrebujem to, čo chcem? Nemám to.

Odpustenie je si uvedomiť, že to, čo si si myslel, že sa stalo, sa nestalo.

Všetko sa deje *pre* mňa, nie *mne*.

Vďačnosť je to, čo sme bez nášho príbehu.

Škola pre Prácu

Škola pre Prácu je nezabudnuteľným vnútorným zážitkom. Na rozdiel od iných škôl na svete, táto nie je pre učenie—je pre odnaučenie. Strávite deväť dní strácaním na strachu založených úsudkoch, na ktorých ste nevinne lipli celý váš život. Osnova v Škole je živým, neustále vyvíjajúcim sa procesom, mení sa s potrebami účastníkov a na základe skúseností predchádzajúcich študentov. Katie vedie priamo každé cvičenie a je prispôsobené uspokojiť potreby účastníkov—žiadne dve Školy nie sú rovnaké. A po deviatich dňoch s Katie, nebudete ani vy. „Len čo tieto štyri otázky budú vo vás žiť,“ hovorí Katie, „Vaša myseľ sa stane jasnou, a preto aj svet, ktorý si premietate, sa stane jasným. To je radikálnejšie než si ktokolvek môže predstaviť.“

The No-Body Intensive

The No-Body Intensive je päťdňové, riadené skúmanie vášho systému názorov, kde láskyplne skúmate a bádate pomocou otázok hlavné aspekty vašej osobnosti. Prináša to do povedomia všetko, čím je vaša identita vytvorená. Pozeráme sa na to, ako sme našu identitu vytvorili, aké je to nosiť ju so sebou, a ako ju môžeme ne-vytvoriť. Každý krok je radostné osvetlenie bytia, pretože sa objavuje vaša prirodzená podstata.

Víkendové Kurzy

Víkendové kurzy sú príležitosťou zažiť silu Školy počas dvoj- alebo trojdenných programov. Katie sprevádza účastníkov niektorými z jej najplyvnejších cvičení, určených odzrkadliť premenu, ktorou Katie prešla po prebudení do reality. Vďaka práci na otázkach ako je sex, telesný vzhľad, závislosti, peniaze a medziludské vzťahy, objavíte hlbší stupeň slobody. Kurzy boli nazývané „úžasné“, „objavujúce“ a „najsilnejší víkend môjho života“.

Obchod Práce

Populárnym a príjemným spôsobom ako si prehĺbiť pochopenie Práce, je počúvať ako Katie sprevádza Prácou druhých. Jej plynulosť, harmónia pevnosti a súcitu, a pre ňu tak príznačný zmysel pre humor, sú zárukou skvelej zábavy a mocného pochopenia. Obchod Práce ponúka zvukové CD a videá, na ktorých Katie zručne sprevádza divákov témami ako je sex, peniaze, rodičia, medziludské vzťahy, práca a mnoho ďalších tém. Navštívte adresu storeforthework.com.

Práca na Internete

Katie a Práca sú vždy dostupné na adrese thework.com. Keď navštívite túto webovú stránku, budete môcť si prečítať podrobné inštrukcie o Práci; sledovať videoklipy, kde Katie sprevádza ľudí širokým spektrom problémov; pozrieť si kalendár s Katinými podujatiami, bezplatné stiahnutie materialov; registrovať sa na nadchádzajúcu deväťdňovú Školu pre Prácu, päťdňové podujatie No-Body Intensive, víkendový program alebo Turnaround House; nájsť sprievodcu Prácou; zistiť ako volať na bezplatnú Pomocnú Linku na použitie Práce; dozvedieť sa o Inštitúte pre Prácu a jeho Certifikovaných Sprievodcoch; stiahnuť Pracovný List „Súd Svojho Blížneho“; počúvať archivované záznamy rozhlasových rozhovorov; sťahovať aplikácie pre váš iPhone, iPad, alebo Android; prihlásiť sa k odberu bezplatného informačného bulletinu; a nakupovať na online obchode. Taktiež vás pozývame na Katie Facebook, Twitter, Google+ a Pinterest stránky. Pre videá navštívte adresu TheWorkofBK na kanáli YouTube; a pre naživo prúdiace udalosti navštívte adresu livewithbyronkatie.com.

Pre Absolventov Školy: Inštitút pre Prácu



Po absolvovaní Školy pre Prácu ste pozvaní pridať sa k viac ako jednej tisícke členov prihlásených v Inštitúte pre Prácu od Byron Katie. Inštitút ponúka absolventom Školy spôsob ako zostať pohlúpení do procesu Práce a ponúka jedinou oficiálnu certifikáciu programu pre Prácu. Či sa rozhodnete zaregistrovať do Certifikačného Programu alebo nie, budete mať prístup k skupinám pre Prácu, skvelým interaktívnym centrom, kde sa členovia z celého sveta pripájajú k diskusii o dôležitých otázkach, a kde si môžete vyhľadať a prediskutovať „Témy s Byron Katie“. Tiež budete mať možnosť praktizovať proces Práce v našom pravidelnom Programe pre Každodennú Prax. Pre viac informácií navštívte adresu instituteforthework.com.

Turnaround House for The Work



Turnaround House for The Work je dvadsaťosem dňový rezidenčný program, ktorý konfrontuje definitívnu závislosť, jedinou konečnú závislosť: návyk mysle k nepreskúmaným myšlienkam, ktoré spôsobujú všetko utrpenie vo svete. V Turnaround House vedieme účastníkov intenzívnym, jedinečným programom ponúkajúcim Prácu na závislosti, depresiu, posttraumatický stres syndrom, a zmätenie všetkého druhu. Taktiež súčasťou programu v Turnaround House je ukázať vám ako môžete zmeniť svoj spôsob života a ako môžete udržovať tieto zmeny, keď odídete domov. Byron Katie je súčasťou personálu tak často, ako jej to jej program dovolí.

Pre ďalšie informácie navštívte thework.com a kliknite na „Turnaround House,“ volajte 001 805 444 5799, alebo pošlite email na turnaroundhouse@thework.com.

Štyri Otázky

Tu sú opäť štyri otázky. Niektorí ľudia si ich vytlačia z bezplatnej predlohy k dispozícii na thework.com, alebo si kúpia aplikáciu The Work App, aby mali „zdravý rozum na dosah ruky.“

1. Je to pravda? (Áno alebo nie. Ak nie, presuň sa k otázke č. 3.)
2. Môžeš s absolútnou istotou vedieť, že je to pravda? (Áno alebo nie.)
3. Ako reaguješ, čo sa stane, keď veríš tejto myšlienke?
4. Kto by si bol/a bez tejto myšlienky?

Otoč tvrdenie k sebe, k druhým a ako protiklad. Potom nájdí najmenej tri konkrétne, skutočné príklady toho, keď je každé otočenie tak isto pravdivé alebo pravdivejšie ako pôvodné tvrdenie.

Pozývame vás pomôcť nám šíriť Prácu vo svete podporou štipendií pre Školu a ďalších projektov organizovaných s Nadáciou Práce (The Work Foundation), 501(c)(3) charitatívna organizácia. Sme vám hlboko vďační za váš príspevok, ktorý môžete urobiť na našej webovej stránke theworkfoundationinc.org; zavolaním Byron Katie International 001 805 444 5799; alebo poslaním šeku na adresu The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024, USA. Ďakujeme.

* * * * *

„Práca od Byron Katie je veľkým požehnaním pre našu planétu.

Práca pôsobí ako britva-ostrý meč, ktorý reže cez ilúziu a umožňuje nám spoznať nekonečnú esenciu nášho bytia.“

—Eckhart Tolle, autor *Sila prítomného okamihu*

THE WORK OF BYRON KATIE
P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024, USA
thework.com

PDF verziu tejto malej knižky je možné stiahnuť z thework.com. Táto knižka obsahuje výňatky z knihy *Milujem to, čo je*, ktorá je k dispozícii v kníhkupectvách, a prostredníctvom thework.com.