



the work of byron katie

Het einde van lijden

***Niemand behalve jijzelf kan jou vrijheid geven.
Dit boekje laat zien hoe.***

- Byron Katie

Over Katie & *The Work*

In 1986, was Byron Kathleen Reid (beter bekend als 'Katie') op een dood punt in haar leven beland. De laatste tien jaar was ze steeds meer paranoïde, bozer en depressiever geworden. Ze bleef vaak weken achtereen in bed, bang om naar buiten te gaan. Soms kon ze niet eens haar tanden poetsen. En toen werd Katie op een ochtend plotseling wakker met een totaal andere kijk op de werkelijkheid, zonder enig besef van wie of wat ze was.

Er bestond geen ik. 'Het leek alsof iets anders wakker was geworden. *Het* opende zijn ogen. *Het* keek door Katies ogen. Alles was onherkenbaar. En het genoot! Het was bedwelmd door vreugde. Niets stond er los van of was onacceptabel.'

In Katie was een woordeloos proces van onderzoek ontwaakt dat al haar lijden liet oplossen.

Vanaf die dag is Katies vrijheid altijd gebleven. Wanneer mensen haar vragen hoe ze diezelfde staat kunnen bereiken, biedt Katie ze The Work aan, een origineel en radicaal proces van zelfrealisatie. The Work wordt de meest krachtige methode genoemd die ooit ontwikkeld is om een einde aan menselijk lijden te maken en die toch zo eenvoudig is dat zelfs een kind het kan doen.

Het is niet gelieerd aan enige andere organisatie of godsdienst en het is een aanvulling op elke praktijk die vrede zoekt.

The Work wordt kosteloos over de gehele wereld aangeboden door The Work of Byron Katie Foundation, een 501 (c) non-profit organisatie (in de VS).

Welkom bij The Work of Byron Katie.

Inhoud

Introductie	4
Oordeel over je naaste	7
Het oordeel-over-je-naaste werkblad	9
De vier vragen	11
De omkering	15
Voorbeeld van omkeringen	17
Nummer 6	18
De subvragen	20
De drie soorten zaken	21
Oorzaak en gevolg	22
The Work met een partner	23
Vragen en antwoorden	25
Katie-ismes	30
Testimonials	32
The School for The Work	34
<i>Loving What Is</i>	34
Nog een oordeel-over-je-naaste werkblad	35
Ondersteun The Work	38

Introductie

In 1986 realiseerde ik me dat we alleen lijden als we een gedachte geloven die tegen de realiteit ingaat. Willen dat de realiteit anders is dan zij is, is hopeloos. Dan kun je net zo goed proberen een kat te leren blaffen. Je kunt het blijven proberen, en uiteindelijk kijkt de kat naar je op en zegt: 'miauw.'

Dit mag dan overduidelijk lijken, en toch, als je oplet, merk je dat je tientallen keren per dag dit soort gedachten hebt. 'Mensen zouden vriendelijker moeten zijn.' 'Kinderen zouden zich beter moeten gedragen.' 'Mijn burens zouden hun gazon beter moeten bijhouden.' 'Mijn man (of vrouw) had niet bij me weg moeten gaan.' 'Ik zou dunner moeten zijn (of mooier of succesvoller).' Deze gedachten zijn manieren om te verwachten dat de realiteit anders zou moeten zijn dan dat zij op dit moment is. Zo wordt alle stress, frustratie en depressie geboren.

Mensen die nieuw zijn bij The Work zeggen vaak tegen me, 'Maar het zou me machteloos maken als ik niet langer tegen de realiteit inga. Als ik haar zomaar accepteer dan word ik passief.' Ik antwoord dan met een vraag: 'Kun je echt weten dat dat waar is?' Wat geeft je meer kracht - 'Mijn partner had me niet

moeten verlaten' of 'Hij heeft me verlaten. Wat zijn mijn mogelijkheden?' Als je helder naar de realiteit kijkt, dan ben je in een positie om intelligente keuzes te maken. Als je ertegen in gaat, ben je beperkt.

The Work laat je zien dat wat jij dacht dat niet had moeten gebeuren, juist *wel* had moeten gebeuren. Het had moeten gebeuren, omdat het gebeurd is, en geen enkele gedachte kan daar verandering in brengen. Dit betekent niet dat je het goedpraat of goedkeurt. Het betekent niet dat je passief wordt. Het betekent alleen dat je de dingen zonder verzet ziet en zonder de stress van je innerlijke strijd. Niemand wil dat zijn/haar kinderen ziek worden, niemand wil dat zijn/haar partner hem/haar verlaat; maar als dit toch gebeurt, hoe ben je er dan bij gebaat als je er mentaal tegenin gaat? We deden dit in onze onschuld, omdat we geen andere manier kenden.

The Work biedt ons een manier om onze pijnlijke oorlog met de realiteit te stoppen, zodat we een heldere kijk op de dingen krijgen. Door specifieke, indringende vragen te stellen, onderzoeken we ons denken en worden we ons bewust van onze verwarring. Dit is zelfrealisatie. Het is een kans voor het denken om zichzelf te ontmoeten, om zichzelf op papier tot stilstand te brengen en, door het onderzoek, te realiseren wat de oorzaak en gevolg zijn van het ingaan tegen 'dat wat is'.

Als dit niet logisch klinkt, maak je dan geen zorgen. Terwijl je doorgaat, zal het duidelijker worden. Laten we nu beginnen met de eerste stap van *The Work*: onze oordelen.



Oordeel over je naaste

Al duizenden jaren krijgen we te horen dat we niet mogen oordelen, maar toch doen we het voortdurend - hoe onze vrienden zich moeten gedragen, met wie onze kinderen moeten omgaan, wat onze ouders moeten voelen, doen of zeggen. In plaats van deze oordelen te onderdrukken, gebruiken we ze in *The Work* als uitgangspunten voor zelfrealisatie. Door het oordelende denken zijn eigen leven op papier te gunnen, ontdekken we via de spiegel van de mensen om ons heen wat we ons nog niet over onszelf gerealiseerd hadden.

Om *The Work* te ervaren, kies je een situatie uit het verleden of heden die onopgelost voelt - iemand waar je boos op bent of die jij niet helemaal hebt vergeven - en dan vul je het Oordeel-over-je-naaste werkblad in op de volgende bladzijden.* Schrijf niet over jezelf. Wees ongeremd en pietluttig. Wees a.u.b. niet 'spiritueel' of aardig. Schrijf korte, eenvoudige zinnen, vertrouw dit proces en geef je denken de kans om zichzelf op papier uit te drukken. Dit is alleen voor jouw ogen bestemd.

*Als je niet in dit boekje wilt schrijven, kun je een werkblad downloaden van onze website, www.thework.org.

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

Voorbeeld: *Ik ben boos op Paul omdat hij me niet begrijpt. Ik ben boos op Paul omdat hij tegen me schreeuwt en me een rotgevoel geeft.*

Ik heb een hekel aan, of ik ben boos op, geïrriteerd, verdrietig, etc. door _____ omdat

2. Wat wil je dat er aan hen verandert? Wat wil je dat ze doen?

Voorbeeld: *Ik wil dat Paul echt van me houdt en het niet alleen maar zegt.*

Ik wil dat _____

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

Voorbeeld: *Paul zou meer aan lichaamsbeweging moeten doen. Paul zou niet zoveel tv moeten kijken.*

_____ zou (niet) moeten _____

4. Heb je iets van ze nodig? Wat moeten ze doen om het jou naar de zin te maken?

Voorbeeld: *Ik heb nodig dat Paul weet dat ik van hem houd. Ik heb nodig dat Paul hoort wat ik zeg en dat hij me begrijpt.*

Ik heb nodig dat _____

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

Voorbeeld: *Paul is onverschillig en hardvochtig.*

_____ is _____

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

Voorbeeld: *Ik wil nooit meer een ruzie met Paul meemaken. Ik weiger om me agressief door Paul te laten behandelen.*

Ik wil nooit meer _____

Ik weiger om _____

DE VIER VRAGEN

Vervolgens onderzoek je elke zin die je op het werkblad hebt ingevuld met vier vragen:

1. **Is het waar?**
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?**
3. **Hoe reageer je wanneer je die gedachte hebt?**
4. **Wie zou je zijn zonder die gedachte?**

***Als je zou moeten kiezen tussen
gelijk hebben (en de stress die daarbij hoort)
en vrij zijn, wat zou je dan kiezen?***

***En wil je echt de waarheid weten over dat
wat jouw stress of pijn veroorzaakt?***

Een voorbeeld van hoe je dit doet, staat op de volgende bladzijde. Wanneer je jezelf deze vragen stelt, kan het gebeuren dat je denkt het antwoord al te weten (vooral bij de eerste vraag): ‘Natuurlijk is het waar,’ of ‘Nee, ik weet dat het niet waar is’. Het gaat erom dat je verder kijkt dan de snelle antwoorden van het intellect, en zodoende een diepere wijsheid aanboort. Stel de vraag, wees stil en wacht op het antwoord van de stem van het hart. Laat de diepere antwoorden naar boven komen.

Naarmate je meer oefent, ga je je eigen ervaring vertrouwen. Je zult leren je eigen antwoorden te vertrouwen - en niet die van de wereld - om te zien wat voor jou waar is.

Voorbeeld: Paul zou me moeten begrijpen. *

Vraag 1: Is het waar?

Is het waar dat Paul jou zou moeten begrijpen? Wat is de realiteit? Wees stil. Wacht op het antwoord. Als je voelt dat dit waar is, stel je vraag 2. Als je voelt dat dit niet waar is, ga je door met vraag 3.

Vraag 2: Kun je absoluut weten dat het waar is?

Deze vraag is een tweede kans om naar binnen te gaan om te zien wat je echt voor waar aan kunt nemen. Kun je absoluut weten dat Paul je moet begrijpen? Kun je weten wat voor hem het beste is om op dit moment te begrijpen - de mate van begrip die hij op dit moment voor ogen moet hebben? Is het aan jou om te bepalen wat iemand, ongeacht wie, moet kunnen begrijpen? En wat is de realiteit in deze situatie? *Begrijpt* hij je? Iedereen kan zeggen dat hij je *moet* begrijpen, dat mannen hun vrouwen moeten begrijpen. Kijk nu goed naar je eigen ervaring om te zien wat voor jou waar is.

Ik realiseerde me in 1986 dat wat waar is, niet de mythen of idealen zijn waar de wereld het over heeft.

* Wanneer je de vier vragen toepast op nummer 1 van het werkblad, kun je de oorspronkelijke zin vereenvoudigen. Bijv. 'Ik ben boos op Paul omdat hij me niet begrijpt' wordt teruggebracht tot 'Paul zou me moeten begrijpen' of zelfs 'Ik ben boos'.

Wat waar is, is wat er in de realiteit gebeurt. 'Paul moet me begrijpen'. Is het waar? In mijn ervaring is - nee, Paul *hoeft* me niet te begrijpen - meer waar. Dat is soms de realiteit.

Mensen die nieuw zijn bij The Work hebben vaak moeite met mijn gebruik van het woord 'moeten'. 'Oké Katie', zeggen ze, 'Ik zie dat hij je in werkelijkheid niet begrijpt. Maar dat zou hij wel *moeten* doen, toch? Ik bedoel, daar moet je hem aan laten werken'. Ik heb dit jarenlang geprobeerd, en het resultaat was depressie en woede. De enige reden waarom ik wilde dat hij me begreep, was dat ik me gelukkig kon voelen, en ik merkte dat toen ik niet langer geloofde dat hij me moest begrijpen, ik gelukkig was! Ik stopte met het waanzinnige geloof dat mijn gevecht tegen de wereld me vrede ging brengen. Wat *zou moeten* gebeuren, is wat er gebeurt - kennelijk. Dat is wat er nu echt gebeurt. Al het andere is alleen maar een fantasie, een verhaal dat we vertellen.

Geloof niet dat dit waar is, alleen maar omdat ik het zeg. Als jouw antwoord op de tweede vraag 'ja', is, goed zo. Er bestaat geen fout antwoord. Ga gewoon door met het proces van het onderzoek. Bij de volgende vraag zullen we de gevoelens onderzoeken die uit ons denken voortvloeien.

Vraag 3: Hoe reageer je wanneer je die gedachte hebt?

Wat gebeurt er wanneer je denkt: 'Paul zou me moeten begrijpen' en hij doet dit niet? Maak een lijstje. Hoe behandel je Paul dan? Hoe behandel je jezelf dan? Wat gebeurt er in je lichaam? Merk op wat de effecten zijn van het hebben van deze gedachte. Vraag jezelf af: 'Geeft het denken van deze gedachte stress of vrede in mijn leven?'

Vraag 4: Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Sluit je ogen. Stel je jezelf nu voor in de aanwezigheid van de persoon die je wilt veranderen. Stel je heel even voor dat je naar die persoon kijkt zonder die gedachte. Wat zie je dan? Stel je nu voor dat hij ervaart hoe jij hem behandelt wanneer je het verhaal uitspeelt dat hij je zou moeten begrijpen. Hoe zou je leven eruit zien zonder die gedachte?

Het doel is niet dat je je reacties verandert of het leven anders gaat zien. Dit is simpelweg een onderzoek, een kans voor jou om naar binnen te keren en om je gedachten uit de eerste hand te observeren en het effect ervan te zien. Wanneer je het onderlinge verband hiervan duidelijk ziet, dan is het resultaat dat je leven automatisch verandert. Het moet wel, want op het

moment dat je begrijpt dat geestelijk lijden veroorzaakt wordt door *jouw gedachten* over de wereld en niet door de wereld zelf, veranderen problemen in kansen voor zelfrealisatie en wordt het leven een geschenk.

DE OMKERING

Nadat je je zin met de vier vragen hebt onderzocht, ben je klaar om hem om te keren. Omkeringen zijn jouw kans om het tegenovergestelde te ervaren van wat jij gelooft dat waar is.

Bijvoorbeeld: 'Ik ben boos op Paul omdat hij me niet begrijpt' draait om naar: 'Ik ben boos op *mezelf* omdat *ik mezelf* niet begrijp'. Is dat net zo waar of nog meer waar? Kan het zijn dat ik mezelf en waarom ik boos word op Paul niet begrijp? Als ik mezelf niet begrijp, kan ik dan zien waarom Paul dat ook niet kan? Een andere omkering zou zijn, 'Ik ben boos op mezelf omdat *ik Paul* niet begrijp'. Kan ik dat vinden?

Wees creatief met de omkeringen. Het zijn openbaringen, die jou verborgen stukjes over jezelf laten zien, teruggespiegeld door anderen. Je kunt meer dan twee of drie omkeringen ontdekken, elk net zo waar of meer waar dan de zin die je had opgeschreven. Ga naar binnen. Sta stil bij elke omkering. Kijk welke voor jou goed voelen. Neem even de tijd om ze te voelen.

Toen ik de omkeringen begon toe te passen, bemerkte ik dat *ik* dat was, wat ik jou noemde. Jij was niets anders dan mijn geprojecteerde gedachten, alsof ze echt waren. In plaats van nu te proberen de wereld om me heen te veranderen (wat me in drieënveertig jaar nog nooit gelukt is), kan ik de gedachten op papier zetten, ze onderzoeken, omkeren en er dan achter komen dat ik precies datgene ben waarvan ik dacht dat jij het was. Op het moment dat ik jou als onaardig zie, ben ik onaardig. Als ik geloof dat jij op moet houden met oorlogvoeren, voer ik dan in gedachten oorlog met jou? Als dat zo is, dan onderwijs ik oorlog.

Wanneer je wat meer bekend raakt met The Work, ga je misschien merken dat je allerlei gelegenheden hebt om te oefenen met de omkeringen. Je hebt bijvoorbeeld net iemand ontmoet en je vindt hem arrogant. Vraag jezelf dan, ‘Geldt dat ook voor mijzelf? Ben ik soms ook wel eens arrogant? Ben ik misschien arrogant op het moment dat ik denk te weten hoe een ander zich wel of niet zou moeten gedragen?’

De omkeringen zijn *jouw* recept voor geluk. Dien jezelf het medicijn toe dat je anderen voorschreef. We wachten maar op één leraar die dit doet. Dat ben jij.

Voorbeelden van omkeringen

Hier zijn nog een paar voorbeelden die je helpen te zien hoe het omkeren van je uitspraken tot inzichten kan leiden.

‘Hij moet mij begrijpen’ keert om in:

- Hij *hoeft* me *niet* te begrijpen (dit is soms de realiteit)
- *Ik* moet *hem* begrijpen
- *Ik* moet *mezelf* begrijpen

‘Ik heb nodig dat hij aardig tegen me is’ keert om in:

- Ik heb *niet* nodig dat hij aardig tegen me is.
- Ik heb nodig dat ik aardig ben tegen hem (kan ik dat doen?)
- *Ik* heb nodig dat ik aardig ben tegen *mezelf*.

‘Hij behandelt mij liefdeloos’ keert om in:

- Hij behandelt mij *liefdevol* (zo goed als hij kan).
- *Ik* behandel *hem* liefdeloos (kan ik dat vinden?)
- *Ik* behandel *mezelf* liefdeloos (wanneer ik oordeel en het onderzoek niet toepas).

‘Paul moet niet tegen me schreeuwen’ keert om in:

- Paul moet *wel* tegen me schreeuwen (Kennelijk, want dat is wat er gebeurt. Luister ik?)
- *Ik* moet niet tegen *Paul* schreeuwen
- *Ik* moet niet tegen *mezelf* schreeuwen (Beleef ik in gedachten het geschreeuw van Paul telkens weer?).

NUMMER 6

Nadat je de zinnen bij nrs. 1-5 op het werkblad hebt onderzocht en omgekeerd, draai je nummer 6 om. Hier zeg je dan: 'Ik ben bereid om' en 'Ik kijk ernaar uit'.

Bijvoorbeeld: 'Ik wil nooit meer een ruzie met Paul meemaken' keert om naar '*Ik ben bereid om weer een ruzie met Paul mee te maken*' en '*Ik kijk ernaar uit om weer een ruzie met Paul mee te maken*'. Waarom zou je ernaar uitkijken? Nummer 6 gaat over het volledig omarmen van alle denken en daardoor alle leven, zonder angst en openstaan voor de realiteit. Als je dan weer ruzie met Paul krijgt, zelfs al was het alleen maar in gedachten, *goed*. Als het pijn doet, zet dan je gedachten op papier en onderzoek ze. Ongemakkelijke gevoelens zijn geheugensteuntjes die ons laten zien dat we in een gedachte geloven die misschien niet waar is voor ons. Ze laten ons weten wanneer het tijd is om The Work te doen.

Totdat je je vijand als een vriend kunt zien, is je Werk niet af. Dit betekent niet dat je ze te eten moet vragen. Liefde is een innerlijke ervaring. Misschien zie je ze wel nooit meer - misschien ga je wel van ze scheiden - maar voel je stress of vrede wanneer je aan ze denkt?

In mijn ervaring is er maar één persoon nodig om een goede relatie te hebben. Ik zeg altijd dat ik het perfecte huwelijk heb, en ik kan niet echt weten wat voor soort huwelijk mijn echtgenoot heeft (ook al vertelt hij me dat hij ook gelukkig is).



De subvragen

Tijdens *The School for The Work*, maken we gebruik van verschillende subvragen die zeer nuttig kunnen zijn tijdens het onderzoek. Voel je vrij om deze gedurende het hele onderzoeksproces toe te passen, of hou je gewoon aan de vier vragen - wat voor jou het beste werkt.

1. Is het waar?

Wat is de realiteit?

Waar is je bewijs?

2. Kun je absoluut weten dat het waar is?

Kun jij weten wat het beste is voor iemands levensweg?

Kun je meer dan God weten?

3. Hoe reageer je als je die gedachte hebt?

Hoe voelt dat binnenin je?

Hoe behandel je anderen?

Hoe behandel je jezelf?

Wat doe of zeg je dan specifiek?

Brengt die gedachte stress of vrede in je leven?

Kun je een vreedzame reden zien om die gedachte vast te houden?

4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Hoe zou je leven eruitzien als je die gedachte nooit meer kon hebben?

Nadat je alle vragen en subvragen hebt gesteld, keer je de originele uitspraak om. Is die net zo waar of meer waar? Kun je nog een omkering vinden?

DE DRIE SOORTEN ZAKEN

In de hele wereld kan ik maar drie soorten zaken ontdekken: die van mij, van jou en van God (hoe jij God of een hogere macht ook ziet. Voor mij staat God gelijk aan realiteit, want die heeft *het voor het zeggen*). Als jij jouw leven leidt, en *ik* in gedachten ook jouw leven leidt, wie is er dan hier om *mijn* leven te leiden? Dan spreekt het vanzelf dat ik me eenzaam voel. Als ik in gedachten in iemand anders zijn zaak zit, zorgt dat ervoor dat ik niet bij mezelf aanwezig kan zijn.

Het is pure arrogantie om ervan uit te gaan dat ik weet wat het beste is voor een ander. Kan ik, op de lange duur, echt beter dan jij weten wat het beste is voor jouw leven? Deze arrogantie maakt me nerveus, bezorgd en ongerust. De volgende keer dat je je afgescheiden of eenzaam voelt, vraag jezelf dan af, 'In wiens zaak zit ik?'

OORZAAK EN GEVOLG

Wanneer je angst ervaart (of woede, depressie, stress, enz.), dan is er altijd een gedachte achter dat gevoel. Gedachte is de oorzaak, gevoel is het gevolg. Tot nu toe zijn we bezig geweest het gevolg te veranderen (d.m.v. relaties, seks, eten, alcohol, drugs) om tijdelijk troost te vinden en om de illusie te wekken dat je de dingen onder controle hebt. Heeft het ooit voor jou gewerkt?

Zonder de vragen blijft de oorspronkelijke gedachte de verborgen oorzaak en komen er meer denkbeelden uit voort. Het denken doet dan zijn taak, wat inhoudt dat het zoveel mogelijk bewijs verzamelt om aan te tonen dat het gelijk heeft. 'Paul houdt niet van me. Hij luistert nooit als ik iets zeg. Hij schreeuwt de hele tijd...' ik kan proberen mezelf af te leiden van de gevoelens die dat oplevert, of ik kan de oorzaak onderzoeken.

Wanneer ik me ongemakkelijk voel, dan onderzoek ik de achterliggende gedachte door het op papier te zetten en vier vragen te stellen. Ik probeer niet het gevoel te veranderen. Ik doe The Work en bemerk dat het gevoel verandert, dat mijn hele leven verandert. Dat is de kracht van de waarheid.

Ik nodig je uit om je te verheugen op een vervelend gevoel. Het is een geheugensteuntje, net als een

alarmklok, dat je laat weten dat je hecht aan een overtuiging zonder dat je die hebt onderzocht, en dat het tijd is om The Work te doen. Ontdek helderheid door het onderzoek en treed je ongemak tegemoet met begrip. Waarom zou je wachten totdat iets of iemand van buitenaf jou bevrediging en harmonie komt brengen? Vrede zit altijd in je, het is maar vier vragen van je verwijderd.

THE WORK MET EEN PARTNER

Hierna volgt een krachtige oefening die door twee (of meer) mensen gedaan kan worden, die graag tot een oplossing willen komen of die willen vergeven. Wanneer je met iemand anders werkt, gaat het erom dat je duidelijk weet dat The Work voor jou bedoeld is en niet voor de ander. Iedereen die meedoet, kan zich naar binnen keren om zijn of haar eigen waarheid te ontdekken; het gaat niet om winnen of gelijk hebben. We zijn altijd al 'ander-gerealiseerd' geweest. The Work gaat over zelfrealisatie.

Eerst vullen beide partners een werkblad in (te verkrijgen op www.thework.org) waarbij ze eerlijk, direct en bekrompen oordelen over de ander. Partner A leest dan hardop haar werkblad voor, zin na zin, en richt zich rechtstreeks tot Partner B. Bijvoorbeeld, 'Paul, ik ben boos op jou omdat ik het gevoel heb dat jij niet van

me houdt'. Na elke zin pauzeert partner A en wacht op oogcontact met partner B. Het is partner B's taak om te luisteren en zich naar binnen te keren om te zien of hij ook maar *ergens* in zichzelf kan zien waar partner A gelijk heeft. Of hij het nu vindt of niet, hij antwoordt met, 'Dank je wel'. Dat is alles. Niets meer, niets minder.

Wanneer partner A klaar is met voorlezen van alle zinnen op het werkblad, begeleidt partner B haar bij elke zin met de vier vragen die op pag. 13 staan, tot het hele werkblad gedaan is. Dan leest partner A haar hele lijst weer voor, maar nu de omgedraaide versie. Ze pauzeert weer na elke zin, maakt oogcontact met partner B, en geeft zichzelf de tijd om te horen wat ze zegt en om de waarheid ervan in zichzelf te herkennen. De gehele oefening wordt herhaald, waarbij de partners van rol wisselen.

Je kunt in de verleiding komen om deze oefening te gebruiken om je partner te veranderen. Zo'n motief is een manipulatie, die tot frustratie en nog meer onbegrip leidt. *The Work is niet voor mensen die gelijk willen hebben. Het is voor mensen die vrij willen zijn.*

Welke rol je ook aanneemt in het onderzoek, doe het altijd voor je eigen vrijheid, niet die van je partner. Als je deze eenvoudige aanwijzingen opvolgt en deze oefening doet uit liefde voor de waarheid, kan het je eigenliefde brengen, en daardoor een diepere liefde voor de ander.

VRAGEN EN ANTWOORDEN

V *Ik vind het moeilijk om over anderen te schrijven. Kan ik ook over mezelf schrijven?*

A Als je jezelf wilt leren kennen, stel ik voor dat je over iemand anders schrijft. Wijs met *The Work* in het begin naar buiten, en dan zul je ontdekken dat alles buiten jezelf een regelrechte weerspiegeling is van je denken. Het gaat allemaal over jou. De meesten van ons hebben onze kritiek en oordelen jarenlang op onszelf gericht en dat heeft nog steeds niets opgelost. Over iemand anders oordelen, het onderzoeken en dan omkeren is de kortste weg naar begrip en zelfrealisatie.

V *Moet ik het opschrijven? Kan ik de vragen niet gewoon in mijn hoofd stellen en dan omkeren?*

A Het is de taak van het denken om gelijk te hebben, en het kan zichzelf razendsnel rechtvaardigen. Breng dat deel van je denken, dat de bron is van je angst, woede, verdriet of afkeer, tot stilstand door het naar het papier te verplaatsen. Als het denken op papier stilstaat, is het veel makkelijker te onderzoeken. Uiteindelijk zal *The Work* automatisch jouw verhalen ongedaan maken, zonder dat je schrijft.

V *Stel dat ik geen problemen met mensen heb? Kan ik dan op dingen schrijven, zoals mijn lichaam?*

A Ja. Doe The Work op alles wat stress geeft. Wanneer je je de vier vragen en de omkering eigen begint te maken, kun je onderwerpen kiezen zoals het lichaam, ziekte, carrière of zelfs God. Experimenteer dan met de term ‘mijn denken’ op de plek van het onderwerp wanneer je de omkeringen maakt.

Voorbeeld: ‘Mijn lichaam zou sterk en gezond moeten zijn’ wordt dan ‘Mijn denken zou sterk en gezond moeten zijn’.

Is dat niet wat je uiteindelijk wilt - een evenwichtig, gezond denken? Is een ziek lichaam ooit een probleem geweest, of zijn het je gedachten over het lichaam die het probleem veroorzaken? Laat je dokter voor je lichaam zorgen, zoals jij voor je denken zorgt. Ik heb een vriend die zijn lichaam niet kan bewegen, en hij is dol op het leven. Voor vrijheid is geen gezond lichaam nodig. Bevrijd je denken.

V *Ik heb je horen zeggen dat je een liefhebber bent van de realiteit. Hoe zit het dan met oorlog en verkrachting en alle afschuwelijke dingen in de wereld? Praat je die goed?*

A Integendeel. Ik bemerk dat ik eronder lijd wanneer ik denk dat die dingen er niet zouden moeten zijn, terwijl ze er wel zijn. Kan ik gewoon de oorlog in mezelf beëindigen? Kan ik ophouden met mezelf en anderen te verkrachten met mijn grove gedachten en handelingen? Zo niet, dan zet datgene wat ik in de wereld wil stoppen zich juist voort door mij. Ik begin met het beëindigen van mijn eigen lijden, mijn eigen oorlog. Dat is een levenstaak.

V *Dus wat jij zegt is dat ik de realiteit gewoon moet accepteren zoals het is en er niet tegen in moet gaan. Klopt dat?*

V The Work zegt niet wat iemand wel of niet moet doen. We vragen alleen wat het effect is van verzet tegen de realiteit? Hoe voelt dat? The Work onderzoekt oorzaak en gevolg van het hechten aan pijnlijke gedachten, en in dat onderzoek ligt onze vrijheid. Om eenvoudigweg te zeggen dat we niet tegen de realiteit in moeten gaan, is hetzelfde als weer een ander verhaal vertellen, een andere filosofie of religie. Dat heeft nooit gewerkt.

V *Ik geloof niet in God. Heb ik dan nog steeds iets aan The Work?*

A Ja. Atheïst, agnost, christen, jood, moslim, boeddhist, hindoe - heiden, we hebben allemaal één ding met elkaar gemeen: we willen geluk en vrede. Als je het lijden moe bent, dan nodig ik je uit bij The Work.

V *Is onderzoeken een denkproces? Zo niet, wat is het dan?*

A Het lijkt net alsof het onderzoek een denkproces is, maar eigenlijk is het een manier om het denken *ongedaan* te maken. Gedachten verliezen hun kracht over ons wanneer we ons realiseren dat ze eenvoudigweg in onze geest verschijnen. Ze zijn niet persoonlijk. Met The Work leren we onze gedachten met open armen tegemoet te treden, in plaats van ze te ontlopen of te onderdrukken.

V *Als iemand die ik ken, zichzelf of iemand anders pijn doet, dan zeg jij dat dat niet mijn zaak is. Is dat niet ongelooflijk onverantwoordelijk?*

V Het kan daarop lijken, maar in mijn ervaring gaat dit om *totale* verantwoordelijkheid. Ik ben voor 100% verantwoordelijk voor de manier waarop ik mezelf pijn doe, vooral met de manier

waarop ik over anderen denk. Als ik The Work doe, dan ben ik helder en in een veel betere positie om anderen van dienst te zijn. Wie denk je dat beter kan helpen, iemand die het oordeel erop na houdt dat de ander moet veranderen, of iemand die veranderd is en duidelijk door de ogen van liefde en begrip kijkt?

Wanneer je echt ophoudt met jezelf pijn doen, zal de ander aan je vragen hoe je dat gedaan hebt. Niemand wil lijden.

‘KATIE-ISMEN’

Als je de realiteit tegenspreekt, verlies je, maar alleen altijd.

Persoonlijkheden hebben niet lief - ze willen iets hebben.

Als ik een gebed zou hebben, dan was het dit: ‘God, bespaar me het verlangen naar liefde, goedkeuring en waardering. Amen’.

Doe niet alsof je verder dan je eigen ontwikkeling bent.

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

De kortste weg is ‘God is alles; God is goed’.

Stel elke vraag die je aan een leraar wilt stellen aan jezelf. Als je de waarheid werkelijk wilt kennen, zal het antwoord jouw vraag tegemoet treden.

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

Het ergste wat ooit gebeurd is, is een niet onderzochte gedachte.

Gezond verstand lijdt niet, nooit.

De leraar die jij nodig hebt, is degene met wie je samenwoont. Luister je?

Alle oorlog hoort op papier. Doe The Work, vind vrede in jezelf en de wereld zal volgen. Het is een wet.

Ik laat mijn concepten niet los - ik treed ze tegemoet met het onderzoek, daarna laten ze mij los.

De realiteit is altijd zachter dan het verhaal dat we erover vertellen.

Uiteindelijk ben ik het enige wat ik kan kennen.

Verwarring is het enige lijden.

Wat is is. Daar heb je niets over te zeggen. Was het je nog niet opgevallen?

Ik weet zeker dat de hele wereld van mij houdt. Ik verwacht alleen niet dat ze zich daarvan al bewust zijn.

Er bestaan geen fysieke problemen - alleen maar mentale.

De angst voor de dood is het laatste rookgordijn voor de angst voor liefde.

Alle genot is pijn, totdat ik het begrijp. Dan ben ik het genot waar ik op uit was. Ik ben wat ik altijd al wilde.

Voor mij is realiteit God, omdat het regeert.

TESTIMONIALS

“Ik dacht altijd dat ik de antwoorden buiten mezelf moest zoeken. Ik heb nooit geweten dat ik ze allemaal in mezelf kon vinden. Voor mij was dat een wereldschokkende ervaring. The Work is mijn zelfrealisatie’.



‘Het onderzoek heeft mijn relatie met mijn vader veranderd. Zelfs met terugwerkende kracht: de ”herinneringen” aan mijn jeugd zijn allemaal veranderd. Waar ik eerst geen liefde voelde, geen verbondenheid en harteloosheid, zie ik nu pure hartelijkheid’.



‘Vlak voor mijn laatste chemokuur voor kanker kwam ik met The Work in aanraking. Ik heb ontdekt dat door The Work mijn hele visie op het leven, ook mijn op gezondheid, naar een hoger bewustzijn is gestegen. Dit is het meest krachtige instrument dat iemand kan hebben. Punt uit’.



‘Mijn vrouw en ik hebben 27 jaar lang gelezen, gestudeerd en gemediteerd, om “de vrede die het begrip te boven gaat” te vinden. En nu leven we het, dankzij The Work. En als we die vrede niet meer ervaren, dan doen we weer The Work’.

‘The Work heeft, wat ik depressie had kunnen noemen, getransformeerd in een zekerheid, dankbaarheid, hoop en vrede. Het heeft me de gereedschappen aangereikt om me weer bij mezelf terug te brengen - en nog verder’.



‘Als ik bang ben en ik doe The Work met mijn pappa, dan ben ik daarna niet meer bang. The Work is het beste in de hele wijde wereld!’



‘The Work is wat ik mijn leven lang gewenst heb als mijn verjaardagstaartkaarsjes uitblies. Sinds ik *The School* heb gedaan, hou ik nog meer van mijn partner. Ze is zo geweldig. Ze is grappiger dan ik dacht. En ik praat nu met iedereen. Bij het eerste gerinkel neem ik zomaar de telefoon al op. Na 25 jaar lang shag gedraaid te hebben, rook ik niet meer, en ik geniet ervan’.



‘Ik sta sceptisch tegenover de talloze zelfhulpprogramma's (new age en traditionele) waarover mijn vrienden zo opgetogen zijn, programma's waarbij ik me doorgaans naderhand gemanipuleerd voel of oppervlakkig getroost. Ik moet zeggen dat dit anders is. Deze vier vragen doorklieven voortdurend alles wat ik pijnlijk zou kunnen noemen. Ik sta verbaasd en ben oprecht dankbaar. In een wereld met zoveel marketinglawaai, hoop ik alleen maar dat anderen vinden wat ik heb gevonden’.

The School for The Work

The School for The Work, die meerdere keren per jaar wordt aangeboden, is een intense reis, diep binnen in je eigen denken. Ik zeg graag dat het de enige school op aarde is waar mensen naartoe gaan om te ontleren. Het enige doel is om je te helpen een einde aan je lijden te maken. Bel voor meer informatie over *The School for The Work* naar +1-310-7609000 of stuur een e-mail naar theschool@thework.org. Financiële hulp is aanwezig.

Vier vragen die je leven veranderen (Loving What Is)

Een andere manier om dieper in The Work op te gaan is door mijn boek *Vier vragen die je leven veranderen*, te lezen, geschreven met Stephen Mitchell. *Vier vragen die je leven veranderen* dient als gids op je innerlijke reis, met gedetailleerde instructies, uitleg en transcripten van mensen die kwesties onderzoeken als geld, het lichaam, relaties, werk, zelfoordelen en de dood. Een audioboekversie (in het Engels) is ook te verkrijgen. Check onze website of je lokale boekhandel voor meer informatie.

Uiteindelijk kun jij alleen jezelf vrijheid geven. Als je denkt dat *The Work* je daarbij helpt, welkom.

Hier is nog een *Oordeel-over-je-naaste* werkblad om je op weg te helpen. Het is altijd een begin.

1. Aan wie of wat heb je een hekel? Wie of wat irriteert je, maakt je verdrietig of stelt je teleur?

Voorbeeld: *Ik ben boos op Paul omdat hij me niet begrijpt. Ik ben boos op Paul omdat hij tegen me schreeuwt en me een rotgevoel geeft.*

Ik heb een hekel aan of ik ben boos op, geïrriteerd, verdrietig, enz. door _____ omdat

2. Wat wil je dat er aan hen verandert? Wat wil je dat ze doen?

Voorbeeld: *Ik wil dat Paul echt van me houdt en het niet alleen maar zegt.*

Ik wil dat _____

3. Wat moeten ze wel of juist niet doen? Wat zou je ze adviseren?

Voorbeeld: *Paul zou meer aan lichaamsbeweging moeten doen. Paul zou niet zoveel tv moeten kijken.*

_____ zou (wel of niet) moeten _____

4. Heb je iets van ze nodig? Wat moeten ze doen om het jou naar de zin te maken?

Voorbeeld: *Ik heb nodig dat Paul weet dat ik van hem houd. Ik heb nodig dat Paul hoort wat ik zeg en dat hij me begrijpt.*

Ik heb nodig dat _____

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

Voorbeeld: *Paul is onverschillig en hardvochtig.*

_____ is _____

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

Voorbeeld: *Ik wil nooit meer een ruzie met Paul meemaken. Ik weiger om me agressief door Paul te laten behandelen.*

Ik wil nooit meer _____
 Ik weiger om _____

Onderzoek nu deze uitspraken aan de hand van de vier vragen en keer ze om...

**'Wie zou je zijn zonder je verhaal?
 Er is geen verhaal dat jou is of dat naar jou leidt.
 Elk verhaal leidt bij jou vandaan.
 Keer het om; maak het ongedaan.
 Jij bent wat bestaat vóór alle verhalen.
 Jij bent wat overblijft wanneer het verhaal
 begrepen is'.**

Byron Katie

The Work of Byron Katie Foundation is een instelling zonder winstoogmerk (501 © 3) (in de VS) die The Work over de gehele wereld aanbiedt. Het is niet gelieerd aan enige religie, sekte of therapie. The Foundation verstrekt deze informatie (en nog veel meer) kosteloos door middel van onze website, openbare bijeenkomsten en Foundationpublicaties.

The Work verspreidt zich alleen als jij het zegt.

Als je de waarde van *The Work* inziet, maak dan a.u.b. een donatie. Jullie (in de VS aftrekbare) schenkingen ondersteunen ons kantoor en onze website en maken het mogelijk voor Katie om naar bijeenkomsten te gaan op scholen, in gevangenissen, en naar groepen die zich dit anders niet zouden kunnen veroorloven. Je kunt een donatie maken en helpen The Work te verspreiden door onze website www.thework.org te bezoeken, of door je contributie te sturen naar het adres op de achterzijde van dit boekje. In Europa zijn donaties mogelijk per creditcard, contant of per bank: ABN/AMRO: 59.42.75.202, Venlo, t.n.v. Stichting *The Work of Byron Katie Foundation, Europe*. Swift code van de bank: ABN ANL 2A.

Voel je vrij om dit boekje te kopiëren, uit te delen en te citeren zolang het niet voor commerciële doeleinden is. Neem voor commerciële doeleinden contact op met +31 (0)77-354-4754. Gedrukt in Nederland. Uitgegeven door *Byron Katie International, Inc.*, Manhattan Beach, CA 90267, USA. Alle rechten voorbehouden. Copyright 2004, Byron Katie Inc.