LIBRIS | We know books

Iubește realitatea exact așa cum este

Patru întrebări care îți pot schimba pentru totdeauna viața în bine

BYRON KATIE

cu contribuția lui Stephen Mitchell

Ediția a doua

Traducerea din limba engleză: Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN

Brașov, 2022

LIBRIS | We know books

CUPRINS

Prefață la ediția a doua a cărții		ix
Introducere de Stephen Mitchell		xv
	Cum trebuie să citești această carte	xliii
1	Câteva principii de bază	3
2	Marea destructurare	19
3	Prezentarea dialogurilor	47
4	Aplicarea *Lucrării* pentru cupluri și viața de familie	55
	Afacerea extraconjugală a soțului meu	59
	Elise mă ignoră	74
	Tata s-a purtat oribil cu mine	93
	Nu era necesar ca Stanley să moară	126
	Am nevoie de aprobarea familiei mele	139
	Peter nu și-a respectat cuvântul pe care mi l-a dat	156
	Fiul și nora mea sunt nesăbuiți	177
5	Aprofundarea investigației interioare	209
6	Aplicarea *Lucrării* pentru diferite situații profesionale sau legate de bani	241
	Este atât de incompetent!	246
	Unchiul Ralph și sfaturile sale referitoare la acțiunile bursiere	254

LIBRIS We know books

Sunt furioasă din cauza Americii corporatiste 279

7 Aplicarea *Lucrării* pentru autocritici și judecarea de sine 293

8 Aplicarea *Lucrării* în cazul copiilor 301

Abby și Zoe nu vor să se joace cu mine 306

9 Aplicarea *Lucrării* pentru convingerile subconștiente profunde 321

Ea ar fi trebuit să mă facă fericit 330

Trebuie să iau o decizie 350

10 Aplicarea *Lucrării* pentru orice gând sau situație 369

11 Aplicarea *Lucrării* asupra corpului fizic și pentru diferite dependențe 377

Dependența fiicei mele 380

12 Împrietenirea cu scenariul cel mai rău care s-ar putea întâmpla 399

Tata o să mă bată 406

Mă tem de moarte 430

Bombele cad deasupra noastră 443

Sunt furioasă pe Sam pentru că a murit 455

Terorism în New York 465

13 Întrebări și răspunsuri 485

14 Aplicarea *Lucrării* în viața ta 515

Anexă: *Lucrarea* practicată individual (fără ajutorul unui moderator) 521

Informații de contact 529

Note referitoare la Introducere 533

Despre autori 535

LIBRIS | We know books

1

Câteva principii de bază

Lucrul care îmi place cel mai mult în ceea ce privește *Lucrarea* este faptul că aceasta te ajută să pătrunzi în interiorul tău și să-ți găsești propria fericire, să experimentezi ceea ce există deja în tine, realitatea imuabilă și neschimbătoare, eternă și așteptându-te de-a pururi să o descoperi. Nu ai nevoie de niciun maestru în acest scop. Tu ești învățătorul pe care l-ai așteptat. Tu ești cel care poate pune capăt propriei suferințe.

Eu spun adesea: „Nu crede nimic din ceea ce spun eu." Dorința mea este să descoperi ceea ce este adevărat din perspectiva ta, nu a mea. Cu toate acestea, mulți oameni au considerat că următoarele principii sunt utile pentru a începe *Lucrarea.*

Observă când intri în conflict cu realitatea obiectivă (exterioară) în interiorul minții tale

Singurele momente în care suferim sunt cele în care dăm crezare anumitor gânduri care se află în conflict cu realitatea care există în fața noastră. Atunci când mintea noastră se află

Iubește realitatea exact așa cum este
LIBRIS | We know books
într-o stare de claritate deplină, noi nu ne putem dori altceva decât exact ceea ce există deja.

Dacă îți dorești ca realitatea să fie diferită de realitatea care există deja, este ca și cum ai încerca să înveți o pisică să latre! Oricât de mult ai încerca, pisica va sfârși prin a te privi în ochi și a-ți spune: „miau". Dorința de a avea parte de o realitate diferită de cea existentă este absurdă și inutilă. Chiar dacă îți vei petrece întreaga viață încercând să înveți o pisică să latre, tu nu vei reuși niciodată.

Pe de altă parte, dacă vei fi suficient de atent, tu vei putea observa faptul că dai zilnic crezare unor gânduri precum: „oamenii ar trebui să fie mai buni", „copiii ar trebui să fie cuminți și bine crescuți", „vecinii mei ar trebui să își îngrijească mai bine gazonul", „timpul de așteptare la coadă (la casieria supermarketului în care mă aflu) ar trebui să fie mai scurt", „soțul meu (sau soția mea) ar trebui să fie de acord cu mine", „ar trebui să fiu mai suplu (sau mai frumos, sau să am un succes mai mare)" și așa mai departe. Aceste gânduri nu sunt altceva decât simple dorințe ca realitatea din fața noastră să fie diferită de cea care este în momentul prezent. Dacă acest mecanism ți se pare deprimant, ai perfectă dreptate. Realitatea este că tot stresul pe care îl simțim noi este cauzat de conflictul aproape permanent în care ne aflăm cu realitatea din jurul nostru.

După ce m-am trezit la realitate în anul 1986, foarte mulți oameni au ajuns să mă numească „femeia care s-a împrietenit cu vântul". Într-adevăr, Barstow este un orășel din mijlocul deșertului, în care vântul bate cu putere în cea mai mare parte a timpului. De bună seamă, toată lumea detestă acest lucru. Nu sunt puțini cei care preferă chiar să se mute în altă parte

LIBRIS We know books

pentru simplul motiv că nu mai pot suporta vântul care bate încontinuu. Motivul pentru care m-am împrietenit cu vântul – sau mai bine zis cu realitatea din jurul meu – este acela că am descoperit că nu am de ales. Prin urmare, am înțeles că este absurd să mă împotrivesc. Ori de câte ori încerc să mă împotrivesc realității din jurul meu, eu sunt cea care are de pierdut. Și asta în proporție de sută la sută din cazuri! De unde știu eu că vântul trebuie să bată? E simplu: pentru că bate deja!

Oamenii care nu au mai practicat până acum *Lucrarea* îmi spun adeseori: „Bine, dar dacă aș renunța la conflictul meu cu realitatea, aș avea tendința de a-mi pierde puterea personală. Dacă aș accepta realitatea exact așa cum este, aș deveni pasiv. Mi-aș putea chiar pierde dorința de a acționa!" Lucrurile nu stau însă chiar așa. Tu ce consideri că amplifică puterea personală, afirmația „Îmi doresc să nu îmi fi pierdut slujba" sau întrebarea: „Mi-am pierdut slujba; ce soluții inteligente pot găsi în acest moment?"

Lucrarea îți demonstrează că ceea ce crezi că *nu* ar fi trebuit să se întâmple chiar *a trebuit* să se întâmple. De ce? Pentru simplul motiv că s-a întâmplat, și niciun gând contrar din această lume nu va putea schimba vreodată această realitate. De bună seamă, asta nu înseamnă că trebuie să susții sau să aprobi ceea ce s-a întâmplat, ci doar că trebuie să accepți realitatea exact așa cum este ea, fără să îi opui nicio rezistență și fără să cazi pradă unei stări de confuzie din cauza conflictului tău interior. Nimeni nu își dorește ca unul dintre copiii săi să se îmbolnăvească, ori ca el însuși să sufere un accident de mașină, dar astfel de lucruri se întâmplă, și atunci ce rost mai are să te „certi" cu ele? Un om inteligent nu ar trebui să facă niciodată

LIBRIS | We know books

acest lucru, și totuși foarte mulți oameni îl fac, deoarece nu știu cum să pună capăt acestui proces.

Iubesc și accept realitatea exact așa cum este, dar nu neapărat pentru că sunt o persoană spirituală, ci mai degrabă pentru că ori de câte ori intru într-un conflict interior cu ea, mă simt automat mai rău decât înainte. Motivul pentru care realitatea este bună *exact* așa cum este în momentul prezent este acela că ori de câte ori intrăm în conflict cu ea, refuzând să o acceptăm, noi experimentăm în mod automat o stare de tensiune și de frustrare. Cu alte cuvinte, ne pierdem starea de echilibru interior natural. Când încetăm să ne mai opunem realității, acțiunile noastre devin mult mai simple, fluide, pline de bunătate și lipsite de teamă.

Vezi-ți de treaba ta

Consider că nu există decât trei tipuri de activități în Univers: cele care reprezintă „treaba mea", cele care reprezintă „treaba ta (altora)" și cele care reprezintă „treaba lui Dumnezeu". (Tot ce nu ține de controlul meu direct, de controlul tău sau al altora, reprezintă automat „treaba lui Dumnezeu".)

O mare parte a stresului nostru derivă din faptul că ne ocupăm de treburile altora – în sinea noastră. De exemplu, ori de câte ori gândim în termenii: „Ar trebui să îți găsești o slujbă", „Mi-aș dori să fii fericit", „Ar trebui să nu mai întârzii", „Ar trebui să ai mai multă grijă de tine și de sănătatea ta", noi ne băgăm nasul în treburile altora. La fel, ori de câte ori ne facem griji din cauza unui cutremur, a unei inundații, a unui război, sau chiar a momentului în care vom muri, noi ne băgăm nasul în treburile lui Dumnezeu. Ori de câte ori ne băgăm nasul

LIBRIS We know books

în treburile unei alte persoane sau ale lui Dumnezeu, efectul pe care îl producem este unul de separare. Am remarcat acest lucru la începutul anului 1986. Am realizat atunci că dacă îmi băgam nasul în treburile mamei mele, de pildă printr-un gând: „Mama ar trebui să mă înțeleagă", eu experimentam instantaneu un sentiment de singurătate. Cu această ocazie, mi-am dat seama că în toate momentele din viața mea în care m-am simțit rănită sau singură, eu mi-am băgat de fapt nasul în treburile altor oameni.

Dacă tu îți trăiești propria viață, iar eu o trăiesc la rândul meu în plan mental (mă refer la viața *ta,* nu la a *mea),* cine mai rămâne prezent pentru a-mi trăi *mie* viața? Practic, trăim amândoi aceeași viață: a *ta.* La fel, ori de câte ori îmi bag nasul (în sinea mea) în treburile tale, eu nu mai pot fi prezentă în treburile mele. Cu alte cuvinte, eu mă separ astfel de propria mea viață și de mine însămi, după care ajung să mă întreb de ce nu îmi merge deloc bine...

Convingerea că eu știu mai bine ce este cel mai bine pentru alți oameni echivalează cu a-mi băga nasul în treburile lor, uitând de ale mele. Chiar dacă facem acest lucru în numele iubirii, noi dăm de fapt dovadă de o aroganță pură, iar rezultatul nu poate fi altul decât o stare de tensiune, de anxietate și de teamă. Știu eu ce este bine pentru *mine?* Indiferent dacă da sau nu, aceasta este treaba *mea.* De aceea, eu trebuie să mă ocup întotdeauna de rezolvarea acestor probleme (personale) înainte de a încerca să rezolv problemele altor oameni.

Dacă înțelegi suficient de clar conceptul celor trei tipuri de activități pentru a nu-ți mai băga nasul în treburile altora, acest lucru te va elibera de o povară mai mare decât ți-ai fi

Iubește realitatea exact așa cum este
LIBRIS | We know books
putut imagina vreodată. În concluzie, cu prima ocazie în care experimentezi o stare de stres sau de disconfort, întreabă-te în ale cui treburi încerci să îți bagi nasul în sinea ta. Nu m-ar mira dacă în final ai izbucni în râs!

Mai mult decât atât, această întrebare te va reproiecta automat în propria *ta* viață, ajutându-te să înțelegi că nu ai fost niciodată sută la sută prezent în aceasta, fiind implicat (mental) în treburile altor oameni de-a lungul întregii tale vieți. Simpla observare a faptului că îți bagi nasul în treburile altor oameni te poate proiecta automat înapoi, în lumea propriului tău sine, care este cu adevărat un miracol.

Dacă vei practica mai mult timp această metodă, ai sfârși prin a constata că nu este necesar să îți bagi nasul nici măcar în propriile *tale* treburi, căci viața ta se derulează perfect de sine stătător sau pe cont propriu, fără intervenția ta subiectivă (a egoului tău).

Dă dovadă de înțelegere față de propriile tale gânduri

Un gând este întotdeauna absolut inocent până când ajungem să îi dăm crezare. Nu gândurile noastre ne produc starea de suferință, ci *atașamentul* față de ele. Atașamentul față de un gând echivalează cu a-i da acestuia crezare, fără a ne pune însă alte întrebări legate de el. O convingere interioară nu este altceva decât un gând de care ne-am atașat, adeseori de ani de zile.

Foarte mulți oameni cred că ei *sunt* ceea ce le spun că sunt propriile lor gânduri. Într-o zi, eu am observat că nu eu respir, ci că respirația mea se produce de la sine, cu sau fără controlul

LIBRIS | We know books

meu conștient. Devenind mai atentă, am constatat cu uimire că nu eu gândesc, ci că gândurile mele se derulează de la sine, nefiind cu adevărat personale. Tu te trezești vreodată dimineața spunându-ți: „Cred că astăzi nu voi gândi deloc"? Chiar dacă ai face acest lucru, ar fi deja prea târziu, căci ai emis deja un prim gând! Gândurile apar pur și simplu, din neant, după care dispar în același neant, la fel ca și norii care apar și dispar pe cerul gol. Gândurile nu rămân niciodată definitiv în mintea noastră, ci sunt trecătoare prin însăși natura lor. Așa cum spuneam, ele nu ne pot face niciodată vreun rău, atât timp cât nu ne atașăm de ele, considerându-le reale.

Niciun om nu și-a putut controla vreodată propriile gânduri, deși foarte mulți susțin și se laudă că au făcut acest lucru. În ceea ce mă privește, eu nu încerc să mă eliberez vreodată de gândurile mele, ci le întâmpin cu bunăvoință și înțelegere. În acest fel, ele sunt cele care mă părăsesc de la sine, eliberându-se *de mine.*

Gândurile sunt precum o briză, precum frunzele unui copac sau picăturile de ploaie care cad pe pământ. Ele apar de la sine, iar noi ne putem împrieteni cu ele, prin intermediul interogării interioare. Ce sens are să te cerți cu o picătură de ploaie? Acestea nu sunt niciodată personale. La fel stau lucrurile și cu gândurile noastre. Dacă ne împrietenim cu un gând dureros, cu prima ocazie în care ne apare din nou, noi l-am putea găsi chiar interesant! Ceea ce înainte ni se părea un coșmar devine dintr-o dată fascinant, poate chiar amuzant. Dacă am ajuns în acest stadiu, este posibil ca data următoare când ne apare, nici măcar să nu îl mai observăm. Atât de mare este puterea iubirii…

Iubește realitatea exact așa cum este
LIBRIS | We know books

Devino conștient de poveștile pe care ți le spui

Obișnuiesc să folosesc adeseori cuvântul *poveste* atunci când vorbesc despre gândurile sau despre suitele de gânduri de care ne convingem singuri că sunt reale. O poveste pe care ne-o spunem în sinea noastră se poate referi la trecutul, la prezentul sau la viitorul nostru; la ceea ce *ar trebui* să fie, la ceea ce *ar putea* să fie sau la *motivele* pentru care este realitatea așa cum este. Poveștile apar în mintea noastră de sute de ori pe zi, De exemplu atunci când cineva se ridică și iese din cameră fără niciun cuvânt, când altcineva nu ne zâmbește sau nu ne sună la telefon după ce i-am lăsat un mesaj, ori chiar când un *străin* ne zâmbește; înainte de a deschide o scrisoare importantă ori dacă simțim o senzație nefamiliară în zona pieptului; atunci când șeful ne cheamă în biroul lui sau atunci când partenerul de cuplu ne vorbește pe un *anumit* ton. Aceste povești pe care ni le spunem în sinea noastră sunt simple teorii netestate și neinvestigate care încearcă să dea noimă realității din jurul nostru. Din păcate, cei mai mulți dintre oameni nu realizează că ele sunt simple teorii.

Odată, am intrat într-o toaletă publică ce nu avea decât o singură cabină, într-un restaurant de lângă casa mea. Chiar în acel moment, o femeie a ieșit din cabină. Am intrat în locul ei, și pe când închideam ușa, am auzit-o pe femeie începând să cânte în timp ce se spăla pe mâini. „Ce voce încântătoare!", mi-am spus în sinea mea. Femeia a plecat, iar eu am încercat să mă așez pe scaunul veceului, dar am constatat că acesta avea colacul complet ud. „Cum poate fi cineva atât de nesimțit?, m-am întrebat imediat. Și cum a reușit această femeie să facă pipi pe întregul colac? A stat în picioare deasupra lui?"

LIBRIS We know books

Mi-am dat apoi seama că „femeia" era de fapt un bărbat, un travestit care cânta în falset, cu vocea unei femei. M-am gândit atunci să mă duc după ea (el) și să îi spun că a dat dovadă de nesimțire. În timp ce curățam colacul veceului, m-am gândit la toate lucrurile pe care i le-aș spune. În final, am tras apa, iar aceasta a inundat colacul! Abia atunci am înțeles care era de fapt realitatea. De bună seamă, nu am mai putut face altceva decât să izbucnesc în râs.

În acest exemplu, cursul natural al evenimentelor s-a derulat suficient de frumos pentru a-mi revela adevărul înainte de a trece la alte acțiuni, mai radicale. De cele mai multe ori el nu o face însă. Înainte să descopăr interogarea interioară, eu nu aveam niciun mecanism pentru a opri acest mod de a gândi. Așa se face că micile povești au condus la altele mai mari, care au condus la diferite teorii referitoare la viața mea, la nenorocirile pe care le-am trăit și la faptul că lumea în care trăim este un loc extrem de periculos. În final, am ajuns să devin prea speriată și prea deprimată pentru a mai fi capabilă să îmi părăsesc dormitorul.

Atunci când acționăm pe baza teoriilor noastre neinvestigate referitoare la ceea ce se petrece de fapt, fără măcar să ne dăm seama că procedăm în acest fel, noi trăim în ceea ce eu numesc un „vis". De multe ori, acest vis al nostru se transformă într-un vis urât, sau chiar într-un coșmar. În astfel de momente, cel mai bine este să ne testăm adevărul teoriilor noastre mentale prin aplicarea *Lucrării* asupra lor. În final, *Lucrarea* ne neutralizează întotdeauna povestea inconfortabilă pe care ne-o spunem (sau cel puțin îi reduce importanța). Cine ai fi tu fără această poveste? Ce procent din lumea în care trăiești este

IBDIS We know books

alcătuit din astfel de povești neexaminate? Realitatea este că nu vei afla niciodată răspunsul la aceste întrebări dacă nu vei începe să pui în aplicare interogarea interioară.

Caută întotdeauna gândul care se ascunde în spatele suferinței tale

Nu am trăit niciodată o stare de stres care să nu fi fost atașată de un gând neadevărat. În spatele tuturor sentimentelor noastre inconfortabile se ascunde întotdeauna un gând neadevărat (din perspectiva adevărului obiectiv), cum ar fi: „nu ar trebui să bată vântul" (aici, în deșert), „soțul meu ar trebui să fie de acord cu mine" etc. Astfel de gânduri intră în conflict cu realitatea exterioară / obiectivă, generându-ne o stare de stres, care ne conduce apoi la anumite acțiuni ce amplifică și mai mult stresul în care trăim. În loc să înțelegem cauza primordială a stării noastre de disconfort, care este întotdeauna un gând, noi încercăm să ne eliberăm de starea de stres căutând în afara noastră. Astfel, încercăm să schimbăm o altă persoană sau apelăm la sex, la mâncare (în exces), alcool, droguri sau bani, încercând să ne găsim în acest fel o stare temporară de confort și iluzia controlului.

Este foarte ușor să fii dat peste cap de un sentiment copleșitor. De aceea, este extrem de util să îți aduci aminte de faptul că orice stare de stres și orice senzație de disconfort pot fi comparate cu un ceas de alarmă plin de compasiune care îți transmite că: „Ești prins în capcana unui vis." Astfel, depresia, durerea interioară și teama sunt niște veritabile daruri care îți spun: „Scumpule / iubito, analizează ce gândești în acest moment. Tu trăiești într-o poveste care nu este adevărată pentru