 Erwecke dein
inneres Licht

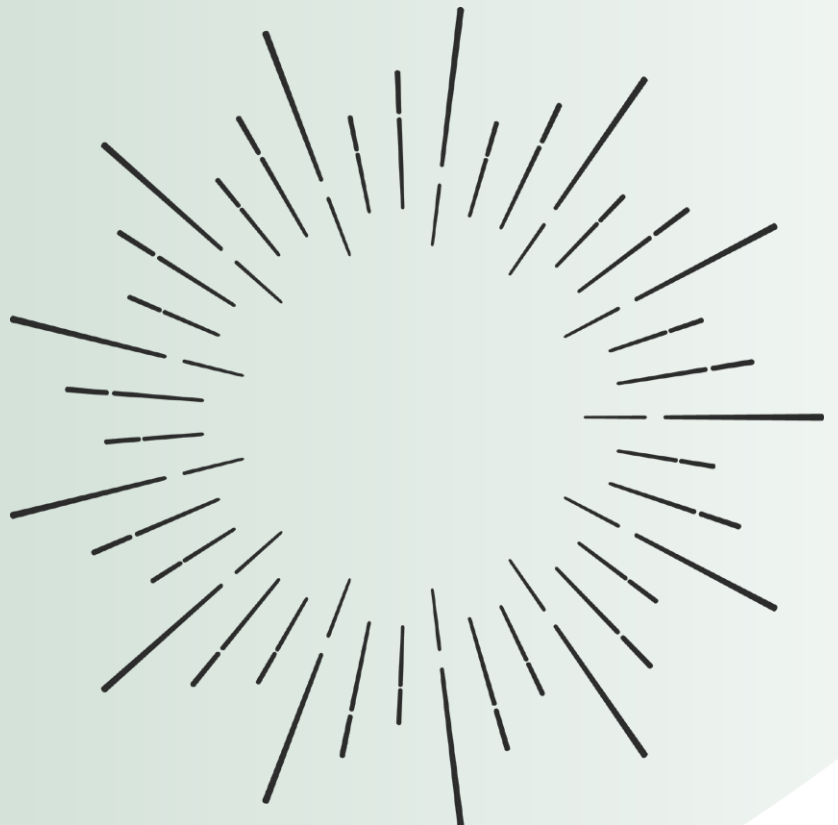


ERWECKE DEIN INNERES LICHT

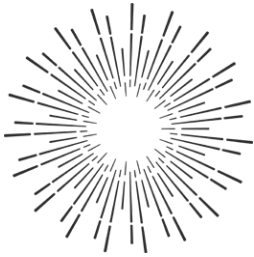
WORKBOOK ZUR MASTERCLASS



ECKART TOLLE



ÜBER ECKHART TOLLE



Eckhart Tolle kam am 16. Februar 1948 im westfälischen Lünen als Ulrich Leonard Tolle auf die Welt. Nach einigen Jahren in Spanien zog er mit 19 Jahren zum Studium nach London. Während er an der Cambridge-University in der Forschung und Supervision arbeitete, geriet er mit 29 Jahren in eine tiefe Sinnkrise. Diese Phase brachte ihn zu seinem persönlichen Erwachen und einer tiefgreifenden Bewusstseinsveränderung. Sowohl internationale Reisen als auch die tiefe Auseinandersetzung mit spirituellen Lehren brachten Tolle zur Erleuchtung. Nach ihr änderte er seinen Vornamen - vermutlich in Anlehnung an Meister Eckhart - in Eckhart um.



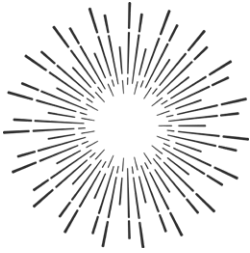


1995 zog Eckhart nach Kanada um. Dort schrieb er sein erstes Buch **Jetzt! Die Kraft der Gegenwart**, das direkt zu einem New York Times-Bestseller wurde. 1998 lernte er seine zukünftige Frau Kim Eng kennen, welche seitdem die körperlichen Übungen in seinen Seminaren übernimmt. Grundlage seiner Lehre über den Prozess zur inneren Freiheit sind sein persönliches Erleben und seine Erkenntnisse. Mit weiteren Büchern wurde Eckhart zu einem der meistgelesenen spirituellen Autoren der Gegenwart. An seinen Kursen nehmen Teilnehmer aus der ganzen Welt teil.

DU BIST DAS, WONACH DU SUCHST.

Herzlichen Glückwunsch zu deinem Platz in diesem besonderen Online-Training zum Kurs **Erwecke dein inneres Licht** von Eckhart Tolle. Gemeinsam mit Eckhart begibst du dich auf den Weg zu deiner wahren Essenz.

Diese Übungen dienen dir als Denkanstöße. Sie laden dich ein, dich mit den wichtigen Botschaften des Kurses auf einer persönlichen Ebene auseinanderzusetzen. Mit diesen Übungen bist du mitten in den Inhalten des Kurses und vertiefst sie zusätzlich.



LEKTION 1: DER EWIGE BEOBACHTER

THESE:

Du kannst nicht der Beobachter des Bewusstseins sein,
weil das Bewusstsein der ewige Beobachter ist.

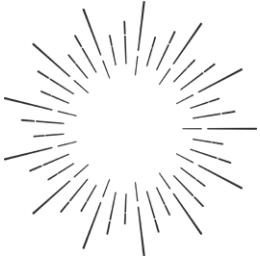
Eckhart erklärt, dass das Bewusstsein das ewige Rätsel bleibt. Das Bewusstsein sucht sich selbst. Es ist unmöglich zu sagen, „Ich habe es.“ oder „Ich verstehe es.“. Die Essenz deines Wesens kann nie ein Objekt des Wissens werden.

Versuche diese Erkenntnis in deinen eigenen Worten zu formulieren.

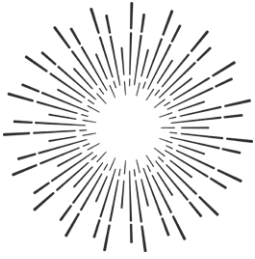
- * Findest du ein Bild für dein Verhältnis zum Bewusstsein?
- * Wie sehr bist du im Bewusstsein?



NOTIZEN



A grid of small orange dots arranged in a pattern suitable for taking notes. The grid is partially obscured by a large, light green, rounded shape at the bottom right of the page.



LEKTION 2: DAS LICHT DES BEWUSSTSEINS HERBEIRUFEN

THESE:

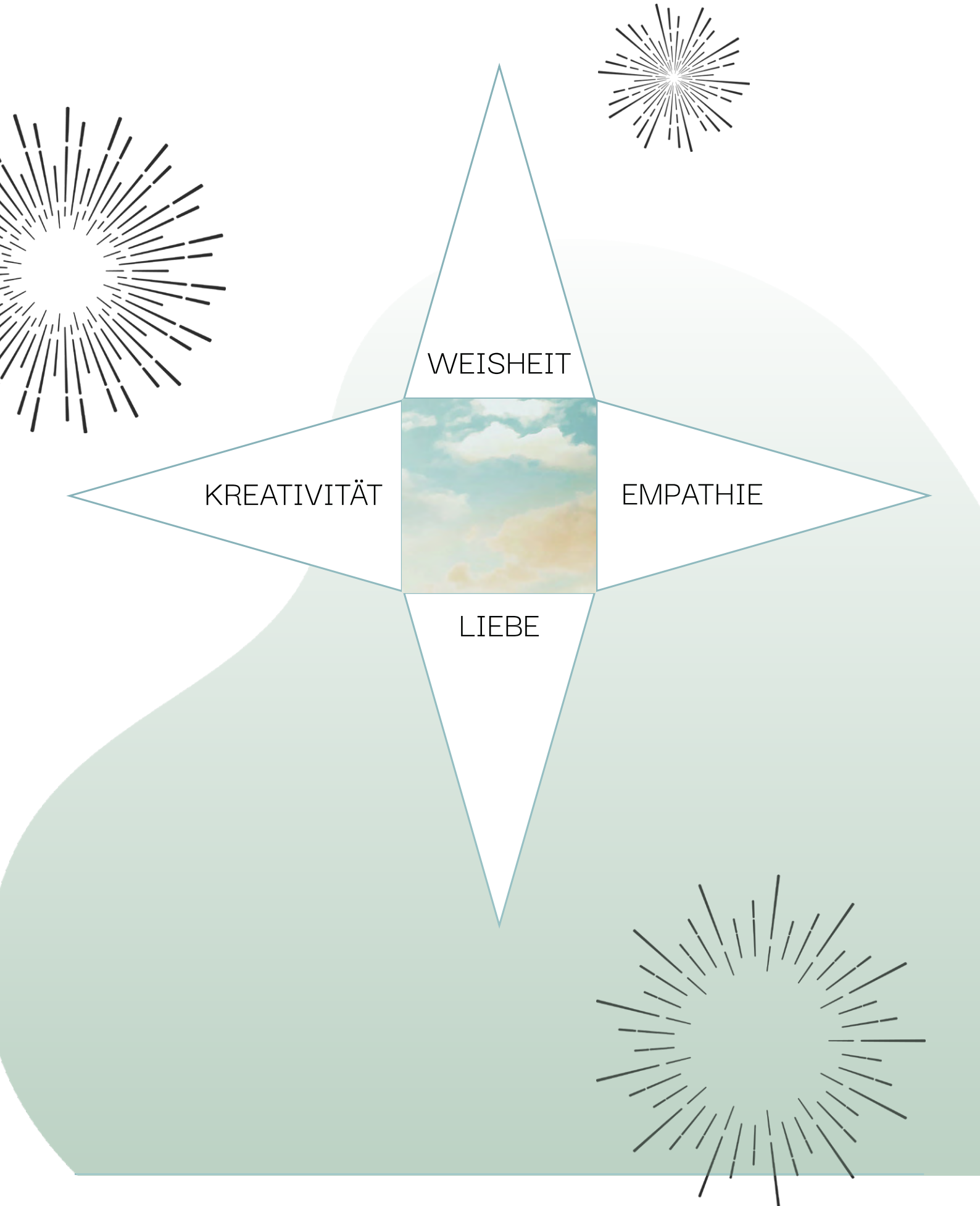
Kreativität, Weisheit, Empathie und Liebe verwandeln dein Leben in etwas Fruchtbares und Freudvolles.

Kreativität braucht einen Zugang zu dem, was hinter dem Bewusstsein liegt.

Weisheit ist nicht Intelligenz oder Wissen. Ein entwickelter Geist schaut auf die isolierten Probleme und nicht auf das Ganze. Erst Weisheit öffnet den Blick für die Komplexität der Probleme. Jede Aktion, die wir ohne Weisheit durchführen, verschlimmert ein Problem, anstatt es zu lösen.

Empathie wird verhindert vom Feststecken im persönlichen Selbst. Sobald du nicht mit dem Schutz deines exklusiven Selbst beschäftigt bist, entwickelst du Empathie und Mitgefühl mit anderen Menschen und anderen Lebensformen. Sobald du das Licht des Seins in dir und jedem anderen Wesen realisiert hast, empfindest du **Liebe** für jede Form des Seins. Auch bei Menschen, hinter deren schwieriger Persönlichkeit das Licht versteckt ist, liebst du es.

Male in der Grafik aus, wo du dich befindest. Umso mehr Farbe du zu einem der Strahlen hinzufügst, desto weiter bist du hier in deiner Entwicklung in der Mitte, deiner Essenz angekommen.



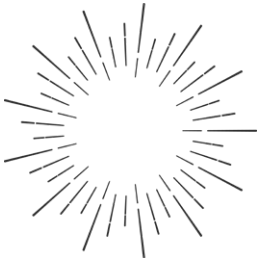
WEISHEIT

KREATIVITÄT

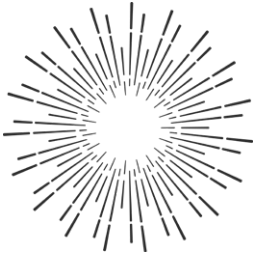
EMPATHIE

LIEBE

NOTIZEN



A grid of small orange dots arranged in a regular pattern, intended for taking notes. The grid is partially obscured by a large, light green, rounded shape at the bottom right of the page.



LEKTION 3: HERAUSFORDERUNGEN ALS EIN PFAD ZU BEWUSSTER EVOLUTION

THESE:

Du bist nicht auf der Welt, um deine Komfortzone zu finden, sondern um an Herausforderungen zu wachsen.



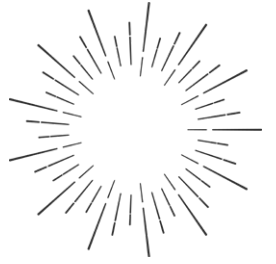
Schwierige Phasen gehören sowohl auf privater als auch auf gesellschaftlicher Ebene zum Zyklus einer Entwicklung. Wer das Leben in seiner Komfortzone lebt, entwickelt sich nicht und das Bewusstsein erwacht nicht. Wer sehr in seinem Ego gefangen ist, leidet unter vielen Herausforderungen sehr. – Wie du Herausforderungen wahrnimmst, hängt stark von dem Stand deines Bewusstseins ab. Dominiert in dir Angst, verschlimmern deine Aktionen die Dinge oft. Es sind nicht die äußeren Situationen, die deine Angst heraufbeschwören, sondern deine Gedanken. In deinen oft kreisenden Gedanken malst du dir immer schlimmere Begebenheiten aus und du reagierst auf etwas, was in der Gegenwart nicht da ist.

- * Wie viel Angst ist in deinem Leben?
- * Wie sehr klammerst du dich in eine Komfortzone?
- * Welche Erfahrungen hast du mit Herausforderungen bisher in deinem Leben gemacht?

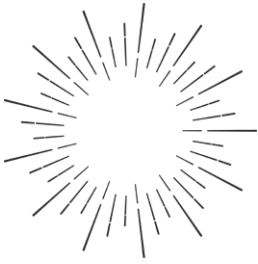
Um das zu visualisieren, kannst du dir dein Leben als Zeitstrahl aufmalen. Markiere herausfordernde Phasen und was auf sie folgte.

- * Wie ist deine Entwicklung bisher gelaufen?

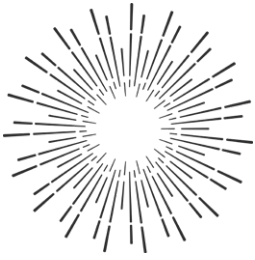
DEIN ZEITSTRAHL:



NOTIZEN



A grid of small orange dots arranged in a regular pattern, intended for taking notes. The grid is partially obscured by a large, light green, rounded shape at the bottom right of the page.



LEKTION 4: EIN BEWUSSTER TEILNEHMER AM KREATIVEN PROZESS DES UNIVERSUMS WERDEN

THESE:

Was in der Außenwelt geschieht, hängt zu einem großen Teil von deinem inneren Bewusstseinszustand ab.



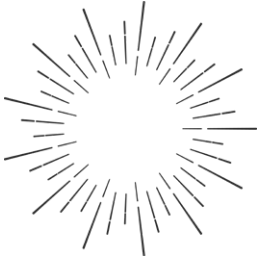
Du unterliegst nicht einer äußeren Gnade, sondern kannst aktiv mitwirken. Wenn deine Handlungen aus einer Präsenz heraus entstehen, enthalten sie Weisheit. Rufe dir ins Gedächtnis, was Weisheit ist und was nicht. Du bist das Licht der Welt, sobald du in deinem Bewusstsein bist. Jeder Wechsel in deinem Bewusstsein ist ein Wechsel im menschlichen Bewusstsein. Die aktuelle Situation ist notwendig für die menschliche Evolution, denn nur durch Herausforderungen ist Wachstum möglich.

Nimm an, was immer das Leben zu dir bringt. Beschwerde dich nicht, auch wenn es schwer ist. Sobald du dich beschwerst, begibst du dich in eine antagonistische Beziehung mit dem Leben.

Deine annehmende Haltung ist entscheidend. Achte daher die nächsten Tage bewusst darauf, wie du redest. Deine Worte zeigen deine innere Haltung.

- * Wie oft beschwerst du dich?
- * Wie viel meckerst du über Zustände in deinem Leben?

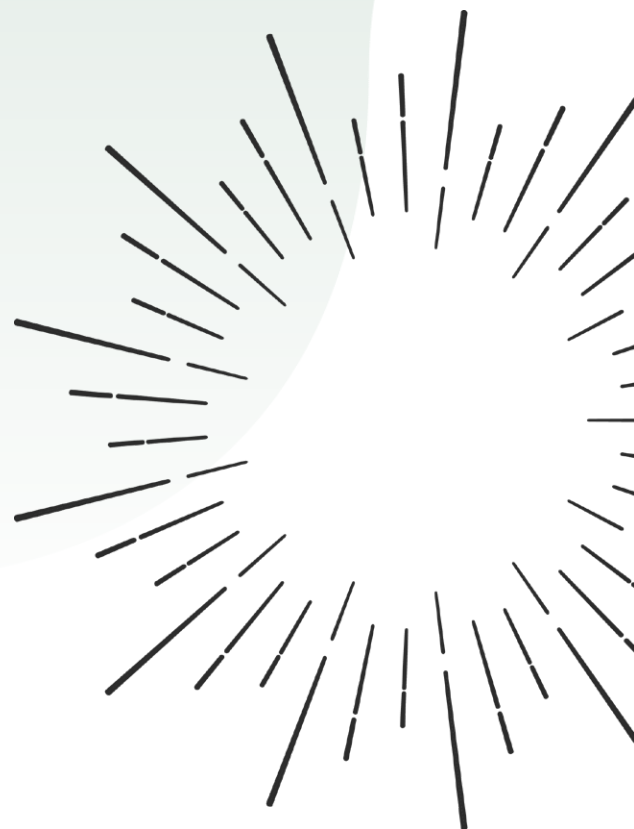
NOTIZEN



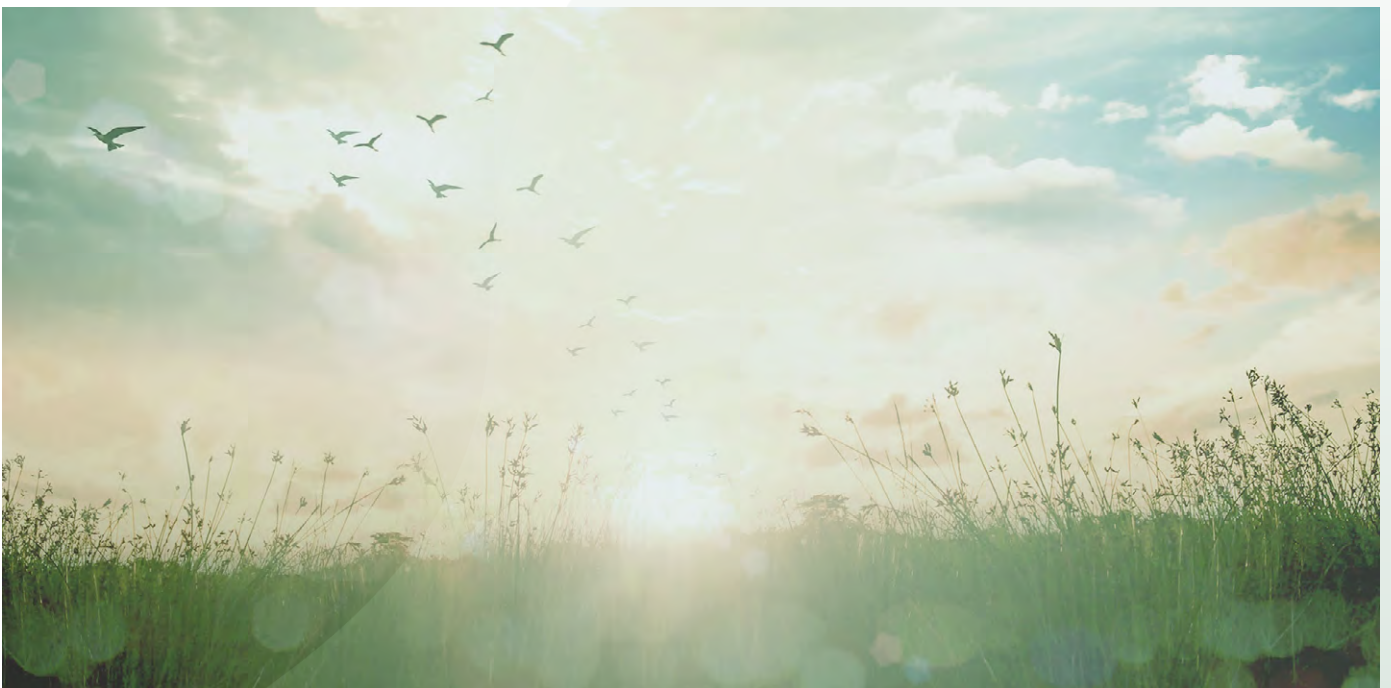
A grid of small orange dots arranged in a regular pattern, intended for taking notes. The grid is partially obscured by a large, light green, rounded shape at the bottom right of the page.



Erwecke dein
inneres Licht



GEBURT



GEBURT



HEUTE