

BYRON KATIE  
STEPHEN MITCHELL  
Eintausend Namen für Freude



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Zusammen mit dem Taoismus-Experten Stephen Mitchell erläutert Byron Katie das Tao Te King des chinesischen Weisen Lao Tse. Die oft als schwierig und verrätselt empfundenen Worte werden so erfrischend, lebendig und anekdotenreich behandelt, dass die klassische Weisheit ganz aktuell und anschaulich wird. Die geistige Verwandtschaft mit Prinzipien der genialen Fragetechnik THE WORK wird hier ganz offenbar: Lao Tses Prinzip des »Wu Wei« (Nicht-Tun, Geschehen-Lassen) stimmt in verblüffender Weise mit Byron Katies Aufforderung zu »lieben was ist« überein.

### *Autoren*

**Byron Katie**, Jahrgang 1942, wuchs in Südkalifornien auf. Von der Mitte der siebziger Jahre an litt sie unter schweren psychischen Problemen, von denen sie 1986 durch ein Erleuchtungserlebnis spontan befreit wurde. Sie entwickelte »The Work«, ein System der Selbsterkenntnis, das seitdem unzähligen Menschen geholfen hat. Ihr erstes Buch, das die Funktionsweise von »The Work« beschreibt, wurde ein internationaler Bestseller und liegt in deutscher Sprache unter dem Titel »Lieben was ist« vor. Byron Katie vermittelt ihr System auf Vortrags- und Seminarreisen in vielen Ländern der Welt.

**Stephen Mitchell**, Jahrgang 1943, wuchs in Brooklyn/New York auf. Er studierte Literaturwissenschaften und Philosophie, zunächst am Amherst College, dann in Paris und in Yale, und wurde ein sehr geschätzter Literaturübersetzer und erfolgreicher Autor. Eines Tages machte ihn sein Literaturagent auf Byron Katie aufmerksam. Als er ihr begegnete und mit ihrer »Work« in Berührung kam, wurde ihm klar, so sagt er, »dass es sich hier um etwas wirklich Bedeutendes handelt«.

BYRON KATIE  
STEPHEN MITCHELL

# Eintausend Namen für Freude

Leben in Harmonie mit dem Tao

Aus dem Englischen  
von Andrea Panster

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel  
»A Thousand Names for Joy« bei Harmony Books, New York.  
Die deutsche Erstausgabe erschien 2007 bei Arkana, München.

Die Zitate Laotse richten sich nach der Ausgabe Laotse: »Tao Te King.  
Eine zeitgemäße Version für westliche Leser«, herausgegeben von  
Stephen Mitchell, ins Deutsche übertragen von Peter Kobbe,  
Goldmann Verlag, München 2003.

## 1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2012  
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2007 Byron Kathleen Mitchell

This translation was published by arrangement with Harmony Books,  
a division of Random House, Inc.

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: Getty-Images / Stephanie Dalton Cowan  
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach  
SB × Herstellung: cb  
Satz: Greiner & Reichel, Köln

*Für Sie*



# Inhalt

Vorwort von <i>Stephen Mitchell</i>	9
Einleitung	18
Eintausend Namen für Freude	21
Anhang:	
Eine Anleitung zu <i>The Work</i>	344
Dank	366
Die Autoren	367





## Vorwort

Dieses Buch zeigt, wie der erwachte Geist arbeitet. Es enthält aber auch die Reaktion Byron Katies auf das Tao Te King, den großen Klassiker der chinesischen Literatur, der vielfach als das klügste Buch aller Zeiten bezeichnet wurde ...

Vielleicht hat Laotse, der Autor des Tao Te King, tatsächlich im 6. Jahrhundert v. Chr. gelebt, möglicherweise handelt es sich aber auch um eine frei erfundene Gestalt. Ich stelle ihn mir gern in verschlissenen Gewändern vor, als alten Mann mit dünnem Bärtchen, der viel Zeit in entrücktem Schweigen verbringt, stets für die Menschen da ist und gelassen die unzähligen Arten und Weisen betrachtet, wie sie sich unglücklich machen. In vielen Kapiteln des Tao Te King erscheint Laotse selbst in der Gestalt des »Meisters«, des gereiften Menschen, der Weisheit und Heiligkeit hinter sich gelassen und zu einer geistigen Klarheit gefunden hat, welche die Welt einschließt und sie erlöst. Der Meister hat nichts Mystisches oder Überhebliches an sich. Er (oder sie) ist einfach ein Mensch, der die Wirklichkeit von seinen Gedanken über die Wirklichkeit zu unterscheiden weiß. Er kann Mechaniker, Volksschullehrer, Präsident einer Bank oder obdachlos sein und auf der Straße leben. Er ist wie alle anderen Menschen, nur glaubt er nicht mehr, dass die Dinge in diesem Augenblick anders sein sollten, als sie sind. Deshalb fühlt er sich unabhängig von den Umständen auf der Welt zu Hause, handelt ohne jede

Mühe, bewahrt sich – ganz gleich, was geschieht – ein unbeschwertes Herz und ist zu sich und allen anderen freundlich, ohne sich darum zu bemühen. Er ist wie Sie, wenn Sie Ihren Gedanken mit Verständnis begegnen.

Lassen Sie mich ein paar Worte zur Autorin dieses Buches sagen. Als Byron Kathleen Reid (alle rufen sie »Katie«) Anfang dreißig war, litt sie unter starken Depressionen. Sie war Geschäftsfrau und Mutter und lebte in einer kleinen Stadt in der südkalifornischen Wüste. Fast zehn Jahre lang dauerte ihr Abstieg in Paranoia, Wut, Selbsthass und ständige Suizidgedanken; in den letzten beiden Jahren war sie oft nicht mehr in der Lage, das Bett zu verlassen. Im Februar 1986 kam ihr eines Morgens aus heiterem Himmel eine lebensverändernde Erkenntnis. Die buddhistischen und hinduistischen Traditionen kennen verschiedene Bezeichnungen für derartige Erfahrungen. Katie nennt es ein »Erwachen zur Wirklichkeit«. In jenem Augenblick der »Nicht-Zeit«, so sagt sie,

»entdeckte ich, dass ich litt, wenn ich meine Gedanken glaubte, und nicht litt, wenn ich sie nicht glaubte, und dass das für alle Menschen galt. So einfach ist es, frei zu sein. Ich fand heraus, dass wir nicht leiden müssen. Ich entdeckte eine Freude in mir, die mich nie mehr verlassen hat, nicht einmal für einen winzigen Augenblick. Diese Freude ist in allen Menschen. Allezeit.«

Bald darauf gab es Gerüchte über eine »erleuchtete Dame« in Barstow, und die Menschen suchten sie auf und fragten sie, wie sie dieselbe Freiheit finden konnten, die sie in ihr erstrahlen sahen. Katie kam zu der Überzeugung, dass diese Menschen – wenn überhaupt – nicht ihre persönliche Gegenwart brauchten, sondern eine Möglichkeit, selbst herauszufinden,

was sie erkannt hatte. Katies Methode der Selbstbefragung, die sie »The Work« nennt, fasst die stumme Überprüfung in Worte, die an jenem Februarmorgen in ihr erwacht war. Es ist eine einfache, aber wirkungsvolle Technik, für die man lediglich Papier, einen Stift und geistige Offenheit benötigt. Als Berichte über den erstaunlichen Wandel die Runde machten, den Menschen dank The Work erlebten, wurde Katie gebeten, ihre Methode zunächst auch andernorts in Kalifornien, dann in den gesamten Vereinigten Staaten und schließlich in Europa und auf der ganzen Welt vorzustellen. Sie ist nun seit fünfzehn Jahren – manchmal ohne Pause – unterwegs, um vielen hunderttausend Menschen The Work nahezubringen, bei kostenlosen öffentlichen Veranstaltungen, in Gefängnissen, Krankenhäusern, Kirchen, Unternehmen, Frauenhäusern, Universitäten und Schulen, im Rahmen von Wochenendseminaren und bei ihrer neuntägigen School for The Work.

Katie weiß nicht viel über die Klassiker der spirituellen Literatur. Vom Tao Te King erfuhr sie erst durch mich. Aber sie kennt sich aus mit Freude und Gelassenheit, und sie weiß um den menschlichen Geist: wie er uns unglücklich macht und wie wir ihn dazu einsetzen können, uns zu befreien. Für sie ist Laotse ein Kollege. Jemand, der dieselbe Arbeit macht. Jemand, mit dem man sich gern unterhält. Dass er tot ist, spielt keine Rolle. Dieses Buch ist die Zusammenfassung jener hochinteressanten Unterhaltung. Im Aufbau gleicht es dem Tao Te King, es zeigt die Variationen zu einem Thema und stellt dieselbe Grunderkenntnis auf die verschiedensten Arten und Weisen sowie anhand unterschiedlicher Zusammenhänge dar.

So ist dieses Buch entstanden: Als ich Katie zum ersten Mal begegnete, war ich tief beeindruckt von der Offenheit

ihres Herzens und ihrer Weisheit, die wie eine Art Transparenz auf mich wirkte. Sie war vollkommen unschuldig: Sie wusste nichts über Buddhismus, Taoismus oder andere spirituelle Traditionen, hatte nichts darüber gelesen. Sie konnte sich »nur« auf ihre eigene Erfahrung berufen. Und dennoch sprudelten aus ihrem Mund die herrlichsten Erkenntnisse, wie sie manchmal ganz genau so in einem Sutra oder den Upanischaden standen; und sie hatte gar keine Ahnung, dass ein anderer sie vor ihr gehabt hatte. Zu Beginn unserer Ehe las ich ihr – zum Teil aus Neugier – aus den Werken der großen spirituellen Lehrmeister vor: aus den Werken Laotse, Buddhas, der Zen-Meister, Spinozas und anderer (sie nennt sie »deine toten Freunde«). Katie hörte sich an, was sie zu sagen hatten, und manchmal nickte sie oder sprach: »Das ist richtig.« Oder: »Ja, genau so ist es!« Gelegentlich sagte sie zu meiner Überraschung: »Das stimmt im Großen und Ganzen, aber es trifft es nicht ganz. Ich würde das so ... sagen.«

Schließlich las ich ihr meine Version des Tao Te King vor, alle 81 Kapitel, und schrieb ihre Kommentare auf. Sie waren das Rohmaterial für dieses Buch. Wenn ich nachfragte, sagte sie manchmal zu jeder Zeile etwas. Oft beschäftigte sie sich nur mit einem Absatz oder zog lediglich ein paar Zeilen näher in Betracht. (Den einzelnen Kapiteln dieses Buches sind die Zitate aus dem Tao Te King vorangestellt, die den stärksten Bezug zu ihren Worten haben.) Manchmal bat ich sie auch, genauer auf bestimmte Textstellen einzugehen, mehr dazu zu sagen, oder ich wies sie in eine Richtung, die mir besonders hilfreich erschien. Zuweilen konnte sie mit einer Frage nichts anfangen, und dann fühlte ich mich, als fragte ich einen Fisch, wie es sei, im Wasser zu leben. So stammen etwa die Beispiele für »schön« und »hässlich« in Kapitel zwei von mir, da ich Mozart verehere und Rap noch nicht zu schätzen

weiß. Meine ausgeprägten Vorlieben und Abneigungen sind eine große Hilfe. Sie liefern Katie einen Bezugspunkt für gedankliche Konzepte wie »Lärm«, die es in ihrer Erfahrungswelt nicht gibt.

Bei unserem ersten Gespräch über den Text fragte mich Katie nach der Bedeutung von »Tao«. Ich sagte ihr, dass die wörtliche Übersetzung »Weg« laute und es eine Bezeichnung für die höchste Wirklichkeit sei – oder mit ihren Worten: für das, was ist. Sie war entzückt. »Aber«, sagte sie, »mit Vorstellungen wie ›höchste‹ kann ich nichts anfangen. Für mich ist die Wirklichkeit einfach. Es steckt nichts dahinter, es geht nichts darüber, sie birgt keine Geheimnisse. Wirklich ist, was sich vor dir befindet, was gerade geschieht. Wenn du dich mit der Wirklichkeit anlegst, verlierst du. Es tut weh, wenn man nicht liebt, was ist. Ich bin keine Masochistin mehr.«

Ich kenne das Tao Te King seit 1973 und besonders eingehend seit 1986, als ich meine eigene Version davon verfasste. Ich schätze es ebenso sehr wie alle anderen Bücher auf der Welt, habe ihm viel zu verdanken und kenne seine Kraft. (Ein Freund erzählte mir, er habe als junger Mann emotionale Probleme gehabt. Gerettet habe ihn, dass er meine Version des Tao Te King ein Jahr lang jeden Tag von vorn bis hinten durchgelesen habe – einschließlich der Kommentare.) Es ist wunderbar, wenn man entdeckt, dass es eine Art Leitfaden für die Kunst des Lebens gibt. Ein Buch, das so klug und so praktisch ist. Doch zu lesen, wie man im Einklang lebt mit dem, was ist, ja es überhaupt zu verstehen, ist das eine. Danach zu leben ist etwas völlig anderes. Auch das klügste Buch kann uns seine Weisheit nicht schenken. Nachdem wir die großen Erkenntnisse gelesen und genickt haben – »Gib die Kontrolle auf«, »Lebe ganz im Augenblick«, »Die Welt ist dein Spiegel«, »Lass los«, »Vertraue auf die Wirklichkeit« –,

bleibt die Kernfrage bestehen: Wie soll das gehen? Wie lässt sich das lernen?

Katie hat zwei Bücher geschrieben, die zeigen, wie man dem Leiden ein Ende macht und die Gedanken überprüft, die es verursachen – die Gedanken, die der Wirklichkeit widersprechen. Niemand weiß, wie man loslässt, aber jeder kann lernen, belastende Vorstellungen zu prüfen. Wenn Sie etwa verärgert sind und es Ihnen unmöglich scheint, dieses Gefühl loszulassen, können Sie Gedanken prüfen wie »Ich bin nicht sicher«, »Das kann ich nicht«, »Sie hätte mich nicht verlassen dürfen«, »Ich bin zu dick«, »Ich brauche mehr Geld« oder »Das Leben ist nicht fair«. Nach der Selbstbefragung sind Sie ein anderer Mensch. Vielleicht unternehmen Sie etwas, vielleicht auch nicht, aber ganz gleich, wie Ihr Leben weitergeht, Sie werden mehr Zuversicht und Frieden haben. Und wenn sich Ihr Geist schließlich klärt, fängt das Leben allmählich an, durch Sie zu leben, mühelos, mit jener Freude und Güte, von der Laotse spricht. Die Wirklichkeit lässt sich nicht mitteilen, aber Katie sagt, es gebe eintausend Namen für Freude, denn alles ist eins, und tief in ihrem Inneren sind alle Menschen Freude.

Wenn Katie in den folgenden Kapiteln das Wort »Überprüfung« erwähnt, meint sie damit The Work. The Work besteht aus vier Fragen und einer Umkehrung, wie sie es nennt. Das ist eine Möglichkeit, das Gegenteil dessen zu erfahren, was man glaubt. Die Fragen lauten:

1. *Stimmt das?*
2. *Kann ich absolut sicher wissen, dass es stimmt?*
3. *Wie reagiere ich auf diesen Gedanken?*
4. *Wer oder was wäre ich ohne diesen Gedanken?*

Wenn Sie diese Fragen zum ersten Mal hören, bekommen Sie vielleicht den Eindruck, es handle sich hier um eine rein intellektuelle Übung. Ihre Wirkung werden Sie nur verstehen, indem Sie damit arbeiten. Aber auch wenn Sie anderen bei ihrer Arbeit mit den Fragen zusehen, können Sie vielleicht eine Ahnung von oder sogar ein Gefühl für ihre Macht bekommen. Ehrliche Antworten erwecken sie zum Leben. Sie spiegeln Wahrheiten, die wir nicht außerhalb von uns, sondern nur in uns finden können. Die folgenden Seiten enthalten einige ausführliche Beispiele, wie Menschen unter Katies liebevoller und scharfsinniger Führung ihre belastenden Gedanken mithilfe von The Work prüfen. (Eine Anleitung zu The Work finden Sie im Anhang; eine noch ausführlichere Unterweisung bieten Katies Internetseite [www.thework.com](http://www.thework.com) oder ihr Buch »Lieben was ist«.)

The Work wurde als »Selbsthilfetechnik« bezeichnet, aber sie ist sehr viel mehr: Sie dient der Selbsterkenntnis und macht dem Leiden ein Ende. Bei der Überprüfung eines belastenden Gedankens erkennen wir selbst, dass er nicht wahr ist. Wir können uns seine Ursache und seine Wirkung ansehen, können in allen ernüchternden Einzelheiten betrachten, welcher Schmerz und welche Verwirrung dadurch entstehen, dass wir ihn glauben. Dann erhaschen wir einen flüchtigen Blick auf den leeren Spiegel, auf die Welt jenseits unserer Geschichte von der Welt, und wir erkennen, wie unser Leben ohne diesen Gedanken wäre. Und schließlich gelingt es uns, das Gegenteil dessen zu erfahren, wovon wir gerade noch so überzeugt waren. Sobald wir einen Gedanken einer ernsthaften Prüfung unterziehen, verliert er seine Macht, uns Schmerz zuzufügen, und irgendwann taucht er einfach nicht mehr auf. »Ich lasse meine Gedanken nicht los«, sagt Katie. »Ich begegne ihnen mit Verständnis. Dann lassen sie mich los.«

Man braucht Mut, um Gedanken zu prüfen, die einem wahr erscheinen – Gedanken, die sich vielleicht sogar wie ein Teil der eigenen Identität anfühlen. In »Eintausend Namen für Freude« gibt Katie den Lesern einen starken Anreiz dazu, indem sie ihnen in allen Einzelheiten zeigt, welche Freiheit jenseits der Überprüfung zu finden ist. Sicher ist Ihnen bereits aufgefallen, dass dieses Buch weit über einen bloßen Kommentar zum Tao Te King hinausgeht. Es ist ein Blick in die Tiefen des Seins und in die Existenz einer Frau, die seit zwanzig Jahren lebt, worüber Laotse schrieb. Die tiefe, fröhliche Weisheit dieses Buches ist nicht theoretisch. Sie ist ganz und gar authentisch. Das macht es so anschaulich und fesselnd. Es ist das Porträt einer Frau, die von unerschütterlicher Fröhlichkeit ist – ganz gleich, ob sie mit ihrer kleinen Enkeltochter tanzt oder feststellt, dass Einbrecher ihr Haus leer geräumt haben, ob sie vor einem Mann steht, der sie umbringen will, oder sich auf das Abenteuer eines Abstechers in die Küche einlässt, ob sie erfährt, dass sie erblinden wird, beim Test »Sind Sie eine gute Liebhaberin?« versagt oder zu hören bekommt, dass sie Krebs hat. Mit seinen Geschichten von vollkommenem Wohlbefinden unter allen Umständen beschreibt es den erwachten Geist nicht nur. Es lässt Sie sehen, lässt Sie fühlen, wie er arbeitet.

Sie glauben vielleicht, dass es vor vielen tausend Jahren ein paar erleuchteten Meistern gelungen sein mochte, Freiheit zu erlangen, dass dieser Zustand aber für den Menschen in der modernen Welt und erst recht für Sie selbst unerreichbar sei. »Eintausend Namen für Freude« kann diese Meinung ändern.

*Stephen Mitchell*



*Anmerkung:* Mit »Tao Te King« ist das von mir herausgegebene Buch »Tao Te King. Eine zeitgemäße Version für westliche Leser« gemeint (Arkana, Goldmann Verlag, München 2003). Sie müssen es nicht kennen, um Gefallen an »Eintausend Namen für Freude« zu finden. Das vorliegende Buch kann als eigenständiges Werk betrachtet werden, es besteht allerdings ein Bezug zwischen den Kapiteln und den entsprechenden Abschnitten meiner Version des Tao Te King. Daher ist es sicher aufschlussreich, beide Bücher miteinander zu lesen.

## Einleitung

Das Tao Te King ist eine herrlich genaue Beschreibung eines Geistes in Harmonie mit dem, was ist. Altes China, modernes Amerika oder Europa – was spielt das schon für eine Rolle? Es gibt weder Zeit noch Raum. Wenn Sie nicht glauben, was Sie denken, wird das Leben mühelos.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass nur die Verwirrung uns leiden lässt. Wenn Sie mit dem hadern, was ist, sind Sie verwirrt. Wenn Ihr Geist vollkommen klar ist, ist das, was ist, auch das, was Sie wollen. Falls Sie also etwas anderes wollen als das, was ist, dann wissen Sie, dass Sie sehr verwirrt sind.

Wenn Sie Ihre Gedanken überprüfen, werden Sie erkennen, wie das Festhalten an einer Überzeugung oder einer Geschichte Sie leiden lässt. In seinem Naturzustand ist der Geist in Frieden. Auf einmal dringt ein Gedanke ein, Sie glauben ihn, und der Friede scheint dahin. Sie werden sich eines belastenden Gefühls bewusst, und dieses Gefühl verrät Ihnen, dass Sie mit dem hadern, was ist, weil Sie den Gedanken glauben. Es sagt Ihnen, dass Sie gegen die Wirklichkeit Krieg führen. Wenn Sie den Gedanken hinter dem Gefühl prüfen und erkennen, dass er nicht wahr ist, treten Sie aus Ihrer Geschichte heraus und sind präsent. Im Lichte des Gewahrseins fällt die Geschichte von Ihnen ab, und zurück bleibt nur das Gewahrsein dessen, was wirklich ist. Ohne eine Geschichte sind Sie Frieden, bis die nächste belastende Vorstellung auftaucht. Irgendwann wird die Überprüfung in Ihnen als na-

türliche, wortlose Reaktion des Gewährseins auf die aufsteigenden Gedanken und Geschichten lebendig.

Wenn im Tao Te King vom »Meister« die Rede ist, ist damit ein Mensch mit einem friedlichen Geist gemeint. Im vorliegenden Buch verwende ich den Begriff »Meisterin«, da das dem Tao Te King entspricht, aber ich wähle die weibliche Form, da ich nur auf meine eigene Erfahrung zurückgreifen kann. Allerdings benutze ich Bezeichnungen wie »Meister(in)« oder »Lehrer(in)« normalerweise nicht. Sie unterstellen, dass nicht jeder Mensch in gleichem Maße lehrt. Und das ist nicht wahr. Alle Menschen sind gleich weise. Die Weisheit ist vollkommen gleichmäßig verteilt. Keiner ist weiser als der andere. Letzten Endes kann niemand Sie lehren. Das können nur Sie selbst.

Ich gebe keine Ratschläge. Ich weiß, dass die Menschen ihren Weg kennen, und darauf vertraue ich. 43 Jahre lang war ich gänzlich ahnungslos, dann fand ich den Weg – oder war offen genug, dass der Weg mich finden konnte. Deshalb vertraue ich darauf, dass auch Sie ihn finden werden. Keiner ist auserwählter als der andere. Es gibt keine Gurus, die Ihnen auf magische Art und Weise zur Erleuchtung verhelfen könnten. Wenn ein spiritueller Meister jedoch ein Mensch ist, der ein glückliches Leben führt, der nicht mit der Wirklichkeit hadert, der stets mit dem Augenblick geht, mühelos, entzückt, und ihn so liebt, wie er ist, dann bin ich (sofern es denn irgendwo ein Ich gäbe) möglicherweise tatsächlich eine spirituelle Meisterin.

Ich bin offen für alles, was das Denken, was das Leben bringt. Ich habe meine Gedanken überprüft und festgestellt, dass sie keinerlei Bedeutung haben. Mein Inneres erstrahlt in der Freude der Erkenntnis. Ich kenne das Leid, und ich kenne die Freude, und ich weiß, wer ich bin. Ich bin Sie – noch

ehe Sie sich dessen bewusst werden. Ohne eine Geschichte, ohne Vergangenheit oder Zukunft, wenn man sich um nichts sorgen muss, nichts tun muss, nirgendwohin gehen muss, niemand sein muss, ist alles gut.

# Eintausend Namen für Freude



# 1

**Das Tao, das mitgeteilt werden kann,  
ist nicht das ewige Tao.**

Die Wirklichkeit lässt sich nicht in Worte fassen. Worte begrenzen sie. Wir quetschen sie in Substantive, Verben und Adjektive und hemmen so den Fluss vom einen Augenblick zum nächsten. Das Tao, das mitgeteilt werden kann, ist nicht das ewige Tao, weil ihm der Versuch des Mitteilens eine zeitliche Dimension verleiht. Das Bemühen, etwas zu benennen, ordnet es zeitlich ein. Was benannt wurde, ist nicht mehr ewig. »Ewig« bedeutet frei, grenzenlos, ohne festen Platz in Zeit oder Raum, ungehindert gelebt.

Das, was gerade in diesem Sessel sitzt, hat keinen Namen. Ich bin die Erfahrung des Ewigen. Bereits der Gedanke »Gott« bringt alles zum Stillstand und ordnet es zeitlich ein, und indem ich »Gott« erschaffe, erschaffe ich ebenso »Nicht-Gott«. Sie können Gott auch durch jeden anderen Begriff ersetzen – mit dem Gedanken »Baum« erschaffe ich »Baum« und »Nicht-Baum«. Der Vorgang ist der gleiche. Ehe Sie anfangen, die Dinge zu benennen, ist die Welt ohne Dinge, ohne Bedeutung. In einer Welt ohne Worte, ohne Fragen gibt es nur Frieden. An diesem Ort ist alles bereits beantwortet, in freudiger Stille.

In jener vorsprachlichen Welt gibt es nur das Wirkliche – ungeteilt, unfassbar, bereits gegenwärtig. Vermeintlich ein-

zelne Dinge können nicht wirklich sein, da das Denken sie mit seinen Bezeichnungen erschaffen hat. Wenn wir das verstehen, wird das Unwirkliche schön, weil nichts das Wirkliche bedrohen kann. Ich sehe keine einzelnen, getrennten Dinge, die »Baum« oder »du« oder »ich« heißen. Das sind nur Produkte unserer Phantasie, an die wir glauben oder auch nicht.

Das Benennen ist der Ursprung all jener Dinge, aus denen die Welt der Illusion, die Traumwelt besteht. Man bricht einen Teil aus dem Ganzen heraus, gibt ihm den Namen »Baum«, und schon beginnt der Traum. Ich bezeichne das als »Denken der ersten Generation«. Ein Gedanke bringt den nächsten hervor, und schon haben wir »hoher Baum, schöner Baum, Baum, unter dem ich sitzen möchte, Baum, aus dem sich schöne Möbel machen lassen, Baum, den ich retten muss«, und der Traum geht immer weiter. Es genügt ein Augenblick, in dem das Kind zum ersten Mal ein Wort mit einem Gegenstand verknüpft, und schon stürzt es in die Traumwelt, in den Traum von einer Welt hinein. Ein Augenblick genügt aber auch, um all das infrage zu stellen, um den Bann zu brechen und für das Tao aller Dinge dankbar zu sein – Baum, kein Baum; Welt, keine Welt.

Wenn der Verstand glaubt, was er denkt, benennt er das Unnennbare und versucht auf diese Weise, es wirklich zu machen. Er hält seine Namen für die Wirklichkeit und glaubt, dort draußen gäbe es eine von ihm getrennte Welt. Das ist eine Illusion. Die ganze Welt ist Projektion. Wenn Sie verschlossen und ängstlich sind, kommt die Welt Ihnen feindselig vor. Wenn Sie lieben, was ist, wird die ganze Welt zum Gegenstand Ihrer Liebe. Innen und außen stimmen stets überein – sie spiegeln einander. Die Welt ist das Spiegelbild Ihres Denkens.



Wenn Sie nicht glauben, was Sie denken, sind Sie frei vom Urverlangen des Menschen – dem Gedanken, die Wirklichkeit sollte anders sein, als sie ist. Sie begreifen das Wortlose, das Undenkbare. Sie verstehen, dass Sie alle Geheimnisse selbst erschaffen haben. In Wirklichkeit gibt es keine Geheimnisse. Alles ist sonnenklar. Alles ist einfach, weil eigentlich nichts existiert. Bis auf die Geschichte, die soeben entsteht. Und noch nicht einmal das.

Letzten Endes sind »Geheimnisse« dasselbe wie »Erscheinungsformen«. Sie ändern lediglich den Blickwinkel. Die Welt ist eine optische Täuschung. Sie ist nur »Sie selbst« – verrückt und unglücklich oder entzückt und friedlich. Am Ende ist »Begierde« dasselbe wie »wunschlos«. Begierde ist ein Geschenk. Sie macht uns auf etwas aufmerksam. Die Dinge stoßen Ihnen nicht zu, sie geschehen für Sie.

Ich habe meine Gedanken überprüft und erkannt, dass es verrückt ist, mit dem zu hadern, was ist. Ich will immer nur das, was gerade ist. Meine Mutter stirbt zum Beispiel im Alter von 93 Jahren an Bauchspeicheldrüsenkrebs. Ich kümmer mich um sie, koche und putze für sie, schlafe bei ihr, bin 23 Stunden am Tag bei ihr in der Wohnung (jeden Morgen holt mein Mann mich ab, und wir gehen Kaffee trinken). Das geht jetzt schon einen Monat so. Es ist, als wäre ihr Atem der Puls meines Lebens. Ich bade sie, wasche sie an den intimsten Stellen, ich gebe ihr ihre Medizin, und ich empfinde so viel Dankbarkeit. Das bin ich da im Bett, diese Frau, die ihre letzten Tage damit zubringt zu schlafen, fernzusehen und zu reden und die die wunderbarsten Schmerzmittel bekommt. Ich bin erstaunt über die Schönheit, die Feinheiten ihres Körpers, meines Körpers. Und als ich am letzten Tag ihres Lebens an ihrem Bett sitze, verändert sich ihr Atem, und ich weiß: Jetzt dauert es nur noch ein paar Minuten.

Und dann verändert sich noch etwas, und ich weiß. Wir sehen uns in die Augen, und kurz darauf ist sie tot. Ich blicke noch tiefer in die vom Geist verlassenenen Augen, die geistlosen Augen, die Augen des Nicht-Geistes. Ich warte auf eine Veränderung. Ich warte darauf, dass mir die Augen den Tod zeigen, und nichts geschieht. Sie ist so gegenwärtig wie immer. Ich liebe meine Geschichte über sie. Wie hätte sie sonst je existieren können?

Ein Mann drückt mir eine Pistole in den Bauch, spannt den Hahn und sagt: »Ich bring dich um.« Ich bin entsetzt, dass er seine Gedanken so ernst nimmt. Bei einem Menschen, der sich für ein Ich hält, löst der Gedanke ans Töten Schuldgefühle aus, die ihm ein Leben voller Leid bescheren. Deshalb bitte ich ihn so höflich wie möglich, es nicht zu tun. Ich verrate ihm nicht, dass ich das nur seinetwegen mache. Er sagt, er müsse es tun, und ich verstehe das. Ich erinnere mich an mein altes Leben, als auch ich glaubte, Dinge tun zu müssen. Ich danke ihm dafür, dass er sein Bestes gibt, und bemerke meine Faszination. Wird sie so sterben? Wird die Geschichte so zu Ende gehen? Und während ich weiter von Freude erfüllt bin, kommt es mir wie ein Wunder vor, dass die Geschichte immer noch weitergeht. Man weiß nie, wie sie enden wird – nicht einmal, während sie endet. Der Anblick des Himmels, der Wolken und der Bäume im Mondlicht bewegt mich zutiefst. Ich freue mich, dass mir kein Augenblick, kein Atemzug dieses erstaunlichen Lebens entgeht. Ich warte. Und warte. Und am Ende drückt er nicht ab. Er tut sich das nicht an.

Was wir als »schlecht« oder »gut« bezeichnen, entspringt derselben Quelle. Im Tao Te King heißt es, die Quelle aller Dinge sei die »Dunkelheit«. Was für ein schönes Wort (wenn wir unbedingt eines brauchen)! Die Dunkelheit ist unsere

Quelle. Am Ende schließt sie alles ein. Ihr Wesen ist Liebe, und in unserer Verwirrung bezeichnen wir sie als furchtbar und hässlich, als unannehmbar und unerträglich. Unser ganzer Stress wird durch das verursacht, was wir in diese Dunkelheit hineindenken. Wir stellen uns vor, die Dunkelheit sei von uns getrennt, und projizieren etwas Schreckliches hinein. In Wirklichkeit aber ist die Dunkelheit stets gütig.

Was ist »das Dunkel inmitten der Dunkelheit«? Es ist der Geist, der nichts weiß. Dieser nichtwissende Geist ist der Mittelpunkt des Universums – er ist das Universum –, er schließt alles ein. Die Dunkelheit ist das Tor zum Verständnis, denn wenn Sie die Dunkelheit verstehen, wird Ihnen klar, dass nichts von Ihnen getrennt ist. Kein Name, kein Gedanke könnte im höchsten Sinne wahr sein. Alles ist vorläufig, ständig im Wandel begriffen. Das Dunkel, das Unnennbare, das Undenkbare – darauf können Sie uneingeschränkt vertrauen. Es ist unveränderlich, und es ist gütig. Wenn Sie das verstehen, müssen Sie einfach lachen. Leben oder Tod haben nichts Ernstes an sich.

## 2

**Wenn gewisse Dinge als gut gelten,  
werden andere Dinge schlecht.**

Wenn Menschen ihre Gedanken glauben, teilen sie die Wirklichkeit in Gegensatzpaare auf. Sie finden nur bestimmte Dinge schön. Doch für einen klaren Geist ist alles auf der Welt auf seine Weise schön.

Nur dadurch, dass Sie glauben, was Sie denken, können Sie das Wirkliche unwirklich machen. Wenn Sie die Wirklichkeit nicht in Kategorien aufteilen, indem Sie sie benennen und diese Bezeichnungen für wahr halten, wie können Sie dann irgendetwas ablehnen oder das eine weniger schätzen als das andere? Es ist die Aufgabe des Verstandes, zu beweisen, dass seine Gedanken der Wahrheit entsprechen. Er tut das, indem er urteilt und dieses mit jenem vergleicht. Was nutzt dem Verstand ein »Dieses«, wenn er es nicht mit einem »Jenem« beweisen kann? Wenn es keinen Beweis gibt, wie kann dieses oder jenes dann existieren?

Falls Sie beispielsweise nur Mozart schön finden, ist in Ihrer Welt kein Platz für Rap. Natürlich haben Sie ein Recht auf Ihre Meinung, aber für andere Menschen ist Rapmusik das einzig Wahre. Wie reagieren Sie, wenn Sie glauben, Rap sei schauderhaft? Sie beißen die Zähne zusammen, sobald Sie ihn hören; und wenn Sie zum Zuhören gezwungen sind (vielleicht haben Sie Kinder oder Enkel), ist es wie in der Folter-

kammer. Ich liebe das: Wenn wir verstehen, wie unser Denken funktioniert, ist sowohl für Rap als auch für Mozart Platz. Ich empfinde nichts als Lärm. Für mich ist die Alarmanlage eines Autos genauso schön wie Vogelgezwitscher. Alles ist der Klang Gottes. Der Verstand ist seinem Wesen nach unendlich. Sobald er seine Überzeugungen überprüft hat, kann er das Schöne in allen Dingen erkennen. So offen und frei ist er. Das ist keine Philosophie. So ist die Welt tatsächlich.

Wenn Sie das, was ein Mensch tut, für schlecht halten, wie können Sie dann das Gute darin sehen? Wie können Sie das Gute sehen, das sich – vielleicht Jahre später – daraus ergibt? Wenn Sie einen anderen für schlecht halten, wie können Sie dann verstehen, dass alle Menschen gleich sind? Die Art, wie wir leben, macht einen jeden von uns zu einem Lehrer. Von einem Sturzbetrunkenen können wir mehr darüber lernen, weshalb man nicht trinken sollte, als von einem sich ereifernden Abstinenzler. Kein Mensch ist mehr oder weniger gut. Kein Mensch, der je gelebt hat, ist besser oder schlechter als Sie.

Ein Verstand, der seine Urteile nicht infrage stellt, schafft sich eine sehr enge und gefährliche Welt. Er muss sie immer weiter mit schlechten Dingen und schlechten Menschen füllen und verursacht so sein eigenes Leid. Das schlimmste Ereignis aller Zeiten existiert nur in der Vergangenheit, und das heißt, es existiert überhaupt nicht. In diesem Augenblick ist es nur ein belastender Gedanke in Ihrem Kopf.

Gute Dinge, schlechte Dinge. Gute Menschen, schlechte Menschen. Diese Gegensatzpaare leben einzig und allein vom Kontrast. Könnte es sein, dass Sie das, was Sie für schlecht halten, einfach noch nicht klar genug sehen? In der Wirklichkeit, so wie sie ist, ist jede Sache, jeder Mensch so viel mehr, als Sie beurteilen können.

Sobald Sie aufhören zu glauben, was Sie denken, handeln Sie, ohne zu tun, weil alles andere unmöglich ist. Sie erkennen: All Ihre Gedanken, in denen Sie sich für den Handelnden halten, entsprechen einfach nicht der Wirklichkeit. Ich sehe zu, wie die Hand, die ich als die meine bezeichne, zur Teetasse greift. Sie besitzt eine solche Intelligenz, gleitet so entschlossen durch die Luft, erreicht die Tasse, die Finger krümmen sich um den Henkel, die Hand hebt die Tasse, führt sie an die Lippen, neigt sie, Tee fließt in den Mund, ah. Und die ganze Zeit über ist niemand da, der all das täte. Der Handelnde ist jemand völlig anderes, jenseits der Geschichte von »ich bin«.

Es hat den Anschein, als tauchten irgendwelche Dinge auf, und die Meisterin lässt sie los, weil sie bereits verschwunden sind. Dieses scheinbare Loslassen ist kein frommer Akt der Hingabe. Es ist nur so, dass ihr nichts je gehört hätte. Wie könnte sie an etwas festhalten, was nur als die Geschichte einer Vergangenheit oder einer Zukunft existiert?

Sie besitzt nur, was sie zu besitzen glaubt, deshalb besitzt sie nichts, braucht sie nichts. Sie handelt und wartet auf das Wunder dessen, was ist. Sie geht nicht davon aus, dass ihr etwas diese Überraschung verderben könnte. Wenn ihr Werk getan ist, vergisst sie es. Es ist getan. Es ist vorüber. Sie kann nicht sehen, was nicht ist. War ihr Werk gut oder schlecht? Wie lächerlich! Hat es einen tiefen Eindruck hinterlassen, oder ist es gänzlich wirkungslos geblieben? Als ginge sie das etwas an! Wird es ewig währen? Währte es auch nur einen Augenblick?

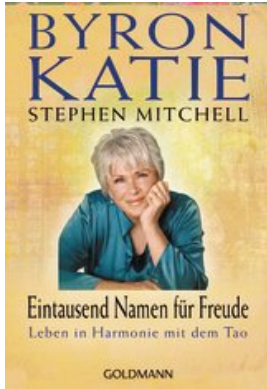
# 3

**Übe dich im Nicht-Tun,  
und alles fügt sich zum Guten.**

Wenn Sie die Großen zu sehr verehren, entgeht Ihnen die eigene Größe. Jede Eigenschaft, die Sie an anderen schätzen, haben Sie selbst entdeckt – und was Sie sehen, kommt von Ihnen. Wenn Sie bestimmte Eigenschaften von ihrem Ursprung trennen und auf andere übertragen, schätzen Sie sich selbst zu gering. Sie können das Mitgefühl Jesu oder die Weisheit des Buddha bewundern, so viel Sie wollen. Aber was nutzen Ihnen deren Eigenschaften, wenn Sie sie in sich selbst nicht finden?

Der Verstand sucht stets nach dem Wertvollen. Wenn er Eigenschaften von sich wegprojiziert, beraubt er sich seines eigenen Werts. Er tritt aus sich heraus, um das vermeintlich Fehlende zu finden, und seine Suche wird niemals ein Ende haben, er wird sein Zuhause nie finden.

Die Meisterin führt, indem sie ist. Dieses »Sein« sieht ganz so aus, als würde sie Geschirr spülen, ans Telefon gehen, E-Mails beantworten, einkaufen, zur Arbeit gehen, die Kinder zur Schule fahren, den Hund füttern, eines nach dem anderen tun – ohne Vergangenheit oder Zukunft. Sie leert den Geist der Menschen nicht. Das muss sie nicht (nicht einmal, wenn so etwas möglich wäre). Sie hilft ihnen, indem sie aus dem »Nicht-Wissen«, »Kann nicht wissen«, »Nicht wissen



Byron Katie, Stephen Mitchell

## **Eintausend Namen für Freude**

Leben in Harmonie mit dem Tao

eBook

ISBN: 978-3-641-10632-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2013

Zusammen mit dem Taoismus-Experten Stephen Mitchell erläutert Byron Katie das Tao Te King des chinesischen Weisen Lao Tse. Die oft als schwierig und verrätselt empfundenen Worte werden so erfrischend, lebendig und anekdotenreich behandelt, dass die klassische Weisheit ganz aktuell und anschaulich wird. Die geistige Verwandtschaft mit Prinzipien der genialen Fragetechnik „the Work“ wird hier ganz offenbar: Lao Tses Prinzip des „Wu Wei“ (Nicht-tun, Geschehen-lassen) stimmt in verblüffender Weise mit Byron Katies Aufforderung zu „Lieben was ist“ überein.