

Leseprobe aus: **Ja zum gegenwärtigen Augenblick** von Eckhart Tolle.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Ja zum gegenwärtigen Augenblick](#)





Gegenwärtig sein löscht Zeit aus,
und ohne Zeit kann Leiden,
kann Negativität nicht überleben.



A close-up photograph of several pink flowers, possibly lavender, with their stems and buds. The image is framed by a white geometric shape, likely a diamond or square rotated 45 degrees, which is set against a blurred background of more flowers. The overall aesthetic is soft and natural.

Während du
dem Gedanken lauschst,
fühlst du eine bewusste Gegenwärtigkeit –

dein tieferes Selbst-

sozusagen hinter oder unter dem Gedanken.

Das ist der Anfang vom Ende
des unbeabsichtigten
und zwanghaften Denkens.





Du wirst dich der Wahrheit darüber,

wer du bist,

eher über das Fühlen nähern

als über das Denken.





Wann immer du zu Hause oder bei der Arbeit
Treppen hinauf- oder hinuntergehst,
achte genau auf jeden Schritt,
jede Bewegung, auch auf deinen Atem.

Sei ganz gegenwärtig.