

ECKHART TOLLE

Leben im Jetzt



arkana



ECKHART TOLLE

J *Leben im*  
JETZT

Lehren, Übungen und Meditationen  
aus »The Power of Now«

Aus dem Amerikanischen von Erika Ifang



arkana

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



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

14. Auflage  
© 2001 Eckhart Tolle  
© 2002 der deutschsprachigen Ausgabe  
Arkana, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Lektorat: Gerhard Juckoff  
Satz: Barbara Rabus  
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-33680-7

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-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 Bewusstseinsstufe 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 Egotenkens 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.



Eckhart Tolle

**Leben im Jetzt**

Lehren, Übungen und Meditationen aus 'The Power of Now'

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 160 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
ISBN: 978-3-442-33680-7

Arkana

Erscheinungstermin: September 2002

Eckhart Tolles Grundlagenwerk "The Power of Now" (dt. "Jetzt", Kamphausen Verlag 2000) ist in den Vereinigten Staaten und Deutschland ein großer Erfolg. Das vorliegende Arbeitsbuch "Leben im Jetzt" präsentiert in gestraffter und überarbeiteter Form die Essenz aus "The Power of Now". Es enthält Tolles fundamentale Erkenntnisse und seine konkreten Anleitungen, wie wir durch Achtsamkeit unsere verhängnisvollen unbewussten Verhaltensmuster durchbrechen und zu einem befreiten Leben finden können. Wer das "Leben im Jetzt" praktiziert, verändert seine Wahrnehmung der Welt von Grund auf. Der Weg hierhin führt über die "unparteiische" Beobachtung unserer mentalen Vorgänge. 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.