

Byron Katie

mit Stephen Mitchell

ICH LIEBE, WAS IST

Freiheit finden in einer Welt des Leidens

Mit einer Neuübertragung des Diamant-Sutra
von Stephen Mitchell

Aus dem Englischen
von Sandra Blerch



arkana

Inhalt

Vorwort von Stephen Mitchell	9
Über die Untersuchung	20
Über das Diamant-Sutra	21
Über diese Ausgabe des Diamant-Sutra	25
1 Der kosmische Witz	26
2 Die Verneigung vor einem Sandkorn	38
3 Der leuchtende Moment	52
4 Geben ist Empfangen	58
THE WORK IN AKTION: » <i>Dave hat mich nicht beachtet</i> «	64
5 Alltägliche Buddhas	83
6 Verstand ist alles, Verstand ist gut	92
7 Im Gewöhnlichen zu Hause sein	102
8 Die höchste Form der Großzügigkeit	108
9 Liebe kehrt um ihrer selbst willen zurück	115
10 Die Untersuchung leben	125
11 Kritik als Geschenk	131
12 Wie man einer Katze das Bellen beibringt	136
THE WORK IN AKTION: » <i>Meine Mutter greift mich an</i> «	144
13 Die Welt jenseits der Namen	170
14 Es gehört uns nichts	174
15 Die Heimkehr	185
16 Alles geschieht <i>für</i> dich, nicht <i>gegen</i> dich	189
17 Ein Leben ohne Trennung	197
18 Freiheit ist, wenn man Gedanken nicht glaubt	205

THE WORK IN AKTION:

»Sophia hört nicht (auf mich)«	208
19 Unvorstellbarer Reichtum	222
20 Der perfekte Körper	227
21 Nichts zu verlieren	234
22 Die Beseitigung von Müll	237
23 Dankbarkeit kennt kein Warum	240
24 Die Ursache allen Leidens	252

THE WORK IN AKTION:

»Daniel hält seine Versprechen nicht ein«	258
25 Gleichwertige Weisheit	267
26 Ein Buddha im Haus	276
27 Der Raum zwischen den Gedanken	281
28 »Putz dir die Zähne!«	287
29 Transparent sein	292
30 Eine vollkommen freundliche Welt	299

THE WORK IN AKTION: »Glenn trinkt wieder« 303

31 Die wahre Natur von allem	310
32 Den Traum lieben	316

Anhang	319
Wie man The Work macht	320
Danksagung	347
Über die Autoren	348
Kontakt	349