

## **Introdução**

Durante o tempo em que Kathleen Byron Reid viveu no *High Desert* do sul da Califórnia, era mãe e mulher de negócios. Nessa altura tinha trinta e tal anos e passou por uma depressão profunda. Por um período de mais de dez anos, a sua depressão foi se agravando e Katie (como é chamada) obcecada pela ideia de suicídio, passou praticamente dois anos incapaz de se levantar da cama. Foi então numa manhã, num momento de desespero profundo, que teve uma revelação que transformou a sua vida inteira.

Katie apercebeu-se que quando acreditava que algo devia ser diferente do que realmente era ("O meu marido devia amar-me mais", "Os meus filhos deviam valorizar-me"), ela sofria, e quando não acreditava nesses pensamentos, ela sentia paz. Compreendeu que a principal causa da sua depressão não era o mundo à sua volta mas sim as crenças que tinha sobre este.

Num relâmpago de compreensão, Katie percebeu que as nossas tentativas para encontrar a felicidade estavam invertidas. Em vez de tentarmos mudar o mundo de acordo com os nossos pensamentos de como este deveria ser, podemos questionar esses pensamentos e encontrarmo-nos com a realidade tal como ela é, sentindo uma liberdade e felicidade imensas.

Katie apresentou um método simples e poderoso de auto-investigação, chamado *The Work*, que ajuda a fazer uma transformação possível e prática. Como resultado, esta mulher com ideias suicidas incapaz de sair da cama transformou-se numa pessoa cheia de amor por tudo na vida.

A descoberta de Katie sobre o nosso estado mental é consistente com as pesquisas “de ponta” em psicologia cognitiva e *The Work* tem sido comparado com o diálogo de Sócrates, com os ensinamentos de Buda e com os programas das 12 etapas (*12-step programs*). No entanto, Katie desenvolveu o seu método sem qualquer conhecimento de religião ou psicologia.

*The Work* é surpreendentemente simples e acessível a pessoas de todas as idades e habilitações, só exige uma caneta, papel e uma mente aberta. Imediatamente Katie percebeu que falar dos seus conhecimentos ou respostas tinha muito pouco valor. Ao invés, ela oferece um processo que pode conduzir as pessoas às suas próprias respostas. As primeiras pessoas que tiveram contacto com *The Work*, testemunharam que a experiência transformou as suas vidas e Katie logo começou a receber convites para divulgar publicamente este método.

Desde 1986, Katie tem apresentado *The Work* para centenas de milhares de pessoas, em mais de 30 países à volta do mundo. Além de eventos em ambientes públicos, ela tem feito apresentações em empresas, universidades, escolas, igrejas, prisões e hospitais. A alegria e o bom humor de Katie imediatamente colocam as pessoas à vontade. As descobertas profundas e as respostas interiores (*breakthroughs*) que os participantes vivenciam instantaneamente, fazem com que os eventos sejam comoventes (os lenços de papel estão sempre à mão).

Desde 1998, Katie tem dirigido *The School for The Work*, um currículo de nove dias de exercícios oferecido várias vezes por ano, em locais diferentes. A escola fornece unidades de educação contínua. Muitos psicólogos, consultores e terapeutas relatam que *The Work* está a tornar-se uma parte importante nas suas práticas profissionais. Katie lidera também, um programa anual chamado *New Year's Mental Cleanse* (Limpeza Mental de Ano Novo) que consiste em cinco dias de auto-investigação contínua e realiza-se no final de Dezembro, no sul da Califórnia. Ela oferece ainda cursos intensivos aos fins-de-semana ou "mini-schools", nas grandes cidades. Existem gravações de áudio e vídeo de Katie, facultando *The Work*, com uma variedade abrangente de tópicos (sexo, dinheiro, o corpo, como criar filhos, etc.). Essas gravações estão disponíveis nos seus eventos e no seu *Website*, [www.thework.com](http://www.thework.com).

Em Março de 2002, *Harmony Books* publicou o primeiro livro de Katie, *Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life*,

co-escrito pelo autor/tradutor Stephen Mitchell. *Loving What Is* (Amar o que é) já foi traduzido para 20 idiomas. Este livro já esteve em diversas listas dos mais vendidos e subiu para o 21º lugar no Amazon.com. Encontra-se também disponível em português, com o título “ Para acabar com o sofrimento”, editado pela Estrela Polar (2006).

O segundo livro de Katie, *I need your Love –Is That True?*(Eu preciso do teu amor – isto é verdade?) co-escrito por Michael Katz, também foi um grande sucesso.

Este pequeno livro é um excerto de *Loving What Is*. Para conhecer mais profundamente *The Work*, visite [www.thework.com](http://www.thework.com).

Bem-vindo à *The Work*.

## O Que É... É

Nós sofremos, apenas, quando acreditamos num pensamento que está em conflito com a realidade. Quando a mente está perfeitamente clara, queremos a realidade tal como é. Querer que a realidade seja diferente do que ela é, é o mesmo que tentar ensinar um gato a ladrar. Por mais que tente o gato vai acabar por olhar para si e dizer: "Miau". Querer que a realidade seja diferente do que é, é totalmente inútil.

Contudo, se prestar atenção, mesmo você tem pensamentos como estes muitas vezes por dia: "As pessoas deviam ser mais delicadas", "As crianças deviam comportar-se melhor", "O meu marido (ou esposa) devia concordar comigo" e "Eu devia ser mais magra (ou mais bonita, ou com mais sucesso)". Estes pensamentos são maneiras de querer que a realidade seja diferente do que é. Se sente que isto parece deprimente, está certo. Todo o stress que sentimos é causado pelo o nosso conflito com a realidade.

As pessoas novas em *The Work* dizem-me muitas vezes: "É desencorajador parar de lutar com a realidade. Se eu aceitar simplesmente a realidade, serei uma pessoa passiva. Posso até perder o desejo de agir". Respondo-lhe com uma pergunta: "Tem a certeza absoluta de que isso é verdade?". O que é mais poderoso? - "Não devia ter perdido o meu emprego" ou "Perdi o meu emprego; o que posso fazer agora?".

*The Work* revela-nos que o que achamos que não devia ter acontecido, na verdade, devia de facto ter acontecido. Devia ter acontecido porque aconteceu e nenhum pensamento neste mundo vai mudar isso. Não significa que tenha que perdoar ou aprovar o que aconteceu. Significa apenas que pode ver as coisas sem resistência e sem a confusão da sua batalha interior. Ninguém deseja ver os filhos doentes e ninguém deseja sofrer um acidente de carro, mas quando estas coisas acontecem, como pode ser útil entrar mentalmente em conflito com a realidade? Sabemos que não ajuda, e mesmo assim fazemo-lo, porque não sabemos como parar.

Eu sou um amante do que é, não porque sou uma pessoa espiritual, mas porque sofro quando não amo a realidade. Sabemos que a realidade é benevolente tal como é porque quando entramos em conflito com ela, sentimos tensão e frustração. Não nos sentimos naturais nem equilibrados. Quando deixamos de nos opor à realidade, a nossa acção torna-se simples, fluida, gentil e actuamos sem medo.

## **Ficando nos seus Próprios Assuntos**

Existem apenas três tipos de assuntos no Universo: os meus, os seus e os de Deus (para mim, a palavra Deus significa "realidade". A realidade é Deus porque é ela quem governa. Qualquer coisa que esteja fora do meu controle e do controle de todas as outras pessoas, digo que é assunto de Deus).

Muito do nosso stress advém do facto de nós vivermos, mentalmente, fora dos nossos assuntos. Quando penso "Tu precisas de arranjar um emprego, eu quero que tu sejas feliz, tu devias ser pontual e tu precisas de cuidar melhor de ti própria", eu estou a interferir nos "teus" assuntos. Quando estou preocupada com os terremotos, as inundações, as guerras ou com a data em que vou morrer, estou a intrometer-me nos assuntos de Deus. Se estou a viver, mentalmente, dentro dos "teus" assuntos ou nos assuntos de Deus, o efeito é a separação. Percebi isto no princípio de 1986. Quando me intrometia mentalmente nos assuntos da minha mãe, por exemplo, com um pensamento do tipo "A minha mãe devia entender-me melhor", de imediato sentia solidão. Então, percebi que me sentia ferida ou desolada, cada vez que estava a intrometer-me nos assuntos de outra pessoa.

Se está a viver a sua vida e eu estou a viver também mentalmente a sua vida, quem está aqui a viver a minha? Estamos os dois a viver a sua ! Viver mentalmente nos seus assuntos impede-me de estar presente nos meus. Estou separada de mim mesma, tentando entender

porque a minha vida não funciona.

Pensar que sei o que é melhor para outra pessoa significa estar fora dos meus assuntos. É pura arrogância pensar assim, mesmo que o faça em nome do amor, os resultados são tensão, ansiedade e medo. Será que sei o que é certo para mim? Isso é unicamente assunto meu. Tenho que trabalhar nisto, antes de tentar resolver os problemas dos outros.

Se conseguir entender os três tipos de assuntos o suficiente para ser capaz de permanecer dentro dos seus próprios assuntos, isso poderia criar uma liberdade tal na sua vida, que nem pode imaginar. A próxima vez que sentir stress ou desconforto, pergunte a si mesmo, dentro dos assuntos de quem se encontra mentalmente, e talvez desate às gargalhadas! Esta pergunta pode traz-lo de volta, a si mesmo. Pode até chegar à conclusão que nunca esteve realmente presente; que tem estado toda a sua vida a viver mentalmente nos assuntos de outras pessoas. Perceber, simplesmente, que se encontra dentro dos assuntos de outra pessoa, pode traz-lo de volta para o seu próprio maravilhoso ser.

E se praticar isto por um tempo, possivelmente, vai acabar por se aperceber que, na verdade, não tem nenhum assunto seu e a sua vida se desenrola perfeitamente bem por si mesma.

## **Encontrando-se com os seus Pensamentos com Compreensão**

O pensamento em si é inofensivo, a não ser que acreditemos nele. Não são os nossos pensamentos, mas o apego aos nossos pensamentos que causam o sofrimento. Estar apegado a um pensamento é acreditar que ele é verdadeiro, sem o questionar. Uma crença é um pensamento nosso, ao qual estamos apegados, em muitos casos, durante anos.

A maioria das pessoas pensam ser o que os seus pensamentos lhes dizem quem são. Um dia percebi que não era eu que estava a respirar— eu estava a *ser respirada*. Percebi, também, para minha surpresa, que não era eu quem criava os meus pensamentos — na verdade eu estava, a *ser pensada* e que esse pensamento não é pessoal. Você acorda de manhã e diz para si próprio: "Acho que hoje não vou pensar?". Tarde demais—já está a pensar! Os pensamentos surgem. Eles vêm do nada e voltam para o nada, assim como nuvens movendo-se em céu aberto. Eles vêm de passagem, não para ficar. Não há mal nenhum neles, até nos apegarmos a eles como se fossem verdadeiros.

Ainda ninguém foi capaz de controlar o acto de pensar, embora alguns possam contar a história de como o conseguiram. Eu não ligo os meus pensamentos, eu encontro-os com compreensão. E, em seguida, eles largam-me.

Os pensamentos são como a brisa ou as folhas nas árvores ou os

pingos de chuva caindo. Eles aparecem assim, simplesmente, e por meio da investigação podemos fazê-los nossos amigos. Discutiria com um pingo de chuva? Os pingos de chuva são impessoais e os pensamentos também. Assim que um conceito doloroso é recebido de modo compreensivo, na próxima vez que este aparecer, podemos achá-lo interessante. O que costumava ser um pesadelo torna-se algo interessante e da próxima vez que ele aparecer pode até achá-lo engraçado. Ou, talvez, nem repare mais nele. Isto é a força de amar o que É (*loving what is*).

## Pôr a Mente no Papel

O primeiro passo em *The Work* é escrever os seus julgamentos, sobre qualquer situação de stress na sua vida passada, presente ou futura — sobre uma pessoa de quem não goste ou uma situação com alguém que o irrite, assuste ou entristeça. (Use uma folha de papel em branco ou pode fazer um *download* do formulário “Julgue-o-seu-vizinho” (*Judge-your-Neighbour Worksheet*) e imprimir directamente da página [www.thework.org.com](http://www.thework.org.com), secção *Resources — the work in other languages* — bandeira portuguesa — *judge your neighbor worksheet*.)

Há milhares de anos que somos ensinados a não julgar ninguém — mas, temos que o admitir, fazê-mo-lo a toda a hora. A verdade é que todos temos julgamentos circulando nas nossas cabeças. Através de *The Work* damos-nos, finalmente, permissão para expor os nossos julgamentos abertamente em voz alta ou até mesmo gritando, no papel. Descobrimos que até o mais desagradável dos pensamentos pode ser encarado com um amor incondicional.

Gostaria agora de incentivá-lo a escrever sobre alguém a quem não tenha perdoado totalmente. Esta é a maneira mais poderosa de começar. Mesmo que já tenha perdoado essa pessoa 99 por cento, não estará livre até que o perdão seja completo. Aquele um por cento que ainda não perdoou, é definitivamente o que o prende em todos os seus relacionamentos (inclusive o relacionamento consigo mesmo).

Se começa por apontar o dedo acusador para o mundo exterior, o

foco não estará em si mesmo. Assim, pode soltar-se e exprimir-se sem censura. Estamos quase sempre certos sobre o que as pessoas precisam fazer, como elas deviam viver e com quem deviam se relacionar. Temos uma visão perfeita sobre os outros, mas não sobre nós mesmos.

Fazendo *The Work* descobre quem é através do que pensa sobre outras pessoas. Eventualmente, vai tornar-se-á claro que tudo o que percepciona à sua volta é um reflexo do seu próprio pensamento. Você é o contador de histórias, o projector de todas as histórias e o mundo é a imagem projectada dos seus pensamentos.

Desde sempre, as pessoas têm tentado mudar o mundo para que possam ser felizes. Isto nunca funcionou, porque aborda o problema ao contrário. O que *The Work* nos dá é uma maneira de mudar o projector — a mente — ao invés de mudar o projectado. É como se houvesse um fio de lã na lente do projector. Pensamos ser um defeito na tela e tentamos mudar esta ou aquela pessoa na qual o defeito parece estar. No entanto, é inútil tentar mudar as imagens projectadas. Uma vez que nos apercebemos onde o fio de lã está, podemos tirá-lo e limpar as lentes propriamente ditas. É o fim do sofrimento e o começo de uma pequena felicidade no paraíso.

## Como Escrever na Folha de Trabalho

Eu convido-o a ser acusador, cruel, infantil e mesquinho. Escreva com a espontaneidade de uma criança que está triste, com raiva, confusa ou assustada. Não tente ser sábio, espiritual ou gentil. É hora de ser totalmente honesto e livre, em relação ao que sente. Permita que os seus sentimentos se expressem por si mesmos, sem medo das consequências.

Na página seguinte, encontrará um exemplo de um formulário completo de “Julgue-o-seu-Vizinho” (*Judge-your-Neighbor Worksheet*). Neste exemplo escrevi sobre o meu segundo marido, o *Paul* (que é incluído aqui com a permissão dele); e nele estão os tipos de pensamentos que costumava ter sobre ele, antes da minha vida mudar. Enquanto lê, sugiro que substitua o nome de Paul pelo nome de uma pessoa que pertença à sua vida.

**1. Quem o perturba, o decepciona ou o confunde e porquê? O que não gosta neles?**

Eu estou zangada com o Paul porque ele não me escuta. Eu estou zangada com o Paul porque ele não me valoriza. Eu não gosto do Paul porque ele contesta tudo o que eu digo.

**2. Como quer que eles mudem? O que quer que eles façam?**

Eu quero que o Paul me dê toda a sua atenção. Eu quero que o Paul me ame integralmente. Eu quero que o Paul concorde comigo. Eu quero que o Paul faça mais exercício físico.

**3. O que eles deviam ou não fazer, ser, pensar ou sentir? Que conselho daria a eles?**

O Paul devia/não devia ver televisão em excesso durante muito tempo. O Paul devia parar de fumar. O Paul devia dizer-me que me ama. Ele não devia ignorar-me.

**4. Precisa alguma coisa deles? O que eles precisam fazer para que seja feliz?**

*Eu preciso que o Paul me escute. Eu preciso que o Paul pare de me mentir. Eu preciso que o Paul compartilhe os seus sentimentos e esteja emocionalmente mais disponível. Eu preciso que o Paul seja educado, gentil e paciente.*

**5. O que pensa deles? Faça uma lista. (Lembre-se de ser mesquinho e acusador)**

*O Paul é desonesto. O Paul é negligente. O Paul é infantil. Ele pensa que não precisa de seguir regras. O Paul é descuidado e indisponível. O Paul é irresponsável.*

**6. O que não deseja vivenciar novamente com essa pessoa?**

*Eu não desejo, viver mais com o Paul se ele não mudar. Eu não desejo, jamais, discutir com o Paul novamente. Eu não desejo, que o Paul me minta outra vez.*

## **Investigação: As Quatro Perguntas e a Inversão**

- 1. Isto é verdade?**
- 2. Pode saber com a certeza absoluta que isto é verdade?**
- 3. Como reage quando acredita neste pensamento?**
- 4. Quem seria sem este pensamento?**

e

**Inverta o pensamento.**

Agora, usando as quatro perguntas, vamos examinar a primeira afirmação descrita no número 1 do formulário: *Eu não gosto do Paul porque ele não me escuta*. Enquanto lê comigo, pense em alguém que não tenha perdoado completamente.

**1. Isto é verdade?** Pergunte a si mesmo, "É verdade que o Paul não me escuta?" Fique sereno. Se quer saber realmente a verdade, a resposta vai emergir para esclarecer a pergunta. Deixe a mente fazer a pergunta e espere que a resposta apareça.

**2. Pode saber com a certeza absoluta de que isso é verdade?**

Considere estas perguntas: "Eu posso saber com a certeza absoluta que é verdade que o Paul não me escuta? Eu posso realmente saber quando alguém está a ouvir ou não? Será que às vezes eu estou a escutar mesmo quando pareço não estar?"

**3. Como reage quando acredita neste pensamento?**

Como reage quando acredita que o Paul não a escuta? Como o trata? Faça uma lista. Por exemplo: "Olho para ele com 'aquele olhar.' Interrompo-o. Como castigo, não presto atenção nele. Começo a falar depressa e alto, e tento forçá-lo a ouvir-me." Continue a fazer a sua lista enquanto vai ao seu interior e percebe como se trata a si próprio nesta situação e veja os efeitos a nível emocional. "Eu calo-me e isolo-me. Eu como e durmo muito, e vejo televisão durante dias seguidos. Sinto-me depressiva e só." Repare em todos os efeitos ao ter o pensamento: "O Paul não me escuta."

**4. Quem seria sem este pensamento?**

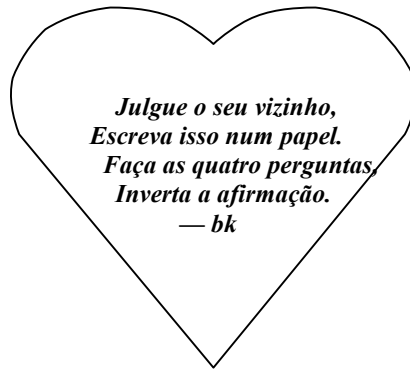
Agora considere quem seria se não tivesse o pensamento: "O Paul não me escuta." Feche os olhos e imagine que o Paul não a escuta. Imagine que não tem o pensamento que o Paul não a escuta (ou que ele não devia escutar). Espere um momento. Repare no que lhe é revelado. O que vê? Como se sente?

**Inverta o pensamento.**

Quando a afirmação inicial "*Eu não gosto do Paul porque ele não me escuta.*" é invertida, esta pode transformar-se em: "Eu não gosto de mim mesma porque não escuto o Paul." Isto é tão verdadeiro para si ou mais? Está a escutar o Paul quando está a pensar que ele não a escuta? Continue a procurar outros exemplos de como não o escuta.

Outra inversão que poderia ser tão verdadeira ou mais é: "Não gosto de mim mesma porque não me escuto." Será que se escuta a si própria enquanto está a pensar sobre o que o Paul devia estar a fazer? Coloca a sua vida de lado, enquanto acredita que ele devia escutá-la? Pode ouvir como fala com o Paul quando acredita que ele devia escutá-la?

Depois de contemplar as inversões durante algum tempo com a primeira afirmação, continue a investigação com a próxima afirmação descrita no número 1 do formulário — *Eu estou zangada com o Paul porque ele não me valoriza.* — e posteriormente, com as outras afirmações descritas no formulário.



***Julgue o seu vizinho,  
Escreva isso num papel.  
Faça as quatro perguntas,  
Inverta a afirmação.  
— bk***

## A Sua Vez: O Formulário

Agora, já sabe o bastante para experimentar *The Work*. Primeiro deverá colocar os seus pensamentos num papel. Escolha, simplesmente, uma pessoa ou uma situação, e escreva usando afirmações curtas e simples. Lembre-se de apontar o dedo de censura ou acusação para o mundo exterior. Deve escrever da sua vida presente ou do ponto de vista de quando tinha cinco ou vinte e cinco anos de idade. Por favor, não escreva ainda sobre si mesmo.

**1) Quem o perturba, o confunde, o entristece ou o decepciona e porquê? O que não gosta neles?** (Lembre-se: seja rude, infantil e mesquinho.) Eu não gosto (Eu estou com raiva do, ou triste, assustado, confuso, etc., com) (nome) porque \_\_\_\_\_.

**2) Como quer que eles mudem? O que quer que eles façam?** Eu quero que o (nome) \_\_\_\_\_.

**3) O que eles deviam ou não deviam fazer, ser, pensar ou sentir? Qual é o conselho que poderia dar?** O (Nome) devia (não devia) \_\_\_\_\_.

**4) Você precisa alguma coisa deles? O que eles precisam fazer para que seja feliz?** (Finja que é o seu aniversário e que pode pedir

qualquer coisa que queira. Vamos, peça!) Eu quero que o (nome) \_\_\_\_\_.

**5) O que pensa deles? Faça uma lista.** (Não seja racional ou gentil) O (Nome) é \_\_\_\_\_.

**6) O que não deseja vivenciar com esta pessoa novamente?** Nunca mais quero \_\_\_\_\_.

## **A Sua Vez: A Investigação**

Faça agora as quatro perguntas para cada uma das afirmações que escreveu no formulário “Julgue-o-seu-Vizinho” e, em seguida, inverta aquela com a qual estiver a trabalhar (Se precisar de ajuda volte ao exemplo dado nas páginas 16 e 17). Durante este processo, esteja aberto a possibilidades para além do que pensa saber. Não há nada mais estimulante do que descobrir “a mente que não sabe.”

É como mergulhar. Continue a perguntar e espere. Deixe as respostas virem até si. Chamo a isto, o encontro do coração com a mente: o encontro da polaridade mais gentil da mente (que chamo de coração) com a polaridade que está confusa porque não tem sido investigada. Quando a mente perguntar com sinceridade, o coração responderá, e provavelmente, começará a vivenciar revelações sobre si

mesmo e sobre o seu mundo, que podem transformar para sempre toda a sua vida.

Agora, olhe para a primeira afirmação que escreveu no número 1 do seu formulário e faça a si mesmo as seguintes perguntas:

### **1. Isto é verdade?**

A realidade para mim é o que é verdade. A verdade é qualquer coisa que está em frente de si e o que está realmente a acontecer. Está a chover agora, mesmo você gostando ou não. "Não devia estar a chover" é só um pensamento. Na realidade, não existe essa coisa de "devia" ou "não devia." São apenas pensamentos que impomos à realidade. Sem o "devia" e o "não devia", podemos ver a realidade tal como ela é, e isto deixa-nos livres para agir com eficiência, clareza e bom senso.

Ao fazer a primeira pergunta, leve o tempo que necessitar. *The Work* é sobre como descobrir o que é verdade desde o mais profundo do seu ser. Agora você está a escutar as suas respostas e não as de outras pessoas, nem de qualquer outra coisa que lhe tem sido ensinado. Este processo é capaz de ser ligeiramente perturbador porque está a entrar no desconhecido. Ao mergulhar ainda mais profundamente, permita que a verdade dentro de si surja e se depare com a pergunta. Seja gentil consigo mesmo, enquanto se entrega à investigação. Abra-se completamente para esta experiência.

**2. Pode saber com a certeza absoluta de que isto é verdade?**

Se a resposta à primeira pergunta foi sim, pergunte-se agora: "Posso saber com a certeza absoluta de que isto é verdade?". Em muitos casos, a afirmação parece expressar a verdade. Claro que sim. Os seus conceitos são baseados numa vida inteira de crenças não investigadas.

Após o meu despertar para a realidade em 1986, observei muitas vezes como as pessoas faziam afirmações do tipo "Não há suficiente compreensão no mundo", "Há demasiada violência", "Devíamos amar mais uns aos outros" nas conversas, nos meios de comunicações e nos livros. Estas eram as histórias que eu também costumava acreditar. Elas pareciam sensíveis, amáveis e protectoras, no entanto, ao ouvi-las, notei que acreditar nelas causavam-me stress e não sentia paz interior.

Por exemplo, quando ouvia a afirmação "As pessoas deviam ser mais amorosas", a pergunta surgia imediatamente dentro de mim: "Posso realmente saber que isto é verdade? Posso realmente saber com uma certeza própria, de dentro de mim, que as pessoas deviam ser mais amorosas? Mesmo que o mundo inteiro afirme isto para mim, será que é mesmo verdade?" Para minha surpresa, quando ouvi as respostas de dentro de mim, vi que o mundo é como é — nada mais, nada menos. Ao falar de realidade, não existe "o que devia ser." Só existe "o que é", simplesmente da maneira como é neste momento. A verdade vem antes de todas as histórias. E qualquer história, antes de uma

investigação, impede-nos de ver o que é verdade.

Agora podia finalmente investigar qualquer história potencialmente desconfortável. "Posso saber com certeza absoluta de que isto é verdade?" E a resposta, assim como a pergunta, era uma experiência: Não. Ficava enraizada naquela resposta — solitária, em paz e livre.

Como um "não" podia ser a resposta certa? Todas as pessoas que conhecia e todos os livros diziam, que a resposta devia ser sim, mas vim a entender que a verdade é como é e não recebe ordens de ninguém. Diante daquele "não" interior, posteriormente vi que o mundo é sempre como devia ser, independentemente de eu concordar ou não. Então acolhi a realidade com todo o meu coração. Amo o mundo incondicionalmente.

Se a sua resposta ainda é sim, tudo bem. Se pensa que pode saber com certeza absoluta de que isto é verdade pode sempre passar perfeitamente para a terceira pergunta.

### **3. Como reage quando acredita neste pensamento?**

Com esta pergunta começamos a reparar em causas e efeitos interiores. Podemos notar que quando acreditamos num pensamento, deparamo-nos com um certo incómodo, uma perturbação que pode variar desde um pequeno desconforto até ao medo ou pânico.

Depois, das quatro perguntas me encontrarem, reparei que os pensamentos do tipo "As pessoas deviam ser mais amorosas" causavam-me desconforto. Reparei que antes do pensamento havia paz. A minha mente estava quieta e serena. Isso é quem eu sou sem a minha história. Então, na quietude da consciência, comecei a reparar nos sentimentos que apareciam quando acreditava ou me apegava aos pensamentos. E na quietude, observei que se acreditasse no pensamento, o resultado seria um sentimento de desconforto e tristeza. Quando perguntei: "Como reajo quando acredito no pensamento de que as pessoas deviam ser mais amorosas?"; vi que, além de um sentimento óbvio de desconforto (que era óbvio), reagia também com imagens mentais para provar que o pensamento era verdade. Devaneava para um mundo que não existia. Reagia vivendo com o corpo stressado, vendo tudo através de olhos medrosos, um sonâmbulo, alguém num pesadelo infinito. A solução era simplesmente investigar.

Adoro a pergunta 3. Uma vez que a respondeu, e viu a causa e o efeito de um pensamento, todo o seu sofrimento começa a se desfazer.

#### 4. Quem seria sem este pensamento?

Esta é uma pergunta muito poderosa. Imagine-se diante da pessoa, sobre quem escreveu, no momento em que ela está a fazer o que pensa que ela não devia fazer. Agora, apenas por um minuto ou dois, feche os olhos e imagine quem seria se não pudesse ter este pensamento. Como é que a sua vida seria diferente, nesta mesma situação, sem este pensamento? Mantenha os olhos fechados e visualize a situação sem a sua história. O que vê? O que sente sobre a pessoa sem a história? Qual é a versão que prefere — com ou sem história? Qual delas lhe parece mais amigável? Qual inspira paz?

Para muitas pessoas, a vida sem as suas histórias parece literalmente inimaginável. Elas nem sequer têm referências para viver sem as suas histórias. Portanto, "Eu não sei" é uma resposta comum para esta pergunta. Outras pessoas respondem dizendo: "Eu seria livre", "Eu estaria em paz" e "Eu seria uma pessoa mais amorosa". Você também pode dizer: "Eu seria lúcido o bastante para entender a situação e agir com eficácia". Sem as nossas histórias, além de sermos capazes de agir com clareza e sem medo, somos também amigos e bons ouvintes. Somos pessoas vivendo vidas felizes. Somos apreciação e gratidão, que se tornam tão naturais quanto a própria respiração. A felicidade é um estado natural para alguém que sabe que não há nada para saber e também sabe que já temos tudo o que

necessitamos, mesmo aqui e agora.

**Inverta o pensamento.**

Para fazer a inversão escreva de novo a sua afirmação. Primeiro, escreva-a como se estivesse a escrever sobre si mesmo. Onde escreveu o nome da outra pessoa coloque o seu próprio nome. No lugar de "ele" ou "ela", coloque "eu". Por exemplo, "O Paul devia ser gentil comigo", quando invertido transforma-se em "Eu devia ser gentil comigo mesmo" ou "Eu devia ser gentil com o Paul". Outra maneira de fazer isto é inverter 180 graus para o extremo oposto: "O Paul não devia ser gentil comigo". Ele não devia ser gentil porque ele não o é (na minha opinião). Não é uma questão de moralidade, mas sim do que é ,de facto, verdade.

Pode encontrar três, quatro ou mais inversões para cada uma das afirmações ou, talvez, exista apenas uma que expresse a realidade para si. Considere a possibilidade de cada afirmação invertida ser tão verdadeira quanto a sua afirmação original, ou mais. Por exemplo, a inversão "Eu devia ser gentil comigo mesma" parece tão verdadeira quanto "O Paul devia ser gentil comigo", ou mais, porque quando penso que o Paul devia ser gentil comigo sinto raiva e ressentimento, e proporciono a mim mesmo, muito stress. E isto não é uma maneira gentil de ser. Se eu fosse gentil comigo mesma, não teria que esperar pela gentileza das outras pessoas. "Eu devia ser gentil com o Paul" —

isto também é tão verdadeiro quanto a afirmação original. Quando penso que o Paul devia ser gentil comigo, fico com raiva e cheia de ressentimento, pelo que o trato muito indelicadamente, principalmente na minha mente. Deixe-me começar comigo mesma e agir da maneira que gostaria que o Paul agisse. Quanto à inversão "O Paul não devia ser gentil comigo", é com certeza mais verdadeira que o seu oposto. Ele não devia ser generoso comigo, simplesmente, porque ele não o é. Neste caso, esta é a realidade.

A inversão também é uma parte muito poderosa de *The Work*. Enquanto pensar que a causa dos seus problemas está "lá fora" ou que alguém ou alguma coisa é responsável pelo seu sofrimento, a situação não tem solução. O que significa que está sempre no papel da vítima; que está a sofrer no paraíso. Então, traga a verdade para dentro de si e comece a sentir-se livre. A investigação em combinação com a inversão, é a via rápida para a sua auto-realização.

## **A Inversão para o Número 6**

A inversão para a afirmação número 6 do formulário "Julgue-o-Seu-Vizinho" é um pouco diferente das outras. Mudamos o "Eu não desejo, jamais, ..." para "Eu estou disposta a..." e "Eu estou ansiosa para ...". Por exemplo, "Eu não desejo, jamais, discutir com Paul

novamente" muda para "Eu estou disposta a discutir com Paul novamente" e "Eu estou ansiosa para discutir com Paul novamente."

Esta inversão ajuda-nos a aceitar tudo da vida. Ao dizer sinceramente "Eu estou disposto a...", cria espaço para uma maior abertura, criatividade e flexibilidade. Qualquer resistência que possa ter é amenizada, e passa a ter uma maior clareza ao invés de insistir em usar, sem obter resultados, o seu poder e a sua força para eliminar uma situação da sua vida. Ao dizer sinceramente "Eu estou ansioso para...", você abre-se para a vida enquanto ela se manifesta.

É bom reconhecer que os mesmos sentimentos ou situações podem acontecer novamente, mesmo que este reconhecimento aconteça apenas em pensamento. Quando perceber que o sofrimento e o desconforto clamam pela investigação, provavelmente vai estar ansioso para encontrar sentimentos desconfortáveis. Pode até experimentá-los como se fossem amigos que vêm mostrar-lhe aquilo que ainda não investigou completamente. Não será mais necessário esperar por pessoas ou situações para vivenciar paz e harmonia. *The Work* é a maneira directa de orquestrar a sua própria felicidade.

## Perguntas e Respostas

**Q** *Tenho muita dificuldade em escrever sobre outras pessoas. Posso escrever sobre mim mesmo?*

**A** Se quer conhecer-se a si mesmo sugiro que escreva sobre outra pessoa. No princípio faça *The Work* apontando para o mundo exterior e possivelmente chegará a ver que tudo fora de si é um reflexo directo do seu pensamento. Diz respeito a si mesmo. A maioria de nós tem dirigido criticismo e julgamento para nós mesmos há anos e, até hoje, isto não tem solucionado os nossos problemas. Julgar uma pessoa, investigando o pensamento e em seguida invertê-lo, é a via rápida para o entendimento e a auto-realização.

**Q** *Como pode dizer que a realidade é boa? E questões tais como guerras, violação sexual, pobreza, violência e abuso à criança? Está a fechar os olhos a isto?*

**A** Como posso fechar os olhos a isto? Simplesmente observo que se acredito que essas coisas não deviam existir quando elas existem, eu sofro. Posso apenas acabar com a guerra dentro de mim? Posso parar de violentar a mim mesma e aos outros com os meus pensamentos e acções abusivas? Se não, estou preservando dentro de mim, exactamente, o que quero que acabe no mundo. Começo por eliminar o meu próprio sofrimento e a minha guerra interior. Isto é trabalho para toda a vida.

**Q** *Então o que está a dizer é que eu devia simplesmente aceitar a realidade tal como ela é e não discutir contra ela? É isto?*

**A** *The Work* não diz o que alguém deve ou não deve fazer. Apenas perguntamos, "Qual é o efeito produzido quando argumentamos contra a realidade? Como nos sentimos ao fazer isto?". Este Trabalho explora a causa e o efeito do nosso apego a pensamentos dolorosos e, nesta investigação, encontramos a nossa liberdade. Dizer simplesmente que não devíamos argumentar contra a realidade é adicionar apenas outra história, filosofia ou religião. Isto nunca funcionou.

**Q** *Amar o que já existe soa como jamais desejar algo. Não seria mais interessante desejar algo?*

**A** A minha experiência é que sempre desejo alguma coisa. O que quero é o que existe. Não é só interessante – é êxtase total! Quando quero o que tenho, o pensamento e a acção não estão separados. Eles andam como se fossem uma coisa só, sem conflito. Se alguma vez sentir que alguma coisa está a faltar, escreva os seus pensamentos num papel e investigue. Descubri que a vida é abundante e não precisa de um futuro. Tudo o que necessito me é provido e não preciso fazer nada para que isto aconteça. Não existe nada mais estimulante do que amar o que temos diante de nós.

**Q** *E se eu não tiver problemas com pessoas? Posso escrever sobre outra coisa, por exemplo, o meu corpo?*

**A** Sim. Aplique *The Work* a qualquer assunto que seja stressante. Ao tornar-se familiar com as quatro perguntas e a inversão, pode escolher outros assuntos, como o corpo, doenças, profissão ou até mesmo Deus. Neste caso, ao fazer a inversão, experimente usar o termo "o meu pensamento" no lugar do assunto escolhido.

**Exemplo:** *"O meu corpo devia ser mais forte e mais saudável" torna-se em "O meu pensamento devia ser mais forte e mais saudável".*

Não é isto o que realmente quer — uma mente saudável e equilibrada? Será que um corpo doente alguma vez foi um problema ou não será, em primeiro lugar, o seu pensamento sobre o corpo doente, que causa o problema? Investigue. Deixe o médico cuidar do seu corpo enquanto cuida do seu pensamento. Eu tenho um amigo que não pode mover o seu corpo, no entanto, ele é um amante da vida. A liberdade não pede um corpo saudável. Liberte a sua mente.

**Q** *Como posso aprender a perdoar alguém que me feriu tanto?*

**A** Julgue o seu inimigo, escreva isto num papel, faça as quatro perguntas e inverta a afirmação. Veja por si mesmo que perdoar significa descobrir que o que pensou ter acontecido, na verdade, não aconteceu. Até que chega ao ponto em que vê que não há nada para perdoar, pois ainda não perdoou realmente. Ninguém, jamais, feriu qualquer outra pessoa. Ninguém, jamais, cometeu algo terrível. Nada é terrível, com exceção dos seus pensamentos ainda não investigados sobre o que aconteceu. Portanto, sempre que sofrer, investigue, preste atenção aos seus pensamentos e liberte-se a si próprio. Seja uma criança. Comece pela mente que não sabe nada. Leve a sua ignorância no caminho até à liberdade.

**Q** *A Investigação é um processo de pensamento? Se não, o que é então?*

**A** A investigação parece ser um processo de pensamento, mas na verdade é uma maneira de desfazer os pensamentos. Os pensamentos perdem o seu poder sobre nós quando percebemos que eles simplesmente aparecem na mente. Eles não são pessoais. Por meio de *The Work* aprendemos a encontrar os nossos pensamentos com os braços abertos, em vez de suprimi-los ou fugir deles.

## **"Katie-ismos" (Citações da Katie)**

Quando discute com a realidade, você perde— mas isso acontece sempre.

As personalidades não amam — elas querem alguma coisa.

Se eu tivesse uma oração seria esta: "Deus, poupe-me do desejo de amor, de aprovação ou de elogios. Amén."

Não finja a si própria que está além da sua própria evolução.

Sou responsável pelo meu sofrimento — mas só de todo o meu sofrimento.

Uma mente não questionada é o mundo do sofrimento.

Pergunte a si mesmo qualquer coisa que deseje perguntar a um orientador espiritual. Se deseja realmente saber a verdade, a resposta virá.

Gostar de mim não é dever seu — é o meu dever.

A pior coisa que alguma vez aconteceu é um pensamento não investigado.

A sanidade não sofre, nunca.

O professor de que precisa é a pessoa com quem vive. Está a ouvir?

Não largo os meus conceitos — eu encontro-me com eles através da auto-investigação, e como consequência eles largam-me.

A realidade é sempre mais gentil do que a história que contamos sobre ela.

Em última análise sou tudo o que posso saber.

A confusão é o único sofrimento.

O que é, é. Não tem escolha. Ainda não reparou?

Tenho a certeza clara de que o mundo inteiro me ama. Simplesmente, não espero que venham a perceber isso já.

Não existem problemas físicos — apenas mentais.

O caminho directo é : "Deus é tudo; Deus é bom."

A única maneira de ficar zangada consigo é pensar, dizer ou fazer algo que, na minha própria opinião, seja menos gentil.

A realidade é Deus porque é ela quem governa.

## Opiniões Sobre *Loving What Is*

"Meu Deus! De onde veio Byron Katie? Ela é o *McCoy* real. O seu Trabalho é surpreendentemente eficaz — um antídoto simples e directo contra o sofrimento que criamos desnecessariamente nas nossas vidas. Ela pede para que não tenhamos crenças, mas ensina-nos uma maneira simples e eficaz de penetrar pelo emaranhado de ilusões em que nós mesmos nos envolvemos."

— David Chadwick, autor de *The Crooked Cucumber*

"Vamos supor que encontra um jeito simples de abraçar a sua vida com alegria, de parar de argumentar contra a realidade e de alcançar a serenidade no meio do caos. É o que *Loving What Is* oferece. Nada menos que um jeito revolucionário de viver a sua vida. A questão é: Somos suficientemente corajosos para aceitar isto?"

— Erica Jong, autora de *Fear of Flying*

"Se eu pudesse dar um livro para cada pessoa no mundo, seria este. Sou um ministro de uma ordem cristã e daria a todos este livro, antes mesmo da Bíblia. Ele é ,literalmente, a chave para acabar com todo o sofrimento. A informação contida nele pode substituir todos os outros livros de auto-ajuda. Eu diria que é um livro transformativo."

— J.B., Nemaçolin, Pensilvânia – EUA (no Amazon.com)

"Tenho 52 anos e não estou a tentar melhorar os meus relacionamentos com as outras raças ou descobrir porquê a minha esposa foi infiel comigo. Sou um veterano da guerra do Vietname com deficiências físicas e durante mais de trinta anos tem-me sido diagnosticado 'esquizofrenia paranóica.'

Um dia, semanas atrás, o meu amigo Fred passou em casa e deu-me um livro chamado *Loving What Is* (Amar o Que é). 'Vamos tentar isto', disse ele. Usando Fred como facilitador, eu passei por todo o processo. 'Quem seria sem este pensamento?' Mergulhei no que seria se eu não tivesse aquele pensamento; alguém, simplesmente, desfrutando dos seus relacionamentos com outras pessoas, trocando ideias, compartilhando o seu tempo. Senti-me...livre.

Em vinte minutos, anos de irritabilidade, raiva e confusão... simplesmente desapareceram.

Eu costumava sentar-me em *Rap Groups* (um grupo de veteranos de guerra), quando os primeiros Centros de Veteranos apareceram, e assistia aos veteranos a lutar com os horrores que, tão dramaticamente, mudaram as suas vidas. Hoje, penso como teria sido bom se um amigo como o Fred tivesse lá estado com *Loving What Is* e um pedaço de papel com quatro perguntas rabiscadas nele. Quantas pessoas teriam sido beneficiadas com isto? Apenas posso imaginar. Três décadas mais tarde, sei que me ajudou. E sobre isso tenho apenas uma coisa para dizer a outros veteranos, aqueles que lutaram pela liberdade. Está na hora de serem livres; façam *The Work*.

J.M.L., Reno, Nevada – USA

Para ler mais testemunhos visite [www.thework.org.com](http://www.thework.org.com)

## **A Escola para *The Work***

A Escola para *The Work* é uma experiência vigorosa e inesquecível, com actividades em grupo e exercícios reais durante todo o dia, provocando descobertas interiores sobre algum aspecto que ainda não tenha aceite completamente na vida. Pessoas que têm "estado em todos os lugares e feito de tudo" estão encantadas com a transformação que esta Escola proporciona. Cada exercício é guiado pessoalmente por Katie e é elaborado especialmente para suprir as necessidades dos participantes. Nunca uma Escola é igual à outra, e depois de nove dias com Katie, você também não será o mesmo.

## **Intensivos de Fíns-de-Semana**

Os fins-de-semana intensivos são oportunidades de vivenciar o potencial da Escola num programa de final de semana. Katie conduz os participantes por vários dos seus exercícios mais poderosos e dá-lhes a possibilidade de facilitar a si próprio e outros. O treino para se conseguir clareza na comunicação — como, por exemplo, dizer não de maneira amorosa e ao mesmo tempo manter a sua integridade — e o período reservado para as perguntas e as respostas completam o programa. Não pense que um final de semana seja muito curto, pois muitas pessoas já classificaram os intensivos como sendo "uma eliminação total dos bloqueios," "uma revelação" e "o fim-de-semana mais importante da minha vida."

## **A Loja de *The Work***

Um caminho agradável e um dos preferidos para aprofundar a sua compreensão sobre *The Work*, é ouvir Katie enquanto facilita outros. A fluidez, o equilíbrio, a firmeza, compaixão e o famoso sentido de humor dela, criam um ambiente de grande divertimento e de poderosas realizações.

A Loja de *The Work* oferece cassetes e vídeos de Katie como facilitadora de participantes com muita habilidade em assuntos como sexo, dinheiro, pais, relacionamentos, trabalho e muito mais.

## ***The Work* na Internet**

Já tomou o próximo passo, o passo para a sala de estar (*Parlor*) de Katie? É um passo gigante para a realidade e é um fórum diferente de qualquer outro sitio na Terra. Para aqueles que ainda não deram este passo e queriam, são todos convidados a juntar-se a nós clicando *Parlor* na página da Katie, [www.TheWork.com](http://www.TheWork.com). Katie está ansiosa por vos encontrar lá com todo o seu coração.

Em adição, ***Do The Work NetWork*** é um centro de recursos *on-line*, onde qualquer pessoa interessada em *The Work* pode facilmente encontrar pessoas, que estão movimentando *The Work* de uma forma activa em todo o mundo. Aqui, vai ser possível encontrar facilitadores que estão disponíveis a facultar ao fazer *The Work*. Também há informações sobre eventos locais, grupos e círculos de investigação, cursos à distância e mais. Clique simplesmente sobre *Let's Do the Work* na nossa página [www.thework.com](http://www.thework.com).

Tambem vai encontrar “The Work Hotline” para fazer *The Work* com um facultador via telefone ou skype. E gratuito e há facultadores disponíveis dia e noite tambem no fim de semana.

## As Quatro Perguntas

Aqui estão, novamente, as quatro perguntas. Algumas pessoas anotam-nas num cartão e mantêm-nas sempre ao alcance.

**1. Isto é verdade?**

**2. Pode ter a certeza absoluta de que isto é verdade?**

**3. Como reage quando tem este pensamento?**

**4. Quem seria sem este pensamento?**

**Inverta a afirmação (Esta é tão verdadeira quanto a original, ou mais? Pode encontrar outra inversão?)**