

## jahanna Übung (5)

### zum Fühlen

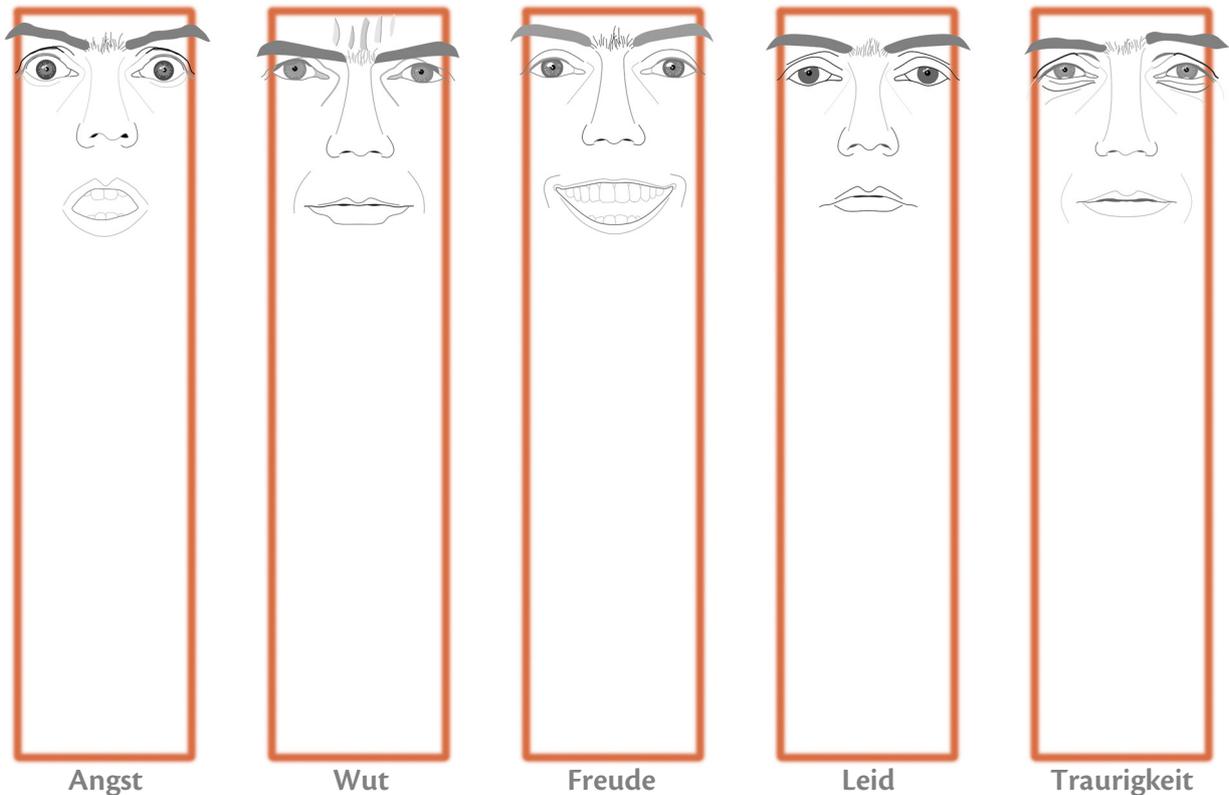
*Empfinde dein Gefühl.*

Für manche ist es leicht, innerlich zu empfinden. Andere benötigen zuvor einen geschützten Raum, ein Ausschütteln des Angestauten, ein Befreien von Umständen, ein tiefes Durchatmen.

*Finde einen ruhigen, geschützten Moment und nimm alle Aufmerksamkeit zu dir und in dich. Lasse die Eindrücke der Sinne unbemerkt, die Empfindungen des Körpers, die Gedanken ungesehen und ungehört vorbeiziehen. Widme dich ganz deinem Gefühl, deinem inneren Empfinden.*

Das Gefühl ist ein Ausdruck, der sich von Moment zu Moment wandeln kann.

*Empfinde, wie viel Wut in diesem Augenblick in deinem Gefühlsgemisch ist, wie viel Freude, wie viel Leid, wie viel Traurigkeit, wie viel Angst. Male die Höhe eines jeden Standes in die fünf Säulen.*



Die Stimmung ist der Anteil von Freude und Leid im Gefühlsgemisch. Überwiegt die Freude, ist die Stimmung <hoch>, überwiegt das Leid, ist die <tief>. Sind beide Stände ausgeglichen, ist sie <mittel>.

Liebe ist das Licht der Welt hinter dem Gemüt. Sie ist am eindrucklichsten im Zurücktreten des Gefühls, im Betreten eines Raumes in deinem Gemüt, der frei von Angst, Wut, Freude, Leid und Traurigkeit ist, und damit in der Öffnung des Herzens zu erleben. Zugleich kann die Liebe alle Gefühle auch durchscheinen.

*Empfinde dich selbst. Wie viel Liebe erlebst du in diesem Augenblick in dir?*

Wiederhole diese Übung, wann immer sie dir einfällt. Übe dich im stetig bewussten Fühlen.