

ECKHART TOLLE

DE KRACHT  
VAN HET



Gids voor een  
bewust en  
gelukkig leven



AnkhHermes

# INHOUD

---

Voorwoord van Eckhart Tolle 12

## **INLEIDING**

Hoe dit boek is ontstaan 16

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 29

Verlichting: aan het denken ontsijgen 33

Emotie: de reactie van het lichaam op het verstand 36

### **2. BEWUSTZIJN: BEVRIJDING VAN PIJN**

Creëer geen pijn meer in het Nu 44

Pijn uit het verleden: oplossen van het pijnlichaam 47

Identificatie van het ego met het pijnlichaam 52

De oorzaak van angst 53

Het zoeken van het ego naar heelheid 55

### **3. HELEMAAL OPGAAN IN HET NU**

Zoek jezelf niet in het verstand 57

Beëindig de illusie van de tijd 58

Er bestaat niets buiten het Nu 60

De sleutel tot de spirituele dimensie 61

Toegang krijgen tot de kracht van het Nu	63
Loslaten van de psychologische tijd	65
De waanzin van psychologische tijd	67
Negativiteit en lijden hebben hun wortels in de tijd	69
Ontdekken van het leven onder je levenssituatie	71
Alle problemen zijn illusies van het verstand	73
Een kwantumsprong in de evolutie van het bewustzijn	75
De vreugde van Zijn	76

#### **4 .     S T R A T E G I E Ë N   V A N   H E T   V E R S T A N D O M   H E T   N U   U I T   D E   W E G   T E   G A A N**

Verlies van het Nu: de cruciale misvatting	79
Gewone onbewustheid en diepe onbewustheid	81
Wat zoeken ze?	83
Afbreken van de gewone onbewustheid	84
Bevrijding van ongelukkigheid	85
Wees helemaal waar je bent, waar dat ook is	90
Het innerlijke doel van je levensreis	95
Het verleden kan niet overleven als je aanwezig bent	97

#### **5 .     D E   T O E S T A N D   V A N   A A N W E Z I G H E I D**

Het is niet wat je denkt dat het is	99
De esoterische betekenis van 'wachten'	101
Schoonheid komt op in de stilte van je aanwezigheid	102
Realiseren van zuiver bewustzijn	104
Christus: de werkelijkheid van je goddelijke aanwezigheid	109

## **6 . H E T I N N E R L I J K E L I C H A A M**

Zijn is je diepste zelf	112
Kijk achter de woorden	113
Je onzichtbare en onvernietigbare werkelijkheid vinden	115
In contact komen met het innerlijke lichaam	117
Transformatie door middel van het lichaam	118
Een rede over het lichaam	120
Sla je wortels diep naar binnen	121
Vergeef voordat je het lichaam binnengaat	123
Je band met het Ongemanifesteerde	125
Vertragen van het verouderingsproces	127
Versterken van het immuunsysteem	128
Laat je adem je naar binnen brengen, het lichaam in	129
Creatief gebruik van het verstand	130
De kunst van het luisteren	131

## **7 . P O O R T E N T O T H E T O N G E M A N I F E S T E E R D E**

Diep in het lichaam afdalen	132
De bron van chi	134
De droomloze slaap	135
Andere poorten	136
Stilte	138
Ruimte	139
De ware aard van ruimte en tijd	142
Bewuste dood	144

## **8 . VERLICHT E RELATIES**

Betreed het Nu waar je ook bent	146
Haat-liefdeverhoudingen	148
Verslaving en het streven naar heelwording	150
Van verslavende naar verlichte relaties	154
Relaties als spirituele oefening	156
Waarom vrouwen dichterbij de verlichting staan	163
Oplossen van het collectieve vrouwelijke pijnlichaam	165
Geef je relatie met jezelf op	171

## **9 . VOORBIJ GELUKKIG EN ONGELUKKIG ZIJN LIGT VREDE**

Het hogere goed achter goed en kwaad	174
Het einde van je levensdrama	177
Vergankelijkheid en de cycli van het leven	179
Negativiteit gebruiken en loslaten	185
Het wezen van compassie	191
Naar een andere orde van de werkelijkheid	193

## **10 . DE BETEKENIS VAN OVERGAVE**

Aanvaarding van het Nu	200
Van verstandsenergie naar spirituele energie	205
Overgave in persoonlijke relaties	207
Ziekte omzetten in verlichting	211
Als je door een ramp wordt getroffen	213
Lijden omzetten in vrede	214
De weg van het kruis	217
De macht om te kiezen	220

---

*Jij bent hier opdat het goddelijke doel  
van het universum zich kan ontvouwen.  
Zo belangrijk ben je!*

– Eckhart Tolle

# VOORWOORD VAN ECKHART TOLLE

---

**A**l sinds het verschijnen van de eerste editie van *De kracht van het Nu* levert dit boek onverminderd een bijdrage aan de zo noodzakelijke transformatie van bewustzijn, wat mij uiteraard bijzonder dankbaar en optimistisch stemt. Hoewel ik het voorrecht had het in de wereld te mogen zetten, is het boek een eigen leven gaan leiden en is het een kracht op zich geworden. Het heeft zijn weg gevonden naar miljoenen lezers over de hele wereld, en ook in Nederland heeft het boek bij vele lezers een verandering in hun leven teweeggebracht. Ik ontvang nog altijd een enorme hoeveelheid brieven en mails waardoor ik spijtig genoeg niet persoonlijk kan reageren. Ik zou dan ook deze gelegenheid willen aangrijpen om mijn diepe dankbaarheid te uiten jegens al diegenen die me hebben geschreven om mij deelgenoot te maken van hun ervaringen. Veel berichten hebben me ontroerd en diep geraakt en er is voor mij geen twijfel mogelijk dat er in de wereld een niet eerder gekende verandering in bewustzijn gaande is.

Niemand had kunnen voorspellen dat het boek zo'n vlucht zou nemen toen de eerste uitgave in 1997 bij Namasté Publishing het licht zag in een oplage van drieduizend exemplaren. Het eerste jaar na verschijnen vond het boek zijn weg naar de lezers uitsluitend dankzij mond-tot-mondreclame. Dat was de tijd dat ik

iedere week persoonlijk een paar exemplaren langsbracht bij enkele boekhandeltjes in Vancouver, wat ik overigens enorm bevredigend vond, omdat ik wist dat ieder boek dat ik afleverde iemands leven zou kunnen veranderen. Ik kreeg ook hulp van vrienden; zij zorgden ervoor dat het boek terechtkwam in spirituele boekwinkels in een wijdere omgeving: Calgary, Seattle, Californië, Londen. Stephen Gawtry, de bedrijfsleider van Watkins, een van de oudste spirituele boekhandels in Londen schreef in die tijd: 'Ik zie grote dingen gaan gebeuren met dit boek'. Hij kreeg gelijk, een jaar na verschijnen was *De kracht van het Nu* uitgegroeid tot een 'underground bestseller', zoals een recensent het later uitdrukte. Nadat het boek een aantal positieve recensies had ontvangen in verscheidene kranten en tijdschriften, versnelde de groei en werd explosief toen Oprah Winfrey erover begon te spreken, nadat ze er zelf diep door was geraakt. Vijf jaar na verschijnen van de eerste editie stond *De kracht van het Nu* op nummer 1 van de New York Times bestsellerlijst. Inmiddels is het in vijfenveertig talen vertaald, is het overal zeer goed ontvangen en is het een bestseller geworden, zelfs in India, een land dat door velen beschouwd wordt als de bakermat van het streven naar spirituele verlichting.

De meeste van de duizenden brieven en mails die ik ontving waren afkomstig van gewone mannen en vrouwen, maar er waren ook brieven bij van boeddhistische monniken en christelijke nonnen, van mensen in de gevangenis of met een terminale ziekte. Psychotherapeuten hebben me laten weten dat ze het boek aan hun cliënten aanbevelen of het gedachtegoed ervan in hun werk inbouwen. Uit veel van de brieven en e-mails blijkt dat de problemen sterk verminderen of compleet verdwijnen door het lezen van *De kracht van het Nu* en het toepassen van de ideeën uit het boek. Er wordt vaak gesproken over de verbluffende en weldadige effecten van bewustwording van je innerlijke lichaam, het gevoel van vrijheid als gevolg van het loslaten van je identificatie met je persoonlijke verhaal en levenssituatie. Ook maken ze melding van het vinden van innerlijke rust, die ontstaat als je leert je mentaal-emotionele weerstand op te geven tegen het 'zo-zijn' van het huidige



moment. Velen hebben het boek meerdere keren gelezen en ze zeggen dat de tekst niets van zijn nieuwheid verliest, ook al lees je hem vaker. Integendeel, het transformerende vermogen van het boek wordt niet minder, maar het werkt juist intenser.

Hoe sterker het disfunctionerende verstand de overhand krijgt in de wereld, iets waarvan we iedere dag via de media getuige kunnen zijn, des te meer mensen gaan beseffen hoe noodzakelijk en urgent een radicale verandering in bewustzijn is, als de mensheid zichzelf en de aarde tenminste niet wil vernietigen. Deze noodzaak en ook het feit dat miljoenen mensen openstaan voor een nieuw bewustzijn vormen de achtergrond van het 'succes' van *De kracht van het Nu*.

Dat betekent uiteraard niet dat iedereen er positief op reageert. Bij veel mensen, evenals in de meeste van de politieke en economische structuren en het grootste deel van de media, is het oude bewustzijn nog zeer sterk aanwezig. Iemand die zich nog steeds volledig identificeert met de stem in zijn hoofd – de constante stroom willekeurige gedachten – zal absoluut niet onderkennen, waar het in *De kracht van het Nu* om gaat. Zo gaven lezers die erg enthousiast waren het boek soms aan vrienden of familieleden en waren dan verrast en teleurgesteld als de ontvanger er erg lauw op reageerde en niet verder kwam dan een paar pagina's. 'Stelt weinig voor...' was het enige wat *Time Magazine* kon zeggen over een boek waarvan zo velen in de wereld vonden dat het hun leven veranderd had. Ieder gedachtegoed dat de schijnwerper en de aandacht op het ego richt, zal bovendien vanzelf ik-zuchtige reacties en verzet oproepen en aangevallen worden.

Ondanks het onbegrip en de kritische geluiden die te horen waren, was de algehele respons vanuit de hele wereld overweldigend positief. Ik verwacht dat de komende jaren nog eens miljoenen lezers hun weg naar *De kracht van het Nu* zullen vinden en dat het boek zeker zal blijven bijdragen aan het ontstaan van een nieuw bewustzijn en een meer verlichte mensheid.

Eckhart Tolle

*Inleiding*

**HOE DIT BOEK  
IS ONTSTAAN**

---

**I**k hang niet erg aan het verleden en denk er maar zelden aan; toch zou ik je in het kort willen vertellen hoe ik een geestelijk leraar ben geworden en hoe dit boek is ontstaan.

Tot mijn dertigste leefde ik in een toestand van bijna onophoudelijke angst, afgewisseld met perioden van suïcidale depressiviteit. Nu lijkt het een vorig leven of het leven van iemand anders.

Niet lang na mijn negenentwintigste verjaardag werd ik vroeg op een ochtend wakker met een gevoel van onuitsprekelijke angst. Dat was me al veel vaker overkomen, maar deze keer was het veel intenser dan ooit tevoren. De stilte van de nacht, de vage contouren van het meubilair in de donkere kamer, het verre geluid van een voorbijrijdende trein – dat alles veroorzaakte zo'n vreemd gevoel, zo vijandig en ook zo volkomen zinloos, dat het een diepe afkeer van de wereld bij me opriep. Maar het walgelijkste van alles was mijn eigen bestaan. Wat had het voor zin om met deze berg ellende te blijven leven? Waarom zou ik doorgaan met een worsteling waar maar geen einde aan kwam? Ik voelde dat het diepe verlangen naar uitdoving, naar niet meer bestaan, veel sterker begon te worden dan het instinctieve verlangen om te blijven leven.

‘Ik kan niet meer leven met mezelf.’ Die gedachte bleef zich maar in mijn geest herhalen. En opeens werd ik me bewust hoe eigenaardig die gedachte was. Ben ik een of twee? Als ik niet met mezelf kan leven, moeten er twee ikken zijn: het ‘ik’ en het ‘zelf’ waar ‘ik’ niet mee kan leven. Ik dacht, misschien is maar een van die twee echt.

Ik was zo verbijsterd door dit vreemde besef dat mijn geest stakte. Ik was geheel bij bewustzijn, maar er kwamen geen gedachten meer. Toen voelde ik dat ik in een soort draaikolk van energie werd getrokken. Eerst was de beweging langzaam, maar het ging steeds sneller. Ik werd aangegrepen door een geweldige angst en ik beefde over mijn hele lichaam. Ik hoorde de woorden ‘verzet je nergens tegen’ alsof ze in mijn borst klonken. Ik voelde dat ik in een leegte gezogen werd. Het leek alsof die leegte in mij zat in plaats van buiten mij. Opeens was de angst verdwenen en liet ik me in de leegte vallen. Ik kan me niet herinneren wat er daarna gebeurde.

Ik kwam weer bij mijn positieven door het getjilp van een vogel bij het raam. Zo’n geluid had ik nog nooit gehoord. Mijn ogen waren nog dicht en in gedachte zag ik het beeld van een kostbare diamant. Echt, als een diamant geluid kon maken, zou het zo klinken. Ik deed mijn ogen open. Het eerste ochtendlicht schemerde door de gordijnen. Zonder erover na te denken wist ik dat licht veel meer betekent dan we wel beseffen. Dit zachte licht dat door de gordijnen schemerde was de liefde zelf. Ik kreeg tranen in mijn ogen. Ik kwam overeind en liep door de kamer. Die herkende ik, maar ik wist tegelijkertijd dat ik hem nog nooit eerder echt had gezien. Alles zag er fris en nieuw uit, alsof het allemaal nog maar net was ontstaan. Ik pakte enkele voorwerpen op, een potlood, een lege fles, en stond er versteld van hoe mooi en levend ze allemaal waren.

Die dag liep ik door de stad in opperste verbazing over het wonder van het leven op aarde, alsof ik nog maar net in deze wereld geboren was.

De vijf maanden daarna leefde ik in een staat van onafgebroken diepe vrede en gelukzaligheid. Daarna nam de intensiteit wat af, of misschien leek dat alleen maar

zo omdat het mijn natuurlijke toestand was geworden. Ik kon nog normaal functioneren, ook al wist ik dat niets wat ik ooit nog kon *doen* iets zou kunnen toevoegen aan wat ik al had.

Natuurlijk wist ik wel dat er iets geweldig belangrijks met me gebeurd was, maar ik begreep er totaal niets van. Pas jaren later, toen ik een aantal spirituele teksten had gelezen en de nodige tijd had doorgebracht met geestelijk leraren, realiseerde ik me dat datgene waar iedereen zo noest naar op zoek is, mij al ten deel was gevallen. Ik begreep dat de intense druk van het lijden in die nacht mijn bewustzijn moet hebben gedwongen de identificatie met het lijdende en angstige zelf, dat uiteindelijk niets meer is dan een verzinsel van het verstand, op te geven. Die breuk moet zo volkomen zijn geweest dat dit onware, lijdende zelf onmiddellijk bezweek, zoals een opblaasbaar stuk speelgoed leegloopt wanneer je de stop eruit trekt. Wat overbleef was mijn ware natuur als het altijd aanwezige ik ben: bewustzijn in zijn zuivere toestand, voordat er sprake is van identificatie met een vorm. Later leerde ik ook bij vol bewustzijn af te dalen in dat innerlijke tijdloze gebied waar de dood niet bestaat en dat ik aanvankelijk als een leegte had beschouwd. Ik verkeerde in zulke onvergelykelijke toestanden van geluk en heiligheid dat zelfs mijn eerste ervaring, die ik hierboven beschreef, erbij verbleekt. Er volgde een periode waarin ik in materieel opzicht niets bezat. Ik had geen contacten, geen werk, geen thuis, geen maatschappelijk omschreven identiteit. Bijna twee jaar lang heb ik alleen maar in een staat van de meest intense vreugde op een bankje in allerlei parken gezeten.

Maar zelfs de mooiste ervaringen komen en gaan. Belangrijker dan welke ervaring ook is misschien wel de onderstroom van vrede, die me sindsdien nooit meer heeft verlaten. Soms is hij heel sterk, bijna tastbaar, en kunnen andere mensen hem ook voelen. Een andere keer is hij ergens op de achtergrond, zoals een melodie die je in de verte hoort.

Later kwamen er wel eens mensen naar me toe die zeiden: ‘Wat jij hebt, wil ik ook. Kun je het me geven of laten zien hoe ik het kan krijgen?’ Dan zei ik: ‘Je hebt

het al. Je voelt het alleen niet, omdat je denken te veel herrie maakt.’ Dat antwoord groeide uit tot het boek dat je nu in handen hebt. Voordat ik het wist, had ik weer een uiterlijke identiteit. Ik was een geestelijk leraar geworden.

## **D E W A A R H E I D I N J E Z E L F**

Dit boek vertegenwoordigt de kern van het werk – voor zover dat in woorden weer te geven is – dat ik in de afgelopen jaren in Europa en Noord-Amerika heb gedaan met mensen individueel en met groepjes mensen die op zoek waren naar spiritualiteit. Ik wil deze bijzondere mensen, die ik innig liefheb en waardeer, bedanken voor hun moed, voor hun bereidheid innerlijk te veranderen, voor hun kritische vragen en voor hun bereidheid tot luisteren. Zonder hen was dit boek er niet gekomen. Ze behoren tot een kleine maar gelukkig groeiende minderheid van pioniers op spiritueel gebied: mensen die op een punt komen waar ze kunnen breken met overgeërfde collectieve denkpatronen die de mensheid al een eeuwigheid aan het lijden gekluisterd houden.

Ik vertrouw erop dat dit boek al die mensen bereikt die bereid zijn tot zo’n radicale innerlijke ommekeer en dat het voor hen als een katalysator werkt. En ik hoop dat het veel andere mensen bereikt die het de moeite van het overwegen waard vinden, ook als ze zelf niet bereid zijn ernaar te leven of het in praktijk te brengen. Misschien dat het zaad dat door het lezen van dit boek is gezaaid zich later in hun leven vermengt met het zaad van de verlichting dat ieder mens in zich draagt, en dan opeens ontkiemt en in hen tot leven komt.

Het boek in zijn huidige vorm is voortgekomen uit vragen die – vaak spontaan – werden gesteld tijdens seminars, meditatiecursussen en persoonlijke counseling, en ik heb de vraag-antwoordvorm gehandhaafd. Ik heb in al die bijeenkomsten evenveel geleerd en ontvangen als de vraagstellers. Sommige vragen en antwoorden heb ik vrijwel letterlijk overgenomen. Andere zijn algemener van aard. Dat wil

zeggen dat ik verschillende soorten vaak gestelde vragen gecombineerd heb tot een enkele en met de essentie van verschillende antwoorden een algemeen antwoord heb geformuleerd. Soms kwam er tijdens het schrijven een geheel nieuw antwoord in me op dat meer diepgang had of meer inzicht schonk dan alles wat ik daarvoor ooit had gezegd. Enkele vragen die gesteld zijn door de redacteur, zijn bedoeld om een aantal punten te verduidelijken.


De gesprekken in het boek spelen zich van de eerste tot de laatste bladzijde op twee niveaus af.

Op het ene niveau vestig ik de aandacht op wat er onjuist in je is. Daar vertel ik zowel over de aard van het menselijk onbewuste en menselijk disfunctioneren als over de manieren waarop dat in het gedrag tot uitdrukking komt; uiteenlopend van conflicten in relaties tot oorlogvoering tussen volkeren. Zulke kennis is van levensbelang, want zolang je het onjuiste in je niet als zodanig onderkent – als wat je niet bent – is een blijvende verandering onmogelijk en raak je uiteindelijk weer verstrikt in een illusie en een vorm van pijn. Op dit niveau laat ik ook zien hoe je kunt voorkomen dat wat onjuist in je is een identiteit en een persoonlijk probleem wordt, anders houdt het zichzelf in stand.

Op het andere niveau vertel ik over een diepgaande verandering van het menselijk bewustzijn; niet als een mogelijkheid voor de verre toekomst maar voor nu, ongeacht wie of waar je bent. Ik laat zien hoe je jezelf kunt bevrijden van de slavernij van het denken en hoe je deze toestand van verlichting kunt bereiken en in het dagelijks leven kunt laten voortduren.

Op dit niveau van het boek zijn de woorden niet altijd bedoeld om informatie over te brengen, maar hebben ze de functie je tijdens het lezen in deze nieuwe bewust-zijnstoestand te brengen. Steeds weer probeer ik je mee te nemen naar die tijdloze toestand van intens bewuste aanwezigheid in het Nu om je een voorproefje van de verlichting te geven. Zolang je nog niet kunt ervaren waar ik het over heb, vind je waarschijnlijk dat ik in die passages nogal in herhaling verval. Maar ik geloof dat je,

als je het wel kunt, zult beseffen dat er een grote geestelijke kracht in schuilt en dan worden die delen misschien het waardevolst voor je. En omdat iedereen het zaad van de verlichting in zich draagt, richt ik me vaak tot die wetende aanwezigheid in je die zich achter de denker ophoudt, het diepere zelf dat geestelijke waarheid onmiddellijk onderkent, ervan doortrokken raakt en er kracht aan ontleent.

Het symbool  na bepaalde passages geeft aan dat je nu even zou kunnen ophouden met lezen om stil te worden vanbinnen en de waarheid van wat je zojuist hebt gelezen te voelen en te ervaren. Op andere plaatsen in de tekst komt het waarschijnlijk vanzelf in je op om dat te doen.

In het begin kan de betekenis van bepaalde woorden, zoals ‘Zijn’ en ‘aanwezigheid’, niet zo duidelijk voor je zijn. Lees gewoon door. Af en toe kunnen er tijdens het lezen vragen of bezwaren in je opkomen. Waarschijnlijk worden die verderop in het boek beantwoord, of ze blijken onbelangrijk te zijn als je dieper in de stof – en jezelf – duikt.

Lees niet alleen met je verstand. Let op elke ‘gevoelsreactie’ tijdens het lezen en op het besef van herkenning dat je van binnenuit kunt krijgen. Ik kan je geen enkele geestelijke waarheid vertellen die je diep vanbinnen niet al kent. Ik kan je alleen maar herinneren aan wat je vergeten bent. Levend weten, oeroud maar toch altijd nieuw, wordt dan in elke cel van je lichaam geactiveerd en opgewekt.

Het verstand wil de hele tijd indelen en vergelijken, maar je hebt meer aan dit boek als je niet probeert de gebruikte terminologie te vergelijken met die van andere benaderingen. Doe je het toch, dan raak je waarschijnlijk in de war. Ik gebruik woorden zoals ‘verstand’, ‘geluk’ en ‘bewustzijn’ soms op een andere manier dan in andere benaderingen.

Hecht je niet aan woorden. Het zijn maar stapstenen die je zo snel mogelijk achter je moet laten.