Küçük Kitap

Byron Katie'nin Çalışması ile Tanışma

"Size özgürlüğünüzü sizden başka kimse veremez. Bu kitapcık size nasıl olduğunu gosterecek."

– Byron Katie

Bu kitapcık Byron Katie'nin "Çalışma" (The Work) sının özünü sunar. Her yıl bu kitapcıktan binlerce adet, istek üzerine bedelsiz olarak dünyanın her yanındaki kar gözetmeyen kuruluşlara, bireylerin sorgulamanın hayatlarını değiştirecek gücünü keşfetmelerine yardım etmesi amacı ile gönderilmektedir.

Bu oluşumu daha detaylı incelemek isterseniz, "*Varolanı Sevmek*" ("*Loving What Is"*)[1] kitabını okumanızı öneririz. Bu kitap Çalışma'yı daha derinden anlamanızı sağlayacaktır. Kitapta Katie'nin bir çok kişi ile yaptığı çok çeşitli Çalışma örneklerini bulabilirsiniz. Bu Çalışma' ların içeriği korku, sağlık, ilişki, para, beden ve daha bir çok konudur. "*Loving What Is*" kitabı sesli kitap olarak da mevcuttur. Sesli kitap size Katie'nin çalışmalarının canlı yayın kayıtlarını duymanın cok değerli deneyimini sağlayacaktır. Bu kitap ve sesli kitap aynı zamanda çalışmanın resmi web sitesi olan thework.com'dan temin edilebilir.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır.

[1] Kitabın İngilizce isminin tercümesi "Olanı Sevmek" dir.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

Giriş

Byron Katie'nin Çalışma'sı (The Work) dünyada çekilen bütün acıların nedeni olan düşüncelerin tanımlanıp sorgulanmasının yoludur. Kendinizle ve dünya ile barış sağlamanın yoludur. Açık fikirli herkes bu çalışmayı yapabilir.

Byron Kathleen Reid otuz yaslarinda derin bir depresyona girdi. Bunu takip eden on yıl boyunca depresyonu daha derinleşti ve Katie (herkes ona böyle hitap eder) sonunda iki seneye yakın bir süreyi yatak odasından çıkamadan geçirdi. Sonra bir sabah çaresizliğinin derinliklerinden gelen, hayat değiştiren bir farkındalık yaşadı.

Katie düşüncelerine inandığı zaman acı çektiğini, düşüncelerine inanmadığı zaman ise acı çekmediğini gördü. Depresyonunun nedeninin etrafındaki dünya olmadığını ancak, bu dünyayla ilgili *inanışları* olduğunu farketti. Ani bir farkındalıkla mutluluğu bulma çabalarımızın ters olduğunu gördü. Dünyayı ümitsizce bizim düşüncelerimize göre olması gereken duruma uydurmaya çalışmak yerine, bu düşünceleri sorgulayabileceğimizi ve gerçeği tam olduğu şekli ile kabul ederek hayal edemeyeceğimiz bir özgürlüğe ve neşeye kavuşabileceğimizi gördü. Sonuç olarak, yataktan çıkamayan ve intihara yakın bir kadin, yaşamın getirdiği herşeye karşı sevgi dolu biri haline geldi.

Katie insanlara kendilerini nasıl özgür kılacaklarını gösteren Çalışma adını verdigi basit, ancak güçlü bir sorgulama metodu geliştirdi. Katie'nin zihinle ilgili farkındalıkları nöroloji alanında yapılan önde gelen bilimsel araştırmaların bulguları ile tutarlıdır. Çalışma Sokrat'ın Diyalogları ile, Budist öğretileri ile, 12 Adım Metotları ile karşılaştırılmıştır. Ancak Katie metodunu hiçbir din bilgisi veya psikoloji bilgisi olmadan geliştirmiştir. Çalışma bir kadının acı çekme halinin nasıl yaratıldığı ve sona erdirildiği konusunda yaşadığı bireysel deneyimleri üzerine kurulmuştur. Hayret edilecek kadar basit, her yaştan, her altyapıdan insan için ulaşılabilinir ve bir kağıt, bir kalem ve zihni açma arzusundan başka hiçbir şeye gereksinim göstermez. Katie insanlara kendi farkındalıklarını veya bulduğu cevapları anlatmanın pek az değeri olduğunu kısa sürede farketti. Bunun yerine kişilerin kendi cevaplarını bulacakları bir yöntem sundu. Çalışma'yı deneyimleyen ilk kişiler farkettikleri değişimleri anlatmaya başladıktan sonra Katie Çalışma' yı geniş gruplara anlatması için davetler almaya başladı.

1986 yılından beri Katie Çalışma'yı tüm dünyada milyonlarca kişiye tanıttı. Halka açik toplantılara ilave olarak Çalışma'yı firmalara, Üniversitelere, okullara, kiliselere, cezaevlerine ve hastahanelere tanıttı. Katie'nin katılımcıları kısa sürede rahatlatan bir neşesi ve mizaci vardi ve katılımcıların yaptıkları dönüşümler kısa sürede ilgi çekiyordu. i1998 yılından beri Katie yılda bir kaç kere dokuz gün süreli bir programı olan Çalışma Okulunu yönetmektedir. Okul onaylanmış ve devamlılığı olan bir eğitim sağlar. Katie 1986 yılında Çalışma'yı tüm dünyada milyonlarca kişiye tanıttığından beri birçok psikolog, terapist, psikolojik danışman çalışmanın kendileri için önemli bir araç haline geldiğini bildirmektedirler. Katie her yıl "No-Body Intensive" adında beş günlük bir program ve Los Angeles'ta aralık ayının sonunda "Yeni Yıl Zihin Temizliği" adını verdiği dört gün devam eden aralıksız bir zihin sorgulaması çalışması yapmakta ve bazı hafta sonlarında hafta sonu semineri vermektedir. Katie'nin Çalışma'yı uygulanlara yardımcı olduğu bir çok alanda ve

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

çeşitli konulardaki çalışmalarının (sex, para, vücut, cocuk yetiştirme) CD ve D VD kayıtları seminerler esnasında veya thework.com adlı internet sitesinden temin edilebilir.

Katie üç tane en çok satan listelerinde yer alan kitap yazmıştır. Eşi ünlü yazar Stephen Mitchell ile birlikte yazdığı *Varolanı Sevmek* adlı kitabı yirmidokuz dile çevrildi. *Sevgine İhtiyacım Var-Bu Doğru mu*? isimli kitap Michael Katz ile birlikte ve *Neş'enin Bin Adı* Stephen Mitchell ile birlikte yazıldı. Diğer kitapları da *Düşüncelerini Sorgula, Dünyayı Değiştir*; *Hikayen Olmasa Kim Olurdun*?; *Andaki Huzur* (Eckhart Tolle ve Byron Katie'den seçmeler.) ve çocuklar için *Kaplan Kaplan Bu Doğru mu?* (Resimler Hans Wilhelm).

Çalışma'ya Hoş Geldiniz.

Olan Olandır

Acı çektiğimiz tek an olanla tartışan bir düşünceye inandığımız zamandır. Zihnimiz tamamen berrak olduğu zaman olan, olmasını istediğimizdir.Gerçeğin olduğundan farklı olmasını istiyorsanız, bir kediye havlamayı öğretmeye çalışın. Ne kadar uğraşırsanız uğraşın sonunda kedi size bakacak ve miyav diyecektir. Gerçeğin olduğundan farklı olmasını istemek ümitsiz bir çabadır.

Buna rağmen dikkat ederseniz buna benzer düşüncelere gün içinde defalarca inandığınızı farkedersiniz. "Insanlar daha nazik olmalı." "Cocuklar terbiyeli olmalı." "Kocam, (karım) benimle aynı fikirde olmalı." "Daha zayıf olmalıyım (veya daha güzel, daha başarılı)." Bu gibi düşünceler gerçeğin olduğundan daha farklı olmasını isteme yollarıdır. Bunların iç sıkıcı olduğunu düşünüyorsanız haklısınız. Yaşadığımız stresin tümü gerçek olanla tartışmaktan kaynaklanır.

Çalışma'ya yeni başlayanlar bana sık sık sorarlar. "Ama gerçekle, olanla mücadeleyi bırakırsam güçsüz duruma düşerim. Gerçeği olduğu gibi kabul edersem pasif olurum. Hareket etme arzumu dahi kaybedebilirim." Onlara bir soru ile cevap veririm. "Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?" Hangisi daha güçlendirici? "Keşke işimi kaybetmiş olmasaydım" veya "İşimi kaybettim. Şimdi ne yapabilirim?"

Çalışma olmaması gerektiğini düşündüğünüzün aslında olması gereken olduğunu size gösterir. Olması gerekiyordu çünkü oldu ve yeryüzündeki hiçbir düşünce bunu değiştiremez. Bu durum olanı yermeniz ya da onaylamanız anlamına gelmez. Sadece olanı direnmeden ve içsel mücadelenin yarattığı zihinsel kargaşa olmadan görebileceğiniz anlamına gelir. Kimse çocuğunun hasta olmasını istemez. Kimse bir trafik kazası geçirmeyi istemez ancak bunlar yaşandığında zihnimizde olanlarla kavga etmenin kime faydası olabilir? Olanı kabullenmeyip, kavga etmenin faydasız olduğunu biliriz ama yine devam ederiz çünkü zihnimizdeki kargaşayı nasıl durduracağımızı bilemeyiz.

Ben olanı severim. Bunun sebebi spirituel biri olmam değil, gerçekle mücadele ettiğim zaman canımın acıdığının farkında olmam. Gerçeğin tam olduğu gibi iyi olduğunu bilebiliriz, çünkü onunla mücadele ettiğimiz zaman stres hissederiz ve

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

canımız acır. Doğal ve dengede hissetmeyiz. Gerçeğe karşı gelmeyi durdurunca, davranış sade, akıcı, sevecen ve korkusuz bir hal alır.

Kendi İşinizde Kalmak

Evrende sadece üç çeşit iş bulabiliyorum: *benimki, sizinki ve Allah'ınki*. (Benim için Allah sözünün anlamı Gerçektir.) Gerçek Allah'tır çünkü o yönetir. Benim kontrolümün, senin kontrolünün dışındaki herşeye ben Allah' in işi diyorum.)

Stresimizin büyük çoğunluğu zihinsel olarak kendi işimizin dışında yaşamaktan gelir. Eğer "Senin işe girmen lazım, senin mutlu olmanı istiyorum, geç kalmamalısın, kendine daha iyi bakmalısın" diye düşünüyorsam senin işinin içindeyim. Depremler, seller, savaş ve ne zaman öleceğim konuları beni endişelendiriyorsa Allah'ın işinin içindeyim. Ve bu dusuncelerin etkisi ayrılık duygusudur. Bunu 1986 yılının başlarında farkettim. Zihnimde annemin işinin içine girdiğimde, örneğin, "Annem beni anlamalı" diye düşündüğümde derhal bir yanlızlık duygusu hissettiğimi farkettim. Ve hayatımda her yanlız ve üzgün hissettigimde bir başkasının işinin içinde olduğumu anladım.

Eğer siz kendi hayatınızı yaşıyorsanız ve ben zihnimde sizin hayatınızı yaşıyorsam o zaman benim hayatımı kim yaşıyor? Her ikimiz de sizin hayatınızdayız. Zihnimde sizin işinizin içinde olmam benim kendi hayatımda var olmamı engelliyor. Kendimden ayrı olarak acaba hayatım neden istediğim gibi gitmiyor diye merak ediyorum.

Herkes için neyin en iyi olduğunu bildiğimi zannetmek kendi işimin dışında olmak demektir. Sevgi adına olsa dahi saf küstahlık. Ve sonuç gerginlik, endişe ve korku. Benim için neyin doğru olduğunu biliyormuyum? Benim tek işim bu. Sizin problemlerinizi sizin için çözmeye kalkışmadan önce ben bunu çalışayım.

Eğer bu üç ayrı işi her zaman kendi işinizde kalacak kadar iyi anlarsanız, bu farkındalık hayatınıza hayal dahi edemeyeceğiniz bir özgürlük getirecektir. Bir daha stres veya rahatsızlık hissettiğinizde kendinize zihninizde kimin işinin içinde olduğunuzu sorun. Kahkahalarla gülebilirsiniz! Bu soru sizi tekrar kendinize getirecektir. Aslında hiçbir zaman kendi yerinizde olmadığınızı, bütün hayatınızı zihninizde başkalarının hayatlarını yaşamakla geçirdiğinizi farkedebilirsiniz. Böylelikle hayatınız boyunca orada olmadığınızı, zihinsel olarak başkalarının işinde yaşadığınızı anlayacaksınız. Yalnızca bunu fark etmek bile sizi muhteşem benliğinize geri döndürmeye yeter. Bu konuyu bir süre çalışırsanız sizin de hiç işiniz olmadığını ve hayatınızın kendi kendine mükemmel bir şekilde aktığını farkedebilirsiniz.

Düşüncelerinizi anlayışla karşılamak

Bir düşünce ona inanmadığınız sürece zararsızdır. Bize acı veren düşüncelerimiz değil, düşüncelerimize *bağlılığımızdır*. Bir düşünceye bağlı olmamız demek ona doğru olduğunu sorgulamadan inanmamız demektir. Bir inanç çoğunlukla uzun yıllardır bağlı olduğumuz bir düşüncedir.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

Çoğunlukla insanlar kendilerinin düşüncelerinin kendileri hakkında söyledikleri olduğuna inanırlar. Bir gün nefes almadığımı, aldırıldığımı farkettim. Sonra yine hayretle farkettim ki düşünmüyordum, düşündürülüyordum. Düşünmek kişisel bir olay değildi. Sabahları uyandığınızda, "Sanırım bugün düşünmeyeceğim" dermisiniz? Çok geç, düşünüyorsunuz bile. Düşünceler belirir. Yoktan gelirler ve yoka dönerler. Boş gökyüzünde hareket eden bulutlar gibi. Gelip geçerler. Kalmazlar, zararsızdırlar. Ta ki biz doğru olduklarına inanıp onlara bağlanana kadar.

İnsanlar nasıl yaptıklarına dair hikayeler anlatsalar bile hiç kimse düşünmesini kontrol edememiştir. Ben düşüncelerimi bırakmıyorum. Onları anlayışla karşılıyorum. Daha sonra onlar beni bırakıyorlar.

Düşünceler rüzgarın esintisi, ağaçlardaki yapraklar veya yağmur tanelerinin düşüşü gibidir. Bu şekilde belirirler ve sorgulayarak onlarla dost olabiliriz. Bir yağmur damlası ile tartışırmısınız? Yağmur damlaları kişisel değildir. Aynı şekilde düşünceler de. Acı veren bir kavramı anladığınız zaman tekrar belirdiğinde ilginç dahi bulabilirsiniz. Bir zamanlar kabus olan şimdi sadece ilginçtir. Bir sonraki belirdiğinde komik dahi görünebilir. Bir dahaki seferde farkına bile varmazsınız. Bu Olanı Sevme'nin gücüdür.

Zihninizi Kağıda Aktarmak

Çalışma' nın ilk adımı size stres veren duygu ve yargılara sebep olan düşünceleri belirlemek ve yazmaktır.
(http://www.thework.com/downloads/intl /JYN_turkish.pdf) 'e girin ve orada bulacağınız Komşunu Yargıla Çalışma formunu bilgisayarınıza indirin ve çıktı alın.

Binlerce yıldır bize yargılamamız öğretildi- ama kabul edelim ki bu devamlı yaptığımız bir şey. Gerçek o ki, hepimizin zihninde her an dolaşan yargılar var. Çalışma esnasında nihayet bu yargıların kağıt üzerinde seslerini çıkarmalarına, hatta haykırmalarına izin veriyoruz. En tatsız düşüncelerin dahi koşulsuz sevgi ile karşılanabileceğini görebiliriz.

Sizi henüz tamamen affetmemiş olduğunuz, hala tepki duyduğunuz biri hakkında yazmaya teşvik ediyorum. Bu en güçlü başlama noktasıdır. Bu kişiyi %99 oranında affetmiş olsanız dahi, affetmeniz tamamlanmadan özgür olamazsınız. Affetmemiş olduğunuz %1 sizin bütün diğer ilişkilerinizde takıldığınız alan olacaktır. (Buna kendinizle olan ilişkiniz de dahildir.)

Eğer yazmaya, suçlayan parmağınızı dışarıya işaret ederek başlarsanız odak noktanız kendiniz olmazsınız. Düşüncelerinizi serbest bırakın ve sansürlemeyin. Çoğunlukla başkalarının ne yapması, nasıl yaşaması, kiminle birlikte olması gerektiği konusunu bildiğimizden eminizdir. Başkaları hakkında görüşümüz 20/20 iken bu durum kendimiz için geçerli değildir.

Çalışma' yı yaptığınız zaman başkalarının kim olduğu hakkındaki düşüncelerinizi bularak, kendinizin kim olduğunuzu göreceksiniz. Zamanla dışınızdaki herşeyin sizin düşüncelerinizin bir yansıması olduğunu farkedeceksiniz.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

Siz hikaye anlatan, bütün hikayeleri yansıtansınız. Dünya da zihninizdeki düşüncelerin yansıyan görüntüsüdür.

Zamanın başından beri isanlar mutlu olabilmek için dünyayı değiştirmeye çalıştılar. Bu gayretler hiçbir zaman işe yaramadı çünkü probleme tersten yaklaşılıyordu. Çalışma bize yansıyan görüntü yerine yansıtıcıyı -zihni- değiştirme imkanı tanıyor. Bu bir projektörün üzerindeki toz parçası gibi. Bozukluğun perdede olduğunu düşünüyoruz ve problemin şu ya da bu kişide olduğunu, onları değiştirerek sorunu çözebileceğimizi zannediyoruz. Ancak yansıyan görüntüleri değiştirmeye çalışmak boşuna. Toz parçasının nerede olduğunu anladığımız zaman lensi temizleyebiliriz. Bu acı çekmenin sonu ve cennette olma keyfinin başlangıcıdır.

Çalışma Kağıdı nasıl doldurulur

Sizi bir an için birinin sizi kızdırdığı, üzdüğü, hayal kırıklığına uğrattığı bir olayı düşünmeye davet ediyorum. Lütfen o anda olduğunuz gibi yargılayıcı, çocukca ve basit olun. O anda olduğunuzdan daha olgun, manevi veya merhametli olmaya çalışmayın. Bu an öfkenizi göstermenin, içinize bakmanın, o duruma bakarak, o an yaşanırken neden üzgün olduğunuz veya ne hissettiğiniz hakkında tamamen dürüst ve açik olmanın zamanı. Duygularınız su yüzüne çıkarken, hiçbir cezalandırılma korkusu veya sonuçlardan korkma duygusu yaşamadan kendilerini ifade etmelerine izin verin

Bir sonraki sayfada, Komşunu Yargıla Calışma Formunun doldurulmus bir örneğini göreceksiniz. Bu örnekde eski eşim Paul hakkında yazdım. (Onun izni ile buraya alındı) Bu düşünceler hayatım değişmeden önce onun hakkında düşündüklerim idi. Okuduğunuz zaman Paul'un isminin yerine sizin hayatınız için geçerli olan birinin ismini yazin.

Tekrarlanan stresli bir durum düşünün. Bir tek kere yaşanmış olsa da yeterince stresli olan ve sadece zihninizde tekrarlanan bir durum. Aşağıdaki soruları cevaplamadan önce kendinize bu stresin yaşandığı anı ve yeri zihninizde tekrar ziyaret etme izni verin.

1. Bu durumda, anda ve yerde sizi kim kızdırıyor, kafanızı karıştırıyor ve hayal kırıklığına uğratıyor ve neden?
   Paul'a kızıyorum çünkü sağlığı hakkında beni dinlemiyor.

2. Bu durumda nasıl değişmelerini istersiniz? Ne yapmalarını istersiniz?
   Paul'ün yanlış olduğunu görmesini istiyorum. Sigarayı bırakmasını istiyorum. Sagligina yaptıkları hakkında yalan soylememesini istiyorum. Kendini öldürdüğünü görmesini istiyorum.

3. Bu durumda onlara ne önerirsiniz?
   Paul derin bir nefes almalı Sakinleşmeli. Davranışlarının beni ve çocukları korkuttuğunu görmeli. Haklı olmanın bir kalp krizi daha geçirmeye deymeyeceğini bilmesini istiyorum.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

4. Bu durumda mutlu olmanız için ne düşünmelerine, söylemelerine, hissetmelerine ve yapmalarına ihtiyacınız var?
   Paul'ün beni duymasına ihtiyacım var. Sağlığının sorumluluğunu almasına ihtiyacım var. Benim görüşlerime saygı göstermesine ihtiyacım var.

5. Bu durumda onlar hakkında ne düşünüyorsunuz? Bir liste yapın
   Paul haksız, küstah, gürültücü, dürüst değil, haddini bilmez ve bilinçsiz' dir.

6. Bu durumda veya bu durum hakkında bir daha hiç deneyimlememek istediğiniz nedir?
   Paul'ün bana bir daha hiç yalan söylememesini istiyorum. Sigara içtiğini ve sağlığını harap ettiğini bir daha görmek istemiyorum.

İpuçları

1. İfade: O durumda hakkında yazdığınız insanla ilgili olarak sizi en çok neyin rahatsız ettiğini tanımlayabildiğinizden emin olun. 2. maddeden 6. maddeye kadar doldururken, 1. ifadede yazdığınız durumun içinde olduğunuzu hayal edin.

2. İfade: Bu durumda onların ne yapmalarını istediğinize dair ne kadar saçma veya çocukca olursa olsun bir liste yapın.

3. Ifade: Önerilerinizin özgün, pratik ve detaylı olduğundan emin olun. Sizin tavsiyelerinizi nasıl uygulayacaklarını adım adım nasıl yerine getirebileceklerini açıklıkla belirleyin. Ne yapmaları gerektiği hakkındaki düşüncelerinizi tam olarak söyleyin. Eğer önerilerinize uyarlarsa bu gerçekten 1. ifadede yazdığınız problemi çözebilir mi? Tavsiyelerinizin bu kişi için geçerli ve yapılabilir olduğundan emin olun. (5. numaralı ifadede tarif ettiğiniz kişi için)

4. İfade: 1. İfadede tarif ettiğiniz durumun içinde kaldınız mı? İhtiyaçlarınız karşılanırsa bu sizi mutlu olma noktasına mı taşıyacak, ya da sadece acınızı mı durduracak? Belirttiğiniz gereksinimlerinizin özgün, pratik ve detaylı olduğundan emin olun.

Sorgulama: Dört Soru ve Tersine Çevirme

1. Bu doğru mu?
2. Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misiniz?
3. Bu düşünceye inandığınız zaman nasıl tepki veriyorsunuz. Ne oluyor?
4. Bu düşünceye inanmasaydınız nasıl biri olurdunuz?

Düşünceyi tersine çevirin. Sonra her tersine çevirme için sizin için bu durumda doğru olan en az üç tane özgün ve gerçek örnek bulun.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

Şimdi, dört soruyu kullanarak Çalışma kağıdındaki 1. ifadeyi inceleyelim: *Paul sağlığı hakkında beni dinlemiyor*. Okumaya devam ederken, size dinlemeyen ve tam olarak affetmediğiniz birini düşünün.

1. Bu doğru mu? O durumu bir kere daha düşünürken sorun kendinize. "Paul'un beni sağlığı hakkında dinlemediği doğru mu?" Sakin olun. Gerçeği samimiyetle bilmek isterseniz zihninizin gözünde canlanan o sahneye uygun olarak içinizden dürüst bir "Evet" veya "Hayır" yükselecektir. Bırakın soruları zihniniz sorsun ve içinizden yükselecek cevabı bekleyin. (1. ve 2. soruların cevabı sadece bir kelimedir. Ya "evet"dir ya da "hayır." Ve cevaplarken herhangi bir savunma deneyimlediğinizi farkedin. Eğer cevabınızda "çünkü" veya "ama" varsa bu aradığınız bir kelimelik cevap değildir ve bu durumda artık Çalışma'yı yapmıyorsunuzdur. Özgürlüğünüzü dışınızda arıyorsunuz. Ben sizi yeni bilişe davet ediyorum - canlı, tam burada ve tam şimdi.

2. Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misiniz? Şu soruları düşünün: "O durumda Paul' ün sağlığı hakkında beni dinlemediğinden kesinlikle emin olabilir miyim? Bir kişinin dinleyip dinlemediği hakkında hiç kesinlikle emin olabilir miyim? Ben bazen dinlemiyor görünsem dahi dinliyor olmuyor muyum?"

3. Bu düşünceye inandığınız zaman nasıl tepki veriyorsunuz. Ne oluyor? Paul'un sağlığı hakkında sizi dinlemediğine inandığınız zaman nasıl tepki veriyor sunuz? Ona nasıl davranıyorsunuz? Hareketsiz durun ve farkedin. Örnekle: "Ona kötü bir bakış atıyorum. Sözünü kesiyorum. Onu görmemezliğe gelerek, öfkelenerek, küçümseyerek cezalandırıyorum. Daha hızlı ve daha yüksek sesle konuşmaya başlıyorum. Ona yalan söylüyorum. Onu tehdit ediyorum." O sahnede şahit olduklarınızla listenize devam edin. Zihninizde canlanan görüntülerin bu düşünceye inandığınız zaman nasıl tepki verdiğinizi size göstermesine izin verin. Aynı zamanda bu durumda kendinize nasıl davrandığınıza ve bunun ortaya çıkardığı duygulara şahit olun. "İçime kapanıyorum, kendimi izole ediyorum, midem bulanıyor, öfkeleniyorum, aralıksız yiyorum. Günlerce gerçekten seyretmeden televizyona bakıyorum. Kendimi bunalımda, ayrı, tepkili ve yanlız hissediyorum." Paul sağlığı hakkında beni dinlemiyor düşüncesine inanmanın bütün etkilerini farkedin.

4. Bu düşünceye inanmasaydınız nasıl biri olurdunuz?
Şimdi kim olacağınızı düşünün. Aynı durumda, *Paul sağlığı hakkında beni dinlemiyor* düşüncesi olmadan kim olurdunuz? Bu düşünceye inanmasaydınız aynı durumda kim (veya nasıl) olurdunuz? Gözlerinizi kapatın ve Paul'ün belirgin bir şekilde sizi dinlemediğini gözünüzün önüne getirin. Kendinizi Paul'ün sizi dinlemediği (hatta dinlemesi gerektiği) düşüncesine sahip olmayarak hayal edin. Bekleyin. Gözünüzün önüne gelen herşeyi farkedin. Şimdi ne görüyorsunuz? Aradaki farkı farkedin.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

Tersine Çevir: İlk İfade: *Paul Sağlığı hakkında beni dinlemiyor* tersine çevrildiği zaman "Ben sağlığım hakkında beni dinlemiyorum" olur. Bu ifadede doğru, hatta daha doğru mudur? Şimdi Paul ile aynı durumda nasıl kendi sağlığınız hakkında kendinizi dinlemediğinizi tanımlayın. Bu tersine çevirmenin doğru olduğuna dair en az üç tane özgün ve samimi örnek bulun. Benim için bir örnek söyle idi: O durumda duygusal olarak kontrolümü kaybetmiştim ve kalbim çarpıyordu.

Bir başka tersine çevirme de "Sağlığı hakkında ben Paul'ü dinlemiyorum."dur. O durumda Paul'ün sağlığı hakkında Paul'ün bakış açısından onu nasıl dinlemediğinize dair en az üç örnek bulun. Paul'ün sizi nasıl dinlemediğini düşünürken siz onu dinliyor musunuz?

Üçüncü bir tersine çevirme ise "Paul sağlığı hakkında beni dinliyor."dur. Örnekle: İçiyor olduğu sigarayı söndürdü. Beş dakika sonra bir başkasını yakabilir ama bu durumda, bana sağlığına aldırmadığını söylerken dahi belli ki beni dinliyordu. Bunun için ve bulacağınız her tersine çevirme için, sizin hayatınızda bu tersine çevirmenin nasıl doğru olduğuna dair en az üç tane gerçek, özgün samimi örnek bulun.

Tersine çevirmeleri tamamladıktan sonra çalışma kağıdınızda yazmış olduğunuz bir sonraki söylemi de aynı şekilde sorgulamayla devam edin. Bu örnekte, *Paul'ün yanlış olduğunu görmesini istiyorum*- söylemi ile ve daha sonra çalışma kağıdında yer alan bütün ifadelerle devam eder.



© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

Sizin Sıranız: Çalışma Kağıdı

Şimdi Çalışma'yı deneyecek kadar bilginiz var. Önce gevşeyin, tamamen sakinleşin, gözlerinizi kapayın ve zihninizde stresli bir durumun belirmesini bekleyin. Çalışma Kağıdınızı hakkında yazmayı seçmiş olduğunuz durumdaki duygularınızı ve düşüncelerinizi tanımlayarak doldurun. Kısa, sade cümleler kurun. *Suçlayan ve yargılayan parmağınızın* dışarıyı işaret etmesini hatırlayın. Beş yaşındayken veya hayatınızın herhangi bir noktasında sahip olduğunuz bakış açısı ile yazabilirsiniz. Lütfen henüz kendiniz hakkında yazmayın.

1. Bu durumda, zaman ve konumda sizi kim kızdırıyor, kafanızı karıştırıyor ve hayal kırıklığına uğratıyor ve neden?
(Isim)'den hoşlanmıyorum, kızıyorum veya üzülüyorum, korkuyorum, kafam karışıyor v.s. çünkü _____.

2. Bu durumda nasıl değişmelerini istersiniz? Ne yapmalarını istersiniz?
(Isim)'in _____ yapmasını istiyorum.

3. Bu durumda onlara ne önerirsiniz?
(Isim) _____yapmalı/yapmamalı.

4. Sizin bu durumda mutlu olmanız için ne düşünmelerini, söylemelerini, hissetmelerini veya yapmalarını isterdiniz?
(Isim)'in _____'e ihtiyacım var.

5. Bu durumda onlar hakkında ne düşünüyorsunuz? Bir liste yapın.
(Isim) _____' dir.

6) Bu durumda veya bu durumla ilgili olarak bir daha hiç deneyimlemek istemediğiniz nedir?
Bir daha hiç bir zaman _____.

Sizin Sıranız: Sorgulama

Komşunu Yargıla Formundaki bütün ifadelerinizi birer birer dört sorudan geçirin. Sonra üzerinde çalıştığınız ifadenizi tersine çevirin ve ve çevirme için en az üç tane özgün ve gerçek örnek bulun. (Eğer yardım gereksiniminiz olursa, "Çalışma Kağıdı nasıl doldurulur" bölümündeki örneğe bakın. Ayrıca thework.com ve Byron Katie tarafından bir açıklamanın da yer aldığı The Work App, de yardım bulabilirsiniz.) Bu süreç süresince, bildiğinizi düşündüğünüzün ötesinde ihtimaller keşfetmeye açık olun. Bilmeyen zihni keşfetmekten daha heyecan verici hiçbir şey yoktur.

Çalışma meditasyondur. İçinize dalmak gibidir. Sorular üzerinde düşünün, kendi içinizin derinliklerine dalın, dinleyin ve bekleyin. Cevap sorunuzu bulacak. Zihin ve kalp buluşacak, ne kadar kapalı veya ümitsiz olduğunuzu düşünürseniz düşünün:

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

Zihnin daha zarif olan kutbu (ki ben ona kalp diyorum) henüz kendine aydınlanmamış olduğu için kargaşada olan kutupla buluşacak. Zihin samimiyetle sorduğu zaman kalp cevap verecek. Kendiniz ve dünyanız hakkında uyanışlar yaşamaya başlayabilirsiniz. Tüm hayatınızı sonsuza kadar değiştirecek olan uyanışlar.

Çalışma Kağıdınızdaki ilk ifadeye bakın. Şimdi kendinize aşağıdaki soruları sorun:

1. Bu doğru mu?

Benim için gerçek, doğru olandır. Doğru olan önünüzde var olandır, gerçekten ne oluyorsa odur. Beğenseniz de beğenmeseniz de, şimdi yağmur yağıyor. "Yağmur yağmamalı" sadece bir düşüncedir. Gerçekte "olmalı ya da olmamalı" diye bir şey yoktur. Bunlar sadece gerçeğin üzerine zorladığımız düşüncelerdir. Olmalı ve olmamalı'sız gerçeği tam olduğu gibi görebiliriz. Bu da bizi beceri ile, berraklıkla ve sağlıklı bir zihinle davranmaya özgür kılar.

İlk soruyu cevaplarken acele etmeyin. Cevap "evet" veya "hayır"dır. Çalışma benliğinizin en derinlerde olan doğrularınızı keşfetmek hakkındadır. Şimdi *kendi* cevaplarınızı dinliyorsunuz. Başkalarınınkileri veya size öğretilmiş olanları değil. Bu başlangıçta çok rahatsız edici olabilir çünkü bilinmeyenin içine giriyorsunuz. Daha derine dalmaya devam ettikçe deneyimin sizi tamamen sarmasına izin verin.

2. Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misiniz?

Eğer birinci soruya cevabınız "evet" ise kendinize sorun, "Doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim?" Bir çok durumda ifade doğru *gibi görünür*. Tabii görünür. Kavramlarınızın temeli bir ömür boyu incelenmemiş inanışlardır. Düşüncelerdir.

1986'da gerçeğe uyandıktan sonra, bir çok kere insanların konuşurken, medyada, kitaplarda nasıl "Dünyada yeterince anlayış yok", "Çok vahşet var","Birbirimizi daha çok sevmeliyiz" gibi ifadeler kullandıklarını farkettim. Bu hikayelere eskiden ben de inanırdım. Duyarlı iyi ve aldırıyor görünüyorlardı. Ama duydukca onlara inanmanın bende stres yarattığını ve içimde huzurlu hissetmedigimi farkettim.

Örnekle, birinin "İnsanlar daha sevecen olmalı" dediğini duyduğum zaman içimden "Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?" sorusu yükseliyordu. Gerçekten, kendim için, kendi içimde insanların daha sevecen olmalı olduklarını bilebilir miydim? Bütün dünya böyle olduğunu söylese dahi "Bu gerçekten doğru mu?" Ve içimi dinlediğimde hayretle farkettim ki dünya bu anda ne ise oydu ve insanların olduklarından daha sevecen olmaları mümkün değildi. Gerçeğin söz konusu olduğu yerde "Öyle olmalı" diye bir şey yoktur.Sadece "Olan" olduğu gibi ve şu anda vardır. Gerçek her hikayeden önce gelir. Ve her hikaye, incelenmeden once, bizim gerçeğin ne olduğunu görmemizi engeller.

Nihayet artık rahatsızlık yaratma durumu olan her hikayeyi inceleyebiliyordum. "Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim?" Ve cevap da soru gibi bir deneyimdi: Hayır. Bu cevabın içinde kök salabilirdim - tek başıma, dingin ve özgür.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

Hayır nasıl doğru cevap olabilirdi? Tanıdığım herkes ve bütün kitaplar cevabın evet olması gerektiğini söylüyordu. Fakat gerçeğin kendisi olduğunu anladım, kimsenin fikrine göre değişmeyecekti. Bu içsel "Hayır"ın önünde dünyanın, her zaman, ben itiraz etsem de etmesem de tam olması gerektiği gibi olduğunu gördüm. Ve gerçeği bütün kalbimle kucakladım. Dünyayı, kayıtsız şartsız seviyorum.

Eğer cevabınız hala "evet" ise güzel. Bunun doğru olduğunu kesinlikle bildiğinizi düşünüyorsanız, bu olması gerektiği gibidir, bu durumda 3. soruya geçebilirsiniz.

3. Bu düşünceye inandığınız zaman nasıl tepki veriyorsunuz. Ne oluyor?

Bu soruyla içsel etki-tepkiyi farketmeye başlarız. Düşünceye inandığınız zaman rahatsız bir duygunun belirdiğini görebilirsiniz. Hafif bir rahatsızlıktan, korku ve panik duygusuna kadar gidebilen bir huzursuzluk.

Dört soru beni bulduktan sonra, "İnsanlar daha sevecen olmalı" gibi düşünceleri ve bu gibi düşüncelerin içimde bir huzursuzluk yarattığını farketmey başladım.Düşünceden önce huzur olduğunu farkettim. Zihnim sessiz, uyanık ve dingindi. Ben hikayem olmadan buyum. Sonra farkındalığın sükunetinde, düşünceye inanınca veya ona tutununca beliren duyguları farketmeye başladım. Ve sakinliğin içinde, bir düşünceye inanmanın sonucunun huzursuzluk ve hüzün olduğunu görebiliyordum. "İnsanlar daha sevecen olmalı düşüncesine inandığım zaman nasıl tepki veriyorum?" sorusunu sorduğum zaman, sadece rahatsızlık hissettiğimi değil (bu belli idi) zihnimde düşüncenin doğruluğunu ispatlayan görüntülerle de tepki verdiğimi gördüm. Gerçek olmayan bir dünyaya uçuyordum. Stresli bir vücutta yaşayan, herşeyi korkuyla bakan gözlerle gören, sonsuz bir kabus içinde olan bir uyurgezer oluyordum. Şifa ise sadece sorgulamakta idi.

3. soruyu çok severim. Kendiniz için cevap verdiğinizde, bir düşüncenin etki-tepkisini gördüğünüz zaman bütün acılar ortadan kalkmaya başlar.

4. Bu düşünceye inanmasaydınız nasıl biri olurdunuz?

Bu çok güçlü bir sorudur. Bu düşünce olmasa kim ve ne olurdunuz? Bu düşünce olmadan *nasıl* olurdunuz? Kendinizi hakkında yazdığınız, yapmaması gerektiğine inandığınız şeyleri yapan kişinin yanında hayal edin. Şimdi sadece bir iki dakika için gözlerinizi kapatın ve bu düşünceyi düşünemeyen biri olsaydınız kim olurdunuz, hayal edin. Aynı durumda bu düşünce olmasaydı hayat nasıl farklı olurdu. Gözlerinizi kapalı tutun ve durumu hikayeniz olmadan seyredin. Ne görüyorsunuz? Hikaye olmadan o kişiler hakkında ne hissediyor sunuz? Hangisini yeğliyorsunuz? Hikaye ile olanı mı hikayesiz olanı mı? Hangisi daha iyi geliyor? Hangisi daha huzurlu?

Bir çok kişi için hikayeleri olmayan hayat düşünülemez. Bunun için hiç referansları yoktur. Bu nedenle bu soruya "bilmiyorum" diye cevap veren çok olur. Diğerleri," Ozgür olurdum, huzurlu olurdum," "Daha sevecen bir insan olurdum" der. "Durumu daha net algılar, daha etkili, bilinçli hareket edebilirdim" de diyebilirsiniz. Hikayemiz olmadan sadece daha korkusuz ve berrak bir zihinle hareket eder olmakla kalmaz, aynı zamanda daha iyi bir arkadaş, daha iyi bir

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

dinleyici oluruz. Mutlu hayatlar yaşayan insanlar oluruz. Takdir ve şükran hissi ile dolu olmak bizim için nefes almak kadar doğal bir hal almıştır. Mutluluk, bilmek gereken hiçbirşey olmadığını ve olduğu yerde ve anda lazım olan herşeyin var olduğunu bilen insanın doğal halidir.

Tersine Çevir

Tersine çevirmeleri yapmak için Çalışma Kağıdınızdaki ifadelerin tam aksini bulun. İfadeler çoğunlukla kendimize, diğerine ve tam tersine çevrilebilirler. İlk önce sanki sizin hakkınızda yazılmış gibi yazın. Birinin ismini koymuş olduğunuz yere kendinizi koyun. "O" yerine "Ben" yazın. Örnekle: "Paul sağlığı konusunda beni dinlemiyor." söylemi, "Ben, beni sağlığım konusunda dinlemiyorum." olarak çevrilir. Bu ifadenin ilk ifade kadar doğru, hatta daha doğru olduğunu gösteren üç tane özgün, gerçek, samimi örnek bulun. Sonra "Ben sağlığı hakkında Paul'ü dinlemiyorum." Bir başka tip çevirme de 180 derecelik tam tersine bir çevirmedir: "Paul sağlığı hakkında beni dinliyor."
Her tersine çevirmenin hayatınızda nasıl gerçek olduğunu gösteren en az üç örnek bulmayı unutmayın. Bu kendinizi suçlama veya suçluluk hissetmekle ilgili değil. Bu çalışma size huzur getiren diğer seçenekleri incelemlekle ilgili.

Her ifadenin üç tane tersine çevirmesi olmayabilir. Bazı tersine çevirmeler size hiç anlam ifade etmeyebilir. Bunları zorlamayın.

Her tersine çevirme için ilk ifadeye geri gidin ve oradan başlayın. Örnekle: "Vaktini harcamamalı" "Ben vaktimi harcamamalıyım"a, "Ben onun vaktini harcamamalıyım." veya "O vaktini harcamalı." şeklinde de tersine çevrilebilir. Ancak "Ben vaktimi harcamalıyım" veya "Ben onun vaktini harcamalıyım" geçerli tersine çevirmeler değildir. Bunlar başlangıç ifadesinin değil, tersine çevirmenin tersine çevirmeleridir.

Tersine çevirmeler Çalışma'nın çok güçlü bir bölümüdür. Probleminizin "dışarıda" olduğunu düşündüğünüz sürece, herhangi birinin, herhangi bir şeyin çektiğiniz acıdan sorumlu olduğunu düşündüğünüz sürece, durum ümitsizdir. Bu sonsuza kadar kurban rolünde olmanız, cennette acı çekmeniz anlamına gelir. Bu nedenle gerçekle yüzleşin ve kendinizi özgürleştirmeye başlayın. Artık huzur ve uyum deneyimleyebilmek için durumların veya kişilerin değişmesini beklemeye gerek yok. Çalışma kendi mutluluğunuzu idare etmenin en kısa ve direk yoludur.

6. İfade için tersine çevirme:

Komşunu Yargıla Kagıdındaki 6. ifade için tersine çevirme diğerlerinden biraz farklıdır. "Bir daha hiç istemiyorum" ifadesini "Olmasını istiyorum " ve "Dört gözle bekliyorum" şeklinde çeviriyoruz. Örnekle: "Paul'ün bana bir daha hiç yalan söylemesini istemiyorum" ifadesi "Paul'ün bana yalan söylemesini istiyorum", "Paul'ün bana yalan söylemesini dört gözle bekliyorum." şeklinde çevrilir.

Bu tersine çevirme hayatın tamamını, tam olduğu hali ile kucaklamaktır. "Olmasını istiyorum" demek ve bunu içtenlikle söylemek açık fikirlilik, yaratıcılık ve esneklik yaratır. Dünyaya karşı olan direnciniz yumuşar, ve bu sizin hayatınızın

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

durumlarını ümitsizce, irade gücü uygulayarak, bu durumları yok etmeye veya uzaklaştırmaya çalışmak yerine, durumları açık olmanızı sağlar. "Dört gözle bekliyorum" demek ve bunda samimi olmak, sizi hayat oluşurken onun getirdiklerine açık olmanızı sağlar. Bazılarımız olanı olduğu gibi kabul etmeyi öğrendi. Ben sizi bir adım daha öteye gitmeye davet etmek için buradayım. Olanı olduğu gibi sevmeye. Bu bizim doğal halimiz. Korkusuz, sonsuz özgürlük bizim doğuştan hakkımız.

Aynı durumların, ve duyguların sadece düşüncelerimizde olsa dahi tekrar belirebileceğini kabul etmek iyi bir şey. Eğer rahatsızlık ve acı çekmenin sorgulamayı ve onun arkasından da özgürlüğü getireceğini bilirseniz gerçekten rahatsızlık veren duyguları dört gözle bekler olabilirsiniz. Hatta onları henüz tam olarak incelemediklerinizi size göstermeye gelen arkadaşlar olarak algılayabilirsiniz.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

Sorular ve Cevaplar

S *Başkaları hakkında yazarken zorlanıyorum. Kendim hakkında yazabilir miyim?*
C Kendinizi bilmek istiyorsanız, başkaları hakkında yazmanızı öneririm**.** Başlangıçta Çalışma'yı dışarıya yönlendirin. Zaman içinde dışınızdaki herşeyin sizin düşüncelerinizin birebir yansıması olduğunu göreceksiniz. Hepsi sizinle ilgili. Çoğumuz yargılamalarımızı, ve eleştirmemizi yıllardır dışarıya yönlendiriyoruz ve bu henüz hiçbir şeyi çözemedi. Başka birini yargılamak, sorgulamak ve tersine çevirmek kendimizi tanımaya giden hızlı yoldur.

S *Gerçeğin iyi olduğunu nasıl söyleyebilirim? Savaşlar, tecavüz, yoksulluk, saldırganlık, çocuk tacizlerine ne demeli? Bunları beğeniyor musunuz?*
C Bunları nasıl beğenebilirim? Ben deli değilim. Sadece olduğu zaman olmaması gerektiğine inandığımda acı çekiyorum. İçimdeki savaşı durdurabilir miyim? Saldırgan düşüncelerimle kendime ve başkalarına tecavüz etmeyi durdurabilir miyim? Yapamazsam, dünyada son bulmasını istediğim şeylere kendi içimde devam ediyorum. Kendi acılarımı, kendi savaşımı durdurarak başlıyorum. Bu hayatımın işi.

S *O zaman söylediğiniz şu: gerçeği olduğu gibi kabul etmeliyim ve onunla tartışmamalıyım. Öyle mi ?*
C Ne yapacağınızı veya yapmayacağınızı söylemek bana düşmez. Ben sadece "Gerçekle tartışmanın etkisi nedir? Ne hissediyorsunuz?" diye sorarım. Çalışma acı veren düşüncelere bağlanmanın etki-tepkisini sorgular ve bu sorgulamanın içinde özgürlüğümüzü buluruz. Basitçe, gerçekle tartışmamalıyız demek sadece bir başka hikaye, felsefe veya din ilave eder. Bu bugüne kadar hiç işe yaramadı.

S *Olanı Sevmek, kulağa bir daha hiç bir şey istememek gibi geliyor. Bir şeyler istiyor olmak daha ilginç değil mi?*
C Benim deneyimimde ben her an bir şeyler istiyorum. İstediğim 'Olan'. Bu sadece ilginç değil, olağanüstü. İstediğim, sahip olduğum olduğu zaman düşünce ve eylem birbirinden ayrılmaz. Sürtüşmesiz, birlikte hareket eder. Eğer herhangi bir şeyi eksik bulursanız düşüncenizi kağıda yazın ve sorgulayın. Bana göre hayat hiçbir zaman eksik bilmez ve geleceğe gereksinim duymaz. Gereksinim duyduğum herşey, her zaman sağlanır ve bunun için hiçbir şey yapmam gerekmez. Olanı sevmekten daha heyecan verici hiçbir şey yoktur.

S *Kişilerle bir sorunum yoksa? Başka şeyler hakkında (Örneğin vücudum) yazabilir miyim?*
C Evet. Stres yaratan her konu üzerinde Çalışma yapın. Dört soruyu ve tersine çevirmeleri daha iyi tanıdıkça beden ve hatta Tanrı hakkında sorular sorabilirsiniz. Daha sonra Tersine çevirmeleri yaparken konu yerine "Benim düşüncem" yazmayı deneyebilirsiniz.

Örnek: "Bedenim güçlü, esnek ve sağlıklı olmalı.", "Düşüncem güçlü, esnek ve sağlıklı olmalı"ya çevrilir.

Gerçekten de istediğiniz bu değil mi? Dengeli ve sağlıklı bir zihin. Hasta bir beden hiç bir zaman problem olmuş mudur? Yoksa problem olan hasta beden hakkındaki düşünceleriniz midir? İnceleyin. Siz zihninize bakarken bırakın

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

doktorunuz bedeninizle ilgilensin. Bedenini kımıldatamayan bir arkadaşım var ve hayatını çok seviyor. Çünkü düşüncelerini seviyor. Özgürlük sağlıklı bir bedene gereksinim duymaz. Zihninizi özgür kılın.

S *Beni çok derinden yaralamış olan birini affetmeyi nasıl öğrenebilirim?*
C Düşmanını Yargıla. Kağıda Yaz. Dört Soruyu Sor. Tersine Çevir. Affetmenin olduğunu zannettiğin şeyin aslında olmadığını farketmek olduğunu kendin gör. Affedilecek hiçbir şey olmadığını görene kadar gerçekten affetmedin. Hepimiz masumuz. Başkalarını kırarız çünkü sorgulanmamış düşüncelerimize inanırız. Kimse kafası karışık olmadan bir başka insana zarar veremez. Bu nedenle ne zaman acı çekersen zihninden geçen düşünceleri tanımla, kağıda yaz, sorgula, ve içinden yükselen cevapların seni özgür kılmasına izin ver. Çocuk ol. Hiçbir şey bilmeyen zihinden başla. Cehaletini özgürlüğe kadar taşı.

S *Sorgulama bir düşünce süreci midir? Değilse nedir?*
C Sorgulama bir düşünme süreci gibi görünür fakat aslında bir düşünceyi çözme sürecidir. Düşünceler sadece zihnimizde beliriyor olduklarını farkettiğimizde üzerimizdeki güçlerini kaybederler. Kişisel değildirler. Çalışma ile düşüncelerimizden kaçmak veya bastırmak yerine onları koşulsuz sevgi ve anlayışla karşılamayı öğreniriz.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

“Katie’cilik”

Gerçekle tartıştığın zaman, sen kaybedersin. Hem de her defasında, %100 oranında.

Kişilikler sevmez - birşey isterler.

Bir duam olsaydı şu olurdu: “Tanrım beni sevilmek, takdir edilmek ve onaylanmak arzusundan koru. Amin.”

Kendi gelişiminizin daha ötesindeymişsiniz gibi davranmayın.

Tek acı sorgulanmamış bir zihindir.

Ya düşüncelerinize inanırsınız, ya da onları sorgularsınız. Başka seçim yok.

Beni kimse üzemez. Bu benim işim.

Olabilecek en kötü şey incelenmemiş bir zihindir.

Sağlıklı zihin hiç acı çekmez. Hiçbir zaman.

Problemimin sen olduğunu düşünürsem, deliyim.

Kavramlarımı bırakmam, incelerim. Onlar beni bırakır.

Acı çekmek için geçerli bir sebebiniz olduğuna inandığınız zaman Gerçek’ten tamamen uzaklaşmışsınızdır.

Gerçek her zaman hakkında anlattığımız hikayeden daha naziktir.

Bütün dünyanın beni seviyor olduğundan eminim. Sadece henüz farketmelerini bekleyemem.

Fiziksel sorun yoktur. Sorunlar sadece zihinseldir.

Gerçek Tanrıdır. Çünkü o yönetir.

Zihnim tamamen berrak olunca, “Olan” istediğimdir.

Gerçekle tartışmak kediye havlamayı öğretmeye çalışmak gibidir. Ümitsiz.

İstediğime gereksinimin olmadığını nereden bilebilirim? Sahip olmamamdan.

Affetmek olduğunu zannettiğiniz şeyin olmadığını farketmektir.

Herşey *benim* için olur. *Bana* değil.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

Şükretmek, hikayemiz olmayan halimizdir.

Çalışma Okulu

Çalışma Okulu en büyük içsel maceradır. Dünyadaki bütün diğer okullardan farklı olarak öğrenmek için değil, öğrendiklerini bırakmak içindir. Dokuz günü hayatınız boyunca masumca tutunmuş olduğunuz hikayelerinizi kaybetmeye harcarsınız. Bu okulun müfredatı yaşayan, gelişen bir oluşumdur. Daha önce gelmiş öğrencierin deneyimlerine ve katılımcıların gereksinmelerine göre değişir. Her egzersiz Katie tarafından yönetilir ve katılımcıların gereksinimlerine ve daha önce Okul'a gelmiş olan öğrencilerin deneyimlerine göre değişir - hiçbir okul bir diğerinin aynı değildir. Katie ile geçirdiğiniz dokuz günün sonunda siz de aynı kişi olmazsınız. Katie, "Dört soru içinizde yaşayınca, zihniniz berraklaşır ve dolayısı ile yansıttığınız dünya berraklaşır. Bu kimsenin hayal edemeyeceği kadar kökten bir değişimdir."der.

The No-Body Intensive

No-Body Intensive, beş gün süre ile inanç sistemlerinizi rehber eşliğinde keşfetme çalışmasıdır. Kimliğin esas konularını sevgi ile keşfeder ve inceler. Kimliği oluşturan herşeyi farkındalığa taşır. Bir kimliği nasıl yarattığımızı, bu kimliği taşımanın nasıl duygular yarattığını ve bu yaratımı nasıl bırakacağımızı inceler. Gerçek doğal haliniz ortaya çıkarken her adım coşku dolu bir hafiflemedir.

Hafta Sonu Çalışma Grupları

Hafta sonu programları Okul'un gücünü iki veya üç günlük bir programla deneyimleme imkanıdır. Katie katılımcıları en güçlü egzersizlerden bazılarının içinden geçirir. Bunlar kendisinin gerçeğe uyandıktan sonra deneyimlediği değişimleri yansıtma amaçlı çalışmalardır. Cinsiyet, bedensel görüntü, bağımlılık, para, ilişkiler gibi konuların üzerinde çalıştıktan sonra derinleşen özgürlük seviyelerini keşfedeceksiniz. Hafta sonu çalışmaları, "inanılmaz", "göz açıcı", "hayatımın en güçlü hafta sonu" diye adlandırılmıştır.

Çalışma Dükkanı

Çalışma'yı derinleşen bir algı ile anlamanın sevilen ve hoş bir yolu da Katie'nin kişilerle yaptığı çalışmaları dinlemektir. Akıcılığı, sevecenlik ve ciddiyetinin dengesi ve en belirgin özelliği olan mizah anlayışı eğlenerek güçlü farkındalıkların ortaya çıkmasını sağlar. Çalışma Dükkanı'ndan Katie'nin seyirciler arasından katılanlarla sex, para, ebeveynler, ilişkiler, iş ve daha bir çok konuda ustaca yaptığı çalışmaların CD ve DVDleri temin edilebilir.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

Internette Çalışma

Katie ve Çalışma'ya her zaman thework.com'dan ulaşmak mümkündür. Siteyi ziyaret ettiğiniz zaman aşağıdakilerden herhangi birini yapabileceksiniz: Çalışma hakkında detaylı talimatları okuyabilir, Katie'nin kişileri çok çeşitli konuda yaptığı çalıştırmanın video kliplerini seyredebilir, Katie'nin etkinlik programını inceleyebilir, ilerdeki günlerde yer alacak olan dokuz günlük "Çalışma Okulu"na, beş günlük "No-Body Intensive"e, bir hafta sonu programına veya "Tersine Çevirme Evi"ne kaydınızı yaptırabilir, ücretsiz *Çalışma Yap* yardım hattını nasıl arayacağınızı bulabilir, Çalışma Enstitüsü ve Sertifikalı Çalıştırıcı'lar hakkında bilgi alabilir, Komşunu Yargıla Çalışma Formu'nu bilgisayarınıza indirebilir, arşivden radyo ve televizyon mülakatlarını dinleyebilir, iPhone ve iPad'iniz veya Android için aplikasyonları indirebilir, ücretsiz gazeteye abone olabilir veya internet dükkanından alışveriş yapabilirsiniz. Aynı zamanda sizi periodik olarak videolar bulabileceğiniz Katie'nin Twitter ve Facebook sayfalarını incelemeye davet ediyoruz.

Okul Mezunları İçin: Çalışma Enstitüsü

Çalışma Okulu'na gittikten sonra sizi binden fazla uygulayıcının kayıtlı olduğu Byron Katie'nin Çalışma'sı Enstitü' süne katılmaya davet ediyoruz. Enstitü tek resmi "Uygulayıcı" (Facilitator) sertifika programını sunar ve aynı zamanda Okul mezunlarının "Çalışma" içinde kalmalarını sağlar. Sertifika programına katılmayı seçmeniz veya seçmemeniz halinde de Çalışma Grubu Forum'ları dünyanın her yanından üyelerin birbiri ile buluştuğu ve konu ile ilgili çeşitli mevzuları tartıştığı ve "Çalışma" üzerinde egzersiz yaptığı heyecan verici bir ortamdır. Burada Katie'nin belirlediği "Ayın Konusu'nu" görebilir, ve ilişkiler, ebeveynlik, bağımlılık ve Forum'a getirmek istediğiniz herhangi bir konu üzerinde "Çalışma" yapabilirsiniz. Ayrıca Her gün "Round Robin" adı verilen sınıfta Çalışma yapma imkanı bulabilirsiniz Daha fazla bilgi için: instituteforthework.com.

Çalışma için Tersine Çevirme Evi

Tersine Çevirme Evi dünyadaki bütün acıların ve içsel saldırganlığın kaynağı olan en büyük bağımlılığın, tek bağımlılığın, zihnin sorgulanmamış düşüncelere olan bağımlılığının yüzleşildiği yirmisekiz günlük, yatılı bir programdır. Odak noktası Byron Katie'nin, milyonlarca kişinin - bağımlılar, malüller, tutuklular, öğrenciler, ev kadınları, üst düzey yöneticiler, politikacılar, zihin sağlığı konusunda çalışanlar, toplumun her kesiminden insanlar- tarafından, köklü ve benliklerini yok eden davranışlarını yenebilmek için kullandığı, Çalışma'sıdır. Tersine Çevirme Evi Byron Katie'nin "Çalışma"nın bağımlılık ve zihin rehabilitasyonu konusunda kullanılmasını onayladığı tek kuruluştur. Doğal, güvenli

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

ve destekleyici bir ortamda Byron Katie ve Sertifikalı uygulayıcıları size hayatınızı kökten değiştirmek için özel olarak tasarlanmış olan programda rehberlik ederler.

Dört Soru

İşte tekrar dört soru. Bazı kişiler bu soruyu thework.com da bulabileceğiniz bedelsiz şablondan çıktı alır veya The Work App'den satın alarak akıl sağlığını el altında tutarlar.

1. Bu doğru mu?
2. Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misiniz?
3. Bu düşünceye inandığınız zaman nasıl tepki veriyorsunuz. Ne oluyor?
4. Bu düşünceye inanmasaydınız nasıl biri olurdunuz?

Düşünceyi tersine çevirin ve bunun hayatınız için o kadar veya daha gerçek olduğunu gösteren en az üç tane özgün, samimi örnek bulun.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012

Çalışma Vakfına yapılacak yardımlar şükranla kabul edilir. Sizin hediyelerinizle diğerleri de bu değişim çalışmasını deneyimleyebilecekler. Yardımlarınızı posta kanalı ile The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara CA 93120 adresine veya sitemiz, **thework.com** 'a yapabilirsiniz.

* * * * *

"Byron Katie'nin Çalışma'sı gezegenizimiz için büyük bir nimettir.

Çalışma jilet keskinliğinde bir kılıç gibi hayali ortadan keser ve benliğinizin zamanı olmayan özünü bilmenize imkan sağlar."

—Eckhart Tolle, *Şimdinin Gücü* kitabının yazarı.

Byron Katie'nin ÇALIŞMASI®

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

Bu kitapcık "*Loving What Is" ("Varolanı Sevmek")* kitabından alıntılar içerir. Kitap, kitap satılan heryerde veya thework.com sitesinden temin edilebilir.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tüm hakları saklıdır. www.thework.com Rev. 16 Apr 2012