



# the POWER of NOW

Het zijn New York Times bestsellers, vertaald in het Nederlands met titels als 'De kracht van het nu' en 'Een nieuwe aarde'. De kernboodschap van die boeken: word je bewust van hoe vaak je acties gestuurd worden door gedachten aan situaties uit het verleden of zorgen voor de toekomst. En zie vervolgens hoe die gedachten je belemmeren om te genieten van het moment, van het 'Nu'. De schrijver van deze boeken is Eckhart Tolle. Zijn filosofie is een prachtig hulpmiddel voor alle piekeraars onder ons, bij wie zorgen voor de toekomst en herinneringen uit het verleden het geluk van het heden in de weg staan.

Tekst: Esther Voet | Illustratie: Million Dollar Design

# Leven met de kracht van het NU

“Ik ervaar nu meer rust, tevredenheid en geluk: innerlijke vrede”



Stel: je zit met je lief heerlijk thuis te eten. De kaarsjes branden, het is warm en gezellig en je hebt het helemaal naar je zin. Totdat je lief iets zegt of er gebeurt iets, wat bij jou herinneringen oproept aan een slechte ervaring uit het verleden. In gedachten ga je terug naar toen en je voelt hoe je hele goede gevoel als sneeuw voor de zon verdwijnt. Op zich is er aan de situatie NU helemaal niets veranderd: het eten is nog steeds lekker, je lief is nog steeds lief en de kaarsjes branden vrolijk door. Maar iets in jou zorgt ervoor dat je hele bui omslaat. Of: je loopt op een mooie, zonnige dag door het bos. Je geniet met volle teugen... Totdat je je herinnert dat je morgen dat nare functioneringsgesprek hebt. Ineens heb je geen oog meer voor al dat moois om je heen, in gedachten ben je al bezig met wat jij tijdens dat gesprek wilt gaan zeggen, hoe jij denkt dat de ander zal reageren en hoe jij dáár dan weer op moet reageren. Er gaat een heel toneelstuk aan je voorbij. Je bent eigenlijk helemaal niet meer bij de mooie wandeling die je NU maakt, maar bij de zorgen van morgen. Herkenbaar? Als het antwoord daarop ‘ja’ is, dan is de filosofie van Eckhart Tolle iets voor jou.

## GEEN GOEROE

Wie een goeroe zoekt, moet niet bij Eckhart Tolle zijn. Allereerst heeft deze filosoof niets met de rol van goeroe en ten tweede mist hij de *looks* en het charisma die nodig zijn om de status van aanbeden idool te bereiken. Sommigen noemen hem ET, omdat zijn initialen toevallig gelijk zijn aan het vertederende wezentje in de gelijknamige SF-film. En laten we eerlijk zijn, Tolle ziet er ook een beetje uit als ET. Werd ET beroemd om zijn kreet: “ET Phone Home”, als je Eckhart hoort praten, krijg je het gevoel dat hij ook ‘een rechtstreeks lijntje heeft met ‘thuis’.

Thuis moet in dit geval dan worden uitgelegd als een hoger bewustzijn, waar zo veel mensen naar op zoek zijn. Feit is dat Tolle een gelukkig mens is; het straalt van hem af. Maar dat geluk heeft hij niet in de schoot geworpen gekregen. Hij was een bijzondere puber en ging tussen zijn dertiende en tweentwintigste niet naar school omdat hij dat een ‘vijandige omgeving’ vond. Toch studeerde hij af aan de Universiteit van Londen en volgde hij een doctoraalstudie literatuur, talen en filosofie in Cambridge, die hij overigens niet afmaakte. Tolle leed lang aan ernstige depressies en was zelfs jarenlang suïcidaal, tot hij op zijn 29ste ineens ‘het licht zag’. Hij zag hoe hijzelf en mensen om hem heen lijdten onder wat hij noemt ‘the painbody’ - het pijnlichaam, hoe dat het leven bepaalt, en Tolle vond ook een manier om daar vanaf te komen.

## WAAR GAAT HET ALLEMAAL OM?

Painbody? Zul je je afvragen, wat is dat nu weer? Nou, dat is precies datgene in ons brein dat in werking treedt in soortelijke situaties als bovenstaande. Wij mensen denken ons suf. Hoe vaak gaan we in gedachten niet terug naar negatieve ervaringen uit het verleden of piekeren we over de zorgen van morgen en vergeten we oog te hebben voor dat wat er ‘nu’ is? Ons brein herinnert ons voortdurend aan wat ooit was, of wat nog moet komen. Die gedachten wekken vervolgens emoties op: verdriet, boosheid of angst. Komen die gedachten op, dan ervaren we de emotie die daarbij hoort, dan is het gedaan met de vaak prettige situatie waarin we ons ‘nu’ bevinden. We pijnigen onszelf dan met iets dat op dit moment helemaal niet gebeurt. Dat mechanisme noemt Tolle ‘the painbody’, het pijnlichaam. Dat pijnlichaam maakt onderdeel uit van ons ego. Dat we allemaal een ego hebben, daar zijn de wetenschappers het wel over eens. De één heeft een wat

groter ego, de ander een wat kleiner, de één heeft ook een groter pijnlichaam dan de ander. Sommige mensen laten zich nu eenmaal minder beïnvloeden door situaties die ze vroeger hebben meegemaakt of maken zich minder zorgen over wat er komen zal, dan de ander.

## ONZE GEDACHTEN ZIJN ONS DE BAAS

Op zich is er niets mis met het ego. Het zorgt ervoor dat we ambitie hebben en iets willen bereiken in het leven, het maakt onderdeel uit van wie we zijn, van ons ‘ik’. Het ego wordt onder meer gevormd door aangeboren karaktereigenschappen, onze ervaringen en vooral de conclusies die we daaruit getrokken hebben. Al dat soort invloeden vormen ons ego. Het ego probeert maar één ding: te overleven. En dat doet het door voortdurend ons denken te beheersen. Dat is de grote negatieve eigenschap van ons ego. Zo zijn we niet de baas over onze gedachten, maar zijn onze gedachten de baas over ons. En bij heel veel mensen worden de gedachten weer beheerst door het pijnlichaam, dat voortdurend gevoeld wil worden. Vooral ’s nachts, als we heerlijk liggen te slapen en plotseling wakker worden. Het pijnlichaam vindt het dan heerlijk om ons te pijnigen met allerlei gepieker, met zaken die pas morgen relevant zijn of al lang niet meer relevant zijn, en daar gaat onze rust! Dat schiet natuurlijk niet op.

## CONCENTREREN OP ‘NU’

Volgens de theorie van Tolle is de mens – wanneer het ego niet de baas speelt – van nature in staat om geluk en innerlijke stilte te ervaren. Dat is volgens hem de basis van ons zijn. Daarmee is hij een geestverwant van alle Oosterse leermeesters die die staat proberen te bereiken door middel van bijvoorbeeld meditatie. Een perfecte truc waarmee we dat gepieker de baas kunnen worden, is allereerst natuurlijk het observeren, het beseffen wat er gebeurt; dát we

liggen te denken aan iets dat nu niet relevant is. Vervolgens kunnen we ons bewust helemaal gaan concentreren op wat er nú gebeurt, wat we nú zien of voelen, waar we nú zijn, wat we nú doen. In het geval van ons nachtelijke gepieker: het ervaren van ons lekkere bed, de warme dekens over ons heen, de heerlijke ervaring van een wereld in rust, er is in dat ‘nu’ waarschijnlijk helemaal niets aan de hand. Zo stoppen we dat stemmetje in onze bovenkamer en komt vanzelf een gevoel van rust en een goed gevoel naar boven, nú is er helemaal niets mis. Zo ervaren we ook dat we ons denken niet zijn, we zijn juist datgene wat er is als we juist niet denken.

## INNERLIJKE VREDE

Iemand die al jaren ‘De kracht van het nu’ beoefent (want niemand kan het zo maar ineens), is psychologe Rickie Moore. Zij geeft al dertig jaar workshops in heel Europa en werkt met Tolle’s wijsheden: “Het leven is voor mij veranderd. Zo merk ik dat ik nooit meer wacht. Wachten betekent dat je ergens nog niet bent, of iemand er nog niet is. Maar ik ben er al en heb nu in plaats van te ‘wachten’ tijd om te observeren, om gewoon te ‘zijn’. Daarbij neem ik ook geen negatieve herinneringen uit het verleden meer mee in het heden, en ik kan je vertellen dat dat zowel mij als mijn familieleden goed heeft gedaan. Iedere ontmoeting is nu een nieuwe ontmoeting, in het hier en nu, ik kan ze fris en met een open hart tegemoet treden. Daarbij heb ook ik een painbody. Ik kan het nu herkennen als het de kop opsteekt en het dan met humor het zwijgen op leggen. Ik jaag het weg door te lachen, vooral om mezelf. Humor helpt! Ik merk hoe goed het me doet en dat ik veel meer rust, tevredenheid en geluk ervaar: innerlijke vrede. Het werkt echt!” ●

## BOEKEN:

‘De kracht van het Nu’. Eerste boek van Tolle, een absolute bestseller die je ogen opent. Uitgeverij Ankh-Hermes, € 17.  
 ‘Een nieuwe aarde’, de opvolger van De kracht van het Nu, volgens velen toegankelijker geschreven dan het eerste boek. Uitgeverij Ankh-Hermes, € 19,90  
 ‘De stilte spreekt’, het nieuwste boek dat nader ingaat op wat er gebeurt als je het ego-denken loslaat. Uitgeverij Ankh-Hermes € 12.



## TIPS:

Sommigen hebben moeite met de manier van schrijven van Tolle en merken dat ze de filosofie beter begrijpen als ze de dvd’s bekijken, waarop Tolle lezingen geeft. Een paar aanraders:  
 • *Eckhart Tolle’s Findhorn retraite + 2 dvd’s*, € 19,50  
 • *The Serious Business of Happiness*, Eckhart Tolle, Marianne Williamson en Nachum Shiffren, € 16,99  
 • Zie ook Tolle’s website: [www.eckharttolle.com](http://www.eckharttolle.com)  
 • Op [www.green2.nl](http://www.green2.nl) vind je een handig stappenplan om zelf Tolle’s methode uit te proberen.



## BIJeenKOMSTEN:

In Nederland worden speciale ‘Power of Now’-bijeenkomsten onder auspiciën van Tolle georganiseerd, waaronder avonden bij de in dit artikel geïnterviewde psychologe Rickie Moore. Meer weten? Schrijf een e-mail naar [inpeace@inpeacenet.com](mailto:inpeace@inpeacenet.com).