de kracht van het nu

Eckhart Tolle

Eckhart Tolle

de kracht van het NU

Gids voor spirituele verlichting

Zesde druk



Uitgeverij Ankh-Hermes bv — Deventer

Oorspronkelijke titel: *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment,* oorspronkelijk (1977) uitgegeven door Namaste Publishing Inc., Vancouver (BC), Canada. Herziene editie (1999) uitgegeven door New World Library, Novato (Ca), Verenigde Staten.

Vertaling: Peter Roelofsen

Zie voor informatie over gesprekken, satsangs, intensieve samenkomsten, retraites en meditaties met Eckhart Tolle: www.namastepublishing.com e-mail: namaste@shaw.ca

Eerste druk januari 2001
Tweede druk juni 2001
Derde druk maart 2002
Vierde druk augustus 2002
Vijfde druk december 2002
Zesde druk 2003

CIP-gegevens
ISBN: 90 202 8230 1
NUR: 720
Trefw.: spiritualiteit / verlichting

C Oorspronkelijke uitgave 1997, 1999 Eckhart Tolle
C Nederlandse vertaling 2001 Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any **form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanica',** with the written permission of the publisher.

Inhoud

Voorwoord *11*

Inleiding
Hoe dit boek is ontstaan *17*
De waarheid in jezelf *19*

1. Je bent niet je denken
Het grootste obstakel op de weg naar verlichting *23*
Jezelf van je verstand bevrijden *27*
Verlichting: aan het denken ontstijgen *31*
Emotie: de reactie van het lichaam op het verstand 33

2. Bewustzijn: bevrijding van pijn
Creëer geen pijn meer in het Nu *39*
Pijn uit het verleden: oplossen van het pijnlichaam *41*
Identificatie van het ego met het pijnlichaam 45
De oorzaak van angst *46*
Het zoeken van het ego naar heelheid *48*

3. Helemaal opgaan in het Nu
Zoek jezelf niet in het verstand *51*
Beëindig de illusie van de tijd *52*
Er bestaat niets buiten het Nu 53
De sleutel tot de spirituele dimensie *54*
Toegang krijgen tot de macht van het Nu *55*
Loslaten van de psychologische tijd *58*
De krankzinnigheid van psychologische tijd *59*
Negativiteit en lijden hebben hun wortels in de tijd *60*
Ontdekken van het leven onder je levenssituatie *62*

Alle problemen zijn illusies van het verstand 63
Een kwantumsprong in de evolutie van het bewustzijn 65
De vreugde van Zijn *66*

4. Strategieën van het verstand om het Nu uit de weg te gaan
Verlies van het Nu: de essentiële misvatting 69
Gewone onbewustheid en diepe onbewustheid *70*
Wat zoeken ze? *72*
Afbreken van de gewone onbewustheid 73
Bevrijding van ongelukkigheid *74*
Wees helemaal waar je bent, waar dat ook is 77
Het innerlijke doel van je levensreis *82*
Het verleden kan niet overleven als je aanwezig bent *83*

5. De toestand van aanwezigheid Het is niet wat je denkt dat het is *87* De esoterische betekenis van 'wachten' *88* Schoonheid komt op in de stilte van je aanwezigheid *89* Realiseren van zuiver bewustzijn *91*
Christus: de werkelijkheid van je goddelijke aanwezigheid *95*

6. Het innerlijke lichaam
Zijn is je diepste zelf *99*
Kijk achter de woorden *100*
Vinden van je onzichtbare en onvernietigbare werkelijkheid *101*
In contact komen met het innerlijke lichaam *102*
Transformatie door middel van het lichaam *103*
Een preek over het lichaam *106*
Ga met je wortels diep naar binnen *106*
Vergeef voordat je het lichaam binnengaat *108*
Je band met het Ongemanifesteerde *110*
Vertragen van het verouderingsproces *111*
Versterken van het immuunsysteem *111*
Laat je adem je naar binnen brengen, het lichaam in *113*
Creatief gebruik van het verstand *113*
De kunst van het luisteren *114*

7. Poorten tot het Ongemanifesteerde

Diep in het lichaam afdalen *115*

De bron van chi *116*

De droomloze slaap *117*

Andere poorten *118*

Stilte *120*

Ruimte *120*

De ware aard van ruimte en tijd *123*

Bewuste dood *125*

8. Verlichte relaties

Betreed het Nu waar je ook bent *127*

Haat-liefdeverhoudingen *129*

Verslaving en het streven naar heelwording *130*

Van verslavende naar verlichte relaties *133*

Relaties als spirituele oefening *135*

Waarom vrouwen dichter bij de verlichting staan *141*

Oplossen van het collectieve vrouwelijke pijnlichaam *143*

Geef je relatie met jezelf op *147*

9. Voorbij gelukkig en ongelukkig zijn ligt vrede

Het hogere goed achter goed en kwaad *151* Het einde van je levensdrama *153*

Vergankelijkheid en de cycli van het leven *155*

Negativiteit gebruiken en loslaten *160*

Het wezen van mededogen *164*

Naar een andere orde van de werkelijkheid *167*

10.De betekenis van overgave

Aanvaarding van het Nu *173*

Van verstandsenergie naar spirituele energie *177*

Overgave in persoonlijke relaties *179*

Ziekte omzetten in verlichting *182*

Als je door een ramp wordt getroffen *183*

Lijden omzetten in vrede *184*

De weg van het kruis *187*

De macht om te kiezen *189*

Eckhart Tolle



DE KRACHT VAN HET NU Gids voor spirituele verlichting

Om de weg te gaan die wordt beschreven in *De kracht van het Nu* dien je de identificatie met je analytische geest en het daardoor gecreëerde onechte zelf, het ego, te laten varen. We zijn ons denken niet. We kunnen onszelf van psychische pijn verlossen. Je authentieke kracht wordt pas gemobiliseerd door je over te geven aan het *Nu.* Hier vinden we vreugde en zijn we in staat ons ware zelf te omarmen. Daar komen we er ook achter dat we al 'heel' en 'volmaakt' zijn. Velen zullen tijdens het lezen van dit boek vaststellen dat de grootste blokkades om in het *Nu* te komen onze relaties zijn, dat wil zeggen de manier waarop we in onze relaties staan. Relaties kunnen echter ook een toegang zijn om tot verlichting te komen, mits we ze wijs benutten zodat ze bijdragen aan onze bewustwording en we daardoor in staat zijn meer liefde te geven.
Als we volledig aanwezig kunnen zijn en iedere stap in het *Nu* kunnen zetten, kunnen we de werkelijkheid ervaren van zaken als 'overgave', 'vergeving' en `het onnoembare'. Zo kunnen we onszelf openstellen voor de transformerende ervaring van *De kracht van het Nu.*

Eckhart Tolle werd geboren in Duitsland, waar hij tot zijn dertiende woonde. Na zijn studie in Londen werd hij wetenschappelijk medewerker aan de universiteit van Cambridge. Op zijn negenentwintigste maakte hij een diepe spirituele omslag mee. Vanaf dat moment tracht hij zijn transformatieproces te integreren en te verdiepen tijdens een intense reis naar binnen. De laatste tien jaar is hij werkzaam als counselor en spiritueel leraar. Hij woont tegenwoordig in Vancouver.

Auteur Dan Millman over dit boek: *'De woorden van Eckhart Tolle leiden de lezer naar een woordenloos zijn, geven toegang tot een eeuwig heden. Tolle's praktische en mystieke boodschap reikt ons transcendente waarheden aan die ons vrij maken'.*

SBN 90-202-8230-1

9 789 0 2 0 28 2 3 0 6

Omslagontwerp: Henk Eilander