

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

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
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 on thin stems, set against a blurred green background. The image is framed by a white geometric shape, possibly a diamond or a square rotated 45 degrees, with thin white lines extending from the corners towards the center. The text is overlaid on the right side of the image.

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.*