

Byron Katies The Work

"A mind unquestioned is the world of suffering"

Byron Katie

Hva er Byron Katies The Work? The Work er en prosess som renser sinnet for stressende og energitappende tanker. Tanker du måtte ha om din partner, kollegaer på jobben, deg selv etc. The Work er enkelt, jordnært og praktisk og kan forandre livet ditt.

Enhver kan gjøre The Work. Det kreves ikke spirituell eller mental forberedelse, ingen tro eller psykologisk kunnskap – kun et ønske om å kjenne sannheten om seg selv. Den enkleste definisjon av Byron Katies The Work er: 4 spørsmål og en helomvending.

Byron Katie sier at den eneste gang vi lider er når vi tror på en tanke, som er i konflikt med virkeligheten. Om du tenker at noe ikke burde ha skjedd, er du i konflikt med virkeligheten. Det skulle skje fordi det skjedde, og ingen tanke eller ønske i verden kan endre det. Det betyr ikke at du anerkjenner det. Det betyr kun at du kan se virkeligheten uten motstand og uten å være forvirret av indre kamp.

Av Cecilie Holen
cecilie@klokevalg.no



Av Jette Hansen
jette@triolog.no

Så på ett nivå utforsker vi konkrete, ofte dagligdagse energitappende tanker. Men på et dypere nivå hjelper The Work deg til å omskape selve forholdet til tankene, fra automatisk å tro på dem til å ha et fritt forhold til tankene dine. The Work hjelper deg til å skape en avstand mellom deg og tankene dine. Forskning¹ viser at det i venstre hjernehalvdel er en historieforteller som trekker konklusjoner på bakgrunn av ofte minimal informasjon. Vi kan si at det er disse historiene vi utforsker i

The Work hjelper deg til å omskape selve forholdet til tankene, fra automatisk å tro på dem til å ha et fritt forhold til tankene dine.

The Work og at vi oppdrar tankene slik at de blir oppdatert til hva som faktisk skjer. Det sier seg selv at når vi blir bevisst selve mekanismen vi har i hodet som lager historier og den begynner å gi slipp, vil dette påvirke oss som mennesker. Folk som har gjort The Work over tid kan rapportere at de blir mer handlekraftige, håndterer forandringer lettere, skiller det viktige fra det uviktige, blir rolige, vennlige og kreative.

Utforskingen

Det første skrittet i The Work er å skrive ned din fordømmelse og kritikk av andre. På tross av at vi alltid har hørt at vi ikke skal dømme andre eller tenke ufint om andre, gjør vi det hele tiden. Vi tenker ofte at vi vet hva som er best for partneren vår, kollegaen, og verden for øvrig og hvordan andre bør leve sine liv mer ærlige eller intelligente, effektive eller vennligere. Byron Katie har utarbeidet et "Døm din neste arbeidsskjema". Skjemaet kan lastes ned på www.klokevalg.no/lesmer (og på www.thework.com/norsk fra 1. september). Når det er fylt ut,

tar du skritt nummer to og stiller de 4 spørsmålene og helomvendingen til hver tanke du har skrevet ned.

De 4 spørsmålene i The Work er:

1. Er det sant? (hvis nei, gå videre til 3)
2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?
3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?
4. Hvem ville du være uten den tanken?

Og
Snu tanken rundt

Et eksempel på The Work

I en av de to nye Byron Katie videoene med norske undertekster, "Resentment and Jealousy", kan vi høre følgende dialog i noe redigert utgave mellom Byron Katie og en kvinne. Kvinnen har fylt ut et døm din neste arbeidsskjema. Hun utforsker sine stressende tanker om en venninne som hun vil skal forandre seg, og utdraget er mot slutten av dialogen. Merk at denne situasjonen kunne like gjerne være i forhold til en partner eller til en kollega på jobb.

1 Hjerneforsker Jill Bolte Taylor «A Stroke of Insight» s 143. Boken er utgitt på norsk med tittelen «Med et slag».

Før du leser videre, se om du kan finne en person i livet ditt som du vil skal forandre seg. Gi deg god tid så spørsmålene synker inn og at du kan finne dine egne svar mens du leser dialogen.

Klient: Jeg vil at Patty skal forandre seg.

Katie: Er det sant?

Klient: Nei

Katie: Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tenker «Jeg vil at hun skal forandre seg?»

Klient: Jeg blir sint når hun ikke gjør det jeg vil hun skal gjøre.

Jeg føler meg utilstrekkelig; ute av stand til å.... Jeg har ikke redskapene til ikke å gjøre det. Jeg vil bare stikke av. Jeg har problemer med å like henne.

Jeg prøver å se hennes gode sider... Det er ikke lett. Men hun har mange gode egenskaper.

Katie: Hvem ville du være hvis du ikke trodde på den løggen «Jeg vil at hun må forandre seg?»

Klient: Jeg ville være mindre stresset, antakelig.

Katie: «Jeg vil at hun skal forandre seg, snu det rundt.» ”Jeg vil ikke at hun skal forandre seg”

Klient: Ja, bra. Jeg kan velge å like eller ikke.

Katie: La oss ta det neste: «Jeg vil at hun skal forandre seg». Snu det rundt.

Klient: Jeg vil ikke at hun skal forandre seg

Katie: Det er en annen helomvending også.

Klient: Jeg vil at jeg skal forandre meg? Ja. Det er så enkelt, og jeg leter etter noe komplisert... Jeg vet det jo allerede. Men når jeg står her, integrerer jeg det bedre.

Katie: Ja, det er som å få det bevitnet.

Katie ber ofte klienten om å finne tre genuine og konkrete eksempler på at helomvendingen kjennes sann ut, og vi oppfordrer deg til å finne tre eksempler på at «Jeg vil ikke at han/hun skal forandre seg» og tre eksempler på at «Jeg vil at jeg skal forandre meg.»

The Work og tilgivelse

En måte å føre the Work ut i handling og rydde helt opp i livet ditt er ved å gjøre opp for seg. Så det blir en levende helomvending. Det du kan gjøre er så enkelt som å si eller skrive noe liknende til den det gjelder og så til deg selv: ”Jeg gjorde dette mot deg fordi jeg var redd, såret eller jeg ønsket din oppmerksomhet. Jeg er oppriktig



Foto: Kasey Lennon

BYRON KATIE

En vanlig kvinne blir vis

Byron Katie, en helt alminnelig kvinne fra den lille byen Barstow i California opplevde midtveis i livet å havne i en dyp depresjon som varte i 10 onde år. Hun forsøkte å dempe den med alkohol, piller og mat og ble sterkt overvektig. Hennes mann og tre barn gikk på tå hev for hennes uforutsigbare raseriutbrudd. En februar morgen i 1986 våknet hun og innså at all lidelse kommer fra at vi tror på tankene våre. Hun var med ett fullstendig klar og fredfylt – og har vært det siden. Hun var blitt det som noen vil kalle opplyst. Hun selv sier ”Jeg er bare en som vet forskjellen mellom *dette gjør vondt og dette gjør ikke vondt.*”

Katie har i over 20 år undervist i The Work til millioner av mennesker rundt om i verden. Hun begynte å undervise i The Work der hvor hun ble invitert, og besøker nå fengsler, sykehus, kirker, bedrifter, universiteter og skoler. Hun avholder gratisarrangementer, helgekurs, ni-dagers The Work-skole og et 28-dagers kurs kalt «Helomvendingshuset». Hun har skrevet 5 bøker, hvorav 2 er på norsk, og utgitt flere CD-er og DVD-er, to av dem med norske undertekster.

Mer informasjon om The Work:
www.thework.com Fra 1. september på
www.thework.com/norsk

lei meg for det, hvordan kan jeg gjøre dette godt igjen?" Vi gjør alle så godt vi kan utfra vårt ståsted, og først når ståstedet endres, åpnes muligheten for å handle annerledes.

Tre typer av saksområder/business

Som støtte til The Work har Byron Katie introdusert tre typer av saksområder: mitt, ditt og "guds". (Gud betyr virkelighet). Alt som er utenfor min kontroll, din kontroll og alle andres kontroll, kalles "gud".

Mye stress kommer av at vi mentalt lever utenfor vårt eget saksområde. Når jeg tenker "Du burde skaffe deg en jobb, jeg vil at du skal være lykkelig, du burde passe tiden, du burde ta bedre vare på deg selv," er jeg i ditt saksområde. Når jeg bekymrer meg for jordskjelv, oversvømmelser, krig og for når jeg kommer til å dø, er jeg i Guds saksområde.

"Hvis jeg tror jeg vet hva du tenker eller hva som er best for deg, da lever jeg mentalt i ditt liv. Resultatet kan være atskillelse og ensomhet. Hvis du lever ditt liv, og jeg også er over hos deg og lever ditt liv (i tankene), da er

du over der med deg, jeg er over der med deg, og det er ikke noen her hos meg. Opplevelsen blir ensomhet." Når du føler deg stresset, ensom eller frustrert, stopp opp og spør deg selv: "Hvem sitt saksområde/business er jeg mentalt i nå?" Det vil føre deg tilbake til deg selv i øyeblikket. Da vil du kanskje merke at du også får handlekraft! I DVD-en «Loss of a Loved One» kan du lære mer om de tre typer av saksområder.

Kan det være slik at The Work er en av veiene å gå for å balansere våre to hjernehalvdeler?

Balanse og flyt mellom høyre og venstre hjernehalvdel?

Mon tro om ikke mange retninger innenfor meditasjon, mystisisme, ulike religioner, yoga, healing etc. bidrar til å åpne opp og balansere høyre og venstre hjernehalvdel? Venstre hjernehalvdel gir oss blant annet evnen til å kommunisere, organisere informasjon, analysere, gir oss en identitet, mens i høyre hjernehalvdel handler det om rikdommen i dette øyeblikket, uten fordommer om riktig eller galt. Her ligger egenskaper som medfølelse, kreativitet, likeverdighet

og fryktløshet for å nevne noen. Hjerneforsker Jill Bolte Taylor, som selv opplevde et hjerneslag i venstre hjernehalvdel, forteller mer om dette i boken "Med et slag".

Kan det være slik at The Work er en av veiene å gå for å balansere de to hjernehalvdeler? Det blir spennende å se hva som kommer frem av forskningsmateriale på dette området i tiden som kommer. Og ikke minst blir det spennende å se hvilke endringer som vil presse seg frem i måten vi lever og organiserer samfunnet vårt på.

Men som Byron Katie sier "I invite you not to believe me, but test it for yourself". Og kanskje vi er inne på et område der vi aldri kan forklare hva som skjer. Vi inviterer dere til å kontakte oss ved spørsmål, nysgjerrighet og å fortelle om egne erfaringer.

Kropppsykoterapeut, The Work-skolen, coach Jette Hansen, 95832289, jette@triolog.no, www.triolog.no

Sertifisert veileder i Byron Katies The Work, coach og kursleder Cecilie Holen, 97797121 cecilie@klokevalg.no, www.klokevalg.no

Forskning på effekt av The Work

En pilotstudie gjort på deltakere på The Work-skolen viser signifikante forskjeller på alle de syv måleenhetene mellom opprinnelig testing (begynnelsen av The Work-skolen) og seks måneder senere. Pilotstudien er ferdig, og rapporten er under publisering.

«Tanker er noe man kan tro på eller la være. The Work er en slags tang du setter inn i knollen og vrir rundt slik at ditt forhold til tankene dine blir annerledes enn det var før. Og det virker!»

Veileder Caspar Seip om Byron Katies The Work

«Byron Katies The Work er en velsignelse for planeten vår.»

Eckhart Tolle, forfatter av Det er Nå du lever

«Det nye Årtusenets spirituelle nyskaper.»
TIME magazine

Bøker av Byron Katie



Elsk det som er: Fire spørsmål som kan endre ditt liv (med Stephen Mitchell).



Trenger jeg din kjærlighet? (med Michael Katz).

A Thousand Names for Joy: Living in Harmony with the Way Things Are (with Stephen Mitchell). (Ennå ikke oversatt til norsk).

Question Your Thinking, Change the World: Quotations from Byron Katie (Ennå ikke oversatt til norsk).

Who Would You Be Without Your Story? (Ennå ikke oversatt til norsk).

DVD-er med Byron Katie med norske undertekster



Resentment and Jealousy



Loss of a loved One

Disse kan bestilles via Ildsjelen. Andre DVD-er kan bestilles på www.thework.com

På gratistjenesten "Gjør The Work-telefonen" kan du gjøre The Work med dyktige The Work-fasilitatorer fra hele verden.