

Zitate und Sprüche von Byron Katie

Ist die Vergangenheit nicht freundlich - sie ist immer vorbei.

Es ist nicht deine Aufgabe mich zu mögen...es ist MEINE!

**Da ist nur eine Person, die nicht in Ordnung ist auf der ganzen Welt: DU
Das sind gute Neuigkeiten, weil das nur eine Person zum Verändern übriglässt.
Wie angenehm!**

Wenn ich denke, dass mein Körper anders sein sollte als er jetzt ist, dann bin ich außerhalb meiner Angelegenheiten. Ich bin außer Verstand!

Sei nicht vorsichtig - du könntest dir wehtun.

Versuche Dinge nicht persönlich zu nehmen, was Leute über dich sagen ist nur eine Reflektion von ihnen selbst, nicht du.

**Das Wunder der Liebe kommt zu dir in der Anwesenheit des jetzigen Moments.
Wenn du geistig irgendwo anders bist, verpasst du das wahre Leben.**

Wenn du realisierst, dass jeder stressvolle Moment, denn du erfährst ein Geschenk ist, welches dich zu deiner eigenen Freiheit weist, wird das Leben sehr freundlich.

**Ich bin mir sehr klar darüber, dass jeder auf der Welt mich liebt.
Ich erwarte nur nicht, dass sie das bemerkt haben.**

Wenn du innerlich schreist, dass sie dich nicht anschreien sollten, fängt dort der Schmerz an, nicht mit ihrem dich-anschreien.

Nur du kannst sehen, woran du glaubst – nichts anderes ist möglich.

Es gibt keinen Anfang der Zeit, es gibt nur einen Anfang des Denkens.

**Bleibe dabei zu dir selbst heimzukommen.
Du bist der Eine/die Eine auf die du gewartet hast.**

**Du hast nie auf jemanden anderes reagiert. Du projizierst Inhalt auf Nichts.
Und du reagierst auf den Inhalt, den du projiziert hast.**

Leben ist Liebe. Alles andere ist eingebildete Verwirrung.

Jedes Mal, wenn deine Gedanken sagen „es ist zu viel“, hinterfrage es.

Jeder der wütend ist, ist ängstlich.

Der Lehrer, den du brauchst, ist die Person, mit der du zusammenlebst.

Glaube nicht alles was du denkst.

Der Verstand stellt die Fragen, das Herz hat die Antworten.

Die Realität ist immer freundlicher als dein Denken.

**Zu denken, dass ich weiss was das Beste für irgendjemanden ist, ist außerhalb meiner
Angelegenheiten zu sein. Sogar im Namen der Liebe ist es reine Arroganz und das Resultat
ist Anspannung, Sorge und Angst.**

**Weiss ich was richtig ist für mich? Das ist meine einzige Angelegenheit.
Lass mich zuerst damit arbeiten bevor ich versuche Probleme für dich zu lösen.**

**Friede benötigt keine zwei Leute; Es erfordert nur Einen. Du musst das sein.
Friede beginnt dort (mit dir) und endet dort.**

**Jemandem Schuld zuzuweisen oder zu verurteilen lässt dich machtlos zurück, um deine
Erfahrung zu ändern;
Verantwortung zu übernehmen für deine Glaubenssätze und Urteile,
gibt dir selbst die Macht, sie zu ändern.**

Ein Gedanke ist harmlos bis wir ihn glauben.

**Es sind nicht unsere Gedanken, aber unser Festhalten an unseren Gedanken,
die Leiden verursachen.**

**An einem Gedanken festzuhalten bedeutet zu glauben, dass er wahr ist,
ohne ihn zu überprüfen.**

Ein Glaubenssatz ist ein Gedanke, an dem wir festhalten, oft für Jahre.

**Ein unangenehmes Gefühl ist kein Feind.
Es ist ein Geschenk, das sagt, „sei ehrlich, überprüfe“.**

**Willst du die Liebe deines Lebens kennenlernen?
Sieh in den Spiegel.**

**Wenn du denkst, dass der Grund für deine Probleme „außen“ liegt,
wirst du versuchen sie von außen zu lösen.
Nimm die Abkürzung, löse sie von innen.**

**Wir binden uns nicht an Leute oder Dinge; wir binden uns an nicht untersuchte
Konzepte, von denen wir glauben, dass sie wahr sind im Moment.**

Ein nicht untersuchtes Leben ist die Welt des Leidens.

Es gibt nie Fehler im Universum.

**Wenn dein Partner wütend ist, gut.
Wenn es Dinge gibt über ihn, die du als Makel betrachtest, gut.
Weil diese Makel deine eigenen Makel sind, die du projizierst,
und du kannst sie aufschreiben, hinterfragen und dich befreien.**

**Leute gehen nach Indien, um einen Guru zu finden, aber das musst du nicht:
du lebst mit einem.
Dein Partner wird dir alles geben was du brauchst für deine eigene Freiheit.**

Ich habe meine Gedanken hinterfragt und mein Verstand hat sich in sich selbst verliebt.

Leben ist simpel.

Alles geschieht für dich, nicht gegen dich.

Alles geschieht exakt zum richtigen Moment, weder zu früh noch zu spät.

Du musst es nicht mögen, es ist nur einfacher, wenn du es tust.

Das Ego hat große Angst vor der Wahrheit.

Und die Wahrheit ist, dass das Ego nicht existiert.

**Wenn wir aufhören die Realität zu bekämpfen, wird Handlung simpel,
flüssig, sanft und angstfrei.**

Die Aufgabe des Verstandes ist zu bewerten was es denkt.

**Ich brauche von anderen Menschen nicht, dass sie einen offenen Geist haben,
damit ich glücklich sein kann.**

Ich bin die Einzige, die einen offenen Geist braucht.

Der Schmerz zeigt dir, was noch übrig ist für eine Untersuchung.

Woher ich weiss, dass es hätte so passieren sollen?

Weil es dies tat.

Wir könnten gemein erscheinen, aber in Wirklichkeit sind wir nur verängstigt.

All die Ratschläge, die du deinem Partner je gegeben hast, sind für dich.

Was du im Moment glaubst, kriert dein Leiden oder deine Freude.

Jeder Moment ist ein Geschenk:

packst du deines jetzt gerade aus, und jetzt, und jetzt?

**In diesem Moment gibt es nichts zu tun, keinen Ort hinzugehen, niemand zu sein,
keine Vergangenheit oder Zukunft.**

Alles ist einfach nur.

**Stress ist die Alarmglocke, die dich wissen lässt, dass du an etwas festhältst,
was für dich nicht wahr ist.**

Ich liebe was ich denke und ich bin nie versucht es zu glauben.

Wenn du mit der Realität argumentierst, verlierst du, aber nur in 100% der Fälle.

Nichts außerhalb von dir kann dir jemals geben nach was du suchst.

Alles wovon du geglaubt hast, dass sie es sind, bist du selbst.

„Ich weiss nicht“ ist eine Menge Freiheit.

In meinen Angelegenheiten zu bleiben ist eine Vollzeit-Arbeit.

**Die innere Welt ist so schön.
Es gibt nichts, das damit mithalten kann.**

Wenn wir anfangen ehrlich zu sein, beginnt der Raum zwischen den Gedanken weiter und weiter zu werden.

**Ich bin ein Liebhaber.
Ich bin ein Liebhaber von dem was ist.
Nicht weil ich ein spiritueller Mensch bin, sondern weil es schmerzt,
wenn ich mit der Realität hadere.**

Wenn du realisieren würdest wie schön du bist, würdest du dir selbst zu Füßen liegen.

**Ein Nein an dich ist ein Ja an mich. Ein Ja an dich ist ein Ja an mich.
Wenn du ja zu anderen sagst gehe sicher, dass du nicht nein zu dir selbst sagst.**

Die einzige Sache, die du fürchtest, ist die „Unrealität“, die du selbst erschaffen hast.

**Wenn sie dich angreifen und du bemerkst, dass du sie aus ganzem Herzen liebst,
ist deine Arbeit getan.**

**Wer du bist, ist keine Option. Du bist Liebe.
Es schmerzt zu glauben, dass du etwas anderes bist als wer du bist,
eine Geschichte zu leben die weniger als Liebe ist.**

**Nein, natürlich würde ich diesen Moment nicht für irgendetwas eintauschen.
Ich kann nicht.**

**Das Ego ist kein Feind.
Ich habe es wortwörtlich zu Tode geliebt.
Sei sanft. Betrachte den Terror der Unaufrichtigkeit.
Das Ego ist ein verwirrtes Kind.**

**Wenn du wahre Kontrolle willst, lass die Illusion von Kontrolle los;
lass dich vom Leben führen.
Es tut es sowieso.
Du erzählst dir selbst nur die Geschichte, wie es das nicht tut.**

**Gedanken sind lediglich was ist.
Sie tauchen auf.
Sie sind unschuldig.
Sie sind nicht persönlich.**

**Wenn ich ein Gebet hätte, wäre es dieses:
Gott, verschone mich von dem Verlangen nach Liebe, Anerkennung
oder Wertschätzung. Amen.**

Ich realisierte, dass ich Recht haben - oder die Freiheit haben könnte.

**Nach Liebe zu suchen hält dich vom Bewusstsein ab,
dass du sie schon hast, dass du Liebe bist.**

Was immer Sie der Welt antun, dass tun sie sich selbst an.

**Du bist Dein Arzt.
The Work ist das Medikament.
Mache einen Hausbesuch."**

**Offener Geist - offenes Herz.
Geschlossener Verstand - geschlossenes Herz.**

**Was ich an der Work so liebe, ist die Tatsache, dass wir nach Innen gehen und unser eigenes Glück finden können.
Es ist kein Lehrer nötig.
Du selbst bist der Lehrer, auf den du gewartet hast.**

Byron Katie