

Frigör ditt
sinne med

THE WORK

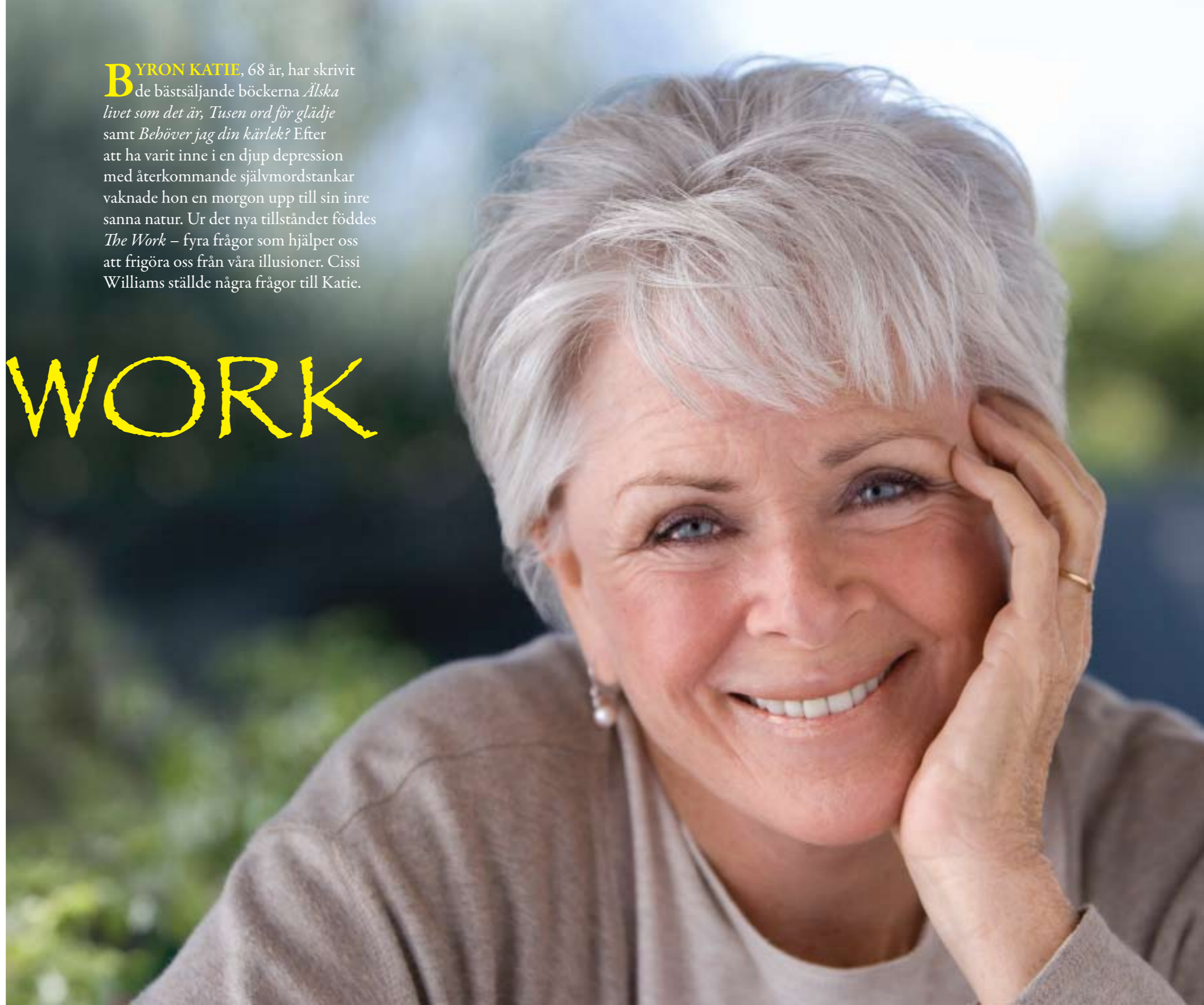
Inspire: Hur gick ditt eget uppvaknande till? Vad var det som triggade igång det?

Katie: Året var 1986 när jag en morgon plötsligt insåg att när jag trodde på mina tankar led jag, och när jag inte trodde på mina tankar så led jag inte. Insikten kom till mig efter tio år av djup depression: Jag hade under lång tid befunnit mig i det där fruktansvärda mörkret, som är som ett djupt hål man bara faller ner i och där det känns som om det inte finns någon väg ut.

Inspire: Vad var det som till slut tillät dig att få den insikt du behövde för att ta dig ur mörkret?

Katie: Det var en kackerlacka som kröp över min fot! Jag låg på golvet bredvid min säng och sov djupt – jag tyckte så illa om mig själv att jag inte tyckte jag förtjänade en säng – när en kackerlacka kröp över min fot och väckte mig. Jag öppnade ögonen och insåg att allting var annorlunda. Jag vaknade upp ur min sömn till en helt annan verklighet. Jag såg. Jag såg hur mina tankar skapade min verklighet och efter det har jag inte varit samma människa. I det

BYRON KATIE, 68 år, har skrivit de bästsäljande böckerna *Älska livet som det är*, *Tusen ord för glädje* samt *Behöver jag din kärlek?* Efter att ha varit inne i en djup depression med återkommande självmordstankar vaknade hon en morgon upp till sin inre sanna natur. Ur det nya tillståndet föddes *The Work* – fyra frågor som hjälper oss att frigöra oss från våra illusioner. Cissi Williams ställde några frågor till Katie.



“Jag vaknade upp ur min sömn till en helt annan verklighet”

ögonblicket föddes *The Work*. Först fanns ingenting. Och ur detta ingenting såg jag hur saker föddes in i världen när jag gav dem namn. Då började jag skratta eftersom jag såg att innan jag gav saker namn så existerade de inte. Och ur den insikten föddes frågorna som vi nu använder oss av i *The Work*. Jag såg tydligt för första gången i mitt liv. Jag såg vem jag

var och hur detta var *utan* en tanke. Och jag såg vem jag var och hur detta var *med* en tanke.

Alla frågor vi använder oss av i *The Work* tar oss till samma insikt som jag hade vid min allra första upplevelse – den där vi hittar oss själva igen och där all visdom finns. Min visdom är allas visdom och din visdom är allas visdom. Visdomen tillhör inte bara vissa människor, den tillhör oss alla. Frågorna i *The Work* tar oss tillbaka till oss själva där vi inser att vi alla är en.

Vi upplever andra som vi upplever oss själva. Älska din granne som dig själv, eller hata din granne som du hatar dig själv. Vi ser alltid världen såsom vi själva är, allting är en spegel, och om jag inte tycker om det jag ser då är det bra om jag arbetar med det och undersöker de underliggande tankar som styr vad jag ser och tolkar omkring mig. Vi har alla förmågan att komma till insikt om att vi lever i ett vänligt universum, att universum alltid vill hjälpa oss och att det finns här för oss – utan undantag.

“Vi ser alltid världen såsom vi själva är, allting är en spegel”

Inspire: Gjorde du en detox på dina tankar efter ditt uppvaknande?

Katie: Absolut. Det tog mig två, tre år att göra mig av med min inre drömvärld och bearbeta varje negativ tanke som jag upptäckte fanns inom mig. Jag använde mig av frågorna i *The Work*. Det är en sak att komma till insikt om att världen du tror är verklig inte längre existerar för att du har vaknat upp nu till en helt annan verklighet, och en helt annan att verkligen vara klar, att helt och hållet ta till dig den nya verkligheten. Att verkligen förstå den på djup cellnivå. Att se att när någon kritiserar dig på ett sätt som tidigare brukade göra dig sjuk, kan du nu istället uppskatta det och förstå att det inte finns någon separation – att allting är en reflektion av dig själv, att vi alla är en. När jag insåg att alla älskade mig – det var bara det att alla inte hade insett det än – var det en enorm befrielse.

När vi ifrågasätter våra egna tankar och tolkningar förlorar det som brukar irritera oss sitt grepp om oss. När vi möter det med förståelse så börjar man istället skratta åt de tankar som man tidigare trodde var sanna, och på så sätt blir vi befriade. När man gör *The Work* och ställer de här frågorna kring en tanke man har så blir det schack matt. Det finns till slut inte någon annanstans för sinnet att ta vägen än till friheten. Och i den friheten finns paradiset.

Inspire: När du gick igenom din egen förändring, hur reagerade din familj på det?

Katie: Mina barn kunde först inte tro det (de var 16, 18 och 22 år). De fick hem sin mammas kropp, men all hennes ilska hade försvunnit. Det tog lång tid innan de kunde tro på att jag verkligen hade förändrats, jag hade ju varit så väldigt arg, så full av självhat. Allt det hade nu helt försvunnit, men de var länge väldigt rädda att deras “riktiga” mamma skulle komma tillbaka samtidigt som de innerligt hoppades att så inte skulle vara fallet! Men efter ett tag började de känna tillit till att min förändring var verklig och bestående.

En del brukar fråga mig om jag är upplyst nu och mitt svar är alltid: Hur ska jag kunna veta det? Om jag går omkring och bär på tanken att jag är upplyst då måste jag ställa mig själv frågan: Är det sant? Kan jag vara 100% säker på att det är sant? Och det krävs ett förflutet och en framtid för att kunna svara, och det sättet att tänka kommer från sinnet, från “mindet”. Vårt inre är däremot oändligt och där finns varken ett förflutet eller en framtid. Bara det eviga nuet. Om man fastnar i tanken – *Jag är upplyst* – blir det till en identitet, och det är motsatsen till upplysning. Och vem bryr sig egentligen! Allt som betyder någonting är nuet, här och nu, samt hur kan jag tjäna andra.

Inspire: Vad tror du är den största orsaken till lidande?

Katie: Att vi tror på våra tankar. Och att när vi tror på våra tankar får vi bilder i vårt sinne, som vi sedan fäster koncept och berättelser till och det är det här vi skapar vår värld utifrån. När vi tar bort alla dessa bilder och “stories” så finns ingenting av den värld vi trodde var sann kvar, det enda som kvarstår då är paradiset. Men när vi tror på våra tankar, och bilderna som uppstår från dessa tankar, och sedan



spinner “stories” kring tankarna som vi tror är sanna, då blir vi stressade, oroliga, irriterade och sjuka.

Inspire: Har du märkt någon förändring i vårt mänskliga medvetande?

Katie: Jag ser alla som vakna, det är bara det att de inte vet om det än. Istället försöker de flesta göra sitt bästa för att tro att deras negativa tankar är sanna och dessutom spinner de “stories” kring dessa som de sedan försöker göra till sin verklighet. Men när man ställer frågan till en tanke: *Är den sann?* är det en väldigt kraftfull fråga för de som redan är öppna. För egot är det däremot en dödsstöt eftersom frågan gör att tanken förlorar sitt grepp. Alla är inte redo för det och därmed heller inte redo att ställa frågan, men fler och fler börjar bli redo.

Inspire: Har du märkt om egot har börjat förlora sitt grepp om vårt mänskliga medvetande?

Katie: Absolut. Till exempel höll jag nyligen i en nio-dagarskurs. Första dagen var deltagarna rädda och skrämde, men redan andra och tredje dagen hade de totalt förändrats, öppnats upp och transformerats. Transformationen de hade gjort efter den nionde dagen var helt enorm.

Inspire: När du arbetar med fångar tackar du dem för att de gjort det de gjort eftersom det innebär att dina barn inte behöver genomgå deras lidande. Skulle du kunna förtydliga detta lite grann?

Katie: Ett sätt jag skulle vilja förklara det här på är så här: Om jag tror på någonting med hela mitt hjärta som orsakar mig stort lidande och mycket stress, och sedan gör *The Work* och ifrågasätter mina tankar, så sker det en förändring på cellnivå. Säg t.ex. att jag bär på tanken *Ingen bryr sig om mig*, men att jag släpper den och istället hittar en ny tanke, t.ex. *Andra bryr sig om mig* – och dessutom hittar bevis för det – då sker ett verkligt skifte. Då kan nästa barn som föds inte fästa sitt medvetande vid den gamla tanken *Ingen bryr sig om mig*. Inte i samma utsträckning som det hade gjort innan jag gjorde *The Work* och släppte tankens grepp om mitt sinne.

“Varje gång någon vaknar upp till sin inre sanning och släpper egots grepp om sitt medvetande, så hjälper det nästa barn som föds”



Varje gång någon vaknar upp till sin inre sanning och släpper egots grepp om sitt medvetande, så hjälper det nästa barn som föds. Då kan det barnet inte lika lätt fastna i de negativa tankarna. Detta beror på att vi har att göra med sinnen och inte med kroppar, och att vi alla är en.

Inspire: Så vilka råd kan du ge till dem som känner att de har orsakat andra lidande och nu har svårt att förlåta sig själva?

Katie: Gör *The Work*, ifrågasätt dina tankar – gör det du behöver göra för att skapa en förändring. Börja på nytt och skapa ett nytt liv utifrån din nya inre frihet. Jag jobbade en gång med en fånge som hade mördat sin fru. Jag förstod varför han hade gjort det, men själv förstod han inte. Han hade massvis med anledningar till varför han hade mördat henne – att hon inte älskade honom, att hon aldrig gjorde någonting för honom etc, etc. Vi skrev ner allting och sedan gick vi igenom frågorna från *The Work*. Det han då upptäckte och insåg var att det han tidigare hade trott var sant var så långt från verkligheten som man kan komma. Vi hittade exempel efter exempel på hur hon hade älskat honom, hur hon hade brytt sig om honom och alltid hade funnits där för honom, men hur han hade slutit sitt sinne och därför inte hade kunnat se det. Han förstod då att han hade mördat en kvinna som inte existerade någon annanstans än i hans tankar. Han insåg att verkligheten istället var den att kvinnan han hade varit gift med verkligen älskade honom och den insikten förändrade honom totalt. Han insåg också att orsaken till att han hade mördat henne var att han trott på sina tankar. Då kunde han utan problem förlåta henne eftersom han förstod att allt det han anklagat henne för inte ens hade hänt.

Inspire: Hur lyckades han förlåta sig själv?

Katie: Det kommer automatiskt. När du förstår varför du har gjort någonting och inte längre tror på det du trodde var orsaken, vad är du då skyldig till? Jo, att du trodde på dina tankar, men det är allt vi alla är skyldiga till. Antingen tror vi på våra tankar, eller så ifrågasätter vi dem. Och när vi inser det är det lätt att se renheten och oskuldssfullheten som finns inom oss alla. När han insåg allt det här blev han än en gång förälskad i sin fru. När vi ifrågasätter orsaken till vårt lidande och frigör sinnet från det är kärleken det enda som består.

För mer information besök www.thework.com
Där kan man bitta alla frågorna som man använder sig av i *The Work* – helt gratis.

Schamansidan
schamansk healing och energimedicin

- Terapeuter
- Behandlingar
- Kurser & Workshops
- Aktuella event
- Resor

Schamansk healing och energimedicin enligt Inka-traditionen...

...är ett mångtusenårigt redskap för att uppnå välbefinnande och balans. Det är en metod som kan hjälpa oss att skapa förändringar på många områden i livet, samt att också få en djupare kontakt med oss själva och med vår själs innersta längtan så att vi kan släppa det som håller oss tillbaka och gå ut i livet och leva vår dröm.

På Schamansidan.se finner du utbildade terapeuter över hela landet samt kurser, workshops, resor och andra aktuella event med schamansk anknytning.

Även info om Inka-schamaners Sverige-besök!

Du hittar oss på www.schamansidan.se

Välkommen!

Vi arbetar med många olika metoder som ger stöd i individens personliga och andliga utveckling bl.a. illuminationer, extraktioner, soul retrieval, olika typer av ceremonier, Nusta Karpay, Munday Ki m.m.

Info@schamansidan.se www.schamansidan.se

...bring vision to life...

BEHÖVER DU EN HEMSIDA?
En hemsida som står ut från mängden och som förmedlar den rätta känslan?

Jag skapar unika och personligt designade hemsidor främst för mindre verksamheter och småföretag. Mina kunder är till största delen inom hälsa och personlig utveckling och jag arbetar själv även med schamansk healing.

Jag erbjuder också bilder och fotografering för hemsidor och andra ändamål.
Förmånliga paketpriser!

Läs mer på www.bringvision.se

Några exempel på hemsidor som jag har gjort:
www.spiritualhealingcenter.se
www.oneinspiration.se
www.monikabloomberg.com
www.sarahkka.se
www.nordiclightinstitute.com

Se fler på www.bringvision.se/

"Tack så mycket Christina för vår fina hemsida!"
Cissi Williams,
Nordic Light Institute

För mer info välkommen att kontakta mig!

BRINGVISION
Christina Bring
070-734 44 62
info@bringvision.se
www.bringvision.se