

Eckhart Tolle
Jetzt! – Die Kraft der Gegenwart



Die Originalausgabe erschien 1997 unter dem Titel
The Power of Now - A Guide To Spiritual Enlightenment bei Namaste Publishing Inc.,
Vancouver, British Columbia, Canada and New World Library, Novato, California, USA.

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 § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage
Deutsche Ausgabe Januar 2024
Copyright © 2000 der deutschen Erstausgabe: Kamphausen Media GmbH, Bielefeld
Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München in der Penguin Random
House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
produkteicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

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 hinauskamen. „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 bewusstere und damit liebevoltere 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 verletzlich 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 verkramptem 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 wachsamen 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 entgegenblickt.



- Die ehemalige Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten, **Vera F. Birkenbihl** (1946–2011), war eine der ganz großen Trainerpersönlichkeiten. Sie gehört zu den Erfindern von Infotainment, lange bevor es einen Begriff dafür gab. (Sie nannte das seit 1969 brain-friendly und seit 1973 gehirn-gerecht.) Ihre Themenbereiche waren 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 unschätzbareren 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 I: 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 verlangsamten 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 Glücklichsein 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.

„Ich kann mit mir selbst nicht weiterleben.“ Dieser Gedanke kreiste endlos in meinem Verstand. Plötzlich wurde mir bewusst, was für ein sonderbarer Gedanke das war. „Bin ich einer oder zwei? Wenn ich nicht mit mir selbst leben kann, dann muss es zwei von mir geben: das 'Ich' und das 'Selbst', mit dem 'Ich' nicht mehr leben kann.“ „Vielleicht“, dachte ich, „ist nur eins von beiden wirklich.“

Ich war so fassungslos über diese seltsame Erkenntnis, dass mein Verstand anhielt. Ich war bei vollem Bewusstsein, aber es waren keine Gedanken mehr da. Dann fühlte ich mich in eine Art Energiewirbel hineingezogen. Zuerst war die Bewegung langsam, dann beschleunigte sie sich. Ich wurde von heftiger Angst ergriffen und mein Körper begann zu zittern. Wie aus dem Inneren meiner Brust hörte ich die Worte: „Wehre dich nicht!“ Ich fühlte, wie ich in eine Leere hineingesaugt wurde. Es fühlte sich an, als sei die Leere in meinem Inneren, nicht außen. Plötzlich war keine Angst mehr da und ich ließ mich in diese Leere hineinfallen. Ich habe keine Erinnerung daran, was danach geschah.

Ich wurde vom Zwitschern eines Vogels draußen vor dem Fenster geweckt. Nie zuvor hatte ich einen solchen Klang gehört. Meine Augen waren immer noch geschlossen, und ich sah das Bild eines kostbaren Diamanten. Ja, wenn ein Diamant ein Geräusch machen könnte, dann würde sich das so anhören. Ich öffnete meine Augen. Das erste Licht der Morgendämmerung sickerte durch die Vorhänge. Ohne jeden Gedanken wusste ich, fühlte ich, dass es über das Licht unendlich viel mehr zu erfahren gibt, als wir ahnen. Diese weiche Helligkeit, die durch die Vorhänge sickerte, war Liebe selbst. Tränen stiegen mir in die Augen. Ich stand auf und ging im Zimmer umher. Ich erkannte das Zimmer, und doch wusste ich, dass ich es nie zuvor wirklich gesehen hatte. Alles war frisch und

unberührt, als ob es gerade erst entstanden wäre. Ich nahm einige Dinge in die Hand, einen Bleistift, eine leere Flasche, voll Wunder über die Schönheit und Lebendigkeit von allem.

An diesem Tag ging ich in der Stadt umher, voller Staunen über das Wunder des Lebens auf der Erde, so als wäre ich gerade erst in diese Welt hineingeboren worden.

Fünf Monate lang lebte ich ununterbrochen in einem Zustand tiefen Friedens und tiefer Glückseligkeit. Danach ließ die Intensität etwas nach, oder vielleicht schien es auch nur so, weil mir dieser Zustand so selbstverständlich geworden war. Ich konnte weiterhin in der Welt funktionieren, obwohl mir bewusst war, dass jegliches Tun nicht das Geringste zu dem hinzufügen konnte, was ich bereits hatte.

Ich wusste natürlich, dass etwas zutiefst Bedeutsames mit mir geschehen war, aber ich verstand es nicht. Erst einige Jahre später, nachdem ich spirituelle Texte gelesen und Zeit mit spirituellen Lehrern verbracht hatte, erkannte ich, dass das, wonach andere suchen, für mich bereits geschehen war. Ich verstand, dass der intensive Leidensdruck mein Bewusstsein in jener Nacht wohl dazu gezwungen hatte, sich aus der Identifikation mit dem unglücklichen und zutiefst ängstlichen Selbst zu lösen, welches ja letztendlich eine Einbildung des Verstandes ist. Der Rückzug muss so vollständig gewesen sein, dass das unechte, leidende Selbst sofort in sich zusammenbrach, so als wenn man den Stöpsel aus einem aufblasbaren Spielzeug herausgezogen hätte. Was zurückblieb, war meine wahre Natur – das stets gegenwärtige *Ich bin*: reines Bewusstsein, bevor es sich mit Form identifiziert. Später lernte ich auch bei vollem Bewusstsein, in dieses innere zeitlose und unsterbliche Reich, das ich

ursprünglich als eine Leere wahrgenommen hatte, einzutreten. Ich befand mich in Zuständen von so unbeschreiblicher Glückseligkeit und Heiligkeit, dass im Vergleich damit sogar die ursprüngliche Erfahrung, welche ich gerade beschrieben habe, verblasste. Es kam dann eine Phase, in der mir auf der körperlichen und materiellen Ebene eine Zeit lang absolut nichts blieb. Ich hatte keine Beziehungen, keine Arbeit, kein Zuhause, keine sozial definierte Identität. Ich verbrachte fast zwei Jahre auf Parkbänken sitzend in einem Zustand intensivster Freude.

Aber sogar die allerschönsten Erfahrungen kommen und gehen. Vielleicht grundlegender als jede Erfahrung ist der tiefe Unterton von Frieden, der mich seitdem nicht mehr verlassen hat. Manchmal ist er sehr stark, fast greifbar, so dass andere ihn auch fühlen können. Zu anderen Zeiten ist er mehr im Hintergrund, wie eine entfernte Melodie.

Später kamen Leute gelegentlich auf mich zu und sagten: „Ich möchte haben, was du hast. Kannst du es mir geben oder mir zeigen, wie man es bekommt?“ Dann sagte ich: „Du hast es bereits. Du kannst es nur nicht fühlen, weil dein Verstand so viel Lärm macht.“ Aus dieser Antwort wurde später das Buch, das du jetzt in deinen Händen hältst.

Bevor ich mich versah, hatte ich wieder eine äußere Identität. Ich war zu einem spirituellen Lehrer geworden.

DIE WAHRHEIT, DIE IN DIR LEBT

Soweit sie in Worten vermittelt werden kann, stellt dieses Buch die Essenz meiner Arbeit mit Individuen und kleinen Gruppen spiritueller Sucher während der vergangenen zehn Jahre in Europa

und in Nordamerika dar. In tiefer Liebe und Anerkennung möchte ich diesen außergewöhnlichen Menschen für ihren Mut danken, für ihre Bereitwilligkeit, sich für innere Transformation zu öffnen, für ihre herausfordernden Fragen und für ihre Bereitschaft zuzuhören. Dieses Buch wäre ohne sie nicht entstanden. Sie gehören zu einer noch kleinen, aber glücklicherweise wachsenden Minderheit von spirituellen Pionieren. Diese Menschen haben einen Punkt erreicht, an dem sie imstande sind, aus ererbten kollektiven Verstandesmustern auszubrechen, die die Menschheit seit Ewigkeiten im Angekettetsein an das Leiden gehalten haben.

Ich bin mir sicher, dass dieses Buch seinen Weg zu denen finden wird, die bereit für eine solche radikale innere Verwandlung sind und für die es dabei als Katalysator wirken kann. Ich hoffe auch, dass es viele andere erreichen wird, die seinen Inhalt als wertvoll erachten, obwohl sie nicht in der Lage sein mögen, ihn voll zu leben oder zu praktizieren. Es ist möglich, dass der Same, der beim Lesen dieses Buches gesät wurde, zu einem späteren Zeitpunkt mit dem Samen der Erleuchtung verschmelzen wird, den jedes menschliche Wesen in sich trägt, und dass dieser Same plötzlich aufgehen und in ihnen lebendig werden wird.

Dieses Buch entstand in seiner gegenwärtigen Form aus oft spontan gegebenen Antworten zu Fragen von Seminarteilnehmern, in Meditationsgruppen und privaten Beratungssitzungen. Ich habe daher das Frage-und-Antwort-Format beibehalten. In diesen Gruppen und Sitzungen lernte und erhielt ich ebenso viel wie die Fragenden. Einige der Fragen und Antworten habe ich fast wörtlich aufgeschrieben. Andere sind umfassender, das heißt, ich habe bestimmte Arten von Fragen, die oft gestellt wurden, zu einer einzigen zusammengezogen und ebenso das Wesentliche der verschiedenen

Antworten zusammengefasst. Beim Schreiben geschah es manchmal, dass eine völlig neue Antwort kam, die tiefgründiger oder einleuchtender war als alles, was ich bisher dazu geäußert hatte. Einige zusätzliche Fragen wurden von der Herausgeberin gestellt, um bestimmte Punkte zu klären.

Du wirst sehen, dass die Dialoge von der ersten bis zur letzten Seite ununterbrochen zwischen zwei verschiedenen Ebenen wechseln.

Auf einer Ebene richte ich deine Aufmerksamkeit auf das, was in dir unecht ist. Ich spreche vom Wesen menschlicher Unbewusstheit und Gestörtheit sowie von den üblichen daraus resultierenden Verhaltensmustern, die von Konflikten in Beziehungen bis zu Kriegen zwischen Stämmen oder Nationen reichen. Dieses Wissen ist wesentlich, denn bevor du nicht lernst, das Falsche als falsch zu erkennen – als nicht du –, kann es keine dauerhafte Verwandlung geben und du wirst immer wieder in die Illusion und irgendeine Art von Schmerz zurückgezogen. Auf dieser Ebene zeige ich dir auch, wie du aufhören kannst, das, was falsch in dir ist, zu einem Selbst und zu einem persönlichen Problem zu machen, denn genau so erhält das Falsche sich aufrecht.

Auf einer anderen Ebene spreche ich von einer grundlegenden Umwandlung des menschlichen Bewusstseins – nicht als einer Möglichkeit in ferner Zukunft, sondern als jetzt erreichbar – egal, wer oder wo du bist. Dir wird gezeigt, wie du dich von der Sklaverei des Verstandes befreien, in den erleuchteten Zustand des Bewusstseins eintreten und ihn im täglichen Leben aufrechterhalten kannst. Auf dieser Ebene des Buches sind die Worte nicht immer als Information gedacht, sondern oft dazu vorgesehen, dich beim

Lesen in dieses neue Bewusstsein hineinzuziehen. Wieder und wieder bemühe ich mich, dich mit mir in den zeitlosen Zustand von intensiver, bewusster Gegenwärtigkeit im Jetzt mitzunehmen, um dir einen Geschmack von Erleuchtung zu geben. Bis du in der Lage bist zu erleben, wovon ich spreche, werden dir diese Passagen wie ständige Wiederholungen vorkommen. Wenn du aber so weit bist, glaube ich, dass du erkennen wirst, welch große spirituelle Kraft sie enthalten, und sie werden für dich vielleicht zu den lohnendsten Teilen des Buches werden. Da außerdem jeder Mensch den Samen der Erleuchtung in sich trägt, wende ich mich oft an den Wissenden in dir, der hinter dem Denker wohnt, an das tiefere Selbst, welches spirituelle Wahrheit sofort erkennt, in Resonanz damit geht und Stärke daraus gewinnt.

Das Pausensymbol  nach bestimmten Abschnitten ist eine Anregung, für einen Moment mit dem Lesen aufzuhören, innezuhalten und die Wahrheit von dem, was gerade gesagt wurde, zu fühlen und zu erfahren. Es mag andere Stellen im Text geben, an denen du das ganz natürlich und spontan tust.

Anfänglich mag dir die Bedeutung bestimmter Worte wie zum Beispiel „Sein“ oder „Gegenwärtigkeit“ nicht völlig klar sein. Lies einfach weiter. Fragen oder Einwände können gelegentlich in deinem Verstand auftauchen, während du liest. Sie werden wahrscheinlich später im Buch beantwortet oder sie mögen sich als nebensächlich erweisen, wenn du tiefer in die Lehre hineingehst und in dich selbst. Lies nicht mit dem Verstand allein. Achte auf jede „Gefühlsantwort“ während des Lesens und jede Art von Erkennen tief im Inneren. Ich kann dich keine spirituelle Wahrheit lehren, die du nicht tief innen bereits kennst. Ich kann dich nur an das erinnern, was du vergessen hast. Lebendiges Wissen, uralt und

doch immer neu, wird dann in jeder Zelle deines Körpers aktiviert und wieder befreit.

Der Verstand will immer einordnen und vergleichen, aber dieses Buch wird dir mehr geben, wenn du dich nicht bemühst, seine Terminologie mit der anderer Lehren zu vergleichen; es könnte dich verwirren. Ich benutze Worte wie „Verstand“, „Glück“ und „Bewusstsein“ auf eine Art, die nicht unbedingt mit anderen Lehren übereinstimmt. Halte dich nicht an irgendwelche Worte. Sie sind nur Stationen, die man so schnell wie möglich hinter sich lässt.

Wenn ich gelegentlich die Worte von Jesus oder Buddha aus „Ein Kurs in Wundern“ oder aus anderen Lehren zitiere, dann tue ich das nicht, um zu vergleichen, sondern um deine Aufmerksamkeit auf die Tatsache zu lenken, dass es in Essenz immer nur eine Lehre gibt und gegeben hat, obwohl sie in mehreren Formen erscheint. Einige dieser Formen, wie z. B. die alten Religionen, sind so überlagert mit fremden Inhalten, dass ihre spirituelle Essenz fast vollkommen verdeckt ist. Ihre tiefere Bedeutung ist dadurch fast nicht mehr zu erkennen und sie haben ihre transformative Kraft verloren. Wenn ich aus den alten Religionen oder anderen Lehren zitiere, dann will ich damit deren tiefere Bedeutung enthüllen und dadurch ihre transformative Kraft wiederherstellen – besonders für jene Leser, welche diesen Religionen oder Lehren folgen. Ich sage ihnen: Es ist nicht nötig, die Wahrheit irgendwo anders zu suchen. Lass mich dir zeigen, wie du das, was du bereits hast, tiefer erfahren kannst.

Meistens habe ich mich jedoch bemüht, eine Terminologie zu benutzen, die so neutral wie möglich ist, um einen möglichst großen Kreis von Menschen zu erreichen. Dieses Buch kann als aktuelle

Neuformulierung für die eine zeitlose spirituelle Lehre, die Essenz aller Religionen gesehen werden. Es ist nicht von äußerer Quellen abgeleitet, sondern entspringt der einen wahren inneren Quelle, enthält also keine Theorien oder Spekulationen. Ich spreche aus innerer Erfahrung, und wenn ich manchmal eindringlich spreche, dann deshalb, um durch die dichten Schichten mentalen Widerstandes zu dringen und den Ort in dir zu erreichen, wo du schon weißt, genau wie ich weiß, und wo die Wahrheit erkannt wird, wenn sie gehört wird. Ein Gefühl von Begeisterung und erhöhter Lebendigkeit entsteht, wenn etwas in dir sagt: „Ja, ich weiß, dies ist die Wahrheit.“

