

Als ik Miles Davis was!



In de afgelopen jaren zijn er drie boeken van Byron Katie verschenen, naast een zestal kleine boekjes met uitspraken van Katie over bepaalde thema's. Dit boek *Gedachten die je vrijheid zullen geven*, waarvan de oorspronkelijke titel is *Who would you be without your story?*, is het vierde 'echte' boek van Katie.

Haar eerste boek *Vier vragen die je leven veranderen* geeft een gedegen uitleg van het gebruik van de vier vragen van The Work en de wijze waarop Katie aan de hand van deze vragen met mensen werkt. Voor de beginner met dit werk een fantastisch boekⁱ.

In *Katie's Tao* geeft ze een toelichting op teksten uit de Tao Te Chingⁱⁱ.

Het nu verschenen boek bevat, net als haar tweede boek *Ik heb je liefde nodig, is dat waar?*ⁱⁱⁱ, verslagen van hetgeen gezegd wordt, terwijl Katie mensen The Work aanbiedt. Mensen lezen de concepten voor die ze over een bepaald thema hebben opgeschreven en Katie stelt de vragen van The Work. In zekere zin zou je kunnen zeggen dat dit boek méér van hetzelfde geeft, namelijk concepten van mensen, de vragen van The Work en de antwoorden en omdraaiingen. Maar tegelijkertijd is het zo dat concepten zich in het leven ook blijven aandienen. En daarom alleen al kan het interessant zijn dit boek te lezen. En het wordt nog boeiender als één of meer van de aangesneden thema's ook 'jouw' thema zijn.

Door Katie's helderheid en precieze manier van werken kun je, als je daar open voor staat, tot op de millimeter nauwkeurig zien, waar je met het denken de realiteit geweld aandoet. In het ontmantelen van je concepten ontdek je dat je met één, en daar blijft het meestal niet bij, of meer leugens hebt geleefd.

Als dat wat we willen is gebaseerd op een leugen, komen we niet verder. Doordat we inzien, al is het maar voor even, dat het om een leugen gaat, kunnen we op dat moment ons geloof erin terugtrekken. En dat

geeft ons de vrijheid om in diezelfde situatie andere wegen te zien, die eerst voor ons verborgen bleven. Een paar thema's waar Katie The Work op toepast: Joe is onverantwoordelijk; Slaapstoornis; Mijn moeder manipuleert me; Kanker heeft mijn leven verwoest; Mijn zus is prostituee; Mijn vader heeft me misbruikt; Mijn man had me niet mogen verlaten; Bang en boos op God. Een voorbeeld:

Jonathan: ... Ik bedoel, kijk naar Miles Davis. Ik kan nooit zeggen dat wij gelijkwaardig zijn. Hij is in elk opzicht beter dan ik. Hij deed meer. Zijn leven moet zoveel rijker zijn geweest. ...

Katie: Laten we er nog eens naar kijken. Als je Miles Davis was, met jouw gedachtesysteem, met jouw overtuigingen...

Jonathan: Ja, als ik Miles Davis was, zou ik mezelf in de vernieling helpen door zo te denken. Ja.'

Misschien zit er iets van uw gading bij!

Els Thissen

ⁱ besproken in VHTH 1/2003

ⁱⁱ besproken in VHTH 1/2008

ⁱⁱⁱ besproken in VHTH 4/2006

Byron Katie met Carol Williams.
Gedachten die je vrijheid zullen geven.
Forum, Amsterdam, 2008. € 18,95