



ECKHART
TOLLE

Een met alle

LEVEN

Inspirerende teksten uit *Een nieuwe aarde*

Een met alle leven

Inhoud

Inleiding 7

Het denken voorbij 11

De kracht van het huidige moment 21

Wie ben ik? 29

Ontwaken 39

Innerlijke ruimte 47

Je levensdoel 57

Aanwezig worden 65

Bewustzijn 73

Het innerlijke lichaam 79

Een zijn met al het leven 85

Noten 93

Over de auteur 95

Inleiding

Voor dit boekje, dat hoort bij *Een nieuwe aarde*, heb ik uit het oorspronkelijke werk passages gekozen die me bijzonder geschikt leken om je door te laten inspireren of om op te mediteren. Om die reden vind ik het geen goed idee het achter elkaar uit te lezen. Het is beter dat je niet meer dan één hoofdstuk tegelijk leest en bij een passage die een reactie in je teweegbrengt stopt met lezen of die passage nog eens leest. Daarna laat je de woorden bezinken en voel je de waarheid waarnaar ze wijzen en die natuurlijk al in je zit. Wat ook kan is het boek af en toe op een willekeurige bladzijde openslaan en dan een bladzijde of passage lezen en de woorden de weg laten wijzen naar de dimensie diep in je die boven woorden en gedachten uitgaat. De waarheid waarnaar de woorden wijzen, de tijdloze dimensie van het bewustzijn, kun je niet bereiken door redeneren en denken in concepten.

Dit boek is geen ingekorte versie van *Een nieuwe aarde*. Er staan wel een paar van de krachtigste wegwijzers uit het oorspronkelijke boek in, maar je vindt er vrij weinig over het ego en helemaal niets over het pijnlichaam. Met andere woorden: als je deze mentaal-emotionele patronen in je, die het ont-

staan van een nieuw bewustzijn in de weg staan, wilt begrijpen en daardoor kunt zien, dan moet je bij het oorspronkelijke boek zijn.

Dit boek heeft het meest te bieden aan mensen die *Een nieuwe aarde* al – misschien al meer dan eens – hebben gelezen, er sterk op reageerden en er innerlijk door veranderd zijn. Aan informatie heeft dit boekje niet veel te bieden. Je leest het niet om iets nieuws te weten te komen maar om dieper door te dringen, meer aanwezig te worden, te ontwaken uit de stroom van onophoudelijk en dwangmatig denken. Als er geen moment van herkenning is, hoe vaag of vluchtig ook, van datgene waarnaar de woorden wijzen, betekenen de woorden vrijwel niets en blijven ze abstracte concepten. Maar als die herkenning wel optreedt, betekent dat dat het ontwaakte bewustzijn uit jou tevoorschijn begint te komen; de woorden die je leest, helpen daarbij. Als je sommige passages in het boek heel krachtig vindt, bedenk dan dat je je eigen geestelijke kracht voelt, dat wil zeggen wie je in wezen bent. Alleen de Geest kan de Geest herkennen.

EEN ZIJN MET
AL HET LEVEN

Het denken voorbij

Denken is slechts een nietig aspect van het geheel van het bewustzijn, het geheel van wie je bent.

Wat er nu ontstaat is niet een nieuwe overtuiging, een nieuwe religie, spirituele ideologie of mythologie. We bereiken het einde, niet alleen van mythologieën maar ook van ideologieën en overtuigingen. De verandering gaat dieper dan de inhoud van je verstand, dieper dan je gedachten. In de kern van het nieuwe bewustzijn ligt dan ook de transcendentie van het denken, het nieuw ontdekte vermogen om een dimensie in jezelf te verwezenlijken die oneindig veel groter is dan het denken.

Je ontleent je identiteit en je gevoel van wie je bent dan niet meer aan de onophoudelijke stroom van gedachten die je in je oude bewustzijn voor jezelf aanziet. Wat een bevrijding om te beseffen dat de 'stem in mijn hoofd' niet is wie ik ben.

Wie ben ik dan? Degene die het ziet. Het bewust zijn dat er was voor het denken, de ruimte waarin het denken – of de emotie of waarneming plaatsvindt.



De hoofdoorzaak van ongelukkig-zijn is nooit de situatie maar je gedachten erover.

Wees je bewust van de gedachten die je denkt. Scheid ze van de situatie, die altijd neutraal is, die altijd is zoals ze is. Dáár is de situatie of het feit en híér zijn mijn gedachten erover. Blijf in plaats van verhalen te verzinnen, bij de feiten. Bijvoorbeeld: 'Ik ben geruïneerd' is een verhaal. Het beperkt je en verhindert dat je effectieve actie onderneemt. 'Ik heb nog vijftig cent op de bank' is een feit. Feiten onder ogen zien geeft je altijd kracht. Wees je ervan bewust dat wat je denkt tot op grote hoogte de emoties schept die je voelt. Je moet het verband zien tussen je gedachten en je emoties. In plaats van je gedachten en emoties te zijn, moet je het bewust zijn erachter zijn.



'Wat namelijk in deze wereld wijsheid is, is dwaasheid bij God', zegt de Bijbel.¹ Wat is de wijsheid van deze wereld? De beweging van gedachten en zingeving die alleen bepaald wordt door het denken.

Het denken isoleert een situatie of gebeurtenis en noemt die dan goed of slecht, alsof die een eigen leven leidt. Als je te

veel op het denken vertrouwt, raakt de werkelijkheid versplinterd. Die versplintering is een illusie, maar lijkt heel echt zolang je erin gevangen zit. En toch is het heelal een ondeelbaar geheel waarin alles met alles verbonden is, waarin niets op zichzelf staat. De diepere verbondenheid van alle dingen en gebeurtenissen met elkaar betekent dat de mentale etiketten 'goed' en 'slecht' uiteindelijk een illusie zijn. Ze gaan altijd uit van een beperkt perspectief en zijn dus alleen relatief en tijdelijk waar.

Er zijn geen toevallige gebeurtenissen, en ook zijn er geen gebeurtenissen of dingen die alleen door en voor zichzelf, los van het geheel, bestaan. De atomen waaruit je lichaam bestaat, maakten ooit deel uit van sterren, en de oorzaken van zelfs de kleinste gebeurtenis zijn vrijwel oneindig in getal en op een onbegrijpelijke manier met het geheel verbonden.

Als je de oorzaken van een gebeurtenis terug zou volgen, zou je helemaal terug moeten gaan naar het begin van de schepping. De kosmos is niet chaotisch. Het woord 'kosmos' betekent zelfs 'orde'. Maar dat is niet een orde die het menselijke verstand ooit kan begrijpen, al vangt het er soms een glimp van op.



Als we een bos betreden waar nog nooit een mens wat mee gedaan heeft, ziet ons denkende verstand alleen maar wanorde en chaos om zich heen. Het kan zelfs geen onderscheid meer maken tussen leven (goed) en dood (slecht), omdat overal nieuw leven uit rottend en verterend materiaal groeit. Alleen als we vanbinnen stil genoeg zijn en het rumoer van het denken verstomt, kunnen we gaan zien dat er een verborgen harmonie is, iets heiligs, een hogere orde waarin alles op zijn plaats is en niet anders zou kunnen zijn dan het is.

Het verstand voelt zich meer op zijn gemak in een landschapspark, omdat dat door het denken gepland is; het is niet organisch gegroeid. Daar is een orde te zien die het verstand kan begrijpen. In het bos is een onbegrijpelijke orde die er voor het verstand als een chaos uitziet. Het is een orde die zich niets aantrekt van de verstandelijke categorieën van goed en slecht. Je kunt die niet door denken begrijpen, maar je kunt haar voelen als je stopt met denken, stil en alert wordt en niet probeert haar te begrijpen of te verklaren. Alleen dan kun je je bewust worden van de heiligheid van het bos. Zodra je die verborgen harmonie, die heiligheid bespeurt, beseft je dat je er niet los van staat en als je dat beseft, word je een bewuste deelnemer. Op die manier kan de natuur je helpen je weer af te stemmen op de heelheid van het leven.



Dit is de werkelijkheid voor de meeste mensen: zodra er iets wordt waargenomen, wordt het benoemd, geïnterpreteerd, met iets anders vergeleken; het fantoomzelf, het ego, vindt het leuk of niet leuk, noemt het goed of slecht. Ze zijn gevangen in gedachtevormen, in het objectbewustzijn.

Je kunt niet geestelijk ontwaken voordat het dwangmatige en onbewuste benoemen ophoudt of je je daar in elk geval bewust van wordt en je het dus kunt waarnemen als het gebeurt. Door dit constante benoemen blijft het ego waar het is; als het niet-waargenomen verstand. Telkens als het benoemen ophoudt, zelfs al als je je er bewust van wordt, is er innerlijke ruimte en ben je niet meer geheel in beslag genomen door het verstand.



Neem een voorwerp dicht bij je – een pen, een stoel, een kopje, een plant – en onderzoek het visueel, dat wil zeggen: met grote belangstelling, bijna nieuwsgierig. Neem er geen voorwerpen voor waar je sterke persoonlijke associaties mee hebt die je aan vroeger herinneren, zoals waar je het gekocht hebt, wie het je gegeven heeft, enzovoort. Neem ook geen voorwerpen met tekst erop, zoals een boek of een fles. Dat geeft het denken een prikkel. Geef dan, zonder je in te spannen maar wel alert, al je aandacht aan het voorwerp, aan elk detail.

Als er gedachten bij je opkomen, laat je er dan niet door meeslepen. Je bent niet geïnteresseerd in de gedachten, maar in de daad van het waarnemen. Kun je het denken losmaken uit het waarnemen? Kun je kijken zonder dat de stem in je hoofd commentaar geeft, conclusies trekt, vergelijkt of probeert iets te ontdekken? Laat na een paar minuten je blik door de kamer dwalen of kijk om je heen als je ergens buiten bent en richt je alerte aandacht op alles waar je oog op valt.

Luister vervolgens naar eventuele geluiden. Luister er op dezelfde manier naar als je naar de dingen om je heen keek. Sommige geluiden zijn natuurlijk – water, wind, vogels – en andere komen van mensen. Sommige zijn prettig, andere onprettig. Maak echter geen onderscheid tussen goed en slecht. Laat elk geluid zijn zoals het is, zonder het te interpreteren. Ook hier is ontspannen, maar alerte aandacht de sleutel.

Als we waarnemen zonder de dingen te interpreteren of mentaal van etiketten te voorzien, wat betekent dat we geen gedachten aan onze waarnemingen toevoegen, kunnen we de diepere verbondenheid onder onze waarneming van schijnbaar afzonderlijke dingen nog wel voelen.



Probeer de stem in je hoofd te pakken, dat wil zeggen: op te merken, misschien op het moment dat hij ergens over klaagt,

en zie dan wat hij is: de stem van het ego, niet meer dan een geconditioneerd denkpatroon, een gedachte. Telkens als je die stem opmerkt, besef je ook dat je niet die stem bent maar degene die zich van die stem bewust is.

Je *bent* in feite het bewust zijn dat zich bewust is van de stem. Op de achtergrond staat dat bewust zijn. Op de voorgrond is de stem, de denker. Op die manier bevrijd je je van het ego, bevrijd je je van het niet-waargenomen verstand.



Concepten noch wiskundige formules kunnen het oneindige verklaren. Geen enkele gedachte kan de omvang van het enorme geheel omvatten. De werkelijkheid is een geünificeerd geheel, maar het denken splitst het in fragmenten. Dat leidt tot fundamentele misvattingen, bijvoorbeeld dat er afzonderlijke dingen en gebeurtenissen zijn, of dat dit de oorzaak is van dat. Elke gedachte impliceert een perspectief, en elk perspectief veronderstelt door zijn aard beperking, wat uiteindelijk betekent dat de gedachte niet waar, of niet absoluut waar is. Alleen het geheel is waar, maar het geheel kan niet worden uitgesproken of gedacht. Vanuit een standpunt dat boven de beperkingen van het denken staat en dus onbegrijpelijk is voor het menselijke verstand, gebeurt alles nu. Alles wat er ooit is geweest of zal zijn is nu, buiten de tijd, die een mentale constructie is.



Als je de wereld niet bedekt met woorden en etiketten, keert er een gevoel voor het wonderbaarlijke terug in je leven dat lang geleden verloren is gegaan, toen de mensheid het verstand niet meer gebruikte maar er volledig door in beslag genomen raakte. Er keert een besef van diepte terug in je leven. De dingen krijgen hun nieuwheid, hun frisheid terug. En het grootste wonder is te ervaren dat je essentiële zelf er is vóór woorden, gedachten, mentale etiketten en beelden. Om dat te laten gebeuren, moet je je besef van ik, van Zijn, losmaken van alle dingen waar het mee verward is geraakt, dat wil zeggen: waarmee het zich geïdentificeerd heeft.



Is het mogelijk van het idee af te komen dat je moet weten wie je bent? Met andere woorden: kun je ophouden met zoeken naar conceptuele definities om je een gevoel te geven van wie je bent? Kun je ophouden met denken te zien als een identiteit?

Hoe meer je je identiteit ontleent aan je gedachten, des te meer raak je afgesneden van de spirituele dimensie in jezelf.

Jezelf definiëren door denken betekent dat je jezelf beperkt. Als je helemaal aanvaardt dat je niet weet wie of wat je bent, betreed je in werkelijkheid een toestand van vrede en helderheid die dichterbij wie je werkelijk bent dan denken ooit kan komen.



Streef niet naar geluk. Als je ernaar streeft, vind je het niet, want streven is de antithese van geluk. Geluk onttrekt zich altijd aan je greep, maar vrij zijn van ongelukkige gevoelens is nu bereikbaar door onder ogen te zien wat het is in plaats van er verhalen over te vertellen. Ongelukkig-zijn verbergt je natuurlijke toestand van welbevinden en innerlijke vrede, de bron van echt geluk.