



პაციონა L
გამომცემლობა



ლუჩაი ოქავაძე

LOVING WHAT IS

*Four Questions That
Can Change Your Life*

BYRON KATIE

Written with Stephen Mitchell



THREE RIVERS PRESS • NEW YORK

ბიზვარდეს ის, რაც არის

ოთხი შყითხვა, რომელსაც შნი
ცხოვრების შესვლა შეუძლია

ბაირონ ქეითი

დაწერილია სტეფან მიხელთან ერთად

გამომცემლობა პალიტრა L

თბილისი

2021

ბაირონ ქეითი, სტეფან მიჩელი
გიყვარდეს ის, რაც არის

მთარგმნელი: თინათინ ბასილაია
რედაქტორი: ქეთევან აბრამიშვილი
დამკაბადონებელი: ეკა აბზიანიძე

საკონტაქტო ინფორმაცია საქართველოში:
ბაირონ ქეითის „სამუშაო“ — საქართველოში.
თინათინ ბასილაია — ბაირონ ქეითის მოსწავლე და „სამუშაოს“
ოფიციალური წარმომადგენელი საქართველოში.

საკონტაქტო ინფორმაცია:
ტელ: +995 598 759 558
ელ. ფოსტა: tinatin.basilaia@gmail.com
ვებ გვერდი: www.basilaia.com
Instagram: @Tinatin_Basilaia
Facebook — Tinatin Basilaia — თინათინ ბასილაია

„სამუშაოს“ ქართული ვებ გვერდი: www.thework.com/kartuli
„სამუშაოს“ ქართული ჯგუფი Facebook-ში:
The Work of Byron Katie (Facilitated by Tinatin basilaia)

Copyright © 2002 by Byron Kathleen Mitchell
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of
the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC
www.randomhouse.com

© გამომცემლობა პალიტრა L, 2021

ყველა უფლება დაცულია

© თინათინ ბასილაია. ქართული თარგმანი. 2018

ადამ ჯონსონ ლევის
და მაიკლს

არსებობს გზა. არსებობს გზა, გავთავისუფლდეთ ტკივილისგან, იმედგაცრუებისგან, წყენისგან, სიცარიელის შეგრძნებისგან, უიმედობისგან, გულისტკენისგან, სტრესისგან, ტრავმული გამოცდილებისგან. არსებობს გზა, სულიერი სიმშვიდე მოვიპოვოთ და საკუთარ თავთან და ჩვენ გარშემო არსებულ სამყაროსთან ჰარმონიაში ვიყოთ. არსებობს გზა, ჯანსაღი, ბედნიერი ურთიერთობები გვქონდეს საყვარელ ადამიანებთან. არსებობს გზა, კონფლიქტები უმტკივნეულოდ მოვაგვაროთ. არსებობს გზა, სტრესისგან გავთავისუფლდეთ. არსებობს გზა, საკუთარ თავს დავუბრუნდეთ... მე ეს გზა ვიპოვე და მიინდა, თქვენც გაგიზიაროთ. მჯერა, ის თქვენს ცხოვრებაშიც შემოიტანს სინათლეს და მზის სხივს, რაც უნდა ხდებოდეს ახლა.

მოდი, ცოტა უკან გადავახვიოთ.

2015 წელია. გაზაფხული. მზე ანათებს. მივდივარ უნივერსიტეტში. ვამჩნევ, რომ მოწყენილი ვარ. თითქოს ყველაფერი მაქვს იმისთვის, რომ ბედნიერი ვიყო. ჩემს თავს ვეკითხები, რა მჭირდება, ბედნიერი რომ ვიყო? მოდის პასუხი — მე მჭირდება შეყვარებული მყავდეს. მე მჭირდება, სხვამ გამაბედნიეროს.

შიგნით ვიგრძენი, რომ ეს არასწორია. ვიგრძენი, რომ ბედნიერებას გარეთ არ უნდა ვეძებდე, რადგან მას ყოველთვის ახლავს თან მისი დაკარგვის შიში. მაგრამ არ ვიცოდი, ეს როგორ შემეწყვიტა. არ ვიცოდი, ჩემში ბედნიერება როგორ მეპოვა. შიგნიდან ვგრძნობდი, რომ არა მხოლოდ ბედნიერება, არამედ სიმშვიდეც, თავისუფლებაც, სიხარულიც, ყველაფერი ჩემში იყო, ყველაფრის წყარო მე უნდა ვყოფილიყავი, მაგრამ არ მექონდა გზა, ეს ჩემში როგორ მეპოვა. მახსოვს, იმ მომენტში ჩემს თავს შევპირდი — „სანამ არ ისწავლი საკუთარი თავის თავად გა-

ბედნიერებას, შენს ცხოვრებაში სერიოზულ ურთიერთობას არ შემოვუშვებ“.

გავიდა საკუთარ თავში ძიების რამდენიმე თვე. ძიების პროცესში მოვხვდი უკრაინაში, კარპატებში, ტრენინგზე, სადაც პირველად გავეცანი ბაირონ ქეითის „სამუშაოს“. მახსოვს ჩემი პირველი ემოცია და ძლიერი სიხარულის განცდა! ეს ის იყო, რასაც ვეძებდი! მე ვიპოვე გზა! ვიპოვე გზა, როგორ დავასრულო გარეთ ძიება და საკუთარ თავში როგორ ვიპოვო ბედნიერება, სიხარული, სიყვარული, სიმშვიდე, თავისუფლება...

შემდეგ ავისრულე ჩემი სანუკვარი ოცნება და წავედი ბაირონ ქეითთან სასწავლებლად. ბაირონ ქეითმა მომცა უფლება, „სამუშაო“ საქართველოშიც ჩამომეტანა და მან უდიდესი ნდობა გამომიცხადა, ვყოფილიყავი „სამუშაოს“ წარმომადგენელი საქართველოში, ქართულენოვან სივრცეში. ბაირონ ქეითმა და მისმა უძლიერესმა მეთოდმა — „სამუშაო“ ძალიან ძლიერი საყრდენი მაპოვნინა. მან დამანახვა, რომ მე თავად ვარ პასუხისმგებელი ჩემს ფიქრებზე, რომლებიც შემდეგ ჩემს რეალობას ქმნიან. ამის გაცნობიერება ძალიან დიდი შინაგანი ძალაა. წარმოიდგინე, მუშაობ შენს ფიქრებზე, მათ იკვლევ, მათგან თავისუფლდები და რეალობა მოგყვება — თავისით იცვლება. არავითარი ჯადოსნობა! მხოლოდ კანონზომიერება! აღმოვაჩინე, რომ საჭირო არ არის უამრავი დროსა და ენერჯიის ფუჭად ხარჯვა სხვა ადამიანების გადაკეთებაში. მათზე არსებულ ფიქრებზე მუშაობის შემდეგ ისინი თავად იცვლებიან, ისინი ჩვენთან ერთად იცვლებიან.

აღმოვაჩინე, რომ სხვა ადამიანებთან ურთიერთობა საკუთარ თავთან ურთიერთობით იწყება. რასაც სხვა ადამიანების-

გან ვითხოვთ, სინამდვილეში საკუთარი თავისგან გვჭირდება. რაც სხვა ადამიანებისგან გვწყინს, სინამდვილეში პირველ რიგში, საკუთარი თავისგან გვწყინს. რაც სხვა ადამიანებში იმედს გვიცრუებს, სინამდვილეში საკუთარ თავში გვიცრუებს იმედს. თუ ჩვენ შევძლებთ საკუთარ თავთან ჯანსაღი ურთიერთობის ჩამოყალიბებას, ყველა ადამიანთან ჯანსაღ კომუნიკაციას დავამყარებთ. პრობლემა გარეთ არ არის. პრობლემა სხვა ადამიანებში არ არის. და ეს კარგი ამბავია, რადგან ერთადერთი ადამიანი, ვისი შეცვლაც გვჭირდება — ეს თავად ჩვენ ვართ. ეს კი უმოკლესი გზაა ვიყოთ ბედნიერები და ცხოვრება ვიზიმიოთ. დავაკვირდი, ყოველ ჯერზე, როდესაც ჩემს თავზე ჩემს წილ პასუხისმგებლობას ვიღებდი, სხვა ადამიანებს აღარ ვადანაშაულებდი და სხვებში პრობლემას აღარ ვეძებდი, ძალიან დიდი ძალა იღვიძებდა ჩემში, ყოველ ჯერზე უფრო ვძლიერდებოდი და ჩემში დიდ საყრდენს ვპოულობდი.

მას შემდეგ, რაც „სამუშაოს“ გამოყენება დავიწყე, ჩემი ცხოვრება სრულიად გარდაიქმნა.

სიტუაციებში, სადაც ადრე ძლიერ სტრესს თუ შფოთვას განვიცდიდი, ახლა ჩემში სიმშვიდეს ვპოულობ. მშვიდად ვგრძნობ თავს და სიმშვიდეში ვმოქმედებ. ვხედავ გზას. ადრე თუ ადამიანებისგან მწყინდა, მათზე ვბრაზდებოდი, გულს მტკენდნენ, დღეს ვაცნობიერებ, რომ შეუძლებელია სხვა ადამიანმა, ვინმემ ჩემ გარეთ გული მატკინოს ან იმედი გამიცრუოს. ეს ჩემთვის უდიდესი გარდასახვა იყო და უდიდესი ენერჯია გამომითავისუფლდა ამის შედეგად. ადამიანებთან ურთიერთობაში აღმოვაჩინე, რომ გავხდი უფრო ბუნებრივი, უფრო ლაღი, უფრო მხიარული, უფრო ბედნიერი, უფრო გახსნილი.

ჩემი პირადი ცხოვრება სრულიად შეიცვალა. თუ ადრე ის მუდმივად სავსე იყო გულიანობით, იმედგაცრუებით და

შიშით, დღეს ის სავსეა ბედნიერებით, მაღლიერებით, სიხარულით, სიმშვიდით, ნდობით და სიყვარულით. ეს ყველაფერი კი იმიტომ მოხდა, რომ მე ავიღე პასუხისმგებლობა ჩემს ცხოვრებაზე, დავიწყე ჩემს მცდარ ფიქრებზე, წარმოდგენებზე, ისტორიებზე მუშაობა და გავთავისუფლდი იმ ზედმეტისგან, რაც მე არ ვარ. ეს დიდი შვებაა. დიდი შვებაა, დაუბრუნდე საკუთარ თავს.

მჯერა, რომ თითოეულ ადამიანს შეუძლია საკუთარ თავში ეს ძალა იპოვოს და მჯერა, რომ თითოეული ადამიანი, რომლის ხელშიც ეს წიგნი ჩავარდება, ამას შეძლებს. ამისთვის საჭიროა მხოლოდ სურვილი, მონდომება, გახსნილობა, მზაობა და საკუთარ თავზე, საკუთარ ფიქრებზე მუშაობა. ამისთვის ეს წიგნი არის იდეალური საშუალება. აქ თქვენ დეტალურ ინსტრუქციებს მიიღებთ, თუ როგორ გამოიკვლიოთ სტრესული ფიქრები. აქ თქვენ ქეითთან და უამრავ ადამიანთან ერთად იმოგზაურებთ, მათთან ერთად თქვენს სტრესულ ფიქრებს თუ ისტორიებს გამოიკვლევთ და მათთან ერთად სულიერ სიმშვიდეს და თავისუფლებას მოიპოვებთ.

ძალიან მიხარია, რომ ბაირონ ქეითის „სამუშაომ“ საქართველოში უკვე ბევრი ადამიანის ცხოვრება შეცვალა. შთამაგონებელია ჩემი კლიენტების, ჩემი პროგრამების მონაწილეების შედეგები და მჯერა, რომ თითოეული იმ ადამიანის ცხოვრებაც, რომელიც ამ ცოდნას და ხედვას მიიღებს, სრულიად შეიცვლება და ის ძლიერ საყრდენს იპოვოს საკუთარ თავში. მე მჯერა, რომ ეს ადამიანი სწორედ შენ ხარ და მჯერა, რომ ამ წიგნის წაკითხვის შემდეგ შენი ცხოვრება აღარასდროს იქნება ისეთი, როგორიც ადრე იყო.

დიდი სიყვარულით,
თინათინ ბასილაია