

Hogyan csupaszít boldoggá Byron Katie Munka-módszere 2.

„A Munka mindig kevesebb történetet hagy meg benned. Ki lennél a történeted nélkül? Sosem tudhatod, amíg meg nem vizsgálod. Nem létezik olyan történet, mely Te lennél, vagy ami feléd vezetne. Minden történet tőled elfelé vezet. Fordítsd meg őket; csináld vissza az összeset. Te az vagy, aki akkor marad, amikor a történet megértésre lel.” (Byron Katie)

Folytatjuk a főbb csomópontok felsorolásával, melyek vonatkozásában a rendszeres Munkázás következtében automatikus változás indul el az életünkben. Következzék a 15 pontból a második felvonás:

4. Nem Becsmérem és Ostorozom Magam Többé

És ha épp nem másokat okolok a bajaimért, akkor agyonszidalmozom saját magamat: „Hogy lehettem ilyen hülye? Miért nem figyeltem jobban? Miért nem csináltam meg jobban? Egy nagy vesztes vagyok, akinek semmi sem sikerül. Teljesen reménytelen vagyok. Sosem fogok megváltozni. Valami nagy baj van velem.” Azt tanultuk meg, hogy szinte kötelességünk ócsárolni magunkat valamiért; aki nem így tesz, az nem is normális. Onnan tudhatom, hogy „rendben” vagyok önostorozás-kondicionáltságából, hogy rendszeres negatív önkommunikáció zajlik a fejemben. Megfigyeltem-e már, hány gondolattal elégedetlenkedek önmagammal akár csak egyetlen órá leforgása alatt?

Ki lennék a történetem nélkül, hogy valami baj van velem?

5. Előkukucskál Belőlem az ÖnBizalom

Miután szép sorban megkérdőjelezem a félelem-teli önkorlátozó hiedelmeimet, melyek azt mondatják velem, hogy „Na, én erre nem vagyok képes”, előbukkan valódi ÖnBizalmam, mely mindig is ott volt velem, csak a vastag hiedelem-réteg eltakarta. A valódi ÖnBizalmat nem lehet fejleszteni; automatikusan bukkan elő, ahogy fogynak bennem az önkéltelődő gondolatok. Többször hangsúlyoztam már, hogy a Munka nem új, „pozitív” programokat ír belénk, hanem a megkérdőjelezés által elengedődnek az eddig cipelt programjaink, ami pedig marad, az, Aki Mindig Is Voltam/Vagyok.

Ki lennék a történetem nélkül, hogy az aktuálisan előttem álló lépésre nem vagyok képes?

6. Nem Akarózik Többé Panaszkodnom

Soha nem az adott helyzettel van baj; az elégedetlenségemet és szenvedésemet azok a történetek okozzák, melyekkel az aktuális történéseket a jól-tudom elmém felülírja: értelmezi. És mivel ezek a történetek érzelmi fájdalmat okoznak, előbb-utóbb felfigyelek rájuk, és lehetőségem van alávetni őket a Négy Kérdés és Megfordításoknak. Az elme így már nem fog ragaszkodni ezekhez az értelmezésekhez, így nem

fogja tudni azt érzékelni, hogy valami nem oké, valami miatt hőzöngeni, panaszkodni kell. Minél több ilyen történetemet vetem vizsgálat alá, annál könnyebben áramlok majd az eseményekkel, fennakadás, mentális ellenállás nélkül. Ez pedig valami elképesztően fincsi állapot!

A Valóság mindig kedvesebb, mint a sztori, melyet köréje szövünk.” (Byron Katie)

Ki lennék a történetem nélkül, hogy valami baj van életem egy bizonyos helyzetével?

7. Nem Akarózik Többé Kritizálnom Másokat

A Munka pont a „másik ember”, a „külvilág” megítélésén és jó alapos megkritizálásán alapszik, hiszen mindaz, amit „kint” érzékelünk, a saját elménk kivetítése. A kritizálás és ítékezés a jól-tudom lételem, minden pillanatban összehasonlít, és ha „rosszabbat” talál, mint, aminek ő gondolja magát, akkor győztessé avathatja magát. És kicsit jól is érezheti magát, fellélegezhet abból az elkéserebből, amikor másokat érzékel jobbnak. Életünk nagyon korai szakaszában tanuljuk meg azt, hogy valami nincs rendben velünk, ezért aztán folyamatosan kint kell erre bizonyítékot találnunk, és ugyanúgy az ellenkezőjére is, hisz bizonyos egyensúlynak kell fenntartódnia. Ez az egyensúly a felsőbbrendűség és az alsóbbrendűség folyamatos váltogatásából áll. És amíg nincsenek megkérdőjelezve az alsóbbrendűségemet okozó gondolataim, addig teljesen természetesen működteti az elmém a folyamatos kritizálást és ítékezést. Ezért nem lehet csak úgy abbahagyni mások kritizálását. És hülyeség is lenne, mert önmagam legegyszerűbb felismerésétől fosztanám meg magam, mivel mindaz, amit odakint érzékelek, a saját magamról alkotott történetem kivetülése. A Munkában a kritizálást és ítékezést nyersanyagként használjuk, megkérdőjelezzük, majd a megértés fényében ezek a kritikák elenyésznek, így válunk idővel kritikamentessé. De amíg még kritizál az elmém, addig pont ez a dolga, nekem pedig semmi más dolgom nincs, mint ezeket a kritikákat észrevenni és megkérdőjelezni a Négy kérdéssel.



Ki lennék a történetem nélkül, hogy már nem kéne kritizálnom másokat?

8. Nem Gyártódnak Többé Címkek a Fejemben

A címkegyártás nagyon hasonlít az előző pontban vázoltakhoz. Főként az olyan címkékről van szó, melyek a jó és rossz polaritását fejezik ki. A Munka rendszeres végzésének következtében meglátok magamban minden „jót” és „rosszat”: megismerkedem önmagammal, türelmes és türelmetlen, lusta és szorgalmas, erős és gyenge, kitartó és feladós, stb. önmagammal, és mindez még meg is kérdőjelezem. Vagyis a dualitás, a kettősség „fölé emelkedik” az elmém, nem fogja tudni duálisnak értelmezni a Valóságot. Ennek értelmében a címkézés ugyancsak önmagától fogva marad abba.

Ki lennék a történetem nélkül, hogy a címkékkel valami baj van?

9. Nincs Többé Igényem Arra, hogy Jó Benyomást Tegyek Másokra és

10. Elengedődik a Megfelelési Kényszerem

Születésünktől fogva rengeteg olyan gondolatba csimpaszkodunk bele, melyek arról szólnak, hogy ha nem teszünk jó benyomást másokra, ha nem vagyunk kedves, aranyos, jó gyerekek, akkor nem fognak minket szeretni, elfogadni, megbecsülni. Iskolás korunkra ez már vérünkbe válik, és az oktatási rendszerünkben tapasztalható versenyrendszer ennek hihetetlenül pontos tükrét tartja számunkra. Ami pl. az óvodákban és iskolákban zajlik, amilyen hozzáállású tanítók és tanárok foglalkoznak gyermekeinkkel, az nem az iskolarendszer és a tanárok hibája. Mivel ősidők óta hisszük azt, hogy akkor vagyunk jók és elfogadhatók, ha úgy csinálunk, ahogy mások várják tőlünk, ezért a külvilágnak is ezt kell visszatükröznie számunkra.

Amíg elhiszem ezeket a megkérdőjelezetlen gondolatokat, nincs esélyem elindulni másfelé, mint amerre a „külső” elvárások irányítanak, hisz azon nyomban beindul bennem a félelem, hogy elveszítem mások szeretetét, elfogadását, nagybecsülését. És még ha lázadásból el is indulok a „saját utamon”, mondván, hogy borzasztó, ahogy a szüleim, társadalmam gondolkodik, él és elvár, addig ELLENÁLLÁS-BÓL fogok működni. Én is szeretetlennek érzem majd magam, és nem fogom tudni szeretni azokat az embereket, rendszereket, intézményeket, stb., melyek a történetem szerint rám akarják erőszakolni az értékeiket, látásmódjukat. Amíg ellenállásban vagyok, addig ÉN AKAROM RÁJUK ERŐSZAKOLNI az én utamat, így tartom magamat elkülönülve tőlük, a Valóságtól (ahol még ezek a rendszerek működnek), és saját magamtól.

A kapcsolatam saját magam tökéletességével szakadt meg még nagyon korán, megint csak automatikus következményeként a „Nem vagyok elég jó” és a „Valami baj van velem” gondolatok bevérsődésének. És amint „elvesztem” saját magam számára, fordultam automatikusan kifelé, hogy onnan szerezzem meg azt, ami a történetem szerint nincs meg nekem: a szeretetet, elfogadást, nagybecsülést. Fontos, hogy a történetem szerint hittem ezt el, és CSAK ELHITTEM, de nem így történt valójában: még mindig ugyanúgy megvagyok magammal, mint voltam, csak ennek a tudatosságára, a megtapasztalására zárt le az elmém az elhitt gondolatok által.

Vagyis, ha feldolgozom az összes olyan hiedelmeimet, melyek szerint valami baj van velem, nem vagyok szerethető, meg kell felelnem másoknak azért, hogy szeressenek, stb. (hatalmas kupac), akkor magamtól jutok vissza magamhoz. És innentől kezdve megszűnik a külső megerősítés iránti vágyam, mert már önmagam által fogom szeretve érezni magam. Nem fog többé megérinteni, ha valaki esetleg nem kedvel, nem szeret, ilyen vagy olyan véleménye van rólam, mert már nem nyomódnak be a gombjaim. Szép sorban felfedezem az összes maszkot és szerepet, melyeket azért öltöttem fel, hogy megkedveltessem magamat a külvilággal, majd ezek megvizsgálása után, a maszkok és szerepek önmaguktól fognak leesni rólam. Pont akkor, amikor már nincs szükségem rájuk. Mert addig engem szolgálnak, így érzem magam biztonságban. Haragudhatsz a maszkjaidra és szerepeidre, de ezzel nem jutsz közelebb magadhoz. Fedezd fel őket, fogadd el, hogy fontos megerősítő szerepet játszottak az életedben, és figyeld, mi történik velük, ha kíváncsian elvégzed rájuk a Munkát.

Ki lennék a történetem nélkül, hogy úgy kell élnem az életemet, ahogy szerintem mások várják tőlem? Ki lennék a történetem nélkül, hogy jó benyomást kell tennem az emberekre?

„Semmi sem veled történik, hanem érted.” (Byron Katie)

– folytatás a köv. lapszámban –

Szerző: Oravecz Andrea
www.onmunka.blogspot.ro

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Legyen türelmes és bizakodó. Kedvességre, gyengédségre vágyakozik. Szinte belélat mások lelkébe és titkaiba. Pénzügyi kérdésekben legyen megfontolt, vigyázzon arra, kiből bíz meg. Párkapcsolatában legyen közvetlen és őszinte.	RÁK (06.22.-07.22.) Bármennyire is forr ön körül a levegő, otthon szerencséjére béke van. Minden megpróbáltatást, nehézséget megoldanak, átvészelnék kedvesével. Legyen nagyon figyelmes, bízjon benne, mert rá mindig számíthat.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Váratlan esemény következhet be a munkahelyén, ami megköveteli munkahelyi terveinek törését. Ne aggódjon, nem lesz baj! Újból bebizonyosodik, hogy tökéletesen választott. Párja szinte olvas az ön gondolataiban. Pihenésre vágyik.	BAK (12.22.-01.20.) Turbó fokozatra tudott kapcsolni, és minden elvárást megfelelően teljesít. Amor nyíla eltalálta szívére, és most szinte a fellegekben jár. A szerelm foglálja le gondolatát, és határozza meg minden reakcióját. Ezt mások is azonnal észreveszik. Ha házas, nem árt az óvatosság.	HOROSZKÓP
	BIKA (04.21.-05.20.) A feladat aggasztóan nehéz, ám ha összeszedi magát, megvalósíthatja álmait. Most megengedhet magának (és kedvesének) egy szép utazást. Egy életre szóló élményt szerezhet, ha alaposan megszervezi mindent előre. Feléledhet önmagában a régi tűz és szenvedély.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Egy rész munkaidős vállalkozás, amelyet otthonából irányít, kitűnő ötletnek bizonyul, mert jó jövedelemhez juttatja. A Vénusz új energiával tölti fel. Tele van önbizalommal és lelkesedéssel. Most mindent sokkal kerekesebben és szebbnek lát.	SKORPIÓ (10.23.-11.22) Most, hogy magánélete végre kiegyensúlyozott, újra elbizba magát. Új, hajtja a változtatosság vágya, és nem gondol arra, milyen sokat fáradozott az ingatag béke megteremtésén. Amit most könnyen romba dörthet.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Sose tévesse szem elől az érvényesnek tartott igazságokat. Amilyen kibeszélős napok elé néznek. Szerelmével alaposan kiemlék egymás céljait és jelentős különbségeket találhatnak. Amíg szereti partnerét, ne kezdje el vitatni minden nézete helyességét.	
	IKREK (05.21.-06.21.) Már csak alig néhány lépés választja el az eddig elérhetetlennek tűnő céltól. Higgyen benne, hogy sikerrel jár, így garantáltan célba ér. Erős vonzalmat érez valaki iránt, de legyen óvatoss, semmit sem szabad elkapkodni, még a szerelemben sem.	SZŰZ (08.23.-09.22.) A dolgokhoz való hozzáállása hihetetlenül pozitív. Csak így tovább! Ugyanakkor már nagyon mehetnékje van, ha egy mód kínálkozik, azonnal indul. Társas utazás esetén alkalmazkodnia kell a többiekhez. Mindig, mindenből hasznot akar húzni.	NYILAS (11.23.-12.21) Ne hozzon elsieltett döntéseket, mert nem biztos, hogy sikerhez vezetnek. Egy eddig ismeretlen szerelmi meglepetés boldogságot okoz. Fogadja örömmel, hiszen a fiatalon érje kerül előtérbe. Néha tudni kell visszazénni.	HALAK (02.20.-03.20) A hibákat vagy rossz döntéseket ki kell javítani, és túllépni azokon. Ha nemrég szakított, bármennyire is megkönnyebbült, hogy vége a civakodásoknak, nem így lesz. Utolsó találkozásuk óta volt szerelme sok mindent másképp lát. Ne remélje, hogy végleg lezárul egy fejezet.	