

# Byron Katie houdt van alle mensen

Het zijn louter onze gedachten die voor stress zorgen. Met deze boodschap trekt de Amerikaanse bestsellerauteur en zelfhulpgoeroe Byron Katie wereldwijd volle zalen.

» Dominique Haijtema

Het is buiten een prachtige zomerdag, de plastic stoelen zijn niet bepaald comfortabel en toch zitten ruim zeshonderd mensen urenlang gefascineerd in een schoollokaal in Amsterdam-Oost naar een oudere dame te luisteren. De sympathieke grootmoeder met witgrijze haren, comfortabele kleding en wandelschoenen aan zit sereen op een Ikea-bankstel op het podium gesprekken te voeren met het publiek.

Byron Katie (64) is een van de meest succesvolle zelfhulpgoeroes ter wereld en verzorgde afgelopen weekend een seminar in Amsterdam. De Amerikaanse is een levende legende. Veel mensen kennen inmiddels het verhaal van de depressieve huisvrouw en moeder van drie kinderen met uiteenlopende problemen als drankverslaving en overgewicht. Het werd zo dramatisch, dat zij in een inrichting werd opgenomen, waar Katie op de grond sloep omdat zij vond dat zij het niet waard was om in een bed te slapen.

Op een dag werd zij naar eigen zeggen wakker, terwijl er een kakkerlak over haar heen liep. Vanaf dat moment was zij plotseling bevrijd van alle negatieve gedachten. 'Ik realiseerde mij dat al mijn problemen voortkwamen uit gedachten, dat ik mijn eigen realiteit en stress creëerde. Wie ik daarvoor ook was, diegene is nooit meer wakker geworden.'

Nadat zij uit de inrichting kwam, schrok de familie en omgeving zich een ongeluk. Een van haar zonen dacht in eerste instantie dat zij een alien was. 'Het was een compleet ander persoon. Zij begon mensen op straat spontaan te omhelzen en was gelukkig en relaxed.' Dat was het begin van 'The Work', de methode waarbij jij jezelf volgens Katie bij elke stressvolle gedachte steeds vier vragen moet stellen: is het waar, kun je absoluut zeker weten dat het waar is, hoe reageer je wanneer je die gedachte hebt en wie zou je zijn zonder die gedachte? Vervolgens dien je het om te keren. Hij houdt niet genoeg van mij wordt aldus: ik houd niet genoeg van mij.

Het is niet nieuw, het is simpel,

maar het werkt, aldus Byron Katie. Sinds haar ingeving eind jaren tachtig is haar populariteit elk jaar groeiende. Haar boeken zijn bestsellers, haar seminars uitverkocht. Zij reist, louter op uitnodiging, het hele jaar de wereld over om van Michigan tot Zuid-Afrika in gevangnissen, bedrijven of op scholen te praten met mensen.

Volgens haar zijn de problemen van mensen overal ter wereld hetzelfde: het gaat steeds over relaties, werk, geld of het eigen lichaam. Mensen denken: ik ben te dik, niet goed genoeg, mijn ouders moeten beter voor mij zorgen of mijn baas begrijpt me niet.

In tegenstelling tot andere goeroes zijn haar seminars betaalbaar, een workshop kost slechts tientallen euro's. Tot een paar jaar geleden waren de bijeenkomsten zelfs gratis. Tientallen vrijwilligers en aanhangers van 'The Work' zorgen

## Een zoon herkende haar niet en dacht zij een alien was

ervoor dat de bijeenkomsten soepel verlopen.

GEDURENDE DE middag moeten de deelnemers een bepaalde gedachte over iemand opschrijven. Iemand waar zij boos of verdrietig over zijn. Dan begint het werk. Een man stapt het podium op om met Katie te werken aan de gedachte dat zijn stiefzoon steeds doet wat hij niet mag doen. Het gesprek verloopt niet soepel. Als zij hem vraagt zijn ogen dicht te doen om een bepaalde situatie te visualiseren en te beschrijven wat hij ziet, is het antwoord: 'Ik zie niets, want ik heb mijn ogen gesloten.'

Bij elke deelnemer die volgens een gedachte voorlegt, is de standaardreactie van Katie: 'Sweetheart, kun je absoluut zeker weten dat het waar is?' En nee, absoluut zeker weten doet niemand van de deelnemers iets.

Voordat het interview aan het

einde van het seminar begint, moeten eerst tientallen handtekeningen in boeken worden gezet, handen worden vastgehouden en mensen worden omhelsd. Ja, zeggen haar assistenten, dit tafereel is overal in de wereld waar Katie komt hetzelfde. Mensen houden van Katie, en Katie houdt van mensen. Of dat nou in een gevangenis, school of ziekenhuis is. Zij is voor niemand bang en wil maar een ding: mensen bevrijden van hun stressvolle gedachten.

Aan het einde van deze lange dag, is Byron Katie duidelijk moe. Zij kan het gapen tijdens het gesprek nauwelijks onderdrukken en haar staalblauwe ogen vullen zich telkens met tranen. Of zij afgepeigerd is van al die mensen die haar aandacht nodig hebben? 'Nee hoor, helemaal niet', is het antwoord. Het is mijn roeping om zo veel mogelijk mensen duidelijk te maken dat zij een keuze hebben in het leven. Mensen zitten vaak gevangen in hun oordelen over zichzelf.'

Zij neemt nooit beslissingen. 'Alles dient zich vanzelf aan.' Plannen en dromen zijn overbodig, het gaat altijd om het moment. Verder reageert zij uitsluitend positief. Of zij nou te horen krijgt dat ze kanker heeft, haar zoon door zijn hobby motorracen steeds met gebroken botten in het ziekenhuis ligt, of een dierbare overlijdt. Het is allemaal even 'fabulous' en 'amazing'. 'Wij hebben geen controle over het universum, het heeft geen zin om onze wil aan de realiteit op te leggen.'

Hoe zij haar succes verklaart? 'Mensen zoeken een uitweg. 'The Work' werkt bij iedereen en alle problemen. Door de juiste vragen te stellen, kom je erachter dat je het antwoord zelf allang weet.' Volgens haar kunnen ook zwaar depressieve mensen het licht zien, alhoewel medicijnen ook een handje kunnen helpen.

Waarom zij zo graag vreemde mensen omhelsde? 'Ik kon er niets aan doen, ik vond mensen ineens onweerstaanbaar. Maar tegenwoordig vraag ik wel eerst om toestemming.' Ook deze verslaggever krijgt op weg naar buiten een stevige omhelzing. Ongevraagd.



Byron Katie signeert haar boeken in een school in Amsterdam-Oost.

FOTO: PETER BOER

