



ANNEA WORKS - HEILWERKSTÄTTE

THE WORK nach Byron Katie

Gedanken, Identifikation und Leiden

Gedanken tauchen auf und vergehen. In dem Moment, wo Du einem Gedanken Glauben schenkst, ihn für wahr hältst und Dich auf diese Weise mit ihm identifizierst entsteht eine Geschichte. Deine Geschichte. Wer bin ich? Wie bin ich? Was & wie ist das Leben? Eine Geschichte, die in Deinem Kopf immer und immer wieder erzählt wird und für wahr genommen wird.

Alles, was Du über Dich, die anderen Menschen und die Welt zu wissen glaubst, sind nur Gedanken, denen Du Wahrheitsgehalt zumisst. Fokussiert auf und verwickelt in Deine Gedanken kannst Du jedoch nicht in wirklichem Einklang mit dem sein, was Du jenseits Deiner Gedanken bist.

Denn Du bist nicht eine Person in einer Geschichte. Du bist das Bewusstsein, in welchem die Geschichte erscheint. Du bist das, was die Geschichte beobachtet. Du bist DAS, in welchem alle Formen erscheinen und vergehen. Reiner Geist. Liebe.

Was folgt daraus?

Das, was Du als Person in bestimmten Situationen denkst und glaubst ist der Grund für Dein Leid oder Deine Freude, je nachdem. Deine Gefühle und Emotionen in der Situation sind die direkte Folge der Gedanken, die Du glaubst und mit denen Du in dem Moment identifiziert bist.

Das Leid, das Du empfindest kommt nicht von aussen und ist daher nicht unausweichlich. Es kommt aus dem Inneren und beruht auf Gedanken, die Du glaubst. Die Verantwortung liegt bei Dir etwas zu ändern.

The Work

Stelle Dir eine Situation vor, die für Dich leidvoll war. Eine Situation in der Du Dich in Konfrontation mit etwas, jemand oder auch Dir selbst befunden hast. Sei ganz still und spüre Dich in diese Situation ein. Fühle Deine Gefühle, nimm die Gedanken wahr, die Du gedacht hast.

Nun schreibe diese Gedanken auf. Die Arbeitsblätter (siehe „INFOTHEK“) helfen Dir herauszufinden, was Du in dem Moment gedacht und geglaubt hast. So werden die Gedanken sichtbar und festgehalten.

Danach arbeitest Du mit den 4 Fragen.

1. Ist es wahr?
2. Weiß ich, das es wirklich wahr ist?
3. Wie geht es mir, reagiere ich, verhalte ich mich mit diesem Gedanken?
4. Was wäre ich ohne diesen Gedanken? Wie reagiere ich, wenn er nicht auftaucht?

Du untersuchst Deine Gedanken, hinterfragst sie, drehst sie um, betrachtest sie von allen Seiten. Du wirst sehen, dass sich neue Perspektiven auftun. Es kann sein, dass ein in das Gegenteil umgekehrter Gedanke plötzlich „wahrer“ ist, als der Ursprungsgedanke. Neue Gefühle stellen sich ein. Andere Räume öffnen sich. Stress und Leid lösen sich auf. Erkenntnisse tauchen auf. Mehr und mehr wirst Du vom Gefangenen der Geschichte zu ihrem Beobachter.

In allerletzter Konsequenz kannst Du hier zu einer „Realität“ erwachen, die weit größer und tiefer ist, als Du es Dir hättest erträumen können. THE WORK ist eine Chance zutiefst wahrzunehmen, dass das, was wir Realität nennen, reine Imagination ist. Es ist ein Weg zum Ein-Verstanden-Sein mit dem WAS IST. Es ist ein Weg zum inneren Frieden und zum Ende des Krieges mit uns selbst, den anderen Wesen und der Welt.

„Ich habe herausgefunden, dass ich leide, wenn ich meine Gedanken glaube. Glaube ich ihnen nicht, leide ich nicht. Das ist für jedes Lebewesen wahr. So einfach ist es, frei zu sein. Ich habe festgestellt, dass Leiden optional ist und eine Freude in mir gefunden, die niemals verschwindet. Nicht einmal für einen einzigen Moment. Diese Freude ist in jedem, immer. Und ich lade dich ein, mir nicht zu glauben, sondern es für dich selbst zu testen.“

(Byron Katie)