

Et utdrag fra *Elsk det som er*

Fire spørsmål som kan forandre livet ditt

Av **Byron Katie** med Stephen Mitchell

«Ingen andre enn deg selv kan gi deg frihet. Denne lille boken vil vise deg hvordan.»

- Byron Katie

Denne lille boken er et utdrag fra *Elsk det som er*. Hvert år blir den, i trykt utgave, sendt verden rundt i titusenvis til folk som ber om den, og den hjelper dem med, gratis, å finne den livsforandrende kraften i The Work.

Hvis du ønsker å utforske prosessen ytterligere foreslår vi at du spør etter *Elsk det som er* hvor det selges bøker. Bokversjonen vil lede deg enda dypere inn i The Work, og den inneholder mange eksempler hvor Katie fasiliteter andre på emner som frykt, helse, forhold, penger, kroppen og mye mer. *Elsk det som er* kan også fås som lydbok (på engelsk), som gir deg en uvurderlig opplevelse av å høre Katie gjøre The Work på liveopptak. Den engelske utgaven av boken samt lydboken kan også kjøpes gjennom vår offisielle webside www.thework.com. På www.thework.com/norsk kan du få løpende informasjon om norske oversettelser av bøker og annet materiell av Byron Katie etter hvert som de blir tilgjengelige.

© 2009 Byron Katie Inc. All rights reserved.

Introduksjon

Byron Katies The Work er en måte å identifisere og stille spørsmål ved de tankene som er årsaken til all lidelse i verden. Det er en måte å finne fred med deg selv og med verden. Gammel eller ung, syk eller frisk, skolert eller uskolert – enhver med et åpent sinn kan gjøre The Work.

Byron Kathleen Reid fikk en alvorlig depresjon da hun var i tredveårene. Over en periode på 10 år ble hun mer og mer deprimert, og Katie (som hun kalles) tilbrakte nesten to år praktisk talt ute av stand til å gå ut av sengen, besatt av selvmordstanker. Og så en morgen, ut fra en av grunn av desperasjon, hadde hun en erkjennelse som skulle forandre livet hennes.

Katie så at når hun trodde at noe burde være annerledes enn det er («Mannen min burde elske meg mer», «Barna mine burde sette pris på meg») så led hun, og når hun *ikke* trodde på disse tankene, følte hun fred. Hun erkjente at det som var årsaken til depresjonen hennes ikke var verden rundt henne, men hva hun trodde om verden rundt henne. I et øyeblikks innsikt forstod Katie at våre forsøk på å finne lykken var snudd på hodet – i stedet for at vi forgjeves forsøker å forandre verden slik at den passer til våre tanker om hvordan den «burde» være, kan vi stille spørsmål ved disse tankene, og ved å møte virkeligheten som den er, kan vi oppleve en frihet og en glede vi ikke kan forestille oss. Katie utviklet en enkel og likevel kraftfull utforskningsprosess, kalt The Work, som gjorde denne transformasjonen praktisk mulig. Resultatet var at en sengeliggende suicidal kvinne ble fylt med kjærlighet til alt det livet bringer.

Katies forståelse av sinnet er i samklang med ledende forskning innenfor kognitiv psykologi, og The Work har blitt sammenliknet med den Sokratiske Dialog, Buddhas lære og 12-trinnsprogrammet. Men Katie utviklet sin metode uten noen kunnskap om verken religion eller psykologi. The Work er utelukkende basert på én kvinnes personlige opplevelse av hvordan lidelse skapes og stoppes. Det er fantastisk enkelt, tilgjengelig for mennesker i alle aldre, uansett bakgrunn, og krever ikke annet enn penn, papir og et åpent sinn. Katie forstod med en gang at det hadde liten verdi å gi andre sine innsikter eller svar – i stedet tilbyr hun mennesker en prosess som gir dem *deres egne* svar. De første menneskene som prøvde hennes Work sa at opplevelsen var transformerende, og snart begynte hun å få invitasjoner til å undervise i denne prosessen offentlig.

Siden 1986 har Katie introdusert The Work til millioner av mennesker over hele verden. I tillegg til offentlige arrangementer, har hun introdusert The Work i bedrifter, universiteter, skoler, kirker, fengsler og sykehus. Katies glede og humor får folk umiddelbart til å slappe av, og de dype innsiktene og gjennombruddene deltakerne raskt opplever, gjør disse arrangementene fengslende (kleenex er i flittig bruk). Siden 1998 har Katie ledet The Work-skolen, et ni dagers program som tilbys flere ganger i året. The Work-skolen er en anerkjent etterutdannelse i USA, og mange psykologer, rådgivere og terapeuter forteller at The Work er i ferd med å bli den viktigste delen av deres praksis. Katie holder også en årlig Mental Nyttårsrengjøring – et

fredagers program med The Work fra morgen til kveld, og som finner sted i Sør-California i slutten av desember – og noen ganger tilbyr hun helgekurs. Lyd- og videoopptak (på engelsk) av Katie som fasiliterer The Work innefor en rekke emner (sex, penger, kroppen, foreldrerollen) er tilgjengelig på arrangementene hennes og på hjemmesiden hennes www.thework.com.

I 2002 utga forlaget Hilt og Hansteen (nå Cappelen Damm) Katies første bok, *Elsk det som er* (*Loving What Is*) skrevet sammen med mannen hennes, den ansette forfatteren Stephen Mitchell. *Elsk det som er* er allerede blitt oversatt til 22 språk. Den var på bestselgerlisten over hele USA. *Trenger jeg din kjærlighet?* (*I Need Your Love – Is That True?*) skrevet sammen med Michael Katz (utgitt på Cappelen Damm), og *Gleden har tusen navn* (*A Thousand Names for Joy*), skrevet sammen med Stephen Mitchell, ennå ikke oversatt til norsk, var også bestselgere. *Om å utforske sin tankegang og forvandle verden* (*Question Your Thinking, Change the World*) utkom i 2007 (ennå ikke oversatt til norsk) og *Hvem ville du være uten din historie?* (*Who Would You Be Without Your Story?*) i oktober 2008 (ennå ikke oversatt til norsk). *Tiger-tiger, er det sant?* (*Tiger-Tiger, Is It True?*) er Katies første bok for barn; den er illustrert av Hans Wilhelm (ennå ikke oversatt til norsk).

Velkommen til The Work.

Det som er, er

De eneste gangene vi egentlig har det vondt, er når vi tror på en tanke som er i konflikt med det som faktisk er. Når sinnet er helt klart, vil vi bare det som allerede er. Hvis du vil at virkeligheten skal være annerledes enn den er, kan du like gjerne forsøke å lære en katt å bjeffe. Du kan forsøke så lenge du bare orker - tilslutt vil katten uansett se på deg og si «mjau». Det er bortkastet energi å ønske at virkeligheten skal være annerledes enn den er.

Og likevel, hvis du er våken, vil du legge merke til at du tenker noe liknende som dette flere ganger om dagen: «Folk burde være snillere med hverandre». «Barn burde oppføre seg ordentlig». «Mannen min (eller kona) burde være enig med meg». «Jeg burde ha vært tynnere (eller penere, eller mer vellykket)». Dette er tanker som forteller at du ønsker at virkeligheten skal være annerledes enn den er. Hvis du synes det høres nedslående ut, har du helt rett. Alt stress vi opplever, kommer av at vi er i konflikt med det som er.

De som kommer i kontakt med The Work for første gang, sier ofte: «Men det vil jo virke nedbrytende å skulle slutte å motsette seg virkeligheten. Hvis jeg bare aksepterer virkeligheten, blir jeg jo passiv. Kanskje jeg til og med mister lysten til å handle». Jeg svarer med et spørsmål: «Kan du helt sikkert vite at det er sant?» Hva er mest energigivende? «Jeg skulle ønske jeg ikke hadde mistet jobben min» eller «Jeg har mistet jobben min. Hva kan jeg gjøre nå?»

The Work avdekker at det du mener ikke burde ha skjedd, *burde* ha skjedd. Det burde ha skjedd fordi det faktisk gjorde det, og ingen tanker i

verden kan forandre på det. Det betyr ikke det samme som at du skal tolerere og trives med det. Det betyr bare at du kan vurdere tingenes tilstand uten motstand og uten den forvirringen som alltid følger en indre strid. Ingen ønsker at barna skal bli syke, ingen ønsker å havne i en bilulykke. Men hvilken nytte gjør det å motsette seg tingenes tilstand når det først har skjedd? Vi vet bedre, men allikevel gjør vi det, for vi vet ikke hvordan vi skal greie å la være.

Jeg elsker virkeligheten slik den er, ikke fordi jeg er et åndelig menneske, men fordi det gjør så vondt å være i konflikt med virkeligheten. Vi kan kjenne at virkeligheten er god nøyaktig slik den er fordi vi opplever spenninger og frustrasjoner når vi er i konflikt med den. Vi føler oss verken naturlige eller harmoniske. Når vi slutter å motsette oss virkeligheten blir handling enkelt, i flyt, vennlig og uten frykt.

Å bli i sitt eget saksområde

Jeg vet bare om tre forskjellige saksområder i hele universet: mitt, ditt og Guds. (For meg betyr ordet *Gud* «virkelighet». Virkeligheten er Gud, fordi *den styrer*. Alt som er utenfor min kontroll, din kontroll og alle andres kontroll, kaller jeg Guds sak.)

Mye stress kommer av at vi mentalt lever utenfor vårt eget saksområde. Når jeg tenker «Du burde skaffe deg en jobb, jeg vil at du skal være lykkelig, du burde passe tiden, du burde ta bedre vare på deg selv», er jeg i ditt saksområde. Når jeg bekymrer meg for jordskjelv, oversvømmelser, krig og når jeg kommer til å dø, er jeg i Guds saksområde. Hvis jeg mentalt befinner meg i ditt saksområde eller i Guds saksområde, blir jeg frakoblet. Dette oppdaget jeg tidlig i 1986. Da jeg mentalt gikk inn på min mors saksområde, for eksempel med tanken «min mor burde forstå meg bedre», ble jeg øyeblikkelig slått av en følelse av ensomhet. Og jeg skjønnte at hver eneste gang jeg hadde følt meg såret og ensom, så var det fordi jeg hadde vært i andres saksområde.

Hvis du lever ditt liv og jeg mentalt også lever ditt liv - hvem skal da leve mitt? Vi er begge der borte. Hvis jeg mentalt skal befinne meg i ditt saksområde, hindres jeg i å være tilstede i mitt eget saksområde. Jeg kobles fra meg selv og lurer på hvorfor livet mitt ikke fungerer.

Å tro at jeg vet hva som er best for andre, er det samme som å være ute av mitt eget saksområde. Selv i kjærlighetens navn kan dette bare beskrives som ren arroganse, og resultatet er spenninger, angst og frykt. Vet jeg hva som er riktig for *meg*? Det er mitt eneste saksområde. La meg jobbe med det før jeg setter i gang med å løse dine problemer for deg.

Hvis du forstår disse tre saksområdene godt nok til å bli i ditt eget saksområde, kommer du til å oppleve en frihet du aldri har kunnet forestille deg. Neste gang du er stresset eller føler noen form for ubehag, kan du spørre deg selv hvem sitt saksområde du befinner deg i mentalt sett. Kanskje begynner du å le! Dette spørsmålet kan føre deg tilbake til deg selv, og du kan

komme til å oppdage at du aldri har vært ordentlig til stede, at du mentalt sett har levd i andres saksområde hele livet. Bare det å legge merke til at du er i andres saksområder, kan bringe deg tilbake til ditt eget vidunderlige selv.

Når du har praktisert en stund, kan det hende du oppdager at *du* heller ikke har noe saksområde, og at livet fungerer perfekt helt av seg selv allikevel.

Å møte tankene med forståelse

En tanke er harmløs helt til vi begynner å tro på den. Det er ikke selve tanken, men vår *tilknytning* til tanken, som skaper lidelse. Tilknytning til en tanke innebærer at vi tror at den er sann uten å utforske grundigere. Overbevisning er en tanke vi har holdt fast ved, kanskje i årevis.

De fleste tror at de faktisk *er* det tankene forteller dem at de er. En dag la jeg merke til at jeg ikke pustet – jeg ble pustet for. Deretter la jeg til min store overraskelse også merke til at jeg ikke tenkte – at jeg faktisk ble tenkt for, og at denne formen for tenkning ikke er personlig. Våkner du om morgenen og sier til deg selv at du tror du ikke skal tenke i dag? For sent. Du tenker allerede! Tanker dukker bare opp. De kommer fra intet og går tilbake til intet, lik skyer som beveger seg over den tomme himmelen. De kommer for å gå videre, ikke for å bli. De gjør ingen skade før vi fester oss ved dem som om de var sanne.

Det er ingen som har greid å kontrollere tankene sine, selv om mange kanskje vil si at de har fått det til. Jeg slipper ikke mine tanker. Jeg møter dem med forståelse, og da gir *de* slipp på *meg*.

Tankene er som vinden, som løvet på trærne, som regnet som faller. De dukker opp på samme måte, og hvis vi utforsker dem nærmere, kan vi bli venn med dem. Ville du ha diskutert med en regndråpe? Regndråpene er ikke personlige. Det er heller ikke tankene. Hvis en vanskelig problemstilling blir møtt med forståelse, vil du oppdage at den er interessant neste gang den dukker opp. Det som tidligere var et mareritt, er blitt interessant. Neste gang det dukker opp, kan det hende du synes det er morsomt. Neste gang er det ikke engang sikkert at du legger merke til det. Her ligger styrken i å elske det som er.

Å skrive ned tankene

Første skritt i The Work er å skrive ned din kritikk omkring en stressende situasjon i tilværelsen, fortidig, nåværende eller fremtidig – om en person du ikke liker eller en situasjon der noen har gjort deg sint, skremt eller trist. (Bruk et blankt ark, eller gå til www.thework.com/norsk til den delen som heter «The Work» der du vil finne et Døm din neste arbeidsskjema som du kan laste ned og skrive ut).

I tusener av år har vi lært at vi ikke skal kritisere, men la oss like gjerne se det i øynene: Vi gjør det fortsatt hele tiden. Sannheten er at vi alle sammen har kritikk som uavbrutt farer rundt i hodet. Via The Work har vi omsider fått tillatelse til å la kritikken komme til orde – ja, til og med skrike dem ut på papiret. Kanskje oppdager vi at selv de mest ubehagelige tanker kan møtes med ubetinget kjærlighet.

Jeg oppfordrer deg til å skrive om noen som du ennå ikke helt har tilgitt. Det gir deg det aller beste utgangspunktet. Selv om du har tilgitt vedkommende 99 prosent, blir du ikke fri før du har tilgitt helt og fullt. Den ene prosenten du ikke har tilgitt, er nøyaktig det stedet der du står fastlåst i alle andre forhold (inkludert ditt forhold til deg selv).

Hvis du begynner med å rette bebreidelsens finger ut, rettes ikke søkelyset mot deg selv. Da kan du slappe av og la være å sensurere. Ofte har vi helt klart for oss hva andre bør gjøre, hvordan de bør leve, og hvem de bør være sammen med. Vi ser klart når det gjelder andre, men ikke når det gjelder vår egen person.

Når du gjør The Work, vil du erkjenne hvordan du selv er ved å se hvem du tror at andre er. Etter hvert vil du se at alt utenfor deg selv bare er et speilbilde av dine egne tanker. Det er du som er fortelleren, den som projiserer alle fortellingene. Verden er det projiserte bildet av dine tanker.

Helt fra tidenes morgen har folk forsøkt å forandre verden for å bli lykkelige. Ettersom dette er å angripe problemet i feil ende, har det aldri fungert. The Work representerer en metode som kan forandre fremviseren – sinnet – i stedet for bildet som vises. Det kan sammenliknes med en lodott på fremviserlinsen. Man tror det er en feil på skjermen og forsøker å forandre den og den personen, vedkommende som feilen tilsynelatende ligger hos. Men det er fåfengt å forsøke å forandre det projiserte bildet. Først når vi skjønner hvor lodotten sitter, kan vi fjerne den, rense selve linsen. Og da har vi funnet løsningen til slutten på lidelsen og begynnelsen på gleden.

Hvordan du fyller ut Døm din neste arbeidsskjemaet

Jeg oppfordrer deg til å være så fordømmende, grell, barnslig og smålig du bare kan. Skriv med spontaniteten til et barn som er trist, sint, forvirret eller redd. Ikke forsøk å være klok, åndelig eller snill. Vær fullstendig ærlig og usensurert når det gjelder det du tenker på. La følelsene få komme til uttrykk uten frykt for konsekvenser og trusler om straff.

På neste side finner du et eksempel på et ferdig utfylt Døm din neste arbeidsskjema. I dette eksempelet har jeg skrevet om min andre mann, Paul (med hans tillatelse). Dette er noe av det jeg pleide å tenke om ham før livet mitt ble forandret. Etter hvert som du leser, kan du gjerne erstatte Pauls navn med et passende navn fra ditt eget liv.

1. Hvem gjør deg sint, forvirret, trist eller skuffet og hvorfor? Hva er det ved dem du ikke liker?

Jeg er sint på Paul fordi han ikke hører på meg. Jeg er sint på Paul fordi han ikke verdsetter meg. Jeg liker ikke Paul fordi han er uenig i alt jeg sier.

2. Hvordan vil du at de skal forandre seg? Hva vil du at de skal gjøre?

Jeg vil at Paul skal gi meg sin fulle oppmerksomhet. Jeg vil at Paul skal elske meg helt og fullt. Jeg vil at Paul skal være enig med meg. Jeg vil at Paul skal trene mer.

3. Hva mener du de burde eller ikke burde gjøre, være, tenke eller føle?
Hvilke råd vil du gi dem?

Paul burde ikke se så mye på TV. Paul burde slutte å røyke. Paul burde fortelle meg at han elsker meg. Han burde slutte å overse meg.

4. Er det noe du trenger fra dem? Hva må de gjøre for at du skal bli lykkelig?

Jeg trenger at Paul hører på meg. Jeg trenger at Paul slutter å lyve for meg. Jeg trenger at Paul deler sine følelser med meg og er følelsesmessig tilgjengelig. Jeg trenger at Paul er mild, snill og tålmodig.

5. Hva synes du om dem? Skriv en liste. (Ikke vær saklig eller snill).

Paul er uærlig. Paul er hensynsløs. Paul er barnslig. Han tror han ikke behøver å følge spillereglene. Paul er lite omsorgsfull og utilgjengelig. Paul er uansvarlig.

6. Hva vil du aldri oppleve med den personen igjen?

Jeg vil aldri leve sammen med Paul hvis han ikke forandrer seg. Jeg vil aldri krangle med Paul igjen. Jeg vil at Paul aldri mer skal lyve for meg.

Utforskingen: De fire spørsmålene og helomvendingen

1. Er det sant?
2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?
3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?
4. Hvem ville du være uten den tanken?

og

Snu det rundt, finn så minst tre konkrete og genuine eksempler på hvordan helomvendingen er sann i livet ditt.

Nå skal vi bruke de fire spørsmålene og utforske det første utsagnet i nr. 1 i eksemplet: *Paul hører ikke på meg*. Mens du leser, kan du tenke på noen du ikke helt har tilgitt ennå.

1. Er det sant? Spør deg selv: «Er det sant at Paul ikke hører på meg?» Vent i stillhet. Hvis du virkelig ønsker å vite sannheten, vil svaret på spørsmålet komme. La sinnet stille spørsmålet og vent til svaret dukker opp.

2. Kan du helt sikkert vite at det er sant? Tenk på disse spørsmålene: «Kan jeg helt sikkert vite at det er sant at Paul ikke hører på meg? Er det overhodet mulig for meg å vite når noen lytter eller ikke? Hender det at jeg lytter selv om det virker som om jeg ikke gjør det?»

3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken? Hvordan reagerer du når du tror at Paul hører ikke på deg? Hvordan behandler du ham? Skriv en liste. For eksempel: «Jeg ser stygt på ham. Jeg avbryter ham. Jeg straffer ham ved ikke å følge med på det han sier. Jeg begynner å snakke forttere og høyere og forsøker å tvinge ham til å lytte». Fortsett med listen din mens du går i deg selv, og se hvordan du behandler deg selv i denne situasjonen, og hvordan det føles. «Jeg stenger av. Jeg isolerer meg. Jeg spiser og sover mye og ser på TV hele dagen. Jeg er deprimert og ensom». Legg merke til hvilken effekt tanken *Paul hører ikke på meg* har på deg.

4. Hvem ville du være uten den tanken? Nå skal du kjenne etter hvem du ville være uten den tanken *Paul hører ikke på meg*. Hvem ville du være hvis du ikke engang var i stand til å tenke den tanken? Lukk øynene og forestill deg at Paul ikke hører på deg. Forestill deg at tanken om at Paul ikke hører på deg (eller at han overhodet *burde* høre på deg), ikke finnes i deg. Bruk den tiden du trenger. Legg merke til det som avdekkes. Hva ser du? Hvordan føles det?

Helomvendingen. Hvis du snur på det opprinnelige utsagnet «*Paul hører ikke på meg*» kan det bli til «Jeg hører ikke på Paul». Er det like sant eller enda sannere for deg? Når er det du ikke hører på Paul? Hører du på Paul når du tenker på at han ikke hører på deg? Finn minst tre konkrete og genuine eksempler fra ditt eget liv hvor denne helomvendingen er sann.

En annen helomvending er «Jeg hører ikke på meg selv». En tredje er «Paul hører på meg». For hver helomvending du oppdager skal du finne minst tre konkrete og genuine eksempler fra ditt eget liv hvor helomvendingen er sann.

Etter å ha latt helomvendingene synke inn, vil det være naturlig å fortsette med neste skrevne utsagn i nr. 1 på Døm din neste arbeidsskjemaet - *Paul verdsetter meg ikke* - og deretter fortsette med alle de andre utsagnene på arbeidsskjemaet på samme måte.



Din tur: Arbeidsskjemaet

Nå kan du nok til å forsøke deg på The Work. Først skriver du tankene dine ned på papiret. Bare velg en person eller situasjon og skriv i korte, enkle setninger. Husk at du skal *rette den bebreidende fingeren utover*. Du kan skrive ut fra din nåværende situasjon eller fra ditt ståsted som femåring eller tjuefemåring. Bare *ikke* skriv om deg selv foreløpig.

- 1) **Hvem gjør deg sint, forvirret, trist eller skuffet og hvorfor? Hva er det ved dem du ikke liker?** (Husk at du skal være grell, barnslig og smålig). Jeg liker ikke (Jeg er sint på, trist, redd, forvirret etc. på grunn av (navn) fordi _____
_____.
- 2) **Hvordan vil du at de skal forandre seg? Hva vil du at de skal gjøre?** Jeg vil at (navn) skal _____
_____.
- 3) **Hva mener du de burde eller ikke burde gjøre, være, tenke eller føle? Hvilke råd vil du gi dem?** (Navn) burde (burde ikke) _____
_____.
- 4) **Er det noe du trenger fra dem? Hva må de gjøre for at du skal bli lykkelig?** (Forestill deg at det er fødselsdagen din, og at du kan få absolutt alt du måtte ønske deg. Ta i!) Jeg vil at (navn) skal _____
_____.
- 5) **Hva synes du om dem? Skriv en liste.** (Ikke vær saklig eller snill). (Navn) er _____
_____.
- 6) **Hva vil du aldri oppleve med den personen igjen?** Jeg vil aldri mer _____
_____.

Din tur: Utforskingen

Ett for ett setter du utsagnene fra Døm din neste arbeidsskjemaet opp mot de fire spørsmålene før du snur det utsagnet du arbeider med rundt. (Hvis du trenger hjelp, kan du gå tilbake til eksemplet i avsnittet «Hvordan du fyller ut arbeidsskjemaet».) Gjennom hele prosessen går du inn i utforskingen og er åpen for mulighetene som går ut over det du tror du vet. Det finnes ikke noe mer spennende enn å oppdage den delen av sinnet man ikke visste noe om.

Det er som å dykke. Still spørsmålet og vent. La svaret finne deg. Jeg pleier å si at det er hjertets møte med sinnet: Sinnets mer forfinede polaritet (som jeg kaller hjertet) møter den polariteten som er forvirret fordi den ennå ikke er blitt undersøkt. Når sinnet spør oppriktig, vil hjertet svare. Kanskje vil du oppleve store erkjennelser av deg selv og din verden, erkjennelser som vil omforme livet ditt for alltid.

Se på det første utsagnet du har skrevet i nr. 1 på arbeidsskjemaet ditt, og still følgende spørsmål:

1. Er det sant?

For meg er virkeligheten det som er sant. Sannheten er det som ligger foran deg, uansett hva det måtte være, det som faktisk skjer. Enten du liker det eller ei, regner det nå. «Det burde ikke regne» er bare en tanke. I virkeligheten finnes det ikke noe som heter «burde» eller «burde ikke». Det er bare tanker som vi påtvinger virkeligheten. Uten «burde» og «burde ikke» kan vi se virkeligheten slik den er, og vi blir fri til å handle effektivt, klartenkt og fornuftig.

Ta den tiden du trenger. The Work dreier seg om å oppdage det som er sant i ditt innerste indre. Det er *dine* svar du lytter etter, ikke andres, og ikke ting du har lært. Dette kan virke foruroligende, for her går du inn i det ukjente. Mens du dykker stadig dypere, lar du sannheten i deg selv få stige opp og møte spørsmålet. Vær varsom når du overgir deg til utforskingen. Gi deg helt over til opplevelsen.

2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?

Hvis svaret på spørsmål 1 er ja, kan du spørre deg selv: «Kan jeg helt sikkert vite at det er sant?» I mange tilfeller *kan det virke som om* utsagnet er sant. Naturligvis kan det være det. Din oppfatning er jo basert på et helt liv med utforskede overbevisninger.

Etter at jeg våknet opp til virkeligheten i 1986, la jeg merke til at det i løpet av en samtale, i medier og bøker ofte dukket opp utsagn som «Det er ikke nok forståelse i verden», «Det er for mye vold», «Vi burde være mer glad i hverandre». Jeg trodde også på disse historiene før. De virket jo både

fornuftige, gode og omsorgsfulle, men etter hvert som jeg tok dem mer inn, merket jeg at jeg ble stresset av å tro på dem, og at de ikke ga meg indre fred.

Når jeg for eksempel hørte historien «folk burde være snillere», steg spørsmålet opp i meg: «Kan jeg helt sikkert vite at det er sant? Kan jeg egentlig vite i mitt indre at folk burde være snillere? Er det egentlig sant, selv om hele verden forteller meg at det er slik?» Da jeg lyttet i mitt indre, oppdaget jeg til min forbauselse at verden er som den er – verken mer eller mindre. Hva virkeligheten angår, finnes det ikke noe «hva som burde være». Det finnes bare «det som er», akkurat slik det er, akkurat nå. Sannheten er enhver fortelling overlegen. Og enhver fortelling som ikke utforskes, hindrer oss i å se sannheten.

Nå kunne jeg omsider utforske alle historier som kunne tenkes å være ubehagelige, «Kan jeg helt sikkert vite at det er sant?» Og svaret, i likhet med spørsmålet, var en ny erfaring: Nei. Jeg ville stå rotfestet i det svaret – alene, fylt av fred og fri.

Hvordan kunne det ha seg at nei var det riktige svaret? Alle jeg kjente og alle bøker jeg hadde lest, fortalte meg at svaret burde være ja. Men jeg oppdaget at sannheten er seg selv, og at den ikke kan styres av noen. I nærvær av dette indre nei forsto jeg at verden alltid er som den burde være, uansett om jeg var i konflikt med den eller ei. Og jeg favnet virkeligheten med hele mitt hjerte. Jeg elsker verden, betingelsesløst.

Hvis svaret ditt fortsatt er ja, er det helt fint. Hvis du helt sikkert kan vite at det er sant, er det alltid i orden å gå videre til spørsmål 3.

3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?

Når vi er kommet så langt som til dette spørsmålet, begynner vi å legge merke til en indre årsak og virkning. Du oppdager at når du tror på en bestemt tanke, føler du deg utilpass, en uro som kan variere fra mildt ubehag til frykt eller panikk.

Etter at de fire spørsmålene fant meg, begynte jeg å legge merke til tanker som «Folk burde være snillere», og jeg oppdaget at de fikk meg til å føle meg utilpass. Jeg la også merke til at jeg hadde indre fred før tanken oppsto. Da var sinnet rolig og uforstyrrelig. Det er hvem jeg er uten min historie. Og så, i bevissthetens stillhet, begynte jeg å legge merke til følelsene som kom av min tro og tilknytning til tanken. I stillheten så jeg at hvis jeg skulle tro på tanken, ville resultatet bli uro og tristhet. Da jeg spurte «Hvordan reagerer jeg når jeg tror på tanken om at folk burde være snillere?» oppdaget jeg at ikke bare ble jeg fylt av en ubehagelig følelse (det var helt opplagt), men jeg reagerte også med mentale bilder for å bevise at tanken var sann. Jeg fløy inn i en verden som ikke eksisterte. Jeg reagerte med å bo i en stresset kropp og så alt gjennom redde øyne, som en søvngjenger, en som levde i et endeløst mareritt. Min medisin ble utforskning av tankene.

Jeg liker så godt spørsmål 3. Når du først har besvart det, når du først har fått med deg sammenhengen mellom årsak og virkning i en tanke, begynner lidelsen å løse seg opp.

4. Hvem ville du være uten den tanken?

Det er stor kraft i dette spørsmålet. Se for deg at du er sammen med den personen du har skrevet om, og at vedkommende gjør det du mener han eller hun ikke burde gjøre. Så lukker du øynene et par minutter, trekker pusten dypt og forestiller deg hvem du ville være hvis du ikke kunne tenke denne tanken. På hvilken måte ville denne situasjonen ha forandret seg hvis du ikke tenkte denne tanken? Hold øynene lukket og betrakt ham eller henne uten din historie. Hva ser du? Hva føler du for vedkommende uten din historie? Hvilken utgave av deg selv foretrekker du – den med eller den som er uten din historie? Hvilken føles mest vennlig? Hvilken føles mest fredfylt?

For mange mennesker er livet uten deres historie bokstavelig talt utenkelig. De har ingen referanser til en slik tilværelse. Derfor er «Jeg vet ikke» et vanlig svar på dette spørsmålet. Andre svarer med «Jeg ville være fri», «Jeg ville ha fred», «Jeg ville være vennligere». Man kunne også ha sagt «Jeg vil være så klarsynt at jeg forsto situasjonen og kunne handle effektivt». Uten vår historie blir vi ikke bare i stand til å handle med klarsyn og fryktløshet. Vi blir også en bedre venn og lytter. Vi lever et godt liv. Vi er forståelsen og takknemligheten som er blitt like naturlig for oss som det å puste. Lykke er en naturlig tilstand for den som vet at det ikke finnes noe å vite, og at vi allerede har alt vi trenger, her og nå.

Snu tanken rundt.

Når du skal snu tanken rundt, skriver du utsagnet ditt om igjen. Først skriver du det som om det var skrevet om deg. Der du har skrevet en annens navn, setter du inn ditt eget i stedet. I stedet for «ham» eller «henne», skriver du «jeg». For eksempel «Paul verdsetter meg ikke» blir til «Jeg verdsetter ikke Paul» og «Jeg verdsetter ikke meg selv». En annen form for 180-graders helomvending: «Paul verdsetter meg». For hver helomvending finn minst tre konkrete og genuine eksempler på hvordan helomvendingen er sann i livet ditt. Det handler ikke om å bebreide deg selv eller å føle deg skyldig. Det handler om å oppdage alternativer som kan gi deg fred.

Helomvendingen er et meget virkningsfullt element i The Work. All den tid du tror at årsaken til problemet ligger «der ute» – all den tid du tror at hvem som helst og hva som helst utenfor deg selv er ansvarlig for din lidelse – er situasjonen håpløs. Det innebærer at du alltid vil spille offerets rolle, at du lider i paradiset. Ta sannheten tilbake og bli fri. Utforskingen kombinert med helomvendingen er snarveien til selverkjennelse.

Helomvendingen for nummer 6

Helomvendingen for utsagn nummer 6 på Døm din neste arbeidsskjemaet skiller seg litt fra de øvrige. Vi forandrer «Jeg vil aldri ...» til «Jeg er villig til å ...» og «Jeg ser frem til å ...».

«Jeg vil aldri krangle med Paul igjen» snus om til «Jeg er villig til å krangle med Paul igjen» og «Jeg ser frem til å krangle med Paul igjen».

Denne helomvendingen handler om å favne hele tilværelsen. Å si - og mene - «Jeg er villig til ...» skaper åpenhet, kreativitet og fleksibilitet. All motstand du måtte føle svekkes, noe som gjør at du blir lettere til sinns i stedet for hele tiden å bruke viljestyrke eller makt i håpløse forsøk på å fjerne situasjonen fra tilværelsen. Å si og mene «Jeg ser frem til å ...» åpner deg aktivt for livet slik det folder seg ut for deg.

Det er bra å erkjenne at de samme følelsene eller situasjonene kan dukke opp igjen, om ikke annet så i tankene. Når du skjønner at lidelse og ubehag er kallesignal til utforsking, kan det faktisk hende at du begynner å glede deg til de ubehagelige følelsene. Kanskje kommer du til og med til å oppleve dem som venner som er kommet for å vise deg hva du ennå ikke har utforsket godt nok. Det er ikke lenger nødvendig å vente på at personer eller situasjoner skal forandre seg for at du skal oppleve fred og harmoni. The Work er en direkte vei til styring av din egen lykke.

Spørsmål og svar

Q *Det er vanskelig å skrive om andre. Kan jeg skrive om meg selv?*

A Hvis du vil bli kjent med deg selv, foreslår jeg at du skriver om en annen person. Rett The Work utad i starten, og du vil komme til å forstå at alt utenfor deg selv er en direkte refleksjon av din måte å tenke på. Det handler kun om deg. De fleste av oss har rettet kritikken og fordømmelsen vår mot oss selv i årevis, og det har ikke løst noe ennå. Å fordømme en annen, utforske det og snu det rundt er den raske veien til forståelse og selvrealisering.

Q *Hvordan kan du si at virkeligheten er god? Hva med krig, voldtekt, fattigdom, vold og misbruk av barn? Tolererer du det?*

A Hvordan skulle jeg vel kunne tolerere den slags? Jeg legger bare merke til at hvis jeg tror på at dette ikke skulle finnes, så lider jeg. Kan jeg avslutte krigen i meg selv? Kan jeg slutte å voldta meg selv og andre med grove tanker og handlinger? Hvis ikke fortsetter jeg i meg selv med nøyaktig det som jeg gjerne vil at du skal slutte med. Jeg starter med å gjøre slutt på men egen lidelse, min egen krig. Det er et helt livs arbeid.

Q *Så det du sier er at jeg bare burde akseptere virkeligheten som den er, og ikke kjempe imot den. Stemmer det?*

A The Work sier ikke hva noen burde eller ikke burde gjøre. Vi bare spør «Hva er virkningen av å kjempe imot virkeligheten? Hvordan føles det?» Når vi gjør The Work utforsker vi årsaken og virkningen av å tro på smertefulle tanker, og i den utforskingen finner vi friheten vår. Å si at vi ikke burde

kjempe imot virkeligheten er å legge en ny historie til alle de andre, enda en filosofi eller religion. Det har aldri noensinne virket.

Q Å alltid skulle akseptere virkeligheten kan høres ut som om man aldri skulle ønske seg noe. Er det ikke mer interessant å ønske seg ting?

A Min erfaring er at jeg ønsker meg noe hele tiden: Det jeg ønsker meg er det som er. Og det er ikke bare interessant, det er ekstatisk! Når jeg ønsker meg det jeg har, er det ikke lenger noe skille mellom tanke og handling. Da er de blitt ett, uten konflikter. Hvis du oppdager at du mangler noe, kan du skrive ned tanken og stille spørsmålene. Jeg har oppdaget at jeg aldri mangler noe, og at det ikke er nødvendig med noen fremtid. Alt jeg trenger, er alltid tilgjengelig, og jeg må aldri gjøre noe for å skaffe meg det. Det finnes ikke noe mer spennende enn å elske det som er.

Q Hva om jeg ikke har problemer i forhold til mennesker? Kan jeg skrive om ting som kroppen min?

A Ja. Gjør The Work på ethvert emne som gir deg stress. Etter hvert som du blir fortrolig med de fire spørsmålene og helomvendingen kan du velge emner som kroppen, sykdom, karriere, ja til og med Gud. Bruk ganske enkelt «mine tanker» i stedet for emnet når du snur tanken rundt.

Eksempel: «Kroppen min burde være sterk og sunn» blir til «Tankene mine burde være sterke og sunne».

Er det ikke det du egentlig ønsker deg – et balansert, sunt sinn? Har en syk kropp noen gang vært problemet, eller er det tankene om kroppen som skaper problemet? Undersøk det. La legen ta seg av kroppen din, mens du tar deg av tankene dine. Jeg har en venn som ikke kan bevege kroppen sin, og han elsker livet. Frihet krever ikke en frisk kropp. Frigjør sinnet ditt.

Q Hvordan kan jeg lære å tilgi noen som har såret meg dypt?

A Fordøm din fiende, skriv det ned, still fire spørsmål og snu det rundt. Opplev selv at tilgivelse innebærer å oppdage at det du trodde skjedde, ikke skjedde. Du har ikke tilgitt helt og fullt før du skjønner at det egentlig ikke er noe å tilgi. Ingen har egentlig såret noen. Ingen har egentlig gjort noe forferdelig. Det eneste forferdelige som finnes, er de ikke undersøkte tanker om det som har skjedd. Hver gang du har det vondt: Undersøk, se på tankene du tenker, og gjør deg fri. Vær som et barn. Begynn med sinnet som ikke vet noe som helst. Før din uvitenhet helt frem til friheten.

Q Er de fire spørsmålene en tankeprosess? Hvis ikke, hva er det da?

A Det kan virke som om de fire spørsmålene er en tankeprosess, men faktisk er de en måte å løse opp tankene på. Tankene mister sin makt over oss når vi skjønner at de bare dukker opp i sinnet. De er ikke personlige. Gjennom The

Work lærer vi å møte tankene våre med åpne armer i stedet for å flykte fra dem eller undertrykke dem.

«Katie-ismer»

Når du kjemper imot virkeligheten, taper du – men bare 100 % av tiden.

Personligheter elsker ikke – de vil ha noe.

Hvis jeg hadde en bønn ville den være slik: «Gud, spar meg for ønsket om kjærlighet, anerkjennelse eller verdsettelse. Amen».

Ikke lat som om du er lenger fremme i din utvikling enn det du er.

Et ikke undersøkt sinn er den eneste lidelse.

Enten tror du på det du tenker, eller du utforsker. Det er ikke andre valg.

Ingen kan såre meg – det er min jobb.

Det verste som noen gang har skjedd er en tanke som ikke er undersøkt.

Et friskt sinn lider ikke – aldri noensinne.

Hvis jeg tror at du er mitt problem, er jeg sinnsyk.

Jeg gir ikke slipp på tankene mine – jeg utforsker dem. Da gir *de* slipp på *meg*.

Du fjerner deg helt fra virkeligheten når du tror at det er en gyldig grunn til å lide.

Virkeligheten er alltid mer vennlig enn den historien vi forteller om den.

Jeg er helt klar på at alle i hele verden elsker meg. Jeg forventer bare ikke at de selv er klar over det enda.

Det finnes ingen fysiske problemer – kun mentale.

Virkeligheten er Gud, fordi den styrer.

Når jeg er helt klar, er det som er, det som jeg vil ha.

Å argumentere imot virkeligheten er som å forsøke å lære en katt å bjeffe – håpløst.

Hvordan vet jeg at jeg ikke har bruk for det jeg gjerne vil ha? Jeg har det ikke.

Tilgivelse er å oppdage at det du trodde skjedde, ikke skjedde.

Allting skjer *for* meg ikke *mot* meg.

Takknemlighet er det vi er uten en historie.

Uttalelser om *Elsk det som er*

«Du gode Gud, hvor kom Byron Katie fra? Hun er ekte vare. Hennes Work er fantastisk effektivt – en enkel, rett frem motgift mot all den unødvendige lidelsen vi skaper for oss selv. Hun ber oss om å la være å tro på noe som helst, men gir en overraskende enkel måte å skjære gjennom det nettet av feiltakelser vi lukker oss selv inne i.»

- David Chadwick, forfatter av *Crooked Cucumber* (Den krumme agurk)

«Tenk om du fant en enkel måte for å akseptere livet ditt med glede, slutte å være i konflikt med virkeligheten og oppnå indre ro midt i kaos. Det er det *Elsk det som er* tilbyr. Det er ikke mindre enn en revolusjonerende måte å leve livet ditt på. Spørsmålet er: Er vi modige nok til å akseptere det?»

- Erica Jong, forfatter av *Jeg tør ikke fly*

«Hvis jeg kunne gi en bok til alle i hele verden skulle det være denne. Jeg er ordinert kirkelig prest, og jeg ville gi denne boken før selv Bibelen. Den er bokstavelig talt nøkkelen til å gjøre slutt på all lidelse. Den viten den inneholder kan erstatte alle selvhjelpsbøker. Så forvandlende er den.»

- J.B., Nemaocolin, PA (på www.amazon.com)

Jeg er 52 år gammel, og jeg er ikke den typen som prøver å jobbe med forholdet mitt til andre raser eller finne ut hvorfor min kone var utro. Jeg er en invalid krigsveteran; i over 30 år har jeg hatt diagnosen «paranoid skisofren».

En dag for noen uker siden kom min venn Fred innom. Han hadde tatt med en bok som heter *Elsk det som er*. «La oss prøve dette», sa han. Jeg gjennomgikk prosessen og Fred fasiliterte. «Hvem ville du være uten den tanken?» Jeg sank inn i hva jeg ville være uten den tanken; en som ganske enkelt nøt mitt forhold til andre mennesker, utvekslet ideer, fikk tiden til å gå. Det føltes...fritt.

I løpet av tyve minutter, år fylt med hissighet, sinne, forvirring...de forsvant bare.

Da Veteransentrene åpnet, pleide jeg å sitte i gruppen og se veteraner kjempe med de redslene som hadde endret livet deres så dramatisk. I dag ønsker jeg at det hadde sittet noen, som min kamerat Fred med *Elsk det som er* og et stykke papir med fire spørsmål skrablet ned på det. Hvem kunne ha hatt glede av det? Jeg kan bare forestille meg det. Jeg vet at det hjalp meg tre årtier senere. Jeg har kun en ting å si til andre veteraner om det: For de av dere som kjempet for frihet, nå er det deres tur til å bli fri. Gjør The Work.

- J.M.L., Reno, NV

The Work-skolen

Det er det ultimative indre eventyret. I motsetning til enhver annen skole på denne kloden, skal du ikke lære noe her – du skal avlære. Du vil bruke ni dager på å slippe historier som er basert på angst og som du uskyldig har holdt fast ved hele livet. Pensum på The Work-skolen er en levende prosess i konstant utvikling; den endres etter deltakernes behov og på basis av tidligere deltakeres erfaringer. Hver øvelse ledes av Katie selv og er skreddersydd for å møte behovet hos deltakerne på hvert enkelt kurs – ikke to The Work-skoler er like. Etter ni dager med Katie vil du heller ikke være det. «Når først de fire spørsmålene lever i deg,» sier Katie, «blir sinnet ditt klart, og derfor blir den verden du projiserer også klar. Dette er mer radikalt enn du overhode kan forestille deg.»

Helgekurs

Helgekurs er en mulighet for å oppleve styrken i The Work-skolen i et todagers program. Katie leder deltakerne gjennom noen av sine mest kraftfulle øvelser. De er skapt for å gjenspeile den transformasjonen Katie gikk gjennom etter at hun våknet opp til virkeligheten. Ved å arbeide med emner som kjønn, kroppsbilde, avhengighet, penger og forhold, vil du oppleve dypere lag av frihet. Disse helgekursene har blitt kalt «fantastiske», «en åpenbaring» og «den mest kraftfulle weekenden i mitt liv».

The Work-butikken

En populær og morsom måte å fordype ens forståelse av The Work på, er å høre på Katie når hun fasiliterer andre. Hennes flyt, balansen mellom fasthet og medfølelse, og hennes karakteristiske humor sikrer stor underholdningsverdi og kraftfulle erkjennelser. The Work-butikken tilbyr lyd- og video-opptak av Katie når hun elegant fasiliterer frivillige blant tilhørerne på emner som sex, penger, foreldre, forhold, jobb og mye mer.

The Work på internett

Katie og The Work er alltid tilgjengelig på www.thework.com og www.thework.com/norsk. Når du besøker websiden har du mulighet til å se videoklipp hvor Katie fasiliterer The Work, se Katies kalender, melde deg på den neste nidagers The Work-skolen, finne instruksjoner for å ringe til gratistjenesten Gjør The Work-telefonen, lære om The Work-instituttet, laste ned arbeidsskjemaer, lytte til arkiverte radiointervjuer, melde deg på BKIs nyhetsbrev (på engelsk) og handle i onlinebutikken. Et vell av informasjon og materiell om Katie og The Work er til rådighet på www.thework.com og www.thework.com/norsk.

For de som har gått The Work-skolen: The Work-instituttet

Meld deg inn i Byron Katies The Work-institutt for og ta opplevelsen din av The Work enda dypere. Instituttet tilbyr det eneste offisielle sertifiseringsprogrammet for Byron Katies The Work, og det gir også dem som har gått på The Work-skolen en mulighet til, gjennom The Work-fellesskapet, å fortsette sin fordypelse i The Work. Om du velger å delta i fasilitator sertifiseringsprosessen eller ei er The Work-instituttets forum et spennende interaktivt senter hvor medlemmer fra hele verden møtes for å diskutere relevante emner og lære om The Work av hverandre. Her kan du se og diskutere Katies «månedens emne», og du kan chatte om emner som forhold, foreldreskap, avhengighet og hva som helst ellers som du har lyst til å ta opp i et forum. Du kan også ha muligheten til å gjøre The Work daglig med en ny partner hver måned. Gå inn på www.instituteforthework.com (kun på engelsk).

The Work Helomvendingshuset

Helomvendingshuset er et 28-dagers internatprogram som konfronterer den ultimative avhengighet; sinnets avhengighet av de utforskede tankene som skaper all lidelse og vold i verden. Fokus ligger på Byron Katies The Work, en usedvanlig enkel, kraftfull prosess som millioner av mennesker – narkomane, veteraner, innsatte, studenter, hjemmeværende, ledere, politikere, folk som jobber med psykisk syke, folk fra alle samfunnslag – har brukt for å overvinne dyptgående selvødeleggende oppførsel. Helomvendingshuset er det eneste stedet som er godkjent av Byron Katie til å bruke The Work i sitt avhengighets og følelsesmessige rehabiliteringsprogram. På et økovenlig, støttende og trygt sted, guider Byron Katie og hennes stab av sertifiserte fasilitatorer deg gjennom et program som er spesifikt designet for å snu livet ditt rundt.

De fire spørsmålene

Her gjentar vi de fire spørsmålene. Noen skriver dem ut på et kort og har det med seg.

1. Er det sant?
2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?
3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?
4. Hvem ville du være uten den tanken?

Snu utsagnet rundt, finn så minst tre konkrete og genuine eksempler på hvordan det er sant i livet ditt.

Hvis du ønsker at gjøre The Work med en gang, kan du gå til www.thework.com/norsk og klikke på knappen *Gjør The Work-telefonen*. Frivillige fasilitatorer står gratis til rådighet for de som ringer opp. På Gjør The Work-telefonen sitter det fasilitatorer som har gått på The Work-skolen og er blitt godkjent av Byron Katie til å betjene Gjør The Work-telefonen.

Bidragstyttere til The Work-fondet som støtter The Work tas imot med takknemlighet. Gjennom din gave vil andre ha mulighet til å lære denne forvandlende prosess. Du kan gi et bidrag pr brev til The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, USA eller på vår hjemmeside www.thework.com.

* * * * *

«Byron Katies Work er en velsignelse for planeten vår.

Årsaken til at vi lider, er at vi identifiserer oss med våre tanker, de 'historiene' som **uten stans** surrer og går i hodet vårt. Byron Katies øvelser skjærer lik en sylskarp kniv gjennom disse illusjonene og hjelper oss til å erkjenne vårt indres evige natur. I *Elsk det som er* har du nøkkelen. Bruk den.»

- Eckhart Tolle, forfatter til: *Det er NÅ du lever*.



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

Denne lille boken er et utdrag fra *Elsk det som er*, utgitt på Hilt og Hansteen (nå Cappelen Damm AS). *Elsk det som er* kan kjøpes i bokhandlere i Norge og gjennom www.thework.com/norsk. Originalutgaven *Loving What Is* finner du også i bokhandlere i Norge og i utlandet. Du kan laste ned en pdf-versjon av denne lille boken på www.thework.com/norsk.