

PETER RUSSELL

Vorwort  
von  
**ECKHART  
TOLLE**

HANDBUCH  
DES INNEREN

LOS  
LASSENS

• Eckhart Tolle Edition •



Wie hat dir das Buch gefallen?  
Teile gerne deine Meinung mit uns!



<https://www.kamphausen.media/handbuch-des-inneren-loslassens/t-9783958835542>

Peter Russell

**HANDBUCH DES INNEREN  
LOS  
LASSENS**

Tiefen Frieden  
und Freiheit finden  
jenseits von Gedanken und  
Gefühlen

• Eckhart Tolle Edition •



Titel der Originalausgabe: *Letting go of Nothing*  
Copyright ©2021 by PETER RUSSELL

 ECKHART TOLLE Edition

Originally published by New World Library, Novato, California  
This Translation published by exclusive license from New World Library  
and the Agency of Agence Schweiger

© Kamphausen Media GmbH, Bielefeld 2023,  
[info@kamphausen.media](mailto:info@kamphausen.media)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich  
geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des  
Urheberrechtsgesetzes ist unzulässig und strafbar.

1. Auflage 2023

Projektmanagement: MARIANNE NENTWIG, München  
Übersetzung: UTE WEBER, Heidelberg  
Lektorat: ANKE SCHENKER, Borkwalde  
Umschlaggestaltung | Layout und Satz: GESINE BERAN, Lanzo Torinese  
Umschlagmotiv: © g.b. scotti  
Autorenfoto: © SUSAN SHAHEEN

ISBN 978-3-95883-554-2 | ISBN E-BOOK 978-3-95883-555-9  
[www.kamphausen.media](http://www.kamphausen.media)

**WENN DU EIN WENIG LOSLÄSST, *hast du ein wenig Frieden.***  
*Wenn du viel loslässt, hast du viel Frieden.*  
*Wenn du vollkommen loslässt, hast du vollkommenen*  
*Frieden.*

**AJAHN CHAH**

# INHALT

Vorwort von ECKHART TOLLE

Einleitung

Ein Sinneswandel

Loslassen ist schwer

Hereinlassen

Und Seinlassen

Was willst du?

Zum natürlichen Geist zurückkommen

Eine innovative Spezies

Imaginäre Realitäten

Eine Emotion auseinandernehmen

Gefühle loslassen

Deine Geschichte loslassen

Sich dem Widerstand nicht widersetzen

Die materialistische Denkweise

Unzufriedenheit schaffen

Die Wurzel des Leidens

In Ungnade fallen

Mühelose Meditation

Den Moment genießen

Einfach innehalten

Das Gleichnis des Seils

Die zeitlose Weisheit wiederentdecken

Es gibt kein Ego oder Ich

Das Ego loslassen

Zum Selbst beten

Wer bin ich?

Sat-Chit-Ananda

Der Erleuchtung eine neue Ausrichtung geben

Der Weg, der keiner ist

Sich zur Ruhe setzen

Jemand anderer werden

Wellen des Wissens

Wo bin ich?

Die Freiheit des Nichtwollens

Unterstützung durch die Natur

Vergebung

Freundlichkeit

Dein Selbst lieben

Die Liebe lieben

Weisheit

Hatte es der Buddha leicht?

Die Zukunft loslassen

Über den Autor

Über die Eckhart Tolle Edition

# VORWORT

**DIE PRAXIS DES LOSLASSENS** ist in den religiösen Traditionen des Ostens und Westens von jeher als Voraussetzung für Selbsttranszendenz und spirituelles Erwachen angesehen worden. Gewöhnlich wurde sie damit gleichgesetzt, all das aufzugeben, woraus das egoische Selbst seine Nahrung bezieht. Diese Praxis wurde von indischen Sadhus (Asketen und Bettelmönchen), islamischen Sufis und buddhistischen Mönchen ebenso verfolgt wie von einigen griechischen Philosophen der Antike, zum Beispiel **DIOGENES**, und den frühchristlichen Wüstenvätern und -müttern, aus deren Lebensstil und Praxis die monastische Tradition des Mittelalters entstand.

Sie alle waren davon überzeugt, dass wir, um auf dem spirituellen Weg voranzukommen, alles aufgeben müssen, woran sich das weltliche Selbst hängen und wovon es sich ernähren könnte. Dies betrifft in erster Linie unseren materiellen Besitz, aber auch unser Zuhause, reichhaltiges Essen, Komfort, Sexualität, persönliche Beziehungen und sämtliche Sinnesfreuden. Dahinter stand der Gedanke, dass das Ego bzw. das falsche Selbst durch diese Praxis sämtlicher Identifikationsmöglichkeiten beraubt und so quasi verhungern würde. Diese Vorstellung ist keineswegs so absurd, wie sie uns im 21. Jahrhundert erscheinen mag, und es sieht ganz so aus, als hätten einige jener unerschrockenen Erforscher der inneren Welten tatsächlich Selbsttranszendenz erreicht und »den Frieden verwirklicht,



der allen Verstand übersteigt«, um die entsprechenden Worte aus der Bibel zu verwenden.

Man kann jedoch davon ausgehen, dass die meisten von ihnen in ihrem egoischen Selbstempfinden gefangen blieben. Viele identifizierten sich mit ihren Glaubensstrukturen, mit anderen Worten, ihren Ideologien, und verwechselten sie mit der »Wahrheit, die euch freimacht«. Andere schufen auf der Grundlage ihres vermeintlichen spirituellen Status ein starkes Selbstbild von sich als Menschen, die allem entsagt haben. Anders gesagt, das Ego konnte sich sozusagen durch die Hintertür einschleichen. Ohne es zu merken, waren diese spirituell Praktizierenden wieder in die Falle einer begrifflichen Identität geraten. Die meisten von ihnen legten zu viel Wert auf das Loslassen von Äußerlichkeiten und vernachlässigten so den inneren Aspekt des Loslassens. Man könnte sagen, dass sie – scheinbar paradoxerweise – alles losließen, jedoch nicht imstande waren, das Nicht-Loslassen loszulassen.

PETER RUSSELLS wertvolles Buch wird ein unentbehrlicher Begleiter auf deinem spirituellen Weg sein. Es macht deutlich, wie wichtig die innere Dimension des Loslassens ist – das Loslassen der Anhaftung an Gedanken, ebenso wie an Emotionen, welche die Widerspiegelungen von Gedanken sind. Diese Gedankenformen sind Narrative, die zu einem dichten Schleier werden, durch den wir die Realität wahrnehmen oder besser gesagt falsch wahrnehmen. Diese Narrative – die Stimmen im Kopf – können aus Erwartungen, Klagen, Bedauern, Beschwerden, Sorgen und so weiter bestehen. Viele Narrative, insbesondere die sich wiederholenden, erzeugen Angst, Wut, Hass und andere negative Emotionen. Aus ihnen bildet sich das, was wir den unbeobachteten Geist nennen könnten. Dieser unbeobachtete Geist ist für den Großteil

des menschlichen Leidens auf der Welt verantwortlich, und zwar sowohl auf persönlicher als auch auf kollektiver Ebene.

Die meisten Menschen sind immer noch buchstäblich von Gedanken besessen. Sie denken nicht, sondern das Denken passiert ihnen. Der Beginn des spirituellen Erwachens ist die Erkenntnis, dass du nicht die Stimme in deinem Kopf bist, sondern der- oder diejenige, der/die sich der Stimme gewahr ist. Du bist das Gewahrsein hinter deinen Gedanken. Wenn diese Einsicht wächst, wirst du dein Identitätsgefühl zunehmend aus dem Raum des Gewahrseins ableiten anstatt aus den Narrativen in deinem Geist. *Du lässt die Identifikation mit dem Denken los.* Deine Gedanken sind nicht länger vom Selbst durchdrungen!

Dies ist das ultimative Loslassen, der einzige wahre Verzicht. Du kannst immer noch äußere Dinge wie Besitztümer und sinnliche Freuden genießen, doch sie verlieren ihre zentrale Bedeutung und ihren Suchtcharakter. Du genießt sie mit innerer Losgelöstheit, solange sie anhalten. (Wichtiger Hinweis: Sie werden nicht anhalten!) Du suchst dich selbst nicht länger in ihnen. Das Leben verliert seinen absoluten Ernst.

Ich schlage vor, du benutzt dieses Buch als Handbuch für dieses innere Loslassen, das die wichtigste spirituelle Praxis ist. Wie lassen sich Fortschritte auf diesem Weg messen? Nun, deine Gedanken werden zunehmend die Fähigkeit verlieren, dich unglücklich zu machen! Wenn du schwierigen Situationen oder Menschen gegenüberstehst, wirst du weniger reaktiv sein. Du wirst Sorgen als sinnlos und destruktiv erkennen und deshalb imstande sein, sie loszulassen, sobald sie auftauchen. Du wirst inneren Frieden und innere Zufriedenheit im gegenwärtigen Moment finden. Und vielleicht wird dir nach und nach bewusst werden, dass du keine Person bist, sondern ein

essenzieller und wesenhafter Bestandteil der Evolution des universellen Bewusstseins.

ECKHART TOLLE

# EINLEITUNG

**DIE AUFFORDERUNG, LOSZULASSEN**, steht im Mittelpunkt der spirituellen Traditionen dieser Welt. Ergebnissen nicht anhaften, Wünschen nicht nachgeben, die Gegenwart annehmen, sich einer höheren Macht öffnen, das Ego aufgeben, Vergebung praktizieren - all das schließt Loslassen ein.

Warum wird das Loslassen als so wichtig angesehen? Festhalten, so bestätigen uns diese Lehren ständig, schränkt unsere Wahrnehmung ein, vernebelt unser Denken und steht hinter einem großen Teil unseres Leidens.

Loslassen hingegen schafft Erleichterung. Unser Geist entspannt sich und wir fühlen uns wohler, da wir nun frei von den Spannungen und der im Festhalten gebundenen Energie sind. Wir beginnen die Dinge so zu sehen, wie sie sind, da sie nicht länger von Angst oder Sorgen überlagert werden. Wir sind offener gegenüber anderen und offener für die Liebe. Wir erkennen, dass das, wonach wir durch das Festhalten gesucht haben - Sicherheit, Glück, Freude, Seelenfrieden -, die ganze Zeit da war. Doch unser Festhalten hat seine Gegenwart verschleiert.

Loslassen kann viele Formen annehmen: starre Überzeugungen oder Standpunkte loslassen, das Ego loslassen, die Vergangenheit oder Erwartungen an die Zukunft loslassen, die Anhaftung an Besitz oder Beziehungen loslassen, Urteile oder Kümmernisse loslassen

und Annahmen darüber loslassen, wie die Dinge sein oder nicht sein sollten.

In diesen und vielen anderen Fällen sind wir aufgefordert, Glaubenssätze, Projektionen, Erwartungen, Interpretationen, Einstellungen und Anhaftungen loszulassen. Dies sind keine *Dinge* in dem Sinne, wie es Objekte wie ein Buch oder ein Haus sind - oder eine Person. Sie existieren nur im Geist.

Wir lassen nicht so sehr Dinge los als vielmehr die Art, wie wir sie sehen. Daraus leitet sich der (Original) Titel dieses Werkes ab: »Nichts loslassen«. Oder wie ich es manchmal gerne formuliere: »Kein Ding (*No-Thing*) loslassen«.



**DIE SAAT FÜR DIESES BUCH** wurde vor langer Zeit gesät. Als ich meditieren lernte, erkannte ich, wie wertvoll - wenn auch nicht immer leicht - das Loslassen sein könnte. Ende der 1960er, Anfang der 1970er Jahre hatte ich das Glück, bei MAHARISHI MAHESH YOGI, dem Begründer der Transzendentalen Meditation, lernen zu können. Er legte Wert auf vollkommene Mühelosigkeit, das Loslassen des Bemühens, einen besonderen Zustand erreichen zu wollen. Durch seine Lehren wurde ich mit der indischen Philosophie und dem Wesen des spirituellen Erwachens vertraut, das zur Grundlage eines Großteils meiner damaligen Arbeit wurde. Und es noch immer ist.

Später begegnete mir das Buch *Ein Kurs in Wundern*. Seine wesentliche Botschaft ließe sich als die

Notwendigkeit, das Gedankensystem des Egos loszulassen, zusammenfassen. Zu diesem Zweck enthält es eine ganze Reihe von Übungen und Meditationen, die im Einklang mit dem waren, was ich gerade entdeckte, und meine Praxis vertieften.

**IM LAUFE DER ZEIT WURDE ICH** mit den Lehren des Buddha immer vertrauter. Er hatte erkannt, dass das Festhalten an unseren Anhaftungen an das, was uns glücklich machen wird, die Hauptursache des Leidens ist. Folglich können wir uns vom Leiden befreien, indem wir das Greifen nach Dingen, unsere Vorstellungen davon, wie Dinge sein sollten, ebenso wie unsere Wünsche, Ängste und Abneigungen loslassen.

In jüngerer Zeit haben mir zeitgenössische Lehrer wie RUPERT SPIRA, FRANCIS LUCILLE, ECKHART TOLLE und RAM DASS geholfen, mehr Klarheit in meine Gedanken und meine Vorgehensweise zu bringen. Leser, die mit einer dieser Traditionen oder Lehren vertraut sind, werden wahrscheinlich ihren Einfluss auf den folgenden Seiten erkennen können. Ich habe mich jedoch so weit wie möglich bemüht, aus meinem eigenen Verständnis und meiner eigenen Erfahrung heraus zu schreiben. Meine Erklärungen spiegeln wider, wie ich das Thema verstehe, und die von mir vorgeschlagenen Praktiken sind Praktiken, die für mich funktionieren. Ich biete sie in der Hoffnung an, dass sie dir auf deiner eigenen Reise des Erwachens helfen können.