



## **Leben im Jetzt**

**Mache es dir zur Gewohnheit, deinen mentalen und emotionalen Zustand durch Selbstbeobachtung zu überwachen.**

**Fühle ich mich in diesem Augenblick wohl, geborgen?**

**Oder du fragst dich: Was geht in diesem Augenblick in mir vor?**

Zeige mindestens ebenso viel Interesse an dem, was in deinem Innern vorgeht, wie an dem, was in der Aussenwelt geschieht. Wenn dein Inneres stimmt, kommt auch das Äussere ins Lot. Die primäre Wirklichkeit ist innen, die sekundäre aussen.

Beantworte diese Fragen jedoch nicht sofort. Lenke erst deine Aufmerksamkeit nach innen. Wirf einen Blick in dein Inneres.

**Was für Gedanken entstehen gerade in deinem Geist? Was fühlst du?**

**Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper.  
Bist du irgendwo angespannt?**

**Wenn du dabei entdeckst, dass untergründig ein leises Unbehagen vorhanden ist – das Hintergrundrauschen -, solltest du nachforschen, inwiefern du gerade dem Leben ausweichst, im Widerstand leistest oder es ablehnst und dabei das Jetzt verleugnest.**

(Ausschnitt aus dem Buch von Eckhart Tolle „Lehren, Übungen und Meditationen aus The Power of Now“)