

Rad Bajron Kejti

Uvod

„Niko, osim vas samih, vam ne može dati slobodu.
Ova mala knjiga će vam pokazati kako.”

– Bajron Kejti

Ova knjižica predstavlja suštinu Rada Bajron Kejti. Svake godine hiljade ovih knjižica se na zahtjev besplatno pošalje neprofitnim organizacijama širom svijeta, pomažući tako ljudima da otkriju moć unutrašnjeg ispitivanja koje mijenja život u potpunosti.

Ako želite da detaljnije istražite ovaj proces, predlažemo vam da potražite knjigu *Voljeti ono što jeste* na svim mjestima gdje se prodaju knjige. Ova knjiga će vas uvesti dublje u Rad („The Work“), nudeći mnoge primjere gdje Kejti pomaže ljudima u vezi sa strahovima, zdravljem, odnosima, novcem, tijelom i drugim. *Voljeti ono što jeste* je također dostupna kao audio knjiga koja vam daje neprocjenjivo iskustvo slušanja Kejti dok primjenjuje Rad u uživo snimljenim radionicama. Knjiga i audio knjiga (na engleskom jeziku) su također dostupne na našoj internet stranici, thework.com/srpski.

Uvod

Rad Bajron Kejti je način da se prepoznaju i preispitaju misli koje su uzrok sve patnje u svijetu. To je način da se pronađe mir sa samim sobom i sa svijetom. Svako ko je otvorenog uma može raditi Rad.

Bajron Ketlin Rid je postala jako depresivna u tridesetim godinama života. Njena depresija se pojačala u toku deset godina, a u posljednje dvije godine ovog perioda Kejti (kako je zovu) je rijetko bila sposobna da izađe iz svoje sobe. Onda je jednog jutra, iz dubina svog očaja, doživjela spoznaju koja joj je promijenila život.

Kejti je uvidjela da pati kada vjeruje u svoje misli, i da ne pati kada ne vjeruje u njih. Ono što je uzrokovalo njenu depresiju nije bio svijet oko nje, nego ono što je ona *vjerovala* o svijetu oko sebe. U munjevitom uvidu, ona je shvatila da su naši pokušaji da pronađemo sreću naopaki – umjesto što beznačajno pokušavamo promijeniti svijet da odgovara našim mislima o tome kakav on "treba" da bude, možemo preispitati ove misli i susrećući stvarnost onakvom kakva jeste, osjetiti nepojmljivu slobodu i radost. Kao rezultat toga, bolesna, suicidalna žena je postala ispunjena ljubavlju za sve ono što život donosi.

Kejti je razvila jednostavan, a opet moćan metod ispitivanja, po imenu Rad, koji je pokazivao ljudima kako da se oslobode. Njen uvid u um je u skladu sa vodećim istraživanjima iz oblasti kognitivne neuronauke, a Rad je upoređivan sa sokratovskim dijalogom, budističkim učenjima i programima odvikavanja u dvanaest koraka. Međutim, Kejti je razvila svoj metod bez ikakvog poznavanja religije ili psihologije. Rad je potpuno zasnovan na direktnom iskustvu jedne žene o onome kako se stvara i okončava patnja. On je zapanjujuće jednostavan, pristupačan ljudima bez obzira na njihove godine ili situaciju, i ne zahtjeva ništa više od olovke, papira i volje da se otvori um. Kejti je odmah vidjela da je dijeljenje njenih uvida ili odgovora ljudima bilo od malo koristi – umjesto toga, ona nudi način pomoću kog ljudi mogu dobiti svoje vlastite odgovore. Prvi ljudi koji su radili Rad su prijavili da su doživjeli iskustvo koje ih je preobrazilo, i ona je uskoro počela dobijati pozive da ovaj proces podučava javno.

Od 1986. godine Kejti je upoznala milione ljudi širom svijeta sa Radom. Pored javnih događaja, ona je Rad donijela u korporacije, univerzitete, škole, crkve, zatvore i bolnice. Kejtina radost i humor odmah opuštaju ljude, a duboki uvidi i otkrića koja učesnici brzo dožive čine ove događaje očaravajućim. Kejti vodi Školu za Rad od 1998; Škola se sastoji iz devetodnevno programa i organizuje se nekoliko puta godišnje. Škola je odobrena za kontinuiranu edukaciju u SAD, i mnogi psiholozi, savjetnici i terapeuti kažu da Rad postaje najvažniji dio njihove prakse. Kejti također nudi i petodnevni No-Body Intensive¹, zatim svake godine New Year's Mental Cleanse (Novogodišnje mentalno čišćenje) koje čini četvorodnevni program kontinuiranog ispitivanja, a dešava se u Los Angelesu krajem decembra.

¹ Dvostruko značenje, *nobody* – niko, *no-body* – nema/bez tijela.

Ponekad takođe organizuje i vikend radionice. Audio i video snimci Kejti kao voditeljke procesa Rada o raznim temama (seks, novac, tijelo, odgajanje djece, itd.) dostupni su na njenim događajima i internet stranici, thework.com.

Kejti je autor tri bestselera: *Voljeti to što jest* (hrvatski jezik) je napisala sa svojim mužem, istaknutim piscem Stivenom Mičelom; ova knjiga je do sada prevedena na dvadeset devet jezika; *Da li mi je potrebna tvoja ljubav?* (Objavljena u Beogradu. Doslovan prevod: „Ja trebam tvoju ljubav – Da li je to istina?“) je pisala sa Majklom Kacom; *A Thousand Names for Joy* (Hiljadu imena za radost) je napisala sa Stivenom Mičelom. Njene druge knjige su *Preispitajte sebe promenite svet* (obradio Stiven Mičel) (Objavljena u Beogradu); *Who Would You Be Without Your Story?* (Ko biste bili bez vaše priče?); *Peace in the Present Moment* (Mir u sadašnjem trenutku) (izbor Bajron Kejti i Ekarta Tola, sa fotografijama Mišel Pena); za djecu, *Tiger-Tiger, Is It True?* (Tigre-Tigre, da li je to istina?), sa ilustracijama Hansa Vilhelma i njena posljednja knjiga, *A Friendly Universe* (Prijateljski svemir) (autor Bajron Kejti, ilustrovao Hans Vilhelm).

Dobrodošli u Rad.

Ono što jeste jeste

Mi jedino patimo kada vjerujemo u misao koja je u sukobu sa onim što jeste. Kada je um savršeno jasan, ono što jeste je to što želimo. Ako želite da stvarnost bude drugačija nego što jeste, onda je to kao da pokušavate naučiti mačku kako da laje. Možete pokušavati i pokušavati, ali na kraju mačka će vas uvijek pogledati i reći „Mjau“. Željati da stvarnost bude drugačija nego što jeste je beznadežno.

A ipak, ako obratite pažnju, primjetićete da u ovakve misli često vjerujete tokom dana. „Ljudi bi trebalo da budu ljubazniji.“ „Djeca treba da se pristojno ponašaju.“ „Moj suprug (ili supruga) treba da se složi sa mnom.“ „Ja bi trebalo da sam mršavija (ili ljepša ili uspješnija).“ Ove misli pokazuju kako želimo da realnost bude drugačija nego što jeste. Ako mislite da ovo zvuči depresivno, u pravu ste. Sav stres koji osjećamo je uzrokovan sukobom sa onim što jeste.

Ljudi koji su novi u Radu mi često kažu, „Ali bilo bi obeshrabrujuće kada bih se prestao sukobljavati sa realnošću. Ako jednostavno prihvatim realnost, postaću pasivan. Možda ću čak izgubiti želju da djelujem.“ Odgovaram im sa pitanjem: „Možete li zaista znati da je to istina?“ Šta djeluje podsticajnije? – „Da bar nisam izgubio posao“ ili „Izgubio sam posao; koja inteligentna rješenja su mi sad na raspolaganju?“

Rad otkriva da sve ono što mislite da se nije trebalo desiti se *trebalo* desiti. Trebalo se desiti jer se desilo, i nikakvo razmišljanje na svijetu to ne može promijeniti. Ovo ne znači da ćete vi to opravdavati ili odobravati. To jednostavno znači da ste vi u stanju da vidite stvari bez otpora i bez zbunjenosti usljed vaše unutrašnje borbe. Niko ne želi da mu se djeca razbole,

niko ne želi da doživi saobraćajnu nesreću; ali kada se ove stvari dese, kako misaono sukobljavanje sa njima može biti od pomoći? Znamo da ne pomaže, ali ipak to radimo, jer ne znamo kako da to da zaustavimo.

Ja volim ono što jeste, ne zato što sam duhovna osoba, nego zato što boli kada se sukobljavam sa realnošću. Možemo da znamo kako je stvarnost dobra baš takva kakva jeste, zato što doživljavamo napetost i frustracije kada se sukobljavamo sa njom. Ne osjećamo se prirodno i uravnoteženo. Kada prestanemo da se protivimo realnosti, naše djelovanje postaje jednostavno, spontano, ljubazno i neustrašivo.

Bavljenje vlastitim poslom

Mogu da pronađem samo tri vrste posla u kosmosu: moj, vaš i Božiji. (Za mene, riječ *Bog* znači „realnost“. Realnost je Bog, jer *vlada*. Sve što je izvan moje kontrole, vaše kontrole i bilo čije kontrole – nazivam Božijim poslom.)

Dosta našeg stresa dolazi usljed toga što misaono živimo van sopstvenog posla. Kada pomislim, „Ti treba da nađeš posao, želim da budeš sretan, treba da budeš tačan, treba da se bolje brineš za sebe“, ja se bavim vašim poslom. Kada se brinem za zemljotrese, poplave, ratove ili kad ću umrijeti, tad se bavim Božijim poslom. Ako se u mislima bavim tvojim ili Božijim poslom, rezultat je osjećaj odvojenosti. Ovo sam primjetila početkom 1986. Kada sam se u mislima bavila majčinim poslom, na primjer, uz misao poput „Moja majka treba da me razumije“, ja bih se odmah osjetila usamljenom. Shvatila sam da sam se bavila tuđim poslom svaki put kada sam se u životu osjećala povrijeđeno ili usamljeno.

Ako vi živite svoj život i ja takođe u mislima živim vaš život, ko će onda biti ovdje da živi moj život? Oboje smo tamo kod vas. Bavljenje vašim poslom u mislima me sprečava da budem prisutna u svome. Odvajam se od sebe i onda se pitam zašto moj život ne funkcioniše.

Misliti da znam šta je najbolje za bilo koga drugoga je bavljenje tuđim poslom. Čak i ako je u ime ljubavi, to je čista arogancija koja dovodi do napetosti, nervoze i straha. Da li znam šta je ispravno za *mene*? To je moj jedini posao. Tim ću da se bavim prije nego što pokušam da riješim vaše probleme za vas.

Ako razumijete tri vrste posla dovoljno da se bavite vašim poslom, to može osloboditi vaš život na način koji ne možete čak ni zamisliti. Sljedeći put kada osjetite stres ili nemir, upitajte se čijim se poslom misaono bavite, i možda ćete prasnuti u smijeh! To pitanje vas može vratiti vama samima. Možda ćete uvidjeti da nikad zaista niste bili prisutni, da ste se u mislima bavili poslom drugih ljudi cijeli vaš život. Već samo primjećivanje da se bavite tuđim poslom vas može vratiti u vaše predivno sopstvo.

Ako ovo praktikujete neko vrijeme, možda ćete primjetiti da *vi* zapravo nemate nikakvog posla i da vaš život teče savršeno sam od sebe.

Susretanje misli sa razumijevanjem

Misao je bezopasna, osim ako vjerujemo u nju. Uzrok patnje nisu naše misli nego *vezanost* za njih. Vezivati se za misao znači vjerovati da je ona istinita, bez ispitivanja. Uvjerenje je misao za koju smo bili vezani, često godinama.

Većina ljudi misli da *su oni* šta god im njihove misli kažu da jesu. Jednog dana sam primjetila da ja ne dišem – da se disanje odvija bez mene. Onda sam, iznenadivši se, takođe otkrila da ja ne mislim – mišljenje se takođe odvija bez mene i ono nije lično. Da li se probudite u jutro govoreći sebi, „Mislim da danas neću razmišljati“? Prekasno: Vi već razmišljate! Misli se jednostavno pojave. One dolaze iz ništavila i u njega se vraćaju, poput oblaka koji plove praznim nebom. Misli su tu da bi otišle, a ne da bi ostale. Bezopasne su osim ako se vežemo za njih kao da su istinite.

Niko nikad nije uspio da kontroliše svoje misli, iako ljudi možda pričaju priče kako su to postigli. Ja ne napuštam svoje misli – susretnem ih sa razumijevanjem. Tad *one* napuste *mene*.

Misli su poput povjetarca ili listova na drveću ili kapljica kiše. One se pojave tek tako, a kroz ispitivanje se možemo sprijateljiti sa njima. Da li biste se raspravljali sa kapljicom kiše? Kapljice kiše nisu lične, baš kao ni misli. Jednom kada se neka bolna ideja primi sa razumijevanjem, možda će vam biti interesantna sljedeći put kad se pojavi. Ono što je nekad bila noćna mora sad je samo interesantno. Sljedeći put kad se pojavi, možda će vam biti smiješno. Sljedeći put, možda ga nećete ni primjetiti. To je moć voljenja onoga što jeste.

Stavljanje misli na papir

Prvi korak u Radu je identifikovanje misli i osuda koje u vama izazivaju stresne emocije i zapisivanje istih na papir. (Na stranici thework.com/srpski naći ćete Osudi bližnjeg svog - radni list koji možete preuzeti i odštampati.)

Hiljade godina su nas učili da ne osuđujemo – ali budimo realni, mi to još uvijek činimo sve vrijeme. Istina je da nam se svima vrte neke osude u glavama. U Radu konačno imamo dozvolu da pustimo te osude da govore ili čak vrište na papiru. Možda ćemo otkriti da se i najneugodnije misli mogu dočekati sa bezuslovnom ljubavlju.

Pozivam vas da pišete o nekome kome još niste u potpunosti oprostili, kome još uvijek nešto zamjerate. To je najmoćniji početak. Čak i ako ste nekome oprostili 99 posto, niste slobodni dok oprostaj nije potpun. Taj 1 posto koji im niste oprostili je mjesto gdje ćete zapinjati u svim drugim odnosima (uljučujući i odnos sa samim sobom).

Ako započnete upirati prstom ili kriviti druge, onda fokus nije na vama. Možete se opustiti i nesputano pisati. Mi smo često sasvim sigurni šta je to što drugi ljudi treba da rade, kako treba da žive, s kim treba da budu. Mi jasno vidimo druge, ali ne i sebe same.

Kada radite Rad, uvidite ko ste kroz ono što mislite o drugim ljudima. Naposljetku, shvatite da je sve što vidite izvana samo refleksija vašeg vlastitog uma. Vi ste taj koji priča priče, koji ih projektuje napolje, i svijet je projekcija vaših misli.

Od početka vremena, ljudi su pokušavali da promijene svijet kako bi mogli biti srećni. Ovo nikad nije funkcionisalo, jer je to naopaki prilaz problemu. Ono što nam Rad daje je način da promijenimo onoga koji projektuje – um, a ne ono što je projektovano. To je kao kad imate komad tkanine na projektorskom objektivu. Mi mislimo da je da je greška na ekranu i pokušavamo da promijenimo ljude, ko god da naiđe vidimo istu grešku. Međutim, beskorisno je pokušavati mijenjati te projektovane slike. Jednom kad shvatimo gdje je tkanina, možemo da očistimo sam objektiv. Ovo je kraj patnje i početak radosti u raju.

Kako popuniti radni list

Pozivam vas da razmislite na trenutak o nekoj situaciji u kojoj ste bili ljuti, povrijeđeni, tužni ili razočarani u nekoga. Molim vas ne štedite kritike, budite djetinjasti i sitničavi baš kao što ste bili i u toj situaciji. Ne pokušavajte da budete mudriji ili duhovniji ili bolji nego što ste tad bili. Ovo je prilika da se iskalite, da pogledate u sebe, da opet sagledate tu situaciju i da budete potpuno nesputani i iskreni o onome što vas je povrijedilo, kao i o vašim osjećanjima u datoj situaciji. Dopustite svojim emocijama da se izraze, bez straha od posljedica ili kazne.

Ispod ćete naći primjer popunjenog Osudi bližnjeg svog - radnog lista. Ja sam pisala o svom drugom mužu, Polu, u ovom primjeru (ovdje uključen uz njegovu dozvolu); ovo je vrsta misli u koje sam nekada vjerovala o njemu prije preispitivanja. Dok budete čitali, pozivam vas da zamijenite Polovo ime imenom prikladne osobe iz vašeg života.

1. Ko vas ljuti, zbunjuje ili razočarava, u ovoj situaciji, vremenu i mjestu, i zašto?

Ljuta sam na Polu zato što me ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem.

2. U ovoj situaciji, na koji način želite da se oni promijene? Šta želite da oni urade?

Želim da Pol uvidi da griješi. Želim da prestane da me laže. Želim da vidi kako samog sebe ubija.

3. U ovoj situaciji, kakav savjet biste im dali?

Pol bi trebalo da duboko udahne. On bi trebalo da se smiri. On bi trebalo da shvati da me njegovi postupci plaše. Trebalo bi da zna da biti u pravu nije vrijedno još jednog vječnog udara.

4. Šta je potrebno da oni misle, kažu, osjećaju ili urade, da biste vi bili srećni u ovoj situaciji?

Potrebno je da me Pol sasluša kada pričam sa njim. Potrebno je da vodi računa o sebi. Potrebno je da prizna da sam ja u pravu.

5. Šta mislite o njima u vezi sa ovom situacijom? Napravite listu.

Pol je nepošten, arogantan, bučan, neiskren, nepristojan i nesvjestan.

6. Šta nikad više ne želite da iskusite u vezi sa ovom situacijom?

Ne želim da mi Pol više ikad laže. Ne želim da ga vidim kako opet uništava svoje zdravlje.

Savjeti

Izjava 1: Potrudite se da identifikujete ono što vas najviše uznemirava u toj situaciji u vezi sa osobom o kojoj pišete. Dok popunjavate izjave od 2. do 6., zamislite sebe u situaciji koju ste opisali u prvoj izjavi.

Izjava 2: Nabrojte sve što ste željeli od njih u ovoj situaciji, bez obzira koliko su vaše želje bile smiješne ili djetinjaste.

Izjava 3: Postarajte se da vaš savjet bude konkretan, praktičan i detaljan. Jasno izrazite na koji način oni treba da primjene vaš savjet; kažite im šta tačno treba da rade po vašem mišljenju. Da slijede vaš savjet, da li bi to zaista riješilo problem koji ste opisali u prvoj izjavi? Neka vaš savjet bude primjenjiv i izvodljiv za ovu osobu (onu koju ste opisali u izjavi 5).

Izjava 4: Da li ste ostali u situaciji koju ste opisali u prvoj izjavi? Da su vaše potrebe zadovoljene, da li biste tad postali potpuno „srećni“ ili bi to samo zaustavilo bol? Potrudite se da potrebe koje ste naveli budu konkretne, praktične i detaljne.

Ispitivanje: Četiri pitanja i preokreti

1. Da li je to istina? (Da ili ne. Ako je odgovor ne, pređite na 3. pitanje.)
2. Možete li apsolutno znati da je to istina? (Da ili ne.)
3. Kako reagujete, šta se dogodi, kada vjerujete u tu misao?
4. Ko biste bili bez te misli?

Preokrenite misli. Zatim nađite bar tri konkretna, iskrena primjera koji pokazuju kako je svaka preokrenuta misao istinita za vas u ovoj situaciji.

Uz pomoć četiri pitanja, sada ćemo ispitati izjavu 1 na radnom listu: *Pol me ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem*. Dok ovo čitate, sjetite se nekoga kome niste potpuno oprostili, nekoga ko vas nije htio slušati.

1. Da li je to istina? Dok ponovo razmatrate situaciju, upitajte se, „Da li je istina da me Pol ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem?” Umirite se. Ako zaista želite znati istinu, iskreno „da” ili „ne” će kao odgovor doći iznutra u toku vašeg prisjećanja te situacije. Pustite um da postavi pitanje, a zatim čekajte da se odgovor pojavi. (Odgovori na prvo i drugo pitanje su kratki; da ili ne. Obratite pažnju ako osjetite potrebu da se branite dok odgovarate. Ako vaš odgovor uključuje „zato što...” ili „ali...”, to nije taj kratak odgovor koji se traži, i vi više ne radite Rad. Tad tražite slobodu izvan vas. Ja vas pozivam na nov način postojanja – živ, upravo ovdje, upravo sada.)

2. Možete li apsolutno znati da je to istina? Razmislite o ovim pitanjima: „U toj situaciji, mogu li apsolutno znati da je istina kako me Pol ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem? Mogu li zaista znati da li mene neko sluša ili ne? Da li ja ponekad zapravo slušam druge kada se čini da ih ne slušam?”

3. Kako reagujete, šta se dogodi, kada vjerujete u tu misao? Kako reagujete emocionalno kada vjerujete da vas Pol ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem? Kako se ponašate prema njemu? Budite mirni, posmatrajte. Na primjer: „Osjećam se frustrirano i uznemireno, posmatram ga poprijeko. Prekidam ga dok govori. Kažnjavam ga, ignorišem ga, gubim živce. Počinjem da pričam brže i glasnije, lažem mu, prijetim mu.” Nastavite sa vašom listom dok u mislima posmatrate situaciju te dopustite slikama iz vašeg uma da vam pokažu kako reagujete kada vjerujete u tu misao.

Da li ta misao donosi mir ili stres u vaš život? Kakve slike vidite, prošlost i budućnost, i kakve fizičke podražaje osjetite u sebi dok posmatrate te slike? Dopustite sebi da ih osjetite sada. Da li se pojave neke opsesije ili ovisnosti kada vjerujete u tu misao? (Da li pribjegnete bilo čemu od ovdje navedenog: alkohol, droge, kreditne kartice, hrana, seks, televizija i slično?) Takođe, posmatrajte kako se ponašate prema sebi i kako se osjećate. „Zatvorim se. Izolujem se, osjećam se loše, ljuta sam, neprestano jedem i danima odsutno gledam televiziju. Osjećam se depresivno, odvojeno, ogorčeno i usamljeno.”

Obratite pažnju na sve posljedice vjerovanja u misao *Pol me ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem*.

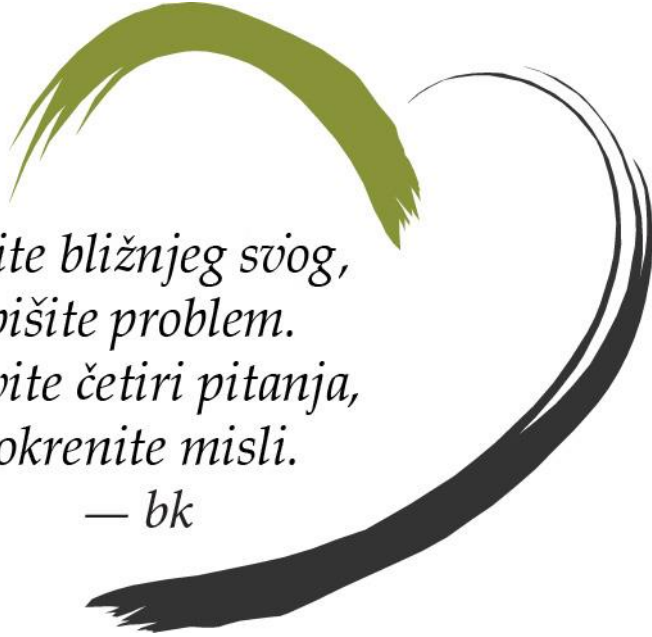
4. Ko biste bili bez te misli? Sada razmotrite ko biste bili, u toj istoj situaciji, bez misli *Pol me ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem*. Ko (ili kakvi) biste bili u toj istoj situaciji kada ne biste vjerovali u tu misao? Zatvorite oči i zamislite Pola kako vas očigledno ne sluša. Zamislite sebe bez te misli da vas Pol ne sluša (ili da vas čak *treba* slušati). Dajte sebi vremena. Primijetite što god da vam se otkrije. Šta vidite sada? Primjetite razliku.

Preokrenite misao. Kada se izvorna izjava, *Pol me ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem*, preokrene, ona postaje „Ja ne slušam sebe u vezi sa mojim zdravljem“. Da li je ova preokrenuta izjava podjednako ili više istinita kao i izvorna? Sada pronađite primjere koji pokazuju kako vi ne slušate sebe u vezi sa svojim zdravljem u toj istoj situaciji kao i Pol. Pronađite bar tri konkretna, iskrena primjera koji pokazuju da je ova preokrenuta misao istinita. Za mene, jedan primjer je da u toj situaciji nisam mogla kontrolisati emocija, te je moje srce ubrzano lupalo.

Drugi preokret je „Ja ne slušam Pola u vezi sa njegovim zdravljem“. Pronađite bar tri primjera koji pokazuju kako vi niste slušali Pola u vezi sa njegovim zdravljem, iz *njegove* perspektive, u toj situaciji. Da li vi slušate Pola kada mislite kako on ne sluša vas?

Treći preokret je „Pol me sluša u vezi sa njegovim zdravljem“. Na primjer, on je ugasio cigaretu koju je pušio. Možda će zapaliti drugu kroz pet minuta, ali u toj situaciji, čak i dok mi je govorio da ne mari za sopstveno zdravlje, on me očigledno slušao. Za ovaj i za svaki preokret koji otkrijete, uvijek pronađite bar tri konkretna, iskrena primjera koji pokazuju kako je preokret istinit za vas u toj situaciji.

Nakon što provedete neko vrijeme sa preokrenutim mislima, ispitivanje nastavljate sa sljedećom izjavom koju ste napisali u radni list – u ovom slučaju, *Želim da Pol uvidi da griješi* – i tako redom sa svim drugim izjavama iz radnog lista.



*Osudite bližnjeg svog,
napišite problem.
Postavite četiri pitanja,
preokrenite misli.
— bk*

Vaš red: radni list

Sada znate dovoljno da oprobate Rad. Prvo se opustite, umirite se, zatvorite oči i čekajte da se neka stresna situacija pojavi u vašim mislima. Dok identifikujete misli i osjećanja koje ste doživljavali u situaciji o kojoj ste odabrali da pišete, ispunite Osudi bližnjeg svog – radni list. Koristite kratke, jednostavne rečenice. Nemojte zaboraviti da *uprete prstom i osudite druge*. Možete pisati sa tačke gledišta kada vam je bilo pet godina ili bilo kojeg drugog perioda iz vašeg života. Molim vas *nemojte* još pisati o sebi.

1. Ko vas ljuti, zbunjuje ili razočarava, u ovoj situaciji, vremenu i mjestu, i zašto?

Ne sviđa mi se (Ljuta sam na, ili tužna, uplašena, zbunjena, itd.) (ime) zato što _____.

2. U ovoj situaciji, na koji način želite da se oni promijene? Šta želite da oni urade?

Želim da (ime) _____.

3. U ovoj situaciji, kakav savjet biste im dali?

(Ime) treba (ne treba) _____.

4. Šta je potrebno da oni misle, kažu, osjećaju ili urade, da biste vi bili srećni u ovoj situaciji?

Potrebno je da (ime) _____.

5. Šta mislite o njima u vezi sa ovom situacijom? Napravite listu.

(Ime) je _____.

6. Šta nikad više ne želite da iskusite u vezi sa ovom situacijom?

Nikad više ne želim _____.

Vaš red: ispitivanje

Jednu po jednu, ispitajte svaku izjavu sa Osudi bližnjeg svog – radnog lista koristeći četiri pitanja. Zatim preokrenite te izjave i pronađite bar tri konkretna, iskrena primjera koji pokazuju kako je svaka preokrenuta izjava podjednako ili više istinita nego izvorna izjava. (Pomozite se primjerima u poglavlju pod imenom „Kako popuniti radni list”. Možete takođe dobiti dodatnu pomoć na stranici thework.com/srpski ili putem aplikacije za Rad [The Work App na engleskom jeziku], koja uključuje i vodič Bajron Kejti.) Kroz ovaj proces, istražite kako je to biti otvoren za mogućnosti koje do sada niste poimali. Nema ništa uzbudljivije od otkrivanja ‘ne znam’ uma.

Ovaj Rad je meditacija. To je poput poniranja u sebe. Razmislite o pitanjima, zaronite u dubine sopstva, a zatim slušajte i čekajte. Odgovor će pronaći vaše pitanje. Um će se spojiti sa srcem, čak i ako mislite da ste veoma zatvoreni ili potpuno beznadežni: nježnija strana uma (koju ja zovem srce) će se sresti sa zbunjrenom stranom koja je takva jer još uvijek nije prosvijetljena za ono što jeste. Kada um pita iskreno, srce će odgovoriti. Možda ćete početi doživljavati otkrovenja o sebi i vašem svijetu, otkrovenja koja će vam promijeniti cijeli život, zauvijek.

Pogledajte prvu izjavu sa vašeg radnog lista. Zatim sebe upitajte sljedeća pitanja:

1. Da li je to istina?

Realnost je, za mene, ono što je istina. Istina je šta god da je ispred vas, šta god da se zapravo dešava. Bilo da vam se to sviđa ili ne, kiša sada pada. „Kiša ne bi trebalo da pada” je samo misao. U stvarnosti, ne postoje takve odrednice kao što su „treba” ili „ne treba”. Ovo su samo misli koje mi namećemo realnosti. Bez „treba” i „ne treba” mi možemo vidjeti realnost onakvom kakva jeste, i to nam onda ostavlja slobodu da djelujemo efikasno, jasno i razumno.

Kada postavljate prvo pitanje, ne žurite. Odgovor je da ili ne. (Ako je odgovor ne, pređite na treće pitanje.) Rad ima za cilj otkrivanje istine koja dolazi iz vašeg najdubljeg bića. Vi sada slušate *vaš* odgovor, a ne odgovore drugih ljudi, niti bilo čega što su vas učili. Ovo može biti jako uznemirujuće ispočetka, zato što koračate u nepoznato. Dok zaranjate sve dublje, dopustite da vas to iskustvo potpuno prožme.

2. Možete li apsolutno znati da je to istina?

Ako je odgovor na prvo pitanje „da“, upitajte se, „Mogu li apsolutno znati da je to istina?“ Mnogo puta, izjava se čini istinitom. Naravno da tako izgleda. Vaše ideje su zasnovane na neistraženim uvjerenjima koja su se taložila cijeli život.

Nakon što sam se probudila za stvarnost 1986. primijetila sam kako ljudi u razgovorima, medijima i knjigama, daju izjave poput „Nema dovoljno razumijevanja u svijetu“, „Ima previše nasilja“, „Trebalo bi se više voljeti“. Ovo su priče u koje sam i ja nekad vjerovala. Činile su se osjećajnim, dobronamjernim i brižnim, ali kada sam ih čula, primijetila sam da kada vjerujem u njih, doživljavam stres i da te riječi nisu djelovale smirujuće.

Na primjer, kada bih čula da neko kaže, „Ljudi treba da se više vole“, u meni bi se pojavilo pitanje „Mogu li apsolutno znati da je to istina? Mogu li da zaista znam za sebe, u sebi, da ljudi treba da se više vole? Čak i ako mi to kaže cijeli svijet, da li je to stvarno istina?“ Na moje zaprepaštenje, kada sam poslušala glas u sebi, vidjela sam da je svijet ono što jeste u ovom momentu i da sad trenutno nema šanse da se ljudi više vole. Što se tiče realnosti, ne postoji „ono što treba da bude“. Postoji samo „ono što jeste“, baš takvo kakvo jeste i baš sada. Istina se nalazi prije svake priče, a svaka priča, prije nego što je ispitamo, sprečava nas da vidimo ono što je istinito.

Sada sam konačno mogla da ispitam svaku potencijalno neugodnu priču, „Mogu li apsolutno znati da je to istina?“ A odgovor je, poput pitanja, bio iskustvo: Ne. Ostala bih ukorijenjena u tom odgovoru – sama, mirna, slobodna.

Kako to da „ne“ može biti pravi odgovor? Svi koje poznajem i sve knjige, kažu da odgovor treba biti „da“. Ali ja sam uvidjela šta je istina i kako se ona ne da manipulirati. U prisustvu tog unutrašnjeg „ne“, uvidjela sam da je svijet uvijek baš onakav kakav treba biti, bilo da se ja tome protivim ili ne. Stoga sam prihvatila realnost svim svojim srcem. Ja volim svijet, bezuslovno.

Ako je vaš odgovor još uvijek „da“, u redu. Ako mislite da možete apsolutno znati šta je istina, onda tako treba da bude, i u redu je da pređete na 3. pitanje.

3. Kako reagujete, šta se dogodi, kada vjerujete u tu misao?

Kada postavimo ovo pitanje, počnemo da primjećujemo unutrašnje uzroke i posljedice. Možete vidjeti da se osjećate neugodno kada vjerujete u tu misao, i ta se neugoda može kretati od blagog nemira do straha ili panike.

Nakon što su me četiri pitanja pronašla, primijetila bih misli poput „Ljudi treba da se više vole“, i uvidjela da ovakve misli izazivaju neugodnost u meni. Primijetila sam da je prije ove misli vladao mir. Moj um je bio miran, budan i vedar. To je ono ko sam ja bez svoje priče. Zatim, u tišini svijesti, počela sam primjećivati osjećanja koja su dolazila usljed vjerovanja ili vezivanja za misli. U tišini sam takođe mogla vidjeti da ako bih vjerovala u misao, rezultat bi bio

osjećaj neugodnosti ili tuge. Kada sam se upitala, „Kako reagujem kada vjerujem u misao da ljudi treba da se više vole?“, ne samo da sam se neugodno osjećala (ovo je bilo očigledno), nego sam takođe reagovala stvarajući mentalne slike koje su dokazivale da je misao istinita. Odlutala sam u zamišljeni svijet koji nije postojao. Reagovala sam tako što sam živjela u napetom tijelu i umu, gledajući svijet uplašenim očima, hodajući u snu, to jest, u naizgled beskrajnoj noćnoj mori. Lijek je bio jednostavno ispitivanje.

Volim treće pitanje. Jednom kada ga odgovorite za sebe i kada vidite uzroke i posljedice misli, sva patnja počinje da se razrješava.

4. Ko biste bili bez te misli?

Ovo je veoma moćno pitanje. Ko ili šta biste bili bez te misli? *Kako* biste bili bez te misli? Zamislite sebe kako stojite u prisustvu osobe o kojoj ste pisali kada ona radi ono što vi mislite da ne bi trebalo. Sada, samo na minut ili dva, zatvorite oči i zamislite ko biste bili da nemate čak ni sposobnost da mislite ovu misao. Na koji način bi vaš život bio drugačiji u toj istoj situaciji bez te misli? Držite oči zatvorene i posmatrajte tu osobu bez priče. Šta vidite? Kako se osjećate u vezi sa njom bez priče? Koja situacija vam se više dopada – sa ili bez vaše priče? Šta djeluje ljubaznije? Šta donosi više mira?

Za mnoge ljude život bez njihovih priča je bukvalno nezamisliv. Oni nemaju nikakav primjer za takvo nešto. Stoga je „ne znam“ čest odgovor na ovo pitanje. Drugi pak odgovaraju govoreći „bio bih slobodan“, „bila bih smirena“, „bila bih ljubaznija osoba“. Možete takođe reći, „Jasno bih razumjela situaciju i djelovala bih na prikladan i inteligentan način“. Bez naših priča, ne samo da djelujemo jasno i neustrašivo, nego smo i prijatelj i onaj koji zna da sluša. Postajemo ljudi koji žive srećan život, a uvažavanje i zahvalnost nam tada dolaze prirodno poput disanja. Sreća je prirodno stanje za onoga koji zna da nema šta da se zna i da već sada i ovdje imamo sve što nam treba.

Preokrenite misli

Kada radite preokrete, pronađite suprotnosti izvorne izjave sa vašeg radnog lista. Često izjava može biti preokrenuta prema sebi, prema drugome i u svoju suprotnost. Prvo, napišite izjavu kao da se tiče vas. Tamo gdje ste napisali nečije ime, stavite svoje. Umjesto „on“ ili „ona“, stavite „ja“. Na primjer, „Pol me ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem“ se preokrene u „Ja ne slušam sebe u vezi sopstevnog zdravlja“. Pronađite bar tri konkrenta, iskrena primjera koji pokazuju kako je ova preokrenuta izjava podjednako ili više istinita nego izvorna. Zatim nastavite sa „Ja ne slušam Pola u vezi sa njegovim zdravljem“. Drugi tip preokretanja izjave je za 180 stepeni u njenu krajnju suprotnost: „Pol me sluša u vezi sa njegovim zdravljem“. Ne zaboravite da za svaku preokrenutu izjavu pronađete bar tri konkretna, iskrena primjera koji

pokazuju kako je ista istinita za vas u ovoj situaciji. Ovdje se ne radi o samooptuživanju ili osjećanju krivice, radi se o otkrivanju drugih mogućnosti koje vam mogu donijeti mir.

Svaka izjava neće imati tri preokreta, a neke će ih imati više od tri. Neke preokrenute izjave vam možda neće imati smisla. Nemojte ništa siliti u ovom procesu.

Uvijek kad pravite preokrete krenite sa izvornom izjavom. Na primjer, „On ne bi trebalo da traći svoje vrijeme” može biti preokrenuto u „Ja ne bi trebalo da traćim svoje vrijeme”, „Ja ne bi trebalo da traćim njegovo vrijeme”, i „On bi trebalo da traći svoje vrijeme”. Obratite pažnju da izjave „Ja bi trebalo da traćim svoje vrijeme” i „Ja bi trebalo da traćim njegovo vrijeme” nisu valjani preokreti; oni su preokreti od već obrnutih izjava, a ne od izvorne izjave.

Preokreti su veoma moćan dio Rada. Sve dok mislite da su uzroci vaših problema „negdje izvan vas” – sve dok mislite da je nešto ili neko drugi odgovoran za vašu patnju – situacija je beznadežna. To znači da ostajete u ulozi žrtve, da patite u raj. Zato pronađite istinu u sebi i počnite da se oslobađate. Više nije potrebno da čekate da se ljudi ili situacije promijene da biste vi iskusili mir i harmoniju. Rad je izravan način da dirigujete vlastitom srećom.

Preokreti za šestu izjavu

Preokret za šestu izjavu sa Osudi bližnjeg svog – radnog lista je malo drugačiji od ostalih preokreta. „Nikad više ne želim...” se preokrene u „Voljna sam...” i „Radujem se...”. Na primjer, „Ne želim da mi Pol više ikad laže” se preokrene u „Voljna sam da slušam Pola kako mi opet laže” i „Radujem se mogućnosti da me Pol opet laže”.

Poenta preokreta za šestu izjavu je potpuno prihvatanje života onakvim kakav jeste. Reći – i zaista to misliti – „Voljna sam...”, nas čini otvorenim, kreativnim i fleksibilnim. Bilo kakav otpor prema svijetu je na ovaj način ublažen, i to vam dopušta da se otvorite za situacije iz života, umjesto da beznadežno koristite snagu volje da ih iskorijenite ili udaljite od sebe. Reći i zaista to misliti „Radujem se...” nas potpuno otvara za život šta god da on donosi. Neki su već naučili da prihvate ono što jeste, a ja vas pozivam da odete i dalje, da zavolite ono što jeste. To je naše prirodno stanje. Potpuna sloboda bez straha je pravo koje smo stekli rođenjem.

Dobro je znati da se ista osjećanja ili situacije mogu ponoviti, makar samo i u mislima. Kada shvatite da su patnja i nemir poziv na preispitivanje i slobodu koja nakon toga slijedi, možda ćete se zaista početi radovati i neugodnim osjećanjima. Možda ćete ih doživljavati kao prijatelje koji dolaze da vam pokažu mjesta koja još uvijek niste dovoljno detaljno istražili.

Pitanja i odgovori

P *Teško mi je da pišem o drugima. Mogu li da pišem o sebi?*

O Ako želite da upoznate sebe, predlažem vam da pišete o nekom drugome. Usmjerite se u početku na ono što je izvan vas, ali možda ćete uvidjeti da je sve izvana izravna refleksija vašeg razmišljanja. Sve se to tiče samo vas. Većina nas je godinama bila sklona samokritici i samoosudi, ali to nije riješilo ništa. Kada prosuđujete nekog drugog, a zatim ispitajte i preokrenete te sudove, vi ste na brzom putu ka razumijevanju i samospoznaji.

P *Kako možete reći da je realnost dobra? Šta je sa ratovima, silovanjem, siromaštvom, nasiljem i zlostavljanjem djece? Da li vi to odobravate?*

O Kako bih mogla to odobravati? Ja nisam luda. Ja samo primjećujem da patim kada vjerujem da te stvari ne bi trebalo da postoje, dok one postoje. Mogu li jednostavno zaustaviti rat u sebi? Mogu li prestati silovati sebe i druge svojim uvredljivim mislima i postupcima? Ako ne mogu, ja onda nastavljam u sebi baš ono što želim da okončam u svijetu. Ja krećem tako što zaustavljam svoju vlastitu patnju, svoj privatni rat. To je rad života.

P *Vi znači govorite da ja treba da prihvatim stvarnost onakvom kakva jeste i da se prestanem sukobljavati sa njom? Da li je to tačno?*

O Nije na meni da kažem šta neko treba ili ne treba da radi. Ja prosto pitam, „Kakav je rezultat sukoba sa stvarnošću? Kakav je osjećaj?” Rad ispituje uzrok i posljedicu naše vezanosti za bolne misli, i mi u tom ispitivanju pronalazimo slobodu. Tvrditi da mi jednostavno ne treba da se sukobljavamo sa realnošću je samo još jedna priča, filozofija ili religija. To nikad nije funkcionisalo.

P *Voljeti ono što jeste zvuči kao da nikad ništa ne želite. Zar nije zanimljivije nešto željeti?*

O Moje iskustvo je da ja želim nešto sve vrijeme: želim ono što jeste. To nije samo zanimljivo, to je ekstaza! Kada želim ono što imam, misao i akcija nisu razdvojeni; oni se pokreću kao jedno, bez konflikta. Ako vam ikad nešto bude nedostajalo, stavite svoje misli na papir i ispitajte ih. Nalazim da život nikad ne iznevjeri i ne zahtjeva budućnost. Sve što mi treba je uvijek dostavljeno, a ja ne moram ništa da uradim za to. Ne postoji ništa uzbudljivije nego voljeti ono što jeste.

P *Šta ako nemam problem sa ljudima? Mogu li pisati o stvarima, poput mog tijela?*

O Da. Uradite Rad o bilo kojoj temi koja je stresna. Kada se upoznate sa četiri pitanja i preokretima, možete izabrati teme kao što su tijelo, bolest, karijera ili

čak Bog. Tada eksperimentišite koristeći izraz „moje razmišljanje“ umjesto te teme kada preokrećete izjave.

Na primjer: „Moje tijelo treba biti snažno, fleksibilno i zdravo“ postaje „Moje razmišljanje treba biti snažno, fleksibilno i zdravo“.

Nije li to ono što stvarno želite – uravnotežen, zdrav um? Da li je bolesno tijelo ikad bilo problem ili je vaše razmišljanje o tijelu uzrokovalo probleme? Istražite. Pustite svog ljekara da se brine o vašem tijelu dok se vi brinete o svom razmišljanju. Imam nepokretnog prijatelja, i on voli svoj život, zato što voli svoje misli. Sloboda ne zahtijeva zdravo tijelo. Oslobodite svoj um.

P *Kako mogu oprostiti nekome ko me je jako povrijedio?*

O Osudite svog neprijatelja, napišite to na papir, postavite sebi četiri pitanja, preokrenite svoje osude. Uvidite sami da oprostiti znači otkriti da se zapravo nije dogodilo ono što ste mislili da jeste. Dok ne vidite da nema šta da se oprost, niste stvarno oprostili. Svi smo nevini; povrjeđujemo druge zato što vjerujemo u naše neistražene misli. Niko ne bi povrijedio drugo ljudsko biće, osim ako nije zbunjen. Zato kada god patite: identifikujte stresne misli, zapišite ih, ispitajte ih i dozvolite da vas vaši vlastiti odgovori oslobode. Budite dijete. Započnite sa umom koji ne zna ništa. Povedite vaše neznanje skroz do slobode.

P *Da li je ispitivanje proces razmišljanja? Ako nije, šta je to onda?*

O Čini se da je ispitivanje razmišljanje, ali to je zapravo način da se oslobodite stresnih misli. Misli gube svoju moć nad nama kada shvatimo da se one prosto pojavljuju u našem umu. One nisu lične. Kroz Rad, umjesto da potiskujemo ili bježimo od naših misli, mi učimo da ih dočekamo sa безусловnom ljubavlju i razumijevanjem.

Kejtizmi (citati Bajron Kejti)

Kada se sukobljavate sa realnošću, gubite – ali samo u 100% slučajeva.

Ličnosti ne vole – one žele nešto.

Da imam molitvu, bila bi: „Bože poštedi me želje za ljubavlju, odobravanjem, ili priznanjem. Amin.“

Ne pretvarajte se da ste više od onoga što jeste.

Neispitan um je jedina patnja.

Ili vjerujete u ono što mislite ili to preispitujete. Ne postoji drugi izbor.

Niko me ne može povrijediti – to je moj posao.

Najgore što se ikad dogodilo je nepreispitana misao.

Zdrav razum nikad ne pati, ali baš nikad.

Ako mislim da si ti moj problem, ja sam izgubila razum.

Ja ne napuštam svoje misli – ja ih preispitam. Tad *one* napuste *mene*.

Potpuno ste udaljeni od stvarnosti kada vjerujete da postoji dobar razlog za patnju.

Stvarnost je uvijek dobroćudnija od naše priče o njoj u koju vjerujemo.

Meni je potpuno jasno da me svi ljudi vole. Samo još uvijek ne očekujem od njih da to shvate.

Ne postoje fizički problemi – nego samo mentalni.

Realnost je Bog, zato što vlada.

Kada sam potpuno načisto, ono što jeste je ono što želim.

Sukobljavanje sa realnošću je ravno pokušaju da se mačka nauči lajati – beznadežno.

Kako znam da mi ne treba ono što želim? Nemam to.

Oprostiti znači razumjeti da ono što ste mislili da se dogodilo se zapravo nije dogodilo.

Sve se dešava *za mene*, a ne *meni*.

Zahvalnost je ono što smo mi bez priče.

Škola za Rad

Škola za rad je najveća unutrašnja avantura. Nasuprot svim drugim školama na zemlji, ova škola nije za učenje – ona je za odučavanje. Provešćete devet dana gubeći na strahu zasnovane priče za koje ste nehotično bili vezani vaš cijeli život. Program u Školi je živ proces, koji se razvija i mijenja zajedno sa potrebama novih polaznika i na osnovu iskustva prošlih polaznika. Kejti vodi sve vježbe i one su prilagođene potrebama polaznika. Nijedna Škola nije ista, a nakon devet dana sa Kejti, nećete biti ni vi. „Jednom kada četiri pitanja

ožive u vama", kaže Kejti, „vaš um će postati jasan, i zato će i svijet koji umom projektujete postati jasan. Ovo je radikalnije nego što bi iko mogao zamisliti”.

The No-Body Intensive

The No-Body Intensive, petodnevno istraživanje vašeg sistema vjerovanja, pažljivo istražuje i preispituje glavne aspekte identiteta. Dovodimo u svijest sve ono od čega se gradi identitet. Ispitujemo načine na koji se stvara identitet, kako se osjećamo kada nosimo identitet, i na koji način ga možemo razgraditi. Svaki korak je radosno prosvjetljenje bića dok se vaša prava priroda pojavljuje.

Vikend radionice

Vikend radionice su prilika da iskusite moć Škole u dva ili tri dana programa. Kejti vodi učesnike kroz neke od najmoćnijih vježbi, koje su osmišljene da nalikuju na preobražaj koji je ona doživjela nakon buđenja za realnost. Radeći na temama kao što su spol, slika o tijelu, ovisnosti, novac i odnosi, otkrićete dublje nivoe slobode. Ove radionice su nazivali „čudesnim”, „razotkrivajućim” i „najupečatljivijim vikendom mog života”.

Trgovina za Rad

Popularan i ugodan način da produbite svoje razumijevanje Rada je da slušate dok Kejti vodi druge kroz Rad. Njena spontanost, ravnoteža između čvrstine i saosjećanja i njen prepoznatljivi humor, čine da se dobro zabavite ali i da doživite moćna otkrića. Trgovina za Rad nudi audio i video snimke (većinom na engleskom jeziku) Kejti dok stručno vodi članove publike kroz Rad o temama seksa, novca, roditelja, odnosa, rada i mnoge druge. Posjetite storeforthework.com.

Rad na internetu

Kejti i Rad su uvijek dostupni na thework.com. Kada posjetite ovu stranicu, moći ćete uraditi bilo šta od ovdje navedenog: pročitati detaljna uputstva o Radu; gledati video snimke Kejti dok pomaže ljudima u vezi sa različitim problemima; pogledati Kejtin kalendar događanja; registrovati se za predstojeću devetodnevnu Školu za Rad, petodnevni No-Body Intensive, vikend program, Turnaround House (Kuću preokreta); pronaći kako da pozovete besplatnu *Uradite Rad* telefonsku liniju za pomoć; saznati o Institutu

za Rad i njegovim ovlaštenim facilitatorima; preuzeti Osudi bližnjeg svog – radni list; poslušati radio intervju iz arhive; preuzeti aplikacije za vaš iPhone, iPad ili android; registrovati se za dobijanje besplatnog biltena; ili kupovati u online trgovini. Pozivamo vas takođe da pratite Kejti na Tviteru i Fejsbuku, gdje povremeno možete pogledati njene video prenose uživo.

Za diplomce škole: Institut za Rad



Nakon pohađanja Škole za Rad, pozivamo vas da se pridružite više od hiljadu članova, polaznika Instituta za Rad Bajron Kejti. Institut diplomcima Škole nudi način da i dalje aktivno praktikuju Rad, kao i jedini zvanični program za ovlaštenje facilitatora za Rad. Bez obzira da li se odlučite da pohađate program za ovlaštenje, imaćete pristup forumima zajednice za Rad. Forumi su uzbudljiva sastajališta gdje se članovi iz cijelog svijeta povezuju da diskutuju o bitnim pitanjima i gdje možete pogledati i diskutovati „Teme uz Bajron Kejti”. Imaćete takođe priliku da redovno praktikujete Rad u našem Programu svakodnevnog prakse (Daily Practice program) . Za više informacija, posjetite instituteforthework.com.

Turnaround House za Rad



Turnaround House je boravišni program u trajanju od dvadeset osam dana. Ovdje se suočavamo sa najvećom i jedinom ovisnošću: ovisnost uma o neispitanim mislima koje uzrokuju svu patnju i unutrašnje nasilje u svijetu. Program je fokusiran na Rad Bajron Kejti, a koristili su ga milioni ljudi – ovisnici, veterani, zatvorenici, studenti, domaćice, izvršni direktori, političari, zdravstveni radnici, ljudi iz svih branši – kako bi savladali duboko ukorijenjenu, samoporažavajuću zbunjenost, depresiju, ovisnosti i druge neželjene oblike ponašanja. Turnaround House je jedini program koji ima odobrenje Bajron Kejti za korištenje Rada u liječenju ovisnosti i emocionalnoj rehabilitaciji. U ekološki zdravom i sigurnom mjestu sa dosta podrške, Bajron Kejti i njeno osoblje će vas sprovesti kroz program koji je posebno osmišljen da vaš život radikalno preokrene.

Četiri pitanja

Ovdje su opet data četiri pitanja. Neki ljudi ih besplatno odštampaju sa stranice thework.com/srpski ili kupe aplikaciju za Rad (The Work App) kako bi im zdrav razum bio pri ruci.

1. Da li je to istina? (Da ili ne. Ako je odgovor ne, pređite na 3. pitanje.)
2. Možete li apsolutno znati da je to istina? (Da ili ne.)
3. Kako reagujete, šta se dogodi, kada vjerujete u tu misao?
4. Ko biste bili bez te misli?

Preokrenite izjavu prema sebi, prema drugome i u njenu suprotnost. Zatim nađite bar tri konkretna, iskrena primjera koji pokazuju kako je svaka preokrenuta izjava podjednako ili više istinita nego izvorna izjava.

Fondacija za Rad zahvalno prima donacije. Uz pomoć vaših poklona, drugi će imati priliku da nauče o ovoj transformativnoj praksi. Možete donirati putem pošte na The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024, USA; preko naše stranice theworkfoundationinc.org; ili ako nazovete Byron Katie International na ovaj telefonski broj: +1.805.444.5799.

* * * * *

„Rad Bajron Kejti je veliki blagoslov za našu planetu.

Rad je poput dobro naoštrenog mača koji sasijeca iluziju i daje vam mogućnost da sami za sebe spoznate bezvremenu suštinu vašeg bića.”

– Eckhart Tol, autor knjige *Moć sadašnjeg trenutka*



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

PDF verzija ove knjižice se može preuzeti na stranici thework.com/srpski. Ova knjižica uključuje dijelove iz knjige *Voljeti ono što jeste*, koja je dostupna na svim mjestima gdje se prodaju knjige i preko stranice thework.com/srpski.