Leseprobe aus: **Wegweiser in die Freiheit** 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
>> Wegweiser in die Freiheit

ECKHART TOLLE

Wegweiser in die Freiheit

Wenn du Gegenwartsbewusstsein übst,
vertiefen sich die Stille und der Frieden,
und diese Tiefe kennt kein Ende.
Dann wird aus deinem Inneren
eine zarte Freude aufsteigen –
die Freude des Seins.

Wenn du
Achtsamkeit praktizierst,

gibt es einen sicheren Anhaltspunkt
für deinen Erfolg:
den Grad an Frieden, den du in dir spürst.

Sei gegenwärtig

als der Beobachter deines Verstandes –
sowohl deiner Gedanken und Gefühle als auch
deiner Reaktionen in verschiedenen Situationen.
Beobachte den Gedanken, fühle das Gefühl,
beobachte die Reaktion.
Dann wirst du die beobachtende Präsenz
selbst fühlen, den stillen Beobachter
jenseits deines Verstandes mit seinen Inhalten.

Wenn du Schwierigkeiten hast,
deine Gefühle zu fühlen, dann beginne damit,
deine Aufmerksamkeit auf das
innere Energiefeld deines Körpers zu richten.
Fühle den Körper von innen.
Das wird dich in Kontakt
mit deinen Gefühlen bringen.

Eine Handlung,

die auf der Einsicht
in die Notwendigkeit basiert,
ist effektiver als eine Handlung,
die auf Negativität gründet.