

ECKHART TOLLE  
Leben im Jetzt



### *Buch*

»Leben im Jetzt« zeigt Ihnen, wie Sie aus dem permanenten Gedankenkinofilm aussteigen und festgefahrene Verhaltensmuster ablegen können. Es präsentiert in gestraffter und überarbeiteter Form die Essenz aus »Jetzt. Die Kraft der Gegenwart«. Der Weg ins Jetzt führt über die »unparteiische« Beobachtung unserer mentalen Vorgänge. Hierdurch wird uns bewusst, dass wir mehr sind als unsere Gedanken und psychologischen Reaktionen. Wir realisieren, dass wahrhaft Großes wie Liebe, Schönheit, Kreativität, Freude und innerer Friede einem Bereich jenseits unseres begrenzten Verstandes und unserer Persönlichkeit entstammen. Alte Probleme beginnen sich zu lösen, Leichtigkeit und Freude stellen sich ein, das Leben gelingt.

### *Autor*

Eckhart Tolle wurde in Deutschland geboren und verbrachte hier die ersten 13 Jahre seines Lebens. Nach dem Studienabschluss an der University of London war er in Forschung und Supervision an der Cambridge University tätig. Im Alter von 29 Jahren veränderte eine tiefgreifende spirituelle Erfahrung sein Leben von Grund auf. Die Jahre danach verbrachte er damit, diese Erfahrung zu vertiefen und zu integrieren. Seit über 20 Jahren unterrichtet Tolle als Weisheitslehrer in Nord- und Südamerika sowie in Europa.

Eckhart Tolle

# Leben im Jetzt

Das Praxisbuch

Aus dem Englischen von Erika Ifang

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2001 unter dem Titel  
»Practicing the Power of Now« bei New World Library, Novato,  
California, USA.

Die deutsche Erstausgabe erschien 2002 unter dem Titel »Leben im  
Jetzt. Lehren, Übungen und Meditationen aus »The Power of Now«  
bei Arkana, München.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so über-  
nehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu  
eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der  
Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

16. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2014  
© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur  
Umschlagmotiv: FinePic®, München  
Lektorat: Gerhard Juckoff  
WL · Herstellung: cb  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-22083-0  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Die Freiheit beginnt mit der Erkenntnis,  
dass du nicht »der Denker« bist.  
In dem Augenblick, in dem du den Denker  
zu beobachten beginnst,  
wird eine höhere Bewusstseinssebene aktiviert.  
Du erkennst, dass es einen unendlich großen  
Intelligenzbereich jenseits des Denkens gibt,  
von dem das Denken nur ein winziger Bruchteil ist.  
Du erkennst ferner, dass alles, was wirklich  
von Bedeutung ist –  
Schönheit, Liebe, Kreativität, Freude,  
innerer Frieden –  
seinen Ursprung jenseits des Verstandes hat.*

*Du beginnst zu erwachen.*



# Inhalt

Einleitung.....	9
<b>Teil I Der Zugang zur Kraft des Jetzt</b>	
1 Sein und Erleuchtung.....	15
2 Der Ursprung der Angst.....	28
3 Eintritt ins Jetzt.....	34
4 Die Unbewusstheit aufheben.....	50
5 Schönheit erblüht in der Stille deiner Gegenwart.....	61
<b>Teil II Beziehungen als spirituelle Übung</b>	
6 Den Schmerzkörper auflösen.....	77
7 Von abhängigen zu erleuchteten Beziehungen.....	91
<b>Teil III Akzeptanz und Hingabe</b>	
8 Das Jetzt akzeptieren.....	109
9 Die Transformation von Krankheit und Leid.....	139
Dank.....	153
Literaturempfehlungen.....	154





# Einleitung

Mein Buch *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* hat seit seinem Erscheinen 1997 bereits einen Einfluss auf das kollektive Bewusstsein der Erde gehabt, der weit über alles hinausgeht, was ich mir hätte vorstellen können. Es ist in 15 Sprachen übersetzt worden, und jeden Tag bekomme ich Post von Lesern aus aller Welt, die mir mitteilen, wie sich ihr Leben durch die Lehren dieses Buches verändert hat.

Zwar sind die Auswirkungen des vom Wahnsinn verblendeten Egodenkens noch überall sichtbar, aber etwas Neues ist im Entstehen begriffen. Nie zuvor sind so viele Menschen bereit gewesen, aus den kollektiven Denkmustern auszubrechen, durch die die Menschheit seit undenklichen Zeiten ans Leiden gefesselt ist. Ein neues Bewusstsein entsteht. Wir haben genug gelitten! Gerade jetzt, während du dieses Buch in Händen hältst und von der Möglichkeit eines befreiten Lebens liest, in dem du nicht länger Leid über dich und andere bringst, nimmt es in dir Gestalt an.

Viele meiner Leser haben in ihren Briefen den Wunsch geäußert, die Lehren aus *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*

in einer Form vermittelt zu bekommen, durch die sie leichter in die tägliche Lebenspraxis integriert werden können. Dieser Wunsch hat zu dem vorliegenden Buch geführt.

Es enthält neben den Anweisungen und praktischen Übungen auch kurze Absätze, die jeweils Texten aus dem vorigen Buch entsprechen; sie sind als Erinnerung an einige der Gedanken und Konzepte gedacht und können dir als Leitfaden für die tägliche Anwendung dieser Ideen dienen.

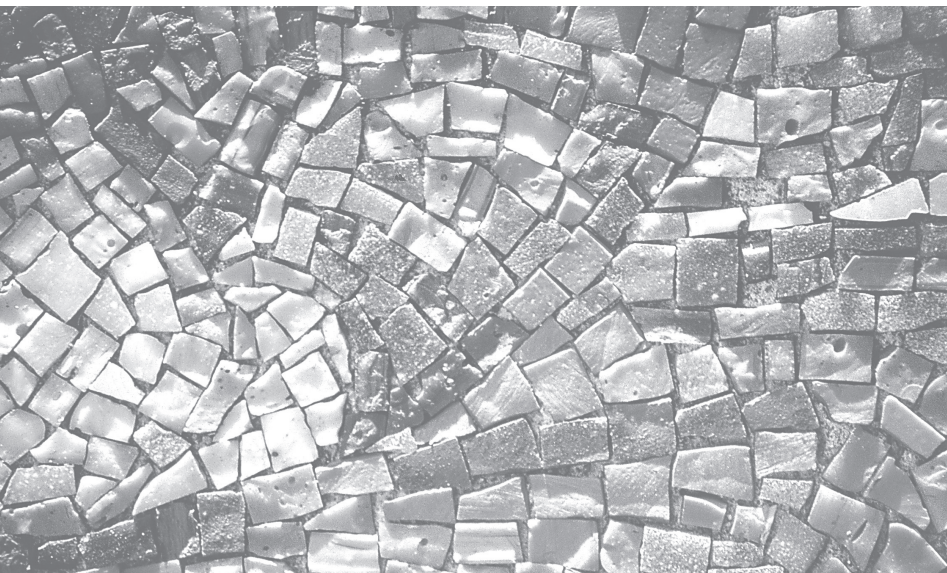
Viele der Textpassagen eignen sich besonders zum meditativen Lesen. Dabei kommt es nicht darauf an, dir neue Kenntnisse anzueignen, sondern beim Lesen in einen anderen Bewusstseinszustand einzutreten. Deshalb kannst du denselben Textabschnitt auch immer wieder lesen und ihn jedes Mal als frisch und neu empfinden. Nur Worte, die im Gegenwärtigsein gesprochen oder geschrieben werden, haben diese transformative Kraft, die Kraft, auch beim Leser das Gegenwärtigsein zu wecken.

Am besten liest du diese Texte langsam. Du wirst des Öfteren innehalten und dich einen Augenblick lang der Besinnung oder Stille hingeben wollen. Bisweilen wirst du das Buch auch nur kurz irgendwo aufschlagen und ein paar Zeilen lesen.

Für Leser, die die Lektüre meines ersten Buches zu

schwierig fanden und vielleicht davor zurückschrecken, wird das neue Buch *Leben im Jetzt* eine gute Einführung sein.





**Teil I**  
**Der Zugang zur**  
**Kraft des Jetzt**

*Wenn dein Bewusstsein nach außen  
gerichtet ist,  
entstehen das Denken und die Welt.  
Wenn es nach innen gerichtet ist,  
erkennt es seinen Ursprung  
und kehrt heim ins Unmanifestierte.*

# I Sein und Erleuchtung

Es gibt das ewige, immer gegenwärtige *eine Leben* jenseits der Myriaden von Lebensformen, die Geburt und Tod unterworfen sind. Viele Menschen verwenden dafür das Wort »Gott«; ich nenne es meist »Sein«, obwohl das Wort »Sein« ebenso wenig erklärt wie das Wort »Gott«. »Sein« hat allerdings den Vorteil, dass es ein offenes Konzept ist. Es reduziert das unendliche Unsichtbare nicht auf etwas Endliches. Man kann sich unmöglich eine gedankliche Vorstellung davon machen. Niemand kann einen Alleinanspruch auf das Sein geltend machen. Es ist dein Gegenwärtigsein an sich, und jeder hat durch das Gefühl der eigenen Gegenwart unmittelbaren Zugang dazu. Vom Wort »Sein« ist es nur ein kleiner Schritt zur Erfahrung des Seins.

**Das Sein besteht nicht nur jenseits aller Formen,** sondern zugleich tief im Innern aller Formen als deren innerstes, unsichtbares, unzerstörbares Wesen. Folglich ist es dir jetzt als dein eigenes tiefstes Selbst, dein eigenes wahres Wesen zugänglich. Aber versuche nicht, es mit dem Denken zu erfassen. Versuche nicht, es zu verstehen.

Du kannst es nur erfahren, wenn der Verstand still ist. Du wirst es nie mit dem Intellekt begreifen können, aber wenn du voll gegenwärtig bist und deine Aufmerksamkeit ganz auf das Jetzt konzentriert, kannst du es fühlen.

Sich des Seins wieder bewusst zu werden und in diesem Zustand »fühlenden Erkennens« zu verharren ist Erleuchtung.

Das Wort *Erleuchtung* beschwört die Vorstellung einer übermenschlichen Großtat herauf, und das Ego möchte, dass es so bleibt; dabei bezeichnet das Wort einfach nur den natürlichen Zustand, in dem du dich eins mit dem Sein fühlst. Es ist ein Zustand der Verbundenheit mit etwas Unermesslichem und Unzerstörbarem, mit etwas, das paradoxerweise du selbst bist und das trotzdem viel größer ist als du. Du findest darin, jenseits von Name und Form, dein wahres Wesen.

Aus der Unfähigkeit, diese Verbundenheit zu spüren, entsteht die Illusion, von sich selbst und der Außenwelt getrennt zu sein. In diesem Fall nimmst du dich bewusst oder unbewusst als isoliertes Fragment wahr. Angst entsteht, innere und äußere Konflikte werden zur Normalität.