



ECKHART
TOLLE

De kracht van het

NU

in de praktijk

Eckhart Tolle

De kracht van het NU in de praktijk

Drieëntwintigste druk



AnkhHermes

Inhoud

Inleiding door Eckhart Tolle 9

Deel 1 Toegang krijgen tot de kracht van het Nu 11

1. Zijn en verlichting 13
2. Het ontstaan van angst 23
3. Betreed het Nu 29
4. Los het onbewustzijn op 41
5. Schoonheid komt voort uit de stilte van je aanwezigheid 49

Deel 2 Relaties als spirituele oefening 59

6. Los het pijnlichaam op 61
7. Van verslavende naar verlichte relaties 71

Deel 3 Aanvaarding en overgave 83

8. Aanvaarding van het Nu 85
9. Gedaanteverwisseling door ziekte en lijden 107

Literatuur 117

Inleiding door Eckhart Tolle

Sinds zijn verschijning heeft *De kracht van het NU* veel meer invloed gehad op het collectieve onbewuste van de planeet dan ik had *kunnen* bedenken. Het is in meer dan 30 talen vertaald en ik krijg dagelijks post van over de hele wereld van lezers die me vertellen dat hun leven door de lessen uit dit boek zo is veranderd.

Hoewel de effecten van de krankzinnigheid van het ikzuchtige verstand nog overal zichtbaar zijn, is er wel degelijk iets nieuws aan het ontstaan. Nooit eerder zijn zoveel mensen bereid geweest zich te bevrijden uit collectieve denkpatronen die de mensheid al sinds onheuglijke tijden aan het lijden gekluisterd houden. Een nieuwe bewustzijnstoestand breekt baan. We hebben genoeg geleden! Op dit moment komt het ook in jou op, nu je dit boek in je handen hebt en deze regels leest over de mogelijkheid om het bevrijde leven te leiden waarin je jezelf en andere mensen niet meer laat lijden.

Veel lezers die me schreven, gaven te kennen dat ze de praktische aspecten van de lessen uit *De kracht van het NU* graag in een toegankelijker vorm beschikbaar zouden zien komen om ze in hun dagelijkse leven te kunnen gebruiken. Dat verzoek is de aanleiding geworden voor dit boek.

Behalve de opdrachten en oefeningen bevat dit boek echter ook een aantal korte passages uit het oorspronkelijke werk om je te her-

inneren aan bepaalde ideeën en concepten en om te dienen als leesboek waardoor je elke dag aan die concepten kunt werken.

Veel van die passages zijn bijzonder geschikt om op een meditatieve manier gelezen te worden. Wanneer je het meditatieve lezen beoefent, lees je niet in de eerste plaats om kennis op te doen maar om al lezend in een andere bewustzijnstoestand te raken. Daarom kun je dezelfde passage een groot aantal keren herlezen terwijl die elke keer weer als fris en nieuw aanvoelt. Alleen woorden die zijn opgeschreven of uitgesproken in een toestand van aanwezigheid, hebben dat herscheppende vermogen, het vermogen om aanwezigheid bij de lezer op te wekken.

Het is het beste om die passages langzaam te lezen. De ene keer wil je even een pauze houden en een moment stille reflectie of stilte inlassen. Een andere keer sla je het boek misschien op een willekeurige bladzijde open en lees je een paar regels.

Dit boek kan ook dienen als inleiding voor de lezers die *De kracht van het NU* overdonderend of ontmoedigend vonden.

Eckhart Tolle

1. Zijn en verlichting

Er gaat een eeuwig, altijd aanwezig Ene Leven schuil achter de ontelbare aan geboorte en dood onderworpen levensvormen. Veel mensen gebruiken het woord 'God' om dat te beschrijven; ik noem het vaak 'Zijn'. Het woord 'Zijn' verklaart niets, maar dat doet 'God' ook niet. 'Zijn' heeft echter het voordeel dat het een open concept is. Het brengt het oneindige onzichtbare niet terug tot een eindige entiteit. Het is onmogelijk je er een mentaal beeld van te vormen. Niemand kan het exclusieve bezit van Zijn opeisen. Het is je hele wezen en is onmiddellijk toegankelijk voor je als het gevoel van je eigen aanwezigheid. Het is dus maar een kleine stap van het *woord* 'Zijn' naar de *ervaring* van Zijn.

Zijn staat niet alleen achter al die levensvormen, maar is ook in elke levensvorm aanwezig als het binnenste onzichtbare en onvernietigbare wezen ervan. Dat betekent dat het op dit moment voor jou toegankelijk is als je diepste zelf, je ware aard. Maar probeer het niet met je verstand te grijpen. Probeer niet het te begrijpen.

Je kunt het alleen kennen als het verstand zwijgt. Als je aanwezig bent, als je met je aandacht helemaal en heel intens gericht bent op het Nu, kun je Zijn voelen, maar je kunt het met je verstand nooit begrijpen.

Het herwinnen van het bewustzijn van Zijn en het verblijven in die toestand van 'voelen-verwezenlijking' is verlichting. Het woord 'verlichting' roept het beeld op van een bovenmenselijke prestatie, en het ego houdt dat graag zo, maar het is gewoon je natuurlijke staat van gevoelde eenheid met Zijn. Het is een toestand van verbondenheid met iets wat onmetelijk en onvernietigbaar is, iets wat, bijna paradoxaal, tegelijk in wezen jij is en toch veel groter is dan jij. Het is het vinden van je werkelijke natuur achter je naam en vorm.

Het onvermogen om die verbondenheid te voelen wekt de illusie op dat je afgesneden bent van jezelf en van de wereld om je heen. Dan zie je jezelf, bewust of onbewust, als een geïsoleerd fragment. Er komt angst in je op, en conflict binnen jezelf en met de buitenwereld wordt de norm.

Het grootste obstakel voor het ervaren van deze werkelijkheid van je verbondenheid is de identificatie met je verstand, waardoor het denken dwangmatig wordt. Niet kunnen ophouden met denken is een afschuwelijke kwellung, maar we beseffen dat niet omdat vrijwel iedereen eraan lijdt, met als gevolg dat we het als normaal beschouwen. Deze onophoudelijke mentale ruis verhindert dat je het rijk van de stilte in je vindt dat onafscheidelijk is van Zijn. Het schept ook een verkeerd, door het verstand voortgebracht zelf dat een schaduw van angst en lijden voor zich uit werpt.

De identificatie met je verstand schept een ondoorzichtig scherm van concepten, etiketten, beelden, woorden, oordelen en definities dat elke echte relatie in de weg staat. Het komt tussen jou en jezelf, tussen jou en je medemensen, tussen jou en de natuur, tussen jou en God. Het is dit scherm van het denken dat de illusie van afgesneden-

zijn scheidt, de illusie dat er een jij is en een totaal losstaande 'ander'. Dan vergeet je het essentiële feit dat je onder het niveau van fysieke verschijnselen en afzonderlijke vormen één bent met al wat is. Het verstand is een voortreffelijk instrument als je het goed gebruikt. Bij verkeerd gebruik wordt het echter erg destructief. Nauwkeuriger gezegd: het is niet zozeer zo dat je het verstand verkeerd gebruikt, meestal gebruik je het helemaal niet – het gebruikt jou. Dat is de ziekte. Je gelooft dat jij je verstand bent. Dat is de misvatting. Het instrument heeft je overgenomen.

Het is alsof je zonder dat je het weet bezeten bent, en dus zie je de entiteit die je in bezit heeft genomen aan voor jezelf.

Het begin van vrijheid is het besef dat je niet die entiteit bent – de denker. Als je dat weet, kun je de denker gaan waarnemen. Op dat moment wordt er een hoger bewustzijnsniveau actief.

Je begint dan te beseffen dat zich boven het denken een geweldig gebied van intelligentie uitstrekt en dat het denken niet meer is dan een nietig onderdeel van die intelligentie. Je beseft ook dat alle dingen die echt belangrijk zijn – schoonheid, liefde, creativiteit, vreugde, innerlijke vrede – uit iets voortkomen dat het verstand te boven gaat. Je begint te ontwaken.

Bevrijd jezelf van je verstand

Het goede nieuws is dat je je wel degelijk van het verstand kunt bevrijden. Dat is ook de enige ware bevrijding. En je kunt op dit moment al de eerste stap zetten.

Begin naar de stem in je hoofd te luisteren, zo vaak als je kunt. Be-
steed vooral aandacht aan zich herhalende gedachtepatronen, die
oude grammofoonplaten die misschien al jaren in je hoofd zijn afge-
draaid.

Dat bedoel ik met 'de denker waarnemen', wat een andere manier is
om te zeggen: luister naar de stem in je hoofd, wees daar als de toe-
ziende aanwezigheid.

Als je naar die stem luistert, wees dan onpartijdig. Dat wil zeggen dat
je niet oordeelt. Beoordeel of veroordeel niet wat je hoort, want zo-
dra je dat doet, komt dezelfde stem door de achterdeur weer naar
binnen. Al snel ga je beseffen: daar is de stem en hier ben ik die er-
naar luistert, ernaar kijkt. Dat besef van *ik ben*, dat besef van je eigen
aanwezigheid, is geen gedachte. Het komt uit iets voort dat boven
het verstand staat.

Dus als je naar een gedachte luistert, ben je je niet alleen bewust van
die gedachte, maar ook van jezelf als de getuige van die gedachte.
Een nieuwe dimensie van het bewustzijn heeft zich aangediend.

Terwijl je naar de gedachte luistert, voel je een bewuste aanwezig-
heid – je diepere zelf – als het ware achter of onder de gedachte. De
gedachte verliest dan al snel haar macht over je en houdt op doordat
je het verstand niet meer van energie voorziet door je ermee te iden-
tificeren. Dat is het begin van het einde van onvrijwillig en dwang-
matig denken.

Als een gedachte tot zwijgen komt, ervaar je een breuk in de ge-
dachtestroom, een gat van 'niet-denken'. In het begin zijn die onder-

brekingen kort, misschien maar een paar seconden. Maar geleidelijk aan worden ze langer. Tijdens zo'n onderbreking voel je een zekere vrede en stilte in jezelf. Dat is het begin van je natuurlijke toestand van eenheid met Zijn als geleefde ervaring, die meestal door het verstand verduisterd wordt.

Door oefening wordt het besef van vrede en stilte dieper. Aan de diepte ervan komt trouwens geen eind. Je voelt ook een subtiele opwelling van vreugde uit je binnenste komen, de vreugde van Zijn.

In deze toestand van verbondenheid met je innerlijk ben je veel alerter, waakzamer dan in de toestand van identificatie met het verstand. Je bent helemaal aanwezig. Deze toestand verhoogt ook de trillingsfrequentie van het energieveld dat leven schenkt aan het stoffelijke lichaam.

Als je dieper doordringt in dit gebied van niet-denken, zoals het in het Oosten soms wordt genoemd, verwezenlijk je de staat van zuiver bewustzijn. In die toestand voel je je eigen aanwezigheid met zo'n intensiteit en vreugde, dat alle denken, emoties, je lichaam en de hele buitenwereld je in vergelijking daarmee opeens als nogal onbelangrijk voorkomen. En toch is dat geen zelfzuchtige maar een onbaatzuchtige toestand. Hij voert je voorbij wat je vroeger beschouwde als 'je zelf'. Die aanwezigheid is wat je in wezen bent en is tegelijk onvoorstelbaar veel groter dan jij.

In plaats van door 'de denker waar te nemen' kun je de gedachte-stroom ook doorbreken door je gewoon volkomen te concentreren op het Nu. Word je gewoon intens bewust van het huidige moment.

Dat is iets heel bevredigends om te doen. Op deze manier onttrek je bewustzijn aan de activiteit van het verstand en maak je een gat van niet-denken waarin je in hoge mate alert en bewust bent, maar niet denkt. Dat is de essentie van meditatie.

Je kunt hier in het dagelijks leven mee oefenen door eens aan een routinehandeling, die normaal gesproken alleen maar een middel is om een doel te bereiken, al je aandacht te schenken, zodat ze een doel op zich wordt. Je kunt bijvoorbeeld telkens als je de trap in je huis op- of afloopt, aandacht besteden aan elke stap, elke beweging, zelfs aan je ademhaling. Wees helemaal aanwezig.

Als je je handen wast, let dan op alle zintuiglijke prikkels die met het handen wassen gepaard gaan: het geluid en het gevoel van het water, de beweging van je handen, de geur van de zeep, enzovoort.

Als je in je auto stapt, wacht dan na het dichtdoen van het portier een paar seconden en let op je ademhaling. Word je bewust van een stil maar sterk gevoel van aanwezigheid.

Er is een heel betrouwbaar criterium waarmee je het met deze oefening behaalde succes kunt bepalen: de mate van innerlijke vrede die je voelt.

De allerbelangrijkste stap op de weg naar de verlichting is dus deze: leren de identificatie met het verstand op te geven. Elke keer dat je een gat maakt in de stroom van het denken, wordt het licht van je bewustzijn sterker.

Op een dag valt het je op dat de stem in je hoofd een glimlach te weegbrengt, net zoals je zou glimlachen om de fratsen van een kind.

Dat betekent dat je de inhoud van je verstand niet meer zo serieus neemt, omdat je gevoel van identiteit er niet meer van afhangt.

Verlichting: aan het denken ontstijgen

Bij het opgroeien vorm je een mentaal beeld van wie je bent op basis van je persoonlijke en culturele conditionering. We kunnen dit denkbeeldige ik ook het ego noemen. Het bestaat uit mentale activiteit en blijft alleen door voortdurend denken in stand. De term 'ego' betekent verschillende dingen voor verschillende mensen, maar als ik hem in deze context gebruik, staat hij voor een onecht ik, ontstaan door de onbewuste identificatie met het verstand.

Voor het ego bestaat het huidige moment nauwelijks. Alleen het verleden en de toekomst beschouwt het als belangrijk. Deze totale omkering van de waarheid verklaart het feit dat het verstand in de 'egotoestand' zo slecht werkt. Het is steeds bezig met het levend houden van het verleden, want wat ben je zonder? Het projecteert zichzelf voortdurend in de toekomst om zijn overleving veilig te stellen en daar naar een soort verlossing of vervulling te zoeken. Het zegt: 'Op een dag, als dit of dat gebeurt, gaat het goed met me, ben ik gelukkig, heb ik vrede.'

Zelfs als het ego zich een keer met het heden lijkt bezig te houden, ziet het niet het heden: het ziet het heden totaal verkeerd omdat het ernaar kijkt door de ogen van het verleden. Of het brengt het heden terug tot een middel waarmee het een bepaald doel wil bereiken, een doel dat altijd in de door het verstand geprojecteerde toekomst ligt. Observeer je verstand maar eens, dan merk je wel dat het zo werkt.

Het huidige moment, het Nu, bevat de sleutel tot bevrijding. Maar je kunt het huidige moment niet vinden zolang je je verstand bent.

Verlichting betekent dat je aan het denken ontstijgt. In de staat van verlichting gebruik je het verstand wanneer dat nodig is, maar veel geconcentreerder en effectiever dan daarvoor. Je gebruikt het vooral voor praktische doeleinden, maar bent verlost van de onvrijwillige innerlijke dialoog en er heerst een innerlijke stilte.

Wanneer je het verstand dan gebruikt, en vooral als je een creatieve oplossing zoekt, wissel je om de paar minuten af tussen denken en stilte, tussen verstand en niet-verstand. Niet-verstand is bewustzijn zonder denken. Alleen zo is creatief denken mogelijk, omdat denken alleen op die manier werkelijke kracht heeft. Denken op zichzelf, wanneer het niet verbonden is met het veel ontzagwekkender gebied van het bewustzijn, wordt al snel onvruchtbaar, krankzinnig en destructief.

Emotie: de reactie van het lichaam op je verstand

Het verstand, in de betekenis die ik eraan geef, omvat niet alleen het denken. De emoties, maar ook alle onbewuste mentaal-emotionele reactiepatronen, behoren ertoe. Een emotie ontstaat op de plaats waar verstand en lichaam elkaar ontmoeten en is de reactie van het lichaam op het verstand; je zou ook kunnen zeggen: een afspiegeling van het verstand in het lichaam.

Hoe meer je je identificeert met je denken, voorkeuren en afkeuren, oordelen en interpretaties, dat wil zeggen: hoe minder je aanwezig bent als het toekijkende bewustzijn, des te sterker de emotionele lading gewoonlijk is, of je je daar nu bewust van bent of niet. Als je je

emoties niet kunt voelen, als je ervan afgesneden bent, ervaar je ze uiteindelijk alleen nog lichamelijk, als een lichamelijk probleem of symptoom.

Als je moeite hebt met het voelen van je emoties, begin dan eens met het vestigen van je aandacht op het inwendige energieveld van je lichaam. Voel het lichaam vanbinnen. Daardoor kom je ook in contact met je emoties.

Als je je verstand echt wilt kennen, bedenk dan dat het lichaam altijd een getrouwe afspiegeling geeft. Kijk dus naar je emotie, of beter: voel die in je lichaam. Als er een schijnbaar conflict is tussen die twee, is de gedachte altijd de leugen en de emotie de waarheid. Niet de laatste waarheid aangaande wie je bent, maar de relatieve waarheid aangaande je geestesgesteldheid op dat moment.

Waarschijnlijk kun je de onbewuste hersenactiviteit nog niet als gedachten in het bewustzijn brengen, maar deze uit zich altijd in het lichaam als een emotie, en van die emotie kun je je wel bewust worden. Het waarnemen van een emotie op deze manier komt in wezen op hetzelfde neer als het luisteren naar of observeren van een gedachte, dat ik hiervoor beschreef. Het enige verschil is dat terwijl een gedachte in je hoofd zit, een emotie een sterke lichamelijke component heeft. Die voel je dus vooral in het lichaam. Je kunt die emotie daar laten zijn zonder je erdoor te laten beheersen. Dan ben je de emotie niet meer; je bent de toeschouwer, de waarnemende aanwezigheid.

Als je daarmee oefent, komt al het onbewuste in je in het licht van het bewustzijn te staan.

Maak er een gewoonte van jezelf te vragen: wat gaat er op dit moment in me om? Die vraag zet je op het goede spoor. Maar analyseer niet, kijk alleen maar. Concentreer de aandacht op je innerlijk. Voel de energie van de emotie.

Als er geen emotie is, ga dan met je aandacht dieper naar binnen in het energieveld van je lichaam. Het is de poort van Zijn.