

Et ekstrakt fra *Elsk det som er*

Fire spørgsmål der kan ændre dit liv

Af Byron Katie med Stephen Mitchell

"Ingen andre end dig selv kan give dig frihed. Denne lille bog vil vise dig hvordan."
– Byron Katie

Denne lille bog er et ekstrakt fra *Elsk det som er (Loving What Is)*. Hvert år bliver den, i trykt udgave, sendt verden rundt i titusindvis til folk der beder om den og den hjælper dem med, gratis, at finde den livsforandrende kraft i The Work.

Hvis du ønsker at udforske processen yderligere foreslår vi at du spørger efter *Elsk det som er* hvor der sælges bøger. Bogudgaven vil lede dig endnu dybere ind i The Work, og den indeholder mange eksempler hvor Katie faciliterer andre på emner som angst, helbred, forhold, penge, kroppen og meget mere. *Elsk det som er* kan også fås som lydbog (på engelsk), hvilket giver dig den uvurderlige oplevelse at høre Katie lave The Work på liveoptagelser fra workshops. Den engelske udgave af bogen samt lydbogen kan også købes gennem vores officielle webside www.thework.com, eller de kan bestilles på telefon (001) 815-664-4209. På www.thework.com/dansk kan du løbende få information om danske oversættelser af bøger og skriftligt materiale af Byron Katie efterhånden som de bliver tilgængelige.

Introduktion

The Work of Byron Katie er en måde til at identificere og stille spørgsmål ved de tanker der er årsagen til al lidelse i verden. Det er en måde til at finde fred med dig selv og med verden. De gamle, de unge, de syge, de raske, de uddannede, de uuddannede – enhver med et åbent sind kan lave dette Work.

Byron Kathleen Reid fik en alvorlig depression da hun var i trediveerne. Over en periode på 10 år blev hendes depression dybere og dybere, og Katie (som hun kaldes) tilbragte næsten to år praktisk talt ude af stand til at forlade sin seng, besat af tanker om selvmord. Og så en morgen, fra en afgrund af desperation, havde hun en erkendelse der ændrede hendes liv.

Katie så, at når hun troede at noget skulle være anderledes end det er ("Min mand burde elske mig mere," "Mine børn burde værdsætte mig") så led hun, og når hun *ikke* troede på disse tanker, følte hun fred. Hun erkendte at det der var årsagen til hendes depression ikke var verden omkring hende, men hvad hun troede om verden omkring hende. I et øjeblik indsigt så Katie, at vores forsøg på at finde lykken var bagvendt – i stedet for håbløse forsøg på at få verden til at matche vores ideer om hvordan den "burde" være, kan

vi undersøge og stille spørgsmål ved disse tanker og ved at møde virkeligheden som den er, kan vi opleve en frihed og en glæde der trodser enhver beskrivelse. Katie udviklede en enkel og alligevel meget kraftfuld metode til undersøgelsen, kaldet The Work, der gør denne transformation praktisk mulig. Resultatet var at en sengeliggende selvmordstruet kvinde blev fyldt med kærlighed til alt det livet bringer.

Katies forståelse af sindet er i samklang med førende forskning indenfor kognitiv psykologi og The Work er blevet sammenlignet med Sokratiske dialoger, Buddhas lære og tolvtrinsprogrammet. Men Katie udviklede sin metode uden noget kendskab til religion eller psykologi. The Work er udelukkende baseret på én kvindes personlige oplevelse af hvordan smerte skabes og stoppes. Det er fantastisk enkelt, tilgængeligt for alle aldre og baggrunde, og det kræver ikke andet end papir, blyant og et åbent sind. Katie indså med det samme at der ikke var megen værdi i at give andre sine indsigter eller svar – i stedet tilbyder hun en proces der giver folk *deres egne* svar. De første der blev udsat for hendes Work sagde at oplevelsen var transformerende, og snart begyndte hun at modtage invitationer til at undervise offentligt i processen.

Siden 1986 har Katie introduceret The Work til millioner af mennesker over hele verden. Udover de åbne arrangementer har Katie introduceret The Work i virksomheder, på universiteter og skoler, i kirker, fængsler og på hospitaler. Katies glæde og humor får folk til at slappe af med det samme og de dybe indsigter og gennembrud som deltagerne hurtigt oplever, gør disse arrangementer fængslende (der er altid kleenex lige ved hånden). Siden 1998 har Katie ledet the School for The Work, et 9-dages program der tilbydes 4 gange om året. The School er en anerkendt efteruddannelse i USA og mange psykologer, rådgivere og terapeuter fortæller at The Work er blevet den vigtigste del af deres arbejde. Katie afholder en årlig New Year's Mental Cleanse (Mental Nytårs-rengøring) – et fire-dags program med The Work fra morgen til aften, der foregår i det sydlige Californien i slutningen af december – og nogen gange tilbyder hun weekend workshops. Lyd- og videooptagelser (på engelsk) af Katie der faciliterer The Work på en bred vifte af emner (sex, penge, kroppen, forældreskab) kan fås ved hendes arrangementer og på hendes hjemmeside, www.thework.com.

I marts 2002 udgav Harmony Books Katies første bog *Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life* skrevet sammen med hendes mand, den ansete forfatter Stephen Mitchell (på dansk: *Elsk det som er: Fire spørgsmål der kan ændre dit liv*). *Loving What Is* er allerede blevet oversat til 22 sprog. Den var på bestsellerlister over hele USA. *I Need Your Love – Is That True?* (på dansk: *Behøver jeg din kærlighed?*), skrevet med Michael Katz og *A Thousand Names for Joy: Living in Harmony with the Way Things Are* (på dansk: *Lykken har tusind navne: Lev i harmoni med livet som det er*), skrevet med Stephen Mitchell, var også bestsellere. *Question Your Thinking, Change the World: Quotations from Byron Katie* (på dansk: *Om at forandre sin tankegang og forvandle verden*), udkom i 2007 (i Danmark i 2008) og Katies seneste bog, *Who Would You Be*

Without Your Story? [Hvem ville du være uden din historie?] blev udgivet i USA i oktober 2008, og er endnu ikke oversat til dansk.

Velkommen til The Work.

Det som er, er

Det eneste tidspunkt hvor vi lider er når vi tror på en tanke der er i modstrid med det som er. Når sindet er helt klart, er det som er, det vi gerne vil have. Hvis du ønsker at virkeligheden skal være anderledes end den er, kan du lige så godt prøve at lære en kat at gå. Du kan prøve og prøve og til sidst vil katten kigge på dig og sige "miav". At ønske at virkeligheden skal være anderledes end den er, er håbløst.

Og alligevel, hvis du er opmærksom vil du opdage at du tænker tanker som disse tusind gange om dagen. "Mennesker burde være mere venlige." "Børn burde være velopdragne." "Min mand (eller kone) burde være enig med mig" "Jeg burde være tyndere (eller smukkere eller mere succesfuld)." Med tanker som disse ønsker du virkeligheden anderledes end den er. Hvis du synes det er deprimerende, har du ret. Al den stress vi føler kommer af at skændes med det som er.

Mennesker der er nye i The Work siger ofte til mig, "men det ville da gøre mig svag at stoppe min modstand mod virkeligheden. Hvis jeg bare accepterer virkeligheden, bliver jeg passiv. Jeg vil måske helt miste lysten til at handle." Jeg svarer dem med et spørgsmål: "Kan du virkelig vide at det er sandt?" Hvad gør dig mest svag? – "Jeg ville ønske jeg ikke havde mistet mit job" eller "Jeg mistede mit job; hvad kan jeg gøre nu?"

The Work viser, at det du tror ikke burde være sket, *burde* være sket. Det burde være sket fordi det skete, og ingen tanker i hele verden kan ændre det. Det betyder ikke at du skal støtte det eller synes om det. Det betyder bare at du kan se på tingene uden modstand og uden den forvirring der kommer af indre kamp. Der er ingen der ønsker at deres børn bliver syge, ingen der ønsker at køre galt, men når de ting sker, hvordan kan det så hjælpe at diskutere mentalt med det? Vi ved bedre end at gøre det, og alligevel gør vi det, fordi vi ikke ved hvordan vi stopper.

Jeg elsker det som er, ikke fordi jeg er et spirituelt menneske, men fordi det gør ondt når jeg skændes med virkeligheden. Vi kan vide at virkeligheden er god lige præcis som den er, fordi vi, når vi skændes med den, oplever spænding og frustration. Vi føler os ikke naturlige eller i balance. Når vi stoppe vores modstand mod virkeligheden bliver handling enkel, flydende, venlig og frygtløs.

At blive i sit eget anliggende

Jeg kan kun finde tre anliggender i universet: mit, dit og Guds. (For mig betyder ordet *Gud* "virkelighed." Virkeligheden er Gud fordi *den styrer*. Alt det der ligger udenfor min kontrol, din kontrol og alle andres kontrol kalder jeg Guds anliggende.)

Megen af vores stress kommer fordi vi mentalt lever udenfor vores eget anliggende. Når jeg tænker, "Du har brug for at få et job, jeg ønsker at du skal være lykkelig, du burde komme til tiden, du har brug for at tage bedre vare på dig selv," er jeg i dit anliggende. Når jeg bekymrer mig om jordskælv, oversvømmelser, krig og hvornår jeg skal dø, er jeg i Guds anliggende. Hvis jeg mentalt er i dit anliggende eller i Guds anliggende er effekten separation. Det bemærkede jeg tidligt i 1986. Når jeg mentalt gik ind i min mors anliggende, for eksempel med en tanke som "Min mor burde forstå mig," oplevede jeg øjeblikkelig en følelse af ensomhed. Og det gik op for mig, at hver eneste gang i mit liv hvor jeg havde følt mig såret eller ensom havde jeg været i en andens anliggende.

Hvis du lever dit liv og jeg mentalt lever dit liv, hvem er så her til at leve mit? Vi er begge derovre. At være mentalt i dit anliggende forhindrer mig i at være nærværende i mit eget. Jeg er adskilt fra mig selv og undrer mig over at mit liv ikke fungerer.

At tro at jeg ved hvad der er bedst for nogen andre er at være ude af mit eget anliggende. Selv i kærlighedens navn er det ren arrogance og resultatet er anspændthed, uro og angst. Ved jeg hvad der er bedst for mig selv? Det er mit eneste anliggende. Lad mig arbejde med det før jeg prøver at løse dine problemer.

Hvis du forstår de 3 anliggender godt nok til at blive i dit eget anliggende, kunne det frigøre dit liv på en måde du end ikke kan forestille dig. Næste gang du føler dig stresset eller ukomfortabel kan du spørge dig selv hvis anliggende du mentalt er i, og det kan være du bryder ud i latter! Det spørgsmål kan bringe dig tilbage til dig selv. Og måske vil du se at du aldrig for alvor har været nærværende, at du mentalt har levet i andres anliggende hele dit liv. Bare det at lægge mærke til at du er i andres anliggende, kan bringe dig tilbage til dit eget vidunderlige selv.

Og hvis du praktiserer det gennem et stykke tid, kan det være du vil opleve, at du heller ikke har noget anliggende og at dit liv styrer sig selv glimrende på egen hånd.

At møde dine tanker med forståelse

En tanke er harmløs med mindre vi tror på den. Det er ikke vores tanker, men *tilknytningen* til vores tanker, der forårsager lidelse. Tilknytning til en tanke betyder at vi tror på den uden at undersøge den. En overbevisning er en tanke vi har været knyttet til, ofte i årevis.

De fleste mennesker tror at de er hvad deres tanker fortæller dem de er. En dag lagde jeg mærke til at jeg ikke åndede – jeg *blev åndet*. Så lagde jeg også mærke til, til min overraskelse, at jeg ikke tænkte – at jeg rent faktisk blev tænkt, og at tanker ikke er personlige. Vågner du om morgenen og siger til

dig selv: "Jeg tror ikke jeg vil tænke i dag"? Det er allerede for sent: Du tænker allerede! Tanker opstår bare. De kommer ud af ingenting og de går tilbage til ingenting, som skyer der bevæger sig over den tomme himmel. De kommer for at gå videre, ikke for at blive. Der er ikke noget skadeligt i dem før vi knytter os til dem som om de var sande.

Der er ingen der nogensinde har været i stand til at kontrollere deres tanker, selvom der er nogen der fortæller historien om hvordan de har gjort det. Jeg giver ikke slip på mine tanker – jeg møder dem med forståelse. Så giver de slip på mig.

Tanker er som en brise eller blade på træerne eller faldende regndråber. De dukker op på samme måde og gennem undersøgelse kan vi blive venner med dem. Ville du skændes med en regndråbe? Regndråber er ikke personlige og tanker heller ikke. Når først et smertefuldt koncept er blevet mødt med forståelse kan det være at du, næste gang det dukker op, synes det er interessant. Hvad der plejede at være et mareridt er nu blot interessant. Næste gang det dukker op kan det være du synes det er morsomt. Næste gang lægger du måske slet ikke mærke til det. Det er kraften I at elske det som er.

At sætte sindet på papir

Første skridt til at lave The Work er at skrive alle dine domme, om en hvilken som helst stressfuld situation i dit liv, ned; det kan være fra fortid, nutid eller fremtid – om en person du ikke kan lide eller en situation med nogen der gør dig vred, bange eller ked af det. (Brug et blankt stykke papir; eller gå til www.thework.com/dansk, til den del der hedder "The Work," hvor du kan finde en Døm-Din-Nabo Arbejdsseddel du kan downloade og printe ud.)

I tusindvis af år har vi fået at vide at vi ikke må dømme – men lad os se det i øjnene, vi gør det stadig hele tiden. Sandheden er at vi alle sammen har domme løbende i vores hoveder. Gennem The Work får vi endelig lov til at lade disse domme sige deres mening højt eller ligefrem skribe den ud, på papir. Vi opdager måske at selv den mest ubehagelige tanke kan blive mødt med ubetinget kærlighed.

Jeg opfordrer dig til at skrive om én du ikke har tilgivet helt endnu. Det er det mest kraftfulde sted at begynde. Selvom du har tilgivet den person 99 procent bliver du ikke fri før din tilgivelse er total. Den ene procent du ikke har tilgivet dem er lige præcis det sted du hænger fast i alle dine andre forhold (inklusive i dit forhold til dig selv).

Hvis du begynder med at pege den bebrejdende finger udad er dit fokus ikke på dig selv. Du kan bare give slip og arbejde uden censur. Vi er tit helt sikre på hvad andre burde gøre, hvordan de burde leve, hvem de burde være sammen med. Vi ser andre helt skarpt, men ikke os selv.

Når du laver The Work ser du hvem du er, ved at se på hvem du tror andre mennesker er. Til sidst kommer du til at indse at alt udenfor dig er et spejlbillede af din egen tankegang. Du er historiefortælleren, fremviseren af alle historier, og verden er et spejlbillede af dine tanker.

Siden tidernes begyndelse har mennesker forsøgt at ændre verden så de kan blive lykkelige. Det har aldrig fungeret fordi det nærmer sig problemet bagfra. Hvad The Work giver os, er en måde hvorpå vi kan ændre fremviseren – sindet – i stedet for spejlbilledet. Det er som om der sidder en plet på fremviserens linse. Vi tror det er en fejl i skærmen og vi prøver at ændre den ene person og den anden person og hvem det end ser ud til at fejlen sidder på næste gang. Men det er uden effekt at prøve at ændre på spejlbilledet. Når vi først erkender hvor pletten sidder, kan vi rense selve linsen. Dette er enden på lidelsen, og begyndelsen på en smule glæde i paradiset.

Hvordan man skriver en Arbejdsseddel

Jeg opfordrer dig til at være fordømmende, grov, barnlig og smålig. Skriv med samme ligefremhed som et barn der er ked af det, vred, forvirret eller bange. Prøv ikke på at være vis, spirituel eller venlig. Nu er det tid til at være 100 procent ærlig og ucensureret om hvad du føler. Giv dine følelser lov til at udtrykke sig selv uden angst for konsekvenserne eller for trusler om straf.

På næste side finder du et eksempel på en udfyldt Døm-Din-Nabo Arbejdsseddel. I dette eksempel har jeg skrevet om min anden mand, Paul (medtaget her med hans tilladelse); det her er den slags tanker jeg plejede at have om ham før mit liv ændrede sig. Mens du læser, inviteres du til at erstatte Pauls navn med et passende navn fra dit eget liv.

1. Hvem gør dig vred, forvirret, ked af det eller skuffer dig, og hvorfor? Hvad er det ved dem, som du ikke kan lide?

Jeg er vred på Paul fordi han ikke lytter til mig. Jeg er vred på Paul fordi han ikke værdsætter mig. Jeg kan ikke lide Paul fordi han modsiger alt hvad jeg siger.

2. Hvordan vil du have dem til at forandre sig? Hvad vil du have de skal gøre?

Jeg vil have at Paul skal give mig sin fulde opmærksomhed. Jeg vil have at Paul elsker mig betingelsesløst. Jeg vil have at Paul giver mig ret. Jeg vil have at Paul motionerer mere.

3. Hvad er det de burde eller ikke burde gøre, være, tænke eller føle? Hvilke råd kan du give?

Paul burde ikke se så meget tv. Paul burde holde op med at ryge. Paul burde fortælle mig at han elsker mig. Han burde ikke ignorere mig.

4. Har du brug for noget fra dem? Hvad har du brug for, at de skal gøre, for at du kan være glad?

Jeg har brug for at Paul lytter til mig. Jeg har brug for at Paul holder op med

at lyve overfor mig. Jeg har brug for at Paul fortæller hvad han føler og at han er følelsesmæssig åben. Jeg har brug for at Paul er blid, kærlig og tålmodig.

5. Hvad synes du om dem? Lav en liste. (Husk, vær smålig og fordømmende)

Paul er værslig. Paul er uforsigtig. Paul er barnlig. Han tror han ikke behøver at følge reglerne. Paul er ukærlig og utilnærmelig. Paul er umulig.

6. Hvad er det du ikke ønsker at opleve med den person igen?

Jeg ønsker aldrig at leve sammen med Paul hvis ikke han ændrer sig. Jeg ønsker aldrig mere at skændes med Paul. Jeg ønsker aldrig mere at blive læjet for af Paul igen.

Undersøgelsen: De fire spørgsmål og omvendingen

1. Er det sandt?
2. Kan du virkelig vide at det er sandt?
3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?
4. Hvem ville du være uden tanken?

og

Vend tanken om.

Og lad os nu bruge de fire spørgsmål til at undersøge en del af det første udsagn under punkt 1 på eksemplet: *Paul lytter ikke til mig*. Mens du læser så prøv at tænke på én du ikke har tilgivet helt endnu.

1. Er det sandt? Spørg dig selv, "Er det sandt at Paul ikke lytter til mig?" Bliv stille. Hvis du virkelig ønsker at kende sandheden vil svaret dukke op og møde spørgsmålet. Lad sindet stille spørgsmålet og vent på at svaret stiger op til overfladen.

2. Kan du virkelig vide det er sandt? Overvej disse spørgsmål: "Kan jeg virkelig vide det er sandt at Paul ikke lytter til mig? Kan jeg nogensinde vide med sikkerhed om nogen lytter eller ej? Lytter jeg nogen gange hvor det ser ud som om jeg ikke gør?"

3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke? Hvordan reagerer du når du tror på, at Paul ikke lytter til dig? Hvordan behandler du ham? Lav en liste. For eksempel: "Jeg giver ham 'blikket'. Jeg afbryder ham. Jeg straffer ham ved ikke at lægge mærke til ham. Jeg begynder at tale hurtigere og højere, og jeg prøver at tvinge ham til at lytte." Fortsæt med at lave din liste mens du går dybere ind i dig selv; se hvordan du behandler dig selv i den situation og hvordan det føles. "Jeg lukker ned. Jeg isolerer mig selv. Jeg spiser og sover meget, og jeg ser tv i dagevis. Jeg føler mig

deprimeret og alene." Læg mærke til alle følgerne af at tro på tanken *Paul lytter ikke til mig*.

4. Hvem ville du være uden tanken? Nu skal du overveje hvem du ville være uden tanken *Paul lytter ikke til mig*. Hvem ville du være hvis du var ude af stand til at tænke den tanke? Luk dine øjne og forestil dig Paul hvor han ikke lytter til dig. Forestil dig, at du ikke har tanken at Paul ikke lytter (eller at han overhovedet *burde* lytte). Tag dig tid. Læg mærke til hvad der viser sig for dig. Hvad ser du? Hvordan føles det?

Vend tanken om. Det oprindelige udsagn, *Paul lytter ikke til mig*, kunne blive til "Jeg lytter ikke til Paul," når det vendes om. Er det lige så sandt eller sandere for dig? Lytter du til Paul, når du tænker på at han ikke lytter til dig? Find tre ægte eksempler fra dit eget liv hvor denne omvendning er sand.

En anden omvendning er "Jeg lytter ikke til mig selv." En tredje er "Paul lytter til mig." For hver omvendning du opdager skal du finde tre ægte eksempler fra dit eget liv hvor omvendingen er sand.

Efter at have siddet med omvendingerne, vil du fortsætte en typisk undersøgelse med det næste udsagn skrevet under punkt 1 på din Arbejdsseddel – *Paul værdsætter mig ikke* – og dernæst med hvert enkelt udsagn på Arbejdssedlen.



Din tur: Arbejdssedlen

Nu ved du nok til at prøve at lave The Work. Først skriver du dine tanker ned på papir. Du skal ganske enkelt vælge en person eller situation og skrive; brug korte enkle sætninger. Husk at rette den bebrejdende og fordømmende finger udad. Du kan skrive fra din nuværende position eller fra dit synspunkt som fem-årig eller fem-og-tyve-årig. Skriv helst ikke om dig selv endnu.

1) Hvem gør dig vred, forvirret, ked af det eller skuffer dig, og hvorfor? Hvad er det ved dem, som du ikke kan lide? (Husk: Vær grov, barnlig og smålig.) Jeg kan ikke lide (jeg er vred på, ked af, bange for, forvirret over etc.) (navn) fordi_____.

2) Hvordan vil du have dem til at ændre sig? Hvad ønsker du de skal gøre? Jeg vil have at (navn) skal _____.

3) Hvad er det de skulle eller ikke skulle gøre, tænke eller føle? Hvilke råd kan du give dem? (Navn) skulle (skulle ikke)_____.

4) Har du brug for noget fra dem? Hvad behøver de at gøre for at du kan være lykkelig? (Lad som om det er din fødselsdag og du kan få alt du ønsker. Gå efter det!) Jeg har brug for at (navn)_____.

5) Hvad synes du om dem? Lav en liste. (Vær ikke fornuftig eller venlig.) (Navn) er_____.

6) Hvad er det du ikke ønsker at opleve med den person igen? Jeg ønsker aldrig nogensinde at _____.

Din tur: Undersøgelsen

Et efter et, sæt dine udsagn på Døm-Din-Nabo Arbejdssedlen op imod de fire spørgsmål, og vend så det udsagn, du arbejder på, om. (Hvis du har brug for hjælp kan du vende tilbage til eksemplet på side 6.) Under denne proces, kan du undersøge hvordan det er at være åben for muligheder, der ligger udenfor det du tror du ved. Der er intet der er mere spændende end at opdage ved-ikke sindet.

Det er som dykning. Bliv ved med at stille spørgsmålene og vent. Lad svarene finde dig. Jeg kalder det hjertet møder sindet: Den blidere pol i sindet (som jeg kalder hjertet) møder den pol der er forvirret fordi den ikke er blevet undersøgt. Når sindet spørger ærligt vil hjertet svare. Du begynder måske at få erkendelser om dig selv og din verden, erkendelser der kan forvandle dit liv for altid.

Se på det første udsagn du har skrevet under punkt 1 på din Arbejdsseddel. Stil så dig selv følgende spørgsmål:

1. Er det sandt?

Virkeligheden, for mig, er det der er sandt. Sandheden er det, der er foran dig, den er det, der virkelig sker. Om du kan lide det eller ej, det regner lige nu. "Det burde ikke regne" er bare en tanke. I virkeligheden er der ikke noget der hedder "burde" eller "burde ikke." Det er kun tanker vi pålægger

virkeligheden. Uden "burde'erne" og "burde ikk'erne" kan vi se virkeligheden som den er, og det sætter os fri til at handle effektivt, klart og fornuftigt.

Når du stiller det første spørgsmål, så tag dig tid. The Work handler om at opdage hvad der er sandt fra den dybeste del af dig selv. Du lytter efter dine egen svar nu, ikke efter andre menneskers og ikke efter noget du har lært af andre. Det kan være meget urovækkende, fordi du går ind i det ukendte. Efterhånden som du fortsætter med at dykke dybere, tillad da sandheden inde fra dig at stige op og møde spørgsmålet. Vær blid mens du overgiver dig selv til undersøgelsen. Lad denne oplevelse få dig helt og aldeles.

2. Kan du virkelig vide at det er sandt?

Hvis dit svar på spørgsmål 1 er ja, så spørg dig selv, "Kan jeg virkelige vide at det er sandt?" I mange tilfælde forekommer udsagnet at være sandt. Selvfølgelig gør det det. Dine koncepter er baseret på en helt livs uundersøgte overbevisninger.

Efter at jeg vågnede op til virkeligheden 1986, lagde jeg mærke til at mange mennesker, i samtaler, i medier og bøger, kom med udtalelser som "Der er ikke nok forståelse i verden," "Der er for meget vold," "Vi burde elske hinanden noget mere." Det var historier som jeg også plejede at tro på. De virkede følsomme, venlige og omsorgsfulde, men som jeg hørte dem, lagde jeg mærke til at det var meget stressfuldt at tro på dem og at de ikke følte fredfyldte inden i mig.

For eksempel når jeg hørte historien "Mennesker burde være mere kærlige," rejste spørgsmålet sig i mig: "Kan jeg virkelig vide at det er sandt? Kan jeg virkelig vide for mig selv, i mig selv, at mennesker burde være mere kærlige? Selv hvis hele verden fortæller mig det, er det så virkelig sandt?" Og til min forundring, når jeg lyttede indefra mig selv, så jeg, at verden er hvad den er – ikke mere, ikke mindre. Når det kommer til virkeligheden findes der ikke noget "der burde være". Der er kun det "som er," på lige præcis den måde det er lige nu. Sandheden kommer før hver historie. Og før den er blevet undersøgt, vil enhver historie forhindre os i at se sandheden.

Nu kunne jeg endelig undersøge enhver historie der var potentielt ubehagelig, "kan jeg virkelig vide det er sandt?" Og lige som spørgsmålet, var svaret en oplevelse: Nej. Jeg ville slå rod i det svar – ene, fredfyldt, fri.

Hvordan kunne jeg vide det var det rigtige svar? Alle jeg kendte, og alle bøgerne sagde at svaret burde være et ja. Men jeg fik øje på at sandheden er sig selv og ikke kan dikteres af nogen. I selskab med det indre nej, begyndte jeg at se, at verden altid er som den skal være, ligegyldigt om jeg er imod eller ej. Og jeg begyndte at favne virkeligheden med hele mit hjerte. Jeg elsker verden, betingelsesløst.

Hvis dit svar stadig er ja, godt. Hvis du synes at du virkelig kan vide at det er sandt, er det altid fint at gå videre til spørgsmål 3.

3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?

Med dette spørgsmål begynder vi at lægge mærke til indre årsag og virkning. Du kan se at når du tror på tanken er der en ubehagelig følelse, en forstyrrelse der kan strække sig fra mildt ubehag til angst eller panik.

Efter at de fire spørgsmål fandt mig, lagde jeg mærke til tanker som "Mennesker burde være mere kærlige," og jeg kunne se at de forårsagede en følelse af ubehag. Jeg lagde mærke til at før tanken, var der fred. Mit sind var stille og roligt. Det er hvem jeg er uden min historie. Og så, i nærværets stilhed, begyndte jeg at lægge mærke til de følelser der kom af at tro på eller knytte mig til tanken. Og i stilheden, kunne jeg se, at hvis jeg troede på tanken ville resultatet være en følelse af ubehag og tristhed. Når jeg spurgte, "Hvordan reagerer jeg når jeg tror på tanken, at mennesker skal være mere kærlige?" kunne jeg se, at jeg ikke kun havde ubehagelige følelser (det var indlysende), men jeg reagerede også med mentale billeder for at bevise at tanken var sand. Jeg fløj væk, ind i en verden der ikke eksisterede. Jeg reagerede ved at leve i en stresset krop, ved at se alting gennem angste øjne, en søvngænger, fanget i et endeløst mareridt. Midlet var ganske enkelt at undersøge.

Jeg elsker spørgsmål 3. Når først du besvarer det for dig selv, når først du ser årsag og virkning af en tanke, begynder al din lidelse at filteres ud.

4. Hvem ville du være uden tanken?

Det er et meget stærkt spørgsmål. Forestil dig, at du er i selskab med den person du har skrevet om, imens de gør det du ikke synes de burde gøre. Og så, for bare et minut eller to, luk øjnene og forestil dig hvem du ville være hvis du ikke kunne tænke den tanke. Hvordan ville dit liv være anderledes i den samme situation uden tanken? Hold dine øjne lukkede og betragt dem uden din historie. Hvad ser du? Hvad synes du om dem uden tanken? Hvad foretrækker du – med eller uden din historie? Hvad føles mest venligt? Hvad føles mest fredfyldt?

For mange mennesker er livet uden deres historie bogstaveligt talt umuligt at forestille sig. Det ligger helt uden for rammerne for deres forståelse. Derfor er "Det ved jeg ikke," et almindeligt svar på dette spørgsmål. Andre mennesker svarer ved at sige, "Jeg ville være fri," "Jeg ville være fredfyldt," "Jeg ville være et mere kærligt menneske." Du kunne også sige, "Jeg ville være klar nok til at forstå situationen og handle effektivt." Uden vores historie er vi ikke kun i stand til at handle med klarhed og effektivitet, vi er også en ven, vi lytter. Vi er mennesker der lever lykkelige liv. Vi er værdsættelse og taknemmelighed, der er blevet lige så naturligt som åndedrættet selv. Lykke er den naturlige tilstand for nogen, der ved at der ikke er noget at vide og at vi allerede har alt hvad vi behøver, lige her, lige nu.

Vend tanken om.

For at lave omvendingen skal du omskrive dit udsagn. Først skal du skrive, som var det skrevet om dig. Der hvor du har skrevet en andens navn, skal du sætte dig selv ind. I stedet for "ham" eller "hende" skriver du "mig". For eksempel, "Paul værdsætter mig ikke," vendes om til "Jeg værdsætter ikke Paul" og "Jeg værdsætter ikke mig selv." En anden måde er en 180 graders omvendning til den ekstreme modpol: "Paul værdsætter mig" Find tre ægte eksempler hvor hver enkelt omvendning er sand i dit liv. Det her handler ikke om at bebrejdes dig selv eller føle dig skyldig. Det handler om at opdage alternativer der kan give dig fred.

Omvendingen er en kraftfuld del af The Work. Så længe du tror at årsagen til dine problemer ligger "derude" – så længe du tror at nogen eller noget andet er ansvarlig for din lidelse – er situationen håbløs. Det betyder at du for evigt er fastlåst i rollen som offer, at du lider i paradiset. Så tag sandheden hjem til dig selv og begynd at sætte dig selv fri. Undersøgelsen kombineret med omvendingerne er den hurtige vej til selv-erkendelse.

Omvendingen for punkt 6

Omvendingen for udsagnet under punkt 6 på Døm-Din-Nabo Arbejdssedlen er lidt anderledes end de andre. Vi ændrer "Jeg ønsker aldrig at..." til "Jeg er villig til at..." og "Jeg ser frem til at..."

For eksempel, "Jeg ønsker aldrig at skændes med Paul igen," vendes om til "Jeg er villig til at skændes med Paul igen" og "Jeg ser frem til at skændes med Paul igen."

Denne Omvendning handler om at favne alt i livet. At sige – og mene – "Jeg er villig til..." skaber åbenhed, kreativitet og fleksibilitet. Den modstand, du måske stadig har, bliver blødere, tillader at du lyser op i stedet for håbløst at blive ved med at bruge viljestyrke eller tvang til at eliminere situationen fra dit liv. At sige – og mene – "Jeg ser frem til..." åbner dig aktivt op til livet som det folder sig ud.

Det er godt at anerkende at den samme følelse eller situation kan ske igen, om ikke andre steder, så i dine tanker. Når det går op for dig at lidelse og ubehag er signalet til undersøgelsen, begynder du måske at se frem til ubehagelige følelser. Det kan være du ligefrem ser dem som venner der kommer for at vise dig hvad du endnu ikke har undersøgt grundigt nok. Det er ikke længere nødvendigt at vente på at mennesker eller situationer skal ændre sig for at du kan opleve fred og harmoni. The Work er den direkte vej til at skabe din egen lykke.

Spørgsmål og svar

Q Jeg har svært ved at skrive om andre. Kan jeg ikke skrive om mig selv?

A Hvis du vil kende dig selv, er mit forslag, at du skriver om en anden. Peg The Work udad til at starte med, og du kan komme til at se, at alt udenfor dig er en direkte refleksion af din måde at tænke på. Det handler kun om dig. De fleste af os har rettet vores kritik og domme mod os selv i årevis, og det har ikke løst noget endnu. At dømme en anden, undersøge og vende det rundt, er den hurtige vej til forståelse og selvrealisering.

Q Hvordan kan du sige at virkeligheden er god? Hvad med krig, voldtægt, fattigdom, vold og børnemishandling? Accepterer du bare det uden videre?

A Hvordan kan jeg acceptere det? Jeg bemærker ganske enkelt, at hvis jeg tror, det ikke burde eksistere, når det rent faktisk eksisterer, så lider jeg. Kan jeg bare stoppe krigen i mig? Kan jeg holde op med at voldtage mig selv og andre med mine grove tanker og handlinger? Hvis ikke, lader jeg præcis det fortsætte gennem mig, som jeg ville have skulle holde op i verden. Jeg starter med at gøre en ende på min egen lidelse, min egen krig. Det er et helt livs arbejde.

Q Så det du siger, er at jeg bare burde acceptere virkeligheden som den er og ikke argumentere med den. Er det rigtigt?

A The Work siger ikke, hvad nogen burde eller ikke burde gøre. Vi spørger simpelthen, "Hvad er virkningen af at argumentere med virkeligheden? Hvordan føles det?" Når vi laver The Work udforsker vi årsag og virkning af at tro på smertefulde tanker, og i den undersøgelse finder vi vores frihed. At sige at vi ikke burde argumentere med virkeligheden, er bare at lægge endnu en historie til alle de andre, endnu en filosofi eller religion. Det har aldrig nogensinde virket.

Q At elske det som er lyder som om man aldrig har lyst til noget. Er det ikke mere interessant at have lyst til ting?

A Min erfaring er at jeg har lyst til noget hele tiden. Hvad jeg har lyst til, er det som er. Det er ikke kun interessant, det er ekstatisk! Når jeg har lyst til det jeg har, er tanke og handling ikke adskilt; de bevæger sig som en, uden modsætning. Hvis du synes der mangler noget, nogensinde, skriv tanken ned og undersøg den. Jeg oplever at livet aldrig mangler noget og ikke kræver en fremtid. Alt hvad jeg har behov for er altid til stede og jeg behøver ikke at gøre noget for det. Der er intet mere spændende end at elske det som er.

Q Hvad nu hvis jeg ikke har et problem med mennesker? Kan jeg skrive om ting, som min krop?

A Ja. Lav The Work på ethvert emne som giver dig stress. Efterhånden som du bliver fortrolig med de fire spørgsmål og omvendingen, kan du vælge emner som kroppen, sygdom, karriere eller endda Gud. Så kan du

eksperimentere med at bruge "mine tanker" i stedet for emnet, når du vender det om.

Eksempel: "Min krop burde være stærk og sund" bliver til "Mine tanker burde være stærke og sunde."

Er det ikke det, du i virkeligheden gerne vil have – et velafbalanceret sundt sind? Har en syg krop nogensinde været et problem eller er det dine tanker om kroppen, som skaber problemet? Undersøg det. Lad din læge tage sig af kroppen, mens du tager dig af dine tanker. Jeg har en ven som ikke kan bevæge sin krop og han elsker livet. Frihed kræver ikke en sund krop. Sæt dit sind fri.

Q *Hvordan kan jeg lære at tilgive nogen der har såret mig meget dybt?*

F Døm din fjende, skriv det ned, stil fire spørgsmål, vend det om. Oplev på egen krop, at tilgivelse betyder at opdage, at det du troede skete, ikke skete. Indtil du indser at der ikke er noget at tilgive, har du ikke virkelig tilgivet. Ingen har nogensinde såret nogen. Ingen har nogensinde gjort noget frygteligt. Der er intet frygteligt undtagen dine egne ikke undersøgte tanker om det der skete. Så når du føler smerte: Undersøg; kig på de tanker du har og sæt dig selv fri. Vær som et barn. Start fra den del af sindet der intet ved. Tag din uvidenhed med hele vejen til frihed.

Q *Er undersøgelsen en tankeproces? Hvis ikke, hvad er den så?*

F Undersøgelsen ligner umiddelbart en tankeproces, men i virkeligheden er den en måde til at ophæve tanker. Tanker mister deres magt over os når vi forstår at de simpelthen dukker op i sindet. De er ikke personlige. Gennem The Work, i stedet for at undgå og undertrykke vores tanker, lærer vi at modtage dem med åbne arme.

"Katie-ismer"

Når du argumenterer med virkeligheden, taber du – men kun hver gang.

Personligheder elsker ikke – de vil have noget.

Hvis jeg havde en bøn, ville det være denne: "Gud, spar mig for ønsket om kærlighed, anerkendelse eller værdsættelse. Amen."

Lad ikke som om du er længere fremme i din udvikling, end du er.

Et ikke undersøgt sind er den eneste lidelse.

Enten tror du på det du tænker, eller du undersøger det. Der er ikke andre muligheder.

Ingen kan såre mig – det er mit job.

Det værste, der nogensinde er sket, er en ikke-undersøgt tanke.

Et sundt sind lider ikke – aldrig nogen sinde.

Hvis jeg tror du er mit problem, er jeg sindssyg.

Jeg giver ikke slip på mine tanker – jeg undersøger dem. Så giver *de* slip på *mig*.

Du fjerner dig helt fra virkeligheden, når du tror lidelse kan være berettiget.

Virkeligheden er altid mere venlig, end den historie vi fortæller om den.

Jeg er helt klar på, at hele verden elsker mig. Jeg forventer bare ikke de selv er klar over det endnu.

Der findes ingen fysiske problemer – kun mentale.

Virkeligheden er Gud, fordi den styrer.

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

At skændes med virkeligheden er som at forsøge at lære en kat at gå – håbløst.

Hvordan ved jeg at jeg ikke har brug for det jeg gerne vil have? Jeg har det ikke.

Tilgivelse er at opdage, at det du troede skete, ikke skete.

Alting sker *for* mig ikke *mod* mig.

Taknemmelighed er hvad vi er, uden en historie.

Udtalelser om *Elsk det som er*

“Du gode Gud, hvor kom Byron Katie dog fra? Hun er den ægte vare. Hendes Work er fantastisk effektivt – en simpel, lige ud af landevejen modgift mod al den unødvendige lidelse vi skaber for os selv. Hun beder os om at lade være med at tro på noget som helst, men giver en overraskende enkel måde at skære gennem den forvirring af fejltagelser vi lukker os selv inde i.”

- David Chadwick, forfatter til *Crooked Cucumber* [Skæv agurk]

“Tænk hvis du fandt en enkel måde til at acceptere dit liv med glæde, holde op at skændes med virkeligheden, og opnå indre ro midt i kaos? Det er hvad *Elsk det som er* tilbyder: Det er intet mindre end en revolutionerende måde at leve dit liv på. Spørgsmålet er: er vi modige nok til at acceptere det?”

- Erica Jong, forfatter til *Luft under vingerne*

“Hvis jeg kunne give en bog til hele verdens befolkning skulle det være denne. Jeg er indviet kristen præst, og jeg ville give denne bog før selv biblen. Det er bogstaveligt talt nøglen til at sætte en stopper for al lidelse. Den viden den indeholder, kan erstatte alle selvhjælpsbøger. Så forvandlende er den.”

- J.B., Nemaolin, PA (på Amazon.com)

Jeg er 52 år gammel, og jeg er ikke den type der prøver at arbejde på mit forhold til andre racer eller finde ud af hvorfor min kone var mig utro. Jeg er en invalid krigsveteran; I over 30 år har jeg haft diagnosen 'paranoid skizofreni'.

En dag, for nogle uger siden kiggede min ven Fred forbi. Han havde taget en bog, der hedder *Elsk det som er*, med. 'Lad os prøve det her,' sagde han. Jeg gennemgik processen og Fred faciliterede. 'Hvem ville du være uden den tanke?' Jeg sank ind i hvad jeg ville være uden tanken; en der ganske enkelt nød mit forhold til andre mennesker, udvekslede ideer, fik tiden til at gå. Det føltes... frit.

I løbet af tyve minutter; år fyldt med hidsighed, vrede, forvirring... de forsvandt bare.

Da Veterancentrene åbnede, plejede jeg at sidde i grupperne og se veteraner kæmpe med de rædsler, der havde ændret deres liv så dramatisk. I dag ønsker jeg at der havde siddet nogen, som min kammerat Fred, med *Elsk det som er* og et stykke papir med fire spørgsmål kradset ned på. Hvem kunne have haft glæde af det? Jeg kan kun forestille mig det. Jeg ved at det hjalp mig tre årtier senere. Jeg har kun en ting at sige til andre veteraner om det: For de af jer der kæmpede for frihed, nu er det jeres tur til at blive fri. Lav The Work.

- J.M.L., Reno, NV

The School for The Work

Dette er det ultimative indre eventyr. I modsætning til enhver anden skole på denne jord, skal du ikke lære noget her – du skal aflære. Du vil bruge 9 dage på at slippe historier der kommer fra angst og som du uskyldigt har holdt fast i hele livet. Læseplanen på the School er en levende proces i konstant udvikling; den skifter med deltagerens behov og på basis af tidligere deltageres erfaringer. Hver øvelse ledes af Katie selv og er skræddersyet til behovet hos deltagerne på hvert enkelt hold – ikke to Schools er ens. Efter ni dage sammen med Katie vil du heller ikke være det. "Når først de fire spørgsmål lever inden i dig," siger Katie, "bliver dit sind klart, og derfor bliver den verden du projicerer også klar. Dette er mere radikalt end du overhovedet kan forestille dig."

Weekend workshops

Weekend workshops er en mulighed for at opleve styrken i the School i et to-dags program. Katie leder deltagerne gennem nogle af hendes stærkeste øvelser. De er skabt som et spejl på den transformation Katie gennemgik efter hun vågnede op til virkeligheden. Ved at arbejde på emner som køn, kropsbillede, afhængighed, penge og forhold, vil du opleve dybere lag af frihed. Disse workshops er blevet kaldt "fantastiske", "en åbenbaring" og "den stærkeste weekend i mit liv."

The Work Butikken

En populære og fornøjelig måde til at fordybe ens forståelse af The Work, er at lytte til Katie når hun faciliterer andre. Hendes omskiftelighed, hendes balance mellem fasthed og medfølelse, og hendes karakteristiske humoristiske sans sikrer stor underholdningsværdi og stærke erkendelser. The Work Butikken tilbyder lyd- og videooptagelser af Katie når hun behændigt faciliterer frivillige blandt tilhørerne på emner som sex, penge, forældre, forhold, arbejde og meget mere.

The Work på Internettet

Katie og The Work er altid til rådighed på www.thework.com og www.thework.com/dansk. Når du besøger websiden har du mulighed for at se videoklip hvor Katie faciliterer The Work; se Katies kalender; tilmelde dig den næste 9-dags School for The Work; finde instruktioner (kun på engelsk) i at ringe til den gratis hotline; have muligheden for at lave The Work dagligt med en ny partner hver måned; for tilmelding gå til www.instituteforthework.com (kun på engelsk). På websiden kan du også få oplysninger om Institute for The Work of Byron Katie, downloade

Arbejdssedler, lytte til arkiverede radiointerviews, tilmelde dig BKI's Nyhedsbrev (kun på engelsk) og handle i onlinebutikken. Et væld af informationer og materialer om Katie og The Work er til rådighed på www.thework.com. Se også www.thework.com/dansk.

For de der har gennemført the School for The Work: the Institute for The Work



Tilmeld dig Institutet for The Work of Byron Katie og tag din oplevelse af The Work endnu dybere. Institutet tilbyder det eneste officielle facilitator certificerings program for The Work of Byron Katie, og det giver også dem, der har været på the School, en mulighed for, gennem The Work fællesskabet, at holde sig fordybet i The Work. Om du vælger at deltage i facilitator certificeringsprocessen eller ej er Institutets forum et spændende interaktivt center hvor medlemmer fra hele verden mødes for at diskutere relevante emner og lære om The Work af hinanden. Her kan du se og diskutere Katies "månedens emne" og du kan chatte om emner som forhold, forældreskab, afhængighed og hvad som helst ellers, du har lyst at tage op i et forum. Gå ind på www.thework.com/dansk eller www.thework.com, klik på "Materialer" eller "Resources," klik derefter på Institute for The Work (kun på engelsk).

Turnaround House (Omvendingshuset) for The Work

Turnaround House er et otteogtyve dages internat-program som konfronterer den ultimative afhængighed; sindets afhængighed af de uundersøgte tanker der skaber al lidelse og indre vold i verden. Fokus ligger på The Work of Byron Katie, en usædvanlig enkel, kraftfuld proces som millioner af mennesker – narkomaner, veteraner, indsatte, studerende, husmødre, ledere, politikere, folk der arbejder med psykisk syge, folk fra alle samfundslag – har brugt til at overvinde dybtgående selvødelæggende opførsel. Turnaround House er det eneste sted der er godkendt af Byron Katie til at bruge The Work i sit afhængigheds og følelsesmæssige rehabiliterings program. På et øko-venligt, støttende og trygt sted, guider Byron Katie og hendes stab af certificerede facilitatorer dig gennem et program, der er specifikt designet til at vende dit liv omkring. Det opfølgende program er gratis og dit for livstid.

De fire spørgsmål

Her er de fire spørgsmål en gang til. Der er nogen der printer dem ud på et kort og har dem på sig.

1. Er det sandt?
2. Kan du virkelig vide at det er sandt?
3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?
4. Hvem ville du være uden tanken?

Vend dit udsagn om, og find tre ægte eksempler på hvordan det er sandt i dit liv.

© 2009 Byron Katie, Inc. All rights reserved.