

Nederlands Netwerk

DECEMBER 2022

NIEUWSBRIEF

TW!N - The Work of Byron Katie : Nederlands Netwerk

van Byron Katie



Het einde van oorlog

BYRON KATIE

Het is de oorlog in onszelf die beëindigd moet worden, als we willen dat er een einde aan de oorlog komt. Zodra de interne oorlog eindigt, komt ook de externe oorlog ten einde.

Dan zullen legers bewapend worden met waar ze echt mee bewapend willen zijn: medicijnen, voeding, onderwijs, welwillendheid en harten die mogen doen waar ze goed in zijn - harten die bewapend zijn met dat wat juist en goed is.

Ik nodig jullie allemaal uit om een rechtvaardiging voor oorlog te vinden die niet de denkwijze van de 'vijand' weerspiegelt.



Deze editie

Het einde van oorlog
PAGINA 01

The Work en Dromen
PAGINA 02

Werken met een motief
PAGINA 03

Geld verliezen, een
onderzoek
PAGINA 04-05

Kerst stress
PAGINA 05-06

Nieuws
PAGINA 07

Evenementen
PAGINA 08-10

The Work en Dromen

MONIQUE DANKERS

Door mijn dromen kan ik Werken met wat mijn onbewuste me als belangrijk thema aanreikt. En dankzij het onderzoek van The Work heb ik de taal van mijn droom beter leren verstaan.

Om een droom met The Work te kunnen onderzoeken hoef je je er slechts heel weinig van te herinneren. Als ik bijvoorbeeld weet dat ik over mijn buurman gedroomd heb, is dat al genoeg. Ook als ik me verder niets meer van de droom kan herinneren, dan heb ik toch al genoeg informatie om vanuit het gevoel waarmee ik wakker werd een werkblad in te vullen. Gedurende het invullen van het werkblad en later tijdens het stellen van de vier vragen, komen vergeten droomfragmenten dan vaak weer bovendrijven.

The Work is meditatie en brengt ons in deze stilte op een dieper niveau. Door daar met het Work proces af te dalen, krijgen wij de vrije toegang tot wat de droom ons wil laten weten.

Door het zoeken en vinden van voorbeelden voor de omkeringen wordt de droom tenslotte op een helende manier afgerond.

<https://www.yessence.nl/nl/droomwerk/>

'Droomanalyse met The Work'

Auteur : Monique Dankers- van der Spek

Taal: Nederlands (of Engels, of Duits)

Uitgever: Lulu.com



"IK LAAT CONCEPTEN
NIET LOS - IK BEVRAAG
ZE. TOEN LIETEN
ZE ME LOS."

BYRON KATIE





WERKEN MET EEN MOTIEF

MARIJKE TOPS

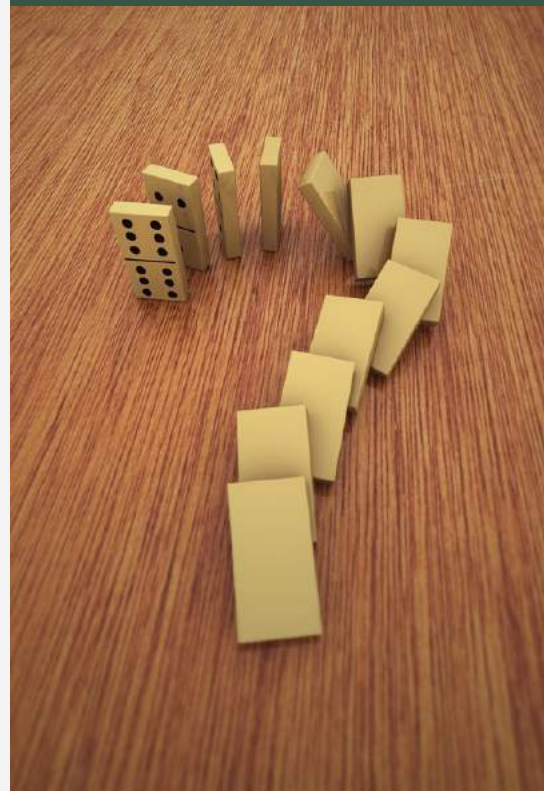
Byron Katie spreekt vaak over 'houden van wat er is' en 'The Work doen omwille van de waarheid'. Ik begreep nooit zo goed wat ze daar precies mee bedoelde. Ik deed juist vaak The Work om me anders (beter) te voelen of om ander gedrag te vertonen of een emotie te vermijden. Ik greep juist die stressvolle situaties, gedachten of emoties aan, omdat ik ze niet fijn vond. Omdat ik inmiddels wist dat de stress vanuit mezelf kwam en niet vanuit de buitenwereld, werkte ik me door alle zaken die me het allermeeste dwarszaten. Steeds zocht ik naar 'de perfecte' gedachte om op te werken. En terwijl ik daar zeker verlichting in vond, begon er toch iets te wringen...

Ik besepte dat ik The Work deed met een motief, namelijk het uit de weg gaan van bepaalde situaties/emoties. Ik wilde me niet angstig, verdrietig, depressief, beschaamd of boos voelen, dus zodra ik deze 'negatieve' emoties gewaar werd, deed ik zo snel mogelijk The Work om me weer goed te voelen. The Work werd mijn verslaving, mijn drugs. Hield ik van wat er was? Nee, ik hield niet van bepaalde emoties. En ook niet van mijn gedrag dat daaruit voortvloeyde. Deed ik The Work omwille van de waarheid? Nee, niet langer. Ik deed het vooral om me beter te voelen.

De vraag rees op: Is het erg om The Work met het motief te doen om me beter te voelen? Mijn antwoord was: Nee, absoluut niet. En... het was goed om me daar bewust van te worden. Dat bewustzijn heeft namelijk mijn relatie tot The Work veranderd. Ik doe niet langer enkel The Work op héle stressvolle situaties of emoties. Juist het werken op kleine dingen (zoals hondenpoep op de stoep) geven me toegang tot die waarheid, waar ik denk dat Byron Katie naar refereert. Ik ga ook niet langer emoties uit de weg. Voortaan ervaar ik ze juist heel diep. Ik laat ze letterlijk door mijn lichaam stromen met de acceptatie en liefde voor wat er is. En daarmee is The Work niet langer een techniek of stuk gereedschap dat ik af en toe gebruik, maar is het een levenswijze geworden. Het is mijn levenswerk: (the) work in progress.

"ONDERZOEK HEEFT GEEN MOTIEF. HET LEERT ONS GEEN FILOSOFIE. HET IS NIET MEER DAN ONDERZOEK."

BYRON KATIE





Over geld verliezen, een onderzoek

MARJAN SCHUURMAN

Vorige week sprak ik een Spaanse vriendin die lange tijd een kinderopvang bij haar thuis heeft gehad. Ze vertelde me dat ze toe was aan verandering. Ze was moe, ze wilde minder gebonden zijn en ze wilde meer ruimte hebben om er andere dingen naast te doen.

Ze had het plan bedacht om een paar kamers in haar huis onder te verhuren. Ze was er helemaal enthousiast over, maar toch kon ze de stap niet zetten. De belangrijkste reden was geld. Twee jaar geleden was haar vader overleden en ze had geld van hem geërfd, maar – hoe gek het ook klinkt – die erfenis blokkeerde haar. Elke keer dat ze het geld voor iets wilde gebruiken, kwam de gedachte bij haar op: Ik mag mijn vaders geld niet verliezen. Ze vroeg me The Work met haar te doen.

Als ze de gedachte geloofde, voelde ze zich volledig verlamd. Ze kreeg er angstaanvallen van en begon steeds meer aan zichzelf te twifelen. Zonder de gedachte voelde ze zich lichter, groeide het geloof in haar nieuwe plannen en kreeg ze steeds meer zin om de eerste stappen te zetten.

Toen ze de gedachte omkeerde (Ik mag mijn vaders geld niet verliezen), vond ze: Ik mag mezelf niet verliezen. Die omkering kwam echt bij haar binnen. Ze zag hoeveel energie ze

verloor door telkens weer te twifelen aan haar eigen ideeën uit angst het geld van haar vader te verliezen. Ze beroofde zichzelf van het plezier in haar leven en ze verloor ook steeds meer van haar zelfvertrouwen. Ze werd verlamd door angst om het fout te doen. Dit was veel meer waar dan de gedachte “Ik mag mijn vaders geld niet verliezen”.

De andere omkering die ze vond, was “Ik mag mijn vaders geld wel verliezen”.

"HET LEVEN IS SIMPEL.
ALLES GEBEURT VOOR
ONS, EN WORDT ONS
NIET AANGEDAAN."

BYRON KATIE

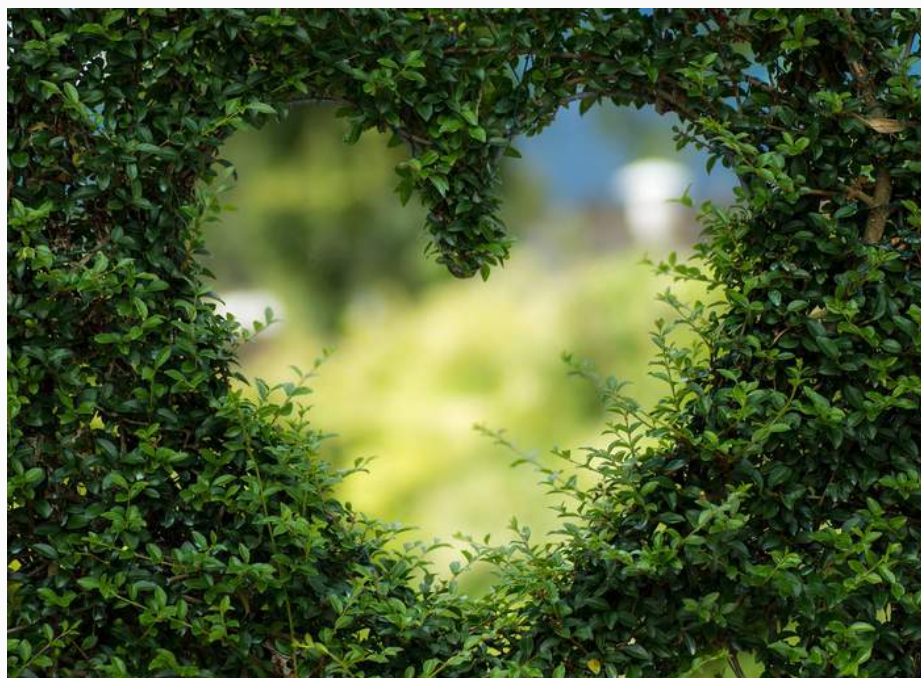




Ook deze omkering ervoer ze als een bevrijding. Ze zag dat haar vader helemaal niet zoveel om geld gaf en dat hij er veel gemakkelijker mee omging dan zij. Ze kon ook zien dat ze het niet over de balk hoefde te smijten. Ze kon het met beleid investeren in het opknappen van haar huis, zodat ze de kamers makkelijker kon verhuren (waardoor ze weer geld zou verdienen). En ze kon zichzelf milder bekijken: ook zij was maar een mens, een mens die fouten mag maken.

Ergens in het onderzoeken van haar gedachten ontglipte haar de zin: Het geld is het enige wat nog over is van mijn vader. Ook die gedachte hebben we onder de loep genomen. Naast de omkering "Ik ben het enige wat over is van mijn vader" vond ze "Het enige wat over is van mijn vader, is MIJN VADER". Daarin zat de ultieme waarheid: geen verwachtingen, geen dingen om nog goed te maken, geen angst meer. Wat er over is van haar vader is haar vader: de gedeelde momenten, zijn humor, zijn voorbeeld, zijn liefde voor haar.

Marjan Schuurman



"HET ONTVANGEN IS HET GEVEN. HET IS HET MEEST AUTHENTIEKE DAT JE KUNT TERUGGEVEN. DAT IS WAT ZE JE IN DE EERSTE PLAATS WILDEN GEVEN."

BYRON KATIE





Kerst stress

LAKSHMI CHAYAPATHI

Het is het einde van het jaar en Kerstmis staat voor de deur. Ik denk aan de borrels en feestjes die eraan komen, en aan de beelden van het feestelijke eten dat bereid gaat worden. Bij die beelden voel ik meteen spanning in mijn lijf. Mijn hart gaat sneller kloppen en ik voel verdriet. Ik kan niet alles eten, want ik heb last van maagzuur en onlangs is er diabetes bij me vastgesteld. Er komt zelfmedelijden in me op - een gevoel dat me vertrouwd voorkomt. In tegenstelling tot de anderen zal ik niet alles vrijuit kunnen eten.

1. Is het waar: "ik zal niet alles vrijuit kunnen eten"? Ja

2. Kan ik absoluut weten dat dit waar is? Nee
(Eerst ging mijn gedachten naar goed, als er een wonder gebeurt en ik ben genezen voor Kerstmis, dan ja, en dan gevolgd door 'Wat is de kans dat dat gebeurt'. Dus ging ik in stilte zitten met de vraag: Okay, als dat niet gebeurt, kan ik dan nog steeds absoluut weten dat het waar is dat ik niet alles vrijuit zal kunnen eten? Toen kwam er een 'Nee', ik zag me eten wat ik eet zonder verhaal, in vrijheid).

3. Hoe reageer ik, wat gebeurt er als ik de gedachte geloof: "Ik kan niet alles vrijuit eten"?
Mijn hart zinkt. Ik voel tranen in mijn keel. Mijn rug verstrakt, ik heb zin om te huilen. Ik haat mijn lichaam. Ik heb beelden van de vele jaren waarin dit al gaande is. Ik zie beelden van de anderen die lachen en zich vermaken met het eten en de alcohol en de koffie en de desserts, en ik zeg 'Nee, dank je wel' tegen alles. Ik zie ook beelden van mijn vriend die me onlangs vroeg 'Is het niet beter geworden?', en mijn hart breekt. Ik wil 'Nee' schreeuwen. Ik voel dat er iets mis met me is. Ik wil me verstoppen. Ik kijk niet uit naar de feestjes. Ik word klein. Ik voel wrok tegen de alternatieve arts wiens behandeling ik heb gevolgd. Ik zie geen uitweg. Ik zie mijn leven in dezelfde geest doorgaan tot ik sterf. Ik voel me heel eenzaam.

'JE HECHT JE AAN JE
GEDACHTEN OF JE
ONDERZOEKT ZE. ER IS
GEEN ANDERE KEUZE.'

BYRON KATIE





4. Wie zou ik zijn zonder de gedachte “Ik kan niet alles vrijuit eten”?

Ik voel me opgewonden, ik zie overal glitters. De mensen van wie ik hou om mee samen te komen, de familie die samenkomt, ons gelach. Ik zie het feestelijke eten, en niet alles ziet er aantrekkelijk uit voor mij. Ik kan inchecken bij mijn lichaam - heb ik nu echt zin om dit te eten? , en het verbaast me hoe weinig verlangen ik lijk te hebben naar sommige gerechten waar ik eerder zo naar had uitgekeken. En als er iets is dat niet op mijn lijst staat dat ik wil proberen, doe ik dat met nieuwsgierigheid, alsof ik het voor de allereerste keer probeer. Het voelt alsof ik het probeer zonder dat het verleden erbij komt kijken.

Omkeringen van “Ik kan niet alles vrijuit eten”

1. Ik zal alles vrijuit kunnen eten:

- Vrij van het verleden, wat best verbazingwekkend is; Ik voel me net een pasgeboren baby die dingen uitprobeert.
- Ik ben vrij om meer afgestemd te zijn op mijn lichaam
- Ik experimenteer in plaats van in een kooi te zitten van mijn 'moet niet'.

2. Mijn denken zal niet alles vrijuit kunnen eten

- Het is druk met in het verleden of de toekomst zijn
- Het is druk met kijken naar hoe anderen eten/drinken
- Het heeft besloten dat er geen vrijheid beschikbaar is om van te genieten

3. Ik zal niets vrijuit kunnen eten

- Zelfs de dingen die ik ‘mag’ eten eet ik niet in alle vrijheid
- Met die gedachte zal ik het druk hebben met het missen van wat ik niet kan eten
- Met nadenken ben ik niet vrij om iets nieuws te eten, te experimenteren...

Zonder de gedachte “ik zal niet alles vrijuit kunnen eten” voel ik me vriendelijk tegenover mijn lichaam en tegenover mezelf, en kan ik mijn vriend die me vroeg 'Is het nog steeds niet beter' vertellen hoe ik meer in contact ben gekomen met mijn lichaam, hoe mijn relatie met eten anders is geworden...

Bedankt dat jullie met mij op deze reis zijn gegaan. Ik wens jullie allemaal een fijne kerst en een mooi eindejaarsfeest!

Lakshmi Chayapathi

“JE LIJDT GEWOON AAN
DE OVERTUIGING DAT
ER IETS ONTBREEKT
IN JE LEVEN.

IN WERKELIJKHEID
HEB JE ALTIJD
WAT JE NODIG HEBT.”

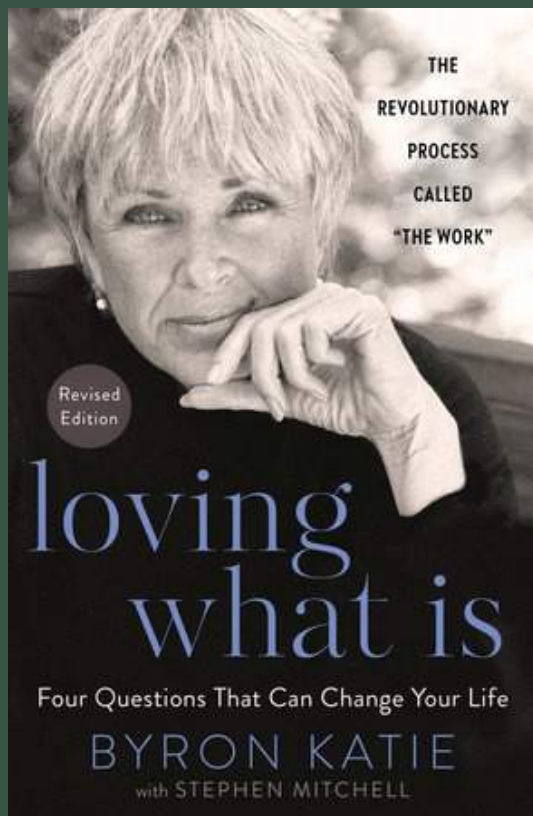
BYRON KATIE





Nieuwe editie van de boek
"Loving What is" van
Byron Katie

<https://thework.com/loving-what-is-revised-edition/>



How does The Work work?
The authentic answers within you
meet the four questions.

Byron Katie



EVENEMENTEN

MET BYRON KATIE

Live facilitaties and Q&As met Katie elke maandag, dinsdag en Woensdag:



[HTTP://ATHOMEWITHBK.COM](http://athomewithbk.com)

De 9- dagse School for The Work zal in maart 2023 plaatsvinden:



[https://tHTTPS://THEWORK.COM/SFTW-PARTICIPANT-REGISTRATION/](https://thework.com/sftw-participant-registration/)



“DAT IS WAAR ONDERZOEK VOOR IS, OM STRESSVOLLE MYTHOLOGIE TE DOORBREKEN.”

BYRON KATIE



COMING SOON!

Evenementen met gecertificeerde begeleiders

Ervaar de krachtige combinatie van Yoga en "The Work"

Een 4-daagse retraite

9-12 maart 2023

Jasmijn Koelink & José de Groot

Locatie: Venwoude

<https://yogatreat.eu/nl/event/omarm-het-mogelijke/>

Tiendelige Online cursus The Work

9 januari - 27 maart 2023

Aafke S. Heuvink

Online via Zoom

<https://living-heart.nl/aanbod/10-delige-onlinecursus/>

Jaartraining The Work van Byron Katie

11 maart tot 18 november 2023

Aafke S. Heuvink

Locatie: Amsterdam

<https://living-heart.nl/aanbod/jaartraining-the-work-2/>

6 weken online training: De Schaamte Voorbij

Vrijdagavonden: 10 februari tot 17 maart 2023

Marijke Tops en Jeannette Akse

<https://unravelthemind.com/de-schaamte-voorbij/>

Cursus The Work / principes

21 - 28 januari, 4 - 11 - 18 februari 2023

Marianne L. van der Meer

Workshop Vier vragen die je leven veranderen? Dit is The Work®

zondag 12 februari 2023

Marianne L. van der Meer

Cursus IBSR (The Work) in de Praktijk

24 februari, 10 - 24 - 31 maart, 14 - 21 april

Marianne L. van der Meer

Cursus Denkend aan de dood

01 - 08 - 15 - 22 - 29 maart

Marianne L. van der Meer

Locatie: Doetinchem

<https://www.contextueelwerk.nl/cursussen.html>

