

BYRON KATIES THE WORK

“UTFORSKEDE TANKER ER EN VERDEN I LIDELSE”

Hva er The Work? The Work er en prosess som gjør tankene klare. Det er en av de mest kraftfulle metoder som har blitt til for å gjøre slutt på menneskelig lidelse. Den er enkel, radikal og kan forandre livene våre, og den kan føre til et liv i frihet og glede som de fleste av oss ikke kan forestille seg ennå. Alle kan gjøre The Work. Det krever ingen religiøs, spirituell eller intellektuell bakgrunn, ingen overbevisning eller psykologisk skarpsindighet – kun en lengsel etter å lære på nytt den enkle sannheten om deg selv. Den enkleste definisjonen på The Work er: fire spørsmål og en helomvending.

De eneste gangene vi har det vondt, er når vi tror på en tanke som argumenterer mot det som er. Når tankene er helt klare, er det som *er*, det vi vil ha. The Work viser at det du tenker ikke burde ha skjedd, *burde* ha skjedd. Det burde ha skjedd fordi det gjorde det, og ingen tenkning i verden kan forandre det. Det betyr ikke at du tolererer eller anerkjenner det. Det betyr bare at du kan se på ting uten motstand og uten indre forvirring, og med den energien kan du nå forandre det du har lyst til å forandre.

Byron Katies The Work består av to deler. Den første delen er å skrive ned dine fordømmelser på en hvilken som helst stressende situasjon i livet ditt. Den andre delen er å undersøke hvert skriftlige utsagn ved å stille de fire spørsmålene og deretter å snu utsagnet rundt for å oppleve hva som er like sant eller sannere.

Byron Katies The Work – Den Store Frigjøringen - er naturlig for oss. Den er nøkkelen som låser opp og slipper ut de svarene vi har i oss selv – svarene som gjør oss frie.

- Det er en levende meditasjon som bringer klarhet og visdom. Ved ganske enkelt å bruke de fire spørsmålene og helomvendingen møter vi tankene med forståelse og gjør slutt på vår egen forvirring.
- The Work er en enkel prosess for å finne indre fred i en tilsynelatende kaotisk verden.
- Det er en undersøkelse som tillater hver enkelt av oss å observere tanke- og beslutningsmekanismene våre. Dermed gir det oss en mulighet til å bli klarere og mer realistiske i livene våre.
- The Work gir oss frihet til å være lykkelige uten å måtte forandre på omgivelsene. (Etter at vi har gjort The Work, vil omgivelsene forandre seg av seg selv.)
- Fremfor alt gjør The Work det mulig for oss å bli klar over at det er en velmenende intelligens som styrer alt, og at alle de svarene vi trenger, allerede er tilgjengelige i oss selv. The Work er en hensiktsmessig måte å komme i kontakt med de svarene.
- The Work gjør ende på lidelsen.