

Lektion



The Work



The Work

IN DIESER LEKTION ERFÄHRST DU:

- 4 Edle Wahrheiten
- Der Prozess der Untersuchung
- Worum es in der Praxis von "The Work" geht
- Wie die Praxis durchgeführt wird - Konsultation



In der ersten Lektion stellt dir Katie die 4 Edlen Wahrheiten des Buddhismus vor, auf denen sie ihre Praxis aufbaute. Diese sind:



Die Vier Edlen Wahrheiten

1. Es gibt Leid in der Welt.
2. Es gibt eine Ursache für dieses Leiden - diese Ursache ist das, was Sie denken und glauben.
3. Es gibt einen Ausweg aus dem Leiden
4. "Hier ist das Wie" - die Untersuchung, die die Lösung herbeiführt

Weiter erklärt sie dir, was der Prozess der "Untersuchung" ist. In diesem Prozess musst du zunächst herausfinden, was du über den Glauben denkst, der dir Leid zufügt; Dinge, die du sagst oder tust, die negative Gefühle wie Schuld, Scham, Wut, Traurigkeit usw. hervorrufen. Dann geh in dich selbst und stelle dir verschiedene Fragen:



Die Vier Fragen

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

Dann versuche, deine Überzeugungen umzukehren. Anstatt z.B. zu sagen, *Ich kann es nicht tun* oder *Ich bin nicht würdig*, ändere es in *Ich kann es tun* und *Ich bin würdig*. Spüre, wie sich dieser neue Glaube für dich anfühlt. Probiere verschiedene Gegensätze von dem aus, was auch immer du in deinem Inneren in Frage stellst, um diejenigen zu finden, die passen.



Es braucht Zeit und Kontemplation, um den neuen Glauben zu akzeptieren. Es ist wie das Ausprobieren eines neuen Paares Schuhe, man muss zuerst sehen, wo sie passen. Meditiere dort, wo dir deine Antworten auf diese Fragen wahr erscheinen. Es ist normal, dass das ein Prozess ist und eine Weile dauern kann.

Kontemplation in dir selbst ist wichtig, weil dieser stille Moment Optionen hervorbringt, die du vielleicht noch nie in Erwägung gezogen hast, weil du so überzeugt bist, dass das, was du glaubst, wahr ist, dass du in diesen Glauben eingehüllt bist und die anderen Optionen nicht siehst.

In der ersten Lektion hast du gesehen, wie Katie eine Konsultation mit einer Frau durchgeführt hat, die glaubt, dass ihr Liebesleben von ihrer Körpergröße abhängt. Nutze das, was du aus der Art und Weise gelernt hast, wie Katie den “The Work”-Prozess durchführt, um ihn bei allen persönlichen Themen, mit denen du zu tun hast, an dir selbst durchzuführen. Wir haben einen Übungsbogen für dich zusammengestellt, der dir helfen soll.



ÜBUNG - “VIER FRAGEN”

Hier ist ein Übungsblatt für dich, um mit dem “The Work”-Prozess zu beginnen. Beantworte die 4 Fragen, um in deine Überzeugungen und Emotionen einzutauchen, und folge dann den Anweisungen, um dein Denken zu ändern. Es ist wirklich ein Veränderungsprozess. Hier sind noch mal die vier Fragen:



Die Vier Fragen

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

Hier sind wieder die vier Fragen mit ein Beispiel dafür, wie die vier Fragen auf die folgende Aussage angewendet werden können. Fülle sie mit deinen persönlichen Situationen aus.

GLAUBENSSATZ:

Beispiel: “Paul sollte mich verstehen.”



1. Ist das wahr?

Beispiel: Ist das wahr, dass er dich verstehen sollte? Werde still. Warte auf die Antwort deines Herzens

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Beispiel: Kannst du letztlich wissen, was er verstehen und was er nicht verstehen sollte? Kannst du wirklich wissen, was das beste Verständnis in seinem Interesse ist?

3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Beispiel: Was geschieht, wenn du glaubst "Paul sollte mich verstehen" und er tut es nicht? Empfindest du Wut, Stress oder Frustration? Wie behandelst du Paul? Würfst du ihm einen vernichtenden Blick zu? Versuchst du ihn in irgend einer Weise zu ändern? Wie fühlen sich diese Reaktionen in dir an? Wie behandelst du dich selbst? Bringt dir der Gedanke Stress oder Frieden? Werde still und lausche in dich hinein.

4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

Beispiel: Schliesse deine Augen. Stell dir vor, in Pauls Gegenwart zu sein. Nun stell dir vor, dass du Paul nur für einen Augenblick ohne den Gedanken ansiehst: „Ich will, dass er mich versteht.“ Was siehst du? Wie wäre dein Leben ohne diesen Gedanken?



DIE UMKEHRUNG

Als Nächstes, kehre deine Aussage um. Die Umkehrungen sind eine Möglichkeit, das Gegenteil von dem zu erfahren, was du für wahr hältst. Du kannst mehrere Umkehrungen finden.

Zum Beispiel wird "Paul sollte mich verstehen" umgekehrt zu:

- *Ich sollte mich verstehen.*
- *Ich sollte Paul verstehen.*
- *Paul sollte mich nicht verstehen.*

Erlaube dir, die Umkehrungen voll und ganz zu erfahren. Finde für jede Umkehrung mindestens dreikonkrete, echte Beispiele aus deinem Leben, wie die Umkehrung wahr ist. Es geht hier nicht darum, dich selbst anzuklagen oder Schuldgefühle zu empfinden. Es geht darum, Möglichkeiten zu entdecken, die dir Frieden bringen.

DIE UMKEHRUNG DER NUMMER 6

Bei der Umkehrung der Aussage unter Nummer 6 gehen wir etwas anders vor:

"Ich will nie mehr einen Streit mit Paul erleben" wird umgekehrt zu:

*„Ich bin bereit, wieder einen Streit mit Paul zu erleben.“, und
„Ich freue mich darauf, wieder einen Streit mit Paul zu erleben.“*

Bei der Nummer 6 geht es darum, alle Gedanken und Erfahrungen mit offenen Armen willkommen zu heißen, denn dabei wird offensichtlich, wo wir weiterhin mit der Wirklichkeit im Krieg sind. Wenn du bei einem Gedanken noch Widerstand spürst, ist deine Arbeit nicht getan. Wenn du dich ehrlich auf Erfahrungen freuen kannst, die unbequem waren, dann hast du im Leben nichts mehr zu fürchten—dann siehst du alles als ein Geschenk, das dir Selbsterkenntnis bringen kann.





Notizen

