



*Niente
al di fuori di te
potrà mai darti
quello che cerchi.*

**INTERROGA
I TUOI PENSIERI
E CAMBIA IL MONDO**

AUTRICE DEL BEST SELLER INTERNAZIONALE *AMARE CIO CHE È*

Citazioni di Byron Katie

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



INTERROGA
I TUOI PENSIERI
E CAMBIA IL MONDO

Citazioni di
BYRON KATIE

a cura di Stephen Mitchell

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Introduzione	9
I. L'amore, il sesso e le relazioni	15
II. La salute, la malattia e la morte	49
III. Genitori e figli	81
IV. Il lavoro e i soldi	115
V. La realizzazione del sé	141
Ringraziamenti	173
Nota sull'autrice	175

I

L'amore, il sesso e le relazioni

Niente al di fuori di te potrà mai darti quello che cerchi.



Quando cominciamo a interrogare i nostri pensieri, i nostri partner (viventi, defunti o divorziati) sono sempre i nostri più grandi maestri. La persona con cui stai non è mai sbagliata; è il maestro perfetto per te, che la relazione funzioni o non funzioni, e appena incominci il Lavoro lo vedi chiaramente.

Non ci sono mai errori nell'universo. Se il tuo partner è arrabbiato, bene. Se ha delle caratteristiche che consideri difetti, bene, perché questi difetti sono i tuoi: li stai soltanto proiettando. Scrivili su un foglio, indagali e liberati. La gente va in India a cercare un guru, ma non è necessario: tu vivi già con il tuo. Il tuo partner ti darà tutto ciò di cui hai bisogno per la tua libertà.



Quando non ami l'altro soffri, perché l'amore è il tuo vero sé. E non è possibile *costringersi* ad amare! Non puoi importi di amare qualcuno. Ma quando finalmente ami te, automaticamente ami l'altra persona. Non puoi non amarla. Come non è possibile obbligarti ad amarci, è altrettanto impossibile importi di non

amarci. È sempre una tua proiezione.



Le personalità non amano, vogliono qualcosa. L'amore non cerca nulla. È già completo. Non vuole, non ha bisogno, non conosce *si dovrebbe* o *non si dovrebbe* (nemmeno per il proprio bene). Perciò quando sento qualcuno dire che ama e vuole essere riamato, so che non sta parlando d'amore. Sta parlando di qualcos'altro.



Non posso provare rabbia per il mio partner senza soffrire. È qualcosa che non mi viene naturale, che non risuona con me. Se accolgo il mio partner con comprensione, mi sento più me stessa. Allo stesso modo, quando nella mia mente sorge un pensiero, posso accogliere quel pensiero con comprensione? Quando avrò imparato ad accogliere i miei pensieri con comprensione, accoglierò anche te con comprensione.

Che cosa potresti dirmi su me stessa che io non abbia già pensato? Non *esistono* pensieri nuovi, sono tutti riciclati. Non incontriamo altro che pensieri. L'esterno è la proiezione del nostro interno. Che sia il tuo pensiero o il mio, è lo stesso. Accogliamolo con comprensione. Soltanto l'amore guarisce.



Passiamo tutta la vita a dare torto al partner. Poi, quando incominciamo Il Lavoro, arriva la sconfitta. È uno shock tremendo. Ma si rivela una grazia. Vincere è perdere. Perdere è vincere. Tutto si capovolge.



Quando ti assumi la tua parte di responsabilità in qualcosa che il tuo partner ti ha fatto, è la cosa più dolce del mondo. Ti senti umile, senza il minimo bisogno di difenderti. Ti lascia completamente vulnerabile. È una vulnerabilità che ti fa venire voglia di leccare la terra. È così deliziosa!



Il mio amore è affar *mio*, non ha nulla a che fare con te. Tu mi ami, ma anche questo non è personale. Ti racconti la storia che io sono così o così e ti innamori della tua storia. Che cosa c'entro io in tutto questo? Io sono qui per la tua percezione, non ho scelta. Sono la tua storia, niente di più e niente di meno. Non mi hai mai incontrato. Nessuno ha mai incontrato nessuno.



Non è compito tuo amarmi: è mio.



Quando credi al pensiero “Mio marito dovrebbe capirmi”, e la realtà è che non ti capisce, hai trovato la ricetta dell’infelicità. Puoi tentare di tutto per farti capire, ma alla fine capirà sempre quello che può capire. E anche se ti capisce, che cosa ne avresti? Soltanto la conferma che la tua storia è vera. Ciò che dice di capire non sei tu perché, dato che manipoli la sua comprensione, lui può soltanto capire la storia che tu stai raccontando. Quindi, anche nel migliore dei casi non vieni compresa. Noi non sentiamo

quello che ci stai dicendo; sentiamo ciò che pensiamo che tu ci stia dicendo. Sovrapponiamo la nostra storia a quello che dici ed è questo che capiamo. Vuoi punire tuo marito per i tuoi pensieri?



Mi piace raccontare un episodio accaduto intorno al 1997, in un periodo in cui viaggiavo continuamente per condividere Il Lavoro con persone di tutto il mondo, giorno dopo giorno, sempre in aereo, in treno o in auto. Una sera presi l'aereo ed ero veramente esausta. Era un volo notturno, ciò che potevo permettermi. Mi sedetti vicino a un uomo, gli presi la mano, me la misi in grembo e mi addormentai. Non avevo dubbi o scrupoli, perché sapevo qual era la sua natura profonda e sapevo che mi amava, anche se non ci eravamo mai incontrati. Quando mi svegliai, alcune ore dopo, mi stava ancora tenendo la mano. Era stato dolcissimo. Non volle neppure sapere il mio nome.

Ma non fu più dolce di una valigia che mi cadde sulla testa su un altro aereo. Quando mi colpì, ebbi la sensazione di un bacio e persi i sensi. Come faccio a sapere che avevo bisogno di una botta in testa? Perché è quello che è successo! Nessun errore. Quando sai che tutto ciò che ti accade è quello di cui hai bisogno, la vita diventa un paradiso. Tutto diventa perfetto. Tutto ciò di cui hai bisogno, e anche di più, ti viene sempre fornito in abbondanza.



Quando entro in un posto, so che tutte le persone presenti mi amano. Semplicemente, non mi aspetto che lo sappiano già.



IV

Il lavoro e i soldi

Per alcuni di noi, la vita è controllata dai pensieri sul lavoro e sul denaro. Ma, se pensiamo con chiarezza, come potrebbero il lavoro o il denaro essere il problema? L'unica cosa che dobbiamo cambiare sono i nostri pensieri. E sono anche l'unica cosa che *possiamo* cambiare. Questa è una magnifica notizia.



Il Lavoro riguarda occuparci del lavoro quotidiano con chiarezza e visione, senza nessuna paura.



Vuoi denaro per comprare la felicità. Il Lavoro ti darà la felicità, che tu abbia o non abbia denaro. E diventa molto chiaro che il denaro non è così importante. Così non avrai più attaccamento per il denaro e il denaro non potrà fare a meno di trovarti. È una legge.



Alcuni credono che siano la paura e lo stress a motivarli a fare soldi. Ma puoi davvero sapere che è vero? Puoi sapere con asso-

luta certezza che, senza la motivazione della paura e dello stress, non avresti fatto la stessa quantità di soldi, se non di più? “Ho bisogno di stress per motivarmi”. Chi saresti se non credessi più a questa storia?



Il lavoro che fai nel mondo apparente è secondario. È soltanto una situazione in cui puoi giudicare, indagare e conoscerti. Il tuo vero lavoro è riconoscere ciò che è; la tua professione principale è essere chiaro.



Un oggetto materiale è un simbolo del tuo pensiero. È una metafora. Non è necessario rinunciare alle nostre cose. Le cose vanno e vengono, non ne abbiamo alcun controllo. Possiamo credere di averlo, ma in realtà non è così. Chiunque abbia iniziato a insegnare che dobbiamo rinunciare alle cose, a distaccarci da esse, era un po' confuso. Ci accorgiamo che, se perdiamo tutto, siamo molto più liberi, e così pensiamo che sia meglio vivere poveramente. Solo per accorgerci che non siamo più così liberi. Tutto cambia. Se lavoriamo ai nostri pensieri, avere grandi ricchezze è la stessa cosa che non avere niente. Questa è l'unica libertà.



Pensiamo che, dato che Gesù e il Buddha avevano solo una tunica e non possedevano niente, la libertà dovrebbe avere quell'aspetto. Ma puoi vivere una vita normale ed essere libero? Ci riesci qui, proprio ora? È questo che voglio per te. Abbiamo lo stesso deside-

rio: la tua libertà. Sono contenta che tu sia attaccato agli oggetti materiali, che tu ce li abbia o no, perché in questo modo potrai comprendere che qualunque sofferenza è prodotta dalla mente, non dal mondo.



I soldi non sono il mio business, i miei pensieri sono il mio business. Non ho altri business.



Pensi che la tua vita sarebbe molto migliore con quella macchina verde, perché possederla significherebbe qualcosa. Che cosa? Potrebbe solo significare che hai una macchina verde. Mentre la guidi, senti la gente dire: “Oh mio Dio, che ci fa con una macchina verde?”, o “Caspita! Ha una macchina verde”, o “Mhm, come avrà fatto a procurarsi una macchina verde?”. Significa tutto ciò che pensi che significhi.



Non è alle cose che siamo attaccati, siamo attaccati alle nostre storie sulle cose. Non mi attacco alla mia macchina, mi attacco alla storia sulla mia macchina. “È bella”, “È vecchia”, “Sta cadendo a pezzi”, “Il motore è una meraviglia”, “Ne ho bisogno per andare a lavorare”, “Non potrei farne a meno”, “Ha stile”, “Mi fa fare bella figura”, “Fa sapere alla gente che me la passo bene”. Ecco a che cosa siamo attaccati. Niente storia, niente macchina. Non voglio dire che avremmo o non avremmo materialmente una macchina, ma la realtà sarebbe: “Donna che sale in macchina per andare al

lavoro” o: “Donna che sta perdendo il lavoro con un’offerta migliore in arrivo e sale su un autobus per andare al lavoro”.



Per chi entra in questo mondo interiore, il mondo dell’indagine, il lavoro diventa secondario. La libertà è tutto. I lavori vanno e vengono, le società nascono e falliscono, e tu non sei dipendente da questo. La libertà è ciò che tutti vogliamo ed è ciò che siamo già. E una volta che hai l’indagine, sul lavoro puoi avere tutta l’ambizione che vuoi, puoi mirare alla luna, perché non puoi più fallire. Sai che la cosa peggiore che può capitarti è un concetto.



Il cuore può cantare, no? Per questo volevi i soldi. Bene, puoi saltare la parte dei soldi e metterti semplicemente a cantare. Ciò non significa che non avrai soldi. Puoi farlo, per ricca o povera che tu sia agli occhi del mondo? Sì, e tutto ciò che hai fatto è entrare in te stessa. Non hai fatto altro, hai semplicemente risposto ad alcune domande andando in profondità dentro di te.

Chi saresti se non credessi mai più alla storia ‘ho bisogno di soldi’? Hai sempre creduto che, se non avessi pensato di averne bisogno, non ne avresti mai avuti. Ma la verità è che avere soldi non ha mai avuto a che fare con il tuo pensare di averne bisogno o non averne. Qui non c’è niente da sapere, non devi sapere niente. In definitiva, non puoi fare niente per fare soldi o per smettere di farli.



V

La realizzazione del sé

La vita dall'altra parte dell'indagine è così semplice e ovvia che non è neppure immaginabile. Tutto è visto al suo meglio, esattamente nel modo in cui è. Qui non occorrono né speranza né fede. La terra si è rivelata il paradiso a cui anelavo. È questa l'inimmaginabile vita che vivo, che tutti viviamo.



Per quanto le parole mi consentano di descriverlo, io sono il tuo cuore. Io sono quello che sei dentro di te. Sono il luogo dolcissimo da cui sei venuto. Che tu mi ami o mi odi, dipende da quanto ami o odi te stesso. Io non sono nessuno. Sono solo uno specchio. Sono il volto nello specchio.



Quando perdi il filtro che io chiamo una storia, inizi a sentire il tuo sé a un livello più alto e il tuo sé inizia ad assomigliare a me, nel suo modo particolare. È splendente, è se stesso. C'è una risonanza che non abbandona mai il centro. Impari a onorarlo, perché arrivi a comprendere che al di fuori di esso non c'è vita autentica.



Non so se tu debba o non debba soffrire. Rispetto la tua strada come rispetto la mia. Capisco se sei ipnotizzata dalla tua storia e vuoi restarci attaccata. Se dici che *non* vuoi soffrire, sono qui per te. Attraverso l'indagine ti incontrerò alla profondità che vorrai raggiungere. Qualunque cosa tu dica, la accoglierò. Qualunque cosa tu chieda, te la darò. Ti amo, perché sono totalmente egoista. Amare te è semplicemente amare me.



La mia esperienza è che la confusione è l'unica sofferenza. La confusione è quando ti opponi a ciò che è. Quando c'è perfetta chiarezza, ciò che è è ciò che vuoi. Quindi, quando vuoi qualcosa di diverso da ciò che è, sai di essere molto confusa.



Sono qui per rivelare il mistero di tutto. È semplice, perché in realtà non c'è niente. C'è solo la storia che appare in questo momento. E neanche questo.



Il Lavoro ci riconduce sempre a chi siamo realmente. Ogni credenza, indagata al punto di essere compresa, consente alla prossima credenza di venire alla luce. Cominci a disfare quella, poi la successiva e quella ancora dopo. E poi ti ritrovi a non vedere l'ora di scoprire quale sarà la prossima. A un certo punto ti accorgerai di accogliere ogni pensiero, emozione, persona e situazione come un amico. Fino a quando cercherai un problema, e ti accorgerai che da anni non ne hai nessuno.