

Byron Katie: losmaken wat vast zit

“If you want reality to be different than what it is, you might as well try to teach a cat to bark.”
“No one has ever been able to control his thinking, although people may tell the story of how they have. I don't let go of my thoughts - I meet them with understanding. Then they let go of me.”

Byron Katie, quotes from 'Loving What Is' <http://www.rivendellvillage.org/TheWork.pdf>

Met *The Work* van Byron Katie kun je heel goed aannames over anderen of over jezelf nader onderzoeken. Met een paar eenvoudige vragen kun je zaken die je voor waar houdt in een ander daglicht plaatsen en ruimte maken.

Als beginpunt neem je een klacht of irritatie over iemand anders die je als volgt kunt formuleren:

- Aan wie of wat heb je een hekel? Wie of wat irriteert je?
Wie of wat doet je verdriet of stelt je teleur?
- Wat wil je dat er aan hen verandert? Wat moeten ze volgens jou doen?
Ik wil dat (naam)
- Heb je iets van ze nodig? Wat moeten ze je geven of voor je doen om het jou naar de zin te maken?
Ik heb nodig dat (naam)

Je kunt ook een aanname over jezelf als uitgangspunt nemen (een Big Assumption, een overtuiging, iets dat je voor waar aanneemt).

- Ik vind dat ikmoet zijn of - doen.

Onderzoek nu elke uitspraak die je hebt opgeschreven met de volgende vier vragen en omkering. Dit werk is een geschreven meditatie. Denk erover na. Laat het antwoord vanzelf naar boven komen.

De Vier Vragen

1. Is het waar? Kun je écht weten dat dit waar is?
2. Hoe reageer je wanneer je die gedachte gelooft?
3. Kun je één stress-vrije reden bedenken om deze gedachte te geloven?
(wees stil en luister naar je eigen wijsheid)
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

De Omkering

5. Draai de uitspraak om (bv. Paul luistert niet naar mij):
 - In het tegenovergestelde (Paul luistert wel naar mij)
 - Naar jezelf (ik luister niet naar mij)
 - Naar de ander (ik luister niet naar Paul)

Kijk naar de toekomst

6. Vul de (omgekeerde uitspraken) aan met “Ik ben bereid om...”of “Ik kijk er naar uit om...”Ervaar wat er gebeurt als je dat hardop zegt.