

Mindfulness training



Inhoud

1. Wat is mindfulness?.....	3
Voordeel van mindfulness.....	3
De automatische piloot.....	3
Huiswerk 1ste sessie.....	4
2. De Adem.....	5
Huiswerk 2e sessie	5
Tips voor de ademfocus en de bodyscan	5
3. Gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties	6
Gedachten	6
Gevoelens – Emoties	6
Lichamelijke sensaties	6
Huiswerk 3e sessie	7
4. Valkuilen van de automatische piloot.....	8
We leven vooral in ons hoofd	8
We voelen niet wat onze grenzen zijn	8
We houden onszelf “klein”	8
We vinden overal wat van.....	8
We laten ons (af)leiden door impulsen.....	8
Huiswerk 4e sessie	8
5. De zijn-stand.....	9
Huiswerk 5e sessie	9
6. Om geluk te verwerven hoeft je niks te doen	10
Huiswerk 6e sessie	10
7. Gedachten zijn geen feiten, ze zijn relatief	11
Huiswerk 7e sessie	11
8. De herberg.....	12
Huiswerk 8e sessie	12
Bijlage 1: Boeken tips	13
Bijlage 2: Het Kleine boekje (The Work).....	15

Bronnen: Rens Mesters Mindfulness training
 Byron Katie International – Het kleine boekje (The Work)

1. Wat is mindfulness?

Mindfulness is een vertaling van 'sati' en het betekent 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'. Sati betekent het observeren van wat zich in het nu in of aan ons voordoet. Vaak zien we immers dingen rondom ons en starten we onmiddellijk en automatisch met het maken van interpretaties, verzinnen van verhalen en scenario's. Een Nederlandse vertaling die dicht in de buurt komt is 'opmerkzaamheid'.

Door met mindfulness aan de slag te gaan worden we ons bewust van onze automatische neiging tot oordelen en wegdromen. Dit betekent dus niet dat we bijvoorbeeld ons denken stil moeten leggen of dat we pijnlijke herinneringen of overmatig plannen kunnen stopzetten. We merken het op en kijken vriendelijk naar wat zich aandient.

De werkelijkheid zoals ze werkelijk is, wordt in deze training gedaan door het trainen van aandacht en het trainen van de kwaliteit van de aandacht.

Het is:

- aandachtgericht zijn
- oplettend zijn
- opmerkzaam zijn
- bedachtzaam zijn

De kwaliteit van deze opmerkzaamheid is **niet oordelend gewaarzijn** van alle componenten van ervaring.

Gewaar zijn is:

- waarnemen nog voor het bewustzijn erover begint na te denken
- waarnemen en observeren zonder oordeel
- waarnemen zonder reactiviteit

Dit aandacht geven leidt tot inzicht. Vandaar uit dat mindfulness ook vertaald wordt als 'inzichtsmeditatie'.

Voordeel van mindfulness

Het voordeel van meditatie wordt in het Boeddhisme vaak aangeduid als de "monkey mind", omdat boeddhisten geloven dat menselijke gedachten vergelijkbaar zijn met apen die meedogenloos door bomen slingeren. Ze zijn overal en lijken nooit te stoppen. Meditatie helpt de aap te temmen en te genezen van zijn rusteloosheid. Terwijl je mediteert, word je je bewust van de onophoudelijke stroom van gedachten die in je opkomt. Met oefeningen leer je afstand te nemen van gedachten, hun kracht en hun impact te verminderen. Als gevolg hiervan ervaar je minder negatieve emoties en voel je je meer in vrede.

De automatische piloot

Met aandacht in het leven staan is het tegenovergesteld van onbewust of automatisch in het leven staan. Als we eten, onze tanden poetsen, de deur openen, een gesprek hebben of als we in de auto rijden zijn we meestal afgesteld op onze **automatische piloot**. Dit betekent dat we niet echt gewaar zijn van wat we doen, we leven stukken van ons leven onbewust. Deze automatische vaardigheid is

noodzakelijk om onszelf door het leven te navigeren. Het zou moeilijk zijn als we bij elke handeling opnieuw moeten nadenken. Deze automatische piloot is dus zeer waardevol in ons leven. Naast de voordelen heeft deze automatische piloot ook heel wat nadelen. Soms 'rijden' we een groot stuk in ons leven zonder het echt te weten, zonder de rijkdom van dit unieke moment op te merken, zonder open te staan voor alle mogelijkheden. Bijkomend zijn we, als we op automatische piloot leven, geneigd tot **reactiviteit**. Zonder dat we het beseffen reageert ons denken met allerlei automatische reacties: *commentaren, interpretaties, theorieën, emoties...* Op deze manier hebben externe gebeurtenissen macht over ons. Buiten onze bewuste wil worden specifieke gedachten, emoties en sensaties in ons opgewekt. Deze *automatische reacties* hebben vaak *negatieve invloed op onze stemming* en *induceren stress*. Deze reacties kunnen ook gewoonten worden. Zo kunnen zich bepaalde herinneringen opnieuw afspelen of gaan we automatisch plannen... We lopen telkens weg van het huidige moment.

Door meer gewaar te worden van onze gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, op ieder moment, geven we onszelf de mogelijkheid van **keuze en vrijheid**. We niet steeds opnieuw de oude mentale patronen afspelen, die problemen in het verleden hebben veroorzaakt. Het doel van deze training is je gewaarzijn te doen toenemen. Daardoor kunnen we **bewust reageren** op situaties **in plaats van automatisch**.

Dit doen we door bewust te worden van wat er hier en nu omgaat in en buiten onszelf. Daardoor kunnen we dan de focus van aandacht naar een bewuste keuzen richten (bij mindfulness is dit naar het lichaam en de ademhaling).

Huiswerk 1ste sessie

- Dagelijks oefenen met de '[Bodyscan vrouwenstem 15 min](#)'
- Eenmaal een maaltijd met volle aandacht nuttigen
- Een activiteit (naar keuze) met volle aandacht doen

2. De Adem

De Ademhaling is er altijd. In deze training gebruiken we haar als gereedschap, als anker, om stabiliteit te brengen in lichaam en geest wanneer we er weloverwogen voor kiezen ons ervan bewust te zijn. We kunnen er elk moment in het dagelijks leven op afstemmen.

Meestal merken we onze ademhaling niet op, ze is er gewoon, we denken er niet aan. Eén van de eerste dingen die we bij aandachtstraining doen, is er bewust contact mee maken. Door te oefenen worden we ons meer bewust van onze ademhaling. We kunnen de ademhaling gebruiken bij het richten van de aandacht op verschillende aspecten van ons leden. De ademhaling zal ons op termijn ook helpen omgaan met pijn, boosheid of met stresssituaties in het dagelijks leven.

Huiswerk 2e sessie

Ga door met het dagelijks oefenen met de '[Bodyscan vrouwenstem 15 min](#)'

- Oefen daarnaast deze week enkele malen de volgende '[Ademhalingsoefening vrouwenstem 15 min](#)'
- Tot slot hebben we gesproken over positieve ervaringen en dat je bewust stilstaat bij hoe/wat je daarbij hebt ervaren. Maak hiervan eventueel een kleine notie.

Tips voor de ademfocus en de bodyscan

- Alles wat zich tijdens een oefening aandient mag er zijn; het zijn jouw ervaringen op dit moment, geef er bewust en accepterend aandacht aan.
- Als je gedachten in alle richtingen gaan, wees ze vriendelijk gewaar (van deze voorbijgaande gebeurtenissen). Breng je aandacht moeiteloos weer naar de adem of het lichaamsdeel waarop je focust.
- Mogelijk ervaar je tijdens de oefening de volgende ideeën: falen, succes, goed doen, verkeerd doen, iets willen bereiken. Het is geen competitie. Het is niet iets waarvoor je moet streven. Realiseer je dat de enige 'eis' die aan je gesteld wordt is dat je regelmatig oefent en doorgaat met oefenen.
- Laat alle verwachtingen los van wat de ademfocus of bodyscan jou zal brengen. Kijk ernaar als een zaadje dat je hebt geplant. Hoe meer je erin woelt, hoe meer je er mee interfereert en hoe minder kans dat het zich ontwikkelt.

3. Gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties

Deze voorbeelden kunnen behulpzaam zijn bij het invullen van de 'plezierige/onplezierige' gebeurtenissen.

Gedachten

- Beoordelingen: dit is leuk, dit vind ik vervelend, wat ben ik langzaam, de stemt irriteert, de cd gaat te snel, de cd gaat te langzaam...
- Toekomst: dit leer ik nooit, ik moet brochures voor de vakantie halen, morgen..., als ik dit nu nog niet weet, leer ik het nooit...
- Fantaseren: misschien is het morgen beter/slechter/makkelijker/moeilijker, als ik nu eens geen ongeluk had gehad dan..., als mijn baas eens...dan
- Vasthouden: het voelt zo onplezierig, ik heb geen zin dit los te laten, het was zo fijn toen..., waarom is het nu..., die vakantieplaats beviel me zo goed, daar moeten we weer naar terug.
- Weerzin: met die personen wil ik niets te maken hebben; dit gevoel wil ik niet; deze pijn wil ik niet

Gevoelens – Emoties

- Gelukkig: plezierig; opgewonden; uitgelaten; energiek; rust...
- Bedroefdheid: droefheid; lage energie; leeg; miserabel; niet gewenst; ontmoedigd; beschaamd; niet gewaardeerd...
- Boos: furieus; geïrriteerd; walging; verraden; bedrogen; teleurgesteld; ontstemd; ongenoegen; onverschillig...
- Bang: paniekerig; kwetsbaar; bedreigd; in de war; geïntimideerd; nerveus; onzeker; twijfelachtig...
- Verward: vaag; zonder richting; verbijsterd; besluiteloos; afgeleid; mistig; ongeorganiseerd; tweeslachtig...

Lichamelijke sensaties

Tintelingen, kloppen, strak, scherp, dof, stromen, warmte, koude, zacht, kippenvet, ontspanning, gespannen, beweging, stil, zweten, krimpen...

Pijn en vermoeidheid: een verhaal apart

Het lijkt zo voor de hand te liggen om pijn of vermoeidheid in te delen bij de opsomming van fysieke sensaties. Maar bij zorgzame aandacht blijken deze uit een mengeling van sensaties te bestaan. De kwaliteit van die sensaties verandert in de tijd, soms wel per seconde dat je je aandacht richt.

Huiswerk 3e sessie

- Ga door met het dagelijks oefenen met de '[Bodyscan vrouwenstem 15 min](#)'
- Oefen daarnaast deze week enkele malen de volgende twee korte oefeningen. Wissel ze om en om af '[54321](#)' en '[Korte ademhalingsoefening](#)'
- Tot slot hebben we gesproken over negatieve ervaringen en dat je bewust stilstaat bij hoe/wat je daarbij hebt ervaren. Maak hiervan eventueel een kleine notie.

4. Valkuilen van de automatische piloot

We leven vooral in ons hoofd

Wij mensen zijn denkverslaafd. Plannen en organiseren, zorgen maken, verlangen naar iets anders. Het houdt ons de hele dag bezig. Door die gedachten en gevoelens kunnen we ons geleefd voelen en het contact met de realiteit verliezen. Wat er om ons heen gebeurt dringt dan niet tot ons door. Daardoor lopen we het risico niet effectief te reageren op onze omgeving. Ook verliezen we aan productiviteit. De tijd die we besteden aan zorgen is verspild. Tijd die we maar eenmalig kunnen 'uitgeven'. En denk eens aan alle energie die daardoor weglekt...

We voelen niet wat onze grenzen zijn

Doordat het zo druk is in ons hoofd, onderdrukken we onze gevoelens en realiseren we niet hoe het eigenlijk met ons gaat. We negeren of interpreteren de signalen niet goed. Daardoor gaan we gemakkelijk over onze grenzen heen. We rennen maar door tot we fysiek uitvallen, met een burn-out of andere klachten die niet meer te negeren zijn. En alleen omdat ons lijf aan de noodrem trekt, maar dan is het al te veel te laat. Dan moeten we van ver komen om er weer bovenop te raken.

We houden onszelf "klein"

Sommige automatisen zijn heel behulpzaam. Anderen niet bepaald. Een gewoonte is er ook maar een keer ingeslopen, maar dat wil niet zeggen dat dat de meest effectieve gedrags- of gedachtepatronen zijn. Automatisen kunnen ons belemmeren om ons potentieel te ontwikkelen en de beste versie van onszelf te zijn. Ze saboteren onze groei. En daarmee ook onze prestaties. Om die naar een hoger niveau te tillen, moeten we ons bewust worden van onproductieve gewoontes en die doorbreken.

We vinden overal wat van

Wat we ook ervaren, we hangen er meteen een oordeel aan. Iets is wel of niet goed, prettig of onprettig. Negatieve situaties, gevoelens en gedachten willen we anders hebben. Daardoor versterken we het negatieve dat we ervaren en laten we ons meeslepen in verdriet, ongemak, zorgen, angst, woede en andere emoties die de situatie in ons losmaakt. We maken iets groter of erger dan het hoeft te zijn. Zo gaat de negatieve ervaring onze hele dag, week, maand, leven bepalen. En kunnen we niet meer op een effectieve manier op de situatie reageren.

We laten ons (af)leiden door impulsen

De hele dag door worden we bestookt met prikkels. Als het niet een mail, tweet of appje is, dan wel de mensen om ons heen. We voelen vaak een druk om meteen te reageren en 'iets' te moeten met dingen die voorvallen. Of de gedachten die door ons hoofd schieten gaan volledig met ons aan de haal. Maar liefst 38% van de tijd dwalen onze gedachten af. We zijn heel reactief. Zo is het knap lastig om gericht met dingen bezig te zijn en ons niet te laten (af)leiden door de waan van de dag.

Huiswerk 4e sessie

- Ga door met het dagelijks oefenen met de '[Bodyscan vrouwenstem 15 min](#)'
- Oefen enkele malen met de volgende oefening: '[Meditatie en Mindfulness](#)'
- Boekentip: Onder les 8 zie je een aantal boekentips. Kies er één die bij je past en lees tussen de sessies door meer over wat mindfulness voor je kan betekenen.

5. De zijn-stand

Met hulp van mindfulness kunnen we in de zijn-stand raken. In die staat willen we niets veranderen, maar accepteren we de situatie en de gevoelens en gedachten die daarbij horen. We merken dingen op zoals ze zijn, zonder te (ver)oordelen. En kijken ernaar vanaf een afstandje, zodat het ons minder raakt en onze impulsen niet met ons op de loop gaan.

In de zijn-stand kunnen we:

- Uit ons hoofd stappen en in het moment aanwezig zijn.
- Alerter zijn op signalen en grenzen.
- Bewuster worden van onproductieve, hardnekkige automatismen.
- Gerichter bezig zijn met wat écht belangrijk is.

Zo leren we dat veranderingen en ongemak bij het leven horen en kunnen we 'door de pijn heengaan' in plaats van er vergeefs tegen te vechten, het weg te stoppen of onszelf af te leiden ervan. En vervolgens de juiste stappen zetten vanuit een weloverwogen keuze. Het doel van mindfulness is dan ook niet ontspanning, hoewel dat vaak een bijkomend voordeel is. Het doel is aandacht en bewustwording. Zodat we beter kunnen inspelen op wat er gebeurt en hoe we daarmee willen omgaan. Bijvoorbeeld in een situatie die we stressvol vinden.

Huiswerk 5e sessie

- Ga door met het dagelijks oefenen met de '[Bodyscan vrouwenstem 15 min](#)'
- Oefen 2 a 3 keer deze week met de oefening '[Meditatie met een moeilijkheid](#)'

6. Om geluk te verwerven hoef je niks te doen

Geluk is onze natuurlijke staat. Om het te verwerven hoef je niks te doen, omdat geluk niet verworven kan worden. Weet je waarom? Omdat we het al hebben. Waarom ervaar je dit dat niet zo? Omdat je iets moet loslaten. Je moet je illusies loslaten. Er hoeft niks te worden toegevoegd om gelukkig te zijn, alleen maar iets losgelaten. Maar dat is lastig voor je persoonlijkheid met zijn ambities, begeerte en zuchten die zich juist daarmee heeft geïdentificeerd. Mijn baan, mijn vriend(in), mijn huis, mijn... En omdat we ons voor ons geluk hiervan afhankelijk maken ervaren we regelmatig miserie. We vinden dan dat de we zelf of de wereld anders zou moeten zijn.

Met doelen stellen is niks mis, maar zodra we ons emotioneel afhankelijk maken van onze doelen raken we in de problemen. Denken over hoe de wereld zou moeten zijn is nuttig wanneer je een concreet doel wilt bereiken, bijvoorbeeld van ingrediënten een maaltijd maken. Maar zodra het iets met jezelf te maken heeft, is de doe-modus niet zo'n handige manier om je problemen op te lossen. Wanneer je denkt of gelooft dat er iets mis is met jezelf en dat je pas gelukkig kan zijn wanneer je goed genoeg bent, zul je keer op keer teleurgesteld raken. Je maakt je geluk dan afhankelijk van het bereiken van je doel. Dat 'beloofde' geluk komt en gaat en duurt vaak slechts enkele momenten. Door het verschil dat je ervaart tussen de huidige realiteit en hoe die zou moeten zijn schieten we vaak in de 'doe-modus'. In de doe-modus wil je problemen direct oplossen. Zolang dat het niet lukt, blijf je met een ontevreden gevoel zitten. Om dit te verminderen ga je van alles proberen om van je gevoel af te komen. Hard aan de slag gaan, nadenken over andere oplossing, nieuwe manier proberen, hopen dat iemand anders meer rekening met je houdt, etc. In doe-modus probeer je de afstand tussen huidige situatie en de gewenste situatie te verkleinen. Wanneer deze situaties exact op elkaar passen ervaar je tijdelijk geluk. Maar weten allemaal dat de wereld geen constante is en de situatie snel weer zal veranderen.

In de doe-modus leef je meer in het "Toen-en-Daar" of in het "Ooit-en-Nergens" dan in het "Hier-en-Nu". De situatie zou immers anders moeten zijn. Je bent bezig in je gedachtenwereld over hoe de wereld anders zou moeten zijn of wat er in het verleden mis is gegaan. Je leeft daarmee zelden in het Hier-en-Nu. En dat is jammer, want alleen in het contact met het Hier-en-Nu kun je plezier en geluk ervaren. Stel jezelf eens de vraag, heb ik Hier-en-Nu op precies dit moment een probleem....? Nee, hè. Het heden is namelijk meestal vrij van problemen, alleen zijn we met onze aandacht vaak vertrokken naar het "Toen-en-Daar" of "Ooit-en-Nergens" waar het beter was of zal zijn.

Wanneer je aandacht niet meer gericht is op het verschil tussen hoe de wereld zou moeten zijn en hoe die daadwerkelijk is, functioneer je vanuit de zijn-modus. Hierin wijs je de realiteit niet af. Je zegt geen 'nee' tegen de realiteit. Van hieruit is de wereld nu eenmaal zoals die is. Je bent acceptierend aanwezig in de wereld in plaats van je terug te trekken in je eigen gedachtewereld.

Mindfulness, yoga en meditatie helpen je om meer af te stemmen op de zijn-modus.

Huiswerk 6e sessie

- Ga door met het dagelijks oefenen met de '[Bodyscan vrouwenstem 15 min](#)'
- Ga naar de website van [Calm.com](#). Maak hier een gratis account aan en oefen onder het kopje meditatie met het 7 daags programma '7 days of Calm'. Je kun ook de app gratis downloaden en deze gebruiken om dagelijks één oefening van dit 7 daags programma te oefenen.
- Je kunt ook kiezen voor de [Mindfulness app van zorgverzekeraar VGZ](#). Deze is gratis en biedt eveneens een schat aan oefeningen.

7. Gedachten zijn geen feiten, ze zijn relatief

Onze gedachten hebben een krachtig effect op hoe we ons voelen en op wat we doen. Gedachten worden vaak automatisch geactiveerd. Door er gewaar van te worden, steeds opnieuw en opnieuw, hebben ze minder impact op ons.

Door de gedachten te observeren is het mogelijk afstand en perspectief te krijgen en op een heldere manier na te denken over de situatie, vrij van de tirannie van oude gedachtepatronen die automatisch opkomen.

We kunnen diep in onszelf realiseren dat gedachten slechts mentale activiteiten zijn, dat gedachten geen feiten zijn en dat we niet onze gedachten zijn.

Gedachten en beelden tonen ons wat er omgaat dieper in onze geest. We kunnen er vat op krijgen als we er gewaar van worden. Als we daarvan bewust worden kunnen we de negatieve spiraal van onze geest belangrijke, niet productieve denkpatronen bij zijn begin al onderbreken.

Het is vooral belangrijk gewaar te worden van gedachten die ons blokkeren. Pessimistische, hopeloze gedachtepatronen zijn één van de hoofdfactoren die ons doen stoppen om actie te ondernemen om beter te worden. Bijvoorbeeld: 'Het zal toch niet werken, waarom het zelfs proberen...'

Het is dus enorm belangrijk deze negatieve gedachtepatronen te herkennen en niet automatisch de inspanningen om ons beter te voelen, op te geven.

Huiswerk 7e sessie

- Ga door met het dagelijks oefenen met de '[Bodyscan vrouwenstem 15 min](#)'
- Lees de introductie op [The Work](#) van Byron Katie.

8. De herberg

Dit mens – zijn is een soort herberg
Elke ochtend weer nieuw bezoek

Een vreugde, een depressie, een benauwdheid
Een flits van inzicht komt
Als een onverwachte gast

Verwelkom ze; Ontvang ze allemaal gastvrij!
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
Die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat

Behandel dan toch elke gast met eerbied
Misschien komt hij de boel ontruimen
Om plaats te maken voor extase...

De donkere gedachte, schaamte, het venijn.
Ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
En vraag ze om erbij te komen zitten.

Wees blij met iedereen die langskomt
De hemel* heeft ze stuk voor stuk gestuurd
Om jou als raadgever te dienen

(*Dit woord mag naar believen door een ander woord worden vervangen)
JaJa ad-Din Muhammad Rumi

Huiswerk 8e sessie

- Ga door met het dagelijks oefenen met de '[Bodyscan vrouwenstem 15 min](#)'

Bijlage 1: Boeken tips

Michael Bunting: The Mindful Leader



Je bewustzijn bepaalt je effectiviteit als leider. Hoe bewuster jij bent, hoe meer kracht, wijsheid en compassie je beschikbaar hebt voor je omgeving. En hoe inspirerender je bent voor de mensen aan wie je leiding geeft.

In deze complexe tijd van diepgaande veranderingen geeft The Mindful Leader je helder inzicht om wijzere besluiten te nemen, anderen in hun kracht te zetten, om te inspireren en om echt een positieve bijdrage te leveren aan de wereld.

Haemin Sunim: Dingen die je alleen ziet als je er tijd voor neemt



Bestseller over spirituele wijsheid en het belang om rust te vinden in een drukke wereld van een van de invloedrijkste boeddhistische leermeesters van dit moment.

Rust vinden in een drukke wereld.

De Koreaanse boeddhistische monnik Sunim geeft les over verschillende levenskwetsies, van liefde en vriendschap tot werk, levensdoelen en spiritualiteit. Zijn inzichten en adviezen helpen om in het moderne, drukke leven te zoeken naar rustpunten. Zo legt hij bijvoorbeeld uit hoe je mindful kunt omgaan met negatieve emoties als woede en jaloezie. Haemin Sunim laat het belang zien van sterke relaties met anderen en benadrukt dat je vergevingsgezind en mild moet zijn tegenover jezelf.

Edel Maex: Open mind



In dit boek legt Edel Maex uit hoe je anders kunt aankijken tegen de wereld en het leven en zo je leven een nieuwe wending kunt geven. Wij zijn geneigd om met eenzelfde beperkte blik naar de werkelijkheid te kijken en dit dan te beschouwen als zijnde de waarheid. Met creativiteit en openheid kan jouw blikveld worden verruimd.

Eckhart Tolle: Kracht van het NU



Om de weg te gaan die wordt beschreven in De kracht van het Nu dien je de identificatie met je analytische geest en het daardoor gecreëerde onechte zelf, het ego, te laten varen. We zijn ons denken niet. We kunnen onszelf van psychische pijn verlossen. Je authentieke kracht wordt pas gemobiliseerd door je over te geven aan het Nu. Hier vinden we vreugde en zijn we in staat ons ware zelf te omarmen.

Paul Smit: Verlichting voor luie mensen



Verlichting heeft volgens hem te maken met één eenvoudig, maar radicaal inzicht. Dat we op dit moment geen verlichting ervaren, komt door een paar 'valse' overtuigingen in ons hoofd. Deze belemmerende ideeën maken dat we in dingen geloven die wellicht niet waar zijn. Dit terwijl verlichting iets heel alledaags is. Het zijn de momenten van innerlijke rust waarop we 'opgaan in iets'.

Robert Hartzema: Boeddhistische psychologie



Het boek bevat een schat aan kennis voor ieder die werkelijk op zoek is naar bewustwording en bevrijding, of zich bezighoudt met meditatie en het ontwikkelen van oplettendheid (mindfulness). Mooi boek met veel inzichten over het Boeddhisme en psychologie. Zeker een aanrader als je de tijd hebt om alles rustig tot je te laten komen. In een keer uitlezen zit er niet in maar dat hoeft ook niet.

Bijlage 2: Het Kleine boekje (The Work)

2012 Byron Katie International, Inc. Alle rechten voorbehouden. www.thework.com Rev. 29 May 2012

Een introductie op The Work van Byron Katie

Niemand kan jou vrijheid geven behalve jij. Dit kleine boekje zal je laten zien hoe.

– Byron Katie

Dit boekje geeft de essentie weer van The Work van Byron Katie. Ieder jaar worden duizenden van deze boekjes op verzoek en gratis naar non-profit organisaties over de hele wereld verzonden, om mensen te helpen de levensveranderende kracht van onderzoek te ontdekken.

Als je dit proces nader wilt onderzoeken, raden we je aan te vragen naar *Vier vragen die je leven veranderen* op plaatsen waar boeken verkocht worden. De boekversie zal je dieper in The Work brengen en bevat vele voorbeelden van de manier waarop Katie mensen begeleidt in onderwerpen als angst, gezondheid, relaties, geld, het lichaam enzovoort. *Vier vragen die je leven veranderen* is ook verkrijgbaar als luisterboek, dat je een onschatbare ervaring biedt door het horen van Katie die The Work doet in live opnames van workshops. Het boek en het luisterboek zijn ook verkrijgbaar op onze website www.thework.com/nederlands.

Introductie

The Work van Byron Katie is een manier om de gedachten die al het lijden in de wereld veroorzaken op te sporen en te onderzoeken. Het is een manier om vrede in jezelf en met de wereld te vinden. Iedereen met een open geest kan The Work doen.

Byron Kathleen Reid werd ernstig depressief toen zij in de dertig was. Gedurende een periode van tien jaar nam haar depressie alsmat toe en Katie (zoals zij genoemd wordt) was zelden in staat haar slaapkamer te verlaten. Toen, op een morgen ervaarde ze vanuit de diepste wanhoop een levensveranderend inzicht.

Katie zag dat ze leed wanneer ze haar gedachten geloofde, en niet leed wanneer ze haar gedachten niet geloofde. Wat de oorzaak was van haar depressie, lag niet in de wereld om haar heen, maar in wat zij *geloofde* over de wereld om haar heen. In een flits van inzicht zag ze dat onze poging om geluk te vinden omgekeerd werkte – in plaats van hopeloos te proberen de wereld aan te passen aan onze gedachten over hoe het ‘zou moeten’ zijn, kunnen we deze gedachten onderzoeken. En door de realiteit te aanvaarden zoals deze is kunnen we een onvoorstelbare vrijheid en vreugde ervaren. Het gevolg was dat een bedlegerige, suïcidale vrouw vervuld werd van liefde voor alles wat het leven brengt.

Katie ontwikkelde een simpele doch krachtige methode van onderzoek, The Work genaamd, die de mensen liet zien hoe ze zichzelf konden bevrijden. Haar inzicht in de geest komt overeen met vooraanstaand onderzoek in cognitieve neurowetenschap en The Work is vergeleken met de Socratische dialoog, Boeddhistische leringen en 12-stappen programma's. Maar Katie ontwikkelde haar methode zonder enige kennis van religie of psychologie. The Work is enkel en alleen gebaseerd op de directe ervaring van één vrouw over hoe lijden wordt gecreëerd en beëindigd. Het is verbazingwekkend eenvoudig, toegankelijk voor mensen van elke leeftijd en achtergrond en vraagt niets meer dan een pen en papier en een bereidheid de geest te openen. Katie zag direct dat het aanbieden van haar inzichten of antwoorden aan mensen van weinig waarde was – in plaats daarvan biedt zij een proces aan dat mensen hun eigen antwoorden kan geven. De eerste mensen die met haar Werk in aanraking kwamen vertelden dat de ervaring transformerend was en al snel ontving ze uitnodigingen om het proces in het openbaar te onderwijzen.

Sinds 1986 heeft Katie The Work geïntroduceerd bij miljoenen mensen over de hele wereld. Naast openbare bijeenkomsten heeft ze The Work gedaan binnen bedrijven, universiteiten, scholen, kerken, gevangenissen en ziekenhuizen. Katie's vreugde en humor stellen mensen onmiddellijk op hun gemak en de diepe inzichten en doorbraken die deelnemers al snel ervaren, maken de

bijeenkomsten aangrijpend (tissues liggen altijd binnen handbereik). Sinds 1998 leidt Katie the School for The Work, een negendaags programma dat verschillende malen per jaar wordt aangeboden. The School is een erkend leverancier van bijscholingspunten in de Verenigde Staten en veel psychologen, counselors en therapeuten geven aan dat The Work het belangrijkste deel van hun praktijk aan het worden is. Katie presenteert ook een vijfdaags No-body Programma en een jaarlijkse Nieuwjaars Mentale Schoonmaak – een vierdaags programma van voortdurend onderzoek dat eind december plaats vindt in Los Angeles. Soms biedt zij ook weekendworkshops aan. Audio- en video opnamen waarop Katie The Work begeleidt bij een groot aantal onderwerpen (seks, geld, het lichaam, ouderschap) zijn verkrijgbaar op haar bijeenkomsten en op haar website, www.thework.com/nederlands.

Katie heeft drie bestsellers geschreven: *Vier vragen die je leven veranderen*, dat zij schreef met haar echtgenoot, de vooraanstaand schrijver Stephen Mitchell, en dat vertaald is negenentwintig talen; *Ik heb je liefde nodig, is dat waar?*, geschreven met Michael Katz; en *Katie's Tao. Duizend namen voor vreugde*, geschreven met Stephen Mitchell. Haar andere boeken zijn: *Onderzoek je denken, verander de wereld*, bewerkt door Stephen Mitchell; *Gedachten die je vrijheid zullen geven*, bewerkt door Carol Williams; *Vrede in het huidige moment* (selecties van Byron Katie en Eckhart Tolle, met foto's van Michele Penn en een voorwoord van Stephen Mitchell) en, voor kinderen, *Tijger-Tijger is het waar?*, geïllustreerd door Hans Wilhelm.

Welkom bij The Work.

Wat is, is.

We lijden alleen als we een gedachte geloven die in strijd is met wat is. Wanneer het denken volkomen helder is, is dat wat is, dat wat we willen. Als je de realiteit anders wilt hebben dan zij is, kun je net zo goed proberen een kat te leren blaffen. Je kunt het blijven proberen, uiteindelijk zal de kat naar je kijken en “miauw” zeggen. Willen dat de realiteit anders is dan zij is, is hopeloos. En toch, wanneer je goed oplet, zul je merken dat je dit soort gedachten tientallen keren per dag gelooft. ‘Mensen zouden aardiger moeten zijn.’ ‘Kinderen zouden zich beter moeten gedragen.’ ‘Mijn man (of vrouw) zou het met mij eens moeten zijn.’ ‘Ik zou slanker (of knapper of meer succesvol) moeten zijn.’ Deze gedachten zijn een manier om de werkelijkheid anders te willen hebben dan zij is. Als je vindt dat dit deprimerend klinkt dan heb je gelijk. Alle stress die we voelen wordt veroorzaakt door te strijden tegen wat is.

Mensen die voor het eerst kennismaken met The Work zeggen vaak tegen me: “Maar het zou mij machteloos maken als ik mijn strijd met de realiteit stop. Wanneer ik de realiteit gewoon accepteer, word ik passief. Ik kan zelfs de wens om iets te doen verliezen.” Ik antwoord dan met een vraag: “Kun je werkelijk weten dat dit waar is?” Wat geeft je meer macht? – ‘Ik wou dat ik mijn baan niet kwijt was geraakt’ of ‘ik ben mijn baan kwijt geraakt, wat voor intelligente oplossingen kan ik nu direct vinden?’

The Work laat zien dat wat volgens jou niet zou mogen gebeuren, *moest* gebeuren. Het moest gebeuren omdat het gebeurde en geen enkel denken ter wereld kan dat veranderen. Dat betekent niet dat je het moet gedogen of goedkeuren. Het betekent dat je zonder weerstand naar dingen kunt kijken en zonder de verwarring van je innerlijke strijd. Niemand wil dat zijn kinderen ziek worden, niemand wil een auto-ongeluk krijgen, maar als deze dingen gebeuren, wat helpt het dan om er mentaal tegen te strijden? Maar tegen beter weten in doen we het toch, want we weten niet hoe we het moeten stoppen.

Ik houd van wat is, niet omdat ik een spiritueel mens ben, maar omdat het pijn doet als ik strijd met de realiteit. We kunnen weten dat de realiteit goed is zoals die is omdat als we er tegen strijden, we spanning en frustratie ervaren. We voelen ons niet natuurlijk en evenwichtig. Als we stoppen om tegen de realiteit in te gaan, wordt actie eenvoudig, vloeiend, vriendelijk en zonder angst.

Bij je eigen zaken blijven

Ik kan in het universum maar drie soorten zaken vinden: de mijne, de jouwe en die van God. (Voor mij betekent het woord *God* 'realiteit'. Realiteit is God, omdat *zij bepaalt*. Alles waar ik, jij of anderen geen controle over hebben, noem ik Gods zaken.)

Veel van onze stress wordt veroorzaakt doordat we mentaal buiten onze eigen zaken leven. Wanneer ik denk 'jij moet een baan nemen, ik wil dat jij gelukkig bent, jij zou op tijd moeten komen, jij moet beter voor jezelf zorgen', dan zit ik in jouw zaken. Wanneer ik mij zorgen maak om aardbevingen, overstromingen, oorlog of wanneer ik zal sterven, dan zit ik in Gods zaken. Wanneer ik mij mentaal in jouw of in Gods zaken meng, is het effect afscheiding. Ik merkte dit al vroeg in 1986. Wanneer ik mentaal in mijn moeders zaken zat, bijvoorbeeld met een gedachte als 'mijn moeder zou me moeten begrijpen', ervaaarde ik onmiddellijk een gevoel van eenzaamheid. En ik realiseerde me dat elke keer als ik in mijn leven eenzaamheid of pijn voelde, ik in andermans zaken zat.

Wanneer jij jouw leven leeft en ik leef mentaal ook jouw leven, wie leeft er dan mijn leven? We zijn beide daar bij jou. Mentaal in jouw zaken zitten weerhoudt mij om aanwezig te zijn in de mijne. Ik ben afgescheiden van mijzelf, en verbaasd over het feit dat mijn leven niet werkt.

Denken dat ik weet wat het beste is voor anderen is me buiten mijn eigen zaken begeven. Zelfs uit naam der liefde is het pure arrogantie en het resultaat is spanning, zorg en angst. Weet ik wat goed is voor *mij*? Dat is mijn enige zaak. Laat ik daar aan werken voor ik probeer jouw problemen voor je op te lossen.

Wanneer je de drie soorten zaken goed genoeg begrijpt om bij je eigen zaken te blijven, kan het je leven een vrijheid geven die je je nauwelijks kunt voorstellen. De volgende keer dat je stress of onbehagen voelt, vraag jezelf dan af in wiens zaken je mentaal zit en je zult waarschijnlijk in lachen uitbarsten! Die vraag kan je terugbrengen bij jezelf. En je kunt misschien gaan inzien dat je nooit echt aanwezig was en dat je je hele leven mentaal in andermans zaken hebt geleefd. Alleen al het opmerken dat je in andermans zaken zit, kan je terugbrengen bij je eigen schitterende zelf. En als je het een tijdje oefent, zul je misschien zien dat *jij* ook geen eigen zaken hebt en dat je leven vanzelf perfect loopt.

Je gedachten met begrip tegemoet treden

Een gedachte doet ons niets tenzij we haar geloven. Het zijn niet onze gedachten, maar het *hechten* aan onze gedachten dat lijden veroorzaakt. Hechten aan een gedachte betekent geloven dat ze waar is zonder haar te onderzoeken. Een overtuiging is een gedachte waar we ons vaak jarenlang aan hebben gehecht.

De meeste mensen denken dat ze *zijn* wat hun gedachten zeggen dat zij zijn. Op een dag merkte ik dat ik niet ademde, ik *werd geademd*. Toen merkte tot mijn verbazing ook dat ik niet nadacht; dat ik eigenlijk gedacht werd en dat denken niet persoonlijk is. Zeg jij 's morgens als je wakker wordt tegen jezelf: 'Ik denk dat ik van-daag maar eens niet ga denken'? Het is te laat: je bent al aan het denken! Gedachten verschijnen vanzelf. Ze komen uit het niets en gaan terug naar het niets, als wolken die door een lege hemel drijven. Ze komen om weer te gaan, niet om te blijven. Ze doen ons niets totdat we ons eraan hechten alsof ze waar zouden zijn.

Niemand is ooit in staat geweest om zijn denken te controleren, hoewel som-migen een verhaal vertellen dat zij het wel kunnen. Ik laat mijn gedachten niet los, ik treed ze tegemoet met begrip. Dan laten *zij mij* los.

Gedachten zijn als een briesje, als bladeren aan de bomen of als vallende regendruppels. Ze verschijnen zo maar en door onderzoek kunnen we bevriend met ze raken. Zou je twisten met een regendruppel? Regendruppels zijn niet persoonlijk, onze gedachten evenmin. Als een pijnlijk concept eenmaal met begrip is tegemoet getreden, kun je het als het weer terugkomt misschien wel interessant vinden. Wat ooit een nachtmerrie was, is nu alleen maar interessant. De volgende keer dat het opduikt vind je het misschien grappig. De keer daarop merk je het misschien niet eens meer op. Dat is de kracht van houden van wat is.

Het denken op papier zetten

De eerste stap van The Work is je gedachten vast te stellen en de oordelen op te schrijven die de oorzaak zijn van jouw stressvolle emoties. (Ga naar http://www.thework.com/nederlands/downloads/JYN_Dutch.pdf waar je het 'Werkblad Oordeel over je naaste' kunt downloaden en uitprinten.)

Al duizenden jaren wordt ons geleerd om niet te oordelen – maar laten we eerlijk zijn, we doen het nog steeds. De waarheid is dat we allemaal oordelen in ons hoofd hebben. Door The Work hebben we eindelijk toestemming om deze oordelen uit te spreken, of zelfs uit te schreeuwen, op papier. Wellicht komen we er achter dat zelfs de meest onplezierige gedachten met onvoorwaardelijke liefde tegemoet getreden kunnen worden.

Ik moedig je aan te schrijven over iemand die je nog niet helemaal vergeven hebt, iemand aan wie je je nog steeds aan stoort. Dit is het meest krachtige vertrekpunt. Zelfs als je die persoon voor 99 procent vergeven hebt, ben je niet vrij totdat je vergiffenis compleet is. Die ene procent die je niet hebt vergeven is precies die plek waarop je vast loopt in al je andere relaties (inclusief de relatie met jezelf).

Als je begint om met een beschuldigende vinger naar de buitenwereld te wijzen, ligt de focus niet op jezelf. Je kunt jezelf ongecensureerd laten gaan. We weten vaak heel goed wat anderen mensen moeten doen, hoe zij zouden moeten leven, met wie zij om moeten gaan. We hebben een haarscherp beeld van anderen maar niet van onszelf.

Wanneer je The Work doet, zie je wie je bent door te zien hoe je denkt over hoe andere mensen zijn. Uiteindelijk zul je inzien dat alles buiten jezelf een weerspiegeling is van je eigen denken. Jij bent de verhalenverteller, de projector van alle verhalen en de wereld is het geprojecteerde beeld van jouw gedachten.

Sinds het begin der tijden hebben mensen gepoogd de wereld te veranderen zodat ze gelukkig zouden zijn. Dat heeft nog nooit gewerkt omdat dit het probleem van de verkeerde kant benadert. Wat The Work ons biedt, is een manier om de projector – het denken – te veranderen in plaats van het geprojecteerde. Het is alsof er een stofje op de projectorlens zit. We denken dat er een vlek op het scherm zit en we proberen de een na de andere persoon te veranderen, ongeacht op wie de vlek lijkt te verschijnen. Maar het is zinloos om te proberen geprojecteerde beelden te veranderen. Zodra we ons realiseren waar het stofje zit, kunnen we de lens zelf schoonmaken. Dit is het einde van lijden en het begin van wat geluk in het paradijs.

Hoe vul je een werkblad in

Ik nodig je uit om een moment in gedachten te nemen waarop je boos op iemand was, gekwetst, verdrietig of teleurgesteld in iemand. Wees asjeblijft zo veroordelend, kinderachtig en pietluttig als je in die situatie was. Probeer niet wijzer, meer spiritueel of aardiger te zijn dan je was. Dit is een moment voor de woede-aanval, om naar binnen te kijken, om terug te kijken naar die specifieke situatie en volkomen eerlijk en ongecensureerd te zijn over waarom je gekwetst was en hoe het voelde terwijl die situatie zich voordeed. Sta toe dat je gevoelens zich uitdrukken zoals ze boven komen, zonder enige angst voor de gevolgen of een dreigende straf.

Op de volgende pagina vind je een voorbeeld van een compleet ingevuld werkblad Oordeel over je naaste. In dit voorbeeld heb ik geschreven over mijn tweede echtgenoot, Paul (hier opgenomen met zijn toestemming). Dit zijn het soort gedachten dat ik over hem geloofde voor onderzoek. Je kunt onder het lezen Pauls naam vervangen door een toepasselijke naam in jouw leven.

Denk aan een terugkerende stressvolle situatie, een situatie die gegarandeerd stressvol is, zelfs wanneer het slechts eenmaal gebeurd is en deze alleen terugkeert in jouw geest. Sta jezelf toe, voor je onderstaande vragen beantwoordt, mentaal terug te keren naar de tijd en plaats van het stressvolle voorval.

1. In deze situatie, tijd en locatie, wie maakt je boos, verwacht je of stelt je teleur en waarom?

Ik ben boos op Paul omdat hij niet naar mij luistert over zijn gezondheid.

2. In deze situatie, hoe wil je dat hij/zij verandert? Wat wil je dat hij/zij doet?

Ik wil dat Paul inziet dat hij ongelijk heeft. Ik wil dat hij stopt met roken. Ik wil dat hij stopt met liegen over wat hij doet over zijn gezondheid. Ik wil dat hij inziet dat hij zichzelf ombrengt.

3. In deze situatie, wat voor advies zou je hem/haar geven?

Paul zou eens diep adem moeten halen. Hij zou moeten kalmeren. Hij zou moeten inzien dat zijn acties mij en de kinderen bang maken. Hij zou moeten weten dat gelijk hebben niet nog een hartaanval waard is.

4. In deze situatie, wat heb je nodig dat hij/zij denkt, zegt, voelt of doet zodat *jij* gelukkig bent?

Ik heb nodig dat Paul naar mij luistert. Ik heb nodig dat hij verantwoordelijkheid neemt voor zijn gezondheid. Ik heb nodig dat hij mijn meningen respecteert.

5. Wat vind je van hem/haar in deze situatie? Maak een lijstje.

Paul is onsportief, arrogant, luidruchtig, oneerlijk, gedraagt zich ongepast en leeft niet bewust.

6. Wat is het in of van deze situatie dat je nooit meer wilt ervaren?

Ik wil nooit meer dat Paul tegen me liegt. Ik wil hem nooit meer zien roken en zijn gezondheid ruïneren.

Tips

Uitspraak 1: Zorg ervoor datgene vast te stellen wat je het meest van streek brengt in die situatie over de persoon waar je over schrijft. Wanneer je uitspraak 2 tot en met 6 invult, zie jezelf dan in de situatie die je beschreven hebt in uitspraak 1.

Uitspraak 2: Maak een lijst van wat je wilde dat hij/zij deed in deze situatie, hoe belachelijk of kinderachtig jouw behoeften ook waren.

Uitspraak 3: Zorg ervoor dat jouw advies specifiek, praktisch en gedetailleerd is. Breng helder onder woorden, stap voor stap, hoe hij/zij jouw advies zouden moeten uitvoeren; vertel hem/haar precies wat jij denkt dat hij/zij zou moeten doen. Wanneer hij/zij jouw advies zou volgend, zou het dan werkelijk jouw probleem van uitspraak 1 oplossen? Zorg ervoor dat je advies relevant is en uitvoerbaar voor deze persoon (zoals je hem of haar beschreven hebt in uitspraak 5).

Uitspraak 4: Bleef je in de situatie zoals beschreven in uitspraak 1? Wanneer jouw behoeften werden vervuld, zou dat je dan compleet naar 'gelukkig' brengen of zou het alleen de pijn stoppen? Zorg ervoor dat de behoeften die jij hebt beschreven specifiek zijn, praktisch en gedetailleerd.

Onderzoek: de vier vragen en omkering

1. Is het waar? (Ja of nee. Bij nee ga naar vraag 3)
2. Kun je absoluut weten dat het waar is? (Ja of nee)
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Keer de gedachte om. Zoek dan drie specifieke, echte voorbeelden hoe elke omkering waar is voor jou in deze situatie.

Laten we nu, aan de hand van de vier vragen, de eerste uitspraak op het werkblad onderzoeken: *Paul luistert niet naar me over zijn gezondheid*. Denk, terwijl je verder leest, aan iemand die jij nog niet helemaal hebt vergeven, iemand die gewoon niet naar je wilde luisteren.

1. Is het waar? Stel jezelf, terwijl je de situatie nog eens bekijkt, de vraag: 'Is het waar, dat Paul niet naar me luistert over zijn gezondheid?' Wees stil. Als je echt de waarheid wilt weten, zal het eerlijke ja of nee van binnenuit als antwoord op deze vraag naar boven komen wanneer je dezelfde situatie in je geest naar boven haalt. 10 © 2012 Byron Katie International, Inc. Alle rechten voorbehouden.

www.thework.com Rev. 29 May 2012

Laat het denken de vraag stellen en wacht op het antwoord dat naar boven komt. (Het antwoord op vraag 1 en 2 is slechts één lettergreep lang: het is of een ja of een nee. En kijk of je enige verdediging ervaart wanneer je antwoord. Wanneer je antwoord 'omdat' of 'maar' bevat, is dit niet het één lettergreep antwoord waar je naar op zoek bent en doe je niet langer The Work. Je bent op zoek naar de vrijheid buiten jezelf. Ik nodig je uit naar een nieuw model – levend, hier en nu.)

2. Kun je absoluut weten dat het waar is? Denk na over deze vragen: 'In die situatie, kan ik absoluut weten dat het waar is dat Paul niet naar mij luistert over zijn gezondheid? Kan ik ooit zeker weten of iemand wel of niet naar mij luistert? Luister ik soms terwijl het lijkt alsof ik dat niet doe?

3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft? Hoe reageer je emotioneel wanneer je gelooft dat Paul niet naar je luistert over zijn gezondheid? Hoe behandel je hem? Maak een lijstje. Wees stil, neem waar. Bijvoorbeeld: 'Ik voel me gefrustreerd en kotsmisselijk. Ik geef hem 'de blik'. Ik val hem in de rede. Ik straf hem, ik negeer hem. Ik verlies mijn kalmte. Ik begin sneller en harder te praten, ik lieg tegen hem, ik bedreig hem.' Maak je lijstje verder af terwijl je de situatie bekijkt en sta toe dat de beelden van verleden en toekomst zich voor jouw geestesoog ontvouwen om je te laten zien hoe jij reageert wanneer je die gedachte gelooft. Brengt die gedachte vrede of stress in je leven? Welke fysieke sensaties en emoties komen naar boven wanneer je die gedachte gelooft? Welke obsessies en verslavingen beginnen zich te manifesteren wanneer je de beelden bekijkt en de gedachte gelooft? (Reageer je op één of meerdere van het volgende: alcohol, drugs, geld, voedsel, seks, televisie, etc.?) En kijk ook hoe je jezelf behandelt in deze situatie en hoe dat voelt. 'Ik sluit me af. Ik isoleer mezelf. Ik voel me ziek. Ik voel me boos, ik eet dwangmatig en dagenlang kijk ik televisie zonder werkelijk iets te zien. Ik voel me gedeprimeerd, afgescheiden, verontwaardigd en eenzaam.' Zie alle effecten van het geloven in de gedachte *Paul luistert niet naar mij over zijn gezondheid*.

4. Wie zou je zijn zonder de gedachte? Vraag je nu af wie je zou zijn, in diezelfde situatie, zonder de gedachte *Paul luistert niet naar me over zijn gezondheid*. Wie (of hoe) zou je zijn in diezelfde situatie, wanneer je die gedachte niet zou geloven? Doe je ogen dicht en stel je jezelf voor dat Paul blijkbaar niet naar je luistert. Stel je jezelf voor zonder de gedachte dat Paul niet naar je luistert (of dat hij zelfs *zou moeten* luisteren). Neem de tijd. Kijk naar wat zich ook aan je openbaart. Wat zie je nu? Zie het verschil.

Keer het om. De oorspronkelijke uitspraak *Paul luistert niet naar me over zijn gezondheid*, wordt omgekeerd 'ik luister niet naar mijzelf over mijn gezondheid'. Is die omkering voor jou net zo waar of meer waar? Vind nu voorbeelden van hoe jij niet luistert naar jezelf over je gezondheid, in diezelfde situatie als Paul. Zoek minstens drie specifieke, echte voorbeelden hoe deze omkering waar is in je leven. Voor mij is één voorbeeld dat ik in die situatie mijzelf niet onder controle had en mijn hart tekeer ging.

Een andere omkering is 'Ik luister niet naar Paul over zijn gezondheid'. Zoek minstens drie voorbeelden hoe je niet luisterde naar Paul over zijn gezondheid, vanuit *zijn* perspectief, in die situatie. Luister je naar Paul terwijl je nadenkt over hoe hij niet naar jou luistert?

Een derde omkering is 'Paul luistert wel naar me over zijn gezondheid.' Bijvoorbeeld: hij maakte de sigaret uit die hij aan het roken was. Hij zal misschien binnen vijf minuten een andere aansteken, maar in die situatie, zelfs toen hij me aan het vertellen was dat hij niets gaf om zijn gezondheid, luisterde hij blijkbaar wel naar mij. Zoek voor deze en iedere omkering die je ontdekt altijd drie specifieke, echte voorbeelden hoe de omkering waar is voor jou in deze situatie.

Nadat je de omkeringen wat hebt laten bezinken zou je door kunnen gaan met de volgende uitspraak die je bij punt 1 op je werkblad hebt geschreven – in dit geval: *Ik wil dat Paul inziet dat hij ongelijk heeft* – en vervolgens met alle andere uitspraken op het werkblad.

Jouw beurt: het Werkblad

Nu weet je genoeg om The Work te proberen. Ontspan eerst, wordt erg stil, sluit je ogen en wacht tot een stressvolle situatie naar boven komt. Vul het werkblad Oordeel over je naaste in terwijl je de gedachten en gevoelens opspoort die je ervaarde in de situatie waarover je gekozen hebt te schrijven. Gebruik korte, eenvoudige zinnen. Vergeet niet *de beschuldigende of veroordelende vinger naar buiten te wijzen*. Je kunt schrijven vanuit jouw gezichtspunt, het gezichtspunt van een vijfjarige of vanuit elke tijd of situatie in jouw leven. Schrijf alsjeblieft nog *niet* over jezelf.

1. In deze situatie, tijd en locatie wie maakt je boos, verwacht je of stelt je teleur en waarom?

Ik ben (boos op, verdrietig door, bang voor, verward door, etc.) op (naam) omdat _____.

2. In deze situatie, hoe wil je dat hij/zij verandert? Wat wil je dat hij/zij doet?

Ik wil dat (naam) _____.

3. In deze situatie, wat voor advies zou je hem/haar geven?

(Naam) zou (niet) moeten _____.

4. In deze situatie, wat heb je nodig dat hij/zij denkt, zegt, voelt of doet zodat *jij* gelukkig bent?

Ik heb het nodig dat (naam) _____.

5. Wat vind je van hem/haar in deze situatie? Maak een lijst.

(Naam) is _____.

6. Wat is het in of van deze situatie dat je nooit meer wilt ervaren?

Ik wil nooit meer _____.

Jouw beurt: het onderzoek

Onderwerp je uitspraken op het werkblad Oordeel over je naaste één voor één aan de vier vragen. Keer daarna de uitspraak waarmee je bezig bent om en vind minstens drie specifieke, echte voorbeelden hoe elke omkering net zo waar of meer waar is dan de originele uitspraak. (Ga terug naar het voorbeeld in het deel getiteld 'Hoe vul je een werkblad in'. Je kunt ook hulp vinden op www.thework.com/nederlands of met The Work App, waarop een oefening staat met Byron Katie.) Blijf gedurende het hele proces openstaan voor antwoorden die verder reiken dan wat je nu denkt te weten. Niets is spannender dan het niet-wetende denken te ontdekken.

The Work is meditatie. Het is net als duiken in jezelf. Contempleer de vragen, val in de diepten van jezelf, luister en wacht. Het antwoord zal jouw vraag vinden. De geest zal met het hart samenkomen, hoe gesloten of hopeloos je ook denkt dat je bent: de zachtere polariteit van denken (wat ik het hart noem) zal de polariteit ontmoeten die verward is omdat deze nog niet door het zichzelf verlicht is. Wanneer het denken oprecht vraagt, zal het hart antwoord geven. Je zult wellicht ontdekkingen doen over jezelf en je wereld die je hele leven blijvend zullen veranderen.

Kijk naar uitspraak 1 op je werkblad. Stel jezelf nu de volgende vragen:

1. Is het waar?

Realiteit is voor mij dat wat waar is. De waarheid is wat er voor je ligt, wat er echt aan het gebeuren is. Of je het nu leuk vindt of niet, het regent nu. 'Het zou niet moeten regenen' is alleen maar een gedachte. In de realiteit is er niet zoiets als 'zou moeten' of 'zou niet moeten'. Dit zijn alleen maar gedachten die wij de realiteit opleggen. Zonder 'zou moeten' of 'zou niet moeten' kunnen we de realiteit zien voor wat zij is en dit geeft ons de vrijheid om efficiënt, helder en verstandig te handelen. Geef jezelf de tijd wanneer je de eerste vraag stelt. Het antwoord is of ja of nee (Bij nee, ga naar vraag 3). The Work gaat over ontdekken wat waar is vanuit het diepste deel van jezelf. Je luistert nu

naar *jouw* antwoord, niet die van andere mensen, en niet naar wat je geleerd hebt. Dit kan in eerste instantie erg ongemakkelijk zijn omdat je het onbekende binnen gaat. Wanneer je er dieper in duikt, laat dan de ervaring je volledig overnemen.

2. Kun je absoluut weten dat het waar is?

Wanneer je antwoord op vraag 1 'ja' is, vraag jezelf dan: 'Kan ik absoluut weten dat het waar is?' In veel gevallen *lijkt* het of de uitspraak waar is. Uiteraard. Jouw gedachten zijn gebaseerd op een heel leven van niet onderzochte overtuigingen.

Nadat ik in 1986 wakker werd in de werkelijkheid, merkte ik vaak hoe mensen in gesprekken, in de media en in boeken statements maakten zoals: 'Er is niet genoeg begrip in de wereld', 'Er is te veel geweld', 'We moeten meer van elkaar houden'. Dat waren verhalen die ik vroeger ook geloofde. Ze leken gevoelig, vriendelijk en betrokken, maar als ik ze hoorde, merkte ik dat het geloven ervan stress veroorzaakte en dat ze van binnen niet vredig aanvoelden.

Toen ik bijvoorbeeld iemand hoorde zeggen 'mensen moeten liefdevoller zijn', kwam de vraag bij mij op: 'Kan ik absoluut weten dat dat waar is? Kan ik echt voor mezelf, binnenin mijzelf, weten dat mensen liefdevoller zouden moeten zijn? Zelfs wanneer de hele wereld mij dat vertelt, is het echt waar?' En tot mijn stomme verbazing zag ik toen ik naar mijn eigen innerlijk luisterde, dat de wereld is zoals zij is in dat moment en dat in dat moment mensen absoluut niet liefdevoller konden zijn dan zij waren. Wanneer het om de realiteit gaat is er geen 'hoe het zou moeten zijn'. Dan is er alleen 'wat er is', precies zoals het is, op dit moment. De waarheid gaat aan elk verhaal vooraf. En elk verhaal – voordat het onderzocht is – weerhoudt ons ervan de waarheid te zien.

Nu kon ik eindelijk elk mogelijk onaangenaam verhaal onderzoeken met de vraag: 'Kan ik absoluut weten dat het waar is?' En het antwoord was, net als de vraag, een ervaring: Nee. Ik stond diepgeworteld in dat antwoord – alleen, vredig, vrij.

Hoe kon 'nee' het juiste antwoord zijn? Iedereen die ik kende en alle boeken zeiden dat het antwoord 'ja' zou moeten zijn. Maar ik kwam erachter dat de waarheid zichzelf is en zich door niemand laat dicteren. In de aanwezigheid van dat innerlijk nee kwam ik tot het inzicht dat de wereld altijd precies is zoals zij moet zijn, of ik me er nu tegen verzet of niet. En ik begon de werkelijkheid met heel mijn hart te omhelzen. Ik houd van de wereld, zonder enige voorwaarde.

Als je antwoord nog steeds 'ja' is, prima. Als je denkt dat je absoluut kunt weten dat dat waar is, dan is dat hoe het moet zijn en is het goed om door te gaan naar vraag 3.

3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?

Met deze vraag beginnen worden we innerlijk bewust van oorzaak en gevolg. Je kunt zien dat wanneer je die gedachte gelooft er een ongemakkelijk gevoel is, een storing die kan variëren van een licht ongemak tot angst of paniek.

Nadat de vier vragen mij vonden, werd ik me bewust van gedachten als 'Mensen moeten liefdevoller zijn', en dan zag ik dat gedachten als deze een ongemakkelijk gevoel in mij veroorzaakten. Ik merkte dat er voorafgaand aan die gedachte vrede was. Mijn geest was kalm, alert en sereen. Dit is wie ik ben zonder mijn verhaal. Toen, in de stilte van bewustzijn, begon ik de gevoelens op te merken die ontstonden door het geloven van of hechten aan de gedachte.

En in de stilte kon ik zien dat wanneer ik die gedachte ging geloven, onbehagen en verdriet het gevolg zou zijn. Wanneer ik vroeg 'Hoe reageer ik wanneer ik de gedachte geloof dat mensen liefdevoller zouden moeten zijn?' zag ik dat ik niet alleen een onbehaaglijk gevoel kreeg (dat was duidelijk) maar dat ik ook reageerde met mentale beelden om te bewijzen dat de gedachte waar was. Ik zweefde naar een ingebeelde wereld die niet bestond. Ik reageerde door te leven in een gestrest lichaam en gestreste geest, zag alles door angstige ogen, was een slaapwandelaar, iemand in een schijnbaar eindeloze nachtmerrie. De remedie was simpelweg onderzoeken.

Ik ben dol op vraag 3. Zodra je hem voor jezelf beantwoordt, zodra je de oorzaak en gevolg van een gedachte ziet, begint al je lijden zich te ontrafelen.

4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Dit is een erg krachtige vraag. Wie of wat zou je zijn zonder de gedachte? *Hoe* zou je zijn zonder de gedachte? Zie jezelf in de aanwezigheid van de persoon over wie je hebt geschreven, terwijl zij doet wat jij denkt dat ze niet zouden moeten doen. Sluit nu voor een minuut of twee je ogen en stel je voor wie je zou zijn wanneer je zelfs niet het vermogen had deze gedachte te denken. Hoe zou je leven in dezelfde situatie anders zijn zonder de gedachte? Houd je ogen gesloten en kijk naar hen zonder je verhaal. Wat zie je? Wat vind je van hen zonder het verhaal? Wat zijn je gevoelens over hen zonder het verhaal? Wat heb je liever - met of zonder verhaal? Wat voelt vriendelijker? Wat voelt vrediger?

Voor veel mensen is leven zonder hun verhaal letterlijk onvoorstelbaar. Ze hebben er geen referentiekader voor. Dus 'Ik weet het niet' is een veel voorkomend antwoord op deze vraag. Anderen antwoorden met: 'Ik zou vrij zijn', 'Ik zou rust hebben', 'Ik zou een liefdevoller persoon zijn'. Je zou ook kunnen zeggen: 'Ik zou helder genoeg zijn om de situatie te begrijpen en op een passende, intelligente manier te handelen'. Zonder onze verhalen zijn we niet alleen in staat om helder en onbevreesd te handelen, we kunnen ook een vriend zijn, iemand die luistert. We zijn dan mensen, die een gelukkig leven leiden. We zijn waardering en dankbaarheid die net zo vanzelfsprekend en natuurlijk geworden zijn als ademen zelf. Geluk is de natuurlijke staat van iemand die weet dat er niets te weten valt en dat we alles al hebben wat we nodig hebben, precies hier en nu.

Keer het om.

Zoek, om de omkeringen te maken, naar tegengestelden van de originele uitspraak op je werkblad. Vaak kan een uitspraak omgekeerd worden naar het zelf, naar de ander en naar het tegenovergestelde. Schrijf allereerst alsof het over jezelf gaat. Vul jouw naam in op de plek, waar je de naam van de ander geschreven hebt. Schrijf 'ik' in plaats van 'jij' of 'zij'. Bijvoorbeeld: 'Paul luistert niet naar mij over zijn gezondheid' wordt omgedraaid naar 'Ik luister niet naar mijzelf over mijn gezondheid'. Vind minstens drie specifieke, echte voorbeelden hoe deze omkering net zo waar is of meer waar dan jouw originele uitspraak. Ga dan verder met 'Ik luister niet naar Paul over zijn gezondheid'. Een andere vorm is de 180 graden omkering naar het compleet tegenovergestelde: 'Paul luister naar mij over zijn gezondheid'. Vergeet niet voor elke omkering drie specifieke, echte voorbeelden van hoe deze omkering waar is in jouw leven. Dit gaat niet om jezelf de schuld te geven of het schuldig voelen. Het gaat over het ontdekken van alternatieven die jou vrede kunnen brengen. Niet iedere uitspraak heeft zoveel als drie omkeringen, en sommige hebben er meer dan drie. Sommige omkeringen zullen in jouw ogen misschien nergens op slaan. Forceer deze niet.

Ga voor elke omkering terug en begin met de originele uitspraak. Bijvoorbeeld 'Hij zou zijn tijd niet moeten verdoen' kan omgekeerd worden naar 'Ik zou mijn tijd niet moeten verdoen', 'Ik zou zijn tijd niet moeten verdoen' en 'Hij zou zijn tijd niet moeten verdoen'. Zie dat 'Ik zou mijn tijd niet moeten verdoen' en 'Ik zou zijn tijd niet moeten verdoen' geen valide omkeringen zijn. Het zijn omkeringen van omkeringen in plaats van omkeringen van de originele uitspraak.

De omkering is een erg krachtig deel van The Work. Zo lang als je denkt dat de oorzaak van jouw probleem 'daarbuiten' ligt – zo lang als je denkt dat iets of iemand anders verantwoordelijk is voor jouw lijden – is de situatie hopeloos. Het betekent dat je blijvend in de rol van slachtoffer zit, dat je lijdt in het paradijs. Dus kom thuis in de waarheid en begin jezelf vrij te maken. Onderzoek gecombineerd met de omkering is de snelste weg naar zelfrealisatie. Het is niet langer nodig om te wachten tot mensen of situaties veranderen om geluk en harmonie te ervaren. The Work is een directe manier om jouw eigen geluk te organiseren.

De omkering voor uitspraak 6

De omkering voor uitspraak nummer 6 op het werkblad Oordeel over je naaste is een beetje anders dan de andere omkeringen. 'Ik wil nooit meer...' wordt omgedraaid naar 'Ik ben bereid om te...' en 'Ik kijk ernaar uit dat...'. Bijvoorbeeld: 'Ik wil nooit meer dat Paul tegen me liegt' wordt omgedraaid naar 'Ik ben bereid om Paul weer tegen me te laten liegen' en 'Ik kijk ernaar uit dat Paul weer tegen me liegt'.

Deze omkering gaat over het omarmen van het hele leven, gewoon zoals het is. Zeggen – en menen – 'Ik ben bereid om...' creëert openheid, creativiteit en flexibiliteit. Elke weerstand die je zou kunnen hebben tegen de wereld wordt zachter, en stelt je in staat je te openen naar de situatie in jouw leven, in plaats van hopeloos wilskracht of geweld te gebruiken om het uit je leven te bannen of bij je vandaan te houden. Met zeggen 'Ik kijk ernaar uit...' en het echt menen, stel je jezelf open voor het leven zoals het zich ontvouwt. Sommigen van ons hebben geleerd te accepteren wat is en ik ben hier om je uit te nodigen verder te gaan, om feitelijk te houden van wat is. Dit is onze natuurlijke staat. Totale vrijheid zonder angst is ons geboorterecht.

Het is goed te erkennen dat dezelfde gevoelens of situaties opnieuw kunnen optreden, al was het maar in je gedachten. Wanneer je beseft dat lijden en onbehagen een oproep zijn tot onderzoek en tot de vrijheid die volgt, kan het zijn dat je gaat uitkijken naar onprettige gevoelens. Misschien ga je ze zelfs beschouwen als vrienden die je laten zien wat je nog niet grondig genoeg hebt onderzocht. Het is niet meer nodig om te wachten totdat mensen of situaties veranderen om vrede en harmonie te ervaren. The Work is een directe manier om je eigen geluk te regisseren

Vragen en antwoorden

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

A Als je jezelf wilt leren kennen, raad ik je aan over iemand anders te schrijven. Richt in het begin The Work naar buiten, dan ontdek je misschien dat alles buiten jezelf een directe weerspiegeling is van jouw denken. Het gaat allemaal over jou. De meesten van ons hebben jarenlang zichzelf bekritiseerd en veroordeeld en het heeft nog steeds niets opgelost. Over iemand anders oordelen, deze oordelen te onderzoeken en ze om te keren is de snelle weg naar begrip en zelfrealisatie.

V *Hoe kun je zeggen dat de realiteit goed is? Hoe zit het dan met oorlog, verkrachting, armoede, geweld en kindermishandeling? Gedoog je dat allemaal?*

A Hoe zou ik dat kunnen gedogen? Ik ben niet gek. Ik merk alleen dat ik lijd wanneer ik geloof dat het niet zou moeten bestaan terwijl het wel bestaat. Kan ik alleen de oorlog in mezelf beëindigen? Kan ik ophouden mezelf en anderen te verkrachten met mijn mishandelende gedachten en daden? Zo niet, dan ga ik in mezelf door met precies dat, wat ik in de wereld wil beëindigen. Ik begin met het stoppen van mijn eigen lijden, mijn eigen oorlog. Dat is een levenstaak.

V *Dus wat je zegt is dat ik de werkelijkheid maar gewoon zou moeten accepteren en er niet tegenin gaan. Klopt dat?*

A Het is niet aan mij om te zeggen wat iemand zou moeten doen of moeten laten. Ik stel simpelweg de vraag, 'wat is het gevolg van je verzet tegen de werkelijkheid? Hoe voelt het?' The Work verkent oorzaak en gevolg van het hechten aan pijnlijke gedachten en in dat onderzoek vinden we onze vrijheid. Om simpelweg te zeggen dat we ons niet zouden moeten verzetten tegen de werkelijkheid voegt alleen maar weer een ander verhaal toe, een andere filosofie of religie. Dat heeft nooit gewerkt.

V *Houden van wat is klinkt naar nooit iets willen. Is het niet veel interessanter om dingen te willen?*

A Mijn ervaring is dat ik altijd iets wil: wat ik wil is wat is. Het is niet alleen interessant, het is bijzonder opwindend! Als ik wil wat ik heb, zijn gedachten en handelingen niet van elkaar gescheiden; ze bewegen als één geheel, zonder conflict. Als je ooit merkt dat er iets ontbreekt in je leven, schrijf je gedachten op en onderzoek. Ik merk dat het leven nooit tekortschiet en geen toekomst nodig heeft. Alles wat ik nodig heb is altijd voorhanden en ik hoef er niets voor te doen. Niets is opwindender dan houden van wat is.

V *Wat als ik geen probleem heb met mensen? Kan ik dan over dingen schrijven, zoals mijn lichaam?*

A Ja. Pas The Work toe op elk onderwerp dat stressvol is. Wanneer je vertrouwd raakt met de vier vragen en omkering, kun je onderwerpen uitkiezen als lichaam, ziekte, carrière of zelfs God.

Experimenteer dan door de term ‘mijn denken’ te gebruiken op de plek van het onderwerp.

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

Is dat niet wat je werkelijk wilt – een evenwichtig, gezond denken? Is een ziek lichaam ooit een probleem geweest, of zijn het je gedachten over het lichaam die het probleem veroorzaakt?

Onderzoek het. Laat je dokter zich bekommeren om je lichaam terwijl jij je bekommert om je denken.

Ik heb een vriend die zijn lichaam niet kan bewegen en hij houdt van zijn leven, omdat hij houdt van wat hij denkt. Vrijheid vereist geen gezond lichaam. Bevrijd je denken.

V *Hoe kan ik leren iemand te vergeven die mij heel erg gekwetst heeft?*

A Oordeel over je vijand, schrijf het op, stel vier vragen en keer het om. Kom er zelf achter wat vergeving betekent: ontdekken dat wat jij dacht dat er gebeurde, niet gebeurd is. Tot het moment dat je kunt zien dat er eigenlijk niets te vergeven valt, heb je niet echt vergeven. We zijn allemaal onschuldig. We doen elkaar pijn omdat we onze niet-onderzochte gedachten geloven. Niemand zou ooit een ander menselijk wezen kwaad doen, tenzij ze in de war zijn. Dus wanneer je pijn lijdt: spoor de gedachten op die je denkt, schrijf ze op, onderzoek ze en sta de gedachten van binnenin jou toe je te bevrijden. Wees een kind. Begin bij het denken, dat niets weet. Neem je onwetendheid helemaal mee naar vrijheid.

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

A Het onderzoek lijkt op een denkproces, maar in feite is het een manier om het denken ongedaan te maken. Gedachten verliezen hun macht over ons wanneer we ons realiseren dat ze simpelweg verschijnen. Ze zijn niet persoonlijk. Door The Work leren we onze gedachten—in plaats van ze te ontvluchten of te onderdrukken – tegemoet te treden met onvoorwaardelijke liefde en begrip.

“Katie-ismen”

Wanneer je strijd aangaat met de realiteit, verlies je – maar alleen in 100% van de gevallen.

Persoonlijkheden hebben niet lief – zij willen iets.

Wanneer ik een gebed zou hebben, zou het zijn: “God spaar me voor het verlangen naar liefde, goedkeuring en waardering. Amen.”

Doe niet alsof je verder bent dan je eigen evolutie.

Een niet onderzochte geest is het enige lijden.

Of je gelooft wat je denkt, of je onderzoekt het. Er is geen andere keus.

Niemand kan mij kwetsen – dat is mijn werk.

Het ergste dat ooit gebeurde is een niet onderzochte gedachte.

Gezond verstand lijdt niet, nooit.

Wanneer ik denk dat jij mijn probleem bent, ben ik gek

Ik laat mijn gedachten niet los, ik onderzoek ze. Dan laten ze *mij* los.

Je keert je volledig af van de realiteit als je gelooft dat er een gerechtvaardigde reden is om te lijden.

De realiteit is altijd vriendelijker dan het verhaal dat we erover geloven.

Ik weet zeker dat de hele wereld van mij houdt. Ik verwacht alleen niet dat ze het zich realiseren.

Er zijn geen fysieke problemen – alleen mentale.

De realiteit is God, want zij bepaalt.

Wanneer ik volkomen helder ben, is wat is, wat ik wil.

De strijd aangaan met de realiteit is als een kat leren blaffen – hopeloos.

Hoe weet ik dat ik wat ik wil, niet nodig heb? Ik heb het niet.

Vergeving is je realiseren dat wat jij dacht dat gebeurde, niet gebeurde.

Alles gebeurt *voor* mij, niet *met* mij.

Dankbaarheid is wat wij zijn zonder verhaal.

De School voor The Work

De School voor The Work is de ultieme innerlijke ervaring. In tegenstelling tot welke school ter wereld ook gaat het hier niet over aanleren maar over afleren. Je zult negen dagen doorbrengen met het afleren van de op angst gebaseerde verhalen waar je, in alle onschuld, jouw hele leven aan bent blijven hangen. Het onderwijsprogramma van the School is een levend, ontwikkelend proces, veranderend al naar gelang de behoeften van de deelnemers en de ervaringen van voorgaande studenten. Elke oefening wordt door Katie persoonlijk geleid en is op maat gesneden om aan de behoefte van de deelnemers tegemoet te komen – geen enkele School is hetzelfde. En na negen dagen met Katie ben jij dat ook niet meer. “Wanneer eenmaal de vier vragen in jou tot leven zijn gekomen”, zegt Katie, “word je denken helder en daardoor wordt de wereld die je projecteert helder. Dit is radicaler dan iemand zich kan voorstellen.”

De ‘No-Body’ Intensive

De ‘No-Body’ Intensive, een vijfdaags begeleid onderzoek van jouw geloofstelsel, onderzoekt liefdevol en ondervraagt de belangrijkste aspecten van identiteit. Het brengt bewustwording over alles waar identiteit uit bestaat. Het bekijkt hoe wij een identiteit creëren; hoe het voelt om het te dragen en hoe we het kunnen ont-creëren. Elke stap is vreugdevolle verlichting van zijn naarmate jouw ware natuur naar boven komt.

Weekend workshops

Weekend workshops zijn een goede gelegenheid om de kracht van the School in een twee- of driedaags programma te ervaren. Katie leidt deelnemers door sommige van haar meest krachtige oefeningen, ontworpen om de transformatie waar zij doorheen ging na haar ontwaken in de realiteit te weerspiegelen. Door het werken aan onderwerpen als geslacht, lichaamsbeeld, verslaving, geld en relaties, zul je diepere lagen van vrijheid ontdekken. De workshops werden ‘geweldig’, ‘onthullend’ en ‘het meest krachtige weekend van mijn leven’ genoemd.

De Winkel voor The Work

Een populaire en prettige manier om je inzichten over The Work te verdiepen is door te luisteren naar Katie terwijl zij anderen begeleidt. Haar welbespraaktheid, haar balans tussen duidelijkheid en compassie en haar geheel eigen gevoel voor humor staan garant voor plezier en krachtige realisaties. In de Winkel voor The Work zijn audio- en videoopnamen verkrijgbaar, waarop Katie mensen uit het publiek deskundig begeleidt bij onderwerpen als seks, geld, ouders, relaties, werk enzovoort.

The Work op het internet

Katie en The Work zijn altijd toegankelijk op www.thework.com/nederlands. Wanneer je de website bezoekt kun je het volgende doen: gedetailleerde instructies voor The Work lezen; kijken naar videoclips waarop Katie The Work doet met mensen over een breed scala van onderwerpen; Katie’s agenda voor bijeenkomsten bekijken; inschrijven voor de komende negendaagse School for The Work, een vijfdaags ‘No-Body Intensive’, een weekend programma of Turnaround House; uitvinden hoe te bellen naar de gratis *Doe The Work* helplijn; meer te weten komen over het Instituut voor The Work en zijn gecertificeerde begeleiders; de werkbladen Oordeel over je naaste downloaden; luisteren naar opgeslagen radio- en televisie-interviews; apps voor je iPhone, iPad of Android downloaden; inschrijven voor de gratis nieuwsbrief of winkelen in de online winkel. We nodigen je ook uit voor Katie’s twitter en facebook pagina’s, met regelmatig live uitgezonden video.

Voor afgestudeerden aan The School: het Instituut voor The Work

Na deelname aan de School voor The Work word je uitgenodigd je te voegen bij meer dan duizend begeleiders, ingeschreven bij het Instituut voor The Work van Byron Katie. Het Instituut biedt het enige officiële Certificatie Programma voor The Work en het biedt afgestudeerde van The School de mogelijkheid om in The Work actief te blijven. Of je nu wel of niet kiest om je in te schrijven in het Certificatie Programma, je zult toegang hebben tot The Work gemeenschapsforums; telefonisch

overleg met Byron Katie en een manier om The Work met regelmaat te doen door mee te gaan in onze telefooncirkel. Ga voor meer informatie naar instituteforthework.com.

Turnaround House voor The Work

Turnaround House is een achtentwintig daags intern programma dat de meest basale verslaving aanpakt, de enige verslaving: de verslaving van het denken van niet onderzochte gedachten die al het innerlijk lijden en wreedheid in de wereld veroorzaken. Het focuspunt is The Work van Byron Katie, wat miljoenen mensen – verslaafden, veteranen, gevangenen, studenten, huismoeders, directeuren, politici, professionals in de geestelijke gezondheidszorg, mensen uit alle lagen van de bevolking – hebben gebruikt om diepgewortelde destructieve verwarring, depressie, verslaving en ongewenste gedragingen te overwinnen. Turnaround House is het enige door Byron Katie goedgekeurde programma om The Work te gebruiken voor verslavings- en emotionele rehabilitatie. Op een eco-vriendelijke, stimulerende en veilige plek, leiden Byron Katie en haar personeel je door een programma dat speciaal ontworpen is om je leven radicaal om te keren.

De vier vragen

Hier zijn nogmaals de vier vragen. Sommige mensen printen ze uit via een gratis voorbeeld beschikbaar op www.thework.com/nederlands, of ze kopen The Work App om zo geestelijke gezondheid binnen handbereik te hebben.

1. Is het waar? (Ja of nee. Bij nee ga naar 3)
2. Kun je absoluut weten dat het waar is? (Ja of nee)
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Keer de uitspraak om. Zoek dan minstens drie specifieke, echte voorbeelden hoe elke omkering net zo waar is of meer waar dan de originele uitspraak.

Bijdragen aan The Work Foundation worden dankbaar in ontvangst genomen. Dankzij uw giften krijgen anderen de kans deze transformerende oefening te leren. U kunt een bijdrage leveren per post aan The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, USA of via onze website thework.com.

“Byron Katie’s Work is een grote zegen voor onze planeet.

The Work werkt als een vlijmscherp zwaard dat dwars door deze illusie snijdt en je in staat stelt zelf de tijdloze essentie van je wezen te kennen.”

– **Eckhart Tolle**, auteur van *De kracht van het Nu*

P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024, USA

Dit boekje bevat enkele passages uit *Vier vragen die je leven veranderen*, dat overal verkrijgbaar waar boeken worden verkocht en via www.thework.com/nederlands.