

Eckhart Tolle
Jetzt! – Die Kraft der Gegenwart



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 2000 der deutschen Erstausgabe: Kamphausen Media GmbH, Bielefeld
Copyright © 2024 der deutschsprachigen Ausgabe: Arkana, München in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Ateet Frankl Design und
Shivananda Ackermann

Layout/Satz: Wilfried Klei, Bielefeld

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU

ISBN 978-3-442-34558-8

www.arkana-verlag.de

Eckhart
Tolle
Jetzt!

Die Kraft der
Gegenwart

Aus dem Amerikanischen
von Christine Bolam
und Marianne Nentwig



arkana

VORWORT DES AUTORS ZUR TASCHENBUCHAUSGABE

Sechs Jahre nach der Erstveröffentlichung von *The Power of Now* (deutsch: *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*) spielt das Buch weiterhin eine große Rolle bei der vordringlichen Aufgabe der Transformation des menschlichen Bewusstseins. Obwohl ich das Privileg hatte, dieses Buch schreiben zu dürfen, hat es meiner Meinung nach mittlerweile eine Eigendynamik und auch ein Eigenleben entwickelt. Es hat weltweit mehrere Millionen Leser erreicht, von denen mir viele über die lebensverändernden Wirkungen des Buches berichtet haben. Aufgrund der extrem hohen Menge an Korrespondenz, die ich ständig erhalte, ist es mir bedauerlicherweise nicht mehr möglich, persönlich zu antworten. Ich möchte diese Gelegenheit jedoch nutzen, um all jenen meine tiefste Dankbarkeit auszudrücken, die mir von ihren Erfahrungen berichtet haben. Viele dieser Berichte haben mich bewegt und tief berührt. Sie lassen in mir keinen Zweifel daran, dass sich auf unserem Planeten tatsächlich ein beispielloser Bewusstseinswandel anbahnt.

Niemand hätte den rasanten Absatz des Buches vorhersehen können, als *Namaste Publishing* in Vancouver 1997 die erste Auflage von dreitausend Exemplaren veröffentlichte. Im ersten Erscheinungsjahr verkaufte sich das Buch fast ausschließlich über Mund-zu-Mund-Propaganda. Zu der Zeit lieferte ich noch jede Woche persönlich einige Exemplare an ein paar kleine Buchläden in Vancouver aus, was ich als äußerst befriedigend empfand, da ich wusste, dass jedes Buch das Potenzial hatte, das Leben eines Menschen zu verändern. Freunde halfen mir dabei, Exemplare in spirituell ausgerichteten Buchläden weit außerhalb des Landes zu verteilen: Calgary, Seattle, Kalifornien, London. Stephen Gawtry,

Geschäftsführer von *Watkins*, der ältesten metaphysischen Buchhandlung der Welt in London, schrieb damals: „Ich ahne Großartiges für dieses Buch.“ Er hatte Recht: Bereits im zweiten Jahr hatte sich *The Power of Now* zu einem „Underground-Bestseller“ entwickelt, wie ein Rezensent es später nannte. Nachdem das Buch eine Reihe positiver Rezensionen in verschiedenen Zeitschriften und Magazinen erhalten hatte, stieg der Verkauf zunehmend, bis er schließlich mit Oprah Winfrey explodierte. Das Buch hatte sie zutiefst berührt, und sie begann der Welt davon zu erzählen. Fünf Jahre nach der Erstveröffentlichung erreichte es Platz Eins auf der *New York Times* Bestsellerliste und ist mittlerweile in dreißig Sprachen erhältlich. Es hat großen Anklang gefunden und ist sogar in Indien zu einem Bestseller geworden, einem Land, das von vielen als die Geburtsstätte der Suche nach spiritueller Erleuchtung angesehen wird.

Die meisten der vielen Briefe und E-Mails, die mich aus der ganzen Welt erreicht haben, stammen von ganz normalen Menschen. Aber es gibt auch Briefe von buddhistischen Mönchen und christlichen Nonnen, von Menschen, die im Gefängnis sitzen oder mit einer lebensbedrohlichen Krankheit oder dem unmittelbaren Tod konfrontiert sind. Psychotherapeuten haben sogar darüber berichtet, dass sie das Buch ihren Klienten als Lektüre empfehlen oder die Lehren selbst in ihre Praxis einbauen. Vieler dieser Briefe erzählen davon, wie sich das Leid und die Probleme im Leben der Personen nach der Lektüre des Buches und der Umsetzung der Lehren im täglichen Leben langsam verringert oder sogar ganz aufgelöst haben. Häufig werden erstaunliche und wohltuende Wirkungen der inneren Körperwahrnehmung erwähnt, ein Gefühl der Freiheit, das sich einstellt, wenn man die Selbstidentifikation mit der eigenen

Geschichte und Lebenssituation loslässt, sowie ein neu gefundener innerer Frieden durch die Aufgabe des mentalen/emotionalen Widerstands gegen das „So-Sein“ des gegenwärtigen Moments. Viele Menschen haben das Buch mehr als einmal gelesen. Sie berichten, dass der Text beim wiederholten Lesen nichts von seiner Frische verliert und dass seine transformierende Kraft nicht nur unvermindert erhalten bleibt, sondern sogar noch verstärkt wird.

Je mehr sich der menschliche Verstand mit seiner Fehlfunktion auf der Weltbühne entfaltet, für jeden deutlich erkennbar durch die täglichen Fernsehnachrichten, desto mehr Menschen verstehen die dringende Notwendigkeit einer radikalen Veränderung des menschlichen Bewusstseins, sofern die Menschheit nicht sich selbst und den ganzen Planeten zerstören will. Der Kontext, in dem der „Erfolg“ von *The Power of Now* gesehen und verstanden werden muss, ist diese Notwendigkeit, verbunden mit der Bereitschaft von Millionen von Menschen zum Entstehen eines neuen Bewusstseins beizutragen.

Das bedeutet natürlich nicht, dass jeder positiv auf das Buch reagiert. Bei vielen Menschen, wie auch bei den meisten politischen und wirtschaftlichen Strukturen und dem größten Teil der Medien, ist das alte Bewusstsein noch tief verankert. Wer sich weiterhin vollkommen mit der Stimme in seinem Kopf identifiziert – dem Strom des unwillkürlichen und unaufhörlichen Denkens – wird zwangsläufig nicht erkennen, worum es in dem Buch geht. Einige begeisterte Leser haben Exemplare an Freunde oder Verwandte verschenkt und waren überrascht und enttäuscht, dass sie es ziemlich nichtssagend fanden und nicht über die ersten paar Seiten hinaus kamen. „Geschwafel“ war alles, was das *Time Magazine* zu dem Buch einfiel, obwohl es so viele Menschen rund um den Globus als

lebensverändernd empfanden. Außerdem wird jede Lehre, die den Fokus auf die Arbeitsweise des Egos richtet, zwangsläufig egoistische Reaktionen, Widerstände und Angriffe hervorrufen.

Doch trotz eines gewissen Maßes an Missverständnissen, Kritiken und Meinungsverschiedenheiten, ist die Resonanz auf das Buch weltweit überaus positiv. Ich bin zuversichtlich, dass in den kommenden Jahren Millionen von Menschen davon angezogen werden und dass *The Power of Now* weiterhin einen entscheidenden Beitrag zum Entstehen eines neuen Bewusstseins und einer erwachten Menschheit leisten wird.

Eckhart Tolle, 19. April 2004, Vancouver, B.C.

VORWORT DER HERAUSGEBERIN DER ORIGINALAUSGABE

Um in die *Kraft der Gegenwart* zu reisen, müssen wir unseren analytischen Verstand und das falsche, von ihm erschaffene Selbst, das Ego, hinter uns lassen. Schon vom Anfang des ersten Kapitels an beginnen wir, uns rapide auf eine deutlich höhere Ebene hinzubewegen, wo wir eine leichtere Luft atmen, die Luft des Spirituellen. Obwohl die Reise viel von uns fordert, werden wir von einfacher Sprache und einem Frage- und Antwortformat geführt. Die Worte selbst sind die Wegweiser.

Viele von uns werden auf dem Weg neue Entdeckungen machen: Wir sind *nicht* unser Verstand; wir *können* unseren Weg aus psychologischem Schmerz herausfinden; authentische menschliche Kraft kann durch Hingabe an das Jetzt gefunden werden. Wir entdecken, dass unser Körper und auch die Stille und der Raum um uns Schlüssel

sind, die uns zu einem Zustand von innerem Frieden Zugang verschaffen. Ja, der Zugang ist überall verfügbar. Diese Zugänge oder Portale können sämtlich benutzt werden, um uns ins Jetzt zu bringen, in den gegenwärtigen Moment, wo es keine Probleme gibt. Dies ist der Ort, wo wir unsere Freude finden, wo wir in der Lage sind, unser wahres Selbst zu umarmen. Hier entdecken wir, dass wir schon ganz und vollkommen sind.

Viele von uns werden herausfinden, dass unsere Beziehungen, besonders unsere intimen, das Haupthindernis darstellen, das dieser Einsicht im Wege steht. Aber wir befinden uns hier auf „neuem Territorium“, und unsere gewohnte Sichtweise ist nicht mehr gültig. Wir werden erkennen, dass unsere Beziehungen als weiterer Zugang zur spirituellen Erleuchtung dienen können, wenn wir sie weise nutzen, das

heißt, wenn wir sie nutzen, um bewusster und damit liebevollere menschliche Wesen zu werden. Das Ergebnis? *Wahre Begegnung* und *Einssein* zwischen dem Selbst und den anderen.

Wenn wir fähig sind, wirklich gegenwärtig zu sein und jeden Schritt im Jetzt zu tun, wenn wir fähig sind, die Wahrheit hin-

ter Worten wie „Innerer Körper“, „Hingabe“, „Vergebung“ und das „Ungeschaffene“ oder „Unmanifeste“ zu spüren, dann öffnen wir uns für eine Erfahrung der Wandlung, ein Erfahren der *Kraft der Gegenwart*.

Namaste Publishing Inc.,
Vancouver, Canada

VORWORT VON VERA F. BIRKENBIHL

Die meisten Menschen haben sich damit abgefunden, gelebt zu werden; Sie nicht, sonst würden Sie diese Zeilen nicht lesen. Fragen Sie sich bitte, ob Ihnen folgende Gedanken „etwas sagen“:

Einerseits wissen Sie genau, dass Mensch-Sein etwas mehr an Sein erfordert als das, was wir normalerweise „tun“, und „irgendwie“ sind viele von uns auch auf der Suche nach Menschen, die uns bei dieser Suche helfen können, wiewohl wir unsere Autonomie nicht aufgeben wollen.

Was wir brauchen, sind *innere* Meister, genau genommen *Gurus* im alten besten Wortsinn (ein *Guru* führt seine Mitmenschen zu wichtigen Erkenntnissen über ihr eigenes Wesen). Solche Lehrer erfüllen seit Jahrtausenden eine Funktion, die wir derzeit mit dem Begriff „Coach“ umschreiben, wobei diese Art von Coach uns hilft, das *eigentlich Menschliche in uns zu entdecken*; er oder sie führt uns also zu gewissen Ein-SICHT-en.

Jede Ein-SICHT kann als Er-HELL-ung (eines zuvor im Dunklen verbliebenen Aspektes) beschrieben werden. Wir alle haben schon so manches Mal eine wunderbare Ein-SICHT gewonnen, sie aber bald wieder „vergessen“, als wir den Kegel unserer „Taschenlampe“ wieder auf das Alltägliche gelenkt haben.

Wir neigen dazu, uns auf die „Zwänge“ des täglichen Tuns einzulassen, das wir mit Leben verwechseln. Im tiefsten Grund unseres Seins wissen wir, dass es sich hierbei nicht um *das wirkliche Leben* handelt. Wie oft fühlen wir uns im Alltag verletztlich und verletzt, ausgebeutet, hin- und hergestoßen und glauben, wir könnten nichts dagegen tun. Oft stürzen wir uns mutig in den

Kampf, immer wieder, ohne zu begreifen, dass wir gerade durch diesen „Kampf“ das stark machen, was wir krampfhaft (d. h. mit verkrampftem Körper und Geist) zu bekämpfen versuchen. Dorthin lenken wir unsere wertvollen Kräfte, dem Kampf (genauer: dem von uns so intensiv Bekämpften) gilt ein Großteil unserer wachsamten Aufmerksamkeit. Wir konzentrieren uns auf die „böse“ Welt und vergessen darüber unser eigenes Wesen. In den kurzen Zwischenspielen, als wir die eine oder andere Ein-SICHT über diese Zusammenhänge gewonnen hatten, wussten wir (kurzfristig), dass es auch anders sein könnte, aber dann ließen wir uns wieder hineinziehen in den Alltag, um den Kampf fortzuführen...

Kennen Sie die sokratische Einstellung, dass alle Menschen die tiefen Wahrheiten *eigentlich* kennen und sie, wenn man sie daran er-INNER-t, sofort *wiedererkennen* werden? Eckhart Tolle zeigt uns, wie Recht Sokrates und seine Schule haben:

Wir begreifen auf jeder Seite, dass hier einer jener wenigen wahren Meister zu uns spricht, dass er *uns* meint, *unser* Leben, *unser* Sein. Dabei benutzt er, wie alle großen Meister, eine einfache Sprache. Die tiefsten Wahrheiten sind immer einfach. Nicht simpel – sondern einfach; darin liegt eine Welt des Unterschiedes.

Lassen Sie sich ein auf dieses Abenteuer. Das Schlimmste, das Ihnen passieren kann, ist, dass Sie in einen Spiegel schauen, in dem Sie erwarteten, Ihr kleines Ich zu sehen, und dabei feststellen, dass Ihnen Ihr wahres Selbst entgegnblickt.



■ Die Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten, **Vera F. Birkenbihl**, ist eine der ganz großen Trainerpersönlichkeiten. Die Querdenkerin gehört zu den Erfindern von Infotainment, lange bevor es einen Begriff dafür gab. (Sie nennt das seit 1969 *brain-friendly* und seit 1973 *gehirn-gerecht*.) Ihre Themenbereiche sind u. a. Brain-Management (inkl. Kreativität), Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Zukunftstauglichkeit und die Psychologie des Erfolges und Versagens (inkl. Stressbewältigung).

DANKSAGUNGEN

Ich möchte Connie Kellough meine tiefste Dankbarkeit aussprechen für ihre liebevolle Unterstützung und ihren unschätzbaren Beitrag sowohl auf dem Weg vom Manuskript zum fertigen Buch als auch dabei, es in die Welt zu bringen. Es ist eine wahre Freude, mit ihr zu arbeiten.

Mein Dank geht außerdem an Corea Ladner und all die wunderbaren Menschen, die dieses Buch ermöglichten, indem sie mir *Raum* gaben, jenes kostbarste Geschenk – Raum zu schreiben und Raum zu sein. Danke Adrienne Bradley in Vancouver, Margaret Miller in London und Angie Francesco in Glastonbury, Richard in Menlo Park und Rennie Frumkin in Sausalito, Kalifornien.

Außerdem danke ich Shirley Spaxman und Howard Kellough für ihre frühen Rezensionen des Manuskripts und ihr hilfreiches Feedback sowie all denen, die freundlich genug waren, das Manuskript später durchzusehen und zusätzliche Ideen zu liefern. An Rose Dendewich geht mein Dank für die Abschrift des Originals und für ihre unvergleichliche fröhliche und professionelle Art.

Schließlich möchte ich meiner Mutter und meinem Vater Dank sagen. Ohne sie wäre dieses Buch nie entstanden. Genauso geht mein Dank an meine spirituellen Lehrer und an den größten Meister von allen: das Leben.



Anmerkung der Übersetzer: Da Eckhart Tolle in seinem Buch die Seele anspricht, haben wir uns entschlossen, in der Übersetzung das „du“ als Anrede zu benutzen.

Einleitung 19

Die Entstehung dieses Buches 19

Die Wahrheit, die in dir lebt 22

KAPITEL 1: Du bist nicht dein Verstand 29

Das größte Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung 29

Befreie dich von deinem Verstand 37

Erleuchtung: über das Denken hinausgehen 40

Emotionen: die Reaktion des Körpers auf deinen Verstand 44

KAPITEL 2: Bewusstsein: der Weg aus dem Schmerz heraus 53

Erschaffe keinen neuen Schmerz in der Gegenwart 53

Alter Schmerz: Auflösung des Schmerzkörpers 56

Ego-Identifikation mit dem Schmerzkörper 62

Der Ursprung von Angst 64

Die Suche des Egos nach Ganzheit 67

KAPITEL 3: Eine Bewegung tief in die Gegenwart hinein 69

Suche dich nicht im Verstand 69

Beende die Illusion von Zeit 70

Nichts existiert außerhalb der Gegenwart 72

Der Schlüssel zur spirituellen Dimension 73

Zugang zur Kraft der Gegenwart 75

Loslassen von psychologischer Zeit 79

Der Wahnsinn psychologischer Zeit 81

Negativität und Leiden haben ihre Wurzeln in der Zeit 83

Finde das Leben, das tiefer ist als deine Lebenssituation 85

Alle Probleme sind Einbildungen des Verstandes 87

Ein Quantensprung in der Entwicklung des Bewusstseins 90

Die Freude des Seins 91

KAPITEL 4: Strategien des Verstandes, um die Gegenwart zu vermeiden 95

- Der Verlust des Jetzt: die zentrale Täuschung 95
- Gewöhnliche Unbewusstheit und tiefe Unbewusstheit 97
- Wonach suchen sie? 100
- Die alltägliche Unbewusstheit auflösen 101
- Freiheit vom Unglücklichsein 102
- Wo immer du bist, sei total gegenwärtig 107
- Das innere Ziel deiner Lebensreise 114
- Die Vergangenheit kann in deiner Gegenwart nicht überleben 116

KAPITEL 5: Der Zustand von Gegenwärtigkeit 119

- Es ist nicht das, was du denkst 119
- Die esoterische Bedeutung von „Warten“ 121
- Schönheit erblüht in der Stille deiner Gegenwärtigkeit 122
- Das Erkennen von reinem Bewusstsein 125
- Christus: der lebendige Ausdruck deiner göttlichen Gegenwärtigkeit 131

KAPITEL 6: Der innere Körper 135

- Das Sein ist dein tiefstes Selbst 135
- Schau über die Worte hinaus 136
- Finde deine unsichtbare und unzerstörbare Realität 138
- Verbindung mit dem inneren Körper 140
- Transformation durch den Körper 141
- Predigt über den Körper 144
- Habe tiefe Wurzeln im Innern 145
- Übe Vergebung, bevor du ins Innere des Körpers gehst 149
- Deine Verbindung zum Unmanifesten 150
- Den Alterungsprozess verlangsamen 152
- Das Immunsystem stärken 153
- Lasse dich von deinem Atem in den Körper bringen 155
- Den Verstand kreativ nutzen 155
- Die Kunst des Zuhörens 156

KAPITEL 7: Portale und Zugänge zum Unmanifesten 159

- Gehe tief in den Körper hinein 159
- Die Quelle des Chi 161
- Traumloser Schlaf 163
- Andere Zugänge 164
- Stille 166
- Raum 167
- Die wahre Natur von Raum und Zeit 171
- Bewusstes Sterben 173

KAPITEL 8: Erwachte Beziehungen 177

- Wo immer du bist, ist der Zugang zum Jetzt 177
- Hassliebe-Beziehungen 180
- Abhängigkeit und die Suche nach Ganzheit 182
- Von abhängigen zu erleuchteten Beziehungen 187
- Beziehungen als spirituelle Praxis 190
- Warum Frauen der Erleuchtung näher sind 199
- Den kollektiven weiblichen Schmerzkörper auflösen 203
- Gib die Beziehung mit dir selbst auf 208

KAPITEL 9: Jenseits von Glücklichein und Unglücklichsein ist Frieden 213

- Das höhere Gute jenseits von Gut oder Böse 213
- Das Ende deines Lebensdramas 217
- Vergänglichkeit und die Zyklen des Lebens 219
- Negativität nutzen und aufgeben 226
- Das Wesen von Mitgefühl 233
- Einer anderen Art von Realität entgegen 236

KAPITEL 10: Die Bedeutung von Hingabe 245

Die Gegenwart annehmen 245

Von der Verstandesenergie zu spiritueller Energie 251

Hingabe in persönlichen Beziehungen 253

Krankheit in Erleuchtung verwandeln 257

Wenn Unglück zuschlägt 260

Leiden in Frieden verwandeln 262

Der Weg des Kreuzes 265

Die Macht zu wählen 269

Anmerkungen 272

EINLEITUNG

DIE ENTSTEHUNG DIESES BUCHES

Ich habe wenig Verwendung für die Vergangenheit und denke selten über sie nach; trotzdem möchte ich kurz erzählen, wie es dazu kam, dass ich ein spiritueller Lehrer wurde und wie dieses Buch entstanden ist.

Bis zu meinem 30. Lebensjahr lebte ich in einem Zustand fast ununterbrochener Angstgefühle, unterbrochen von Phasen lebensmüder Depression. Jetzt fühlt es sich so an, als spräche ich über ein vergangenes Leben oder über das Leben eines anderen.

Eines Nachts, nicht lange nach meinem neunundzwanzigsten Geburtstag, erwachte ich in den frühen Morgenstunden mit einem Gefühl absoluten Grauens. Ich war schon oft mit einem solchen Gefühl aufgewacht, aber diesmal war es intensiver als je zuvor. Die Stille der Nacht, die vagen Umrisse der Möbel im dunklen Zimmer, das entfernte Geräusch eines vorüberfahrenden Zuges – alles fühlte sich so fremd an, so feindselig und so absolut bedeutungslos, dass in mir ein tiefer Abscheu vor der Welt entstand. Und das Abscheulichste von allem war meine eigene Existenz. Welchen Sinn machte es, mit dieser Elendslast weiterzuleben? Warum diesen ständigen Kampf weiterführen? Ich konnte fühlen, dass die tiefe Sehnsucht nach Auslöschung, nach Nicht-Existenz jetzt wesentlich stärker wurde als der instinktive Wille weiterzuleben.