

Weg zur inneren Freiheit beginnt, wenn du erkennst, dass es nicht die Welt ist, die unsere Probleme verursacht – es ist unser Denken über die Welt. Uns macht nicht das unglücklich, was uns passiert – es sind unsere Gedanken darüber. Wenn du das verstehst, ist es, als würdest du aus einem Traum erwachen. Du erkennst, dass dich letztendlich niemand verletzen kann – außer du selbst. Du verstehst, dass du zu 100 Prozent für dein Glück verantwortlich bist und wie du in eine realere, freundlichere Welt hinein aufwachen kannst. Das sind sehr gute Nachrichten. Alle Angst, Wut, Traurigkeit, alle Depression, alle Verbitterung, jeder Wunsch nach der Bestätigung oder Liebe eines anderen, alles, was dich unglücklich macht, es war nur ein Missverständnis. Es war das Ergebnis dessen, dass du Gedanken geglaubt hast, die für dich nicht wahr sind.

Diese Gedanken zu identifizieren und sie dann mit den vier Fragen der Work zu überprüfen, hat eine unvorstellbare Kraft – unvorstellbar, bis du es für dich selbst tust. Sobald du anfängst, die Work als tägliche Übung zu nutzen, entdeckst du eine wunderbare Wahrheit: Der natürliche Zustand des Geistes ist Frieden. Dann kommt dir ein stressiger Gedanke in den Sinn, du glaubst ihn und der Frieden scheint zu verschwinden. Die damit verbundenen stressigen Gefühle lassen dich wissen, dass du gegen die Realität ankämpfst, indem du den Gedanken glaubst. So lernst du, unangenehme Gefühle als Tempelglocke zu erleben, die dich freundlich darauf hinweist: Es ist Zeit zu wirken. Wenn du den Gedanken hinterfragst und erkennst, was für dich wahr ist und was nicht, wirst du wieder präsent – dir selbst und deinen Mitmenschen

gegenüber. Du wirst zum Zuhörer statt zum Richter, ein aufgeschlossener, weiserer Mensch. Du bemerkst, dass du der Realität deinen Gedanken übergestülpt hattest. Im Lichte dieses Bewusstseins fällt der Gedanke einfach von dir ab. Er verliert seine Macht über dich. Ohne den Gedanken, ohne deine traurige oder angsterfüllte Geschichte bleibt nur das Gewahrsein dessen, was wirklich ist. Ohne deine Geschichte bist du Frieden – bis die nächste stressige Geschichte auftaucht und dich daran erinnert, was noch nicht hinterfragt wurde.

Mit der Zeit wird die Work in dir lebendig: als natürliche wortlose Antwort des Bewusstseins auf aufkommende Gedanken. Während deiner Praxis beginnst du zu erkennen, dass die Realität gut ist, genau so, wie sie ist. Denn wenn du gegen sie ankämpfst, erlebst du Anspannung und

Frustration. Wenn du aufhörst, dich der Realität zu widersetzen, wird das Handeln einfach, fließend, freundlich und furchtlos. Ich bin meinem geliebten Freund Ralf Heske sehr dankbar, dass er The Work einem größeren Publikum im deutschsprachigen Raum vorstellt – und hoffentlich auch über alle geografischen Grenzen hinaus. Ich liebe es, dass er persönlich so stark von der Work profitiert hat – und ich hoffe, du wirst das auch tun. Es gibt eine Ursache für das Leiden und einen Weg da heraus. Alles, was es braucht, ist ein Stift, ein Stück Papier und ein offener Geist.

Byron Katie

Ojai, Kalifornien, Juli 2020

Wer weiß, wofür das gut ist?

Es war einmal ein Bauer, der lebte vor langer Zeit glücklich und zufrieden mit seinem einzigen Sohn in einem kleinen, ärmlichen Dorf in China. Ihr beinahe einziger Besitz war ein Pferd, das ihnen half, die Felder zu bestellen und die Ernte einzuholen. Eines Tages lief das Pferd davon und blieb verschwunden. Der Nachbar kam herüber und sagte zu dem Bauern: »Oh, du Armer! Dein Pferd ist weg! Jetzt musst du die ganze Arbeit selbst erledigen. Was für ein Unglück!«

Doch der Bauer meinte nur: »Wer weiß, wofür das gut ist ...«