

Eckhart
Tolle

Jetzt!

Die Kraft der
Gegenwart

Ein Leitfaden
zum spirituellen
Erwachen

Aus dem Amerikanischen übersetzt von
Christine Bolam und
Marianne Savita Nentwig



Einleitung 15

- Die Entstehung dieses Buches 15
- Die Wahrheit, die in dir lebt 18

KAPITEL 1: Du bist nicht dein Verstand 23

- Das größte Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung 23
- Befreie dich von deinem Verstand 29
- Erleuchtung: über das Denken hinausgehen 32
- Emotionen: die Reaktion des Körpers auf deinen Verstand 35

KAPITEL 2: Bewusstsein: der Weg aus dem Schmerz heraus 45

- Erschaffe keinen neuen Schmerz in der Gegenwart 45
- Alter Schmerz: Auflösung des Schmerzkörpers 48
- Ego-Identifikation mit dem Schmerzkörper 53
- Der Ursprung von Angst 54
- Die Suche des Ego nach Ganzheit 56

KAPITEL 3: Eine Bewegung tief in die Gegenwart hinein 59

- Suche dich nicht im Verstand 59
- Beende die Illusion von Zeit 60
- Nichts existiert außerhalb der Gegenwart 61
- Der Schlüssel zur spirituellen Dimension 62
- Zugang zur Kraft der Gegenwart 64
- Loslassen von psychologischer Zeit 67
- Der Wahnsinn psychologischer Zeit 69
- Negativität und Leiden haben ihre Wurzeln in der Zeit 71
- Finde das Leben, das tiefer ist als deine Lebenssituation 73
- Alle Probleme sind Einbildungen des Verstandes 75
- Ein Quantensprung in der Entwicklung des Bewusstseins 77
- Die Freude des Seins 78

KAPITEL 4: Strategien des Verstandes, um die Gegenwart zu vermeiden 83

- Der Verlust des Jetzt: die zentrale Täuschung 83
- Gewöhnliche Unbewusstheit und tiefe Unbewusstheit 85
- Wonach suchen sie? 87
- Die alltägliche Unbewusstheit auflösen 88
- Freiheit vom Unglücklichsein 89
- Wo immer du bist, sei total gegenwärtig 93
- Das innere Ziel deiner Lebensreise 99
- Die Vergangenheit kann in deiner Gegenwart nicht überleben 100

KAPITEL 5: Der Zustand von Gegenwärtigkeit 105

- Es ist nicht das, was du denkst 105
- Die esoterische Bedeutung von „Warten“ 106
- Schönheit erblüht in der Stille deiner Gegenwärtigkeit 108
- Das Erkennen von reinem Bewusstsein 110
- Christus: der lebendige Ausdruck deiner göttlichen Gegenwärtigkeit 115

KAPITEL 6: Der innere Körper 119

- Das Sein ist dein tiefstes Selbst 119
- Schau über die Worte hinaus 120
- Finde deine unsichtbare und unzerstörbare Realität 122
- Verbindung mit dem inneren Körper 123
- Transformation durch den Körper 124
- Predigt über den Körper 127
- Habe tiefe Wurzeln im Innern 128
- Übe Vergebung, bevor du ins Innere des Körpers gehst 130
- Deine Verbindung zum Unmanifesten 132
- Den Alterungsprozess verlangsamen 133
- Das Immunsystem stärken 134
- Lasse dich von deinem Atem in den Körper bringen 135
- Den Verstand kreativ nutzen 136
- Die Kunst des Zuhörens 137

KAPITEL 7: Portale und Zugänge zum Unmanifesten 139

- Gehe tief in den Körper hinein 139
- Die Quelle des Chi 140
- Traumloser Schlaf 142
- Andere Zugänge 143
- Stille 145
- Raum 145
- Die wahre Natur von Raum und Zeit 149
- Bewusstes Sterben 151

KAPITEL 8: Erwachte Beziehungen 155

- Wo immer du bist, ist der Zugang zum Jetzt 155
- Hass-/Liebe-Beziehungen 157
- Abhängigkeit und die Suche nach Ganzheit 159
- Von abhängigen zu erleuchteten Beziehungen 163
- Beziehungen als spirituelle Praxis 166
- Warum Frauen der Erleuchtung näher sind 173
- Den kollektiven weiblichen Schmerzkörper auflösen 175
- Gib die Beziehung mit dir selbst auf 181



KAPITEL 9: Jenseits von Glücklichein und Unglücklichsein ist Frieden 185

Das höhere Gute jenseits von gut oder böse 185

Das Ende deines Lebensdramas 188

Vergänglichkeit und die Zyklen des Lebens 190

Negativität nutzen und aufgeben 196

Das Wesen von Mitgefühl 202

Einer anderen Art von Realität entgegen 204

KAPITEL 10: Die Bedeutung von Hingabe 213

Die Gegenwart annehmen 213

Von der Verstandesenergie zu spiritueller Energie 218

Hingabe in persönlichen Beziehungen 220

Krankheit in Erleuchtung verwandeln 223

Wenn Unglück zuschlägt 225

Leiden in Frieden verwandeln 227

Der Weg des Kreuzes 230

Die Macht zu wählen 232

Anmerkungen 236

Stichwortverzeichnis 237