

Byron Katie – The Work

Menschen, die sich schon etwas intensiver mit sich selbst auseinandergesetzt haben wissen, dass die Gedanken die wir haben, letztendlich die Ursachen allen Leidens sind. Aber viele glauben immer noch, dass die Ursache ihrer Probleme „draußen“ – in der Außenwelt liegt. Ein ungeprüftes Bewusstsein ist im ständigen Krieg mit der Realität, die schmerzhaft auf uns einzuwirken scheint.

Byron Katie lehrt einen einfachen, sehr kraftvollen Untersuchungsprozess („The Work“), der unsere Eigen- und Außenwahrnehmung völlig verändern kann und es ist möglich, diese Vorgangsweise zu nutzen, um jeden Gedanken dahingehend anzuschauen, der uns davon abhält, im inneren Frieden und Harmonie zu leben. Diese gründliche Aufbereitung aller stressvoller Urteile über sich selbst und die anderen ist ein großartiges Werkzeug zur Selbsthilfe, man kann sagen „The Work“ ist Selbstverwirklichung und führt zum Ende des Leidens, sodass man ein Dasein in Glück und Freiheit leben kann.

Die Amerikanerin Byron Katie Mitchell hat sich selbst mit der von ihr entwickelten Methode (die ihre Wurzeln wahrscheinlich in der „Rational-emotiven-Therapie“ des Albert Ellis hat) von „etlichen therapeuti-



schen Macken“, exzessivem Übergewicht, Alkoholismus, Drogenabhängigkeit usw. geheilt.

Ausgelöst wurde dies zwar bei ihr durch eine Art Erleuchtungserlebnis – das wie so oft in solchen Fällen – am absoluten körperlichen und seelischen Tiefpunkt stattfindet, jedoch zu ihrem jetzigen Zustand des Glücks gelangte Byron Katie nur durch die jahrelange konsequente

Anwendung ihrer eigenen Methode.

„The Work“ vertritt keinerlei Philosophie – es sind nur einfache Fragen, die im Grunde genommen eine Art Leinwand bieten, auf die jeder projiziert, was ihm sein Herz sagt. Beobachtungen haben gezeigt, dass die Projektionen vieler Menschen immer identischer wurden, je länger sie sich die Fragen stellten und was sich letztendlich herauskristallisierte, ist das uralte Wissen, die uralte Weisheit, das was jedem Menschen innewohnt. Das Praktizieren der Methode scheint dazu zu führen, dass intellektuelles Wissen zu gelebter Wirklichkeit wird.

1. Nach einiger Zeit des Praktizierens wird die Untersuchung des eigenen automatischen Denkens ein ebenfalls automatischer Vorgang. Es entsteht ein Meta-denken, das die Gehirntätigkeit lediglich

beobachtet und der Zeuge wird innere Realität.

2. Automatische Gedanken erzeugen nicht mehr, möglicherweise völlig kaum bemerkte automatische Gefühle. Diese werden nicht mehr abgelehnt, auch nicht durch weitere Gedanken kontrolliert oder kommentiert, sondern nur noch registriert.
3. Gedanken, die immer wieder da sind und einmal mit den Fragen untersucht wurden, treten oft gar nicht mehr auf, oder aber die Häufigkeit ihres Auftretens lässt nach, bis sie endgültig verschwinden.
4. Automatische Gedankentätigkeit, ständiger innerer Dialog, lässt generell nach.
5. Mehr Gleichmut, Liebesfähigkeit, Akzeptieren und tatsächliches Loslassen stellen sich ein.

Dieses sog. Loslassen ist ja schon zum Schlagwort der „Spirituellen Szene“ geworden. Jedoch tatsächlich befreiendes Loslassen ist nur dann möglich, wenn man gelernt hat, alles zu lieben, wie es ist – alle Gedanken, alle Menschen, alle Lebensumstände etc. Dieses „Eins zu Sein, mit allem was existiert“ vermittelt „The Work“, und ist daher für alle Suchenden die wirklich die Wahrheit wissen wollen, ein hervorragendes Werkzeug.

PS.: In ihrem Buch „Lieben was ist“, das größtenteils aus Erläuterungen der Technik und Beispielen besteht, behauptet ihr Ehemann Stephen Mitchell im Vorwort zwar, dass Byron erleuchtet sei, sie selbst benutzt dieses Wort aber nie. Wenn sie

darauf angesprochen wird, sagt sie: „Ich weiß nicht was Erleuchtung ist, und es interessiert mich auch nicht. Ich bin hundertprozentig glücklich, das reicht mir!“



Lieben was ist
Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können
(Gebundene Ausgabe)

Preis: € 22,90

*„Wer wärest du ohne deine Geschichte?
Es gibt keine Geschichte, die du bist
oder die zu dir führen würde. Jede
Geschichte führt von dir weg.
Kehre es um; löse es auf. Du bist das,
was vor allen Geschichten existiert.
Du bist das, was übrigbleibt, wenn
die Geschichte verstanden ist.“*

The Work of Byron Katie

Kontaktadresse:

Univ. Prof. Mag. Reinhard Meirer
email: rmeirer@tele2.at
Tel: 069988783322

Weitere Informationen sind zu finden
unter: www.thework.com oder
www.thework.at

Mag. Karin Kaul

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Agemus Nachrichten Wien - Internes Informationsorgan der Arbeitsgemeinschaft Evolution, Menschheitszukunft und Sinnfragen, Naturhistorisches Museum Wien](#)

Jahr/Year: 2008

Band/Volume: [93](#)

Autor(en)/Author(s): Kaul Karin

Artikel/Article: [Byron Katie - The Work 20-21](#)