

Ændrede sin egen tilværelse...

Rejsende i et lykkeligt liv

Byron Katie var ejendomsmægler, mor til tre og gift for anden gang, da hun igennem længere tid blev mere og mere deprimeret. Da hun rent bogstaveligt var helt nede, kom vendepunktet. I dag har hun næsten guru-status og rejser fra land til land med sine »fire spørgsmål, der kan ændre dit liv«.

Byron Katie har sin tredje ægtemand med til Danmark, forfatteren Stephen Mitchell. Han ligner én, der er vant til rollen som baggrundsfigur, stille, smilende og klædt i intellektuelt sort.

Byron Katie selv stråler i ukompliceret blåt. Eller i virkeligheden ER det hendes kornblomstblå øjne, der stråler, så enhver skepsis, man måtte komme anstigende med, slår knuder på sig selv for at få lov at kapitulere over for al den sødme, blidhed og mildhed, der tilsyneladende strømmer imod én.

Byron Katie er lige ankommet fra Arizona, hvor hun og Stephen har stiftet hjem.

– Men vi har faktisk ikke nået at være der ret meget, siger hun, og han tilføjer et »ikke endnu« fra sidelinjen.

For efter at de to mødtes for tre år siden på foranledning af Stephen Mitchells agent, der mente, at Stephen absolut måtte skrive Katies bog, har forfatteren fulgt Byron Katie overalt, hvor hun rejser hen. Og det siger ikke så lidt. Den snart 60-årige amerikanske kvinde har stort set været på farten verden rundt de seneste ti år for at udbrede kendskabet til »The Work«.

»The Work« er en enkel, terapeutisk metode, der består

af »fire spørgsmål, der kan ændre dit liv«, som der står i hendes nyeste bog, der har titlen: »Elsk det som er«.

»The Work« så dagens lys en februar morgen i 1986, da den dengang 43-årige Byron Kathleen Reid, som hun hed, vågnede op på gulvet i et be-

De fire spørgsmål

»The Work« består af fire enkle spørgsmål, som kan gøre os i stand til at se det, som nager os, i et andet lys. Ifølge Byron Katies filosofi er det nemlig ikke selve problemet, der forpester vores liv, men de tanker, vi gør os om problemet. Som det første, spørg dig selv:

1. Er det sandt? F.eks. at du er holdt op med at elske din mand, fordi han aldrig lytter til dig. Hvis du virkelig ønsker at kende sandheden, dukker svaret op. Lad blot sindet stille spørgsmålet og vent på det svar, der dukker op.

Følg op med:

2. Kan du virkelig vide, at det er sandt? I dette tilfælde: Altså at han ikke lytter til dig.

Fortsæt så med:

3. Hvordan reagerer du, når du tænker den tanke? Igen: Altså når du tror, at din mand ikke lytter til dig? Skriv en liste. Ser du måske vrede på ham? Afbryder du ham? Forsæt selv listen...

Og derefter videre med:

Byron Katie voksede selv op med en forestilling om, at hendes mor ikke elskede hende, »selv om hun i virkeligheden var en dejlig mor«. – Og hvordan kan man tro, at andre kan elske én, når éns mor ikke engang gør det? Jeg var 43, før jeg for første gang virkelig forstod, at jeg havde en mor, der kunne lide mig.



4. Hvem ville du være uden den tanke? Forestil dig, at du ikke tænker den tanke, at din mand ikke lytter til dig, eller at han overhovedet burde lytte. Giv dig god tid. Læg mærke til, hvad der viser sig. Hvordan føles det?

5. Og så den vigtige afslutning – Vend den om: »Jeg er holdt op med at elske min mand, fordi han aldrig lytter til mig« vendes om og bliver til: »Jeg er holdt op med at elske mig selv, fordi jeg ikke lytter til min mand«. Er dét lige så sandt for dig eller sandere?

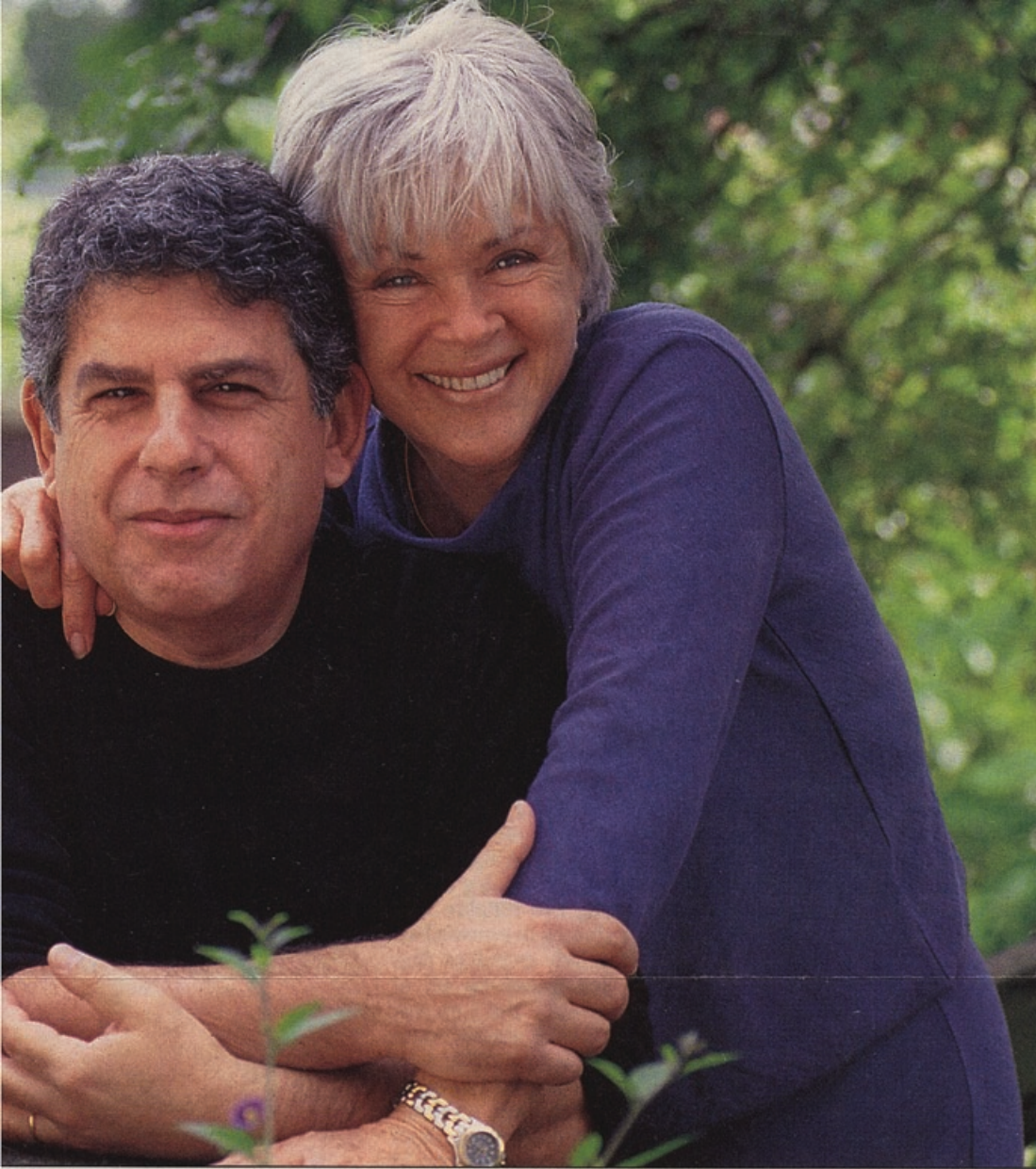
Du kan læse mere på hjemmesiden www.thework.dk eller naturligvis i bogen »Elsk det som er«, der er udkommet på Borgens Forlag.

handlingshjem. Hun lå på gulvet, forklarer hun, fordi hun ikke følte, at hun fortjente at sove i en seng. »Så lavt var mit selvværd. Så voldsomt var mit selvhad«.

Hun var ejendomsmægler, mor til tre, gift for anden gang og sådan set en typisk amerikansk kvinde, da hun stød og sikkert begyndte at glide ind i livslige gyldighed. I to år var hun så deprimeret, at hun blev i sengen uger ad gangen og udelukkende klarede sine forretninger telefonisk. Det var én lang nedtur, der strakte sig over knap ti år...

Lod sig indlægge

Da hun var allerlængst nede, lod hun sig i fortvivlelse indlægge på et behandlingshjem for kvinder med spiseforstyrrelser, fordi det var nu engang det eneste sted, hendes forsikringsselskab ville betale



for. Her blev hun anbragt på eneværelse, fordi de andre var bange for hende.

Det var så dér på gulvet, hun slog øjnene op en morgen for 16 år siden og oplevede det, vi andre vel vil kalde et mirakel. Hun kalder det selv sin »awakening«. En opvågning til en helt ny måde at tænke på og at se verden på.

– Mine tanker var nøjagtigt de samme som før. Forskellen var bare, at jeg fra det øjeblik ikke længere blindt troede på dem. Og så lo jeg. Det var forbløffende. De selvsamme tanker, som før havde holdt mig fanget i mit soveværelse i dagervis og ugevis, lo jeg nu ad.

– Og hun ler stadig, lyder det fra Stephens sidelinje.

– Nogle gange kan jeg ikke forstå, hvordan Stephen kan holde al den latter ud, replicerer hun med et lille koket sideblik ud til ham.

– Det er nu ikke spor svært, kommer det med eftertryk.

Til gengæld var det svært for Byron Katies daværende mand at få en kone tilbage, som han slet ikke syntes, at han kendte.

– »Hvem er du? Du er ikke den kone, jeg giftede mig med!«, gik han rundt og sagde. Og han havde fuldkommen ret. Jeg kom tilbage som en slags nyfødt, fortæller hun.

Hendes tre børn derimod var lykkelige over forvandlingen. De oplevede, hvordan det var igen at have en mor, der kunne vise, at hun elskede dem. Og som tiden gik, begyndte flere og flere at op-søge den forandrede Byron Katie og bede hende om hjælp med deres personlige problemer.

1992 blev et nyt vendepunkt, da Byron Katie blev

opfordret til at holde foredrag om dét, hun kunne. Fra da af begyndte »The Work« at sprede sig worldwide.

Nyt vendepunkt

Når man spørger, hvad der virkelig skete den februar-morgen, slår hun ud med armene og siger: – Jeg ved det ikke! Men med ét var al mit raseri og alle de tanker, der plagede mig, helt væk. Jeg forstod pludselig, hvordan vores sind arbejder. Som der står i bogen: Ingen har nogensinde været i stand til at kontrollere sine egne tanker, selv om der er mennesker, der fortæller, at det er lykkedes for dem. Jeg giver ikke slip på mine tanker – jeg møder dem med forståelse. Så giver DE slip på MIG.

Hvor end Byron Katie er i verden, uanset hvor forskellige landene er, er det de samme problemer, mennesker

Stephen Mitchell er forfatter og »et hjemmemenneske«, der skriver bedst i hjemlige omgivelser. Han har måttet vænne sig til et liv som rejsende for at kunne følge sin kone. Men det ligner ikke noget offer for ham...

slås med, fortæller hun. »Ingen elsker mig«, »jeg er ikke god nok«, »livet er uretfærdigt«. Hun kan en lang remse. Men som hun siger:

– Alt det stress og de frustrationer, vi føler, forårsages af, at vi kæmper imod det, som er. »Min mand burde forstå mig bedre« eller »Jeg burde være slankere«. Det er tanker, der plager os, fordi det er en måde at ønske, at virkeligheden var en anden.

Det gør ondt

– Som jeg også skriver i bogen: Jeg elsker det, som er. Ikke fordi jeg er et specielt spirituelt menneske, men fordi jeg kan mærke, at det gør ondt, når jeg kæmper mod virkeligheden. Vi kan vide, at virkeligheden er god, sådan som den er, fordi vi oplever anspændthed og frustration, når vi kæmper med den. Vi føler os ikke naturlige eller i balance. Når vi holder op med at sætte os op mod virkeligheden, bliver handling enkel, flydende, venlig og frygtløs. Elsk det som er. Det er dér, lykkefølelsen ligger.

Siger hun. Og ser virkelig, virkelig lykkelig ud. Og sådan vil hun med garanti også sidde og se ud, når den næste journalist træder ind. I morgen er det i Sverige. Dernæst Holland. Tyskland. England. Og så videre.

Når Byron Katie engang når hjem fra sin foredragstur, er hun ikke længere bedstemor til to, men til fire. Hendes søn og svigerdatter er nemlig på vej med et par tvillingepiger.

Byron Katie har ellers været med ved de tidligere børnebørns fødsler. At hun ikke kan være det denne gang, gør hende ikke spor. Nu er virkeligheden den, at hun befinder sig her i Europa. Og virkeligheden er hun for længe holdt op med at kæmpe imod. Hun elsker jo det, som er... ✿