

ECKHART TOLLE

Eine neue Erde

Bewusstseinsprung
anstelle von
Selbsterstörung

Aus dem Amerikanischen
von Erika Ifang



arkana

Inhalt

1 - Das Aufblühen des menschlichen Bewusstseins 11

Evokation 11

Der Zweck dieses Buches 16

Die ererbte Störung 19

Das Erwachen eines neuen Bewusstseins 24

Spiritualität und Religion 28

Die Dringlichkeit einer Transformation 31

Ein neuer Himmel und eine neue Erde 34

2 - Ego: Der derzeitige Zustand der Menschheit 37

Das illusorische Ich 39

Die Stimme im Kopf 43

Inhalt und Struktur des Ego 47

Die Identifikation mit den Dingen 48

Der verlorene Ring 52

Die Illusion der Besitznahme 56

Verlangen: Das Bedürfnis nach mehr 60

Die Identifikation mit dem Körper 63

Den inneren Körper fühlen 66

Das Vergessen des Seins 68
Von Descartes' Irrtum zur Einsicht Sartres 69
Der Friede, der höher ist als alle Vernunft 70

3 -Der Kern des Ego 75

Sich beklagen und sich ärgern 77
Grimm und Groll 81
Recht haben, ins Unrecht setzen 83
Die Verteidigung einer Illusion 84
Die Wahrheit: relativ oder absolut? 86
Das Ego ist nichts Persönliches 89
Krieg ist eine Denkart 92
Dramatik oder Frieden? 94
Jenseits des Ego – die wahre Identität 95
Alle Strukturen sind instabil 97
Das Überlegenheitsbedürfnis des Ego 99
Ego und Ruhm 101

4 -Rollenspiele: Die vielen Gesichter des Ego 103

Schurke, Opfer, Liebhaber 105
Von Selbstdefinitionen ablassen 107
Vorgegebene Rollen 109
Zeitweilige Rollen 112
Der Mönch mit den schweißnassen Händen 113

Wahrhaftes und gespieltes Glücklichein	114
Elternschaft: Rolle oder Funktion	116
Bewusstes Leiden	120
Bewusste Elternschaft	122
Das Kind anerkennen	124
Das Rollenspiel aufgeben	126
Das pathologische Ego	129
Das latent vorhandene Unglücklichsein	132
Das Geheimnis des Glücks	135
Formen des pathologischen Ego	138
Arbeit – mit und ohne Ego	142
Das Ego bei Krankheit	145
Das kollektive Ego	146
Der unanfechtbare Beweis der Unsterblichkeit	149
5 ~Der Schmerzkörper	151
Die Geburt der Empfindung	153
Emotion und Ego	156
Die Ente mit dem Menschenverstand	160
Die Last der Vergangenheit	161
Der individuelle und der kollektive Schmerzkörper	164
Wie sich der Schmerzkörper erneuert	167
Wie Gedanken den Schmerzkörper nähren	169
Wie Dramatik den Schmerzkörper nährt	171

Massive Schmerzkörper 175
Unterhaltung, Medien und der Schmerzkörper 176
Der kollektive weibliche Schmerzkörper 179
Der Schmerzkörper von Völkern und Rassen 182

6 ~ Die Befreiung 185

Präsenz 188
Die Rückkehr des Schmerzkörpers 192
Der Schmerzkörper von Kindern 193
Das Unglücklichsein 197
Die Identifikation mit dem
Schmerzkörper aufheben 199
Auslöser 203
Der Schmerzkörper als Erwecker 206
Frei werden vom Schmerzkörper 209

7 ~ Wer du wirklich bist 213

Wer du zu sein glaubst 214
Fülle 218
Sich selbst erkennen und etwas über sich erfahren 220
Chaos und höhere Ordnung 222
Gut und schlecht 224
Nichts gegen das haben, was geschieht 227
Ist das so? 228

Das Ego und der gegenwärtige Augenblick 230
Das Paradox der Zeit 234
Die Eliminierung der Zeit 236
Träumer und Traum 238
Über die Grenzen hinausgehen 240
Die Freude am Sein 243
Die Herabsetzung des Ego zulassen 245
Wie innen, so außen 248

8 -Die Entdeckung des inneren Raums 253

Objektbewusstsein und Raumbewusstsein 257
Unterhalb und oberhalb des Denkens 259
Das Fernsehen 260
Den inneren Raum erkennen 263
Hörst du den Gebirgsbach? 267
Rechtes Handeln 268
Wahrnehmen, ohne zu benennen 269
Wer macht die Erfahrung? 272
Der Atem 274
Sucht 278
Das Bewusstsein für den inneren Körper 279
Innerer und äußerer Raum 281
Die Lücken wahrnehmen 285
Sich selbst verlieren, um sich zu finden 286
Stille 288

9 - Das innere Ziel 289

Erwachen 291

Ein Dialog über das innere Ziel 294

10 - Eine neue Erde 313

Eine kurze Geschichte deines Lebens 316

Erwachen und Rückkehr 318

Das Erwachen und der Weg nach außen 322

Bewusstsein 325

Erwachtes Handeln 328

Die drei Modalitäten des erwachten Handelns 329

Bereitwilligkeit 330

Freude 332

Enthusiasmus 336

Die Frequenzerhalter 341

Die neue Erde ist keine Utopie 343

Quellenangaben 347