

Ett utdrag från *Älska livet som det är*

Fyra frågor som kan förändra ditt liv

av **Byron Katie**, med Stephen Mitchell

"Ingen kan ge dig frihet utom du själv. Det här häftet visar hur man gör."
- Byron Katie

Det här häftet är ett utdrag ur *Älska livet som det är (Loving What Is)*. Tusentals häften skickas varje år ut till icke vinstdrivande organisationer världen över, enligt önskemål och utan kostnad, för att hjälpa människor att upptäcka den revolutionerande kraften i The Work.

Om du vill utforska processen mer rekommenderar vi att du skaffar boken *Älska livet som det är*, som säljs i bokhandeln. Boken går djupare in i The Work och innehåller många exempel där Katie hjälper människor att hantera problem som rör rädsla, hälsa, relationer, pengar, kroppen och många andra områden. *Älska livet som det är* går också att få tag på som ljudbok på engelska, vilket ger den ovärderliga upplevelsen att höra Katie göra The Work med människor. Den engelska utgåvan av boken och ljudboken finns att köpa på vår officiella hemsida, www.thework.com.

© 2010 Byron Katie, Inc. All rights reserved.

Inledning

Byron Katies *The Work* är ett sätt att identifiera och undersöka de tankar som orsakar allt lidande i världen. Det är ett sätt att finna frid både i relation till oss själva och i relation till andra. Gamla, unga, sjuka, friska, utbildade och utbildade – alla med ett öppet sinne kan använda *The Work*.

Byron Kathleen Reed blev djupt deprimerad i trettioårsåldern. Under tio års tid försvårades hennes depression, och Katie (som hon kallas) lämnade i princip aldrig sängen under nästan två år med tvångsmässiga självmordstankar. Men en morgon, mitt i djupet av sin förtvivlan, fick hon en insikt som förändrade hennes liv. Hon insåg att när hon ansåg att någonting borde vara annorlunda än det är ("Min man borde älska mig mer", "Mina barn borde uppskatta mig") led hon, men när hon *inte* trodde på sådana tankar kände hon frid. Hon förstod att det som hade orsakat hennes depression inte var världen omkring henne utan hennes tankar om den. Plötsligt stod det klart för henne att det vi gör för att bli lyckliga ofta är bakvänt – i stället för att förgäves försöka förändra omvärlden så att den stämmer överens med våra tankar om hur det "borde" vara kan vi undersöka tankarna, möta verkligheten som den är och uppleva en frihet och glädje som vi inte kunnat föreställa oss. Katie utvecklade en enkel men ändå kraftfull metod för självrannsakan som hon kallade *The Work*, och den visar vägen till den här transformationen. Resultatet blev att den sängliggande, självmordsbenägna kvinnan fylldes av kärlek till allt som livet för med sig.

Katies insikter i hur våra tankar fungerar stämmer med modern, kognitiv hjärnforskning, och *The Work* har jämförts med Sokrates dialog, buddhistiska läror och tolvstegsprogrammet. Men Katie utvecklade sin metod utan någon kunskap om religion eller psykologi. *The Work* bygger enbart på en kvinnas direkta upplevelse av hur lidandet uppstår och upphör. Processen är häpnadsväckande enkel, användbar för människor i alla åldrar och bakgrunder och kräver inget annat än penna, papper och ett öppet sinne. Katie förstod omedelbart att det var av begränsat värde att försöka förmedla sina egna insikter eller svar till någon annan – i stället erbjuder hon en process som hjälper människor att finna *sina egna* svar. De första människorna som fick pröva *The Work* rapporterade att upplevelsen var transformerande, och snart började det komma in önskemål om att hon skulle lära ut processen offentligt.

Sedan 1986 har Katie presenterat *The Work* för miljontals människor världen över. Förutom offentliga framträdanden har hon presenterat *The Work* för företag, universitet, skolor, kyrkor, fängelser och sjukhus. Katies glädje och humor får folk att snabbt slappna av, och de djupa insikter och genombrott som deltagarna fort upplever gör det till fängslande evenemang (näsdukar finns alltid nära till hands). Sedan 1998 har Katie också förestått skolan för *The Work*, en nio dagar lång kurs som erbjuds flera gånger varje år. Skolan är godkänd sin fortbildning i USA, och många psykologer och terapeuter berättar att *The Work* håller på att bli den viktigaste delen av deras arbete. Katie håller också ett seminarium för "mental storstädning" – ett

fyradagars program där man använder undersökningen. Programmet äger rum i södra Kalifornien i december varje år. Ibland håller hon även helgkurser. Det finns också ljud- och filmupptagningar (på engelska*) där Katie gör The Work med människor på en rad olika områden (sex, pengar, kroppen, föräldraskap). Dessa produkter går att köpa i samband med hennes framträdanden och på webbsidan www.thework.com.

I mars 2002 utkom Katies första bok *Älska livet som det är* (Richters Förlag, 2002), som hon skrev tillsammans med sin make, den framstående författaren Stephen Mitchell. *Älska livet som det är* har idag översatts till tjugoåtta språk, och den har legat på bästsäljarlistorna i USA. *Behöver jag din kärlek?*, som hon skrev tillsammans med Michael Katz, samt *Tusen ord för glädje*, som hon skrev tillsammans med Stephen Mitchell, blev också bästsäljare. *Förändra dina tankar, förändra världen* (*Change Your Thinking, Change the World*) kom ut på engelska år 2007, och *Vem vore du utan din berättelse?* (*Who would you be without your story?*) 2008. *Tiger-Tiger, är det sant?* (*Tiger-Tiger, is it true?*), som utkom 2009, är Katies första bok för barn som är illustrerad av Hans Wilhelm. (De tre senare böckerna har ännu inte översatts till svenska.)

Välkommen till The Work.

Verkligheten är som den är

Lidandet drabbar oss bara när våra tankar kolliderar med verkligheten. När vi tänker klart är livet just så som vi önskar oss. Om du kräver att verkligheten ska vara annorlunda än den är kan du lika gärna försöka lära en katt att skälla. Du kan försöka, om och om igen, tills katten tittar upp på dig och säger "mjau". Det är meningslöst att önska att verkligheten vore annorlunda än den är.

Men om du är uppmärksam inser du att du tänker något i den stilen många gånger varje dag. "Folk borde vara snällare." "Barn borde uppföra sig bättre." "Min man (eller fru) borde tycka som jag." "Jag borde vara smalare (eller sötare eller mer framgångsrik)." De här tankarna vittnar om vår önskan att verkligheten skulle vara annorlunda än den är. Om du tycker att detta låter trist har du alldeles rätt. All stress och oro vi upplever kommer sig av att vi är på kollisionskurs med verkligheten.

De som ännu inte provat The Work säger ofta så här till mig: "Men varför skulle jag sluta kämpa mot verkligheten? Det vore ju samma sak som att ge upp. Om jag utan vidare accepterade verkligheten som den är skulle jag bli passiv och kanske inte ens kunna tänka mig en förändring." Jag svarar dem med frågan: "Är du alldeles säker på att det är sant?" Vilket ger störst utrymme för handling: "Jag önskar att jag inte blivit arbetslös" eller "Jag har blivit arbetslös; hur ska jag angripa problemet?"

* När den här översättningen görs finns det två dvd-filmer med Byron Katie översatta till svenska: *Loss of a Loved One* och *Resentment and Jealousy*, översatta av Fønix musik & film. En del av de klipp som ligger på YouTube har också svensk text. *övers. annm.*

The Work avslöjar att det du tycker inte borde ha hänt är det som *borde ha* hänt. Det borde ha hänt eftersom det gjorde det, och inga tankar i världen kan förändra den saken. Att acceptera faktum betyder givetvis inte att du måste överse med det eller gilla det. Det betyder bara att du inte vänder verkligheten ryggen för att utkämpa en inre strid som aldrig kan vinnas. Ingen av oss vill att våra barn ska bli sjuka och ingen vill råka ut för en bilolycka; men hjälper det att göra motstånd när det faktiskt inträffar? Vi vet att det inte hjälper, men vi gör motstånd ändå, eftersom vi inte vet hur man låter bli.

Jag älskar livet som det är, inte för att jag är andlig utan för att det gör ont när jag blir kämpar mot verkligheten. Om vi lär oss älska livet som det är slipper vi uppleva den frustration och ångest som uppstår när vi kämpar emot. När vi väl accepterat verkligheten kommer vi i jämvikt och blir handlingskraftiga och orädda på ett självklart sätt.

Hur du lär dig stanna i dina egna angelägenheter

Enligt min mening finns det bara tre sorter angelägenheter i hela universum: mina, dina och Guds. (För mig är "Gud" detsamma som "verkligheten". Verkligheten är Gud, eftersom den har sista ordet. Allt som ligger utanför min kontroll, din kontroll och alla andras kontroll – det anser jag vara Guds angelägenhet.)

En stor del av all stress vi upplever kommer sig av att vi grubblar på sådant som ligger utanför våra egna angelägenheter. När jag tänker: "Du borde skaffa dig ett arbete, jag vill att du ska vara lycklig, du borde passa tiden, du borde vara mer rädd om dig", då är jag inne och petar i dina angelägenheter. När jag gruvar mig för jordbävningar, översvämningar eller min egen död, då lägger jag mig i Guds angelägenheter. Om jag mentalt uppehåller mig i dina eller Guds angelägenheter resulterar det i att jag känner mig isolerad. Det här märkte jag första gången i början av 1986. När jag lät tankarna vandra iväg till min mors angelägenheter kunde det låta så här: "Mamma borde förstå mig." Så snart jag tänkt tanken kände jag mig väldigt ensam. Och jag insåg att varenda gång jag känt mig illa behandlad eller ensam här i livet, hade jag ägnat mig åt någon annans angelägenheter.

Om du lever ditt liv och jag lever ditt liv i mina tankar, då befinner vi oss båda två i dina angelägenheter, och vem ska i så fall leva *mitt* liv? Om jag ägnar mig åt dina angelägenheter i tankarna kan jag inte vara närvarande i mina egna. Då är jag avskild från mig själv och undrar varför mitt liv inte fungerar.

Om jag tycker mig veta vad som är bäst för en annan människa, då har jag klivit in i hans eller hennes angelägenheter. Även om det är kärlek som driver mig är det rena arrogansen att agera på det sättet, och det resulterar i stress, oro och rädsla. Vet jag vad som är rätt för *mig*? Detta är det enda som angår mig, och jag tar itu med det innan jag försöker lösa dina problem.

Om du har en så pass klar bild av de tre typerna av angelägenheter att du förmår hålla dig inom ditt eget område, kan du uppnå en befrielse som du

inte ens kan föreställa dig. Nästa gång du känner dig stressad eller illa till mods kan du fråga dig vart dina tankar förrrat sig, och då kan det hända att du börjar skratta! Den frågan hjälper dig att hitta tillbaka till dina egna angelägenheter. Du kan till och upptäcker att du aldrig varit riktigt närvarande; att du mentalt alltid har försökt sköta andra människors angelägenheter. Bara själva insikten att du just nu ägnar dig åt någon annans angelägenheter kan räcka för att du ska komma tillbaka till dig själv igen.

När du övat en tid märker du kanske att du i själva verket inte behöver grubbla så mycket på dina egna angelägenheter heller; livet fungerar alldeles utmärkt utan din hjälp.

Lär dig förstå dina tankar

Tankar kan ställa till ofog, men bara om vi tror på dem. Det är inte tanken i sig som gör oss illa, utan vår övertygelse om att den beskriver sanningen. I förvisning om att tanken beskriver verkligheten klamrar vi oss fast vid den utan att ifrågasätta dess sanningshalt. Detta kan färga vår inställning till omvärlden i årtal.

De flesta människor tror att de *är* precis så som deras tankar säger att de är. En dag råkade jag lägga märke till att det inte var jag som andades utan att jag "blev andad". Sedan märkte jag också till min häpnad att det inte var jag som tänkte – jag "blev tänkt", och tankarna var inte personliga. Har det hänt att du vaknat på morgonen och sagt till dig själv: "Idag ska jag inte tänka"? Det är för sent; du tänker ju redan! Tankarna dyker helt enkelt upp. De kommer och går som moln på himlen och de gör ingen skada förrän vi tror på dem som absolut sanning.

Ingen har någonsin lyckats få full kontroll över sina tankar (även om vissa personer påstår att de klarat uppgiften). Inte heller jag kan släppa tankarna, men jag har lärt mig förstå dem. Och sedan har de i stället släppt taget om mig.

Tankarna liknar vindens sus eller duggregnet som faller. De dyker upp av sig själva, och de kan bli våra vänner om vi bemöter dem på rätt sätt. Det är ingen idé att bråka med regndropparna, eftersom de inte äger någon individualitet. Och det gör inte tankarna heller. Om du lär dig bemöta en plågsam tanke med förståelse blir den inte så skrämmande nästa gång den dyker upp; du kanske rentav finner den riktigt intressant. Och nästa gång tycker du till och med att den är ganska skrattretande. Och gången därpå kan det hända att du inte ens lägger märke till den. Den kraften får vi om vi lär oss älska livet som det är.

Att fästa tankarna på papper

Första steget innebär att du skriver ner din bedömning av en obehaglig situation som inträffat för länge sedan, nyligen eller som du just nu går och gruvar dig för; situationen har samband med någon som du ogillar eller bekymrar dig för, någon som gör dig arg eller rädd eller ledsen, eller osäker och förvirrad. Skriv ner precis det du tänker om den här personen. (Det går

bra med vilket papper som helst, men om du har tillgång till Internet kan du gå till www.thework.com, klicka på "Download The Work Resources" och under rubriken "Judge-Your-Neighbor Worksheet (translated)" ladda ner det svenska "Döm din nästa-formuläret".)

Bli inte förvånad om det känns svårt när du ska börja fylla i formuläret. Sedan urminnes tider har vi fått lära oss att inte döma andra människor, men ärligt talat – vi gör det hela tiden. Sanningen är att vi allihop går omkring och har åsikter om våra medmänniskor. Med The Work får vi äntligen lov att säga vår ärliga mening, med stora bokstäver om vi så önskar. Då visar det sig kanske att till och med de mest motbjudande tankar kan hanteras med villkorslös kärlek.

Bäst är om du skriver om någon som du ännu inte förlåtit helt och hållet. Det brukar ge det bästa resultatet. Även om du förlåtit personen i fråga till 99 procent är du inte fri förrän förlåtelsen är total. Den där sista procenten sitter kvar som en tagg i ditt inre, och den inverkar negativt även på dina andra relationer (inklusive relationen till dig själv).

Om du börjar med att rikta anklagelserna utåt slipper du stå i skottlinjen själv. Du kan låta hämningarna fara med vinden. Vi människor är ofta helt säkra på vad andra borde göra, hur de borde leva och med vem. Vi ser fullkomligt klart när det gäller andra; värre är det när vi ska granska oss själva.

Med The Work får du en klar bild av hur du uppfattar andra människor, och därmed lär du dig också förstå dig själv. Efterhand inser du att din bild av omvärlden är en projektion av dina tankar. Det är du själv som projicerar alla berättelser, och världen är en bild av dina tankar.

Sedan tidernas begynnelse har människor försökt förändra världen för att bli lyckliga. Men den taktiken har aldrig fungerat, eftersom den tacklar problemet från fel håll. The Work ger oss möjlighet att påverka det som ger upphov till projektionen – vår hjärna – i stället för den projicerade bilden. Det är ungefär samma sak som när lite ludd hamnat på en projektorlins och vi tror att det är filmduken det är fel på. På liknande sätt får vi för oss att felet, "luddet", finns hos den ena eller den andra personen. Men det är meningslöst att söka felet i bilden vi ser. När vi väl begriper var luddet sitter kan vi rengöra linsen. Då lämnar vi all sorg och oro bakom oss och inser vad verklig glädje är.

Så här fyller du i Döm din nästa-formuläret

Jag uppmanar dig att vara kritisk, sträng, barnslig och småaktig. Skriv spontant, som barn gör när de är ledsna, arga, förvirrade eller rädda. Försök inte vara förnuftig, idealistisk eller förstående. Det här är ditt tillfälle att tala om vad du känner, ärligt och utan förbehåll. Låt känslorna komma; du behöver inte vara rädd för vare sig hot eller bestraffningar.

Här nedan hittar du ett exempel på hur ett ifyllt formulär kan se ut. Där har jag skrivit om Paul, nummer två av mina tre äkta män (och han har gett mig tillstånd att använda det). Anteckningarna visar hur mina tankar om

honom såg ut innan mitt liv förändrades. När du läser formuläret får du gärna byta ut hans namn mot något annat namn som figurerar i ditt eget liv.

1. Vem gör dig arg, förvirrad, ledsen eller besviken, och på vilket sätt? Vad är det hos dem som du inte tycker om?

Jag är arg på Paul för att han inte lyssnar på mig. Han uppskattar mig inte. Jag tycker inte om att Paul alltid säger emot mig.

2. Hur vill du att de ska förändras? Vad vill du att de ska göra?

Jag vill att Paul ska lyssna på mig. Jag vill att Paul ska älska mig förbehållslöst. Jag vill att Paul ska tycka som jag. Jag vill att Paul ska motionera mera.

3. Vad borde eller borde de inte göra, vara, tycka eller känna? Vilka råd kan du ge dem?

Paul borde inte titta så mycket på tv. Paul borde sluta röka. Paul borde säga att han älskar mig. Han borde inte strunta i mig.

4. Vad behöver de göra för att du ska bli lycklig?

För att jag ska bli lycklig måste Paul lyssna på mig och sluta ljuga för mig. Han måste vara villig att prata om både sina egna och mina känslor. Han måste vara vänlig och visa tålmod.

5. Vad anser du om den här personen? Skriv en lista. (Kom ihåg, var småaktig och kritisk.)

Paul är oärlig. Paul är obetänksam. Paul är barnslig. Han tror att han inte behöver rätta sig efter reglerna. Paul är kall och otillgänglig. Paul betar sig ansvarigt.

6. Vad vill du aldrig mer uppleva med dem igen?

Jag vill inte leva tillsammans med Paul om han inte ändrar sig. Jag vill aldrig mer gråla med Paul. Jag vill aldrig mer höra Paul ljuga för mig.

Undersökning: De fyra frågorna och vändningen

1. Är det sant?

2. Kan du helt säkert veta att det är sant?

3. Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken?

4. Vem skulle du vara utan tanken?

och

Vänd på tanken och hitta tre genuina, specifika exempel på hur varje vändning är sann i ditt liv.

Nu ska vi med hjälp av de fyra frågorna undersöka det första påståendet *Jag är arg på Paul för att han inte lyssnar på mig*. Under tiden kan du tänka på någon som du fortfarande är lite arg på.

1. Är det sant? Ställ frågan: "Är det sant att Paul inre lyssnar på mig?" Slappna av. Om du verkligen vill veta sanningen kommer svaret efter en stund. Låt hjärnan ställa frågan och vänta sedan tills du hör svaret.

2. Kan du helt säkert veta att det är sant? Fundera på detta: "Kan jag helt säkert veta att det är sant att Paul inte lyssnar på mig? Kan jag överhuvudtaget någonsin vara alldeles säker på att någon lyssnar eller inte lyssnar? Händer det att jag själv lyssnar till vad andra säger, trots att jag ger sken av att inte lyssna?"

3. Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken? Hur reagerar du när du tror att Paul inte lyssnar på dig? Hur betar du dig mot honom? Gör en lista. Till exempel: "Jag blänger på honom. Jag avbryter honom. Jag hämnas genom att inte lyssna på honom. Jag börjar prata fortare och högre, och jag försöker tvinga honom att höra på." Utöka listan medan du funderar på hur du betar dig mot dig själv i den här situationen och hur det känns. "Jag stänger av yttervärlden. Jag drar mig inom mitt skal. Jag äter och sover mycket, och jag ser på tv hela dagarna. Jag känner mig nedstämd och ensam." Lägg märke till alla de följder som uppstår när du tänker tanken "Paul lyssnar inte på mig".

4. Vem skulle du vara utan tanken? Reflektera över hur det skulle kännas att vara tillsammans med Paul utan tanken "Paul lyssnar inte på mig." Blunda och föreställ dig att han inte lyssnar. Föreställ dig sedan att du inte har en tanke på att han inte lyssnar (eller på att han *borde* lyssna). Ta god tid på dig. Var uppmärksam på det som framträder. Vad ser du? Hur känns det?

Vänd på tanken. Den ursprungliga meningen "Jag är arg på Paul för att han inte lyssnar på mig" kan ändras till "Jag är arg på mig själv för att jag inte lyssnar till Paul". Är detta lika sant som den ursprungliga meningen eller kanske till och med ännu närmare sanningen? Lyssnar du verkligen till vad Paul säger när du tänker på att han inte lyssnar på dig? Hitta minst tre verkliga exempel på att vändningen är sann.

En annan vändning är "Jag lyssnar inte på mig själv". En tredje är "Paul lyssnar på mig." För varje vändning som dyker upp, hitta minst tre verkliga, specifika exempel ur ditt eget liv på att vändningen är sann.

När du har vänt på det första påståendet i formuläret fortsätter du med nästa (*Paul uppskattar mig inte*), och sedan bearbetar du dina påståenden på samma sätt, ett i taget.



Nu är det din tur att fylla i formuläret

Nu har du tillräckliga förkunskaper för att pröva själv, men de fyra frågorna väntar vi med lite till. Välj ut en person eller situation och skriv; använd korta, enkla meningar. Kom ihåg att du ska *lägga skulden på någon eller något utanför dig själv*; du ska alltså inte själv stå i fokus ännu. Du kan skriva ur ett aktuellt perspektiv eller ur den synvinkel du hade när du var fem eller tjugofem år gammal. Men skriv *inte* om dig själv än.

1. Vem gör dig arg, förvirrad, ledsen eller besviken, och på vilket sätt? Vad är det hos dem som du inte tycker om? (Kom ihåg att vara kritisk, barnslig och småaktig.)

Jag tycker inte om (jag är arg på, ledsen på, rädd för, förvirrad över, osv) (namn) för att _____

2. Hur vill du att de ska förändras? Vad vill du att de ska göra?

Jag vill att (namn) ska _____.

3. Vad borde eller borde de inte göra, vara, tycka eller känna? Vilka råd kan du ge dem?

(Name) borde (borde inte) _____.

4. Vad behöver de göra för att du ska bli lycklig? (Låtsas att du fyller år och att du kan önska dig precis vad du vill. Håll ingenting tillbaka!)

(Namn) måste _____

5. Vad tycker du om dem? Skriv en lista. (Bry dig inte om ifall det låter irrationellt eller ovänligt.)

(Namn) är _____.

6. Vad vill du aldrig mer uppleva med dem igen?

Jag vill aldrig _____.

Nu är det din tur att fråga

Bearbeta först dina påståenden ett i taget – ställ de fyra frågorna och vänd sedan på dem. (Om du kör fast kan du läsa exemplet i avsnittet "Så här fyller du i Döm din nästa-formuläret" en gång till.) Försök att hela tiden vara öppen för möjligheter som kan finnas bortom det du tror dig veta. Det finns ingenting som är så spännande som att upptäcka det sinne som inte redan vet allt.

Det är som att dyka. Ställ frågan, och vänta sedan. Låt svaret hitta fram till dig. Jag brukar kalla det här för mötet mellan hjärta och hjärna; mötet uppstår när den mindre dominerande aspekten av oss (det vill säga den aspekt som jag kallar hjärtat) möter den del som är förvirrad för att den aldrig utsatts för någon granskning. När huvudet ställer en uppriktig fråga svarar hjärtat. Du kanske upptäcker saker om dig själv och världen omkring dig som är helt livsavgörande.

Nu ska du ta dig tid att pröva The Work. Läs den första meningen du skrev i anslutning till första frågan i formuläret. Ställ därefter frågorna nedan:

1. Är det sant?

För mig är verkligheten det som är sant. Sanningen är det som finns framför mig, det som pågår just nu. Det regnar, antingen vi gillar det eller ej. "Det borde inte regna" – det är bara något vi tänker. I verkligheten finns inget "borde" eller "borde inte". Orden är bara tankekonstruktioner som vi tar till oss för att betvinga verkligheten. Utan något "borde" eller "borde inte" kan vi ta till oss verkligheten som den är, och det ger oss frihet att agera rationellt, tydligt och klokt.

När du ställt den första frågan, ta god tid på dig. The Work handlar om att finna sanningen i djupet av dig själv. Nu lyssnar du efter dina *egna* svar, inte andra människors svar eller svar som du fått lära dig. Det kan vara lite skrämmande, eftersom du går in i det okända. Allteftersom du går djupare och djupare, låt sanningen inom dig komma upp till ytan och möta frågan. Gå varsamt fram med undersökningen, och överlämna dig totalt till processen.

2. Kan du helt säkert veta att det är sant?

Om du svarar ja på första frågan fortsätter du med nästa fråga: "Kan du helt säkert veta att det är sant?" Många gånger *förefaller* det som om tanken är sann. Naturligtvis känns det så. Din uppfattning vilar på åsikter som du lagt dig till med för länge sedan och aldrig synat i sömmarna.

När jag vaknade upp till verkligheten år 1986 märkte jag ofta att människor i samtal, medier eller böcker kom med påståenden som till exempel: "Det råder stor brist på förståelse här i världen", "Det finns för mycket våld" eller "Vi människor borde vara mer kärleksfulla mot varandra." Tidigare hade jag också trott på de där berättelserna. De lät så empatiska och självklara, men när jag lyssnade till dem märkte jag att när jag instämde med budskapet blev jag stressad; berättelserna fick mig ur balans.

När jag till exempel hörde berättelsen "Folk borde vara mer kärleksfulla", kunde frågan uppstå inom mig: "Kan jag helt säkert veta att det är sant? Vet jag alldeles bestämt inom mig att folk borde vara mer kärleksfulla? Även om hela världen tycker det – är det verkligen sant?" När jag sökte svaret i mitt inre fann jag till min häpnad att världen är precis som den är – varken bättre eller sämre. När det handlar om verkligheten *finns* det inget "borde". Det enda som finns är verkligheten som den är i denna stund. Sanningen går före alla berättelser. Och om vi inte granskar berättelserna hindrar de oss från att se sanningen.

När jag hade insett detta kunde jag äntligen ställa följande fråga till alla berättelser som riskerade att påverka mig negativt: "Kan jag helt säkert veta att det är sant?" Och när svaret blev "nej" öppnades mina ögon. Det svaret blev min trygghet – det gjorde mig självständig, lugn och fri.

Hur kan "nej" vara det rätta svaret? Alla jag kände och alla böcker jag läst påstod att svaret skulle vara "ja". Men efterhand förstod jag att sanningen är sig själv nog och att den inte låter sig manipuleras av någon. Trygg i förvisningen om vad mitt inre avslöjat insåg jag att världen alltid är vad den borde vara, oavsett vad jag tycker. Och därmed förmådde jag ta verkligheten till mitt hjärta. Jag älskar hela världen, utan förbehåll.

Om du fortfarande svarar ja är det okej. Även om du känner dig fullkomligt säker på att det är sant är det helt alltid att fortsätta till fråga 3.

3. Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken?

Men den här frågan börjar vi förstå vad som är orsak och vad som är verkan. Du märker att du känner dig illa till mods när du tror på tanken; känslan kan sträcka sig från diffust obehag till rädsla eller panik.

När de fyra frågorna hade funnit mig brukade jag lägga märke till tankar som till exempel "Människor borde vara mer kärleksfulla mot varandra." De fick mig att känna ett vagt obehag, trots att jag känt mig fullkomligt harmonisk sekunden innan, lugn och fridfull, fri från stress och kroppsliga varningssignaler. Sådan känner jag mig när berättelsen lyser med sin frånvaro. Frågorna gjorde mig medveten om vilka känslor som uppstod när jag trodde på den här berättelsen. När den trängde sig fram kändes det inte

alls lika fridfullt längre. Och jag förstod att om jag bestämde mig för att den var sann skulle jag bli ledsen och obehaglig till mods. När jag frågade "Hur reagerar jag, vad händer, när jag tror på tanken att människor borde vara mer kärleksfulla?" infann sig förutom den där olustkänslan också en rad mentala bildminnen, som för att bevisa tankens sanningshalt. Tanken drog mig in i en värld som inte existerade. Jag reagerade med fysiska stressymtom och såg allt med skräckens ögon, som en sömngångare i en mardröm som aldrig ville ta slut. Det fanns bara en utväg: att undersöka tankarna.

Jag älskar fråga 3. När du kan besvara den och inser vad som ger upphov till tanken och vilka följder detta får, då börjar knutarna lösas upp och olusten försvinner.

4. Vem skulle du vara utan tanken?

Den här frågan är mycket kraftfull. Föreställ dig att du befinner dig i samma rum som personen du skrivit om och att han eller hon beter sig på ett sätt som du anser är fel. Blunda en liten stund, ta ett djupt andetag och föreställ dig hur du skulle uppleva situationen om du inte tänkte den här tanken. Skulle ditt liv vara annorlunda om tanken uteblev, trots att situationen var densamma? Fortsätt att blunda och betrakta den du tänker på utan att blanda in din berättelse om honom eller henne. Vad ser du? Hur känns det när berättelsen uteblir? Vilket känns behagligast? Vilket känns mest harmoniskt?

Många människor kan inte föreställa sig hur det skulle vara om berättelsen inte fanns. Det överstiger helt enkelt deras förmåga, och därför blir svaret på den här frågan ganska ofta: "Jag vet inte." Men det förekommer också andra svar: "Jag skulle känna mig fri", "Det skulle kännas lugnt och skönt", "Jag skulle ha mer empati för andra människor." Man skulle också kunna svara så här: "Jag skulle kunna se objektivt på situationen och hantera den mycket bättre." Utan våra berättelser inser vi hur situationen bör hanteras, men inte bara det – vår empatiska förmåga utvecklas, och vi blir lyhörda för vad andra säger. Vi blir helt enkelt lyckliga. Att bejaka och känna tacksamhet blir lika självklart som att andas. Det är naturligt att vara lycklig för en människa som vet att kunskapen vi behöver alltid finns tillgänglig för oss – att vi med andra ord redan har allt vi behöver.

Vänd på tanken

Vänd på tanken genom att skriva om ditt ursprungliga påstående. Skriv det först som om det handlade om dig. Där den andra personens namn står, sätt dit ditt eget i stället. I stället för "han" eller "hon", skriv "jag". Till exempel: "Paul uppskattar mig inte" blir "Jag uppskattar inte Paul" och "Jag uppskattar inte mig själv." För varje vändning du gör kan du sedan hitta tre exempel ur verkliga livet på att den är sann. Det här handlar inte om att självanklagelser – det handlar om att hitta alternativ som skapar frid inom dig.

Vändningen är ett mycket viktigt inslag i The Work. Den innebär att du vänder på det du skrivit om andra människor och undersöker om det är sant

eller ännu sannare när det appliceras på dig i stället. Så länge du tror att dina problem orsakas av något i yttrevärlden – att någon eller något "där ute" borde ställas till svars för att du lider – är situationen hopplös. Den innebär att du alltid innehar rollen som offer i det jordiska paradiset. Ta reda på sanningen så blir du så småningom befriad från den rollen. Undersökningen kombinerad med vändningen är den snabbaste vägen till självinsikt.

Vändningen för påstående nummer 6

Vändningen för det sjätte påståendet på "Döm din nästa"-formuläret skiljer sig en aning från de andra. Vi ändrar "Jag vill aldrig mer ..." till "Jag är villig att ..." och "Jag ser fram emot ..." Det betyder att till exempel "Jag vill aldrig mer gräla med Paul" förvandlas till "Jag är villig att gräla med Paul" och "Jag ser fram emot att gräla med Paul."

Den här vändningen handlar om att du öppnar dig för livets alla olika aspekter. När du säger – och menar – "Jag är villig att ..." ökar det din kreativitet och anpassningsförmåga. Kanske dröjer rester av motstånd kvar inom dig, men de försvinner efterhand; när du förmår se situationen i ett nytt och klarare ljus slösar du inte längre bort viljestyrka och energi på att anpassa den efter dina önskemål. Den som av uppriktigt hjärta säger "Jag ser fram emot ..." förmår möta livets alla skeden med tillförsikt.

Det är en fördel att kunna acceptera att samma känslor och situationer kan återkomma, om än bara i dina tankar. När du inser att olust och sorg är signaler till självrannsakan kan det hända att du till och med börjar se fram emot deras ankomst och ser dem som vänner – vänner som riktar din uppmärksamhet mot något som du inte har granskat tillräckligt noga. Du behöver inte längre vänta på att andra människor eller situationer ska förändras för att du ska känna dig lugn och harmonisk. The Work är raka vägen till din egen lycka.

Frågor och svar

F: Jag har svårt att skriva om andra. Kan jag skriva om mig själv?

S: Om du vill lära känna dig själv föreslår jag att du skriver om någon annan. Rikta The Work utåt i början, och du kanske upptäcker att allt runtomkring dig är en direkt avspegling av dina egna tankar. Det handlar om dig, alltihop. De flesta av oss har riktat kritiken mot oss själva i årtal, men det har fortfarande inte löst några problem. Att döma andra, undersöka det och vända på tankarna är den snabbaste vägen till självinsikt och förståelse.

F: Hur kan du säga att verkligheten är god? Hur förklarar du krig, våldtäkt, fattigdom, våld och barnmisshandel? Menar du att man bara ska overse med sådant?

S: Naturligtvis inte. Jag har bara märkt att jag mår dåligt om jag försöker intala mig att sådant inte borde få finnas här i världen. Kan jag avsluta det krig som pågår inom mig? Kan jag sluta med mina övergrepp mot mig själv

och andra i tanke och handling? Om jag inte förmår göra det, då fortsätter jag själv med just det som jag vill att andra ska sluta med. Jag börjar med att avsluta mitt eget lidande, mitt eget krig. Det arbetet räcker en hel livstid.

F: *Så du menar att man bara borde acceptera verkligheten som den är och inte göra motstånd mot den? Är det så du tänker?*

S: The Work säger ingenting om vad man borde eller inte borde göra. Vi frågar bara: "Vad händer när jag gör motstånd mot verkligheten? Hur känns det?" The Work utforskar vad som händer när vi tror på smärtsamma tankar, och genom själva undersökningen befrias vi. Att säga att man ska sluta göra motstånd är bara ytterligare en berättelse, ytterligare en filosofi eller religion. Det har aldrig fungerat.

F: *Att alltid acceptera verkligheten som den är låter som att aldrig önska sig någonting. Blir det inte mer spännande i livet om jag längtar efter något?*

S: Det jag upplever är att jag längtar efter något hela tiden: Det jag längtar efter är verkligheten. Det är inte bara intressant, det är underbart! När jag vill ha det jag redan har råder det ingen klyfta mellan tankarna och verkligheten; de rör sig som ett, utan konflikter. Om du någonsin tycker att något är fel – skriv ner tankarna och undersök dem. Enligt min erfarenhet finns det inga fel i livet, och det behövs inte ens någon framtid. Allt jag behöver finns redan här, och jag behöver inte göra någonting för att få det. Det finns inget som är mer spännande än att älska livet som det är.

F: *Men om jag inte har några problem med människor? Kan jag skriva om andra saker, min kropp till exempel?*

S: Ja. Använd The Work på vilka tankar som helst som stressar dig. När du blir mer bekant med de fyra frågorna och vändningen kan du skriva om ämnen som kroppen, sjukdom, jobbet eller till och med Gud. Experimentera sedan med att ersätta det du skrivit om med "mina tankar" när du gör vändningarna.

Exempel: "Min kropp borde vara stark och frisk" blir "Mina tankar borde vara starka och friska."

Är det inte det du egentligen vill ha – ett balanserat, sunt sinne? Har en sjuk kropp någonsin varit ett problem, eller är det dina tankar om kroppen som skapar problemen? Undersök. Låt läkaren ta hand om kroppen medan du tar hand om dina tankar. Jag har en vän som inte kan röra sig, men han älskar livet. Hälsa är ingen förutsättning för frihet. Befria tankarna.

F: *Hur ska jag kunna lära mig att förlåta någon som sårat mig djupt?*

S: Döm och skriv ner det som du vet, ställ fyra frågor och vänd sen på det. När du inser att det som sårade dig faktiskt aldrig hände i verkligheten, då är förlåtelsen ett faktum. Men förlåtelsen kommer inte förrän du verkligen förstår att det inte finns något att förlåta. Ingen har någonsin sårat en annan människa. Ingen har någonsin gjort något förfärligt. Det hemska uppstår när

vi klamrar oss fast vid våra tankar om det som hänt utan att granska dem. När tankarna plågar dig undersöker du dem med hjälp av frågorna och befriar dig från dem på det sättet. Var oskuldsfull, som ett barn. Utgå ifrån att du inte vet något alls, och ledsaga okunnigheten hela vägen fram till friheten.

F: Är undersökningen en tankeprocess? Och om svaret är nej, hur ska man då definiera den?

S: Ytligt sett är den en tankeprocess, men egentligen innebär den att man utplånar ett etablerat tankemönster. Tankarna förlorar sin makt över oss när vi inser att det inte är vi som skapar dem. De är inte personliga. Genom The Work kan vi lära oss att möta tankarna med öppna armar i stället för att fly från dem eller undertrycka dem.

Katie-ismer

När man argumenterar med verkligheten förlorar man – men bara i 100 % av fallen.

Personligheter älskar inte – de vill ha något.

Om jag hade en bön skulle den låta så här: "Gud, bevara mig från längtan efter kärlek, beröm och uppskattning. Amen."

Låtsas inte vara mer utvecklad än du är.

Outforskade tankar är det enda lidandet.

Antingen tror du på tankarna, eller också undersöker du dem. Det finns inga andra alternativ.

Ingen kan såra mig – det är min uppgift.

Det värsta som någonsin har hänt är en tanke som inte blivit undersökt.

Mental hälsa lider inte – aldrig någonsin.

Om jag tror att det är du som är mitt problem är jag från vettet.

Jag släpper inte taget om mina föreställningar – jag ifrågasätter dem. Då släpper *de* taget om *mig*.

När du tror att det finns ett rimligt skäl att lida vänder du dig bort från verkligheten.

Verkligheten är alltid mycket vänligare än vår berättelse om den.

Jag är helt på det klara med att hela världen älskar mig. Jag förväntar mig bara inte att alla ska ha insett det ännu.

Det finns inga fysiska problem – bara mentala.

Verkligheten är Gud, för det är den som har sista ordet.

När det råder klarhet inom mig är verkligheten det jag vill ha.

Att göra motstånd mot verkligheten är som att försöka lära en katt att skälla – hopplöst.

Hur vet jag att jag inte behöver det jag vill ha? Jag har det inte.

Förlåtelse är insikten att det du trodde hände inte gjorde det.

Allt som händer mig händer *för* mig.

Tacksamhet är vad vi är utan våra berättelser.

Sagt om *Älska livet som det är*

”Jösses! Var kom Byron Katie ifrån? Hon är den äkta varan. Hennes *The Work* är häpnadsväckande effektivt – ett enkelt, ärligt motgift mot det lidande som vi skapar åt oss själva helt i onödan. Hon ber oss inte att tro på något utan ger oss i stället ett förvånansvärt effektivt och enkelt sätt att skära igenom trasslet av illusioner som vi omger oss med.”

- David Chadwick, författare till *Crooked Cucumber*

”Tänk dig att du kunde välkomna livet med glädje, sluta göra motstånd mot verkligheten och känna inre lugn mitt i omvärldens kaos. Det är vad *Älska livet som det är* innebär. Den beskriver ett revolutionerande sätt att leva sitt liv på. Frågan är: Är vi djärva nog att ta till oss det?”

- Erica Jong, författare till *Rädd att flyga*

”Om jag fick ge en bok till alla i världen skulle det vara den här. Jag är präst, och jag skulle välja den här före Bibeln. Den är bokstavligen nyckeln till slutet på lidandet. Informationen i den kan ersätta alla andra självhjälpsböcker. Så omvälvande är den.”

- J. B., Nemaocolin, Pennsylvania (på *Amazon.com*)

”Jag är femtiotvå år, och jag är inte en av dem som använder *The Work* på mina tankar om andra raser, eller för att förstå varför min fru var otrogen. Jag är krigsveteran och handikappad, och jag fick diagnosen ”paranoid schizofreni” för över trettio år sedan.

En dag för några veckor sedan kom min vän Fred och hälsade på. Han hade med sig boken *Älska livet som det är*. ”Vi testar det här”, sa han. Jag gick igenom undersökningen medan Fred hjälpte mig. ”Vem skulle du vara utan tanken?” Jag sjönk in i hur det skulle vara att inte ha tanken, att bara kunna njuta av att umgås med andra, utbyta tankar, fördriva tiden. Det kändes ... fritt.

På tjugo minuter var det som om årtal av lättretlighet, ilska och förvirring ... bara försvann.

Jag brukade delta i gruppmöten när veterancentren skapades, och jag såg andra veteraner kämpa med de fasor som förändrat deras liv så dramatiskt. Idag önskar jag att någon som min kompis Fred hade suttit där, med *Älska livet som det är* och ett papper med de fyra frågorna. Hur många skulle det ha kunnat hjälpa? Jag kan bara undra. Trettio år senare vet jag i alla fall att det hjälpte mig. Jag har bara en sak att säga till andra veteraner om den här saken: För er som kämpade för friheten är tiden kommen att bli fria. Gör *The Work*.”

- J.M.L., Reno, Nevada

Skolan för The Work

Det här är det största inre äventyret. Till skillnad från alla andra skolor på jorden handlar den i den här skolan inte om att lära sig saker – det handlar om att lära *bort* saker. Deltagarna ägnar nio dagar åt att bli av med de rädslebaserade berättelser som de i sin oskuld hållit fast vid hela livet. Kursplanen är levande och utvecklas hela tiden, och den förändras utefter deltagarnas behov och tidigare deltagares upplevelser. Varje övning leds av Katie personligen och är utformad för att hjälpa dem som deltar, så den ena kursen blir aldrig den andra lik. Efter nio dagar med Katie blir du dig aldrig lik igen heller. "När väl de fyra frågorna fått liv inom dig", säger Katie, "blir sinnet klart, och då blir också den värld du projicerar klar. Det är en mer radikal förändring än någon kan föreställa sig."

Helgkurser

Helgkurserna är en möjlighet att uppleva kraften i The Work under två dagar. Katie leder deltagarna genom några av sina mest kraftfulla övningar, utformade för att spegla den förvandling hon själv genomgick när hon hade vaknat upp till verkligheten. Genom arbete med frågor som kön, kroppsbild, beroenden, pengar och relationer upptäcker du allt djupare nivåer av frihet. Kurserna har kallats "fantastiska", "en uppenbarelse" och "den mäktigaste helgen i mitt liv".

The Work Store

Ett populärt och trevligt sätt att fördjupa sin förståelse av The Work är att lyssna till Katie när hon hjälper andra människor. Hennes ledighet och typiska humor tillsammans med balansen mellan fasthet och medkänsla leder vägen till både underhållning och stora insikter. I webbshopen på www.thework.com finns både cd- och dvd-skivor där Katie hjälper medlemmar ur publiken att använda The Work på ämnen som sex, pengar, föräldrar, relationer, arbete och mycket mer.

The Work på nätet

Katie och The Work finns alltid tillgängliga på www.thework.com. På hemsidan hittar du Katies evenemangskalender och filmklipp där Katie gör The Work. Du kan läsa online-instruktioner för hur man gör The Work, anmäla dig till en kommande niodagarsskola för The Work, få mer information om institutet för The Work, ladda ner arbetsformulär, lyssna till arkiverade radiointervjuer, anmäla dig till nyhetsbrevet (på engelska) och handla i webbshopen. Det finns mycket information och material om både Katie och The Work på www.thework.com.

För dig som gått skolan för The Work: institutet för The Work

Gå med i institutet för The Work of Byron Katie och fortsätt fördjupa din upplevelse av The Work. Institutet erbjuder det enda officiella certifieringsprogrammet för att arbeta med Byron Katies The Work, och den ger också dig som gått skolan chansen att gå djupare inom The Work genom The Work Community. Antingen du väljer att gå med i certifieringsprogrammet eller inte är institutet ett spännande, interaktivt centrum där medlemmar från hela världen kan mötas för att diskutera olika frågor och lära sig mer om The Work av varandra. Här kan du läsa och diskutera Katies "Topic of the Month" (månadens ämne), och du kan chatta om ämnen som relationer, föräldraskap, beroenden och vadhelst du vill ta upp. Du har också chansen att göra The Work varje dag med en ny partner varje månad (främst på engelska). Gå till www.instituteforthework.com.



Turnaround House för The Work

Turnaround House är ett tjugoåtta dagar långt internatprogram som tar upp frågan om beroende – det enda beroende som existerar, vilket är intellektets beroende av alla de smärtsamma tankar som ger upphov till lidandet och det inre våldet i världen. Man fokuserar på Byron Katies The Work, en anmärkningsvärt enkel, kraftfull process som miljoner människor – missbrukare, krigsveteraner, fångar, studenter, hemmafruar, toppchefer, politiker, yrkesverksamma inom mental hälsa och alla möjliga andra – har använt för att ta sig ur djupt rotade, självdestruktiva beteenden. Turnaround House är den enda anläggning som har Byron Katies godkännande av att använda The Work för rehabilitering och bearbetning av känslomässiga problem. I en miljövänlig, kärleksfull och trygg miljö leder Byron Katie deltagarna, tillsammans med personer som certifierats i The Work, genom ett program som utformats just för att vända livet i en ny riktning.



De fyra frågorna

Här följer de fyra frågorna igen. En del skriver ut dem på ett kort och bär dem med sig.

1. Är det sant?
2. Kan du helt säkert veta att det är sant?
3. Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken?
4. Vem skulle du vara utan tanken?

Vänd på tanken. För varje vändning som dyker upp, hitta minst tre verkliga, specifika exempel ur ditt eget liv på att vändningen är sann.

Bidrag till The Work Foundation som ger stöd åt The Work uppskattas tacksamt. Genom dina gåvor kan andra få möjligheten att förändra sitt liv med The Work. Du kan bidra via post till The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, USA, eller på hemsidan www.thework.com.

* * * * *

”Byron Katie är en stor välsignelse för vår värld.

Roten till lidandet är identifikationen med tankarna, de ”berättelser” som **hela tiden** pågår i tankarna. The Work är ett svärd som skär igenom illusionerna och gör det möjligt för dig att få en förstahandsupplevelse av din varelses innersta tidlöshet. I *Älska livet som det är* finns nyckeln. Se till att använda den.”

- Eckhart Tolle, författare till *Lev livet fullt ut*



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

Det här häftet består av utdrag från boken *Älska livet som det är* (Richters 2002). *Älska livet som det är* finns att köpa i bokhandeln. Det här häftet kan laddas ner som pdf på www.thework.com.