

# Stille Spricht

Eckhart Tolle

## Das egozentrische Selbst:

Eingebaut in die Grundstruktur des egozentrischen Selbst ist das Bedürfnis, auszugrenzen, zu opponieren und sich zu widersetzen, um das Gefühl der Getrenntheit aufrechtzuerhalten, von dem das Überleben des Egos abhängt. Das heißt „ich“ gegen „andere“ und „wir“ gegen „sie“.

Das Ego muss also mit jemandem im Streit liegen oder gegen etwas sein.

Stecke dir Ziele, aber mach dir klar, dass es unwichtig ist, ob du sie erreichst oder nicht. Wenn dein Tun dem Zustand der Gegenwärtigkeit entspricht, dann bedeutet es, dass du den jetzigen Augenblick nicht zu einem Mittel zum Zweck machst. Das Tun selbst wird so in jedem Augenblick befriedigend. Durch das egozentrische Bewusstsein wird das Jetzt immer zu einem Mittel zum Zweck reduziert.

## Das Jetzt:

Was ist wichtiger: Die Tätigkeit oder das Ergebnis, das du mit dieser Tätigkeit erzielen willst? Dieser gegenwärtige Augenblick oder irgendein Moment in der Zukunft?

Gehst du mit diesem Augenblick so um, als wäre er ein Hindernis, das du überwinden musst? Hast du das Gefühl, dass ein zukünftiger Augenblick vor dir liegt, der wichtiger ist?

Im Grunde übernimmst du erst dann die Verantwortung für dein Leben, wenn du die Verantwortung für diesen Augenblick trägst - jetzt. Das liegt daran, dass das Jetzt der einzige Ort ist, an dem es Leben gibt.

Die Verantwortung für diesen Augenblick zu übernehmen heißt, sich innerlich nicht dem Sosein des Jetzt zu widersetzen und nicht mit dem zu hadern, was ist. Es bedeutet, mit dem Leben eins zu sein.

Hinter der äußeren Erscheinung sind alle Dinge miteinander vernetzt, ist alles Teil der Totalität des Kosmos, der die Form hervorbringt, die dieser Augenblick annimmt.

Wenn du das, was ist, bejahst, verbindest du dich mit der Kraft und Intelligenz des Lebens selbst. Nur dann kannst du an der positiven Veränderung der Welt mitwirken.

## Annehmen und Aufgeben:

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 wachsamem Stille. Du bist voll bewusst, obwohl du diesen Augenblick in keiner Weise mental etikettierst.

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.

**Lass diesen Augenblick in seinem Sosein zu. Das genügt.**

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 das formlose, weit offene Bewusstsein.

**Lass das Leben in Ruhe. Lass es ein.**

### **Die Natur:**

Richte deine Aufmerksamkeit auf die vielen leisen Geräusche der Natur – das Rascheln der Blätter im Wind, das Klopfen fallender Regentropfen, das Summen eines Insekts, den ersten Vogelsang im Morgenrauschen. **Gib dich vollkommen dem Lauschen hin.** Jenseits der Geräusche ist etwas Größeres: eine Helligkeit, die mit dem Verstand nicht zu begreifen ist.

Nur wenn du innerlich still bist, hast du deinen Zugang zum Bereich der Stille, in dem Steine, Pflanzen und Tiere zu Hause sind.

Das Denken ist eine Stufe in der Evolution des Lebens. Die Natur hingegen verweilt in der unschuldigen Stille, die dem Aufsteigen von Gedanken vorausgeht.

Wenn Menschen still werden, gehen sie über das Denken hinaus. Jenseits des Denkens, in der Stille, eröffnet sich ihnen eine weitere Dimension der Erkenntnis, der Bewusstheit.

Die Natur kann dich zur Stille geleiten. Das ist ihr Geschenk an dich. Wenn du die **Natur im Raum der Stille wahrnimmst und dich mit ihr verbindest, wird dieser Raum von deinem Bewusstsein durchtränkt.** Das ist dein Geschenk an die Natur.

**Durch dich wird sich die Natur ihrer selbst bewusst.** Die Natur wartet seit Millionen Jahren auf dich.

### **Der Tod und das Unvergängliche:**

Wenn du bei einem Sterbenden sitzt, solltest du keinen Aspekt dieser Erfahrung verdrängen. Verleugne nichts von dem, was geschieht, und lehne auch deine Gefühle nicht ab.

Akzeptiere das, was du fühlst. Und dann geh noch einen Schritt weiter: **Akzeptiere es, dass du nichts machen kannst, und akzeptiere es voll und ganz.**

Nimm jeden Aspekt dieser Erfahrung bereitwillig an, sowohl deine eigenen Gefühle als auch die Schmerzen und Qualen, die der Sterbende vielleicht leidet. **Dein Bewusstseinszustand der Widerstandslosigkeit und die Stille, die ihn begleitet, wird dem Sterbenden ein großer Beistand sein und ihm den Übergang erleichtern.**

Die Stille bringt den Segen mit sich: Frieden.

### **Das Leiden und die Aufhebung des Leidens:**

Das Leiden beginnt damit, dass eine Situation in irgendeiner Weise mental als unerwünscht oder schlecht bezeichnet und bewertet wird. Dir widerstrebt eine Situation, und durch dieses Widerstreben wird sie zu etwas Persönlichem und ruft zwecks Gegenreaktion das „Ich“ auf den Plan.

**Fang damit an, dass du dich bei Kleinigkeiten darin übst, nicht zu bewerten.**

Kannst du sofort das Sosein des betreffenden Augenblicks akzeptieren?

Etwas als schlecht zu bezeichnen verursacht eine emotionale Verhärtung in dir. Wenn du es einfach so sein lässt, ohne es zu benennen, steht dir plötzlich eine gewaltige Kraft zur Verfügung.

Die Verhärtung hingegen versperrt dir den Zugang zu dieser Kraft, der Lebenskraft selbst.

Es **gibt viele feine, aber auch gröbere Formen von Leid**, und sie sind so „normal“, dass sie im Allgemeinen gar nicht als Leid erkannt werden und das Ego vielleicht sogar befriedigen – **Gereiztheit, Ungeduld, Wut, im Streit mit jemandem oder etwas liegen, Grollen, Klagen.**

Du kannst lernen, all die Formen von Leid zu erkennen, während sie da sind, um dir zu sagen: In diesem Augenblick verursache ich mir Leid.

Die unbewussten mentalen Muster hören meist einfach dadurch auf, indem sie bewusst gemacht werden, sie wahrgenommen werden, während sie ablaufen.

**Du kannst nicht bewusst sein und dir zugleich selbst Leid zufügen.**