Eckhart Tolle

EINE NEUE ERDE

Bewusstseinssprung anstelle von Selbstzerstörung

Kernsätze und Zitate:

Denken ohne Bewusstheit ist das Hauptdilemma der menschlichen Existenz.

Viele Menschen merken erst auf dem Sterbebett, wenn alles Äussere von ihnen abfällt, dass nichts Materielles je etwas mit dem zu tun hatte, was sie im Innersten sind.

„**Liebe und tue, was du willst**“, hat der heilige Augustinus gesagt. Näher an die Wahrheit heran können Worte kaum kommen.

Nicht widerstreben, nicht urteilen und **nicht anhaften** sind die drei Aspekte wahrer Freiheit und eines erleuchteten Lebens.

Lachen hat eine ausserordentlich befreiende Wirkung und ist sehr heilsam.

Wenn du dich **an einfachen Dingen freuen** kannst wie dem Klang des Regens oder des Windes, wenn du die Schönheit der Wolken sehen kannst, die am Himmel ziehen, und bisweilen gern allein bist, ohne dich einsam zu fühlen oder einen mentalen Reiz zu deiner Unterhaltung zu brauchen, wenn du einen vollkommen fremden Menschen mit **Herzlichkeit und Güte** behandeln kannst, ohne irgendetwas von ihm oder ihr zu wollen, heisst das, dass sich **ein Raum in dir** geöffnet hat, und sei es auch nur als kurze Unterbrechung im unaufhörlichen Strom der Gedanken. Sobald dies geschieht, stellt sich ein Wohlgefühl ein, ein lebendiger Friede, wenn auch vielleicht nur ganz leise. Dieses Gefühl kann sich von einem leichten Hintergrundgefühl der Zufriedenheit bis hin zu dem steigern, was die alten Weisen Indiens *Ananda* nannten – **die Glückseligkeit des Seins.**

Wo immer du **Schönheit, Herzlichkeit** oder den **Sinn für einfache Dinge** erlebst, suche den Hintergrund dieser Erfahrung stets in dir selbst.

Dichter und Weise aller Zeiten haben die Beobachtung gemacht, dass wahres Glück – ich nenne es die Freude am Sein – vor allem in einfachen, unscheinbaren Dingen zu finden ist.

Die Form unbedeutender Dinge lässt Raum für innere Weite. Und aus dieser inneren Weite geht das unkonditionierte Bewusstsein, jenes wahre **Glück, die Freude des Seins** hervor. Um die unscheinbaren, stillen Dinge wahrnehmen zu können, musst du allerdings innerlich still werden. Ein hohes Mass an Aufmerksamkeit ist gefordert. Werde still. Schau hin. Lausche. Sei präsent.

Alle **Kreativität** entspringt innerer Weite.

Entdecke den inneren Raum, indem du Lücken im Strom des Denkens erzeugst. Mach dir möglichst oft, wann immer es dir einfällt, deinen **Atem** bewusst. Wenn du das ein Jahr lang tust, hat es eine stärkere transformative Kraft als die Teilnahme an all den Kursen zusammen. Das deutsche Wort *atmen* stammt aus dem altindischen Sanskrit und ist von *Atman* abgeleitet, womit der allem innewohnende göttliche Geist oder der innere Gott gemeint ist. Dir deines Atems bewusst zu sein zwingt dich in den gegenwärtigen Augenblick – es ist der Schlüssel für alle innere Transformation. Jedesmal, wenn du dir deines Atems bewusst wirst, bist du absolut präsent.

Entdecke die gewaltige Kraft, die durch dich in die Welt strömt, wenn du dein formales Selbst nicht mehr betonst.

Stille ist die Sprache Gottes, und alles andere ist eine schlechte Übersetzung.

Sei also dem Leben treu, indem du deinem inneren Ziel treu bleibst. Wenn du präsent bist und voll und ganz in dem aufgehst, was du tust, werden deine Taten mit spiritueller Kraft aufgeladen.

Widme **anderen Menschen**, mit denen du im Privat- oder Berufsleben zu tun hast, deine volle Aufmerksamkeit. Du bist nicht mehr vorrangig als Person zugegen, sondern als Bewusstseinsfeld, als wache Präsenz. Der ursprüngliche Anlass für die Interaktion mit der anderen Person – etwas kaufen oder verkaufen, Informationen austauschen usw. – tritt

dahinter zurück. Das Bewusstseinsfeld, das sich zwischen euch entwickelt, wird zum Hauptziel der Interaktion. Dieser Bewusstseinsraum wird wichtiger als das, worüber ihr vielleicht redet, wichtiger als materielle oder menschliche Objekte. Das SEIN wird wichtiger als die Dinge dieser Welt. Das heisst nicht, dass du in der Praxis irgendwelche Pflichten vernachlässigst. Im Gegenteil: Sobald die Dimension des Seins erkannt wird und Vorrang erhält, fällt dir das, was du tust, leichter und hat darüber hinaus auch mehr Kraft. Die Entstehung eines solchen einigenden Bewusstseinsfeldes zwischen zwei Menschen ist *der* entscheidende Faktor bei allen **Beziehungen** der neuen Erde.

Erfolgreich bist du, wenn dein Tun von der **zeitlosen Qualität des Seins** durchdrungen ist.

Jede Nacht kehren wir, sobald wir in die Phase tiefen, traumlosen **Schlafes** eintreten, unwissentlich zum nichtmanifesten Ursprung allen Lebens zurück, aus dem wir am Morgen erfrischt wieder hervorgehen.

Die **Freude** entspringt nicht dem, was du tust, sondern sie fliesst ein in das, was du tust, und dadurch fliesst sie aus deinem tiefsten Innern in die Welt. Du wirst an jeder Aktivität Freude haben, bei der du voll und ganz präsent bist, an jeder Aktivität, die nicht nur Mittel zum Zweck ist. Nicht die Tätigkeit bereitet dir Freude, sondern das tief greifende Gefühl der Lebendigkeit, das in diese Tätigkeit einfliesst.

Die neue Erde entsteht, je mehr Menschen es als den Hauptsinn und –zweck ihres Lebens betrachten, das Licht des Bewusstseins in diese Welt zu bringen und alles, was sie tun, als ein Werkzeug für dieses Bewusstsein zu verwenden. Die Freude am Sein ist die Freude daran, bewusst zu sein.

Mit **Enthusiasmus** bei der Sache zu sein bedeutet, tiefe Freude für das zu empfinden, was man tut, und zugleich eine Vision oder ein hohes Ziel zu verfolgen. Wenn du ein hohes Ziel mit der Freude am Tun verbindest, verändert sich das Energiefeld oder die Schwingungsfrequenz. Jetzt fliesst so etwas wie strukturelle Spannung in die Freude ein und verwandelt sie in Begeisterung. Auf seinem Höhepunkt hat kreatives Schaffen, das von Enthusiasmus beflügelt wird, eine enorme Intensität und Energie. Du fühlst dich wie ein Pfeil, der seinem Ziel entgegenfliegt – und geniesst den Flug.

Achte darauf, dass deine Ziele dynamisch sind, das heisst eine Aktivität umfassen, in der du dich engagierst und durch die du sowohl mit anderen Menschen als auch mit dem Ganzen verbunden bist. Statt dich selbst als berühmten Schauspieler oder Schriftsteller usw. zu sehen, solltest du dich als jemanden sehen, der durch seine Arbeit eine Vielzahl von Menschen inspiriert und deren Leben bereichert. Spüre, wie dein Tun nicht nur dein eigenes Leben bereichert und vertieft, sondern auch das unzähliger anderer. Empfinde dich selbst als Öffnung, durch die Energie aus der unmanifestierten Quelle allen Lebens zum Wohl aller durch dich hindurchfliesst.

Enthusiasmus ist die Kraft, die den mentalen Entwurf in die physische Dimension überträgt.

Bewusste Menschen, bei denen der nach aussen gerichtete Gestaltungswille stark ist, werden ausserordentlich kreativ sein. Andere führen, nachdem die natürliche Phase der Auswärtsbewegung während des Heranwachsens abgeschlossen ist, ein äusserlich unauffälliges Leben……. Auf der sich entfaltenen neuen Erde jedoch spielen sie eine ebenso entscheidende Rolle wie die Schöpfer, die Macher, die Reformer. **Sie haben die Funktion, die Frequenz des neuen Bewusstseins fest auf dieser Erde zu verankern. Deshalb nenne ich sie die Frequenzhalter. Sie sind dazu da, durch ihre Alltagsaktivität, in Interaktion mit anderen ebenso wie durch ihr blosses Sosein Bewusstsein zu schaffen.** Auf diese Weise geben sie dem scheinbar Unbedeutenden den einen tief greifenden Sinn. Ihre Aufgabe besteht darin, **Weite und Stille** in diese Welt zu bringen, indem sie bei allem, was sie tun, voll gegenwärtig sind. Das, was sie tun, ist von Bewusstsein durchdrungen und daher von hoher Qualität, selbst die einfachsten Verrichtungen. Ihr Sinn und Zweck ist es, alles in heiliger Art zu tun. Da jeder Mensch ein integraler Bestandteil des kollektiven Bewusstseins ist, nehmen sie viel stärker Einfluss auf die Welt, als an ihrem Leben äusserlich abzulesen ist.

Das Fundament einer neuen Erde ist ein neuer Himmel – **das erwachte Bewusstsein**.

Der individuelle und der kollektive Schmerzkörper - ab Seite 151

Jede negative Emotion, die nicht genau betrachtet und als das erkannt wird, was sie im Augenblick der Entstehung ist, löst sich nicht vollständig auf. Sie hinterlässt einen Restschmerz. (S. 151)

Niemand durchlebt eine Kindheit, ohne emotionale Schmerzen zu leiden. (S. 152)

Dieses Energiefeld alter, aber noch sehr lebendiger Emotionen, das JEDER Mensch in sich trägt, ist der Schmerzkörper.

Leute mit einem starken Schmerzkörper haben normalerweise eine bessere Chance, spirituell zu erwachen, als solche mit einem relativ schwachen. (S.153)

Der Schmerzkörper ist eine Sucht nach Unglücklichsein. (S.155)

Schmerzkörper lieben intime Beziehungen und Familien, weil sie dort am besten ihr Futter finden. (S. 158)

Es spielt im Grunde keine Rolle, für welchen Anteil deines Schmerzkörpers dein Volk oder deine Rasse oder deine Eltern verantwortlich ist und für welchen du persönlich. In jedem Fall wirst du nur darüber hinausgehen können. Wenn du von nun an die Verantwortung für deine innere Verfassung selbst übernimmst. (S.170)

Es gibt nur einen Übeltäter auf der Erde: die menschliche Unbewusstheit. Diese Erkenntnis führt zu wahrer Vergebung. Mit der Vergebung löst sich die Opferidentität auf, und deine wahre Kraft kommt zum Vorschein – die Kraft der Gegenwärtigkeit. Statt die Dunkelheit zu beklagen, bringst du das Licht. (S.170)

Die Befreiung vom Scherzkörper beginnt mit der Erkenntnis, dass du einen Schmerzkörper hast…… (S.171)

Im grossen Weltenplan ist jedoch vorgesehen, dass sich die Menschen zu bewussten Wesen entwickeln, und wer das nicht tut, wird unter den Folgen seiner Unbewusstheit leiden müssen. (S. 173)

Der Schmerzkörper von Kindern - ab S. 179

Das Kind kann aber auch schon Schmerz vom Schmerzkörper seiner Eltern aufgenommen haben, deshalb sollten Eltern im Kind eine Spiegelung dessen sehen, was genauso in ihnen steckt. Hochsensible Kinder sind besonders stark vom Scherzkörper der Eltern betroffen. Das Irrsinnsdrama seiner Eltern mitzubekommen, verursacht dem Kind schier unerträgliche emotionale Qualen, daher werden aus besonders sensiblen Kindern oft Erwachsene mit starkem Schmerzkörper. (S.180)