

THE WORK OF BYRON KATIE

**The Work of Byron Katie är helt enkelt fyra frågor och en vändning.
När de används vaknar de upp inom dig och förändrar radikalt ditt perspektiv.**

Genom The Work befriar sig tusentals människor från kroniskt lidande på alla nivåer -mentalt, känslomässigt och fysiskt.

**DET FINNS BARA TRE
SORTERS ANGELÄGENHETER:
MINA, DINA OCH GUDS**
(Hur du än tänker dig Gud eller en högre makt)

När jag mentalt är i dina eller Guds angelägenheter blir följden separation och ensamhet.

Om du lever ditt liv och även jag lever ditt liv i mina tankar, vem finns då här för mig? Naturligtvis blir jag ensam. Om jag mentalt lever i någon annans angelägenheter kan jag inte vara närvarande i mina egna.

Att anta att jag vet vad som är bäst för dig är ren arrogans. Kan jag verkligen veta mer än du eller Gud om ditt liv och välgång i det långa loppet? En sådan arrogans ger mig spänningar, oro och ångest.

RÄDSLÅ

Rädsla har i grunden bara två orsaker:
Tanken att jag kan förlora vad jag har eller tanken att jag kanske inte får det jag vill ha.

DET SOM ÄR, ÄR

Jag har helt enkelt slutat att bråka med verkligheten. Hur kan jag veta att vinden ska blåsa? Den blåser. Hur kan jag veta att detta är den högsta ordningen? Det är detta som händer. Att bråka med DET SOM ÄR är som att försöka lära en katt att skälla. Hopplöst.

Jag vet att verkligheten är bra just som den är, för när jag bråkar med den känner jag mig spänd och frustrerad. Det känns inte naturligt eller harmoniskt. När jag inser detta blir mina handlingar klara, vänliga, enkla och avspända, utan rädsla eller ansträngning.

SKAPELSENS ORDNINGSFÖLJD:

Tänka - Känna - Handla - Ha

En jobbig känsla är följden av att hålla fast vid en övertygelse. Vi tänker, upplever en känsla, och sedan handlar vi på den känslan. I ett försök att ändra våra känslor söker vi utanför oss själva (relationer, sex, mat, alkohol, droger) för att uppnå tillfällig lättnad och en illusion av kontroll.

När jag har en jobbig känsla undersöker jag mitt tänkande (gör The Work) och märker att känslan ändrar sig – ordning ersätter kaos. Kaos följer av att jag håller fast vid ett osant koncept, ett koncept som verkar vara sant tills jag undersöker det. Undersöker jag det inte växer bara fler koncept ut från den ursprungliga lögnen. Det hela blir ett hopplöst försök att bevisa något som ändå aldrig kan ge frid.

Jag erbjuder dig att se fram emot en obehaglig känsla, finna klarhet genom undersökning och möta ditt eget obehag med förståelse. Iscensätt din egen lycka. Varför vänta på att något eller någon utanför dig ska skänka dig tillfredställelse och harmoni?

THE WORK OF BYRON KATIE

Judge your neighbor. Write it down,
Ask four questions. Turn it around.

Döm din nästa. Skriv ned det.

Ställ fyra frågor. Vänd på det.

DEN SKRIVNA DELEN

Döm din nästa. Skriv ned det.

Välj någon i ditt liv som du inte har förlåtit helt, eller välj en situation i dåtid eller nutid som känns olöst. Fyll i de tomma raderna nedan. Beskriv det som stör dig i form av ett påstående. **Skriv inte om dig själv ännu!** Var dömande, censurera dig inte och var gärna småsint. Var inte "andlig" eller snäll. Vi har lärt oss att inte döma och kritisera andra och ändå gör vi det hela tiden. Ha roligt! Ge ditt problem möjligheten att uttrycka sig på papper. Skriv korta, enkla meningar.

1) Vem gör dig arg, ledsen eller besviken? Vad är det hos dem/ den personen som du inte tyckte om eller fortfarande inte tycker om?

Jag tycker inte om (*jag är arg, ledsen, förvirrad, etc.*) på (namn)_____därför
att _____

Exempel: Jag är arg på Paul för att han inte förstår mig. Han skäller på mig och får mig att må dåligt. Jag är arg på Paul därför att han...(Fortsätt att beskriva situationen detaljerat. Ta med annat som du inte tycker om hos honom, som gör dig arg, ledsen eller rädd.)

2) Hur vill du att de skall ändra sig? Vad vill du att de skall göra?

Jag vill att (namn)_____ ska _____

(Lista upp allt som du vill i den här situationen.)

Exempel: Jag vill att Paul ska älska mig obetingat. Jag vill att Paul skall förstå mig. Jag vill att...(Fortsätt listan.)

3) Vad är det som de borde eller inte borde göra, tänka eller känna? Vilket råd vill du ge?

(Namn)_____ borde **eller** borde inte _____

(Lista upp vad (namn)_____ borde eller inte borde göra, vara, tänka eller känna i den här situationen.)

Exempel: Paul borde motionera mer. Paul borde inte titta så mycket på TV. (Fortsätt listan.)

4) Behöver du någonting av dem? Vad ska de ge dig eller göra för dig så att du kan bli lycklig?

Jag behöver att (namn)_____:

(Lista upp vad (namn)_____ skulle kunna ge dig eller göra för dig så att du kan känna dig lycklig i den här situationen.

Fortsätt att döma honom/henne/dem/det och inte dig själv.)

Exempel: Jag behöver att Paul förstår att jag älskar honom. Jag behöver att Paul hör på mig och förstår mig. (Fortsätt listan.)

5) Vad anser du om dem? Gör en lista.

(Namn)_____ är _____

(Lista upp hur (namn)_____ är i den här situationen.)

Exempel: Paul visar ingen omtanke. Män är okänsliga. (Fortsätt listan.)

6) Vad är det du inte vill uppleva med den personen, saken eller situationen igen?

*Jag vill aldrig mer eller Jag vägrar att*_____.

(Gör en lista på det som du vill aldrig ska hända igen.)

Exempel: Jag vill aldrig mer uppleva ett gräl med Paul. (Fortsätt din lista.)

NYCKELN TILL THE WORK OF BYRON KATIE

”Vill du verkligen veta sanningen?”

(Fortsätt bara om svaret är ja.)

Ställ fyra frågor. Vänd på det.

Nu har du tillfälle att undersöka meningarna du har skrivit, en efter en. Till varje påstående ställer du de fyra frågorna och vänder sedan på det.

UNDERSÖKNINGEN ELLER DE FYRA FRÅGORNA

- 1) Är det sant?
- 2) Kan du verkligen veta att det är sant?
- 3) Hur reagerar du när du tänker detta?
- 4) Vem eller vad skulle du vara utan den här tanken?

Undersökningen handlar om att lyssna. Se på dina påståenden 1 - 5 igen (nr 6 tar vi upp senare) och undersök varje påstående, ett i taget, genom att ställa de fyra frågorna.

Exempel: Vad de borde eller inte borde göra (etc.): ”Paul borde förstå mig”.

- 1) **Är det sant att han borde förstå dig?** (Var stilla. Vänta på svaret från ditt hjärta.)

2) Kan du verkligen veta att det är sant? Hur är det i verkligheten? Gör han det?
(Om igen, begrunda omsorgsfullt.) Kan du verkligen veta vad som är bäst för honom att förstå, i det långa loppet? (Vänta...lyssna.)

3) Hur reagerar du när du tänker detta?

Vad händer när du tänker tanken att "Paul borde förstå dig" och han inte gör det? (Gör en lista.) Bli du arg, stressad, frustrerad? Tittar du argt på honom? Försöker du ändra på honom på något sätt? Hur känns de här reaktionerna? (Gå inåt.) Till exempel: Höjer du rösten? Hur känns det i kroppen när du gör det? Kan du se en anledning att släppa den här tanken? (Du behöver inte försöka släppa den.) Kan du finna en anledning att tänka den här tanken som inte känns stressande? (Var stilla och lyssna. Upplev din egen visdom.)

4) Vem eller hur skulle du vara utan den här tanken? Hur skulle din situation vara utan den?

Blunda. Tänk dig att du är tillsammans med den du uppfattar som "fiende", den som borde förstå dig. Föreställ dig nu hur du ser på den personen, bara för ett ögonblick, utan tanken "Jag vill att han förstår mig" Titta. Observera. Vad ser du? Föreställ dig nu hur han upplever att utsättas för påtryckningar av dig, i din övertygelse att han borde förstå dig. Ditt arbete är inte färdigt förrän du kan se denna personen som en vän, även om han inte tycks förstå dig.

VÄNDNINGEN

När en tanke kommer till dig, som t.ex. "Jag är arg på Paul för att han inte förstår mig," vänds den till "Jag är arg på mig själv för att jag inte förstår mig" och "Jag är arg på mig själv för att jag inte förstår Paul (ibland)." Du kanske hittar fler än bara två, tre vändningar, alla lika sanna som, eller sannare än det påstående du har skrivit. Speciellt om du är så storsint att du kan förbli fokuserad på dina egna angelägenheter. *Gå inåt efter varje vändning.* Var stilla, känn efter hur den känns. Ge dig själv upprättelse. Så småningom vet du också när du skall ge upprättelse till personen du har klandrat och försökt ändra på. Detta är ett fullföljande och en ny start.

EXEMPEL PÅ VÄNDNINGAR

(Hur många kan du finna?)

Jag tycker inte om Paul när han är ovänlig mot mig.
vänds till
Jag tycker inte om mig när jag är ovänlig mot mig själv.

Jag tycker inte om mig när jag är ovänlig mot Paul.

Jag vill att han ska sluta skälla på mig.
vänds till

Jag vill att jag skall sluta skälla på honom (i mina tankar).

Han borde förstå mig.

vänds till

Jag borde förstå honom.

Jag borde förstå mig själv.

Jag behöver att han är snäll mot mig.

vänds till

Jag behöver att jag är snäll mot mig själv.

Jag behöver att jag är snäll mot honom.

Jag behöver inte att han är snäll mot mig.

Han är inte kärleksfull mot mig.

vänds till

Jag är inte kärleksfull mot mig själv när jag

inte är kärleksfull mot honom.

Jag vill inte leva med honom.

vänds till

Jag är villig att leva med honom.

och sedan **Jag ser fram emot att leva med honom, även om det bara är i mina tankar.**

Vändningarna är ditt recept på hälsa, frid och lycka. Lev enligt medicinen du har ordinerat åt andra. Vi väntar på att bara en enda lärare ska leva så. Är det dig vi väntar på?

"Låt mig leva så som jag har insisterat på att min familj ska leva.

Låt det börja med mig! Låt mig ha öron som kan lyssna på mig
själv och mod att leva som jag predikar för dem.

Min befrielse är min egen angelägenhet. Livet är min lekplats." KATIE

NUMMER SEX

"Jag vill aldrig mer uppleva ett gräl med Paul" vänds till "Jag är villig att uppleva ett gräl med Paul igen" och sedan till "Jag ser fram emot att uppleva ett gräl med Paul igen."

(Det kan jag lika gärna göra. Det är troligt att det händer igen, även om det kanske bara blir i mina tankar).

Nu vet jag att förvirring är det enda lidande som finns och att undersökning betyder slut på

förvirringen. Om jag inte blir förstådd och fortfarande upplever lidande, bra! Jag ser fram emot det! Känslor är bara en av alla gåvor vi får. De är ett inbyggt disciplinsystem som dyker upp på precis rätt tidpunkt för att väcka mig och påminna mig om att det inte är Paul som är problemet. Att jag är förvirrad och att det är dags att göra The Work. När en obekvämlig känsla dyker upp är det inte av misstag. Låt mig välkomna den, för den är ju en vän som påminner mig om att jag är sinnesförvirrad just nu. Nummer sex handlar om att anamma alla tankar och hela livet utan rädsla.

Innan jag kan se fienden som en vän är mitt arbete inte avslutat. (Det betyder inte att jag måste bjuda hem honom på middag. Ännu.)

FRÅGOR OCH SVAR

F: Hur är det när jag dömer mig själv? Kan The Work hjälpa då?

KATIE: Ja. Med The Work kan du hjälpa dig själv.

The Work är helt enkelt fyra frågor som leder dig till klarhet och förståelse. Ett exempel kan vara "Jag är misslyckad." Är det sant? Kan du verkligen veta att det är sant? Hur reagerar du när du tror på den tanken? (Gör en lista. Hur reagerar du?) Vem skulle du vara utan den tanken? Skriv ned din självkritik, undersök och vänd på den: "Jag är inte misslyckad." Se om det är lika sant eller ännu sannare. Men jag rekommenderar alltid att döma andra. Det är det snabba spåret till sinnesfrid.

F: Jag tycker det är svårt att skriva om andra. Jag vet att det är jag själv som är problemet. Varför kan jag inte skriva om mig?

KATIE: Du börjar med att peka utanför dig själv med The Work och upptäcker att allt utanför dig är en direkt spegelbild av ditt tänkande. Det handlar bara om dig. I årtal har de flesta av oss riktat kritik och domar mot oss själva, och det har hittills inte löst något. När jag dömer någon annan, undersöker och vänder på det, är det vägen till förståelse och självinsikt.

F: Vi vet alla att det är fel och ovänligt att döma andra. Varför ska vi göra det?

KATIE: Dömer gör vi hela tiden. Vi vill ofta låtsas att det inte är så, men vi gör det ändå. Många av oss får mycket skuld-känslor och ångest för detta. Jag föreslår att du dömer på papperet, utvecklar det och skriver utan censur. Har du inte märkt hur lätt det är att se vad andra skulle kunna göra för att lösa sina problem och bli lyckligare? Ändå kan du ibland, när du har ett liknande problem, känna dig förvirrad och oklar över vad du ska göra. Bra! Döm din nästa, skriv ned det, ställ fyra frågor och vänd på det. The Work är en operation. Var din egen kirurg.

F: Jag tror inte på Gud. Kan jag ändå få ut något av The Work?

KATIE: Ja. Ateister, agnostiker, kristna, judar, muslimer, buddhister, hinduer, hedningar – vi har alla en sak gemensamt. Vi önskar oss lycka och frid. Om du är trött på att söka, trött på att lida, så är du välkommen till The Work.

F: Måste jag skriva? Kan jag inte bara ställa frågorna och vända på det i huvudet när jag har ett problem?

KATIE: Tänkandet kan rättfärdiga sig självt snabbare än ljusets hastighet. Stoppa den biten av ditt tänkande som orsakar din rädsla, vrede, sorg eller förbittring genom att placera den på papper. När tänkandet är stoppat och finns på papperet är det mycket lättare att undersöka. Sedan börjar The Work så småningom att knyta upp dig automatiskt, utan att du skriver.

F: Hur är det om jag inte har problem med människor? Kan jag skriva om saker eller institutioner?

KATIE: Ja. Gör The Work om vilket ämne som helst som ger obehagliga känslor. När du blir van vid de fyra frågorna och vändningen kan du välja att döma och kritisera kroppen, sjukdomar, karriär, "dom" eller Gud. Då använder du bara uttrycket "mitt tänkande" istället för subjektet när du kommer till *Nyckeln till The Work of Byron Katie*.

Exempel: " *Min kropp borde vara ung, frisk och flexibel*".

Är det sant? (Kan du verkligen veta att det är sant, hur är det verkligen etc.)

Vänd på det: " *Mitt tänkande borde vara ungt, friskt och flexibelt*." Är det inte vad du egentligen vill ha – ett fridfullt och avspänt sinne? Låt oss se på det: " *Jag vill att min kropp ska vara frisk*." Men den har alltid varit för tjock, för smal, för lång, för kort, till och med när den var frisk. En frisk kropp gav mig aldrig vad jag verkligen ville ha.

Vändning: " *Jag vill att mitt tänkande ska vara friskt*."

Om jag är sjuk kanske det är mitt "gamla tänkande" som sviktar och visar sig som hopplöshet. "Jag borde inte vara sjuk". Är det sant? Doktorn säger att jag är det. Vems angelägenhet är det om jag är sjuk? Guds och min doktors. Min enda angelägenhet är att förstå och därigenom läka mitt tänkande, att vara sund i mitt huvud och kanske söka läkarhjälp. Immunsystemet försvagas av rädsla och undersöker jag mina tankar försvinner rädslan, just nu.

KATIE-ISMER

Vad du än vill fråga en lärare om, fråga dig själv, och vänta tyst på svaret.

Var inte andlig; var ärlig istället.

Varje människa är en spegelbild av dig själv – ditt eget tänkande som återvänder till dig.

" Jag vet inte " är min favorit- ståndpunkt. Den enda sanna ståndpunkten.

Om jag hade en bön skulle den vara: "Gud förskona mig från önskan att få kärlek, bekräftelse eller uppskattning."

Fortsätt bara att komma hem till dig själv. Du är den du har väntat på.

Den direkta vägen är " Gud är allt; Gud är god."

Läraren du behöver är personen du lever med.

Det finns inga fysiska problem – bara mentala.

Det är inte ditt jobb att tycka om mig – det är mitt.

Du är din doktor. The Work är medicinen. Gör ett hembesök.

Jag är gärningsmannen bakom mitt lidande – men bara helt och hållet.

Det finns ingen tidens begynnelse, bara tankarnas begynnelse.

Jag är en älskare av verkligheten. När jag bråkar med DET SOM ÄR förlorar jag – men bara till 100 procent.

Vilka övertygelser skriver jag om? De som gör ont.

Låtsas inte vara bortanför din egen utveckling.

Personligheter älskar inte; de vill ha något.

Ingen har ett minne. Tankarna visar sig bara just nu.

Jag är så upptagen med att tänka på vad du tänker att jag är från mina sinnen.

Vi träder in i dimensionen där vi har kontroll – insidan.

Vill du möta ditt livs kärlek? Titta i spegeln.

Jag släpper inte mina föreställningar – jag möter dem med förståelse. Då släpper de mig.

Ingen kan göra mig illa. Det är mitt jobb. Det är jag som gör det.

Tankar dyker upp. Det är inte personligt. Det är inget du gör.

Jag är till slut allt jag kan veta.

Förvirring är det enda lidandet.

The Work of Byron Katie har inget samband med någon religion, sekt eller terapi. Om du tror att det kan hjälpa dig på något sätt, välkommen till The Work of Byron Katie.

The Work Foundation, Inc. erbjuder föreläsningar, workshops, konsultuppdrag för företag och The School för The Work med Byron Katie i Europa och USA.