

*"Dit boekje is rijkdom.
Het is een volledige educatie.
Het kan je vrede brengen.
Heb je zin in de reis?"
KATIE*

Dit boekje kan je naar nieuwe en diepgaande herkenningen
van je leven leiden.
Het doel ervan is jouw vrijheid.

Na een spontane en dramatische bewustzijnsverandering in 1986, begon Byron Katie haar methode
om de gave van innerlijke helderheid in stand te houden, door te geven.

Deze methode werd bekend als
The Work of Byron Katie.

Welkom bij The Work.

**ER BESTAAN MAAR DRIE SOORTEN ZAKEN:
DE MIJNE,
DE JOUWE EN
DIE VAN GOD**

(HOE JIJ GOD OF EEN HOGERE MACHT OOK ZIET)

Als ik in gedachten in jouw of Gods zaken verkeer,
dan zijn afscheiding
en eenzaamheid
daar het gevolg van.

Wanneer jij jouw leven leidt,
en ik - mentaal - ook jouw leven leid,
wie bekommert zich dan om mij?
Geen wonder dat ik eenzaam ben.

Het feit dat ik mentaal in andermans zaken zit,
weerhoudt me ervan met mijn eigen zaken te bemoeien.

Het is pure arrogantie om aan te nemen dat ik weet wat het beste voor jou is.
Kan ik op de lange duur meer dan jij of dan God weten over jouw leven en welzijn?
Die arrogantie levert stress op, getob en onrust.

ANGST

Angst wordt in de grond veroorzaakt door maar twee dingen:
de gedachte dat ik kwijt kan raken wat ik bezit,
of de gedachte dat ik niet krijg wat ik wil.

DAT WAT IS, IS.

Ik ben simpelweg opgehouden de realiteit tegen te spreken.

Hoe weet ik dat de wind moet waaien? Het waait.

Hoe weet ik dat dit iets van de hoogste orde is? Het gebeurt.

Je verzetten tegen 'dat wat is' is net zoiets als een kat leren blaffen. Hopeloze zaak.

Ik weet dat de realiteit goed is zoals hij is, want als ik me ertegen verzet voel ik spanning en frustratie. Het voelt onnatuurlijk en onevenwichtig.

Wanneer ik dat gegeven erken,
wordt mijn gedrag helder,
vriendelijk,
onbevreesd,
eenvoudig,
vloeiend en
moeiteloos.

DE VOLGORDE VAN DE SCHEPPING:

DENKEN - VOELLEN - HANDELEN - HEBBEN

Een gespannen gevoel is het resultaat van hechten aan een voorafgaande overtuiging.

We denken,
hebben een gevoel en
reageren dan op dat gevoel.

In een poging onze gevoelens te veranderen, grijpen we naar iets buiten onszelf - (relaties, seks, eten, alcohol, drugs) als tijdelijke troost en in de veronderstelling dat we dingen onder controle hebben.

Als ik een gespannen gevoel heb,
dan onderzoek ik mijn denken (doe ik **The Work**) en
merk dat het gevoel verandert
- orde neemt de plaats in van chaos.

Chaos is het gevolg van hechten aan een onwaar idee, een idee dat in mijn ogen waar is, totdat ik het onderzoek. Zolang er niet onderzocht wordt, brengt de oorspronkelijke leugen nog veel meer ideeën voort. Dit is een hopeloze poging om te bewijzen dat iets wat nooit tot vrede of een oplossing kan leiden, waar zou zijn.

Ik nodig je uit je te verheugen op een onprettig gevoel, helderheid te ontdekken door middel van het onderzoek en om je eigen onbehaaglijkheid met begrip tegemoet te treden.

Dirigeer je eigen geluk.

Waarom zou je op iets of iemand buiten jezelf wachten om je tevredenheid en harmonie te brengen?

THE WORK OF BYRON KATIE

*Oordeel over je naaste, schrijf het op,
stel vier vragen, keer het om.*

HET GESCHREVEN GEDEELTE

Oordeel over je naaste, schrijf het op.

Kies een situatie, in het verleden of in het heden, die in jouw leven onopgelost voelt. Maak de volgende zinnen af. Geef een beschrijving van wat jou dwars zit, in de vorm van een verklaring. **Schrijf nog niet over jezelf!** Wees oordelend, ongecensureerd en pietluttig. Wees a.u.b. niet 'spiritueel' of aardig. *We horen al jaren dat we niet mogen oordelen en toch doen we het de hele tijd. Geniet ervan! Geef je probleem de kans om zichzelf op papier uit te drukken. Denk eraan om korte en eenvoudige zinnen te schrijven.*

1) Aan wie of wat heb je een hekel? Wie of wat irriteert je? Wie of wat doet je verdriet of stelt je teleur?

Ik heb een hekel aan, of ik ben boos op, in de war door, verdrietig door, etc.

(naam) _____ omdat _____

Voorbeeld: Ik ben boos op Paul omdat hij me niet begrijpt. Hij schreeuwt tegen me en geeft me een rotgevoel. Ik ben boos op Paul omdat hij (Ga door met de situatie tot in detail te beschrijven. Schrijf alles op wat je vervelend aan hem vindt en waarmee hij je boos, verdrietig of angstig maakt.)

2) Wat wil je dat er aan hen verandert? Wat moeten ze volgens jou doen?

Ik wil dat (naam) _____.

(Maak een lijstje van alles wat je in deze situatie wilt.)

Voorbeeld: Ik wil dat Paul onvoorwaardelijk van mij houdt. Ik wil dat Paul me begrijpt. Ik wil ... (ga door met je lijstje.)

3) Wat moeten ze volgens jou wel en/of niet doen, zijn, denken, voelen? Wat zou je ze adviseren?

(Naam) _____ zou (niet) moeten _____.

(maak een lijstje van wat (naam) _____ in deze situatie wel of niet zou moeten doen, zijn, denken of voelen.)

Voorbeeld: Paul moet meer aan lichaamsbeweging doen. Paul moet niet zoveel TV kijken (ga door met je lijstje.)

4) Heb je iets van ze nodig? Wat moeten ze je geven of voor je doen om het jou naar de zin te maken?

Ik heb nodig dat (naam) _____.

(Maak een lijstje van de dingen die (naam) _____ je zou kunnen geven of voor je zou kunnen doen zodat jij je in deze situatie gelukkig kunt voelen. Ga door met oordelen over hem/haar/hen/het en niet over jezelf.)

Voorbeeld: Ik heb nodig dat Paul begrijpt dat ik van hem houd. Ik heb nodig dat Paul hoort wat ik zeg en begrip voor mij heeft. (Ga door met je lijstje.)

5) Wat vind je van hen? Maak een lijstje.

(Naam) _____ is _____.

(maak een lijstje van de dingen die (naam) _____ in deze situatie is.)

Voorbeeld: Paul is onverschillig. Echtgenoten zijn gevoelloos (ga door met je lijstje.)

6) Wat wil je nooit meer met die persoon, dat ding of in die situatie ervaren?

Ik wil nooit meer _____ of ik weiger om _____ (maak een lijstje van de dingen die je nooit meer denkt te willen meemaken.)

Voorbeeld: Ik wil nooit meer een ruzie met Paul meemaken. (Ga door met je lijstje.)

DE SLEUTEL TOT

THE WORK OF BYRON KATIE

**"Wil Je Echt Weten Wat De Waarheid Is?"
(Ga alleen door als het antwoord ja is)**

Stel vier vragen, keer het om.

Nu word je uitgenodigd om elke uitspraak die je hebt opgeschreven te onderzoeken en om één voor één de vier vragen en de omkering te ervaren.

HET ONDERZOEK

OF DE VIER VRAGEN

- 1) **Is het waar? Kun je écht weten dat dit waar is?**
- 2) **Wat is je reactie als je die gedachte gelooft?**
- 3) **Kun je één stress-vrije reden bedenken om deze gedachte te geloven?**
- 4) **Wie zou je zijn zonder die gedachte?**

Onderzoeken heeft alles te maken met luisteren. Kijk weer naar je oorspronkelijke verklaringen 1-5 (6 zien we later op pag. 10) en onderzoek één voor één elke verklaring met de voorgaande vier vragen.

Voorbeeld: Ik ben boos op Paul omdat hij me niet begrijpt.

**1) Is dat waar dat hij je moet begrijpen? (Wees stil. Wacht totdat het hart antwoord geeft.)
Kun je écht weten dat dit waar is? Wat is de realiteit? Begrijpt hij je? (Ga dit nog eens zorgvuldig na.) Kun je werkelijk weten wat uiteindelijk voor hem het beste is te begrijpen? (Wacht....luister.)**

2) Wat is je reactie als je die gedachte gelooft?

Wat gebeurt er wanneer je vindt dat Paul je moet begrijpen en hij doet het niet? (Maak je lijstje). Word je dan woedend, gestressed en gefrustreerd? Werp je hem dan die veelbetekenende blik toe? Probeer je hem dan op wat voor manier dan ook te veranderen? Hoe voelt het om zo te reageren? (Kijk binnenin je.) Verhef je bijvoorbeeld je stem? Hoe voelt dat in je lichaam wanneer je dat doet? Kun je een reden bedenken om die gedachte los te laten? (En probeer hem a.u.b. niet los te laten.)

3) Kun je één stress-vrije reden bedenken om deze gedachte te geloven?

(Wees stil terwijl je luistert. Ervaar je eigen wijsheid.)

4) Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Hoe zou jouw situatie er zonder die gedachte uitzien? Sluit je ogen. Stel jezelf voor in de aanwezigheid van degene die jij als 'vijand' beschouwde, van wie je verlangt dat hij jou begrijpt. Stel je nu voor dat je één ogenblik naar die persoon kijkt zonder de gedachte: "Ik wil dat hij begrijpt". Kijk.

Observeer. Wat zie je dan? Stel je nu voor hoe hij jouw gescheld ervaart wanneer jij hem ervan overtuigd dat hij jou moet begrijpen. Zolang je die persoon niet als een vriend kan zien, zelfs wanneer je denkt dat hij je niet begrijpt, is je werk niet af.

DE OMKERING

Wanneer je een gedachte heb die zegt: "Ik ben kwaad op Paul omdat hij me niet begrijpt", dan is de omkering: "Ik ben kwaad op mezelf omdat ik mezelf niet begrijp", en nog een keer: "Ik ben kwaad op mezelf omdat ik Paul (soms) niet begrijp." Je kunt soms meer dan twee of drie omkeringen vinden, die allemaal even waar, of meer waar zijn dan wat je had opgeschreven, vooral als je bij je eigen zaak blijft. *Kijk bij elke omkering naar binnen. Wees stil, voel het. Verontschuldig je aan jezelf en uiteindelijk zul je weten wanneer je je moet verzoenen met degene die jij beschuldigde en die jij probeerde te veranderen. Dit is een voltooiing en een nieuw begin.*

VOORBEELDEN VAN OMKERINGEN

(Hoeveel kun je er vinden?)

Ik heb een hekel aan Paul wanneer hij onaardig tegen me is.

keert om in:

Ik heb een hekel aan mezelf wanneer ik onaardig tegen mezelf ben.

Ik wil dat hij stopt met schreeuwen tegen me.

keert om in:

Ik wil dat ik stop met schreeuwen tegen hem (in gedachten).

Hij moet me begrijpen.

keert om in:

**ik moet hem begrijpen
ik moet mezelf begrijpen.**

Ik heb nodig dat hij aardig voor me is.

keert om in:

Ik heb nodig dat ik aardig voor mezelf ben.

Ik heb nodig dat ik aardig voor hem ben.

Ik heb niet nodig dat hij aardig voor me is.

Hij is liefdeloos naar me.

keert om in:

Ik ben liefdeloos naar mezelf wanneer ik liefdeloos naar hem toe ben.

Ik wil niet met hem samenleven.

keert om in:

Ik ben bereid om met hem samen te leven.

En vervolgens verheug ik me erop om met hem samen te leven, al is het alleen maar in mijn gedachten.

De omkeringen zijn **jouw** recept voor gezondheid, vrede en geluk.

Breng zelf het medicijn in praktijk dat je anderen voorschreef.

Wij wachten op slechts één leraar die dit kan leven.

Ben jij dat?

"Laat mij dat wat ik van mijn man eiste zelf leven. Laat het bij mij beginnen! Laat mij naar mezelf luisteren en de moed hebben zelf te leven, wat ik hem voorschrijf.

Mijn bevrijding is mijn zaak.
Het leven is mijn speelplaats."

KATIE

NUMMER ZES

"Ik wil nooit meer een ruzie met Paul meemaken" keert om in:

"Ik ben bereid om een ruzie met Paul mee te maken," en nogmaals:

"Ik verheug me erop om een ruzie met Paul mee te maken."

(Ik kan het net zo goed wel doen.

De kans is groot dat het weer gebeurt, al was het alleen maar in mijn gedachten.)

**Ik weet nu dat verwarring het enige lijden is
en dat onderzoeken
het einde van verwarring betekent.**

Wanneer ik niet begrepen word en wanneer het nog steeds pijn doet, goed zo!
Ik kijk ernaar uit!

Gevoelens zijn gewoon een geschenk.

Ze zijn het ingebouwde 'alarmstelsel' dat precies op het juiste moment in werking treedt, dat me waarschuwt dat Paul niet het probleem is, maar dat ik in de war ben en dat ik 'The Work' moet doen.

**Wanneer een vervelend gevoel de kop op steekt,
dan gebeurt dat niet per ongeluk.**

Laat me het verwelkomen, want het is uiteindelijk de vriend die tegen me zegt dat ik op dit moment in de war ben.

Nummer zes vertelt hoe we al het denken en al het leven onbevreesd kunnen omarmen.

Totdat ik de vijand als een vriend kan zien, is mijn werk nog niet af.
(Wat overigens niet betekent dat ik hem te eten vraag.
Nog niet.)

VRAGEN EN ANTWOORDEN

V: *Hoe zit het als ik mezelf veroordeel? Kan The Work me daarbij helpen?*

KATIE: Ja. Door middel van The Work kun je jezelf helpen. The Work bestaat simpelweg uit vier vragen die je naar een plek van helderheid en begrip brengen. Een voorbeeld kan zijn, "*ik ben een mislukking.*" Is dat waar? Kun je echt weten dat dit waar is? Hoe reageer je wanneer je die gedachte hebt? (Maak een lijstje. Hoe reageer je dan?) Wie zou je zijn zonder die gedachte? Schrijf je oordelen over jezelf gewoon op, onderzoek ze en keer het om. "*Ik ben geen mislukking.*" Kijk of dat net zo waar is, of meer waar. Ik raad je echter altijd aan om over anderen te oordelen Dat is de snelste weg naar innerlijke vrede.

V: *Ik vind het moeilijk om over anderen te schrijven. Ik weet dat ik het probleem ben. Waarom kan ik niet over mezelf schrijven?*

KATIE: In het begin wijs je met The Work naar iets buiten jezelf en ziet dan dat alles wat er om je heen gebeurt een directe weerspiegeling van je denken is. Het gaat alleen maar over jou. De meesten van ons hebben jarenlang kritiek en oordelen op onszelf gericht en tot nu toe heeft dat niets opgelost. Als ik over een ander oordeel en dit omkeer, ontstaat er begrip en 'zelf'-realisatie.

V: *We weten allemaal dat het verkeerd en onvriendelijk is om over anderen te oordelen. Waarom zouden we dit dan doen?*

KATIE: Oordelen is wat we voortdurend doen. We doen vaak net alsof we het niet doen, maar we doen het wel. En vaak voelen we ons dan ontzettend schuldig en ongerust omdat we oordelen. Ik nodig je uit om je oordeel op papier te zetten en het zonder censuur op te schrijven. Je weet toch hoe makkelijk het is om bij anderen te zien hoe ze hun problemen kunnen oplossen, en hoe ze gelukkiger kunnen zijn? Toch raak je in de war en weet je niet wat je moet doen wanneer jou hetzelfde overkomt. Goed zo! Oordeel over je naaste, schrijf het op, stel vier vragen en keer het om. The Work is een operatieve ingreep. Wees je eigen chirurg.

Q: *Ik geloof niet in God. Heb ik dan toch iets aan The Work?*

KATIE: Ja. Atheïst, agnosticus, Christen, Jood, Moslim, Boeddhist, Hindoe, heiden - we hebben allemaal één ding met elkaar gemeen, we willen gelukkig zijn en gemoedsrust hebben. Wanneer je het zoeken moe bent, de pijn moe bent, dan nodig ik je uit om The Work te doen.

Q: *Moet ik het opschrijven? Kan ik niet gewoon de vragen stellen en het in mijn hoofd omkeren als ik een probleem heb?*

KATIE: Het denken kan zichzelf sneller dan het licht billijken. Stop dat gedeelte van je denken dat jouw woede, verdriet of verontwaardiging veroorzaakt door het op papier te zetten. Als het denken eenmaal op papier stilstaat is het makkelijker te onderzoeken. Op den duur begint The Work jou automatisch, zonder schrijven, te 'ontwarren'.

Q: *En als ik nu geen probleem met mensen heb? Kan ik dan over algemene dingen of instellingen schrijven?*

KATIE: Ja. Doe The Work op elk onderwerp dat stress veroorzaakt. Naarmate je vertrouwd raakt met de vier vragen en de omkering, kun je oordelen kiezen als het lichaam, ziekte, carrière, 'hen' of God. Gebruik dan gewoon de uitdrukking 'mijn denken' op de plaats van het onderwerp, wanneer je terugkijkt in *De Sleutel tot The Work of Byron Katie*.

Voorbeeld: "Mijn lichaam zou jong, gezond en soepel moeten zijn."

Is dat waar? (Kun je absoluut zeker weten dat dit waar is, wat is de realiteit, wat is nou eigenlijk de waarheid, etc.) Omgekeerd: "*Mijn denken zou jong, gezond en soepel moeten zijn.*" Is dat niet wat je eigenlijk wilt, een denken wat rustig en soepel is? Laten we ernaar kijken: "*Ik wil dat mijn lichaam gezond is.*" Maar ook al wàs het gezond, dan was het nog altijd te dik, te dun, te lang, te klein. Een gezond lichaam heeft me nooit gegeven wat ik werkelijk wilde.

Omgekeerd: "Ik wil dat mijn denken gezond is."

Als ik ziek ben, is het misschien mijn 'oude denken' dat tekort schiet en hopeloos lijkt. "*Ik zou niet ziek moeten zijn.*" Is dat waar? De dokter zegt dat het wel zo is. Wiens zaak is het als ik ziek ben? Die van God en van mijn dokter. Mijn enige zaak is om mijn denken te begrijpen en het daardoor te genezen, om bij mijn volle verstand te blijven en medische hulp te gaan zoeken. Angst verzwakt mijn immuunsysteem en het onderzoek is het einde van angst. Nu.

KATIE-ISMES

Stel elke vraag die je aan een leraar wilt stellen aan jezelf en wacht in stilte op het antwoord.

Wees niet spiritueel, wees in plaats daarvan eerlijk.

Alles is een spiegelbeeld van jezelf - je eigen denken dat naar jou terugkeert.

"Ik weet het niet" is mijn liefste uitgangspunt. Het is het enige echte uitgangspunt.

Als ik een gebed had dan zou het dit zijn: "God bespaar me het verlangen naar liefde, goedkeuring en waardering."

Blijf steeds bij jezelf thuis komen. Jij bent de enige op wie je steeds hebt zitten wachten.

De kortste weg is: "God is alles; God is goed."

De leraar die je nodig hebt is de persoon met wie je samenleeft.

Er zijn geen lichamelijke beperkingen - ze bestaan alleen in gedachten.

Het is niet jouw taak om mij aardig te vinden - dat is mijn taak.

Jij bent je eigen dokter. The Work is de medicatie. Ga op huisbezoek.

Ik ben de oorzaak van mijn pijn - maar dan ook al mijn pijn.

Het begin van de tijd bestaat niet, alleen maar het begin van de gedachte.

Ik hou van de realiteit. Wanneer ik me verzet tegen 'DAT WAT IS' dan verlies ik - alleen maar voor 100%.

Over welke overtuigingen schrijf ik? Over die welke pijn doen.

Probeer jezelf niet boven je evolutie te laten uitstijgen.

Persoonlijkheden hebben niet lief, ze willen alleen maar iets hebben.

Niemand heeft een geheugen. Gedachten komen gewoon nu naar boven.

Ik ben zo druk met het bedenken van wat jij denkt, dat ik mijn verstand ben kwijtgeraakt.

We betreden nu de dimensie waar we controle hebben - de binnenkant.

Wil je de liefde van je leven ontmoeten? Kijk in de spiegel.

Ik laat mijn concepten niet los, ik treed ze met begrip tegemoet. Dan laten zij mij los.

Niemand kan mij kwetsen. Dat is mijn taak. Ik doe dat.

Gedachten komen tevoorschijn. Ze zijn niet persoonlijk. Jij bent niet degene die het doet.

Uiteindelijk ben ik het enige wat ik kan kennen.

Verwarring is het enige lijden.

The Work of Byron Katie is niet gelieerd aan enige religie, sekte of therapie.

Als je denkt dat je er, op wat voor manier dan ook, baat bij kunt hebben, ben je welkom bij The Work of Byron Katie