

Introductie

The Work van Byron Katie is een manier om de gedachten die al het lijden in de wereld veroorzaken op te sporen en te onderzoeken. Het is een manier om vrede in jezelf en met de wereld te vinden. Ouderen, jongeren, zieken, degenen die gezond zijn, mensen met een opleiding en zij zonder opleiding, iedereen met een open geest kan dit Werk doen.

Byron Kathleen Reid werd ernstig depressief toen zij in de dertig was. Gedurende een periode van tien jaar nam haar depressie alsmaar toe en Katie (zoals zij genoemd wordt) was bijna twee jaar nauwelijks in staat haar bed te verlaten, geobsedeerd door zelfmoord. Toen, op een morgen, vanuit de diepste wanhoop, ervaarde ze een levensveranderende realisatie.

Katie zag dat ze leed wanneer ze geloofde dat iets anders zou moeten zijn dan het is. ('Mijn man zou meer van me moeten houden', 'Mijn kinderen zouden mij moeten waarderen') en dat ze vrede voelde als ze deze gedachten niet geloofde. Ze beseftte dat de oorzaak van haar depressie niet lag in de wereld om haar heen maar in wat zij geloofde over de wereld om haar heen. In een flits van helder inzicht zag

Katie dat onze poging om geluk te vinden andersom werkte - in plaats van hopeloos te proberen de wereld aan te passen aan onze gedachten over hoe het 'zou moeten' zijn, kunnen we deze gedachten onderzoeken. En door de realiteit te aanvaarden zoals deze is kunnen we een onvoorstelbare vrijheid en vrede ervaren. Katie ontwikkelde een simpele doch krachtige methode van onderzoek, *The Work* genaamd, die deze transformatie praktisch toepasbaar maakt. Het gevolg was dat een bedlegerige, suïcidale vrouw vervuld werd van liefde voor alles wat het leven brengt.

Katie's inzicht in ons denken komt overeen met vooraanstaand onderzoek in cognitieve psychologie en *The Work* is vergeleken met de Socratische dialoog, Boeddhistische leringen en de 12-stappen programma's. Maar Katie ontwikkelde haar methode zonder enige kennis van religie of psychologie. *The Work* is volledig gebaseerd op de directe ervaring van een vrouw over hoe lijden wordt gecreëerd en beëindigd. Het is wonderlijk eenvoudig, toegankelijk voor mensen van elke leeftijd en achtergrond en vraagt niets meer dan een pen en papier en een open geest. Katie zag direct dat het aanbieden van haar inzichten of antwoorden aan mensen weinig waarde had, in plaats daarvan biedt zij een proces aan dat mensen hun eigen antwoorden kan geven. De eerste mensen die met haar Werk in aanraking kwamen vertelden dat de ervaring transformerend was en al snel ontving ze uitnodigingen om het proces in het openbaar te onderwijzen.

Sinds 1986 heeft Katie The Work geïntroduceerd bij miljoenen mensen over de hele wereld. Naast openbare bijeenkomsten heeft ze haar Werk geïntroduceerd bij bedrijven, universiteiten, scholen, kerken, gevangenis en ziekenhuizen. Katie's vreugde en humor stellen mensen onmiddellijk op hun gemak en de diepe inzichten en doorbraken die deelnemers al snel ervaren, maken de bijeenkomsten aangrijpend (tissues liggen altijd binnen handbereik). Sinds 1998 leidt Katie the School for The Work, een negendaags programma dat vier maal per jaar wordt aangeboden. The School is een erkend bijscholingsprogramma en veel psychologen, counselors en therapeuten geven aan dat The Work het belangrijkste deel van hun praktijk aan het worden is. Katie presenteert ook een jaarlijkse Nieuwjaars Mentale Schoonmaak - een vierdaags programma van voortdurend onderzoek dat eind december plaats vindt in zuid Californië - en soms biedt zij weekendworkshops aan. Audio- en video opnamen (in het Engels) waarop Katie The Work begeleidt bij een groot aantal onderwerpen (sex, geld, het lichaam, ouderschap) zijn verkrijgbaar op haar bijeenkomsten en op haar website, www.thework.com.

In 2002 is Katie's eerste boek gepubliceerd: *Vier vragen die je leven veranderen*, geschreven met haar echtgenoot, de vooraanstaand schrijver Stephen Mitchell. Het was een bestseller in de Verenigde Staten en is inmiddels in 22 talen vertaald. *Ik heb je liefde nodig, is dat waar? (I Need Your Love: Is That True)*, geschreven met Michael Katz en 'Katie's

Tao. Duizend namen voor vreugde (A Thousand Names for Joy: Living in Harmony with the Way Things Are), geschreven met Stephen Mitchell, waren eveneens bestsellers. *Question Your Thinking, Change the World: Quotations from Byron Katie (Onderzoek je denken, verander de wereld. Uitspraken van Byron Katie)* is uitgebracht in 2007 en in Nederland uitgebracht als een serie kleinere boekjes:

Byron Katie over gezondheid, ziekte & dood

Byron Katie over liefde, seks & relaties

Byron Katie over ouders & kinderen

Byron Katie over zelfrealisatie

Byron Katie over werk & geld

Katie's laatste boek *Gedachten die je vrijheid zullen geven (Who Would You Be Without Your Story?)* is in 2008 uitgebracht.

Welkom bij The Work.

Wat is, is.

We lijden alleen als we een gedachte geloven die in strijd is met wat is. Wanneer het denken volkomen helder is, is dat wat is, dat wat we willen. Als je de realiteit anders wilt hebben dan zij is, kun je net zo goed proberen een kat te leren blaffen. Je kunt het blijven proberen, uiteindelijk zal de kat naar je kijken en “miauw” zeggen. Willen dat de realiteit anders is dan zij is, is hopeloos.

En toch, wanneer je goed oplet, zul je merken dat je dit soort gedachten tientallen keren per dag hebt. ‘Mensen zouden aardiger moeten zijn.’ ‘Kinderen zouden zich beter moeten gedragen.’ ‘Mijn man (of vrouw) zou het met mij eens moeten zijn.’ ‘Ik zou slanker (of knapper of meer succesvol) moeten zijn.’ Deze gedachten zijn een manier om de werkelijkheid anders te willen hebben dan zij is. Als je vindt dat dit deprimerend klinkt dan heb je gelijk. Alle stress die we voelen wordt veroorzaakt door te strijden tegen wat is.

Mensen die voor het eerst kennismaken met The Work zeggen vaak tegen me: “Maar het zou mij machteloos maken als ik mijn strijd met de realiteit stop. Wanneer ik de realiteit gewoon accepteer, word ik passief. Ik kan zelfs de wens om iets te doen verliezen.” Ik antwoord dan met een vraag: “Kun je werkelijk weten dat dit waar is?” Wat geeft je meer macht? - ‘Ik wou dat ik mijn baan niet kwijt was geraakt’ of ‘ik ben mijn baan kwijt geraakt, wat kan ik nu doen?’

The Work laat zien dat wat volgens jou niet zou mogen

gebeuren, moest gebeuren. Het moest gebeuren omdat het gebeurde en geen enkel denken ter wereld kan dat veranderen. Dat betekent niet dat je het moet gedogen of goedkeuren. Het betekent dat je zonder weerstand naar dingen kunt kijken en zonder de verwarring van je innerlijke strijd. Niemand wil dat zijn kinderen ziek worden, niemand wil een auto-ongeluk krijgen, maar als deze dingen gebeuren, wat helpt het dan om er mentaal tegen te strijden? Maar tegen beter weten in doen we het toch, want we weten niet hoe we het moeten stoppen.

Ik houd van wat is, niet omdat ik een spiritueel mens ben, maar omdat het pijn doet als ik strijd met de realiteit. We kunnen weten dat de realiteit goed is zoals die is omdat als we er tegen strijden, we spanning en frustratie ervaren. We voelen ons niet natuurlijk en evenwichtig. Als we stoppen om tegen de realiteit in te gaan, wordt actie eenvoudig, vloeiend, vriendelijk en zonder angst.

Bij je eigen zaken blijven

Ik in het universum maar drie soorten zaken vinden: de mijne, de jouwe en die van God. (Voor mij betekent het woord God 'realiteit'. Realiteit is God, omdat zij bepaalt. Alles waar ik, jij of anderen geen controle over hebben, noem ik Gods zaken.)

Veel van onze stress wordt veroorzaakt doordat we mentaal buiten onze eigen zaken leven. Wanneer ik denk 'jij moet een baan nemen, ik wil dat jij gelukkig bent, jij zou op tijd moeten komen, jij moet beter voor jezelf zorgen', dan zit ik in jouw zaken. Wanneer ik mij zorgen maak om aardbevingen, overstromingen, oorlog of wanneer ik zal sterven, dan zit ik in Gods zaken. Wanneer ik me mentaal in jouw of in Gods zaken zit, is het effect afscheiding. Ik merkte dit al vroeg in 1986. Wanneer ik mentaal in mijn moeders zaken zat, bijvoorbeeld met een gedachte als 'mijn moeder zou me moeten begrijpen', ervaarde ik onmiddellijk een gevoel van eenzaamheid. En ik realiseerde me dat elke keer als ik in mijn leven eenzaamheid of pijn voelde, ik in andermans zaken zat.

Wanneer jij jouw leven leeft en ik leef mentaal ook jouw leven, wie leeft er dan mijn leven? We zijn beide daar bij jou. Mentaal in jouw zaken zitten weerhoudt mij om aanwezig te zijn in de mijne. Ik ben afgescheiden van mijzelf, en verbaasd over dat mijn leven niet werkt.

Denken dat ik weet wat het beste is voor anderen is me buiten mijn eigen zaken begeven. Zelfs uit naam der liefde is het pure arrogantie en het resultaat is spanning, zorg en

angst. Weet ik wat goed is voor mij? Dat is mijn enige zaak. Laat ik daar aan werken voor ik probeer jouw problemen voor je op te lossen.

Wanneer je de drie soorten zaken goed genoeg begrijpt om bij je eigen zaken te blijven, kan het je leven een vrijheid geven die je je nauwelijks kunt voorstellen. De volgende keer dat je stress of onbehagen voelt, vraag jezelf dan af in wiens zaken je mentaal zit en je zult waarschijnlijk in lachen uitbarsten! Die vraag kan je terugbrengen bij jezelf. En je kunt misschien gaan inzien dat je nooit echt aanwezig was en dat je je hele leven mentaal in andermans zaken hebt geleefd. Alleen al het opmerken dat je in andermans zaken zit, kan je terugbrengen bij je eigen schitterende zelf.

En als je het een tijdje oefent, zul je misschien zien dat jij ook geen eigen zaken hebt en dat je leven vanzelf perfect loopt.

Je gedachten met begrip tegemoet treden

Een gedachte doet ons niets tenzij we haar geloven. Het zijn niet onze gedachten, maar het hechten aan onze gedachten dat lijden veroorzaakt. Hechten aan een gedachte betekent geloven dat ze waar is zonder haar te onderzoeken. Een overtuiging is een gedachte waar we ons vaak jarenlang aan hebben gehecht.

De meeste mensen denken dat ze zijn wat hun gedachten zeggen dat zij zijn. Op een dag merkte ik dat ik niet ademde, ik werd geademd. Toen merkte tot mijn verbazing ook dat ik niet nadacht; dat ik eigenlijk gedacht werd en dat denken niet persoonlijk is. Zeg jij 's morgens als je wakker wordt tegen jezelf: 'Ik denk dat ik vandaag maar eens niet ga denken'? Het is te laat: je bent al aan het denken! Gedachten verschijnen vanzelf. Ze komen uit het niets en gaan terug naar het niets, als wolken die door een lege hemel drijven. Ze komen om weer te gaan, niet om te blijven. Ze doen ons niets totdat we ons eraan hechten alsof ze waar zouden zijn.

Niemand is ooit in staat geweest om zijn denken te controleren, hoewel sommigen een verhaal vertellen dat zij het wel kunnen. Ik laat mijn gedachten niet los, ik treed ze tegemoet met begrip. Dan laten zij mij los.

Gedachten zijn als een briesje, als bladeren aan de bomen of als vallende regendruppels. Ze verschijnen zo maar en door onderzoek kunnen we bevriend met ze raken. Zou je twisten met een regendruppel? Regendruppels zijn niet per-

soonlijk, onze gedachten evenmin. Als een pijnlijk concept eenmaal met begrip is tegemoet getreden, kun je het als het weer terugkomt misschien wel interessant vinden. Wat ooit een nachtmerrie was, is nu alleen maar interessant. De volgende keer dat het opduikt vind je het misschien grappig. De keer daarop merk je het misschien niet eens meer op. Dat is de kracht van houden van wat is.

Het denken op papier zetten

De eerste stap van The Work is je oordelen opschrijven over een stressvolle situatie in je leven, uit het verleden, heden of toekomst. Over een persoon die je niet aardig vindt of over een situatie met iemand die je boos, bang of verdrietig maakt. (Gebruik een blanco vel papier of ga naar www.thework.com/nederlands naar de sectie “The Work” waar je het ‘Werkblad Oordeel over je naaste’ kunt downloaden en uitprinten.)

Al duizenden jaren wordt ons geleerd om niet te oordelen - maar laten we eerlijk zijn, we doen het nog steeds. De waarheid is dat we allemaal oordelen in ons hoofd hebben. Door The Work hebben we eindelijk toestemming om deze oordelen uit te spreken, of zelfs uit te schreeuwen, op papier. Wellicht komen we er achter dat zelfs de meest onplezierige gedachten met onvoorwaardelijke liefde tegemoet getreden kunnen worden.

Ik moedig je aan te schrijven over iemand die je nog niet helemaal vergeven hebt. Dit is het meest krachtige vertrekpunt. Zelfs als je die persoon voor 99 procent vergeven hebt, ben je niet vrij totdat je vergiffenis compleet is. Die ene procent die je niet hebt vergeven is precies die plek waarop je vast loopt in al je andere relaties (inclusief de relatie met jezelf).

Als je begint om met een beschuldigende vinger naar de buitenwereld te wijzen, ligt de focus niet op jezelf. Je kunt jezelf ongecensureerd laten gaan. We weten vaak heel goed wat anderen mensen moeten doen, hoe zij zouden moeten

leven, met wie zij om moeten gaan. We hebben een haarscherp beeld van anderen maar niet van onszelf.

Wanneer je The Work doet, zie je wie je bent door te zien hoe je denkt over hoe andere mensen zijn. Uiteindelijk zul je inzien dat alles buiten jezelf een weerspiegeling is van je eigen denken. Jij bent de verhalenverteller, de projector van alle verhalen en de wereld is het geprojecteerde beeld van jouw gedachten.

Sinds het begin der tijden hebben mensen gepoogd de wereld te veranderen zodat ze gelukkig zouden zijn. Dat heeft nog nooit gewerkt omdat dit het probleem van de verkeerde kant benaderd. Wat The Work ons biedt, is een manier om de projector - het denken - te veranderen in plaats van het geprojecteerde. Het is alsof er een stofje op de projectorlens zit. We denken dat er een vlek op het scherm zit en we proberen de een na de andere persoon te veranderen, ongeacht op wie de vlek lijkt te verschijnen. Maar het is zinloos om te proberen geprojecteerde beelden te veranderen. Zodra we ons realiseren waar het stofje zit, kunnen we de lens zelf schoonmaken. Dit is het einde van lijden en het begin van wat geluk in het paradijs.

Hoe vul je een werkblad in

Ik nodig je uit om veroordelend, scherp, kinderachtig en pietluttig te zijn. Schrijf met de spontaniteit van een kind dat verdrietig, boos, verward of angstig is. Probeer niet wijs, spiritueel of aardig te zijn. Dit is een moment om volkomen eerlijk en ongecensureerd te zijn ten opzichte van je gevoelens. Sta toe dat je gevoelens zich uitdrukken, zonder enige angst voor de gevolgen of een dreigende straf.

Op de volgende pagina vind je een voorbeeld van een compleet ingevuld Werkblad Oordeel over je naaste. In dit voorbeeld heb ik geschreven over mijn tweede echtgenoot, Paul (hier opgenomen met zijn toestemming). Dit zijn het soort gedachten dat ik over hem had voordat mijn leven veranderde. Je kunt onder het lezen Pauls naam vervangen door een toepasselijke naam in jouw leven.

1. Wie maakt je boos, verwacht je, maakt je verdrietig of stelt je teleur en waarom? Wat is het aan hen dat je niet aardig vindt?

Ik ben boos op Paul omdat hij niet naar me luistert. Ik ben boos op Paul omdat hij me niet waardeert. Ik vind Paul niet aardig omdat hij tegen alles ingaat wat ik zeg.

2. Hoe wil je dat ze veranderen? Wat wil je dat ze doen?

Ik wil dat Paul mij zijn volledige aandacht geeft. Ik wil dat Paul helemaal van me houdt. Ik wil dat Paul het met me eens is. Ik wil dat Paul meer aan lichaamsbeweging doet.

3. Wat zouden zij wel of niet moeten doen, zijn, denken of voelen? Wat voor advies zou je kunnen geven?

Paul zou niet zoveel televisie moeten kijken. Paul zou moeten stoppen met roken. Paul zou me moeten vertellen dat hij van me houdt. Hij zou mij niet mogen negeren.

4. Heb je iets van ze nodig? Wat heb je nodig dat zij doen zodat jij gelukkig bent?

Ik heb nodig dat Paul naar me luistert. Ik heb nodig dat Paul ophoudt tegen me te liegen. Ik heb nodig dat Paul zijn gevoelens uit en emotioneel voor me open staat. Ik heb nodig dat Paul zacht en vriendelijk en geduldig is.

5. Wat vind je van hen? Maak een lijst. (Denk er aan: wees pietluttig en oordelend.)

Paul is oneerlijk. Paul is roekeloos. Paul is kinderachtig. Hij denkt dat hij zich niet aan de regels hoeft te houden. Paul is onverschillig en onbereikbaar. Paul is onverantwoordelijk.

6. Wat wil je niet meer ervaren met die persoon?

Ik wil nooit meer met Paul samenleven als hij niet verandert. Ik wil nooit meer ruzie maken met Paul. Ik wil nooit meer dat Paul tegen me liegt.

Onderzoek: de vier vragen en omkering

1. Is het waar?
2. Kun je absoluut weten dat het waar is?
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er,
wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

en

Keer het om en zoek naar drie echte, specifieke voorbeelden hoe deze omkering waar is in je leven.

Laten we nu, aan de hand van de vier vragen, de eerste uitspraak bij punt 1 in het voorbeeld onderzoeken: Paul luistert niet naar me. Denk, terwijl je verder leest, aan iemand die jij nog niet helemaal hebt vergeven.

1. Is het waar? Stel jezelf de vraag: ‘Is het waar, dat Paul niet naar me luistert?’ Wees stil. Als je echt de waarheid wilt weten, zal het antwoord op deze vraag naar boven komen. Laat het denken de vraag stellen en wacht op het antwoord dat naar boven komt.

2. Kun je absoluut weten dat het waar is? Denk na over deze vragen: ‘Kan ik absoluut weten dat het waar is dat Paul niet naar mij luistert? Kan ik ooit zeker weten of iemand wel of niet naar mij luistert? Luister ik soms terwijl het lijkt alsof ik dat niet doe?’

3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft? Hoe reageer je wanneer je gelooft dat Paul niet naar je luistert? Hoe behandel je hem? Maak een lijstje. Bijvoorbeeld: 'Ik geef hem een boze blik'. Ik val hem in de rede. Ik straf hem door geen aandacht aan hem te schenken. Ik begin sneller en harder te praten en ik probeer hem te dwingen te luisteren.' Maak je lijstje verder af terwijl je naar binnen keert en zie hoe je jezelf in die situatie behandelt en hoe dat voelt. 'Ik sluit me af. Ik isoleer me. Ik eet en slaap veel en ik kijk dagenlang televisie. Ik voel me gedeprimeerd en eenzaam.' Word bewust van alle effecten van het geloven van de gedachte *Paul luistert niet naar me*.

4. Wie zou je zijn zonder de gedachte? Vraag je nu af wie je zou zijn zonder de gedachte *Paul luistert niet naar me*. Wie zou je zijn als je niet eens in staat zou zijn die gedachte te denken? Doe je ogen dicht en stel je jezelf voor dat Paul niet naar je luistert. Stel je jezelf voor dat jij de gedachte niet hebt dat Paul niet luistert (of zelfs dat hij *zou moeten* luisteren). Neem de tijd. Kijk wat zich aan je openbaart. Wat zie je? Hoe voelt dat?

Keer het om. De oorspronkelijke uitspraak *Paul luistert niet naar me* zou omgekeerd 'ik luister niet naar Paul' kunnen worden. Is dat voor jou net zo waar of meer waar? Ben jij naar Paul aan het luisteren terwijl je zit te denken dat Paul niet naar jou luistert? Zoek naar drie echte, specifieke

voorbeelden, hoe deze omkering waar is in je leven.

Een andere omkering is 'Ik luister niet naar mezelf'. Een derde is 'Paul luistert wel naar me.' Zoek voor iedere omkering die je ontdekt drie echte, specifieke voorbeelden hoe de omkering waar is in jouw leven.

Nadat je de omkeringen wat hebt laten bezinken zou je door kunnen gaan met de volgende uitspraak die je bij punt 1 op je werkblad hebt geschreven - *Paul waardeert me niet* - en vervolgens met alle andere uitspraken op het werkblad.

Jouw beurt: het Werkblad

Nu weet je genoeg om The Work te proberen. Eerst zet je jouw gedachten op papier. Kies gewoon een persoon of situatie en schrijf in korte, eenvoudige zinnen. Vergeet niet *de beschuldigende of veroordelende vinger naar de buitenwereld te wijzen*. Je kunt schrijven vanuit het heden, of vanuit je gezichtspunt als kind van vijf of als 25-jarige. Schrijf alsjeblieft nog niet over jezelf.

1. Wie maakt je boos, verwacht je, maakt je verdrietig of stelt je teleur en waarom? Wat is het aan hen dat je niet aardig vindt?

(Denk eraan: wees scherp, kinderachtig en pietluttig.) Ik vind (naam) niet aardig (ik ben boos op, verdrietig door, bang voor, verward door, etc.) omdat _____.

2. Hoe wil je dat ze veranderen? Wat wil je dat ze doen?
Ik wil dat (naam) _____.

3. Wat zouden zij wel of niet moeten doen, zijn, denken of voelen? Wat voor advies zou je kunnen geven?
(Naam) zou (niet) moeten _____.

4. Heb je iets van ze nodig? Wat heb je nodig dat zij doen zodat jij gelukkig bent?
(Doe net alsof het je verjaardag is en je alles kunt krijgen wat je wilt.
Ga er voor!) Ik heb het nodig dat (naam) _____.

5. Wat vind je van hen? Maak een lijst. (Wees niet rationeel of aardig.)

(Naam) is _____.

6. Wat wil je niet meer ervaren met die persoon?

Ik wil nooit meer _____.



*Oordeel over je naaste,
schrijf het op.
Stel vier vragen,
keer het om.
– bk*

Jouw beurt: het onderzoek

Onderwerp je uitspraken op het Werkblad Oordeel over je naaste één voor één aan de vier vragen en keer daarna de uitspraak waarmee je bezig bent om. (Als je hulp nodig hebt, kun je teruggaan naar het voorbeeld in het deel getiteld “Hoe vul je een werkblad in”.) Blijf gedurende het hele proces openstaan voor antwoorden die verder reiken dan wat je nu denkt te weten. Niets is spannender dan het niet-wetende denken te ontdekken.

Het is net als duiken. Blijf de vraag stellen en wacht af. Laat het antwoord jou vinden. Ik noem dit het hart dat het denken ontmoet: de zachtere polariteit van denken (wat ik het hart noem) ontmoet de polariteit die verward is omdat deze niet is onderzocht. Wanneer het denken oprecht vraagt, zal het hart antwoord geven. Je zult wellicht ontdekkingen doen over jezelf en je wereld die je hele leven blijvend veranderen.

Kijk naar de eerste uitspraak, die je hebt opgeschreven bij punt 1 van je Werkblad. Stel jezelf nu de volgende vragen:

1. Is het waar?

Realiteit is voor mij dat wat waar is. De waarheid is wat er voor je ligt, wat er echt aan het gebeuren is. Of je het nu leuk vindt of niet, het regent nu. ‘Het zou niet moeten regenen’ is alleen maar een gedachte. In de realiteit is er niet zoiets als ‘zou moeten’ of ‘zou niet moeten’. Dit zijn alleen maar gedachten die wij de realiteit opleggen. Zonder ‘zou moeten’ of ‘zou niet moeten’ kunnen we de realiteit

zien voor wat zij is en dit geeft ons de vrijheid om efficiënt, helder en verstandig te handelen.

Geef jezelf de tijd wanneer je de eerste vraag stelt. The Work gaat over ontdekken wat waar is vanuit het diepste deel van jezelf. Je luistert nu naar jouw antwoorden, niet die van andere mensen, en niet naar wat je geleerd hebt. Dit kan erg ongemakkelijk zijn omdat je het onbekende binnen gaat. Wanneer je er dieper in duikt, laat dan de waarheid die in je leeft omhoog komen en de vraag ontmoeten. Wees zacht als je jezelf overgeeft aan onderzoek. Neem deze ervaring volledig in je op.

2. Kun je absoluut weten dat het waar is?

Wanneer je antwoord op vraag 1 ‘ja’ is, vraag jezelf dan: ‘Kan ik absoluut weten dat het waar is?’ In veel gevallen lijkt het of de uitspraak waar is. Uiteraard. Jouw gedachten zijn gebaseerd op een heel leven van niet onderzochte overtuigingen.

Nadat ik in 1986 wakker werd in de werkelijkheid, merkte ik vaak hoe mensen in gesprekken, in de media en in boeken statements maakten zoals: ‘Er is niet genoeg begrip in de wereld’, ‘Er is te veel geweld’, ‘We moeten meer van elkaar houden’. Dat waren verhalen die ik vroeger ook geloofde. Ze leken gevoelig, vriendelijk en betrokken, maar als ik ze hoorde, merkte ik dat het geloven ervan stress veroorzaakte en dat ze van binnen niet vredig aanvoelden.

Toen ik bijvoorbeeld het verhaal hoorde ‘mensen moeten liefdevoller zijn’, kwam de vraag bij mij op: ‘Kan ik abso-

luut weten dat dat waar is? Kan ik echt voor mezelf, binnenin mijzelf, weten dat mensen liefdevoller zouden moeten zijn? Zelfs wanneer de hele wereld mij dat vertelt, is het echt waar?' En tot mijn stomme verbazing zag ik toen ik naar mijn eigen innerlijk luisterde, dat de wereld is zoals zij is - niets meer en niets minder. Wanneer het om de realiteit gaat is er geen 'hoe het zou moeten zijn'. Dan is er alleen 'wat er is', precies zoals het is, op dit moment. De waarheid gaat aan elk verhaal vooraf. En elk verhaal - voordat het onderzocht is - weerhoudt ons ervan de waarheid te zien.

Nu kon ik eindelijk elk mogelijk onaangenaam verhaal onderzoeken met de vraag: 'Kan ik absoluut weten dat het waar is?' En het antwoord was, net als de vraag, een ervaring: Nee. Ik stond diepgeworteld in dat antwoord - alleen, vredig, vrij.

Hoe kon 'nee' het juiste antwoord zijn? Iedereen die ik kende en alle boeken zeiden dat het antwoord 'ja' zou moeten zijn. Maar ik kwam erachter dat de waarheid zichzelf is en zich door niemand laat dicteren. In de aanwezigheid van dat innerlijk nee kwam ik tot het inzicht dat de wereld altijd precies is zoals zij moet zijn, of ik me er nu tegen verzet of niet. En ik begon de werkelijkheid met heel mijn hart te omhelzen. Ik houd van de wereld, zonder enige voorwaarde.

Als je antwoord nog steeds 'ja' is, is dat prima. Als je denkt dat je absoluut kunt weten dat dat waar is, is het altijd goed om door te gaan naar vraag 3.

3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?

Met deze vraag worden we innerlijk bewust van oorzaak en gevolg. Je kunt zien dat wanneer je die gedachte gelooft er een ongemakkelijk gevoel is, een storing die kan variëren van een licht ongemak tot angst of paniek.

Nadat de vier vragen mij vonden, werd ik me bewust van gedachten als ‘Mensen moeten liefdevoller zijn’, en dan zag ik dat ze een ongemakkelijk gevoel veroorzaakten. Ik merkte dat er voorafgaand aan die gedachte vrede was. Mijn geest was kalm en sereen. Dit is wie ik ben zonder mijn verhaal. Toen, in de stilte van bewustzijn, begon ik de gevoelens op te merken die ontstonden door het geloven van of hechten aan de gedachte.

En in de stilte kon ik zien dat wanneer ik die gedachte ging geloven, onbehagen en verdriet het gevolg zou zijn. Wanneer ik vroeg ‘Hoe reageer ik wanneer ik de gedachte geloof dat mensen liefdevoller zouden moeten zijn?’ zag ik dat ik niet alleen een onbehaaglijk gevoel kreeg (dat was duidelijk) maar dat ik ook reageerde met mentale beelden om te bewijzen dat de gedachte waar was. Ik zweefde naar een wereld die niet bestond. Ik reageerde door te leven in een gestrest lichaam, zag alles door angstige ogen, was een slaapwandelaar, iemand in een eindeloze nachtmerrie. De remedie was simpelweg het onderzoeken van de vraag.

Ik ben dol op vraag 3. Zodra je hem voor jezelf beantwoordt, zodra je de oorzaak en gevolg van een gedachte ziet, begint al je lijden zich te ontrafelen.

4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Dit is een erg krachtige vraag. Zie jezelf in de aanwezigheid van de persoon over wie je hebt geschreven, terwijl zij doen wat jij denkt dat ze niet zouden moeten doen. Sluit nu voor een minuut of twee je ogen en stel je voor wie je zou zijn wanneer je deze gedachte niet kon denken. Hoe zou je leven in dezelfde situatie anders zijn zonder deze gedachte? Houd je ogen gesloten en kijk naar hen zonder je verhaal. Wat zie je? Wat vind je van hen zonder het verhaal? Wat zijn je gevoelens over hen zonder het verhaal? Wat heb je liever: met of zonder verhaal? Wat voelt vriendelijker? Wat voelt vrediger?

Voor veel mensen is leven zonder hun verhaal letterlijk onvoorstelbaar. Ze hebben er geen referentiekader voor. Dus 'Ik weet het niet' is een veel voorkomend antwoord op deze vraag. Anderen antwoorden met: 'Ik zou vrij zijn', 'Ik zou rust hebben', 'Ik zou een liefdevoller persoon zijn'. Je zou ook kunnen zeggen: 'Ik zou helder genoeg zijn om de situatie te begrijpen en efficiënt te handelen'. Zonder onze verhalen zijn we niet alleen in staat om helder en onbevreesd te handelen, we kunnen ook een vriend zijn, iemand die luistert. We zijn dan mensen, die een gelukkig leven leiden. We zijn waardering en dankbaarheid die net zo vanzelfsprekend en natuurlijk geworden zijn als ademen zelf. Geluk is de natuurlijke staat van iemand die weet dat er niets te weten valt en dat we alles al hebben wat we nodig hebben, precies hier en nu.

Keer het om.

Om de omkering te maken herschrijf je eerst je oorspronkelijke uitspraak. Allereerst, schrijf alsof het over jezelf gaat. Vul jouw naam in op de plek, waar je de naam van de ander geschreven hebt. Schrijf 'ik' in plaats van 'jij' of 'zij'. Bijvoorbeeld: 'Paul waardeert me niet' wordt omgedraaid naar 'Ik waardeer Paul niet' en 'ik waardeer mezelf niet'. Een andere vorm is de 180 graden omkering naar het compleet tegenovergestelde: 'Paul waardeert me'. Vind voor elke omkering drie echte, specifieke voorbeelden van hoe deze omkering waar is in jouw leven. Dit gaat niet om jezelf de schuld te geven of het schuldig voelen. Het gaat over het ontdekken van alternatieven die jou vrede kunnen brengen.

De omkering is een erg krachtig deel van The Work. Zo lang als je denkt dat de oorzaak van jouw probleem 'daarbuiten' ligt - zo lang als je denkt dat iets of iemand anders verantwoordelijk is voor jouw lijden - is de situatie hopeloos. Het betekent dat je blijvend in de rol van slachtoffer zit, dat je lijdt in het paradijs. Dus kom thuis in de waarheid en begin jezelf vrij te maken. Onderzoek gecombineerd met de omkering is de snelste weg naar zelfrealisatie.

De omkering voor nummer 6

De omkering voor uitspraak nummer 6 op het Werkblad Oordeel over je naaste is een beetje anders dan de andere. We veranderen 'Ik wil nooit meer...' in 'Ik ben bereid om te...' en 'Ik kijk ernaar uit dat ...'. Bijvoorbeeld: 'Ik wil nooit meer ruzie maken met Paul' wordt omgedraaid naar 'Ik ben bereid om weer ruzie te maken met Paul' en 'Ik kijk ernaar uit om weer ruzie te maken met Paul'.

Deze omkering gaat over het omarmen van het hele leven. Zeggen - en menen - 'Ik ben bereid om...' creëert openheid, creativiteit en flexibiliteit. Elke weerstand die je zou kunnen hebben wordt zachter, waarmee je jezelf wat luchtigheid toestaat in plaats van hopeloos wilskracht of geweld te gebruiken om een situatie uit je leven te bannen. Met zeggen 'Ik kijk ernaar uit...' en het echt menen, stel je jezelf open voor het leven zoals het zich ontvouwt.

Het is goed te erkennen dat dezelfde gevoelens of situaties opnieuw kunnen optreden, al was het maar in je gedachten. Wanneer je beseft dat lijden en onbehagen een oproep zijn tot onderzoek, kan het zijn dat je gaat uitkijken naar onprettige gevoelens. Misschien ga je ze zelfs beschouwen als vrienden die je laten zien wat je nog niet grondig genoeg hebt onderzocht. Het is niet meer nodig om te wachten totdat mensen of situaties veranderen om vrede en harmonie te ervaren. The Work is een directe manier om je eigen geluk te regisseren.

Vragen en antwoorden

V Ik vind het moeilijk om over anderen te schrijven. Kan ik over mezelf schrijven?

A Als je jezelf wilt leren kennen, raad ik je aan over iemand anders te schrijven. Richt in het begin The Work naar buiten, dan ontdek je misschien dat alles buiten jezelf een directe weerspiegeling is van jouw denken. Het gaat allemaal over jou. De meeste van ons hebben jarenlang zichzelf bekritiseerd en veroordeeld en het heeft nog steeds niets opgelost. Over iemand anders oordelen, dit onderzoeken en het omkeren is de snelle weg naar begrip en zelfrealisatie.

V Hoe kun je zeggen dat de realiteit goed is? Hoe zit het dan met oorlog, verkrachting, armoede, geweld en kindermishandeling? Gedoog je dat allemaal?

A Hoe zou ik dat kunnen gedogen? Ik merk alleen dat ik lijd wanneer ik geloof dat het niet zou moeten bestaan terwijl het wel bestaat. Kan ik alleen de oorlog in mezelf beëindigen? Kan ik ophouden mezelf en anderen te verkrachten met mijn mishandelende gedachten en daden? Zo niet, dan ga ik in mezelf door met precies dat, wat ik in de wereld wil beëindigen. Ik begin met het stoppen van mijn eigen lijden, mijn eigen oorlog. Dat is een levenstaak.

V Dus wat je zegt is dat ik de werkelijkheid maar gewoon zou moeten accepteren en er niet tegenin gaan. Klopt dat?

A The Work zegt niet wat iemand zou moeten doen of moeten laten. We stellen simpelweg de vraag, 'wat is het gevolg van je verzet tegen de werkelijkheid? Hoe voelt het?' The Work verkent oorzaak en gevolg van het hechten aan pijnlijke gedachten en in dat onderzoek vinden we onze vrijheid. Om simpelweg te zeggen dat we ons niet zouden moeten verzetten tegen de werkelijkheid voegt alleen maar weer een ander verhaal toe, een andere filosofie of religie. Dat heeft nooit gewerkt.

V Houden van wat is klinkt naar nooit iets willen. Is het niet veel interessanter om dingen te willen?

A Mijn ervaring is dat ik altijd iets wil. Wat ik wil is wat is. Het is niet alleen interessant, het is bijzonder opwindend! Als ik wil wat ik heb, zijn gedachten en handelingen niet van elkaar gescheiden; ze bewegen als één geheel, zonder conflict. Als je ooit merkt dat er iets ontbreekt in je leven, schrijf je gedachte op en onderzoek hem. Ik merk dat het leven nooit tekortschiet en geen toekomst nodig heeft. Alles wat ik nodig heb is altijd voorhanden en ik hoef er niets voor te doen. Niets is opwindender dan houden van wat is.

V Wat als ik geen probleem heb met mensen? Kan ik dan over dingen schrijven, zoals mijn lichaam?

A Ja. Pas The Work toe op elk onderwerp dat stressvol is. Wanneer je vertrouwd raakt met de vier vragen en de omkering, kun je onderwerpen uitkiezen als lichaam, ziekte, carrière of zelfs God. Experimenteer dan door de term 'mijn denken' te gebruiken op de plek van het onderwerp.

Voorbeeld: 'Mijn lichaam zou sterk en gezond moeten zijn' wordt: 'Mijn denken zou sterk en gezond moeten zijn'.

Is dat niet wat je werkelijk wilt - een evenwichtig, gezond denken? Is een ziek lichaam ooit een probleem geweest, of zijn het je gedachten over het lichaam die het probleem veroorzaakt? Onderzoek het. Laat je dokter zich bekommeren om je lichaam terwijl jij je bekommert om je denken. Ik heb een vriend die zijn lichaam niet kan bewegen en hij houdt van het leven. Vrijheid vereist geen gezond lichaam. Bevrijd je denken.

V Hoe kan ik leren iemand te vergeven die mij heel erg gekwetst heeft?

A Oordeel over je vijand, schrijf het op, stel vier vragen en keer het om. Kom er zelf achter wat vergeving betekent: ontdekken dat wat jij dacht dat er gebeurde, niet gebeurd is. Tot het moment dat je kunt zien dat er eigenlijk niets te vergeven valt, heb je niet echt vergeven. Niemand heeft ooit iemand pijn gedaan. Niemand heeft ooit iets afschuwelijks gedaan. Er is niets verschrikkelijk, behalve je niet-onderzochte gedachten over wat gebeurd is. Dus wanneer je pijn lijdt: onderzoek, kijk naar de gedachten die je denkt en bevrijd jezelf. Wees een kind. Begin bij het denken, dat niets weet. Neem je onwetendheid helemaal mee naar vrijheid.

V Is onderzoek een denkproces? Zo niet, wat is het dan?

A Het onderzoek lijkt op een denkproces, maar in feite is het een manier om het denken ongedaan te maken. Gedachten verliezen hun macht over ons wanneer we ons realiseren dat ze simpelweg verschijnen. Ze zijn niet persoonlijk. Door The Work leren we onze gedachten - in plaats van ze te ontvluchten of te onderdrukken - met open armen tegemoet te treden.

“Katie-ismen”

Wanneer je strijd aangaat met de realiteit, verlies je - maar alleen in 100% van de gevallen.

Persoonlijkheden hebben niet lief - zij willen iets.

Wanneer ik een gebed zou hebben, zou het zijn: “God spaar me voor het verlangen naar liefde, goedkeuring en waardering. Amen.”

Doe niet alsof je verder bent dan je eigen evolutie.

Een niet onderzochte geest is het enige lijden.

Of je gelooft wat je denkt, of je onderzoekt het. Er is geen andere keus.

Niemand kan mij kwetsen - dat is mijn werk.

Het ergste dat ooit gebeurde is een niet onderzochte gedachte.

Gezond verstand lijdt niet, nooit.

Wanneer ik denk dat jij mijn probleem bent, ben ik gek

Ik laat mijn gedachten niet los, ik onderzoek ze. Dan laten ze mij los.

Je keert je volledig af van de realiteit als je gelooft dat er een gerechtvaardigde reden is om te lijden.

De realiteit is altijd vriendelijker dan het verhaal dat we erover vertellen.

Ik weet zeker dat de hele wereld van mij houdt. Ik verwacht alleen niet dat ze het zich realiseren.

Er zijn geen fysieke problemen - alleen mentale.

De realiteit is God, want zij bepaalt.

Wanneer ik volkomen helder ben, is wat is, wat ik wil.

De strijd aangaan met de realiteit is als een kat leren blaffen - hopeloos.

Hoe weet ik dat ik wat ik wil, niet nodig heb? Ik heb het niet.

Vergeving is je realiseren dat wat jij dacht dat gebeurde, niet gebeurde.

Alles gebeurt voor mij, niet met mij.

Dankbaarheid is wat wij zijn zonder verhaal.

Recensies van Vier vragen die je leven veranderen

“Goede God! Waar komt Byron Katie vandaan? Haar Work is verbazingwekkend effectief - en simpel, rechttoe rechtaan tegengif voor het lijden dat we onnodig voor ons zelf creëren. Ze vraagt ons niets te geloven, maar geeft een verrassend effectieve en eenvoudige manier om dwars door de verwarde zinsbegoochelingen heen te snijden waar we ons in verward hebben.”

- David Chadwick, auteur van *Kromme komkommer, leven en zenonderricht van Shunryu Suzuki*

“Stel je eens voor dat je een simpele manier kunt vinden om je leven met blijdschap te omarmen, te stoppen met de realiteit te bevechten en te midden van chaos rust te bewaren. Dat is wat Vier Vragen die je leven veranderen te bieden heeft. Het is een revolutionaire manier om je leven te leven. De vraag is: zijn we dapper genoeg om het te accepteren?”

- Erica Jong, auteur van *Het ritsloze nummer*

“Als ik één boek aan iedereen in de wereld kon geven, dan zou het dit boek zijn. Ik ben predikant, en ik zou dit boek zelfs eerder dan de Bijbel geven. Het is letterlijk de sleutel tot het einde van al het lijden. De informatie die het bevat kan alle zelfhulpboeken vervangen. Dat geeft aan hoezeer dit boek tot transformatie leidt.

- J.B., Nemaacolin, PA (op Amazon.com)

“Ik ben 52 jaar en ik ben niet iemand die probeert zijn relaties met mensen van een ander ras uit te werken of die onderzoekt waarom een partner mij ontrouw was. Ik ben een gehandicapte veteraan; al 30 jaar krijg ik de diagnose ‘paranoïde schizofrenie’.

Een paar weken geleden kwam mijn vriend Fred langs. Hij had een boek bij zich, genaamd *Vier vragen die je leven veranderen*. ‘Laten we dit eens proberen’ zei hij. Ik doorliep het proces van de vier vragen en Fred begeleidde me. ‘Wie zou je zijn zonder die gedachte?’ Ik zonk diep in het gevoel hoe het zou zijn zonder die gedachte, iemand die simpelweg van zijn relaties met anderen geniet, die ideeën uitwisselt, de tijd rustig doorbrengt. Het voelde... vrij.

Binnen twintig minuten vielen jaren vol opvliendheid, woede en verwarring weg.

Ik zat in Rapgroepen toen de veteranencentra net werden geopend en daar zag ik veteranen worstelen met de verschrikkingen die hun levens zo dramatisch hadden veranderd. Nu zou ik willen dat er toen iemand was geweest zoals mijn maat Fred, met *Vier vragen die je leven veranderen* en een stuk papier met vier vragen erop gekrabbeld. Wie had het allemaal kunnen helpen? Ik kan het me nu alleen maar afvragen. Dertig jaar later weet ik hoe het mij geholpen heeft. Ik heb maar één ding te zeggen aan andere veteranen: Voor diegenen die voor vrijheid hebben gestreden, nu is het jouw beurt om vrij te zijn. Doe The Work.”

- J.M.L., Reno, NV

The School for The Work (in het Engels)

Dit is de ultieme innerlijke ervaring. In tegenstelling tot welke school ter wereld ook gaat het hier niet over aanleren maar over afleren. Je zult negen dagen doorbrengen met het afleren van de op angst gebaseerde verhalen waar je, in alle onschuld, jouw hele leven aan bent blijven hangen. Het onderwijsprogramma van the School is een levend, ontwikkelend proces, veranderend al naar gelang de behoeften van de deelnemers en de ervaringen van voorgaande studenten. Elke oefening wordt door Katie persoonlijk geleid en is op maat gesneden om aan de behoefte van de deelnemers tegemoet te komen - geen enkele School is hetzelfde. En na negen dagen met Katie ben jij dat ook niet meer. “Wanneer eenmaal de vier vragen in jou tot leven zijn gekomen”, zegt Katie, “word je denken helder en daardoor wordt de wereld die je projecteert helder. Dit is radicaler dan iemand zich kan voorstellen.”

Weekend Workshops (in het Engels)

De Weekend Workshops zijn een goede gelegenheid om de kracht van the School in een tweedaags programma te ervaren. Katie leidt deelnemers door sommige van haar meest krachtige oefeningen, ontworpen om de transformatie waar zij doorheen ging na haar ontwaken in de realiteit te weerspiegelen. Door het werken aan onderwerpen als geslacht, lichaamsbeeld, verslaving, geld en relaties, zul je diepere lagen van vrijheid ontdekken. De workshops werden ‘geweldig’, ‘onthullend’ en ‘het meest krachtige weekend van mijn leven’ genoemd.

The Work Winkel

Een populaire en prettige manier om je inzichten over The Work te verdiepen is door te luisteren naar Katie terwijl zij anderen begeleidt. Haar welbespraaktheid, haar balans tussen duidelijkheid en compassie en haar geheel eigen gevoel voor humor staan garant voor plezier en krachtige realisaties. In The Work Winkel zijn audio- en videoopnamen verkrijgbaar, waarop Katie mensen uit het publiek deskundig begeleidt bij onderwerpen als seks, geld, ouders, relaties, werk enzovoort.

The Work op het internet

Katie en The Work zijn altijd toegankelijk op *www.thework.com* en *www.thework.com/nederlands*. Wanneer je de website bezoekt kun je: kijken naar videoclips waarop Katie The Work doet; Katie's agenda voor bijeenkomsten bekijken; inschrijven voor de komende negendaagse School for The Work; instructies (in het Engels) vinden over het belten naar een gratis hotline. Op deze website staat ook informatie over het Instituut voor The Work of Byron Katie en kun je werkbladen downloaden; luisteren naar opgeslagen radio interviews; inschrijven voor de BKI Nieuwsbrief; en winkelen in de online winkel. Op *www.thework.com* is een schat aan informatie en bronnen over Katie en The Work beschikbaar. Kijk ook op *www.thework.com/nederlands*.

Voor afgestudeerden aan The School: het Instituut voor The Work



Doe mee met het Instituut voor The Work van Byron Katie en ga door om je ervaring met The Work te verdiepen. Het Instituut biedt het enige officiële Begeleiders Certificatie Programma voor The Work van Byron Katie en het biedt afgestudeerde van The School de mogelijkheid om in The Work actief te blijven in The Work Gemeenschap. Of je nu wel of niet kiest om je in te schrijven in het Begeleiders Certificatie Programma, The Work gemeenschapsforums zijn een boeiende, interactieve plek waar leden uit de hele wereld samenkomen om relevante onderwerpen te bespreken en van elkaar meer over The Work te leren. Hier kun je lezen en praten over Katie's Onderwerp van de Maand en kun je chatten over onderwerpen zoals relaties, ouderschap, verslaving en alles wat je op het forum naar voren wilt brengen. Ook heb je hier de mogelijkheid dagelijks The Work te doen in een telefooncirkel, met elke maand een nieuwe partner. Ga naar www.thework.com/nederlands of www.thework.com, klik op 'Bronnen', en klik dan op Instituut voor The Work (in het Engels).

Turnaround House voor The Work



Turnaround House is een achtentwintig daags intern programma dat de meest basale verslaving aanpakt, de enige verslaving: de verslaving van het denken van niet onderzochte gedachten die al het innerlijk lijden en wreedheid in de wereld veroorzaken. Het focuspunt is The Work van Byron Katie, een opmerkelijk eenvoudig, krachtig proces dat miljoenen mensen, verslaafden, veteranen, gevangenen, studenten, huismoeders, directeuren, politici, professionals in de geestelijke gezondheidszorg, mensen uit alle lagen van de bevolking, hebben gebruikt om diepgewortelde en destructieve gedragingen te overwinnen. Turnaround House is de enige door Byron Katie goedgekeurde mogelijkheid om The Work te gebruiken in verslavings- en emotionele rehabilitatieprogramma's. Op een eco-vriendelijke, stimulerende en veilige plek, leiden Byron Katie en haar groep van gecertificeerde begeleiders je door een programma dat speciaal ontworpen is om je leven radicaal om te keren.

De Vier Vragen

Hier zijn nogmaals de vier vragen. Sommige mensen printen ze uit op een kaartje om ze altijd binnen handbereik te hebben.

Is het waar?

Kun je absoluut weten dat het waar is?

**Hoe reageer je, wat gebeurt er,
wanneer je die gedachte gelooft?**

Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Keer de uitspraak om, en zoek drie echte, specifieke voorbeelden voor hoe dat waar is in jouw leven.