

מה יש בקייט?

- חקירת אמונה אחת - דף עבודה על מחשבה אחת.
- "ושפטת את רעך" - דף עבודה מלא לחקירת סיטואציה.
- דף עם רשימה מפורטת של רגשות עבור שאלה 3 (איך אתם מגיבים שאתם מאמינים למחשבה הזאת?)
- דף עם רשימה מפורטת של תגובות עבור שאלה 4 (מי תהיו ללא המחשבה?)
- תמצית הספר "לאהוב את מה שיש".
 - מדריך מקוצר של ה'עבודה'.
 - שאלות ותשובות.



דף העבודה: ושפטת את רעך

שפוט את רעך • כתוב את זה • שאל ארבע שאלות • והפוך את זה

מלאו את השורות הריקות שלפניכם, כתבו על מישור (חי או מת) שעדיין לא טלחתם לו במאת האחוזים. השתמשו במשפטים קצרים ופשוטים. אל תצנחו את עצמכם – נסו לחוות את הכעס ו/או הכאב כאילו המצב מתרחש ברגע זה ממש. נצלו הדמנות זו להביע את שיפוטכם על הריד

1. **בטימאציה, בזמן בתקום הזה מי מכעיע מכלול או מאמב אוך ולמה?**

אני _____ על _____ בגלל ש _____
שנ _____ שנ _____

לוגמא: אני כעס על פול בגלל שהוא לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו.

2. **בטימאציה הזאת, איך היית רוצה שאוהו אדם ישנה/ה מה אוח/ה רוצה שהמא יעשו?**

אני רוצה ש _____
שנ _____

לוגמא: אני רוצה שפול יראה שהוא טועה. אני רוצה שהוא יפסיק לשקר לי. אני רוצה שהוא ידאה שהוא הורג את עצמו.

3. **בטימאציה הזאת, איך עשה חבל/י להציע לאוהו אוה?**

צורך/ לא צורך _____
שנ _____

לוגמא: פול צריך לקחת נשימה עמוקה. הוא צריך להידג. הוא צריך לראות שההנהגות שלו מפחידה אותי. הוא צריך לענות שלהיות צדק לא שווה עד החוקי לב.

4. **כדי שאנ/ה רחיי/ה מאוש/ת בטימאציה הזאת למה אוח/ה זקוק/ת מאוהו אדם שחשוב, יגיד, ירגיש או יעשה?**

אני זקוק/ה מ _____ ש _____
שנ _____

לוגמא: אני זקוקה מפול שיקשיב לי כשאני מדברת אליו. אני זקוקה שהוא ידא לעצמו. אני זקוקה ממנו שיודה שאני צדקת.

5. **מה אוח/ה חושב/ת על אוהו אדם בטימאציה הזאת? ערוך/ערכי רשימה.**

הוא/ה היא _____
שנ _____

לוגמא: פול הוא לא הוגן, קידי, קלני, לא כן, מחנהג בצורה למרי לא מקובלת וחסר מרעות.

6. **מהו הדבר בטימאציה הזאת או אחרת שאוהו לא היית רוצה לחוות שוב לעולם?**

אני לעולם לא רוצה _____
שנ _____

לוגמא: אני לעולם לא רוצה שפול ישקר לי שוב. אני לעולם לא רוצה לראות אוהו שוב הרדס לעצמו את הכריאות.

עכשיו חקרו כל אחת מההצהרות למעלה ע"י 4 השאלות. חנו לעצמכם חמיד את הזמן החדש לכך שהחשובות העמוקות יפגשו את השאלות. ואז הפכו כל הצהרה עבור ההיפוך של הצהרה 6, החליפו את המילים – "אני לעולם לא רוצה..." עם "אני מוכן/ה ל...". "אני מייחלת ל...". עד אשר תוכלו לצפות ללא פחד, לכל היבטי החיים, העבודה שלכם לא הסתיימה.

הפכו את המושבה:

- א. לעצמי. אני לא מקשיב/ה לעצמי בקשר לבריאות שלי.
 - ב. לאוהו. אני לא מקשיב/ה לפול בקשר לבריאות שלו.
 - ג. לניגוד. (פולכן מקשיב לי בקשר לבריאות שלו.)
- לאחר מכן מצא/י לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות, אותנטיות
איך כל היפוך נכון עבוד בטימאציה הזאת.

אובע השאלות:

- לוגמא: פול לא מקשיב לי בקשר לבריאות של
- 1. האם יסו האמת? (כן או לא, אם לא, עבד ל-3.)
- 2. האם אוח/ה היסל/ה לזמן מוחאת שאח האמת? (כן או לא.)
- 3. איך אוח/ה מציב/ת מד קרות, ששית/ה מאמק/ה למחשבה וואד?
- 4. מי חדי/ה ללא המחשבה?

שאלה #3: איך אתם מגיבים כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?

שיפוטי	עצוב	פגוע	מפחד	אדיש	חסר אונים	מבולבל	מדיכא	כועס
מאובן	בוכה	מריסק	מפחד	חסר-רגש	לא מסוגל	ספקן	מאוכזב	מנענע
רציני	מיסר	מיסר	מביעת	קרה	לבד	לא-בטוח	מיואש	טעם
נקשה	נטוש	מקופח	חשדני	משועמם	משתק	לא-החלטתי	מבוש	עיון
מחמיץ	אומלל	כואב	חרד	מאופק	חסר-עזר	אובד-עצות	חסר כוח	מעליב
זעוף	ברד	מעונה	זעק	תשוש	נחות	נבדן	מוחלש	מרוגז
נסוג	מתאבל	דחוי	מבהל	חסר-עניין	פגיע	הססן	אשם	נסער
נרתע	מיואש	פצוע	בפאניקה	מטורד	ריק	ביישן	מאוכזב	מתעב
נעל	מדוכא	נעלב	מתוח	קור	מיסר	מפוכח	לא מרוצה	לא נעים
מותקף	מלובלך	אומלל	מראג	חסר-חיים	פאתטי	חשוך	אומלל	פוגע
תוקף	קודר	דואב	מבהל	לא-אכפתי	מגוחך	חושש	מתעב	תוקפני
חסר-סקט	חמוץ	קורבן	בישן	לא-מתעניין	מיטורד	אבוד	נבוי	מריר
פוגעני	הענשה-עצמית	לב-שבור	מעורער	לא-מגיב	משתגע	לא-ברור	השמצרה-	מתוסכל
שולטן	לא ראוי	ביגון	חסר-מנוחה	עייף	ארוך	לא-ניח	עצמית	שולט
שתלטן	שביד	בחרדה	מאויס	רובוטי	מקולל	מתוח	שנאה-	חמום מוח
מנפח	ממוטט	חש עוול	פחדני	אטי	המום	לחוץ	עצמית	זדוני
מאולץ	חסר-רגש	מושפל	חסר-בטחון	עצל	מוכה	משוה	זעוף	רותח
נקשה	לא-מריצה	לא-עצוב	זהיר	חסר-מרץ	הלם	לא כנה	שפל	מכריע, קריטי
עקשן		נעלב	בסיכון		חסר-יכולת	רמאי	גרוע	ביקורתני
ברוטאלי		מתחרט	לחוץ		מגושם	נעלה	נאש	רשע
לוחמני		נעלב	מסויג		גמלוני	בו	מנדה	נמרץ
רשלי		ממומר	אגרסיבי		מוגבל	מניפולטיבי	רע	אלים
גס-רוח		סובל	תקיף, תוקף		כבוי	שיפוטי	פסימי	נקמני
מתלונן		מרוחק	מתנגן		לכוד	בעל-דעה-	ביקורת-	סדיסטי
מתנשא		רמוס	עיון		חלש	קדומה	עצמית	נבוי
גוער		עבר-התעללות	אויס		חולה	וכחני	זלזול-עצמי	עיון
צורח		חשאי	מוטרד		מבחיל	סמכותי	עגמומי	סולד
קשה		חסר-חשיבות	שקוע-בעצמו		חסר-מנוחה	מתנשא	קודר	משוגע
מוזוף		חנק	נקשה		רוע	תובעני	מדוכך	רוגזי
צבוע		מזלזל	לא-סובלני		משתוקק	מבלבל	מיואש	רועש
רדוד		מופרע	מאויס		רעב	מוטרד	עגום	תגובתי
מתוח		מאויס	נמנע		מתפתל	לא-מוצא-	רקוב	אלים
טריטוריאלי		לא-חמוד-	נמנע		עצבני	עצמו	מוזכיסטי	מקלל
מתלנן		לאחרים	לא-חמוד-		מתוח	אחוז טירוף	תקוע	רוח-קצר
אובססיבי		משתק	מאובן		סחרחור	מסמיק	מכווץ	ארסי
		מאובן	מאובן		מעוות	מזור	חשום	רותח
		נקשה	נקשה		כפיייתי	משונה	מיואש	חסר סבלנות
		פרטואידי	פרטואידי				חסר תקווה	עקשן
		מרוסן	מרוסן				כבוי	מרדני
		קשור	קשור				נוגה	מרוגז
		מלא-שנאה	מלא-שנאה				מחפש פגמים	מגנה
		מדעיות-	מדעיות-				מעניש	סוער, גועש
		עצמית-	עצמית-				זעוף	לעגני
		מוגברת	מוגברת				נרגז	סרקסטי
								שתלטני

שאלה #4: מי תהיו ללא המחשבה?

רצוע	חזק	שלו	חיובי	חי	מתעניין	שמו	אהב	פתח
זוהר	שאפשר-	רצוע	להוט	שוב	מהופנט	מאשר	מתחשב	מבין
קירן	לסמוך-	טוב	חד	אמיץ	מסקורן	שמו	מביע-	ביטחון-
זורח	עליו	בנוח	נלהב	אנוגטי	מרוכז	עליו	חיבה	עצמי
רפלקטיבי	מהלמן	נעים	כנה	משוחרר	שקוע	עונג	רגיש	קליל
מחיד	בטוח	ננוח	מרוגש	אופטימי	חקרני	צחק	עדין	פשוט
ננוח	יחודי	מרוצה	מוטיבציה	נומץ	מתעמק	חוגג	רך	מחובר
מתון	דינמי	מעודד	ננוע	חי	סקרן	שבג-רצון	מסור	חופשי
במקום	חזק	מופתע	אמיץ	עריני	נדהם	מרצה	נמשך	סימפטי
פתוח-	חזק	שבו-רצון	מעט	רענן	מעורב	עליו	מלא-	מתעניין
לרעיונות	חסון	שקט	מלא-	רגיש	קשוב	שטוף	תשוקה	מסופק
יעיל	איתן	בטוח	תקווה	נפלא	מבחין	שמש	נלהב	מוכן
משוחרר	מנון	רצוע	עליו	מצחיק	משועשע	מרומם	מעריך	מקבל
צנוע	שמור	בהיר	קצבי	מעולה	אדיב	נהנה	חס	פתוח-
בטוח	יציר	זוהר	יפהפה	נותן-	ממוקד	חסר-	מרוגש	לרעיונות-
נמנך	הגון	מבורך	יצירתי	מעצמו	מכוון	דאגה	קריב	חדשים
גמיש	ישר	ברור	מועיל	חכם	שלו	שלו	אהוב	אדיב
קליל	מאשר	מאוזן	תומך	רגיש	רוע	רוע	מתוק	הרמוני
ספונגי	דובר-	מצוין	עוזר	נהנה	סבלני	מתון	עדין	אמפתי
מדע	אמת	בסדר	תושייה	תקשורת	מתון	עדין	חומל	סובלני
בריא	תומך	אסיר-	פעיל	פעיל	עדין	בר-מול	דאג	חברותי
מדיטטיבי	מתמיד	תודה	משתף-	ננוע	בר-מול	תמים	מאפשר	גיש
שקט	אחראי	נסל-	פעולה	צעיר	תמים	ילדותי	נותן	מבלה
דומם	ארגטי	דאגה	יצירי	חסון	ילדותי	באופוריה	מעריך	זורם
במנוחה	שפוי	שאנן	מיציר	איתן	איתן	צחק	מכבד	גמיש
בצפייה	שלם	ממומש	שופע	משועשע	נלהב	בגן-עדין	צנוע	נוכח
צחק	בוגר	מספיק	חינוי	משועשע	צחק	צחק	חינוי	מקשיב
חינוי	שקול	שהגשים	בכיון-	משועשע	בגן-עדין	בגן-עדין	סבלני	נעים-
טבעי	שקול	אמיתי	הכון	איתן	בגן-עדין	בגן-עדין	מכבד	לאחר
מיושב	מקורי	מגיב	מגיב	איתן	בגן-עדין	בגן-עדין	יקר	מחבק
ממוכז	אנתטי	מאשר	מאשר	איתן	בגן-עדין	בגן-עדין	טוב לב	
שקט	יפהפה	מכובד	מכובד	איתן	בגן-עדין	בגן-עדין	הדדיה	
	סלחני	סתגלני	סתגלני	איתן	בגן-עדין	בגן-עדין		
	כנה	כנה	כנה	איתן	בגן-עדין	בגן-עדין		
	גלוי	גלוי	גלוי	איתן	בגן-עדין	בגן-עדין		
	מרומם	מרומם	מרומם	איתן	בגן-עדין	בגן-עדין		
	משוחרר	משוחרר	משוחרר	איתן	בגן-עדין	בגן-עדין		
	יצירתי	יצירתי	יצירתי	איתן	בגן-עדין	בגן-עדין		
	סיפוק-	סיפוק-	סיפוק-	איתן	בגן-עדין	בגן-עדין		
	עצמי	עצמי	עצמי	איתן	בגן-עדין	בגן-עדין		

תמצית מתוך הספר לאהוב את מה שיש

מה שיש יש

אנחנו סובלים רק כשאנו מאמינים במחשבה שמתווכחת עם מה שיש. כשהכרה צלולה לגמרי, מה שיש הוא מה שאנחנו רוצים. אם אתם רוצים שהמציאות תהיה שונה מכפי שהיא, עדיף שתנסו ללמד חתול לנבוח - תנסו ותנסו, ובסוף החתול יביט בכם ויגיד "מיאו" הרצון שהמציאות תהיה שונה הוא חסר-תוחלת. אתם יכולים לבלות את שארית חייכם בניסיון ללמד חתול לנבוח.

אם תשימו לב, תיווכחו שמחשבות כאלה חולפות במוחכם עשרות פעמים ביום "אנשים צריכים להיות נחמדים יותר", "ילדים צריכים להתנהג יפה", "בעלי או אשתי צריכים להסכים איתי", "אני צריכה להיות רזה יותר, או יפה יותר או מצליחה יותר". מחשבות אלה הן ביטויים שונים לרצון שהמציאות תהיה שונה ממה שהיא. אתם צודקים, זה נשמע מדכא. כל מתח שאנחנו חשים הוא תוצאה של הוויכוח עם "מה שיש".

אנשים שאינם מכירים את 'העבודה' אומרים לי לעתים קרובות " אבל אם אפסיק להתווכח עם המציאות אאבד מכוחי. אם אקבל את המציאות. אהפוך לאדם פסיבי. אולי אפילו אאבד את הרצון לפעול". אני עונה להם בשאלה: "האם אתם יודעים בוודאות שזה נכון?". מה מחזק יותר: "הלוואי שלא היו מפטרים אותי", או "פיטרו אותי, מה אני יכול לעשות עכשיו בנדון"? 'העבודה' מגלה שהדבר שלדעתך לא היה צריך לקרות, כן היה צריך לקרות. הוא היה צריך לקרות כי הוא קרה, ושום מחשבה לא תשנה זאת. אין זה אומר שעליך למחול על כך או להסכים לכך. פירוש הדבר שביכולתך לראות את הדברים בלי להתנגד להם וללא הבלבול שהמאבק הפנימי יוצר. איש אינו רוצה שהילדים שלו יחלו, איש אינו רוצה להיות מעורב בתאונת-דרכים, אך כשדברים כאלה קורים, כיצד יוכל להועיל ויכוח נפשי איתם? אנחנו יודעים שהוא לא יועיל, ובכל זאת רוב האנשים ממשיכים אותו, כיוון שאינם יודעים כיצד להפסיקו.

אני אוהבת את מה שיש לא משום שאני אדם רוחני, אלא כיוון שכואב לי כשאני מתווכחת עם המציאות. אנו יודעים שהמציאות טובה בדיוק כפי שהיא, כי כאשר אנו

מתווכחים איתה, אנו חווים מתח ותסכול. אנחנו לא מרגישים טבעיים או מאוזנים. כשמפסיקים להתנגד למציאות. הפעולה נעשית, פשוטה, זורמת, נעימה ונטולת פחד.

התעסקו רק בעניינים שלכם

אני מצאתי רק שלושה סוגי "עניינים" ביקום: שלי, שלך ושל אלוהים (פירוש המילה אלוהים מבחינתי הוא "המציאות" היא אלוהים, כי היא שלטת. לכל מה שמחוץ לשליטתי, לשליטתך או לשליטתו של כל אחד אחר, אני קוראת ענייניו של אלוהים).

חלק גדול מן המתח שאנו חווים נובע מהעובדה שאנו מתעסקים בעניינים שאינם שלנו. כשאני חושבת: "אתה צריך למצוא עבודה, אני רוצה שתהיה מאושר, אתה צריך להגיע בזמן, אתה צריך לדאוג לעצמך יותר" אני מתעסקת בעניינים שלך. כשאני מודאגת בקשר לרעשי אדמה, לשיטפונות, למלחמה, או למועד מותי, אני מתערבת בענייניו של אלוהים.

אם במחשבותיי אני מתעסקת בענייניך או בענייניו של אלוהים, התוצאה היא הפרדה. נוכחתי בכך כשעסקתי בענייניה של אמי, עם המחשבה "אימא שלי צריכה להבין אותי". מיד חוויתי בדידות. הבנתי כי בכל הפעמים בחיי שבהן הרגשתי פגועה או בודדה, התעסקתי בעניינים של מישהו אחר.

אם אתם חיים את חייכם ובאותו זמן גם אני חיה, במחשבותיי, את חייכם - מי חי את את חיי שלי? ההתעסקות שלי בעניינים שלכם מונעת ממני להיות בעניינים שלי. אני נפרדת מעצמי ותוהה מדוע החיים שלי לא מסתדרים. לחשוב שאני יודעת מהו הטוב ביותר בשביל מישהו אחר - זה להיות מחוץ לעניינים שלי. גם אם אני עושה זאת בשם האהבה, זוהי יהירות לשמה. התוצאה היא מתח, חרדה ופחד. האם אני יודעת מה נכון בשבילי? זה, ורק זה, העסק שלי. על כך עליי לעבוד, לפני שאני מנסה לפתור לאדם אחר את הבעיות שלו.

אם תבינו את שלושת סוגי העניינים בעולם כך שתוכלו להתעסק רק בעניינים שלכם, תחוו שחרור שאינו ניתן לשיעור. בפעם הבאה שתרגישו מתח, לחץ או אי-נוחות, שאלו את עצמכם בעניינים של מי אתם מתעסקים במחשבתכם, ויכול להיות שתפרצו בצחוק! השאלה עשויה להחזיר אתכם לעצמכם. ייתכן שתבינו, כי מעולם לא הייתם ממש נוכחים, כי לאורך כל חייכם הייתם במחשבתכם את ענייניהם של אנשים אחרים. עצם ההבחנה בכך שאתם עסוקים בענייניו של מישהו

אחר עשויה להחזיר אתכם אל העצמי הנפלא שלכם. לאחר שתתרגלו זאת זמן מה, אתם עשויים לגלות שגם לכם אין שום "עניינים" ושחייכם מתנהלים מעצמם באופן מושלם.

לקבל את המחשבות שלנו בהבנה

מחשבה אינה מזיקה אלא אם כן מאמינים בה. לא המחשבות גורמות סבל, אלא ההיקשרות (attachment) למחשבות. היקשרות למחשבה פירושה שאנו מניחים שהיא אמיתית מבלי לחקור אותה. אמונה היא מחשבה שנקשרנו אליה, לעתים לשנים רבות. רוב האנשים חושבים שהם מה שהמחשבות שלהן חושבות עליהם. יום אחד הבחנתי שאינני נושמת - אני ננשמת. לאחר מכן נוכחתי לדעת, לתדהמת, שאני גם לא חושבת - אלא למעשה נחשבת, ושחשיבה אינה דבר אישי. האם אתם מתעוררים בבוקר ואומרים לעצמכם "אני חושב שהיום לא אשוב?" מאוחר מדי: אתם כבר חושבים! מחשבות פשוט צצות. הן באות משום מקום וחוזרות לשום מקום, כמו עננים הנעים בשמים ריקים. הן באות כדי לחלוף, לא כדי להישאר. אין בהן כל נזק, עד שאנו נקשרים אליהן כאילו הן אמת. איש לא הצליח מעולם לשלוט בחשיבה שלו, אף שיהיו אנשים שיספרו לכם שהם הצליחו. אני אינני מרפה מהמחשבות שלי - אני פוגשת אותן בהבנה, והן מרפות ממני. מחשבות הן כמו משב הרוח, או העלים על העצים, או טיפות הגשם המטפטפות, הן מופיעות סתם כך, ובאמצעות חקירה פנימית אפשר להתיידיד איתן. אם תקבלו מחשבה מכאיבה כלשהי בהבנה, בפעם הבאה שהיא תופיע אולי תמצאו שהיא מעניינת. מה שהיה פעם סיוט הוא כעת משהו מעניין. כשהיא תופיע שוב, אולי תחשבו שהיא מצחיקה. בפעם אחרת אולי לא תבחינו בה אפילו. זה הכוח הטמון בלאהוב את מה שיש.

העלאת המחשבות על הכתב

הצעד הראשון ב'עבודה' הוא לרשום את השיפוטים שלכם על מצב מעיק כלשהו בחייכם. בעבר, בהווה או בעתיד - לגבי אדם שאתם סולדים ממנו, או לגבי מצב עם מישהו שמכעיס, מפחיד, או מעציב אתכם.

אל תופתעו אם תגלו שזה קשה לכם. במשך אלפי שנים לימדו אותנו לא לשפוט - אבל בינינו לבין עצמנו, אנחנו עדיין עושים זאת כל הזמן. האמת היא שלכולנו מתרוצצים שיפוטים בתוך הראש. באמצעות 'העבודה' אנחנו מקבלים סוף-סוף רשות לתת להם

לדבר, אפילו לצעוק, על הנייר. אנחנו מגלים שגם את המחשבות הבזויות ביותר אפשר לקבל באהבה ללא תנאי.

אני ממליצה לכתוב על מישהו- הורה, מאהב, אויב- שעדיין לא סלחתם לו/לה לחלוטין. זוהי נקודה רבת-עוצמה להתחיל בה. גם אם סלחתם לאותו אדם בתשעים ותשעה אחוזים, אינכם משוחררים לחלוטין עד שהסליחה תהיה שלמה. אותו אחוז

אחד של אי-סליחה, הוא הנקודה שבה אתם תקועים בכל שאר מערכות היחסים שלכם (כולל היחסים עם עצמכם).

אם החקירה חדשה לכם, אני מאוד מציעה שלא תתחילו לכתוב על עצמכם. אם תתחילו לשפוט את עצמכם, התשובות עשויות לכלול מניעים ופתרונות שלא עבדו בשבילכם עד כה. רובנו הפנינו במשך שנים את הביקורת והשיפוט כלפי עצמנו ודבר לא נפתר. אם תתחילו בהפניית אצבע מאשימה החוצה, לא תצטרכו להתמקד בעצמכם. תוכלו להתבטא באופן משוחרר וללא צנזורה. אנחנו נוטים להיות בטוחים למדי ביחס למה שהאחרים צריכים לעשות, לדרך שבה עליהם לחיות ועם מי עליהם להימצא. אנחנו רואים 6/6 כשמדובר באחרים, לא בעצמנו. כשאנחנו עושים את ה'עבודה' אנחנו רואים מי אנחנו מתוך הראייה של מי הם האחרים לדעתנו. בסופו של עניין אנו מבינים, שכל דבר שנמצא מחוץ לנו הוא השתקפות של החשיבה שלנו על עצמנו. אנחנו מספרי הסיפורים, המקרן של כל הסיפורים, והעולם הוא התמונה המוקרנת של כל מחשבותינו. מאז ומתמיד ניסו אנשים לשנות את העולם כדי שהם יוכלו להיות מאושרים. הגישה הזאת נכשלה, כיוון שהיא מתייחסת לבעיה במהופך. הדבר דומה ללכלוך שנתקע על עדשת המקרן. אנחנו חושבים שמהו פגום במסך ומנסים לשנות את האדם שליידו מופיע הלכלוך.

אך הניסיון לשנות את התמונות המוקרנות הוא חסר-תועלת. 'העבודה' נותנת לנו דרך לשנות את המקרן - את החשיבה. ברגע שקולטים היכן הלכלוך, אפשר לנקות את העדשה עצמה. זהו סופו של הסבל ותחילתו של מעט גן-העדן.

איך למלא את דף-העבודה

בין אם אתם חוקרים דאגה פשוטה, ובין אם מדובר בנושא כבד-משמעות, חשוב שתפנו אצבע מאשימה החוצה ותשתמשו בדף העבודה שניתן לכם. אנא, הימנעו מהפיתוי להמשיך בלי לכתוב את השיפוטים שלכן. אם תנסו לעשות את ה'עבודה' בראש, בלי

לרשום את המחשבות על הנייר, ההכרה תערים עליכם. לפני שתספיקו לתפוס את זה, היא תמהר לסיפור אחר, כדי לאשר את ההצהרה הראשונה שלכם. אף שההכרה מסוגלת להמציא לעצמה תירוצים במהירות גבוהה ממהירות האור, ניתן לעצור בעדה באמצעות הכתיבה. כשבולמים את ההכרה על נייר, המחשבות נשארות יציבות וניתן ליישם בקלות את היעבודה.

אני מזמינה אתכם להיות שיפוטניים, קשים, ילדותיים וקטנוניים. כתבו בספונטניות של ילד עצוב, כועס או מפוחד. אל תנסו להיות חכמים, רוחניים או נדיבים. זה הזמן לכנות מוחלטת, בלי לשפוט את רגשותיכם. תנו לרגשות ביטוי, ללא פחד מההשלכות, או פחד מעונש.

דוגמה לדף-העבודה: 'ושפטת את רעך'

מלאו את השורות הריקות שלפניכם, כתבו על מישהו (חי או מת) שעדיין לא סלחתם לו במאת האחוזים. השתמשו במשפטים קצרים ופשוטים. אל תצנזרו את עצמכם - נסו לחוות את הכעס ו/או הכאב כאילו המצב מתרחש ברגע זה ממש. נצלו הזדמנות זו להביע את שיפוטיתכם על הנייר.

1. בסיטואציה, בזמן ובמקום הזה מי מכעיס, מבלבל או מאכזב אותך ולמה?
אני כועסת על פול בגלל ש הוא לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו.
2. בסיטואציה הזאת, איך היית רוצה שאותו אדם ישתנה? מה את/ה רוצה שהוא יעשה?
אני רוצה ש פול יראה שהוא טועה, אני רוצה שיפסיק לשקר לי, אני רוצה שהוא יראה הורג את עצמו.
- *לא חוקרים את הכל כמשפט אחד, אלא כל משפט ואחריו פסיק בנפרד. כנייל לגבי ההצהרות הבאות.
3. בסיטואציה הזאת, איזו עצה תוכלי להציע לאותו אדם?
פול צריך לקחת נשימה עמוקה, הוא צריך להירגע, הוא צריך לראות שההתנהגות שלו מפחידה אותי, הוא צריך לדעת שלהיות צודק לא שווה עוד התקף לב.
4. כדי שאת/ה תהייה מאושר/ת בסיטואציה הזאת, למה את זקוק מאותו אדם שיחשוב, יגיד, ירגיש או יעשה?
אני זקוקה מ פול ש יקשיב לי שאני מדברת אליו, אני זקוקה שהוא ידאג לעצמו, אני זקוקה ממנו שיוודה שאני צודקת.
5. מה את/ה חושב/ת על אותו אדם בסיטואציה הזאת?
פול הוא לא הוגן, חסר מודעות, יהיר, קולני, לא כנה, מתנהג בצורה לגמרי לא מקובלת.
6. מהו הדבר בסיטואציה הזאת או אודותיה שאותו לא היית רוצה לחוות שוב לעולם?

אני לעולם לא רוצה ש פול ישקר לי שוב, אני לעולם לא רוצה לראות אותו שוב הורס לעצמו את הבריאות.

איך חוקרים אחרי שהשלמתם את הדף :

עוברים על כל משפט מתוך 6 ההצהרות וחוקרים בנפרד ע"י ארבעת השאלות ושלושת ההיפוכים.

משפט ראשון מהדף 'ושפטת את רעד' שמולא : "אני כועסת על פול בגלל שהוא לא מקשיב לי " בעודכם קוראים, חשבו על מישהו שאתם עדיין לא סלחתם לו.

ארבעת השאלות :

1. האם זאת האמת?

2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?

3. איך אתם מגיבים כשעולה בכם המחשבה הזאת?

4. מי תהיו בלי המחשבה הזאת?

1. האם זאת האמת?

שאלו את עצמכם : האם זה נכון ש _____ לא מקשיב לי? הישארו דוממים. אם אתם באמת רוצים לדעת את האמת, התשובה לשאלה תעלה מאליה. תנו לתודעה לשאול את השאלה, והמתינו.

2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?

חשבו על השאלות הללו :

האם אני יכולה לדעת בוודאות ש _____ לא מקשיב לי?

האם אני יכולה אי-פעם לדעת בוודאות אם מישהו מקשיב או לא?

האם לפעמים אני מקשיבה גם כשנראה שאינני מקשיבה?

3. איך אתם מגיבים כשעולה בכם המחשבה הזאת?

איך אתם מגיבים כשאתם חושבים ש _____ לא מקשיב לכם?

איך אתם מתייחסים אליו? ערכו רשימה. למשל : " אני מסתכלת עליו במבט מסוים. אני

קוטעת את דבריו. אני מענישה אותו בכך שאני לא מתייחסת אליו. אני מתחילה

לדבר מהר יותר ובקול רם יותר ומנסה להכריח אותו להקשיב".

המשיכו בכתיבת הרשימה, כשאתם מתעמקים ובוחנים כיצד אתם מתייחסים לעצמכם

במצב הזה, ומה ההרגשה שלכם. "אני נסגרת. אני מתבודדת. אני אוכלת הרבה,

ישנה הרבה וצופה הרבה בטלוויזיה. אני

מרגישה מדוכאת ובודדה". שימו לב לכל צורות התגובה שלכם למחשבה _____ " לא מקשיב לי."

4. מי תהיו בלי המחשבה הזאת?

עכשיו תארו לעצמכם מי תהיו אם לא תוכלו לחשוב את המחשבה _____ " לא מקשיב לי". עצמו עיניים ודמיינו ש _____ לא מקשיב לכם. דמיינו שאינכם חושבים ש _____ לא מקשיב (או שאפילו אין לכם צורך שיקשיב). אל תמהרו. שימו לב מה מתגלה לכם. מה אתם רואים? איך ההרגשה?

שלב ההיפוכים:

קיימות שלוש דרכים לבצע את ההיפוך- לעצמי, לאחר ולניגוד.

המשפט המקורי הוא "אני לא אוהבת את _____ בגלל שהוא לא מקשיב לי".

היפוך לעצמי: "אני לא אוהבת את עצמי בגלל שאני לא מקשיבה לעצמי.

היפוך לאחר: " _____ לא אוהב אותי בגלל שאני לא מקשיבה לו.

היפוך לניגוד: "אני אוהבת את _____ בגלל שהוא לא מקשיב לי.

לכל היפוך נותנים 3 דוגמאות אותנטיות למה זה נכון עבורך.

ההיפוך להצהרה 6

ההיפוך להצהרה 6 בדף-העבודה 'ושפטת את רעך' שונה משאר ההיפוכים. אנחנו הופכים את "אני לעולם לא רוצה..." ל- "אני מוכנה ל...", "אני מצפה בשמחה ל..." לדוגמה: "אני לא מוכנה להתווכח שוב עם פול לעולם" הופך ל- "אני מוכנה להתווכח שוב עם פול" ול- "אני מצפה בשמחה להתווכח שוב עם פול." עד שתוכלו לצפות ללא פחד, לכל היבטי החיים, ה'עבודה' שלכם לא הסתיימה. ההיפוך הזה עוסק בקבלת הכל החיים. האמירה אני מוכנה ל... " וההתכוונות אליה יוצרות פתיחות, יצירתיות וגמישות. כל התנגדות שאולי קיימת בכם מתרככת ומאפשרת לכם להיות קלילים, במקום להמשיך להתנגד למצב ולנסות לעקור אותו מתוך חייכם. האמירה "אני מצפה ל..." וההתכוונות אליה, פותחות אותנו באופן פעיל לחיים כפי שהם. טוב להכיר בכך, שאותם רגשות או מצבים עשויים לחזור ולקרות, גם אם רק במחשבתכם. כשתבינו, כי הסבל ואי-הנוחות הם קריאה

לחקירה, ייתכן מאוד שתתחילו לצפות בשמחה לרגשות לא-נוחים. ייתכן שאפילו תחוו אותם כידידים הבאים להראות לכם שעדיין לא חקרתם באופן יסודי מספיק. כבר אין צורך לחכות לכך שאנשים או מצבים ישתנו כדי לחוות

שלווה פנימית והרמוניה. 'העבודה' היא הדרך הישירה להפוך את האושר שלכם למנגינה הרמונית.

עכשיו תורכם, מלאו את דף 'ושפטת את רעך' (נמצא בקלסר בנפרד) וחקרו את מה שכתבתם בו.

לאורך כל התהליך נסו להישאר פתוחים לאפשרויות שמעבר למה שנדמה לכם שאתם יודעים. אין דבר מרגש יותר מלגלות את ההכרה הלא-יודעת. הדבר דומה לצלילה. המשיכו לשאול את השאלה והמתינו. תנו לתשובה למצוא אתכם. אני קוראת לזה "הלב פוגש את ההכרה" הקוטב העדין יותר של ההכרה, שאני קוראת לו הלב, פוגש את הקוטב שעדיין שרוי בבלבול, משום שהוא עוד לא נחקר. כשההכרה שואלת ברצינות, הלב עונה. רובכם עתידים להתחיל להתנסות בגילויים על עצמכם ועל עולמכם, גילויים שעשויים לחולל תמורה בחייכם לתמיד.

קראו את ההצהרה הראשונה שכתבתם בסעיף בדף 'ושפטת את רעך' שאלו את עצמכם את השאלות הבאות:

1. האם זאת האמת?

המציאות, בשבילי, היא האמת. האמת היא מה שנמצא לפנינו, מה שבאמת קורה. בין אם זה מוצא חן בעינינו ואם לא, עכשיו יורד גשם "לא אמור לרדת גשם" זו רק מחשבה. במציאות אין דבר כזה "אמור" או "לא אמור" אלו רק מחשבות שאנו כופים על המציאות. בלי ה"אמור" ו"צריך" אנחנו יכולים לראות את המציאות כפי שהיא, ואנחנו חופשיים לפעול ביעילות, בבהירות ובשפיות.

כשאתם שואלים את השאלה הראשונה, אל תמהרו. 'העבודה' עוסקת בגילוי האמת הנובעת מן המקום העמוק ביותר שלכם. אתם מחכים עכשיו לתשובות שלכם, לא שלאחרים ולא לדבר כלשהו שלימדו אתכם. זה עלול להיות מבלבל - אתם נכנסים לאזור לא-ידוע. בעודכם ממשיכים לצלול עמוק יותר, הרשו לאמת שבתוכם לצוף ולפגוש את השאלה. היו עדינים כשאתם מתמסרים לחקירה. תנו לתהליך להשתלט עליכם לחלוטין.

2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?

אם התשובה לשאלה 1 היא 'כן', שאלו את עצמכם: " האם אני יכולה לדעת בוודאות שזאת האמת? במקרים רבים ההצהרה נראית נכונה. בוודאי. התפישות שלנו מבוססות על אמונות מושרשות, שמעולם לא נחקרו.

לאחר שהתעוררתי למציאות שמתי לב פעמים רבות לכך שבשיחות בין אנשים, בכלי תקשורת ובספרים, אנשים מצהירים הצהרות בנוסח "אין די הבנה בעולם", "יש יותר מדי אלימות", או "עלינו לאהוב יותר איש את רעהו". גם אני נהגתי להאמין להצהרות האלה, הן נשמעו רגישות, נדיבות ואכפתיות. אך משלב מסוים ואילך הבחנתי בכך, שהאמונה בהן - יוצרת בתוכי מתח ודאגה שהפריעו לשלווה הפנימית שלי.

לדוגמה, כששמעתי את האמירה לפיה "אנשים צריכים לאהוב יותר זה את זה" התעוררה בי השאלה: האם אפשר לדעת בוודאות שזאת האמת? האם אני באמת יכולה לדעת בתוכי שאנשים צריכים לאהוב יותר? גם אם כל העולם מספר לי שזה כך, האם זאת אכן האמת? לתדהמתי, כשהקשבתי לקול הפנימי שלי הבנתי שהעולם הוא מה שהוא, לא יותר ולא פחות. מבחינת המציאות אין "אמור להיות". יש רק "מה שיש", כמו שזה, כרגע. האמת קודמת לכל סיפור. וכל סיפור, לפני שעבר חקירה פנימית, מסתיר מעינינו את האמת.

מאז יכולתי לשאול ביחס לכל סיפור שעלתה ממנו אי-נוחות: "האם אני יכולה לדעת בוודאות שזאת האמת?" ובתשובה, כמו בשאלה, הייתה התנסות חדשה: התשובה הייתה 'לא'. עמדתי איתן בתוך התשובה הזאת - בפני עצמי, שלוה וחופשיה. איך ייתכן ש'לא' היא התשובה הנכונה? לפי כל מה שהכרתי קודם ולפי כל הספרים התשובה אמורה הייתה להיות 'כן'. אבל גיליתי, שהמציאות היא מה שהיא ואיש לא יכתוב אותה. במחיצת ה'לא' הפנימי הזה התחלתי לראות שהעולם הוא תמיד כפי שהוא אמור להיות, בין אם התנגדתי לו ובין אם לא. למדתי לקבל את המציאות בכל לבי. אני אוהבת את העולם, ללא תנאים. אם תשובתכם עדיין 'כן', יופי. אם נראה לכם שאתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת, המשיכו לשאלה 3.

3. איך אתם מגיבים כשעולה בכם המחשבה הזאת?

בעזרת שאלה זו מתחילים להבחין בסיבה ובתוצאה הפנימיות. אפשר לראות שאמונה במחשבה מסוימת מובילה להרגשה לא נוחה, להפרעה, שעשויה לנוע בין אי-נעימות

מתונה לבין פחד או פניקה. טבעכם הוא האמת וכשאתם מתנגדים לו ישנה הרגשה של חוסר טבעיות. מתח אינו נחוה לעולם כהרגשה טבעית כפי ששלוה נחוית. לאחר שארבע השאלות מצאו אותי, שמתי לב למחשבות כגון "אנשים צריכים לאהוב יותר זה את זה", ורואה שהן גורמות לי לאי-נוחות. הבחנתי בכך, שלפני המחשבה הזאת הייתי רגועה. מוחי היה שקט ורגוע. זאת מי שאני בלי הסיפור

שלי. לאחר מכן, בתוך השקט של המודעות, התחלתי להבחין ברגשות שעלו בי עקב אמונה או היקשרות למחשבה. בתוך השקט יכולתי לראות, שאם אאמין במחשבה, התוצאה תהיה אי-נוחות ועצב. כששאלתי "איך אני מגיבה כשאני מאמינה במחשבה שאנשים צריכים לאהוב יותר?" ראיתי שלא זו בלבד שחשתי אי-נוחות, אלא שגם עלו במוחי תמונות כדי להוכיח שאותה מחשבה משקפת את האמת. עופפתי לעולם לא קיים. הגבתי לכך באמצעות חיים בתוך גוף מתוח, הרואה הכל מבעד לעיניים מפוחדות, מהלכת מתוך שינה, שרויה בסיוט אינסופי. התרופה הייתה פשוט לחקור. אני אוהבת את השאלה השלישית. ברגע שתענו עליה לעצמכם, ברגע שתבחינו בסיבה ובתוצאה של המחשבה, הסבל שלכם יתחיל להתפנח.

4. מי תהיו ללא המחשבה הזאת?

זאת שאלה רבת עוצמה. דמיינו שאתם במחיצתו של האדם שכתבתם עליו שהוא לא עושה מה שלדעתכם הוא צריך לעשות. כעת, רק לדקה או שתיים, עצמו עיניים, ודמיינו מי תהיו אם לא תאמינו במחשבה הזאת. במה יהיו חייכם שונים באותו מצב, ללא המחשבה הזאת? הישארו בעיניים עצומות והתבוננו באותו אדם ללא הסיפור שלכם. מה אתם רואים? מה הרגשתכם כלפיו או כלפיה ללא הסיפור? איזו אפשרות מועדפת עליכם: להתייחס אליו או אליה, עם הסיפור שלכם או בלעדיו? באיזה מצב מורגשת יותר נדיבות? באיזה מצב מורגשת יותר שלוה? עבור אנשים רבים, החיים ללא הסיפור שלהם הם משהו בלתי נתפש. אין להם נקודת התייחסות למצב כזה. לכן רבים עונים עליה ב"אני לא יודעת". אנשים עונים גם "אהיה חופשי/ה", "אהיה רגוע/ה", "אהיה אדם אוהב יותר", "אוכל להבין את המצב בצורה בהירה יותר ולפעול ביעילות". בלי הסיפורים שלנו, לא זו בלבד שאנחנו מסוגלים לפעול בבהירות ובלי פחד אנחנו גם החבר, המקשיב. אנחנו אנשים שחיים באושר. אנחנו הערכה והכרת-תודה, שהפכו טבעיות כמו הנשימה עצמה. אושר הוא מצב טבעי למי שיודע שאין מה לדעת ושכבר יש לנו כל מה שאנחנו צריכים, כאן ועכשיו.

כדי לעשות את ההיפוך, שכתבו את ההצהרה שלכם. הפעם כתבו אותה כאילו היא נכתבה עליכם. במקום שבו כתבתם שם של מישהו אחר, רשמו את שמכם.

במקום "הוא" או "היא" רשמו "אני".

למשל: "פול צריך להיות נדיב אלי"

הופך ל"אני צריכה להיות נדיבה לעצמי" (היפך לעצמי).

ול"אני צריכה להיות נדיבה לפול" (היפוך לאחר).

סוג אחר הוא היפוך של 180 מעלות, היפוך לניגוד: "פול לא צריך להיות נדיב אלי". הוא

לא צריך להיות נדיב, כי הוא לא כזה (לדעת) לא מדובר כאן בעניין מוסרי, אלא

בְּאִמַת כפי שהיא.

אולי תגלו שלושה, ארבעה, או יותר היפוכים למשפט אחד. אולי רק אחד מההיפוכים

יישמע לכם אמיתי. בדקו אם ההצהרות ההפוכות אמיתיות כמו ההצהרה

המקורית שלכם, או אמיתיות יותר ממנה. למשל, נדמה שההיפוך "אני צריכה

להיות נדיבה לעצמי" אמיתי כמו ההצהרה המקורית או אפילו יותר, כי כשאני

חושבת שפול צריך להיות נדיב אליי, אני מתמלאת בכעס ובטינה ויוצרת לעצמי

מתח. אין זה מעשה נדיב במיוחד. אילו הייתי נדיבה לעצמי, לא הייתי

צריכה לצפות לנדיבות מאחרים. בהיפוך לאחר "אני צריכה להיות נדיבה אל פול" נכון גם

הוא לפחות כמו ההצהרה המקורית. כשאני חושבת שפול צריך להיות נדיב כלפיי,

ומתמלאת בכעס, אני מתייחסת אל פול מאוד לא בנדיבות, במיוחד במחשבותי.

מוטב שאתחיל בעצמי ואתנהג כמו שאני רוצה שפול יתנהג ובאשר להיפוך "פול לא

צריך להיות נדיב כלפיי" - זאת ודאי הצהרה אמיתית יותר מהיפוכה. הוא לא צריך

להיות נדיב, כי הוא לא כזה. זאת המציאות.

ההיפוך הוא חלק רב-עוצמה ב"עבודה" כל עוד נדמה לכם שהסיבה לבעיה שלכם היא "שם

בחוץ" כל עוד אתם סבורים שמישהו או משהו אחר אחראים לסבל שלכם - המצב

חסר תקווה. פירוש הדבר הוא שאתם בתפקיד הקורבן לעולם ועד, שאתם סובלים

בגן-העדן. אז החזירו את האמת הביתה, אל עצמכם, וצאו לחופשי.

שאלות ותשובות

שאלה: יש לי המון שיפוטיות, איך אוכל אי פעם לחקור את כל האמונות שלי?
תשובה: אל תבטלו את כולן. בטלו רק את אותה אמונה שגורמת לכם מעוקה עכשיו.
לעולם אין יותר מאחת כזאת. בטלו אותה. אם אתם באמת רוצים לדעת את
האמת, אין רעיון שלא ניתן לפגוש אותו בהבנה. למעשה, אין לנו בחירה בעניין.
אנחנו נקשרים למחשבות שלנו, או שאנחנו חוקרים אותן. איך אדע עם איזו
מחשבה לעבוד? הנה היא מגיעה עכשיו.

שאלה: האם השחרור מגיע תמיד מיד לאחר שעושים את ה'עבודה'?
תשובה: הוא מגיע בדרכו שלו, אבל אולי לא תזהו אותו וייתכן שלא תבחינו בשינוי באותו
נושא מסוים שעליו כתבתם. למשל, ייתכן שכתבתם על אימא שלכם ולמחרת תגלו
שהשכנה הדוחה שלכם - זאת ששיגעה אתכם במשך שנים, כבר לא מעצבנת
ושהכעס שלכם עליה נעלם לחלוטין. או שבעבור שבוע תבחינו, שלראשונה בחייכם
אתם אוהבים לבשל. זה לא תמיד קורה בפגישה אחת. יש לי חברה שתרגלה את
ה'עבודה' על הקנאה שלה בבעלה, על כך שבנם הקטן העדיף אותו עליה. היא
הרגישה שחרור קל לאחר שעשתה את ה'עבודה', אבל למחרת, כשהייתה במקלחת,
היא התרככה לגמרי, החלה להתייפח ולאחר מכן נעלם כל הכאב שהיה קשור
למצב.

שאלה: אני מתקשה לכתוב על אחרים. אני יכולה לכתוב על עצמי?
תשובה: אם אתם רוצים להכיר את עצמכם, אני מציעה שתכתבו על מישהו אחר. כוונת את
'העבודה' כלפי חוץ בהתחלה, ואולי תגיעו להבנה שכל דבר מחוצה לכם הוא
השתקפות ישירה של החשיבה שלכם. הכל מספר עליכם. במשך שנים רובנו נהגנו
להפנות את הביקורת ואת השיפוטיות שלנו כלפי עצמנו, וזה עדיין לא פתר דבר.
לשפוט מישהו אחר, לחקור ולהפוך את ההצהרה - זה הנתיב המהיר להבנה
ולהגשמה עצמית.

שאלה: יש מחשבות שאני מרגישה שאסור לי לחשוב- מחשבות נבזיות, סוטות ואפילו אלימות. האם ה'עבודה' יכולה לעזור לי לא לחשוב אותן?
תשובה: איך אתם מגיבים לאמונה שאסור לכם לחשוב מחשבות מסוימות, אבל אתם כן חושבים אותן? בושה? דיכאון? עכשיו הפכו את המסר- אתם אמורים לחשוב אותן! האם כעת אתם מרגישים קצת יותר קלילים, קצת יותר כנים? המחשבה מבקשת חופש, לא כתונת-משוגעים. כשמחשבות באות, הן לא פוגשות אויב שמתנגד להן, כמו ילדה שבאה אל אביה בתקווה שיקשיב לה ובמקום זאת

האב צועק: "אל תגידי את זה! אל תעשי את זה! את טועה, את רעה!" ומעניש אותה כשהיא מתקרבת. איזה מין אבא זה? האלימות הפנימית היא שמונעת ממך להבין. אין לי אפשרות לראות בכם אויבים בלי להרגיש מבודדת- ממכם ומעצמי. אם כך, כיצד אוכל לראות מחשבה שלי כאויב ולא להרגיש מבודדת? כשלמדתי לראות את החשיבה כחברה, הבחנתי בכך שאני לא יכולה לראות שלא לראות כל בן אנוש כחבר. מה תוכלו לומר לי שעוד לא הופיע בתוכי כמחשבה? סופה של המלחמה עם עצמי ועם החשיבה שלי הוא סופה של המלחמה איתכם. פשוט מאוד.

שאלה: איך את יכולה לומר שהמציאות טובה? מה בקשר למלחמה, לעוני, לאונס, לאלימות ולהתעללות בילדים? את מוחלת על כל אלה?
תשובה: איך אני יכולה למחול עליהם? אני פשוט שמה לב שאם אני מאמינה שהם לא צריכים להתקיים, בזמן שהם קיימים, אני סובלת. אך אני יכולה פשוט לסיים את המלחמה בתוכי, אני יכולה להפסיק לאנוס את עצמי ואחרים במחשבות ובמעשים הפוגעים שלי. אם לא, אני ממשיכה בעצמי את עצם הדבר שאני רוצה לשים לו קץ בעולם. אני מתחילה בכך שאשים קץ לסבל שלי, למלחמה שלי. זוהי עבודה לכל החיים.

שאלה: למעשה את אומרת שעלי פשוט לקבל את המציאות כפי שהיא ולא להתווכח איתה. האם זה נכון?
תשובה: ה'עבודה' אינה אומרת מה מישהו צריך או לא צריך לעשות. אנחנו פשוט שואלים מה התוצאה של ויכוח עם המציאות? איך ההרגשה? ה'עבודה' הזאת חוקרת את הסיבה ואת התוצאה של היקשרות למחשבות מכאיבות, ובחקירה הזאת אנחנו מוצאים חופש. לומר שאיננו צריכים להתווכח עם המציאות זה רק להוסיף עוד סיפור, עוד פילוסופיה או דת. זה מעולם לא עבד.

שאלה : לאהוב את מה שיש נשמע כמו לא לרצות דבר לעולם. האם לא מעניין יותר לרצות דברים?

תשובה : החוויה שלי היא שאני רוצה משהו כל הזמן- מה שאני רוצה הוא מה שיש. זה לא רק מעניין, זה מרגש! כשאני רוצה את מה שיש לי, המחשבה והפעולה אינן נפרדות. הן נעות יחד, ללא קונפליקט. אם דבר מסוים יחסר לך, אי-פעם, כתוב את המחשבה שלך וחקור. אני מוצאת שאין כל מחסור בחיים ושאין צורך בעתיד. יש לי אספקה תמידית של כל מה שאני זקוקה לו ואיני צריכה לעשות לשם כך דבר. אין דבר מרגש יותר מלאהוב את מה שיש.

שאלה : מה אם אין לי בעיה עם אנשים? אני יכולה לכתוב על דברים, למשל על הגוף שלי? תשובה : כן. עשו את 'העבודה' על כל נושא שגורם לכם למתח. כשתכירו טוב יותר את ארבע השאלות וההיפוכים, תוכלו לבחור נושאים כמו הגוף, מחלה, קריירה או אפילו אלוהים. אחר כך נסו להחליף את הנושא שבחרת במושג 'החשיבה שלי' בזמן שתבצעו את ההיפוך.

דוגמה : "הגוף שלי צריך להיות חזק ובריא." הופך ל: "החשיבה שלי צריכה להיות חזקה ובריא." האם אין זה מה שאתם רוצים באמת - הכרה מאוזנת, בריאה? האם גוף חולה היה אי-פעם הבעיה, או שהחשיבה שלך על הגוף היא שיוצרת את הבעיה? תחקרו. תניו לרופא שלך לטפל בגופך בזמן שאת מטפלת בחשיבה שלך. יש לי ידיד שלא יכול להזיז את גופו והוא אוהב את החיים. חופש אינו מחייב גוף בריא. שחררי את ההכרה שלך.

שאלה : איך אני יכולה לסלוח למישהו שפגע בי קשות? תשובה

שפטו את האחר, כתבו את המחשבות, שאלו את ארבע השאלות והפכו אותן. תיווכחו שסליחה פירושה לגלות, כי מה שחשבת שקרה, למעשה לא קרה. רק כשתצליחו לראות שאין על מה לסלוח, תסלחי באמת. איש מעולם לא פגע באיש. איש מעולם לא עשה דבר נורא. אין שום דבר נורא מלבד מחשבותייך, שלא נחקרו בנוגע למה שקרה. לכן, בכל פעם שאתם סובלים : חקרו, התבוננו במחשבות שאתם חושבים ושחררי את עצמכם. תהיו ילדים, התחילו מאי-ידיעה גמורה.

שאלה : האם החקירה היא תהליך של חשיבה? ואם לא, מהי?

תשובה: למראית עין החקירה היא תהליך של חשיבה, אך למעשה היא דרך לבטל חשיבה. המחשבות מאבדות את השפעתן עלינו כשאנו מבינים שהן פשוט מופיעות בתודעה. הן אינן אישיות. באמצעות היעבודה במקום לברוח מהמחשבות שלנו או להדחיק אותן, אנחנו לומדים לפגוש אותן בזרועות פתוחות.

אמרות של קייטי

- אילו הייתה לי תפילה, היא הייתה: "אלוהים, חסוך ממני את הכמיהה לאהבה, לאישור או להערכה. אמן."
- כשאני מתווכחת עם המציאות אני מפסידה - אבל רק 100% מהזמן.
- "אני לא יודע" זה הרבה חופש.
- אתה יכול להיות צודק, או שאתה יכול להיות חופשי.
- כשאתה צריך שיתנצלו בפניך, קודם כל סלח לעצמך.
- אנחנו סובלים רק שאנחנו מאמינים למחשבה שמתווכחת עם המציאות.
- אני לא משחררת את המחשבות שלי, אני פוגשת אותן בהבנה ואז הן משחררות אותי.
- הכאב מראה לנו מה נשאר עוד לחקור.
- כשאנחנו לא מנסים להשביע את רצונם של אחרים, אנחנו מתחילים להבין מה נכון עבורנו.
- התודעה היא כמו מראה היא תופסת את הדברים כמו שהם - רק הפוך.
- שום דבר לא בא לפני שאני זקוקה לו, ושום דבר לא הולך לפני שאין בו צורך.
- המציאות תמיד נדיבה יותר מהסיפורים שאנחנו מספרים עליה.
- שום דבר חיצוני לא יוכל לעולם לתת לכם את מה שאתם מחפשים.
- הכל קורה בשבילי, לא לי.
- אני האחראית לכל הסבל שלי - אבל רק לכולו.
- גם שאנחנו בטוחים - אנחנו רק מנחשים.
- כל שאלה שאתם רוצים להציג למורה, שאלו את עצמכם. אם אתם באמת רוצים לדעת את האמת, התשובה תבוא.

ערכה למאפשר המתחיל - שיטת העבודה של ביירון קייטי
www.mindwork.co.il

- אין זה תפקידכם לחבב אותי - זה תפקידי.
- הדבר הכי נורא שקרה אי-פעם הוא מחשבה שלא נחקרה.
- שפיות אינה סובלת, לעולם.