

## Recensie voor Langedijk Consult Zomernieuwsbrief over geluk

De kracht van het nu.

Gids voor spirituele verlichting.

Door: Eckhart Tolle

(2001) Deventer, Ankh-Hermes

Isbn: 90-202-8230-1

Recensie door: Miranda Langedijk, Strategisch HRM consultant, Personal en Executive coach.

[www.langedijkconsult.nl](http://www.langedijkconsult.nl) (zie [Communicatie & media voor de themanieuwsbrieven](#))

Langedijk Consult, Twiskeweg 35, 1504 AB Zaandam, tel. 06-13.54.10.47

Eckhart Tolle noemt zijn boek "De kracht van het nu" een gids voor spirituele verlichting. Een (zelf)benoemde goeroe die aangeeft **hoe tot een gelukkiger leven te komen**. Mijn haren gingen overeind staan bij die gedachte en het feit dat het boek een absolute best-seller is wekt bij mij dan ook nog flink argwaan. Maar al lezend moest ik al snel toegeven dat het boek, wanneer je jezelf en de goeroe met twee benen op de grond en een stevige knipoog blijft bekijken, veel goeds te bieden heeft.

Eckhart beschrijft hoe je pijn in al z'n vormen kunt loslaten door werkelijk te gaan voelen. Een boodschap die nauw aansluit op de stroming in de psychologie die zich bezig houdt met Lichaamswerk.

Door te wonen in je hoofd en je te vereenzelvigen met je denken raak je het contact met je ware zelf kwijt. Contact dat je juist zo nodig hebt om je leven in het nu te kunnen leven. Leven in het "nu" in tegenstelling tot leven in het verleden of de toekomst. Leven in het verleden houdt in dat je regelmatig piekert over dingen die zijn gebeurd. Over de vraag of je het goed hebt gedaan en of je dingen niet anders had moeten aanpakken. Een veel voorkomend gevolg hiervan: spijt, schuldgevoelens en ontevredenheid. Leven in de toekomst betekent dat je vooral denkt over wat er nog moet en kan gebeuren. Je piekert dan over al die dingen die nog op je to-do lijst staan, over de nare dingen die je zouden kunnen overkomen of over het goede dat je misschien te wachten staat. Leven in de toekomst betekent soms ook vasthouden aan het idee dat je later gelukkig zal zijn. Later, wanneer je bepaalde dingen (eindelijk) voor elkaar hebt. Je nu gelukkig en tevreden voelen plaats je daarmee buiten je bereik. Het geluk lag in het verleden of het moet nog komen. Eckharts boodschap is: leef nu en voel nu ten volle hoe het nu met je gaat. Daarin vind je vrede en wellicht geluk. Als je bewust bent kun je er op elk moment voor kiezen te Zijn. Een mooi en vertrouwen wekkend idee daarbij is dat je elk moment in het nu aankunt. Er is geen groter lijden dan het lijden dat men vreest...

Al met al ben ik erg te spreken over het boek. Het bevat veel mooie verwijzingen naar, en interpretaties van spirituele uitingen. Het biedt inspiratie en teksten die geschreven zijn om over te mediteren. Wanneer je door de goeroe-grootheid heen kijkt is het behoorlijk waardevrij en respectvol geschreven. Vrij concluderend naar Eckhart: Ben je niet zover dat je de identificatie met je eigen pijn onder ogen wilt zien en wilt accepteren, dan roept dit boek ongetwijfeld heel veel weerstand bij je op. Een afsluiting à la het sprookje "De nieuwe kleren van de keizer". Ik ben heel benieuwd wat je er van vindt!