

Eckart Tolle – „Stille spricht – Wahres Sein berühren“*) – Moderne Version der Yogasutren –> Stille - Der Weg zu sich Selbst / zur Freiheit

Was Glücklich- und Freisein ermöglicht

Nach den alten Schriften des Yoga gibt es Schritte, die jeder tun kann, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Wie Glücklichsein und Freiheit möglich ist, dies erläutert Patanjali in den Yoga-Sutren. Eine Zusammenfassung des achtfachen Pfads nach Patanjali ist auf meiner Homepage enthalten. Eckart Tolle widmet sich in seinem Buch „Stille spricht“ demselben Thema. In kurzen Absätzen – vergleichbar den Sutren von Patanjali - erläutert er in hochkonzentrierter Form, was uns abhält vom Glücklichsein und wie Glücklichsein / Freisein erreicht werden kann. Im Folgenden sind Aspekte dieses wunderbaren Buches aufgeführt.

Thema	Beschreibung	Zitate
1C Vertrauen Vitalität durch - Achtsamkeit - Akzeptanz	Zu erfahren und zu leben, wer bzw. wie wir in Wirklichkeit sind, ist Ziel von Yoga. Wenn wir nicht in Kontakt mit uns sind, so wird das Leben schwer. Wir leiden und erzeugen auch Leiden für andere. Daher ist es äußerst wichtig, sich der Stille zuzuwenden. Hiermit lösen sich Angst und Verunsicherung augenblicklich auf und das Vertrauen in die innere Kraft und in das Leben wächst. Wenn du still bist – äußerlich und innerlich – so kannst Du die Verbundenheit mit allem – mit der Natur und mit anderen Menschen / Lebewesen fühlen. In der Stille eröffnet sich der Weg zu Dir SELBST und zu Gott.	„Wenn du die Berührung mit der inneren Stille verlierst, verlierst du den Kontakt mit dir selbst. Wenn du den Kontakt mit dir selbst verlierst, verlierst du dich in der Welt.“ s.11 „Die Stille ist dein wahres Wesen.“ s.12 „Die Stille bringt den Segen mit sich: Frieden.“ s. 111 „Auf die äußere Stille zu lauschen, eröffnet dir die Dimension der Stille in dir selbst, denn nur durch die innere Stille kannst du der äußeren Stille gewahr werden.“ s.12 „Ist Stille nur die Abwesenheit von Lärm und Inhalt? Nein, sie ist die Intelligenz selbst - das allem zugrunde liegende Bewusstsein, aus dem jede Form geboren wird. [...] Dieses Bewusstsein ist die Essenz aller [...] Formen.“ s.16 „Sobald du das Sosein des Lebens bejahst und diesen gegenwärtigen Moment annimmst, wie er ist, kannst du ein Gefühl der Weite in dir wahrnehmen, das zutiefst friedvoll ist.“ s.72
2C Lebendigkeit Leichtigkeit durch - Kreativität - Kraft	Gib dein Bestes und überlasse die Ergebnisse deines Tuns der höheren Intelligenz. Versuche, den gegenwärtigen Moment anzunehmen. Lasse deinen Widerstand gegen das, was ist, fallen. Entspanne dich in die jetzige Situation hinein und die Dinge klären sich. Wenn dir das schwer fällt, so versuche zu akzeptieren, dass du es nicht akzeptieren kannst. Versuche dem Widerstand mit Widerstandslosigkeit zu begegnen. Bleib mit voller Achtsamkeit bei Deinem Tun, dann wirst Du erfolgreich sein. Deine Kreativität wächst, sowie auch deine Lebendigkeit und Freude am Tun.	„Sobald du deinem Tun mehr Aufmerksamkeit widmest als dem zukünftigen Ergebnis dieses Handelns, auf das du hoffst, durchbrichst du die alte egozentrische Konditionierung. Dann handelst du nicht nur sehr viel effektiver, sondern auch mit unendlich mehr Befriedigung und Freude.“ s.38 „Wenn du diesen Augenblick voll und ganz annimmst und dich dem, was ist, nicht länger widersetzt, lässt der Zwang zum Denken nach und weicht einer wachsamten Stille. Du bist voll bewusst, obwohl du diesen Augenblick in keiner Weise mental etikettierst. Dieser Zustand innerer Widerstandslosigkeit öffnet dich dem unkontingierten Bewusstsein, das unendlich viel größer ist als der menschliche Geist. Diese umfassende Intelligenz kann sich dann durch dich ausdrücken und dich innerlich wie äußerlich unterstützen. Darum verändern sich die Umstände oft merklich zum Besseren, wenn du deinen inneren Widerstand aufgibst.“ s.74 „Nicht deine Anstrengungen, sondern deine Hingabe entscheidet über den Erfolg im Leben.“ s.70
3C Auftanken Annehmen durch - Genügsamkeit - Gelassenheit	Der Verstand ist neugierig. Er giert nach geistiger Nahrung. Beobachte das Denken: nimm die Bilder – falls vorhanden - und die Inhalte der Gedanken wahr, die Stimme, die die Inhalte ausdrückt. Das Ego ist mit Denken verbunden. Das, was wir wirklich sind, ist nicht erklärbar, nicht benennbar, jedoch erlebbar durch Hingabe / einfach sein. Es ist das Ego, das sich meldet mit „ich will“. Das Ego ist verbunden mit Haben- oder nicht -Haben-Wollen, mit Begehren und Ablehnen, mit Gier und Hass. Es ist das Ego, das leidet und daher immer mehr haben will aus Unwissenheit heraus. Es glaubt, dass die äußeren Dinge zum Glücklichsein verhelfen. In Wahrheit ist es das Loslassen des Egos und das einfache Sein mit dem, was gerade ist, das, was von Leid befreit. Daher ist es von essentieller Bedeutung, zu erforschen, wer wir in der Tiefe wirklich sind. Du bist nicht der Körper, du bist nicht der Geist, nicht der Verstand. Du kannst vielleicht nicht sagen, wer oder was du in der Tiefe bist, aber du kannst wahrnehmen: <<ich bin>>. Wenn du das Ego in dir suchst, verschwindet es und nur das / du SELBST bleibst: das „ich bin“. Und das „ich bin“ ist unvergänglich, ewig. Verschwindet das Ego, ist niemand mehr da, der leidet. Ohne (m)ich ist das Leben einfach.	„Verwirrung, Wut, Depressivität, Gewalt und Konflikte treten auf, wenn Menschen vergessen, wer sie sind.“ s.54 „Frieden findest du nicht, wenn du deine Lebensumstände neu ordnest, sondern indem du dir bewusst wirst, wer du im tiefsten Inneren bist.“ s.58 „Der Verstand ist nicht nur unablässig auf der Suche nach geistiger Nahrung; er braucht auch Nahrung für seine Identität, sein Selbstgefühl. So entsteht das Ego, und es erschafft sich ständig neu.“ s.33 „Das egozentrische Selbst ist immer auf der Suche. Es sucht zu seiner Ergänzung mehr von diesem und von jenem, um seinem Gefühl der Unvollständigkeit entgegenzuwirken. Das erklärt die zwanghafte Beschäftigung des Egos mit der Zukunft.“ s.37 „Das egozentrische Selbstgefühl braucht den Konflikt, weil seine als getrennt empfundene Identität gestärkt wird, wenn es gegen dieses und jenes ankämpft und beweist: Das bin >>ich<<, und das bin >>ich<< nicht.“ s.41 „Das Ego muss also mit jemandem im Streit liegen oder gegen etwas sein. Daraus erklärt sich, warum du dich nach Frieden, Freude und Liebe sehnst, sie aber nicht sehr lange aushalten kannst. Du behauptest, glücklich sein zu wollen, hängst jedoch an deinem Unglücklichsein.“ s.43 „Es erscheint unvorstellbar und beängstigend, dass das >>Ich<< aufhören könnte zu existieren. [...] Solange diese Identität mit einer Form das Einzige ist, was du kennst, ist dir nicht bewusst, dass das Kostbare daran dein Wesen ist, dein innerstes Gefühl von >>Ich bin<< und damit das reine Bewusstsein. Dieses Bewusstsein ist das Unvergängliche in dir – und es ist das Einzige, was du nicht verlieren <i>kannst</i> .“ s.105 „Ich bin nicht meine Gedanken, Emotionen, Sinneswahrnehmungen und Erfahrungen. Ich bin nicht mehr Lebensinhalt Ich bin das <i>Leben</i> selbst. Ich bin der Raum, in dem alles geschieht. Ich bin Bewusstsein. Ich bin das Jetzt. Ich bin.“ s.55 „Dieses <<Ich bin>> ist eins mit dem Jetzt. Es bleibt immer gleich.“ s.54
4C Licht Liebe durch - Sich annehmen - Sich hingeben	Jeder will geliebt werden, anstatt selbst die Liebe zu spüren, die im innersten Wesenskern verborgen ist. Liebe und Glücklichsein sind miteinander verknüpft. Zwei Worte für das, was wir in der Tiefe sind. Willst du, dass sich Dinge im Außen ändern, so sei ganz Präsent im Hier und Jetzt. Die Qualität der Zukunft ist mit der Qualität deiner Präsenz verknüpft. Bringst du dein Innenleben zur Ruhe, so kommt das Außenleben ins Lot. Die Dinge verändern sich gemäß deiner Schwingung, die du ausstrahlst. Sendest du Liebe aus, so hat Negatives keine Chance.	„Alles Elend auf dieser Erde entsteht durch das Gefühl eines personifizierten <<Ich>> oder <<Wir>>. Dieses Gefühl verdeckt das, was du deinem Wesen nach bist. Wenn du dieses innere Wesen nicht erkennst, sorgst du letztlich immer für Elend. So einfach ist das. Wenn du nicht weißt, wer du bist, erschaffst du ein vorgestelltes Selbst als Ersatz für das herrliche, göttliche Wesen und klammerst dich an dieses furchtsame Selbst voller Bedürfnisse. Schutz und Stärkung dieses falschen Selbstgefühls werden dann zum Hauptmotiv deiner Handlungen.“ s.59 „Hingabe ist das Annehmen <i>dieses Augenblicks</i> ,...“ s.75 „Hingabe, könnte man sagen, ist der Wechsel vom inneren Widerstand zum Annehmenkönnen, vom Nein zum Ja. [...] Ein Wechsel vollzieht sich von der Identifikation mit Formen – dem Denken oder den Emotionen – hin zum Gewahrsein deiner selbst als die formlose, weit offene Bewusstheit.“ s.78 „Dieses Bewusstsein ist das Ewige in dir – es ist reines Gewahrsein. Es ist das gestaltlose eine Leben. Kannst du das verlieren? Nein, denn du bist es.“ s.109

*) Eckhart Tolle „Stille spricht - Wahres Sein berühren“, Arkana-Verlag, 10. Auflage, 2003

	Thema	Beschreibung	Zitate
5C	Bewusstsein Bescheidenheit durch - Sich öffnen - Sich erkennen	Stelle den gegenwärtigen Augenblick in das Zentrum deiner Aufmerksamkeit. Wenn du mit deinem Partner / Freund / Mann / Frau zusammen bist, seid gemeinsam still. Veränderungen ergeben sich dann in positiver Weise, wenn man so angenommen wird und sein darf, wie man ist. Höre wirklich zu, das heißt, sei präsent, sei still, bewerte, be- oder verurteile nicht. Sei einfach wach und aufmerksam da. Oftmals ergeben sich Meinungsverschiedenheiten oder Streit in einer Beziehung. Beobachte selbst, ob du im Recht sein willst. Vielleicht kannst du das Rechthabewollen fallen lassen durch folgende Frage: Will ich Recht haben oder frei sein? Mache Dir klar, wer oder was du in der Tiefe bist. Je unangenehmer ein Mensch ist, desto mehr leidet er. Wer dies erkennt, kann Mitgefühl mit dem anderen haben. In der Tiefe ist jeder Mensch vollkommen. Wenn Du durchblicken kannst, so kannst Du von Herz zu Herz kommunizieren. Von Herz zu Herz kommunizieren, verbindet. Miteinander in Stille sein, schafft eine Nähe, in der Liebe aufsteigen kann und Glücklichein.	„Erlebst du häufig sich wiederholende Dramen in deinen Beziehungen? Führen relativ unbedeutende Meinungsverschiedenheiten oft zu heftigen Auseinandersetzungen und emotionalen Schmerzen? Die Wurzel davon sind die egozentrischen Grundmuster: das Bedürfnis, Recht zu behalten [...] Außerdem ist das Ego bestrebt, immer wieder in Konflikt mit jemand oder etwas zu geraten, um sein Gefühl der Getrenntheit von >>Ich<< und >>anderem<< zu vertiefen, ohne das es nicht überleben kann. Und dann ist da der akkumulierte emotionale Schmerz aus der Vergangenheit, den du, wie jeder Mensch, in deinem Inneren mit dir herumträgst und der sowohl aus deiner persönlichen Vergangenheit als auch aus dem kollektiven Leid der Menschheit stammt, das sich seit Urzeiten angesammelt hat. Dieser >>Schmerzkörper<<, ein Energiefeld in dir, vereinnahmt dich sporadisch, denn er muss immer wieder emotionale Schmerzen leiden, um sich zu erhalten und zu erneuern. Er versucht, dein Denken zu beherrschen und negativ zu beeinflussen. Er liebt deine negative Gedanken, da er auf der gleichen Wellenlänge mit ihnen schwingt und so von ihnen zehrt. Er provoziert auch gern negative emotionale Reaktionen bei Menschen, die dir nahe stehen, besonders bei deinem Partner oder deiner Partnerin, um sich an dem dadurch heraufbeschworenen Drama und emotionalem Leid zu laben.“ s.96/97 „Solange das Ego dein Leben bestimmt, sind deine Gedanken, Emotionen und Handlungen überwiegend durch Begierde und Angst begründet. Daraus folgt, dass du in einer Beziehung entweder etwas von dem anderen begehrt oder etwas fürchtest. Was du begehrt, kann Genuss sein oder materieller Gewinn, Anerkennung, Lob und Zuwendung, aber auch eine Stärkung deines Selbstgefühls durch einen Vergleich mit dem anderen, bei dem du besser abschneidest, weil du mehr zu sein, zu haben oder zu wissen glaubst als er. Was du fürchtest, ist die Möglichkeit, dass das Gegenteil der Fall sein und dein Selbstgefühl in irgendeiner Weise davon beeinträchtigt werden könnte.“ s.90/91 „Beziehungen, vor allem enge Beziehungen, brauchen unbedingt Stille. Keine Beziehung gedeiht, wenn ihr der weite Raum fehlt, den Stille eröffnet. [...] Wenn die weite Stille fehlt, wird die Beziehung vom Denken dominiert und kann leicht von Problemen und Konflikten erschüttert werden. Sobald Stille da ist, hat alles Raum.“ s.94 „Wirklich zuzuhören ist eine weitere Möglichkeit, Stille in eine Beziehung einzuführen. [...] Die Worte selbst sind zweitrangig. [...] Viel wichtiger als das, was du hörst, ist der Akt des Zuhörens selbst, der Raum bewusster Gegenwärtigkeit, der beim Zuhören entsteht. Dieser Raum ist ein einheitliches Bewusstseinsfeld, in dem du dem anderen Menschen ohne die trennenden Barrieren des begrifflichen Denkens begegnest. [...] In diesem Raum seid ihr in einem Gewahrsein, in einer Bewusstheit vereint.“ s.95
6C	Intuition & Intelligenz - Sein in der Weite - Still in der Leere	Glaubenssätze, Meinungen, Be- und Verurteilungen engen ein. Jede Form von Vorstellungen / Gedanken stellt sich vor DICH. Gedanken sind energetische Verdichtungen, die den Zugang zur Stille und zu dir SELBST versperren. Daher: Bleibe bei der reinen Beobachtung / Wahrnehmung ohne Be- und Verurteilungen. Identifiziere dich nicht mit dem Verstand, sondern beobachte ihn. Gehe über das Denken hinaus. Lass dich nicht vom Denken vereinnahmen. Sei dir des Inhalts deiner Gedanken bewusst. Und beobachte das Kommen und Gehen der Gedanken. Sei still. Lasse dich durch das Leben führen und vernehme dabei intuitiv, wo es im Leben lang geht.	„Ungetrübt von Gedanken ist deine Wahrnehmung kristallklar.“ s.29 „Dogmen sind kollektive mentale Gefängnisse. Das Merkwürdige ist, dass die Menschen ihre Gefängniszellen lieben, weil sie ihnen ein Gefühl der Sicherheit und das falsche Empfinden vermitteln: >>Ich weiß<<. Nichts hat mehr Leid über die Menschheit gebracht als ihre eigenen Dogmen.“ s.23 „Hier ist eine neue spirituelle Übung für dich: Nimm Deine Gedanken nicht so ernst.“ s.20 „Der Verstand ist so beschaffen, dass ihm nichts genügt, und deshalb giert er ständig nach mehr. Wenn du dich mit dem Verstand identifizierst, langweilst du dich sehr schnell und wirst ruhelos. Langeweile bedeutet, dass der Verstand nach mehr Anreizen verlangt, nach geistiger Nahrung, und dass sein Hunger nicht gestillt wird.“ s.25 „Du kannst nicht bewusst sein und dir <i>zugleich</i> selbst Leid zufügen.“ s.121 „Wenn du leidest und unglücklich bist, dann bleibe total im Jetzt. Unglück und Probleme haben im Jetzt keine Überlebenschance.“ s.118
7C	Weisheit Wahrheit durch - Demut - Dienen	Weite immer mehr die Pausen zwischen zwei Gedanken. Die Stille, die du dann wahrnehmen kannst, enthält viel Weisheit und Kraft. Lass dich von der Stille führen. Bring einen Teil deines Bewusstseins in deinen Körper. Fühle deinen Körper von innen. Dies stärkt deine innere Energie, dein Immunsystem und trägt enorm zur Selbstheilung bei. Je mehr Bewusstsein du im Körper hinwendest, desto höher wird die Frequenz, in der du schwingst. Das Körperbewusstsein verbindet dich mit dem gegenwärtigen Moment.	„Wenn das Jetzt zum Fundament und Brennpunkt deines Lebens wird, entfaltet sich dein Leben ungestört.“ s.49 „Spüre die Lebendigkeit in deinem Körper. Das verankert dich im Jetzt.“ s.51 „Wenn du deine Aufmerksamkeit auf das Jetzt richtest, stellt sich Wachheit ein.“ s.52 „Wenn du ins Jetzt eintrittst, trittst du aus dem Denkinhalten heraus. Der unablässige Strom des Denkens verlangsamt sich.“ s.53 „Freunde dich mit dem Zustand des >>Nichtwissens<< an. Dieser führt dich über den Verstand hinaus, der stets um logische Folgerungen und Bewertungen bemüht ist und Angst vor dem Nichtwissen hat. Wenn du dich aber im Nichtwissen wohl fühlen kannst, bist du schon über das Denken hinausgelangt. Diesem Zustand entspringt ein tieferen, unbegreifliches Wissen.“ s.30 „Wahrscheinlich denkst du auch anders als mit zwanzig, aber das Bewusstsein, indem du erlebst, dass dein Körper jung oder alt ist oder dass dein Denken sich verändert hat, ist unverändert geblieben. Dieses Bewusstsein ist das Ewige in dir – es ist reines Gewahrsein. Es ist das gestaltlose eine Leben. Kannst du das verlieren? Nein, denn du bist es.“ s.108/9
8C	Transparenz Transzendenz durch - Stille - Strahlen	Nehmen wir das, was ist, an, erlauben wir, dass es da sein darf, so fällt aller Druck des Nicht-Haben-Wollens ab. Reine Wahrnehmung im Hier und Jetzt ohne Be- und Verurteilung ist das, was zu Leidfreiheit führt. Liegt uns nichts auf dem Herzen, strahlen wir. In der Stille sind wir frei. Wir sind transparent für unser inneres Leuchten. In dieser Transparenz können wir die Dinge passieren lassen. Transparenz ermöglicht Transzendenz hin zu uns SELBST.	„Du sagst: >>Ich will mich selbst erkennen.<< Dabei <i>bist</i> du das <<Ich>>. Du <i>bist</i> dieses Erkennen. Du <i>bist</i> das Bewusstsein, in dem alles erfasst wird. Und das kann sich nicht selbst <i>erkennen</i> ; es <i>ist</i> es selbst.“ s.63 „Reines Bewusstsein ist Leben vor seiner Manifestation, [...] du bist das Bewusstsein. Wenn Du dich <i>darin</i> erkennst, erkennst du dich in allem und jedem. Es ist ein Zustand vollkommener Wahrnehmungsklarheit.“ s.65 „In den meisten Fällen können wir auch nicht annähernd begreifen, welche Rolle ein scheinbar sinnloses Ereignis innerhalb der Totalität des Kosmos haben könnte, aber die Erkenntnis seiner Unvermeidbarkeit in der Unermesslichkeit des Ganzen kann ein erster Anfang sein, innerlich das, was ist, zu akzeptieren und sich so wieder in die Ganzheit des Lebens einzufügen.“ s.113 „Es ist wahre Freiheit und damit die Aufhebung des Leidens, wenn du so lebst, als hättest du das, was du in diesem Augenblick fühlst oder erlebst, vollkommen selbst gewählt. Diese innere Übereinstimmung mit dem Jetzt setzt dem Leiden ein Ende.“ s.114