

Превод на Македонски

# **Работата**

## **од Бајрон Кеити**

"Оваа книга е богатство  
Таа е комплетно образование.  
Ќе те однесе внатре во тебе.  
Сакаш ли да тргнеш по патот?"  
БК

“Сакаш ли навистина да ја дознаеш вистината?”



Оваа книгичка ќе те лансира во најдлабокото  
искуство од твојот живот.  
Нејзина цел е твојата слобода.  
Следејќи ги овие едноставни упатства,  
илјадници луѓе открија дека  
нивните врски драстично се подобруваат,  
стресот станува нешто на што се смееме  
а среќата се појавува како длабоко  
непрекинато доживување.

По нејзината спонтана и драматична промена на свеста во  
1986 год.,  
Бајрон Кеити започна да го споделува нејзиниот начин на  
зачувување на внатрешната стабилност.

Овој начин стана познат како:

## **РАБОТАТА НА БАЈРОН КЕИТИ**

Добредојде во Работата  
Сакаш ли навистина да ја дознаеш вистината?  
Се што е потребно е подготвеноста да прашаш.



## СОДРЖИНА

Три вида на бизнис .....	1
Страв .....	2
Реалноста е највисок ред .....	2
Редослед на Создавањето .....	3
Прашања и Одговори .....	4
Работата на Бајрон Кеити .....	9
Писмен Дел .....	9
Клучот .....	12
Свртувањето .....	14
Кеити –изми .....	19



## ДОБРЕДОЈДЕ

Работата на Бајрон Кеити  
се состои од четири прашања и свртување  
кои можат да заживеат во тебе  
радикално променувајќи ти ја перспективата.  
Со помош на Работата илјадници луѓе наоѓаат  
спас од хроничното страдање на  
сите нивоа – ментално, емоционално  
физичко и духовно.



Постојат само три вида работи:

Моја, твоја и Божја работа  
(Бог по твое сваќање)

Кога ментално не сум во **својта** работа  
се чувствувам оделена и осамена.

Да препоставам дека знам што е најдобро за тебе е чиста ароганција. Во **крајна линија**, можам ли навистина да знам повеќе од тебе или од Бога за твојот живот и благостостојба? Оваа ароганција носи напнатост, грижа и вознемиреност. Исто така, забележав, дека, кога ментално сум во туѓа работа, јас не сум присутна во сопствената работа.

Ако мажот ми си го живее животот, а јас ментално живеам во неговата работа, тогаш нема никој со мене; се разбира, дека сум осамена. Мојата осаменост повеќе не ми е мистерија. Со години живеам во сечија работа, освен во мојата, **поради** што низ сопствениот живот чекорев како мртва.



## Страв

Стравот е резултат само на две работи: ќе ми го земат тоа што го имам или нема да ми го дадат тоа што го сакам. Забележи кога го доживуваш едното, **другото** или и едното и другото истовремено.

### **Реалноста е Највисоко Правило Тоа што е, тоа е!**

Јас едноставно престанав да се расправам со реалноста. Како знам дека ветерот треба да дува? Ветерот дува. Како знам дека ова е тоа што треба да биде сега? Се случува сега. Расправањето со “тоа“ што е, е како да учиш мачка да лае. Безнадежно. Му кажувам ли на дрвото како треба да расте? Јас не сум збунета повеќе. Знаам дека реалноста е добра затоа што секој пат кога се расправам со неа, чувствувам напнатост и фрустрација. Се чувствувам неприродно и нестабилно.



Менталната збунетост е единственото страдање на Земјата. БК.



## **Редослед на Создавањето Мислење-чувствување-делување-имање**

Секое чувство е резултат на претходното верување за кое сме се врзале. Мислиме, чувствуваме, а потоа делуваме на тоа чувство обидувајќи се да го промениме. Во обидот да ги промениме сопствените чувства, посегнуваме вон себе си (во врски, во храна, во алкохол, во дрога) барајќи привремена утеха.

Мојот начин е, кога ќе почувствувам нешто, да ја работам Работата (да ги истражувам сопствените мисли) при што забележувам дека чувството се променува – наместо хаосот се појавува ред. Хаосот не е мојата вистинска природа. Хаосот е едноставно резултат на одредена идеја за која сум се врзала и која се појавила пред да почнам со истражувањето. Кога се неистражени, многу други идеи се раѓаат од првобитната лага во безнадежен обид да се докаже вредноста на идејата која никогаш не може да донесе мир или соодветно решение. Те поканувам радосно да го очекуваш секое непријатното чувство и со помошта на истражувањето (Работата) да дојдеш до сознанието со кое ќе ја разбереш сопствената нелагодност. Зошто да чекаш нешто или некој вон тебе да ти донесе задоволство и хармонија?



## ПРАШАЊА И ОДГОВОРИ

**П** – Како стои со самоосудувањето? Може ли Работата да ни помогне во тоа?

**БК** – ДА! Со Работата ќе си помогнеш самиот себе си. Работата, едноставно, се состои од 4 прашања кои ќе те однесат во сверите на сознанието и разбирањето. Дobar пример би бил: “Јас сум губитник“. Вистина ли е тоа? Можам ли навистина да знам дека е вистина? Како се чувствувам кога се држам за тоа верување? (Направи список. Како реагираш?) Кој/а би бил/а без тоа верување? Едноставно напиши ги судовите за себе си, истражи ги и заврти ги. “Јас не сум губитник“. Погледни дали ове не исто така вистина или поголема вистина. Јас, сепак, секогаш препорачувам да ги судиш другите. Тоа е брза патека до дома.

**П** – Тешко ми е да пишувам за други. Знаам дека проблемот сум јас. Зошто не може да пишувам за себе си?

**БК** – Во почетокот ја усмеруваме Работата на надвор затоа што нашиот надворешен свет е директен одраз на нашето размислување. За тебе се работи. Со години, скоро сите ние ги насочуваме критиката и судењето кон самите себе и сеуште не сме решиле ништо. Кога тебе те судам и кога го свртувам тоа, секогаш се јавува разбирање и само-осознавање.

**П** – Сите знаеме дека е погрешно и не е убаво да се суди за другите – како тогаш?

**БК** – Сите ние сме одлични во судењето. Најчесто, се преправаме дека дека не сме, дури и кога судиме. Многумина се срамат и се вознемирени поради тоа. Јас те поканувам да судиш на хартија и да пишуваш без ментално да се критикуваш и да се ограничуваш. Зар не си забележал/а како лесно ти се чини дека некој друг може да си ги реши сопствените проблеми и да биде среќен? И покрај тоа, се збунуваш и не ти е јасно како да продолжиш понатаму кога, понекогаш, ти имаш сличен проблем. Добро е тоа! Суди го блискиот,

напиши го тоа, постави четири прашања и сврти го тоа. Работата е хирургија. Оздриви се.

**П** – Јас не верувам во Бога. Може ли и мене да ми користи Работата?

**БК** – Да! Атеист, Агностик, Христијанин, Евреин, Муслиман, Будист, Хиндуист, Паган – сите ние имаме едно нешто заедничко. Сите ние посакуваме среќа. Ако мислиш дека може да ти послужи, те поканувам да ја работиш Работата.

**П** – Морам ли да пишувам? Можам ли само да ги поставам прашањата и да ги свртам кога имам проблем?

**БК** – Умот е побрз од брзината на молњата. Запри го оној дел од мислењето кој е извор на твојата лутина, тага и огорченост, така што ќе го пренесеш на хартија. Сега, кога е пренесено на хартија, истражи го со помошта на Работата. На крајот, самото почнува да те “растура“, автоматски, без да пишуваш.

**П** – Што ако немам проблем со луѓето? Можам ли да пишувам за предмети или институции?

**БК** – Да. Работата можеш да ја работиш **за** било што што ти носи стрес. Кога ќе се запознаеш со прашањата и свртувањето, можеш да пишуваш за телото, за болеста, за кариерата, за Бога или за било што друго. Кога ќе дојдеш до поглавјето Клучот кон Работата на Бајрон Кеити, едноставно стави ги зборовите “моето мислење“ на место на подметот.

**Пример:** “Моето тело треба да е младо, здраво и флексибилно.”

Вистина ли е тоа, (можеш ли навистина да знаеш дека тоа е вистина, каква е релноста за него, каква е вистината навистина и така натаму).

Сврти го сето тоа: “Моето мислење треба да е младо, здраво и флексибилно”. Зар не е тоа што навистина го сакам, смирен и незатворен ум? Ајде да ја погледнеме реченицата, “Сакам моето тело да биде здраво“. Дури и кога беше здраво, телото ми беше или предебело, или преслабо, или превисоко, или прекратко. Сврти ја реченицата во: “Сакам моето мислење да биде здраво“. Болна сум затоа што “стариот начин на мислење“ ме разболува и се чини безнадежен. И кога имав здраво тело, јас не бев среќна. Не треба да сум болна.

Вистина ли е тоа? Лекарот вели дека сум болна. Чија работа е тоа дали сум болна или не? На Бога и на лекарот. Моја единствена работа е да си го оздравам мислењето во моментот, да побарам помош од лекарот и да престанам да се претрашувам себе и, што само може да ми го ослабне имуниот систем.



## Неколку предлози на теми за пишување:

Други луѓе

Владата

Рацизмот

Пари

Загадување на околината

Религија

Врски

Бирократија

Медицинска професија

Општество

Секс

Фамилија

Зависност

Тело

Користа и слободата ќе бидат најголеми  
кога пишуваш за луѓето со кои живееш  
(за родителите, за децата, за партнерот, за шефот).



## РАБОТА НА БАЈРОН КЕИТИ

Суди го блискиот, напиши го тоа,  
Постави четири прашања и сврти го тоа.

### ПИСМЕН ДЕЛ

Суди го блискиот, напиши го тоа

Одбери ситуација, мината или сегашна, за која чувствуваш дека е нерешена во твојот живот. Пополни ги празните места подолу. Напиши го тоа што ти носи стрес во форма на изјава. **Се уште не пишувај за себе си!** Суди, биди тесноград/а и не воздржувај се. Те молам, не биди духовен/а или љубезен/а. *Со години ни кажувале да не судиме, а сепак тоа најдобро го правиме.* Уживај! Дај му прилика на проблемот да се изживее себе си на хартија. Не заборавај да пишуваш кратки и едноставни реченици.

#### 1) Кого или што несакаш? Кој или што те нервира? Кој или што те растажнува или разочарува?

Не сакам или лут/а сум на, збунет/а сум, тажен/на сум и тн.  
поради (име) \_\_\_\_\_ затоа што \_\_\_\_\_

**Пример:** Лут/а сум на Петко затоа што не ме разбира. Тој вика на мене и прави да се чувствувам лошо. Лут/а сум на Петко затоа што тој ... (продолжи детално да ја опишуваш ситуацијата. Додади и други работи во врска со него кои не ги сакаш, кои те лутат, кои те растажнуват или те плашат).

**2) Како сакаш да се променат? Што сакаш да направат?**

Сакам (име) \_\_\_\_\_ да \_\_\_\_\_

(Наведи ги работите што ги сакаш во оваа ситуација)

**Пример:** Сакам Петко да ме сака безусловно. Сакам Петко да ме разбере. Сакам .... (продолжи со списокот).

**3) Што треба или што не треба да прават, да бидат, да мислат или чувствуваат? Каков совет би дал/а ти?**

(Име) \_\_\_\_\_ треба или не треба да \_\_\_\_\_

(Наведи ги работите кои (име) \_\_\_\_\_ треба или не треба да ги прави, да биде, да мисли или да чувствува во оваа ситуација)

**Пример:** Петко треба повеќе да спортува. Петко не треба да гледа толку многу телевизија (Продолжи го списокот).

**4) Ти треба ли нешто од нив? Што треба да ти дадат или да направат за да бидеш среќен/на?**

(Име) \_\_\_\_\_ треба да \_\_\_\_\_. (Наведи ги работите кои (име) треба да ти ги даде или направи за да бидеш среќен/на во оваа ситуација. Продолжи да го судиш него/неа/нив а не себе.)

**Пример:** Потребно ми е Петко да разбере дека го сакам. Потребно ми е Петко да ме чуе и да ме разбере. (Продолжи го списокот).

**5) Што мислиш за нив? Направи список.**

(Име) \_\_\_\_\_ е \_\_\_\_\_. (Наведи ги работите кои (име) \_\_\_\_\_ е во оваа ситуације).

**Пример:** Петко е несовесен и не му е гајле. Мажите се неосетливи. (Продолжи го списокот).

**6) Што е тоа што не сакаш да го доживееш со тоа лице, со тој предмет или со таа ситуација уште еднаш?**

Никогаш повеќе не сакам да \_\_\_\_\_ или одбивам да \_\_\_\_\_ . (Наведи ги работите кои никогаш повеќе не сакаш да се случат).

**Пример:** Никогаш повеќе не сакам да се расправам со Петко (Продолжи со сопствениот список).



## КЛУЧОТ ЗА РАБОТАТА НА БАЈРОН КЕИТИ

“Сакаш ли навистина да ја дознаеш вистината?”

*Постави четири прашања и сврти го тоа*

На ова место те поканувам да ја истражиш секоја од изјавите која си ја напишал/а, да ги поставиш четирите прашања и да ги свртиш изјавите една по една.

### ИСТРАГА или ЧЕТИРИТЕ ПРАШАЊА

- 1) Вистина ли е?
- 2) Можеш ли навистина да знаеш дека е вистина?
- 3) Како реагирам кога ја имам оваа мисла?
  - а: Гледам ли причина да ја пуштам таа мисла?  
*Не барам од себе си да ја пуштам мислата.*
  - б: Гледам ли причина, која не е стресна, да ја чувам мислата?
- 4) Како ќе ми биде или “кој“ ќе бидам без таа мисла?

Пушти умот да го најде срцето да одговори. Оваа Работа е медитација. Повторно погледни ги првобитните изјави од 1 до 5 (на број 6 ќе се вратиме подоцна) и истражувај ги со горните четири прашања една по една реченица.

Пример: Му се лутам на Петка затоа што тој треба да ме разбере.

- 1) **Вистина ли е дека тој треба да ме разбере?** (Смири се. Почекај срцето да одговори).
- 2) **Можам ли навистина да знам дека тоа е вистина?** Каква е реалноста во врска со тоа? Ме разбира ли? (Повторно, размисли внимателно). На крајот на краиштата, можам ли навистина да знам што е најдобро за него или за мене? (Почекај....ослушни).
- 3) **Како реагирам кога ја имам таа мисла?**  
Што се случува кога мислам дека Петко треба да ме разбере? (Направи си свој список). Се лутам и нервозна сум, плачам, го мразам, го гледам “наопаку“, се обидувам да го променам, не зборувам со него десетина години. Како се чувствувам кога реагирам вака? (Погледни во себе си). Го подигам ли гласот, на

пример? Како се чувствувам кога го правам тоа? **Гледам ли причина да ја пуштам мислата?** *Иако, не барам од себе си да ја пуштам мислата.* **Гледам ли една причина која не е стресна за да ја чувам мислата?** (Смири се додека ослушнуваш и додека ја доживуваш сопствената мудрост.)

**4) Како би ми било или “кој/а“ би бил/а без таа мисла?**

Како би изгледала мојата ситуација без тоа верување? (Види се себе си во присуство на ’замислениот непријател’, оној кој треба да те разбере. Сега, за момент, замисли дека го гледаш без мислата “тој треба да ме разбере“. Внимавај. Набљудувај. Што гледаш? Сега види го него како тој го доживува твоето злоставување кога ти живееш со верувањето дека тој треба да те разбере). Се додека не го видам тоа лице како пријател, дури и кога гледам дека не ме разбира, мојата работа не е завршена.

## **СВРТУВАЊЕ**

Кога ќе ми дојде мисла како што е: “Му се лутам на Петко затоа што не ме разбира“, го свртувам во: “Се лутам на себе си затоа што не се разбирам“, и уште еднаш го свртувам во: “Се лутам на себе си затоа што не го разбирам Петка (понекогаш). Можеби ќе надеш повеќе од две или три свртувања, и сите тие се исто толку вистина или поголема вистина од она што си напишал/а, посебно ако си доволно великодушен/а ментално да си ја гледаш својата работа. *Размисли после секое свртување.* Смири се и почувствувај. Помири се со себе си и **со време ќе знаеш кога да се помириш со оние кои си ги обвинувал/а и кои си се обидуваат да ги промениш.** Ова е крај и почеток.

## **ПРИМЕРИ НА СВРТУВАЊА**

(колку можеш да најдеш?)

Кога ќе се јави мисла како што е:

**Не го сакам Петка кога е нељубезен...**  
ја свртуваме во  
**Не се сакам себе си кога сум нељубезна.**

**Сакам тој да престане да вика...**  
ја свртуваме во  
**Сакам јас да престанам да викам.**

**Тој треба да разбере...**  
ја свртуваме во  
**Јас треба да го разберам него...**  
**Јас треба да се разберам себе си.**

**Потребно ми е тој да е љубезен...**  
ја свртуваме во  
**Потребно ми е јас да сум љубезна со мене...**  
**Потребно ми е јас да сум љубезна со него.**

**Тој не е добар...**  
ја свртуваме во  
**Јас не сум добра со себе си**  
**кога не сум добра со него.**

**Не сакам да живеам со него...**  
ја свртуваме во  
**Подготвена сум да живеам со него...**  
а потоа...

**Со радост очекувам да живеам со него, па нека е и само ментално.**

Свртувањата се твои лекарски рецепти за здравје, за мир и за среќа. Ти живеј го лекот кој ни го препишуваш нам. Ние чекаме само на еден учител да го живее тоа. Ти ли си тој?



“Јас нека го живеам тоа  
на што инсистирав мажот ми да го живее.  
Нека почне со мене!  
Нека имам уши за да се чујам себе си  
и храброст да го живеам тоа што нему му го проповедам.  
Моето ослободување е моја работа.  
Живот – мое игралиште“. БК

## БРОЈ ШЕСТ

Изјавата “Никогаш повеќе не сакам да се расправам со Петко“ ја свртуваме во “Подготвен/а сум да се расправам со Петко“ (и уште едно свртување) “Со радост очекувам да се расправам со Петко“. (Зошто да не. Сигурно ќе се случи уште еднаш, па нека е и само во мојот ум). Знај дека збунетоста е единственото страдање и дека истражувањето е крај на збунетоста. Кога другите не ме разбитаат, ме боли, добро е тоа! Се радувам поради тоа! Чувствата се само додатен подарок. Тие се вградениот ’систем за дисциплина’ кој секогаш се јавува во идеалното време како потсетник, опоменувајќи ме дека сум збунета и дека треба да ја работам “Работата“. Не е случајно кога ќе се појави непријатното чувство. Им пожелувам добредојде на чувствата затоа што, пред се, тие ми се пријателите кои ми велат “Работата нека ти биде доручек, срце. Пријатен ден!“ Со бројот шест го прегрнуваме сиот ум и сиот живот. Единствената примедба за Работата е дека е „Премногу едноставна“! Се додека не го видам непријателот како пријател, мојата работа не е завршена. (Тоа не мора да значи дека ќе го поканам на вечера!).



## КЕИТИ – ИЗМИ

Нема физички ограничувања – има само ментални.

Никој не може да ме повреди. Тоа е моја работа. Јас го правам тоа.

Не е твоја задача да ме сакаш – моја задача е да се сакам.

На крајот, јас сум се она што можам да знам.

Ти си си сопствениот лекар. Работата е медитација.  
Дојди си во посета кај себе си.

Што е твојот најголем страв? \_\_\_\_\_ А потоа?  
\_\_\_\_\_. А потоа? \_\_\_\_\_ А потоа?  
\_\_\_\_\_.

Сега постави ги четирите прашања и сврти го тоа.

Јас сум извршителот на мојата болка – и тоа на целата.

„Да пуштиш“ е застарена идеја која никогаш немала никаков ефект.

Освести се! Тоа што сакаш е среќа.

Мислите се јавуваат. Не се твои. Ти не ги правиш.

Судењето е крстосување. Истражувањето е воскреснување.  
А свртувањето? Еден голем, влажен бакнеж.

Добро е кога мислиш дека има проблем – истражувај!

Јас ја сакам реалноста. Кога се расправам со „тоа што е“, губам – и тоа  
само 100%, секој пат.

Сакаш да престане проблемот? Напиши го. Ете го, застана. Сега,  
постави ги Четирите прашања и сврти го тоа.

За кои верувања да пишувам? За оние кои ме болат. Чувај си ги другите  
– и среќен живот!

Работата не е за страшливци.

Личности не сакаат; тие само бараат нешто.

Не обидувај се да си ја надминеш сопствената еволуција.

Никој нема меморија.  
Мислите едноставно се појавуваат сега.

Нема почеток на време,  
Има само почеток на мисла.

Толку сум преокупирана мислејќи на тоа што мислиш ти,  
што повеќе не знам што мислам јас.

Влегуваме во димензијата во која  
можеме да го контролираме – тоа што е во нас.

Сакаш ли да видиш странец? Погледни во огледало.

Јас не ги пуштам моите идеи, тие ме пуштаат мене.

Никој кој ја работи оваа Работа не може да мрази.

Сета војна припаѓа на хартија.

Бајрон Кеити патува по светот по покана. Со себе ја носи Работата во  
фирми и корпорации, универзитети, школи, цркви, затвори, болници и  
старечки домови. Исто така, можете да ја чуete на радио, телевизија и  
на Интернет. За луѓето кои ја знаат, таа е - доживувањето на безусловна  
љубов – таа е пријател.

Слободно можете да ја копирате, дистрибуирате и цитирате оваа книшка, освен ако не е за комерцијална употреба.

Со задоволство ќе му ја испратиме книшкава секому без наплата.

Примаме донации и подароци. Ве покануваме да не посетите на Интернет: [www.thework.org](http://www.thework.org)

За информација во врска со службени и менаџерски советувања, сертификациски тренинг, лична обука, собири, аудио и видео касети, книги и др., јавете се, пишете или испратете комјутерска пошта на:

The Work Foundation, Inc.  
P.O. Box 667  
Manhattan Beach  
California 90267

Telefon: (310) 760-9000

Faks : (310) 760-9008

E-mail: [info@thework.org](mailto:info@thework.org)  
[www.thework.org](http://www.thework.org)