

„To Ty

*jesteś miłością  
swojego życia!”*

## Spotkania z Byron Katie

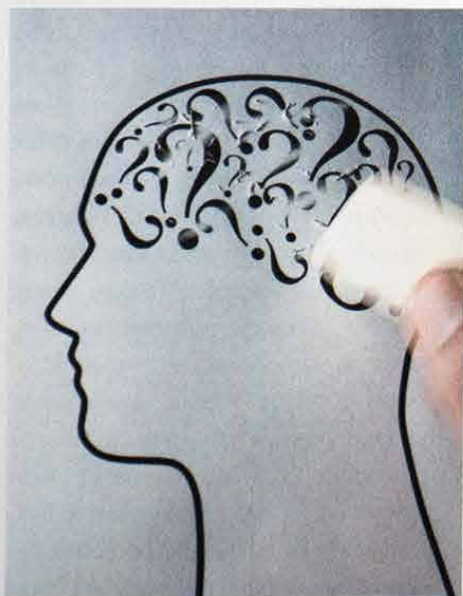
Duża sala konferencyjna hotelu w wypoczynkowej miejscowości Bad Neuenahr w Niemczech wypełniona jest po brzegi. Jest wczesnie rano, ale wszystkie oczy (prawie 400 osób z całego świata) wpatrzone są z pełną uwagą w jeden punkt na środku sceny. Nagle tę idealną ciszę przerywa delikatny i serdeczny głos:  
„Dzień dobry, Rodzino...”

Magdalena Czaja

Te słowa padają każdego dnia rano w czasie mojego dziewięciodniowego kursu *School for the Work Byron Katie* („Szkoła Metody «Praca» – Byron Katie”). Padają one z ust małej postaci siedzącej w kucki na fotelu umieszczonym centralnie na scenie. Byron, piękna, starsza już, pani o siwych włosach, uśmiecha się, patrząc na zebranych przed nią ludzi, tak subtelnie, że właściwie bardziej wyczuwa się energię tego uśmiechu, niż się go widzi. Ale niedługo trzeba czekać, aby zobaczyć Byron, która w odpowiedzi na czyjaś poranną opowieść aż wychyla się z fotela, zaśmiewając się razem z nami...



Możemy przestać starać się „robić dobre wrażenie”, możemy przestać analizować, czy „dobrze wypadliśmy”, „co on o mnie myśli”. Możemy przestać udawać, że lubimy rzeczy, które nie sprawiają nam wcale przyjemności. Możemy odmawiać bez strachu przed odrzuceniem i krytyką. Jedno proste odkrycie i cały ocean wolności!



I to właśnie w czasie snu na podłodze doznała czegoś, co na Wschodzie nazywa się oświeceniem.

Co się stało? Byron odkryła, że cierpi, ponieważ daje wiarę swoim myślom! Kiedy tylko zaczęła kwestionować swoje myśli, koszmar przysł. Cały strach, gniew, rozczarowanie, oczekiwanie, smutek – wszystko nagle zniknęło! Byron zrozumiała, że właśnie to jest źródłem cierpienia wszystkich ludzi i zapagnęła dzielić się z nimi swoim odkryciem. U podstaw metody, która miała pomóc innym, legło poczucie więzi, współczucie i miłość.

#### Oto, jak sama to wspomina:

„Ujrzałam wyraźnie, w sposób nie budzący żadnych wątpliwości, że jest zupełnie inaczej, niż mi się wydawało. Moje myśli były sprzeczne z rzeczywistością, tworzyły opowieść o tym, jak według mnie powinno wyglądać życie. «Mąż powinien być ze mną bardziej szczery». «Dzieci powinny mnie darzyć większym szacunkiem». Zrozumiałam, że zamiast obserwować, co się dzieje, dyktowałam rzeczywistości własne warunki – jakbym potrafiła decydować o jej kształcie.

Teraz rozumiem, że prawda jest całkiem inna. Mąż nie powinien być całkiem szczery – nie powinien, ponieważ nie był. Dzieci nie powinny być darzyć mnie większym szacunkiem, ponieważ tego nie czyniły. W jednej chwili stałam się miłośniczką rzeczywistości. Odkryłam, że taka postawa jest bardziej naturalna, daje więcej spokoju” (*Kłamstwa o miłości*, Byron Katie, Michael Katz).

Wewnętrzna przemiana zmieniła całe życie Byron. Jej spokój i wewnętrzne światło w pierwszej kolejności zmieniły relacje w jej rodzinie – dzieci zaczęły jej ufać i po pewnym czasie przestały się jej bać (dzisiaj jedna z jej córek, Rosanne, również uczy metody matki). Mieszkańcy Barstow zaczęli opowiadać sobie o „Pani z wewnętrznym światłem” i przychodzili do niej w poszukiwaniu ulgi. Dzisiaj Byron jeździ i uczy swojej metody – której nadała nazwę *The Work*, czyli „Praca” – na całym świecie.



Kurs okazał się dla mnie i większości z obecnych wielkim wyzwaniem. Zajęcia od wczesnych godzin porannych, czasem do północy. Nie liczy się nic tylko „Praca” – uchwycenie bolesnej myśli, odpowiedź na cztery pytania i jej odwrócenie. Zaczynam rozumieć sens nazwy tej metody. Wypełniamy setki formularzy. Wszędzie, gdzie spojrzę, ludzie pracują w parach lub sami wypełniają arkusze. Pracujemy nawet, gdy już leżymy w łóżkach. A wszystko to

w wielkim skupieniu – bo, jak powtarza Katie tysiąc razy w czasie kursu, to jest jak medytacja...

Płyną hektolitry łez. Ciało również reaguje na uwalniane emocje. Przez pierwsze trzy dni mam migrenę i straszliwe bóle kręgosłupa. Nie jestem w stanie siedzieć na krześle, myślę o wezwaniu lekarza, ale Byron jakby do mnie mówi ze sceny: „Choćbyście mieli tu przyjść na czworakach, choćby ktoś z obsługi miał was tu przynieść... Bądźcie tu! To jest wasza szkoła życia! Wasze ego będzie robić wszystko, żeby was odciągnąć, zniechęcić. Będzie chciało wam wmówić, że nie dacie rady! Ale... CZY TO PRAWDA?” (pierwsze pytanie metody).

Co rano więc moszczę sobie „gniazdo” na podłodze na końcu sali i na leżąc „pracuję” z innymi... Nie poddaję się! Co więcej, mój ból fizyczny staje się okazją do przyjrzenia się myślom, które powodują moje cierpienie i frustrację: „Jestem chorowita”, „Powinnam więcej ćwiczyć”, „Nienawidzę migren”. Przepracowuję je za pomocą formularza i odkrywam, że nie jestem bardziej chorowita niż większość moich znajomych, ale... Słyszałam to całe moje dzieciństwo i nigdy nie pomyślałam, aby zakwestionować tę myśl! To jest odkrycie!

Tego samego dnia w prezencie od losu dostaję jeszcze jedno przesłanie. Byron prowadzi sesję z dorosłym mężczyzną (każda sesja polega na przechodzeniu przez cztery pytania „Pracy”, może się do niej zgłosić każdy i prowadzona jest publicznie). Jest chory i skarży się na chroniczny ból, którego nie może się pozbyć. Płacze, a ja z nim, bo akurat też cierpię i w tym momencie doskonale go rozumiem i bardzo, bardzo mu współczuję. Byron przeprowadza go cierpliwie przez cztery pytania i „odwrócenia”. I nagle z jej ust padają słowa, które trafiają prosto w moje serce: „A jeśli to (cierpienie) jest twoją drogą do Domu?”. No właśnie, a co, jeśli tak ma być? Jak to możliwe, że jedno zdanie może zmienić stosunek do tego, co nas spotyka? Powiem tylko, że od tego momentu już żaden ból, czy fizyczny, czy emocjonalny, nie był taki sam – wystarczy, że przypomnę sobie te właśnie słowa i pojawia się najpiękniejsze odczucie na świecie: akceptacja.



Wśród tego emocjonalnego tygla: płaczu, czasem krzyku, czasem okrzyku ulgi czy histerycznego

śmiechu, Byron siedzi na swoim fotelu i uśmiecha się delikatnie. W przerwie pozwala ludziom podchodzić do siebie. Kolejne osoby, jedna po drugiej, kucają u jej stóp. Jak na audyencji Byron nachyla się do nich i słucha uważnie. Czasem bierze dłoń swojego rozmówcy w swoje i mówi coś z serdecznością. Czasami widzę, że rzuca znaczące spojrzenie komuś z obsługi. Nie mogę się nadziwić perfekcyjności, z jaką pracują ci ludzie. Większość z nich to wolontariusze. Mam wrażenie, że są jakoś mentalnie połączeni z Byron, bo odczytują w mig jej potrzeby. Widzę, że jest doskonałym liderem, a parokrotnie zauważam jej spojrzenie sygnalizujące coś, i mogłabym przysiąc, że jest to spojrzenie co najmniej ostre! Jestem tym faktem zdziwiona i przyłapuję się na myśli, że przecież „taka święta osoba” nie powinna być ostra? A Byron potrafi, w moim odczuciu, również taka być, chociaż w czasie sesji zwraca się do swojego rozmówcy: „Kochanie”, a w jej głosie i postawie jest tyle zrozumienia, akceptacji i poczucia humoru.

No właśnie. Jeśli miałabym odpowiedzieć na pytanie, czym głównie cechują się spotkania z Byron, to powiedziałabym, że delikatnością i humorem. Właściwie nie wiem, czy więcej płakaliśmy, czy śmialiśmy się razem z nią. Jeśli ktoś sądzi, że nauczyciel duchowy musi być poważny i zrównoważony, to powinien zobaczyć Byron Katie, jak płacze ze śmiechu, nie mogąc dojść do siebie przez pięć minut! Równie wielkie wrażenie robi na mnie nieukrywanie przez Byron wzruszenia, bo niejednokrotnie historia opowiedana przez kogoś poruszała ją równie mocno jak nas. Byron dyskretnie ocierała łzy, kiwała z miłością głową, a u mnie po raz kolejny pojawiła się oceniająca myśl: „Jak to? Tacy nauczyciele powinni być opanowani, a nie emocjonalni!”. Ale... CZY TO PRAWDA?



Jest wiele rzeczy, których uczy Byron, chcąc pomóc nam uwalniać się od bolesnych myśli. Jedną z nich robi szczególne wrażenie na ludziach, którzy poznają jej metodę: *Looking for love and appreciation* – czyli: „Szukanie miłości i aprobaty u innych”. Zaczyna się bardzo wcześnie – już jako dzieci uczymy się, co sprawia przyjemność innym i za co dostajemy od nich „głaski” i akceptację. Najwcześniej pojawia się w nas przekonanie, że zginiemy >>>



bez uznania i miłości rodziców, potem otoczenia, potem społeczeństwa... I tak wpadamy w nałóg zbierania uznania i „głasków” i w pewnym momencie nawet nie zauważamy, że prowadzimy całe swoje życie pod kątem zdobycia miłości i akceptacji innych! Odkrycie tego, że wszyscy tkwimy w tym uzależnieniu, zawdzięczamy ćwiczeniom, które poznaliśmy dzięki Byron. Jedno z nich okazało się całkiem zabawne. Mieliśmy zastanowić się, jakie cechy drażnią nas u osoby, z którą dzieliliśmy pokój, a następnie porozmawiać z nią o tym (!).

Mieszkałam w pokoju z przeuroczą Holenderką, lesbijką, i, jak się potem okazało, jedną z najbardziej lubianych osób na kursie. Wyszło na to, że ją denerwuje moje poranne gadulstwo. Zdębiałam. To ja co rano, mimo że ledwo zwlekam się z łóżka, bo jeszcze chciałam pospać, starałam się być dla niej miła, okazać zainteresowanie, a ona niewdzięczna... Bam! Odkrycie! Właśnie to robiłam – chciałam zdobyć jej uznanie i zainteresowanie. Ale jest i drugie dno: ona nie zwracała mi po prostu na to uwagi, bo również nie chciała popsuć naszej relacji. I tak obie tkwiłyśmy w niewygodnej dla nas sytuacji, ze strachu, że gdy powiemy prawdę, druga osoba przestanie nas lubić. Od tej pory jestem szczególnie wyczulona na te „odruchowe” zachowania, szukam stojących za nimi motywacji. Często już sama świadomość tego motywu uwalnia od potrzeby takiego zachowania.

Odkrycie tego mechanizmu może zmienić życie. Możemy przestać starać się „robić dobre wrażenie”, możemy przestać analizować, czy „dobrze wypadliśmy”, „co on o mnie myśli”. Możemy przestać udawać, że lubimy rzeczy, które nie sprawiają nam wcale przyjemności (cecha szczególna ostrej fazy zakochania). A może przestaniemy się malować? Wydawać pieniądze na zbyt drogie dla nas rzeczy? Możemy odmawiać bez strachu przed odrzuceniem i krytyką. Jedno proste odkrycie i cały ocean wolności!

A wszystko tylko dlatego, że uwalniamy się od jednej myśli, że musimy zabiegać o miłość kogokolwiek. Bo przecież, jak to pięknie ujęła Byron w czasie sesji z dziewczyną przeżywającą dramat samotności: „To Ty jesteś miłością swojego życia!”.

Wyjeżdżam z kursu. Jak to zwykle bywa – teraz mam pełno energii, ciało skapitulowało i minął wszelki ból. Czuję, że mogłabym „popracować” tak jeszcze kolejne dziewięć dni! Byron przesyła nam na pożegnanie piękny uśmiech i słowa: „Idźcie, bo tam za drzwiami jest Wasza Prawdziwa Szkoła”. □



## Na czym polega „Praca”?

„Praca” – metoda Byron Katie – składa się z trzech etapów:

**I. Wypełnienie formularza „Osądz bliźniego”**  
(formularz w języku polskim dostępny jest na stronie [http://www.thework.com/polski/downloads/JYN\\_polski\\_A4.pdf](http://www.thework.com/polski/downloads/JYN_polski_A4.pdf))

### II. Odpowiedź na 4 pytania

Poniżej znajduje się przykład rozszerzenia czterech pytań dla zdania (bolesnej myśli) „Paul powinien mnie zrozumieć”:

1. Czy to jest prawda? Czy to prawda, że powinien cię zrozumieć? Wycisz umysł. Poczekaj na odpowiedź z głębi serca.
2. Czy możesz mieć absolutną pewność, że to prawda? Pomyśl, czy naprawdę jesteś w stanie stwierdzić, co powinien, a czego nie powinien rozumieć? Czy możesz być absolutnie pewny, co jest dla niego najlepsze?
3. Jak reagujesz, co dzieje się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa? Co dzieje się, gdy wierzysz w słowa: „Paul powinien mnie zrozumieć”, a w rzeczywistości ciebie nie rozumie? Czy odczuwasz złość, stres, frustrację? Jak traktujesz Paula? Czy „przewracasz oczami”? Czy próbujesz go zmienić w jakikolwiek sposób? Czy te reakcje są przyjemne? Jak traktujesz siebie? Czy ta myśl sprawia, że w twoim życiu pojawia się stres, czy spokój? Wycisz umysł i wsłuchaj się w siebie.
4. Kim byłbyś bez tej myśli? Zamknij oczy. Wyobraź sobie siebie w towarzystwie Paula. Wyobraź sobie następnie, że patrzysz na Paula, tylko przez chwilę, bez myśli: „Chcę, żeby mnie zrozumiał”. Co widzisz? Jak wyglądałoby twoje życie bez tej myśli?

### III. Odwrócenie bolesnej myśli

Pełna instrukcja wykonania „Pracy” dostępna jest na: [http://www.thework.com/polski/downloads/instructions\\_polski\\_A4.pdf](http://www.thework.com/polski/downloads/instructions_polski_A4.pdf)