

# 'Jezelf beter leren kennen en doorgronden'

## lessen van Eckhart Tolle

Door Alice de Wit



Eckhart Tolle

In het kader van *De Maand van de Spiritualiteit* worden er door heel Nederland activiteiten georganiseerd. De initiatiefnemers van *De Maand* willen aansluiten bij een groeiende behoefte aan zingeving en inspiratie, die we in onze samenleving op dit moment zien. Eén activiteit op de agenda op hun website is een lezing over Eckhart Tolle door personal coach Lucas van der Valk met als titel:

### 'Jezelf beter leren kennen en doorgronden – lessen van Eckhart Tolle'

Het is januari, de kleine theaterzaal van de Centrale Bibliotheek in Hilversum is volgestroomd met mensen. Het zijn vooral vrouwen die komen luisteren. Om precies te zijn zitten er 73 vrouwen en zeven mannen. Onze spreker wordt geïntroduceerd als 'Lucas Tolle', wat hij zelf wel een aar-

dige verspreking vindt. Hij wil deze avond gebruiken om een inleiding te geven op het werk van Tolle. De spiritueel coach en leraar, die in zijn boeken 'leven in het hier en nu' predikt. Van der Valk heeft Tolle een aantal malen ontmoet. In Rotterdam en in het Italiaanse Assisi. Hij vindt Tolle een bijzondere en ook een gewone man en besloot om lezingen over hem te gaan geven; over deze Duitser die naar Amerika emigreerde waar hij aangesproken wordt als Eckhart Tolle.

### De mens Tolle

Tolle wordt in 1948 in Duitsland geboren als Ulrich Leonard Tolle. Zijn ouders hebben altijd ruzie, zodat er een permanente vechtsituatie ontstaat, die Tolle verschrikkelijk vindt. Hij vindt dat hij een nare jeugd heeft. Zijn ouders gaan uiteindelijk wel scheiden. Hij gaat bij zijn moeder wonen, terwijl zijn vader naar Spanje emigreert. Op zijn dertiende jaar weigert hij om nog naar school te gaan. Zijn moeder weet niet meer wat zij met deze eigenzinnige puber aanmoet en ze zegt dan ook: 'Ga jij maar naar je vader'.

Zo vertrekt Tolle naar Spanje. Hij besluit om aan zelfstudie te gaan doen en kiest voor de vakken Astrologie en Spaans. Naar het reguliere onderwijs gaat hij niet. Op zijn negentiende verhuist hij naar Londen, waar hij Duits en Spaans gaat doceren. Zelf studeert hij op de avondschool, zodat hij de benodigde papieren voor de universiteit kan halen. In deze tijd raakt Tolle depressief. Hij is angstig en kampt met nerveuze spanningen en doet een aantal pogingen tot zelfdoding. Ondanks zijn psychische problemen behaalt hij toch zijn middelbare schooldiploma en zegt hier later over, dat hij dat deed uit angst voor de toekomst.



In 1970, als hij 22 jaar oud is, gaat Tolle aan de universiteit van Londen filosofie, psychologie en literatuur studeren. Hij studeert vervolgens af met de hoogste cijfers en krijgt een beurs als onderzoeker op de Cambridge University.

### Transformatie

1977 is het jaar waarin Tolle erg depressief en angstig is. Hij is hyperactief in die tijd, voelt zich geïsoleerd en vervreemd van andere mensen. Hij heeft de neiging tot zelfdoding. Op een bijzondere nacht als hij 29 jaar oud is, krijgt hij een persoonlijke inzinking. Hij denkt: 'Zo kan ik niet meer met mijzelf leven'. Hierin komt de vraag op: 'Wie is die 'ik' die niet met zichzelf kan leven?' Hij wordt de leegte ingetrokken. Hij weet niet wie hij is en wat er met hem gebeurt. Het 'depressieve ik' met problemen met een onbevredigd verleden en die angstig is voor de toekomst, stort in elkaar en is een illusie.

Hij staat de volgende ochtend op en voelt dat alles vredig is, omdat het 'ik' er niet meer is. 'Het zelf' is overgebleven met het gevoel van aanwezig zijn. Het is een volledige transformatie van zijn leven.

### Periode van zijn

In de periode die volgt op deze spirituele transformatienacht, doet Tolle twee jaar lang helemaal niets. Hij brengt zijn tijd door zittend in het park op bankjes, kijkend naar mensen. Hij slaapt bij vrienden, in een boeddhistisch klooster en op straat.

Hij is diep gelukkig en gebruikt deze tijd om wat hem is overkomen in één nacht te verwerken, begrijpen en te integreren en te verdiepen. Volledige integratie zal uiteindelijk na zeven jaar mogelijk zijn.

Op een nacht droomt hij dat hij 'Eckhart' heet. Deze naam verwijst naar een Duitse mysticus van rond de 13de eeuw: Meister Eckhart. Vervolgens doorbreekt Tolle zijn isolement door lezingen te gaan geven over wat hij heeft meegemaakt. Hij gaat ook lesgeven.

### Groot Inzicht

In zijn lezingen legt hij uit wat er met hem gebeurd is. Hij zet zijn spirituele transformatie neer als een Groot Inzicht. Een ervaring gaat voorbij, maar dit is gebeven. Hij zegt: 'Het is niet iets dat ik erbij kreeg (zoals een ervaring) er ging iets van me af. Mijn depressieve 'ik' ging van me weg. De menselijke geest vertelt wat je bent, maar dat ben je wezenlijk niet. Je bent wel helder bewustzijn. Het ego, het beeld van jezelf waar je in gelooft, is een illusie. Dit ego is in hem dood gegaan.

Zo wordt Tolle een spiritueel coach en leraar. Hij vestigt zich allereerst in een alternatieve gemeenschap in Glastonbury in Zuidwest Engeland en gaat daar 'talks' houden. Na zo'n vijf jaar krijgt hij sterk het gevoel dat hij naar Amerika moet gaan; naar de westkust: Californië.

### De kracht van de media

Hij verlaat Glastonbury en gaat in San Francisco wonen. Daar schrijft hij zijn eerste boek: *The Power of now*, dat in 1997 op lokale schaal wordt uitgegeven. In die tijd gaat hij zelf boeken wegbrengen niet wetende dat het later zo'n groot succes zou worden. Over zijn debuut zegt hij later: 'Dit boek wilde geschreven worden. Ik werd geïnspireerd door de bron in mijzelf. Het boek werd geboren.' De vertaling is in Nederland in 2003 verschenen met als titel *De kracht van het nu. Gids voor een bewust en gelukkig leven*.

In 1998 leert hij zijn latere levenspartner Kim Eng kennen. Ze gaan samenwerken en krijgen een relatie.

In 1999 verschijnt er een internationale editie van *The power of now* en als de beroemde televisiecoördinator Oprah Winfrey zijn boek als haar favoriete boek bestempelt gaat het balletje rollen. Het boek wordt een bestseller en het wordt in meer dan 35 talen vertaald.

Sinds 1995 woont hij samen met zijn vrouw in Vancouver Canada.

In 2003 verschijnt *Stillness speaks*, de stilte in jezelf is de bron waar creativiteit uit voortkomt. Tolle zit als schrijver niet stil, want twee jaar later verschijnt *New earth*, waarin hij schrijft over ontwakens als het werkelijke doel van je leven. Met Oprah Winfrey ontstaat een goede samenwerking die uitmondt in een aantal uitzendingen op webtelevisie. Tolle wordt op deze manier heel beroemd, want zijn publiek bestaat



bij de derde aflevering uit 11 miljoen kijkers. Sinds 2011 staat hij in de wereld top-3 van de meest invloedrijke spiritueel leraren.

Van der Valk heeft op een tafel de boeken van Tolle uitgesteld. 'Je kunt deze boeken beter niet in één keer uitlezen, maar iedere keer een stuk.'

### Leven in helder bewustzijn

Van der Valk zet Tolle op dezelfde lijn als andere spirituele leraren, zoals Krishnamurti en Ramana Maharshi. Hij heeft een dvd bij zich van Tolle, waarin hij een lezing geeft. Vlak voordat hij zijn lezing begint, vraagt Tolle aan zijn uitgever: 'Wat is de titel van mijn lezing?' Waarop deze antwoordt: 'De kracht van het nu.' Tolle blijkt op de film een boeiende en humoristische spreker te zijn, die zijn gehoor entertaint. Hij zegt: 'We gaan de reis naar het nu maken. Hoe kan dat nu?' Dat legt hij uit met als kern: tijd bestaat alleen aan de oppervlakte van het leven. Tijd is een afspraak. Wij gaan de diepte in en laten de tijd achter ons. We komen in een tijdloze dimensie: het nu. Hij vervolgt: 'Tijd, verleden en toekomst zijn maaksels van ons verstand. Het is niet de realiteit. Het enige wat is, is wat er nu is. Je hoeft mij niet te geloven. Het is geen filosofie. Je kunt nagaan of het klopt aan de hand van je eigen ervaring. Dit zei Boeddha ook al. Als je werkelijk de tijd van het nu ervaart, dan verandert je bewustzijn, daarom zijn we hier. Het is bij u ook aan het ontwakken.' Tolle noemt het presence, aanwezig

zijn in het hier en nu: helder bewustzijn. Verandering van bewustzijn is bij heel veel mensen op aarde gaande. Vooral in Nederland is er een sterke transformatie gaande, volgens Tolle.

### Begenadigd spreker

'Wilt u stil zijn?' vraagt Tolle aan zijn publiek om vervolgens uit te leggen dat deze ontstane stilte een uiterlijke stilte is. Dat is iets anders dan de innerlijke stilte binnen in ons, die is zonder gedachten en met een helder bewustzijn. De transformatie van het publiek, die al gaande is, wordt sterker door het energieveld. Tolle ontmoet veel mensen die in het verleden of in de toekomst leven. Zij zijn altijd gericht op het volgende moment.

Als je leeft zoals hij zijn: zijn en nu synoniem. Herinneringen en gedachten vinden plaats in het nu.

We kunnen een voorbeeld nemen aan onze huisdieren. Vooral de hond ziet Tolle als een lichtend voorbeeld voor de mens om in het nu te leven. De hond (kat kan ook) leert ons hoe licht en vreugdevol het leven kan zijn door in het nu te leven. Hij kwispelt altijd als hij je ziet, geniet van zijn eten. Als je geen contact hebt met de ware bron van het leven zul je nooit genoeg hebben op allerlei fronten: eten; spullen en seks. Je gaat je te buiten aan alles. Je hebt keiharde muziek nodig om te voelen dat je leeft. Ook mentaal zoeken mensen naar bevrediging als ze geen contact hebben met de bron van het leven. Ze zoeken naar: een perfecte relatie; een prachtig huis; geld; roem; een schitterende carrière;

status; erkenning; bevestiging. En als dat alles niet lukt, dan is hun leven mislukt. De bevrediging zit aan de oppervlakte van het leven.

### Vragen

Van der Valk geeft op een prettige manier antwoord op de vragen die uit de zaal aan hem gesteld worden. Zoals: 'Hoe kan je dieper in jezelf gaan?' 'Door regelmatig kort te mediteren.' Hij legt uit hoe je een stilte in kunt bouwen in je dagprogramma. Waarom hij voor Eckhart Tolle heeft gekozen, dat is een vraag waar hij een droog antwoord op geeft: 'Het had ook Thich Nhat Hanh kunnen zijn.'

'Hoever bent u zelf in uw proces?' vraagt een vrouw uit het publiek. Onze spreker glimlacht en zegt: 'Ik ben vaker in het nu en deze bewustwording is het belangrijkste.'

Van der Valk besluit zijn lezing met de bemoedigende woorden: 'In het nu komt er een natuurlijke vrolijkheid, dan gaat het leven je gemakkelijker af. Dan gaat het vanzelf, in de lijn met het leven. In het moment weet je wat je moet doen.' Hij komt terug op de verspreking van degene die hem introduceerde, zijn transformatie tot Eckhart van der Valk. En zo werden we getraakteerd op een interessante avond met inspiratierijke informatie.

*DVD Leven in helder bewustzijn. Uitgeverij Ankh-Hermes, In oktober 2013 hield Eckhart Tolle en lezing voor 2.500 mensen in De Doelen in Rotterdam. Op YouTube zijn de Talks te bekijken.*



Alice de Wit is zeer breed opgeleid, onder andere tot leraar Nederlands, hypnotherapeut en counsellor/ coach. Haar specialisatie is begeleiding bij rouw en verlies in de ruimste zin van het woord. Zij is vrijwillig molenaar, en woont in haar molen, waarin zij tevens haar praktijk voert.