

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



A scenic landscape featuring a coastline with waves crashing against a rocky shore. In the background, there are large, rugged mountains under a sky with soft, colorful clouds, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and contemplative.

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.



A close-up photograph of a polar bear's paw resting on a piece of ice. The bear's fur is a light, golden-brown color. The ice is white and textured, with some blue water visible at the bottom. The background is a soft, out-of-focus blue.

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.

