

"Oordeel over je naaste,
Schrijf het op;
Stel vier vragen,
Draai het om." BK

Het Geschreven Gedeelte

Kies een situatie, in het verleden of in het heden, die in jouw leven onopgelost voelt. Maak de volgende zinnen af. Geef een beschrijving van wat jou dwars zit, in de vorm van een verklaring. **Schrijf nog niet over jezelf!** Wees oordelend, ongecensureerd en pietluttig. Wees a.u.b. niet 'spiritueel' of aardig. *We horen al jaren dat we niet mogen oordelen en toch doen we het de hele tijd.* Geniet ervan! Geef je probleem de kans om zichzelf op papier uit te drukken. Denk eraan om korte en eenvoudige zinnen te schrijven.

**1) Aan wie of wat heb je een hekel? Wie of wat irriteert je?
Wie of wat doet je verdriet of stelt je teleur?**

Ik heb een hekel aan, of ik ben boos op, in de war door, verdrietig door, etc.

(naam) _____ omdat _____

2) Wat wil je dat er aan hen verandert? Wat moeten ze volgens jou doen?

Ik wil dat (naam) _____

3) Wat moeten ze volgens jou wel en/of niet doen, zijn, denken, voelen? Wat zou je ze adviseren?

(naam) _____ zou (niet) moeten _____

4) 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) _____

(5) Wat vind je van hen? Maak een lijstje.

(naam) _____ is _____

(6) Wat wil je nooit meer met die persoon, dat ding of in die situatie ervaren?

Ik wil nooit meer _____ of ik weiger om _____

B. De Sleutel tot The Work of Byron Katie

Onderzoek nu elke uitspraak die je hebt opgeschreven met de volgende vier vragen en omkering. Dit werk is een geschreven meditatie. Lees één voor één je uitspraken van 1 – 5 op de andere kant (nummer 6 wordt verderop apart behandeld). Laat het denken elk van de vier vragen stellen. Denk erover na. Laat het antwoord vanzelf naar boven komen.

De Vier Vragen

- 1) Is het waar?**
- 2) Kun je absoluut weten dat het waar is?**
- 3) Hoe reageer je wanneer je die gedachte denkt?**
- 4) Wie of wat zou je zijn zonder die gedachte?**

Voorbeeld: Wat ze wel of niet zouden moeten doen (etc.):

"Paul zou me moeten begrijpen."

1) Is het waar dat hij je moet begrijpen? (Wees stil. Wacht totdat het hart antwoord geeft.) **Kun je écht weten dat dit waar is? Wat is de realiteit?** Begrijpt hij je? (Ga dit nog eens zorgvuldig na.) Kun je werkelijk weten wat uiteindelijk voor hem het beste is te begrijpen? (Wacht....luister.)

2) Hoe reageer je wanneer je die gedachte gelooft? Wat gebeurt er wanneer je vindt dat Paul je moet begrijpen en hij doet het niet? (Maak je lijstje). Word je dan woedend, gestresst en gefrustreerd? Werp je hem dan die veelbetekenende blik toe? Probeer je hem dan op wat voor manier dan ook te veranderen? Hoe voelt het om zo te reageren? (Kijk binnenin je.) Verhef je bijvoorbeeld je stem? Hoe voelt dat in je lichaam wanneer je dat doet? Kun je een reden bedenken om die gedachte los te laten? (En probeer hem a.u.b. niet los te laten.)

3) Kun je één stress-vrije reden bedenken om deze gedachte te geloven? (Wees stil terwijl je luistert. Ervaar je eigen wijsheid.)

4. Wie zou ik zijn zonder deze gedachte? Hoe zou jouw situatie er zonder die gedachte uitzien? Sluit je ogen. Stel jezelf voor in de aanwezigheid van degene die jij als 'vijand' beschouwde, van wie je verlangt dat hij jou begrijpt. Stel je nu voor dat je één ogenblik naar die persoon kijkt zonder de gedachte: "Ik wil dat hij begrijpt". Kijk. Observeer. Wat zie je dan? Stel je nu voor hoe hij jouw gescheld ervaart wanneer jij hem ervan overtuigd dat hij jou moet begrijpen. Zolang je die persoon niet als een vriend kan zien, zelfs

wanneer je denkt dat hij je niet begrijpt, is je werk niet af.

Het Omdraaien

Voorbeeld: *"Paul zou me moeten begrijpen"* wordt *"ik zou mezelf moeten begrijpen."* en *"ik zou Paul moeten begrijpen."*

Ik houd niet van Paul wanneer hij onaardig tegen mij is draait om in ik houd niet van mezelf wanneer ik onaardig ben tegen mezelf en ik houd niet van mezelf wanneer ik onaardig ben tegen Paul.

Ik wil dat hij ophoudt met schreeuwen draait om in ik wil dat ik ophoud met schreeuwen. (Schreeuw ik in gedachten tegen hem?)

Hij zou naar me moeten luisteren draait om in ik zou naar hem moeten luisteren, en ik zou naar mezelf moeten luisteren.

Ik heb nodig dat hij aardig is draait om in ik heb nodig dat ik aardig tegen mezelf ben, en ik heb nodig dat ik aardig tegen hem ben.

Hij is niet liefdevol draait om in Ik ben niet liefdevol naar mezelf en Ik ben niet liefdevol naar hem.

Soms zul je meerdere omkeringen ontdekken, allemaal net zo waar, of meer waar dan degene die je had opgeschreven. Maak het weer goed met jezelf **en maak het goed met degene die jij verwijten maakte en probeerde te veranderen.** Dit doe je **voor je eigen** gemoedsrust. Merk hoe je iedere keer weer boos of gespannen wordt wanneer je vindt dat anderen moeten doen wat jou het beste lijkt. Kijk er naar uit! Verheug je op de omkeringen, ze zijn altijd jouw recept voor geluk!

Nummer Zes

De omkering voor de opgeschreven uitspraak bij # 6 is "Ik ben bereid om..." en dan "Ik kijk ernaar uit om..."

Voorbeeld: *"ik wil nooit meer een ruzie met Paul ervaren"*, draait om in *"ik ben bereid om weer een ruzie met Paul te ervaren"*, en *"ik kijk ernaar uit om weer een ruzie met Paul te ervaren."*

Elke keer wanneer je denkt dat je die woede en stress niet meer wilt ervaren, **wees er dan toe bereid en kijk ernaar uit.** Nummer zes gaat over het omarmen van alle gedachten en alle leven. Wanneer er weer hetzelfde gebeurt, gun jezelf dan een adempauze - behandel jezelf met zachtheid – en doe The Work dan opnieuw. Zolang alle haat nog niet verdwenen is, is je werk niet af.

Er zijn maar drie soorten mentale zaken: de mijne, de jouwe en die van God (de God van jouw eigen inzicht)

(Hoe vaak verlaat je, binnen 1 minuut, jezelf in gedachten om je met iemand anders te bemoeien?)