

THE WORK OF BYRON KATIE

**Ez a kis könyv gazdagságot rejteget.
Minden tudás benne van, amire szükséged van.
Békességet hozhat neked.
Kész vagy az utazásra?”**

Katie

A The Work segítségével ezrek csillapították
különböző fajta szenvedésüket -
Akár szellemi,érzelmi vagy testi eredetü.

KINEK A DOLGA: HAROM CSOPORT LETEZIK, AZ EN DOLGOM, A TE DOLGOD, ES ISTEN DOLGA.

(Isten, vagy egy magasabb hatalom a Te értelmezésed szerint.)

Magányosságot és elkülönülést élek meg,
ha mentál a Te dolgaiddal vagy Isten dolgával foglalkozom.

Ha Te a Te életedet éled és szellemileg én is a Te életedet élem, ki éli az én életemet? Természetes, hogy így magányosnak érzem magam. Ha szellemileg a Te dolgaiddal foglalkozom, nem tudok a saját dolgaimban teljesen jelen lenni.

Azt képzelni, én tudnám, hogy számodra mi a legjobb, tiszta beképzeltség. Tényleg többet tudhatok hosszú távra a Te életedről és boldogságodról mint akár Te akár az Isten? Ez az önteltég feszültséghez, aggodáshoz és félelemhez vezet.

FELELEM

A félelem csupán két dolog eredménye: Vagy el tudom veszíteni azt, amim van, vagy lehet, hogy nem kapom azt meg, amit szeretnék.

AZ VAN, AMI VAN

Abba hagytam a valósággal való veszekedést. Hogy honnan tudom, hogy a szélnek fújnia kell?Fúj.Honnan tudhatom, hogy ez a dolgoknak legfelsőbb rendje? Eppen történik. Azzal harcolni, AMI VAN, egyenlő a kísérlettel egy macskának az ugatást megtanítani. Reménytelen!

Onnan is tudom, hogy a valóság, úgy ahogy van, jó, mert ha elkezdek ellene harcolni, feszültséget és frusztrációt érzek. Nem egy természetes érzés ez és a lelki egyensúlyom is elvesztem.Ennek a ténynek felismerése cselekvésemet félelemmentessé, tisztává, szeretetteljessé, egyszerűvé,fáradtságmentessé és magától folyóvá teszi.

A TEREMTES RENDJE: GONDOLKODNI – EREZNI - CSELEKEDNI - BIRTOKOLNI

Az érzés, amely stresszet okoz nekem, egy meggyőződéshez való ragaszkodásból keletkezik. Gondolkodunk, keletkezik bennünk egy érzés, és aztán ez érzés alapján cselekszünk. Megteszünk mindent, hogy megváltoztassuk a kellemetlen érzést, dolgokba kapaszkodunk, amelyek önmagunkun kívül léteznek, hogy pillanatnyi megkönnyebüléshez jussunk, és hogy megőrizzük a kontroll látszatát (mint pl. kapcsolatok, szex, evés, alkohol, kábítószerek).

Bármely érzés nyomaszt, megvizsgálom a gondolatiamat, (végzem a The Worköt)és átélem, ahogy az érzés megváltozik – rend lép a káosz helyére. Káosz az eredménye, ha egy elmélethez ragaszkodom – egy elmélethez, ami addig, míg nem vizsgáltam meg, igaznak tűnik számomra. Ha nem vizsgálom meg, a kezdeti hazugság több és több elméletet produkál. Ebből lesz a reménytelen kísérlet, valaminek az érvényességét bebizonyítani, ami sohanem hozhat belső békét.

Meghívlak rá, próbáld ki milyen: örülj neki, ha felbukkan egy kellemetlen érzés, fordulj megértéssel saját rossz érzésed felé, és találd meg belső világosságodat gondolataid megvizsgálásán keresztül. Rendezd meg saját boldogságodat! Minek önmagadon kívül valamire vagy valakire várni, hogy téged elégedetté és boldoggá tegyen?

THE WORK OF BYRON KATIE

Ítéld meg a felebarátodat, írd föl,
Tegyél fel négy kérdést és fordítsd vissza ítéleteidet.

Az írásbeli rész

Ítéld meg a felebarátodat és írd föl.

Válaszd ki múltad vagy jelened egy olyan helyzetét, amelyet megoldatlannak élsz meg. Töltsd ki a következő üres sorokat. Írd le azt, ami stresszet okoz neked rövid megállapítások formájában. **Még ne írv önmagadról!**

Szigorúan ítélkezz, legyél kicsinyes és ne cenzúrázd magad! Ne légy spirituális vagy kedves! *Mingid is azt hallottuk,nem szabad ítélkezni,és ez mégis még mindig az, amit állandóan teszünk.* Örülj a lehetőségnek! Ragadd meg az alkalmat, és vidd papírra a problémádat. Ügyelj rá, hogy rövid, egyszerű mondatokat írv.

1) Ki az vagy mi az, amit ki nem állhatsz? Ki vagy mi idegesít téged?Ki vagy mi szomorít el téged, vagy kibem, miben csalódtál?

Ki nem állhatom (Név) _____ , vagy: (Név)_____ mérgesít, összezavar,csalódással tölt el, stb.), mert _____.

Például: Mérges vagyok Paul, mert nem ért meg engem. Kiabál velem, és ő tehet róla, ha rosszul érzem magam. Haragszom Paul, mert _____ (Igy folytatd,írd le részletesen a szituációt. Vegyél hozzá más dolgokat is,

amiket nem szeretsz benne, amiktől mérges leszel, vagy szomorú, vagy ami megdöbbsent.)

2) Hogyan akarod, hogy megváltozzon? Mit akarsz, hogy csináljon?

Azt akarom, hogy (Név) _____.

(Sorold fel, hogy mit akarsz ebben a szituációban.)

Például: Azt akarom, hogy Tamás feltétel nélkül szeressen. Azt akarom, hogy Tamás megértse engem. Azt akarom, hogy ... (Folytasd a listát.)

3) Pontosan mi az, amit tennie, gondolnia vagy éreznie kellene? Milyennek kellene, hogy legyen? Milyen tanácsod van számára?

(Név) _____ kellene hogy, ill. nem kellene hogy _____.

(Sorold fel, mit kellene ill. mit nem kellene (Név) _____ ebben a helyzetben tennie, gondolnia, éreznie, vagy milyennek kellene ill. nem kellene lennie.)

Például: Tamásnak többet kellene sportolnia. Tamásnak nem kellene ilyen sokat tévét néznie. (Folytasd a listát.)

4) Mire van szükséged tőle? Mit kéne hogy adjon neked, vagy tegyen érted, hogy boldog legyél?

Arra van szükségem, hogy _____ (Név), _____.

(Sorold fel, hogy _____ (Név) mi mindent kellene hogy tegyen érted, vagy adjon neked, hogy ebben a helyzetben boldognak érezd magad. Itélkezz tovább erről a személyről, és ne önmagadról!)

Például: Arra van szükségem, hogy Tamás megértse, hogy én szeretem őt. Arra van szükségem, hogy Tamás meghallgasson, és megértse. (Folytasd a listát.)

5) Mit gondolsz róla? Készíts egy listát.

(Név) _____.

(Sorold fel, milyennek látod (Név) ebben a szituációban.)

Például: Tamás figyelmetlen. A férfiak érzéketlenek. (Folytasd a listát.)

6) Mi az, amit soha többé nem akarsz átélni ezzel a személlyel? Vagy mi az, amit nem akarsz még egyszer megélni?

Soha többé nem akarom átélni, hogy _____.

Vagy: Megtagadom, hogy valaha még egyszer megéljem, hogy _____.

(Sorold fel azokat a dolgokat, amiket soha többé nem akarsz átélni.)

Például: Soha többé nem akarok Tamással veszekedni. (Folytasd a listát.)

**DER SCHLÜSSEL ZU
THE WORK OF BYRON KATIE
"Biztos vagy benne, hogy tudni akarod az igazságot?"
(Csak akkor folytasd, ha igennel válaszoltál.)**

Tegyél fel négy kérdést és fordítsd vissza az ítéleteidet.

Meg vagy hívva, hogy vizsgálj meg minden egyes leírt állításodat, mondatról mondatra éld át a négy kérdést és a visszafordítást.

A VIZSGALAT

VAGY A NEGY KERDES

1) Ez igaz?

2) Egészen biztosan tudhatod, hogy ez igaz?

3) Hogyan reagálsz, ha hiszel benne, hogy ez a gondolat igaz?

Találsz-e egy okot, hogy elengedd ezt a gondolatot?

(Anélkül, hogy megpróbálnád elengedni.)

Találsz-e olyan okot, mely stresszet nem okoz, hogy megtartsad ezt a gondolatot?

4) Ki lennél e nélkül a gondolat nélkül?

A Work lényege, hogy önmagadba belehallgatsz. Vedd elő újra, amit az elsőtől az ötödik pontig leírtál (A hatos pontot a 12. oldalon vesszük át) és vizsgálj át mondatról mondatra minden állításodat a négy kérdés segítségével.

Például: Mérgező vagyok Paul, mert nem ért meg engem.

1) Az igaz, hogy ő meg kell értsen téged? (Csöndesedj el egészen. Várj a szíved válaszára.)

2) Egészen biztosan tudhatod, hogy ez igaz?

Hogy néz ki a valóság? Megért téged? (Gondosan gondold meg még egyszer.) Végsősoron, tudhatod, hogy mi lenne a legjobb? (Várjál.... Hallgass belülről.)

3) Hogy reagálsz, ha hiszel benne, hogy ez a gondolat igaz?

Mi történik, ha azt gondolod: „Tamásnak meg kellene engem értenie”, és ez nem következik be? (Készíts egy listát.) Dühöt érzel, stresszt, frusztrációt? Azzal a “bizonyos pillantással” nézel rá? Megpróbálsz őt, bármilyen módon is, megváltoztatni? Milyen érzést váltanak ki ezek a reakciók? (Mélyülj el magadba.) Főlemeled a hangodat, például? Hogy érzed magad testileg, ha mindezt teszed?

Találsz-e egy okot, hogy ezt a gondolatot elengedd? (Es kérek ne próbáld meg elengedni.)

Találsz-e egy olyan okot, mely stresszet nem okoz, hogy megtartsd ezt a gondolatot?

(Csöndesedj el és hallgass magadba. Ismerkedj meg saját belső bölcsességeddel.)

4) Ki lennél e nélkül a gondolat nélkül?

Milyen lenne a szituáció e gondolat nélkül? Csukd be a szemed. Képzeld el magadat az “ellenség” jelenlétében, annak a jelenlétében, aki meg kellene értsen téged. Most képzeld el, hogy csak egy pillanatra együtt vagy ezzel az emberrel – anélkül a gondolat nélkül, hogy „Azt akarom, hogy ő megértsen engem”. Nézz oda. Figyelj. Mit láatsz? Képzeld most el, hogy ő úgy érzi, rosszul bánsz vele, míg te kinyilvánítod meggyőződésedet, hogy ő meg kell értsen téged. Míg nem érzed őt a barátodnak, (akkor is, ha ő nem ért meg téged), nem vagy kész a munkával.

A VISSZAFORDITAS

Ha például a gondolat, „Mérgező vagyok Paul, mert nem ért meg engem“ felbukkan benned, következőképpen fordíthatod vissza: „Mérgező vagyok magamra, mert nem értem meg magam“. Lehetséges egy másik visszafordítás is: „Mérgező vagyok magamra, mert nem értem meg (néha) Tamást. Lehetséges, hogy nem csak két vagy három visszafordítást találsz, melyek ugyanolyan vagy még inkább igazak mint az eredeti állítás. Főleg, ha kitartasz abban, hogy a saját dolgoddal foglalkozzál. *Mindíg, ha találsz egy visszafordítást, fordulj befelé.* Csöndesedj el és éld át érzelmileg a Visszafordítást. Először magadtól kérj bocsánatot. Eszre fogod venni, ha eljött az ideje, a másik személyen jóvá tenni, hogy vádoltad és meg akartad változtatni. Ebben két dolog rejlik: az eddigiek befejezése és új kezdete.

PÈLDÀK A VISSZAFORDÌTÀSRA

(Hányat tudsz találni?)

Nem bírom Tamást, ha barátságtalan hozzám.

Igy lehet visszafordítani

Nem bírom magam, ha barátságtalan vagyok magamhoz.

Azt akarom, hogy többé ne kiabáljon velem.

Lehet visszafordítani

Azt akarom, hogy többé ne kiabáljak vele(gondolatban sem).

Az kell, hogy Tamás megértsen engem.

Visszafordítva

Az kell, hogy én megértsem Tamást.

Az kell,hogy én megértsem magam.

Arra van szükségem, hogy barátságos legyen hozzám.

Visszafordítva:

Arra van szükségem, hogy barátságos legyek magamhoz.

Arra van szükségem, hogy barátságos legyek öhozzá.

Nincs arra szükségem, hogy ő barátságos legyen hozzám.

Tamás hideg és szeretetlen hozzám.

Visszafordítva:

Hideg és szeretetlen vagyok magamhoz, ha hideg és szeretetlen vagyok Tamáshoz.

Nem akarok vele együtt élni.

visszafordítva:

Kész vagyok vele élni.

Ès tovább:

Örülök neki, hogy vele élek.

(Még ha csak gondolatban is.)

A Visszafordítások a **Te** személyes receptjeid belső békédhez, boldogságodhoz és egészségédhez. Vedd be Te az orvosságot, amit másoknak írtál fel. Régóta várunk egy tanítóra, akiről példát vehetünk. Te vagy az?

"Hagyd, hogy úgy éljek, ahogy akartam,hogy a férjem éljen.

Hagyd, hogy én tegyem meg először! Engedd, hogy fülem legyen, hogy magamra hallgassak,
és adj bátorságot azt élni, amit neki prédikáltam.

Saját belső felszabadításom az én dolgom. Az élet a játszóterem."

KATIE

A HATOS PONT

"Soha többé nem akarok Tamással veszekedni." átfordítjuk: „Kész vagyok Tamással ismét veszekedni.”-re és a második lépésben: „Örülök neki, hogy Tamással újra veszekedni fogok.” (Miért is ne? Valószínű, újra meg fog történni, még ha csak gondolatban is.)

Most már tudom, hogy csak egyfajta szenvedés létezik, mégpedig az értelem tisztaságának hiánya, és hogy A

Munka az értelem zavarát megszünteti. Ha valaki nem ért meg engem és én emiatt még mindig szenvedek, - okéj! Örülök neki! Érzések csupán egy további ajándékot jelentenek. Belső vészjelzők, mindig a megfelelő pillanatban emlékeztetnek arra, hogy nem Tamás a probléma, én vagyok összezavarodva, és itt az ideje A Munkának. Nem véletlen, ha kellemetlen érzés keletkezik bennem. Isten hozott, szólok hozzá, hisz végül is egy barátról van szó, aki emlékeztet rá, hogy jelen pillanatban össze vagyok zavarodva.

A hatos pontnál arról van szó, hogy az életet és egész gondolatvilágunkat félelem nélkül átöleljük.

Míg az ellenségben nem barátot látok, nincs befejezve a munkám. (Ez nem feltétlenül jelenti, hogy meg kell hívjam ebédre. Legalábbis nem rögtön.)

KÉRDÉSEK ÉS FELELETEK

Kérdés: *Mi van akkor, ha magamat ítélem el? Kaphatok segítséget a Munkától?*

KATIE: Igen. A Munkával tudsz magadon segíteni. A Munka csupán négy kérdésből áll, melyek az értelmet megvilágosítják és megértéshez vezetnek. Példaképp vehetjük: „Egy semmirekellő vagyok, .” Ez igaz? Egészen biztosan tudhatod, hogy ez igaz? Hogyan reagálsz, hogy ezt a gondolatot igaznak tartod? (Készíts egy listát.) Ki lennél e gondolat nélkül? Jegyezd fel a gondolataidat önmagadról, vizsgáld meg őket és fordítsd vissza utána: „Nem vagyok semmirekellő.” Vizsgáld meg érzelmileg, hogy ez nem legalább ugyanolyan igaz vagy még igazabb e. Én mégis mindig azt ajálom, ítélkezz mások felett. Ez a leggyorsabb út a belső békéhez.

Kérdés: *Nehezemre esik, mások felett ítélkezni. Űgyis tudom, hogy én vagyok a problém. Miért ne írjak magamról?*

KATIE: Kezdetben kefelé vetíted a Munkát és lassan felismered, hogy minden, ami a Te körödön kívül található, gondolataid direkt tükrözése. Csak Terólad van szó. Legtöbben közölünk maguk ellen fordították ítéleteiket és évekig önmagukat kritizáltá, ami semmilyen megoldáshoz nem vezetett. Ha viszont más felett ítélkezem, ezt megvizsgálom és átfordítom, a folyamat megértéshez és önmagam felismeréséhez vezet.

Kérdés: *Mi mindannyian tudjuk, hogy nem helyes mások felett ítélkezni, és hogy ez nem valami kedves dolog. Minek tegyünk mégis ilyet?*

KATIE: Űgyis állandóan ítélkezünk. Sokszor úgy teszünk, mintha ez nem így lenne és ez mégis így van. Sok ember szégyenkezik emiatt és szenved. Most meg vagy hívva, hogy leírd az ítéleteidet, mégpedig cenzúra nélkül. Feltűnt már neked, hogy ha másokról van szó, milyen világosan látod, hogy mit kéne tenniök, hogy tudnák a problémáikat megoldani, hogy lehetnének boldogabbak? Ha viszont neked van egy hasonló problémád, talán össze vagy zavarodva és fogalmad sincs, mit kéne tegyél. Nagyon jó! Ítéld meg felebarátodat, írd fel, tegyél fel négy kérdést és fordítsd át az ítéleteidet. A The Work egy operáció. Legyél a saját sebészed.

Kérdés: *Nem hiszek Istenben. Húzhatok mégis hasznot a Munkából?*

KATIE: Igen. Akár Ateista, Agnostikus, Keresztény, Zsidó, Muszlim, Buddhista, Hindu, Pogány – mindannyiunkban van valami közös: Boldogságot és szabadságot akarung. Ha belefáradtál a keresésbe és a szenvedésbe, szeretettel meghívlak, csináld a Munkát.

Kérdés: *Muszály írásban csinálni? Nem elég a kérdéseket fejben feltenni és aztán átfordítani, ha van egy problémám?*

KATIE: A gondolatok villámgyorsan kimagyarázzák magukat. Állítsd meg gondolataidnak azt a részét, amely félelmed, haragod, szomorúságod vagy duzzogásod része, mégpedig azáltal, hogy „papírra viszed“! Ha le vannak írva a gondolatok, sokkal könnyebb őket megvizsgálni. A végén aztán a Munka saját magától elkezdi téged „feloldani“, anélkül, hogy leírnád.

Kérdés: *Mi van akkor, ha más emberekkel nincsenek problémáim? Írhatok dolgokról vagy szervezetekről?*

KATIE: Igen. A Worköt minden témáról csinálhatod, ami stresszet okoz. Ahogy egyre jobban kiismered magad a négy kérdéssel és a visszafordítással, írhatod majd a testedről, betegségről, vagy a karrieredről, mint olyanról, vagy választhatod a „másokra“ vagy Istenre vonatkozó ítéleteidet. Ezekben az esetben a visszafordítást „a gondolkodásom“-mal csináld.

Például: "A testemnek fiatalnak, egészségesnek és rugalmasnak kellene lennie." Ez igaz? (Egész biztosan tudhatod, hogy ez igaz, hogy néz ki a valóság, mi tényleg az igazság, stb.?) A visszafordítás így szól: „A gondolkodásomnak kellene fiatalnak, egészségesnek és rugalmasnak lennie..” Nem ez az, amit tényleg akarsz, hogy a gondolkodásod békés legyen és mindent ami jön ellenállás nélkül felvegyen magában?

Nézzük át ezt a pontot alaposabban: „Azt akarom, hogy egészséges legyen a testem.” De még ha egészséges is volt, mindig is túl kövér, túl sovány, túl nagy, túl kicsi volt. Ha egészséges is volt a testem, mégsem tudta nekem azt adni, amit igazán akartam. A visszafordítás így hangzik: „Azt akarom, hogy a gondolkodásom egészséges legyen.”

Ha beteg vagyok, lehet, hogy „régitípusú-gondolkodásom“ nem kielégítő és reménytelennek látszik. „Nem szabadna betegnek lennem.” Ez igaz? Az orvos azt mondja, beteg vagyok. Kinek a dolga, ha beteg vagyok? Istené és az orvosomé. Az én egyetlen dolgom, hogy megértsem, felfogjam a dolgokat és ezáltal meggyógyítsam a gondolkodásomat, hogy tisztán lássak, és esetleg kikérjem az orvos tanácsát. A félelem gyengíti az immunrendszert. A gondolatok megvizsgálása azonnali véget vet a félelemnek.

KATIE-ISMUSOK

Tedd föl magadnak az összes kérdést, amit egy tanítótól kérdeznél, és csöndben várj a válaszra.

Ne légy magasabb rendű spirituális – legyél inkább őszinte.

Mindenki a Te tükörkép – a saját gondolkodásodé, ami tehozzád visszatükröződik.

„Nem tudom“ – a kedvenc hozzáállásom. Az egyetlen hozzáállás, ami igaz.

Ha lenne egy imám, így hangzana: „Szeretett Istenem, őrizd meg attól, hogy szeretetre, elismerésre és magasra értékelésre vágyjak.”

Ujra meg újra térj haza magadhoz. Te vagy az a személy, akire vártál.

A közvetlen út: „Az Isten minden; Az Isten jó.”

A tanító, akire szükséged van, azonos azzal a személlyel, akivel együtt élsz.

Testi akadályok nem léteznek – csak gondolati.

Nem a Te dolgod, engem kedvelni – az az én dolgom.

Te vagy a saját orvosod. The Work a gyógyszered. Hívd ki magadhoz az orvosodat.

Szenvedésemet én teremtem meg – csupán teljes mértékben.

Az időnek nincs kezdete, csak a gondolkodásnak van kezdete.

Szeretem a valóságot. Ha az ellen harcolok, AMI VAN, veszítek – de csupán mindig.

Milyen meggyőződésekről írnak? Azokról, amelyek fájnak.

Ne csinálj úgy, mintha előrébb lennél, mint ahogy vagy.

Az „Én“ nem szeret; az akar valamit.

Senkinek nincs memóriája. A gondolatok csakúgy felbukkannak a „Mostban“.

Annyira foglalkoztat kitalálni, hogy mások mit gondolnak, hogy elvesztettem az elmémet.

Most belépünk abba a dimenzióba, amit kontrollálni tudunk – a bensönket.

Szeretnél találkozni életed szerelmével? Nézz a tükörbe!

Nem én engedem el a az elképzeléseimet – megértéssel fordulok feléjük. Így *ők* elengednek engem.

Senki nem tud megbántani. Ez az én dolgom. Én csinálom.

Gondolatok csak úgy felbukkannak. Ebben nincs semmi személyes. Nem mi teremtjük meg őket.

A végén mind az vagyok, amit megtudtam.

Szellemi világosság hiánya az egyetlen szenvedés.