



ARKANA

---



ECKHART TOLLE

# Stille spricht

Wahres Sein berühren

Aus dem Amerikanischen von Erika Ifang



ARKANA  

---

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2003  
unter dem Titel »Stillness Speaks«  
bei Namaste Publishing Inc., Vancouver, Kanada.

*Umwelthinweis*

Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.  
Die Einschrumpffolie (zum Schutz vor Verschmutzung)  
ist aus umweltfreundlicher und recyclingfähiger PE-Folie.

1. Auflage  
© 2003 Eckhart Tolle  
© 2003 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Lektorat: Gerhard Juckoff  
Satz: Barbara Rabus, Sonthofen  
Druck: GGP Media, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 3-442-33705-4  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Einleitung .....	7
1 Äußere und innere Stille .....	11
2 Jenseits des Denkens .....	19
3 Das egozentrische Selbst .....	33
4 Das Jetzt .....	47
5 Wer du wirklich bist .....	57
6 Annehmen und Aufgeben .....	67
7 Die Natur .....	79
8 Beziehungen .....	89
9 Der Tod und das Unvergängliche .....	101
10 Das Leiden und die Aufhebung des Leidens ...	113



---

## Einleitung

Ein wahrer spiritueller Lehrer hat nichts im herkömmlichen Sinne des Wortes zu lehren, er hat nichts, was er dir geben oder zufügen könnte wie zum Beispiel neue Informationen, Ansichten oder Verhaltensregeln. Die einzige Funktion eines solchen Lehrers besteht darin, dir zu helfen, das aus dem Weg zu räumen, was dich von der Wahrheit trennt – von der Wahrheit dessen, was du schon bist und was du in deinem tiefsten Wesen schon weißt. Der spirituelle Lehrer ist dazu da, dir diese Dimension der inneren Tiefe, des inneren Friedens zu zeigen und zu erschließen.

Wenn du bei einem spirituellen Lehrer – oder in diesem Buch – nach neuen Ideen, Theorien, Ansichten oder intellektuellen Erklärungen suchst, wirst du enttäuscht sein. Mit anderen Worten: Wenn du nach Geistesnahrung suchst, wirst du leer ausgehen und nicht zum Kern der Lehre, zur Essenz dieses Buches vordringen, die nicht in den Worten liegt, sondern in dir selbst.

Daran solltest du dich nach Möglichkeit erinnern, das solltest du fühlen, während du liest. Die Worte sind nichts weiter als Wegweiser. Das, wohin sie weisen, ist nicht im Bereich des Denkens zu finden, sondern ist eine Dimension deiner selbst, die viel tiefer reicht und unendlich weit über das Denken hinausgeht. Ein Merkmal dieser Dimension ist das Gefühl pulsierenden, lebendigen Friedens; wenn du also beim Lesen spürst, wie sich in dir Frieden ausbreitet, entfaltet das Buch seine Wirkung und erfüllt seine Funktion als Lehrer: Es erinnert dich daran, wer du bist, und weist dir den Weg nach Hause.

Dieses Buch sollte man nicht von vorn bis hinten lesen und dann weglegen. Lebe damit, nimm es immer wieder zur Hand und lass es vor allem häufig wieder sinken, oder halte es lange einfach in der Hand, statt darin zu lesen. Viele werden ganz von selbst nach jedem Abschnitt im Lesen innehalten, eine Pause machen, nachdenken und still werden. Es ist immer hilfreicher und wichtiger, mit dem Lesen aufzuhören, als weiterzulesen. Lass das Buch seine Wirkung entfalten, und lass dich von ihm aus den Geleisen deines festgefahrenen konditionierten Denkens herauslocken.

Mit diesem Buch möchte ich an die älteste spirituelle Überlieferung in moderner Form anknüpfen: an die



Sutren des alten Indiens. Sutren sind prägnante Hinweise auf die Wahrheit in Form von Aphorismen oder Sprüchen ohne lange Erklärungen. Die frühesten in Sutrenform überlieferten heiligen Lehren sind die Veden und die Upanishaden sowie die Lehrreden Buddhas. Auch die Predigten und Gleichnisse Jesu können, herausgelöst aus ihrem erzählenden Kontext, als Sutren betrachtet werden, und ebenso die tiefen Lehren des *Tao Te Ching*, des alten chinesischen Weisheitsbuches. Der Vorteil der Sutrenform ist die Kürze. Sutren beschäftigen den Verstand nicht länger als nötig. Was nicht gesagt oder nur angedeutet wird, ist wichtiger als das, was ausgesprochen wird. Die Sutrenartigkeit der Texte in diesem Buch wird besonders deutlich im ersten Kapitel über innere und äußere Stille, das lediglich extrem kurze Textpassagen enthält. In diesem Kapitel ist bereits die Essenz des gesamten Buches enthalten, und es wird dem einen oder anderen Leser vielleicht schon genügen. Die anderen Kapitel sind für diejenigen gedacht, die ein paar »Wegweiser« mehr brauchen.

Die Texte sind ebenso »heilig« wie die alten Sutren und entspringen einem Bewusstseinszustand, den wir Stille nennen können. Im Gegensatz zu den alten Sutren gehören sie jedoch keiner bestimmten Religion oder spirituellen Tradition an; vielmehr sind sie allen

Menschen unmittelbar zugänglich. Dabei ist eine gewisse Dringlichkeit zu spüren. Die Transformation des menschlichen Bewusstseins ist, salopp ausgedrückt, kein Luxus mehr, der nur wenigen Menschen hier und dort vergönnt wäre, sondern eine Notwendigkeit, wenn die Menschheit sich nicht selbst zerstören will. Derzeit nehmen die Krisen des alten Bewusstseins ebenso zu, wie sich die Entstehung des neuen Bewusstseins beschleunigt. Paradoxerweise wird alles schlechter und besser zugleich, nur dass das Schlechte stärker ins Auge fällt, weil es so viel »Lärm« macht.

Dieses Buch bedient sich natürlich der Sprache, und die Worte werden beim Leser zu Gedanken. Aber es sind keine gewöhnlichen Gedanken – schwatzhaft, eigensüchtig, laut und aufdringlich. Wie die alten Sutren und alle wahren spirituellen Lehrer zeigen die Gedanken dieses Buches nicht auf sich selbst und sagen: »Sieh mich an«, sondern sie sagen: »Sieh über mich hinaus«. Da die Gedanken der Stille entspringen, haben sie Kraft – die Kraft, dich in die Stille zurückzuführen, in der sie entstanden sind. Diese Stille ist zugleich auch innerer Frieden, und Stille und Frieden sind die Essenz deines Seins. Es ist die innere Stille, die die Welt retten und transformieren wird.

---

I

## Äußere und innere Stille

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.

Das innerste Selbstgefühl, das Gefühl dessen, der du bist, ist untrennbar mit Stille verbunden. Das ist das »Ich bin«, das tiefer ist als Namen und Formen.

Die Stille ist dein wahres Wesen. Was ist Stille? Stille ist der innere Raum oder das Gewahrsein, in dem zum Beispiel die Worte auf dieser Buchseite wahrgenommen und zu Gedanken werden. Ohne dieses Gewahrsein gäbe es keine Wahrnehmung, keine Gedanken, keine Welt.

Du bist dieses Gewahrsein in der Verkleidung einer Person.

Das Gegenstück zum äußeren Lärm ist der innere Lärm des Denkens. Das Gegenstück zur äußeren Stille ist innere Stille jenseits der Gedanken.

Wann immer um dich herum Stille herrscht, solltest du darauf lauschen. Ihr Aufmerksamkeit schenken. 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.

Erkenne, dass du in dem Augenblick, in dem du die Stille um dich herum wahrnimmst, nicht denkst. Du bist dir der Stille bewusst, aber du denkst nicht.

**S**obald du dir der Stille bewusst wirst, ist sofort dieser Zustand stiller innerer Wachsamkeit da. Du bist präsent. Du trittst aus jahrtausendelanger kollektiver menschlicher Konditionierung heraus.

**S**chau dir einen Baum, eine Blume, eine Pflanze an. Lass dein Gewahrsein darauf ruhen. Wie still sie sind, wie tief sie im Sein wurzeln. Lass zu, dass die Natur dich die Stille lehrt.

**W**enn du einen Baum anschaust und seine Stille wahrnimmst, wirst du selber still. Du verbindest dich auf einer sehr tiefen Ebene mit ihm. Du fühlst dich eins mit dem, was du in der Stille und durch die Stille wahrnimmst. Dieses Gefühl des Einsseins mit allen Dingen ist wahre Liebe.

Die äußere Stille ist zwar hilfreich, aber nicht erforderlich, um innere Stille zu finden. Selbst wenn Lärm da ist, kannst du der Stille hinter dem Lärm gewahr werden, des Raums, in dem der Lärm entsteht. Das ist der innere Raum reiner Bewusstheit, es ist das Bewusstsein selbst.

Du kannst des Bewusstseins als Hintergrund aller Sinneswahrnehmungen, alles Denkens gewahr werden. Beim Gewahrwerden des Bewusstseins entsteht innere Stille.

Jeder störende Lärm kann ebenso hilfreich sein wie äußere Stille. Inwiefern? Wenn du den inneren Widerstand gegen den Lärm aufgibst, sodass er sein darf, wie er ist, führt dich dieses Annehmen auch in den Bereich des inneren Friedens, der inneren Stille.

Wann immer du diesen Augenblick so, wie er ist – welche Form er auch haben mag – aus tiefstem Herzen annimmst, bist du still, bist du im Frieden.

**A**chte auf Pausen – die Pause zwischen zwei Gedanken, die kurze Pause zwischen den Worten eines Gesprächs, zwischen den Tönen beim Klavier- oder Flötenspiel, auf die Pause zwischen Ein- und Ausatmen.

Wenn du diesen Pausen Aufmerksamkeit schenkst, wird aus dem Gewährsein von »etwas« einfach Gewährsein. Die gestaltlose Dimension reinen Gewährseins steigt in dir auf und tritt an die Stelle der Identifikation mit Form.

**W**ahre Intelligenz arbeitet im Stillen. Es ist die Stille, in der Kreativität und Problemlösungen zu finden sind.

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. Und wie könnte das getrennt sein von dem, der du bist? Die Form, die du zu sein glaubst, ist aus ihm entstanden und erhält sich aus ihm.

Dieses Bewusstsein ist die Essenz aller Galaxien und Grashalme, aller Blumen, Bäume, Vögel und anderen Formen.

Die Stille ist das Einzige auf der Welt, das keine Form hat. Aber dann ist sie auch kein wirkliches Ding und folglich nicht von dieser Welt.



Wenn du still einen Baum oder Menschen anschaust, wer schaut da? Etwas Tieferes als du in Person. Das Bewusstsein selbst betrachtet seine Schöpfung.

In der Bibel steht, dass Gott die Erde erschuf und sah, dass sie gut war. Genau das siehst du, wenn du in gedankenfreier Stille schaust.

Brauchst du mehr Wissen? Werden mehr Informationen, schnellere Computer oder weitere wissenschaftliche und intellektuelle Analysen die Welt retten? Ist es nicht Weisheit, was die Menschheit in dieser Zeit am dringendsten braucht?

Aber was ist Weisheit, und wo ist sie zu finden? Weisheit stellt sich mit der Fähigkeit ein, still zu sein. Schau und höre einfach. Mehr ist nicht nötig. Still zu sein, zu schauen und zu hören aktiviert die intuitive Intelligenz in dir. Lass dich in Wort und Tat von Stille leiten.



---

## Jenseits des Denkens

Menschsein heißt: in Gedanken verloren sein.

Die meisten Menschen verbringen ihr ganzes Leben als Gefangene innerhalb der Grenzen ihres eigenen Denkens. Sie gehen nie über das enge, erdachte, personalisierte Ichgefühl hinaus, das durch die Vergangenheit konditioniert ist.

In dir ist jedoch wie in jedem Menschen eine Bewusstseinsdimension, die viel tiefer reicht als das Denken. Das ist die eigentliche Essenz dessen, der du bist. Man könnte es Präsenz, Gewahrsein oder unkontingiertes Bewusstsein nennen. In den alten Lehren heißt es »innerer Christus« oder »Buddhanatur«.

Diese Dimension zu finden befreit dich und die Welt von dem Leid, das du über dich selbst und andere bringst, wenn das erdachte kleine Ich alles ist, was du

kennst und was dein Leben bestimmt. Liebe, Freude, gesteigerte Kreativität und anhaltender innerer Frieden können nur durch diese Dimension des unkontingierten Bewusstseins in dein Leben einfließen.

Wenn du die Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, auch nur gelegentlich als bloße Gedanken erkennen kannst, wenn du Beobachter deiner eigenen mental-emotionalen Verhaltensmuster sein kannst, so wie sie auftreten, eröffnet sich dir diese Dimension bereits als das Gewahrsein, in dem Gedanken und Emotionen aufsteigen – als zeitloser innerer Raum, in dem sich dein Lebensinhalt entfaltet.

Der Strom der Gedanken hat eine enorme Triebkraft, die dich leicht mitreißen kann. Jeder Gedanke gibt vor, sehr wichtig zu sein. Er will deine Aufmerksamkeit auf sich konzentrieren.

Hier ist eine neue spirituelle Übung für dich: Nimm deine Gedanken nicht so ernst.

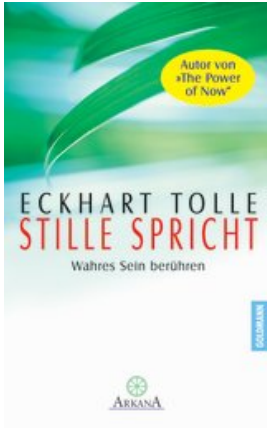
Wie leicht lassen sich Menschen von ihrem eigenen begrifflichen Denken gefangen nehmen!

Der menschliche Geist hält in seiner Wissbegier und seinem Verlangen nach Verständnis und Kontrolle seine Ansichten und Standpunkte irrtümlich für die Wahrheit. Er sagt: So und nicht anders ist es. Du musst über das Denken hinausgehen, um dir darüber klar zu werden, dass jede Interpretation deines eigenen Lebens oder des Lebens und Verhaltens von jemand anderem und jede Beurteilung einer beliebigen Situation nichts weiter als ein Standpunkt ist, eine von vielen möglichen Betrachtungsweisen. Sie ist nichts weiter als ein Bündel von Gedanken. Die Wirklichkeit ist jedoch ein vereintes Ganzes, in dem alle Dinge miteinander verwoben sind und nichts für sich und aus sich allein existiert. Das Denken fragmentiert die Wirklichkeit – es zerstückelt sie in Begriffsfetzen.

Der Verstand ist ein nützliches, machtvolleres Werkzeug, aber er ist auch sehr einengend, wenn du dein Leben vollkommen ihm überlässt und nicht erkennst, dass er nur ein kleiner Aspekt des Bewusstseins ist, das du bist.

W<sup>e</sup>isheit ist nichts Erdachtes. Das tiefe Erkennen und Wissen, das Weisheit ist, stellt sich ein, wenn du einfach jemandem oder etwas deine volle Aufmerksamkeit widmest. Aufmerksamkeit ist ursprüngliche Intelligenz, ist reines Bewusstsein. Sie löst die Schranken auf, die das begriffliche Denken geschaffen hat, und damit zugleich kommt die Erkenntnis, dass nichts für sich und aus sich allein existiert. Die Aufmerksamkeit schließt den Beobachter und das Beobachtete in einem einheitlichen Bewusstseinsfeld zusammen. Sie heilt die Trennung.

W<sup>a</sup>nn immer du in zwanghaftes Denken versunken bist, verdrängst du das, was *ist*. Dann willst du nicht da sein, wo du bist: hier und jetzt.



Eckhart Tolle

**Stille spricht**

Wahres Sein berühren

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 128 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
ISBN: 978-3-442-33705-7

Arkana

Erscheinungstermin: September 2003

Innere Stille ist die Bedingung dafür, dass wir in Kontakt treten mit unserem wahren Sein. Wir müssen unsere Betriebsamkeit loslassen, um auf der Seinsebene anzukommen. In "Stille spricht" behandelt Eckhart Tolle Themen wie "Wer du wirklich bist", "Das ich-zentrierte Selbst" "Sich in Beziehungen annehmen und hingeben", "Leiden und das Ende des Leidens" und "Spirituelle Lehren".

Was Eckhart Tolle sagt, ist kristallklar und so eingängig, dass man es wie selbstverständlich empfindet. Seine Worte entstammen einem Bereich jenseits konstruierender Philosophie; sein direkter Zugang zum wahren Sein begründet die Qualität seiner Texte und die von diesem bedeutenden Weisheitslehrer ausgehende Faszination.