

4 frågor ut ur lidandet

Sverigeaktuella Byron Katie ger inga svar. Hon ställer fyra kompromisslösa frågor istället, som hon kallar för "The Work". Dessa frågor är ett sätt att identifiera och ifrågasätta de tankar som sägs orsaka all ilska, rädsla, depression, missbruk och våld i världen. Och det går att ändra dessa tankar och låta sinnet vakna upp till sin fridfulla och kreativa natur, säger Katie.

Text Monica Katarina Frisk

Bild Kasey Lennon

Två fåtöljer vända mot varandra på en scen, åtskilda av ett bord med en vas blommor, ljus och en låda med servetter för att torka tårar. I den ena sitter en ur i publiken, i den andra Byron Katie, en medelålders kvinna med grånande hår och glittrande blå ögon. Hennes metod är väldigt enkel, hon bara ber oss ifrågasätta våra egna tankar och att acceptera verkligheten som den är. Är mina tankar en sann bild av verkligheten eller kommer de från mitt omedvetna undermedvetna? Kan jag lita på vad mitt eget sinne säger mig? Byron Katie skulle säga nej. Hon ber oss ifrågasätta varje tanke som kommer, fundera över den och pröva den. Och så ber hon oss ta den ett steg till, begrunda motsatsen till den tanken, att göra en vändning, en så kallad "turn-around". Och fundera på om det i själva verket kan vara en sannare version av verkligheten. Så kan en session med Katies populära självkännedomsmetod "The Work" börja.

JAG TRÄFFADE Byron Katie första gången för över tio år sedan på Ångsbacka i Värmland. Det finns två saker som stannat kvar hos mig. "Alla krig hör hemma på papper," konstaterade hon.

- Ja, det är bland det viktigaste vi kan göra att sluta fred i vårt eget sinne. Alla har den förmågan att sluta kriga med sinnet. Det är slutet på alla krig.

Det andra var en fråga om mina söner, som då var tonåringar. Jag var så trött på att tjata om att de skulle städa och plocka upp kläder på sina rum. Katie svarade mig att istället för att klaga och gnälla på

dem har jag två valmöjligheter: "Antingen låta det vara som det är eller att själv ta tag i att städa upp där." Det hjälpte verkligen mig och andra som läste intervjun att få sinnesfrid som förälder.

"Läraren du behöver är den du lever med."

FÖR NÄRMARE 30 år sedan på ett rehabcenter för kvinnor med ätstörningar fick Byron Katie en livsavgörande insikt. Innan dess hade Katie under lång tid varit djupt deprimerad och hennes tillstånd verkade bara bli värre.

- Jag upptäckte att när jag trodde på mina tankar led jag, och när jag inte trodde på dem led jag inte. Och det är sant för varje människa. Frihet är så enkel. Jag fann att lidandet är valfritt. Jag hittade en glädje inom mig som alltid finns där.

Katie insåg att vad som hade orsakat hennes depression inte var världen runt omkring henne, utan tankarna hon hade om världen. Istället för att försöka ändra på världen så att den skulle passa ihop med hennes tankar om hur den borde vara, kunde hon ifrågasätta dessa tankar och upplevde därmed en stor frihet och glädje.

Hon började hålla informella möten i sitt dåvarande hem, och ryktet spred sig om hennes

BYRON KATIE lär ut en metod för egen utforskning som kallas för "The Work". Katie har skrivit ett tiotal böcker. Hon är gift med författaren och över-sättaren Stephen Mitchell och bor i Kalifornien. Byron Katie besöker Stockholm för ett heldagsseminarium den 8 juli.



”När du tror att dina behov inte uppfylls, berättar du en historia om framtiden.”

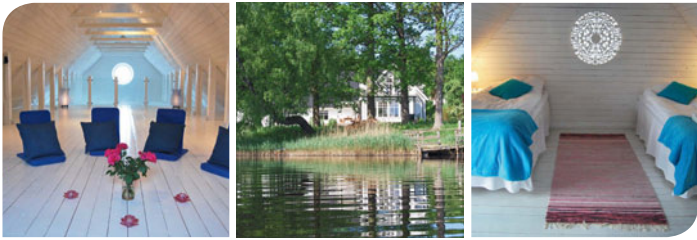
undervisning. Folk började söka upp henne för att få veta hur de kunde hitta den frid som hon utstrålade. Katie kallar sin metod för ”The Work.” Hon har lärt ut den till miljontals människor över hela världen i offentliga evenemang, i fängelser, sjukhus, kyrkor, företag, missbrukskliniker, universitet och skolor.

- Låt oss säga att jag tror att jag inte kan göra det som jag vill göra, resonerar Katie. Men när man ifrågasätter sanningshalten i en tanke, inser orsak och verkan om att tro på den, och se vem man skulle vara utan det, utvecklas ett nytt perspektiv. Det sista steget är att uppleva den exakta motsatsen till sin trosföreställning.

KATIE KALLAR detta vändningen, som kan beskrivas som ”en plötslig eller oväntad förändring, speciellt en som resulterar i en mer gynnsam situation.”

- Jag vänder det vi tror på och ska sen hitta minst tre äkta, konkreta exempel på hur det är sant i mitt liv. Genom att uppmärksamma exakt hur en viss tanke styr ens sinne, att se klart hur livet skulle vara utan den tanken, uppenbaras den verkliga sanningen om situationen.

Katie gör jobbet med ”The Work” enkelt. Det finns inga krav, bara att ha en penna, papper och ett öppet sinne. Dessa fyra frågor är: Är det sant? Kan du verkligen veta att det är sant? Hur reagerar du, vad händer, när du tror på den tanken? Och vem skulle du vara utan tanken?



THE WORK AV BYRON KATIE

RAW FOOD



Introduktionskurs i The Work
Gemenskapsdagar
Sommarvandring
Tyst retreat
Individuell helg

Välkommen till Sinnesfred!



SINNESFRED I SKÅNE
Brunnströms väg 24
283 91 OSBY



Adina Malveklint

www.sinnesfred.se
aloha@sinnesfred.se
0479-124 32

”När vi älskar det som är, blir det så **enkelt** att **leva i världen**. Världen är **precis** som **den borde vara.**”

- Jag säger inte att jobbet är lätt. Det kräver stillhet. Det kräver ärlighet. Och vi gör det bästa vi kan. Mitt syfte i livet är att bjuda in människor till vad som är enkelt!

- Drivkraften för att göra själva utforskningen kan vara en känsla av stress, som fungerar som en liten väckarklocka som talar om att det är dags att vakna upp, säger hon.

Byron Katie erbjuder en metod för egen utforskning som tillåter oss att frigöra oss från ilska och negativitet vi känner när vi oreflekterat accepterar strömmar av tankar. Enligt Katie orsakar vi mycket av vårt eget lidande genom att tro på vad våra sinnen säger oss.

- Om vi kan se att vissa tankar är orsaken till vår egen olycka, kan vi börja släppa taget och bli fri från dem.

KATIE NÄMNER att metoden erbjuds gratis på den egna hemsidan, thework.com, olika publika evenemang och en nio-dagars skola, som är en fördjupning i metoden.

- Lycka är vår födslorätt. Och

det är bara våra tankar och trosföreställningar som hindrar oss från vår födslorätt. Men när vi ifrågasätter stressande tankar, förändras allt. ”Jag kan inte göra det.” Vänd på det. ”Jag kan göra det.” Detta är inte bara en positiv bekräftelse. De fyra frågorna utbildar dig bort från ditt eget lidande. ☺

Plus mer

Byron Katie i Stockholm den 8 juli:
spiritualevents.se.

Hemsida: thework.com

Böcker av Byron Katie utgivna på svenska:

”Älska livet som det är” (Ica Bokförlag, 2009)

”Tusen ord för glädje: lev i harmoni med världen” (Damm förlag, 2007)

”Byron Katie om ... Föräldrar och barn” (Damm förlag, 2006)

”Byron Katie om ... Hälsa, sjukdom och död” (Damm förlag, 2006)

”Behöver jag din kärlek?” (Damm förlag, 2005)

METODEN "THE WORK"

The Work är ett sätt att identifiera och ifrågasätta de tankar som anses orsaka allt lidande i världen. Den består av fyra frågor och vändningen, vilket gör att man kan uppleva motsatsen till vad man till en början tror på. De fyra frågorna om tanken är:

1. Är det sant?
2. Kan du veta med säkerhet att det är sant?
3. Hur reagerar du och vad händer när du tror på den tanken?
4. Vem skulle du vara utan den tanken?