

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«.

*Von Byron Katie sind bei Goldmann außerdem erhältlich:*

Lieben was ist (HC 33650)

Lieben was ist (Arkana Audio Hörbuch 33834; 10 CDs)

Byron Katie über Arbeit und Geld (33768)

Byron Katie über Selbstverwirklichung (33769)

Byron Katie über Liebe, Sex und Beziehungen (33770)

Byron Katie über Eltern und Kinder (33772)

Was wäre ich ohne mein Drama? (21885)

Ich brauche deine Liebe – stimmt das (zus. Mit Michael Katz, 21979)

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 Erstaussage erschien 2007 bei Arkana, München.

Die Zitate Laotsees 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.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*München Super* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

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

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22004-5

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*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 Gewahrseins 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



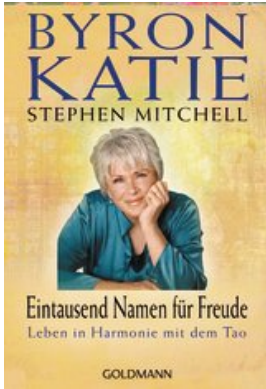
# 1

**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-



Byron Katie, Stephen Mitchell

## **Eintausend Namen für Freude**

Leben in Harmonie mit dem Tao

Taschenbuch, Broschur, 368 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22004-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2012

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.



[Der Titel im Katalog](#)