



14 Übungen

zu den <großen> Worten unserer Sprache • zum bewussten Erleben •
zum Körperempfinden • Denken • Fühlen • Spüren • Wollen • den
eigenen Erkenntnissen • zum Erkennen • Erinnern • Erwachen •
Erschaffen • zum Erhabensein • Gewährsein

veröffentlicht am 3.6.2017

aus dem <Online-Buch der Menschen>

für jede und jeden offen und frei

jahna.de

jahnna Übung (1)

zu den Worten des Erlebens

Unter den Worten unserer Sprache gibt es einige mit tiefer und hoher Bedeutung zugleich. Das im Wort Beschriebene muss erlebbar sein, sonst hätte das Wort nicht eine solche Bedeutung. Hier sind 18 <große> Worte:

gut, schlecht, böse, erfüllt, Liebe, Frieden, Leiden, Schuld, Gewalt, Stress, Sorge, Problem, Arbeit, krank, Unterhaltung, Entwicklung, Zeitdruck, weise

Nimm dir intuitiv eines dieser Worte heraus, lebe bewusst und halte inne, wenn du das Benannte wirklich und wahrhaft erlebst.

Wenn ich in mir selbst erlebe,
geschieht in meinen Sinnen / in meinem Körper / in meinem Innern / tue ich:



Wiederhole diese Übung, um die Bedeutung eines jeden Wortes mit deinem Erleben zu verbinden.

jahna Übung (2)

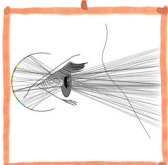
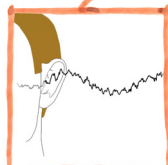




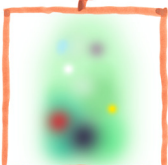


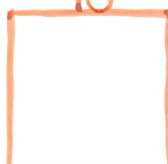
zum bewussten Erleben

Diese Übung beruht auf den zehn in <Online-Buch der Menschen> beschriebenen Strömen. Nimm dieses Blatt zur Hand, wann immer es dir einfällt, halte inne und stelle dir die Frage:

Was erlebe ich in diesem Augenblick, ganz?

Notiere schriftlich oder geistig, was in jedem der zehn Ströme in diesem Moment ist und geschieht.



 <p>1 Sehen</p>	 <p>2 Hören</p>
 <p>3 Riechen</p>	 <p>4 Schmecken</p>
 <p>5 Tasten</p>	 <p>6 Körperempfinden</p>
 <p>7 Fühlen</p>	 <p>8 Denken</p>
 <p>9 Spüren</p>	 <p>10 reines Sein</p>

Kurzbeschreibung: 1 **Sehen** : die über die physischen Augen und das einfallende Licht wahrgenommenen Eindrücke; 2 **Hören** : die über die physischen Ohren und den einfallenden Schall wahrgenommenen Eindrücke; 3 **Riechen** : die über die in den Nasenraum einströmende Luft wahrgenommenen Eindrücke; 4 **Schmecken** : die über die in den Mundraum gelangten Stoffe wahrgenommenen Eindrücke; 5 **Tasten** : die über die Haut wahrgenommenen Reize; 6 **Körperempfinden** : die eindeutig an einem Ort im Körper wahrgenommenen Eindrücke (wie z. B. Drücken, Stechen, Schmerz, Pulsieren, Kribbeln, Reibung, Spannung) und die Bewegungen und Aktionen deines Körpers; 7 **Fühlen** : das innere Empfinden, welches aus den fünf Grundgefühlen Angst, Wut, Freude, Leid und Traurigkeit zusammengesetzt ist oder in der Liebe zurücktritt; 8 **Denken** : das innere Hören von zusammengesetzten Worten, das innere Sehen von Bildern und Filmen, das innere Hören von Klang, Geräuschen oder Stimmen, die nicht über die physischen Sinne gelangen; 9 **Spüren** : das Wahrnehmen feinsinniger Eindrücke, durch den Körper fließender Energie und <energetischer Felder>; 10 **reines Sein** : ein nicht in Worten zu fassendes Erleben, welches übrig bliebe, wenn die ersten neun Ströme ohne Erleben wären

jahanna Übung (3)

körperlich empfinden

Suche dir einen ruhigen, ungestörten Raum. Sitze oder besser: Stehe aufrecht und auch innerlich aufgerichtet. Wenn du stehst: Finde einen sicheren Stand mit den Füßen in Schulterbreite und lege deine Hände, wie eine Schale, entspannt etwas unterhalb des Bauchnabels ineinander, die beiden Daumen sich an ihren Spitzen berührend. Blicke geradeaus in eine für dich wohltuende Richtung, in der nichts dich innerlich Bewegendes geschieht. Lasse deinen Blick weich und leer werden. Ziehe dich aus den Eindrücken deiner Sinne, deinem Fühlen und Denken zurück in die Welt deines Körpers. Nimm dir Zeit für diese Übung. Beginne sie, wenn du mit deiner Aufmerksamkeit, mit deiner wachen Präsenz, in der Mitte deines Körpers, im Rumpf hinter deinem Bauchnabel, angekommen bist.



Nimm deinen Körper als Raum wahr, seine Umrisse und das Geschehen in ihm. Verweile höchst wach und wahrnehmend in seiner Mitte, ohne dich von jedwedem Sinneseindruck oder Gedanken abbringen zu lassen. Falls Ablenkung dennoch geschieht, kehre wieder in die Mitte deines Körpers zurück.

Empfinde körperlich. Nimm jede Empfindung ohne Denken, ohne Urteil, ohne Wertung wahr. Gehe geistig zum Ort der Empfindung, um sie deutlicher wahrzunehmen. Verweile hier und gehe zum nächsten Ort, den dein Körper dir zeigt.

Komme so in eine Art Kommunikation mit deinem Körper, der du bist. Nimm rein erlebend wahr, ohne in Worte oder Gedanken zu fallen. Widme dich deinem körperlichen Selbst auf diese Weise so lange, wie es dir liebevoll erscheint und im Augenblick möglich.

Wiederhole diese Übung, so oft sie dir einfällt. Sie hilft, in einen liebevollen Kontakt mit dem Körper zu gelangen, zu einer wahren Verbundenheit von Körperwesen und Seelengeist. Bitte deinen Körper, dir Verspanntes, Belastendes, Bedrückendes, Entzündetes, Eindringliches schon im ersten Aufkommen zu zeigen. Übe dich darin, diese Übung immer mehr in dein Alltagserleben einfließen zu lassen.

PS: Beginne alle Übungen des Lebens aus Freude heraus. :-)

jahanna Übung (5)

zum Fühlen

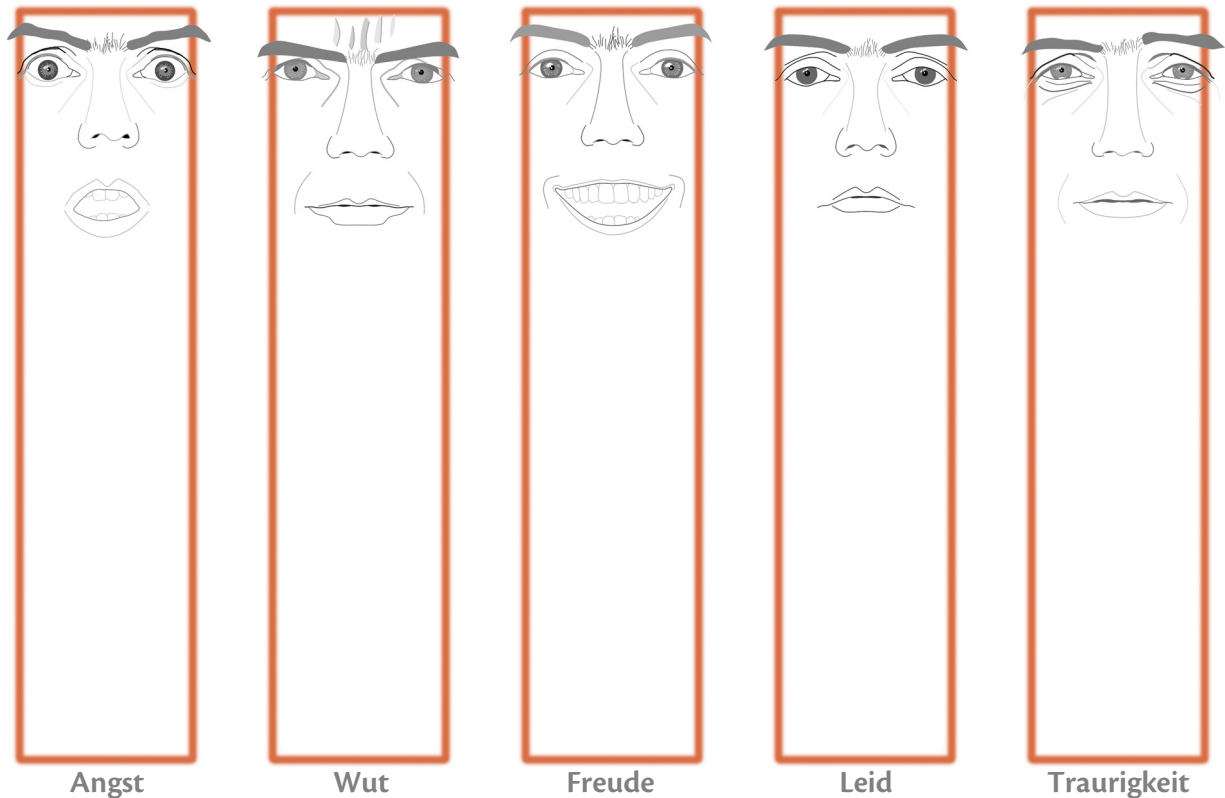
Empfinde dein Gefühl.

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.

jahanna Übung (6)

zum Spüren

Dieses ist eine Übung zu zweit, in der sich die Seelen berühren, von daher ist es gut, einen Nächsten in sie zu bitten, dem oder der du vertraust, der oder dem du dich anvertrauen kannst.

Findet einen geschützten, ungestörten Raum. Setzt euch gegenüber, bequem, mühelos und so nah, sodass sich eure Knie fast berühren. Nehmt Kissen unter euch, sodass eure Augen auf gleicher Höhe sind. Wählt, wer der Agierende (A) und wer der Spürende ist (B).

Schaut euch in die Augen und haltet während der gesamten Übung entspannt diesen Blick. B hebt die rechte Hand mit nach oben ausgestreckten Fingern, die Finger berühren sich, der Daumen liegt an, die Handfläche zu sich weisend, und hält die Hand während der gesamten Übung rechts neben sich im Gesichtsfeld.

Atmet zu Beginn einige Male tief und ruhig ein und aus, in Dankbarkeit für die gemeinsame Übung. Zu Beginn ist A in der Aufmerksamkeit ganz bei sich und in sich ruhend.

A wandert nun, ganz nach Belieben und ohne sich dieses in irgend einer Weise in der Mimik oder Körperhaltung anmerken zu lassen, mit seiner Aufmerksamkeit zu B hinüber. Dieses kann auf zwei Arten geschehen: Entweder <geht> er oder sie mit dem Punkt der eigenen Aufmerksamkeit zu B hinüber und weilt nun bei ihm oder ihr. Oder A weitet sein Feld bis zu B hindurch aus. Wenn B spürt, dass A in sich ruht, kippt er oder sie die Finger der gestreckten Hand zu A. Es ist eine Form der Distanz, die B nun zwischen sich und A wahrnimmt. Sobald B spürt, dass A mit der Aufmerksamkeit zu ihm herausgetreten ist, kippt er oder sie die Finger zu sich. Es ist eine Form der inneren Berührung, die B nun wahrnimmt. In Zeiten ohne sichere Wahrnehmung hält B die Finger wie zu Beginn nach oben gerichtet.

Tauscht nach der Übung eure Wahrnehmungen aus.

PS: Beginne alle Übungen des Lebens aus Freude heraus ;-)



jahanna Übung (8)

zu den eigenen Erkenntnissen

Erinnere dich an das, was du für dich in deinem Leben erkannt hast.

Eine Erkenntnis ist eine Eingebung, die etwas in dir klärt, dir einen zuvor nicht gesehenen Zusammenhang aufzeigt, die dich innerlich erhebt und dich fortan in deinem Denken hilfreich begleitet. Eine wahre Erkenntnis ist erlebbar, gilt in jedem Augenblick und ändert sich damit nicht.

Schreibe deine Erkenntnisse in kurzen Worten nieder.

Erinnere dich im Alltag an diese Worte. Gehe in diesem Bewusstsein wach durch die Tage deines Lebens. Prüfe das Erkannte und Geschriebene in deinem Erleben und nimm diesen Zettel nach einer Weile erneut zur Hand.

Notiere hinter jeder Erkenntnis, ob sie für dich erlebbar ist und ob sie dauerhaft und damit in jedem Augenblick deines Lebens für dich wahr ist.



Erkenntnis	erlebbar	dauerhaft wahr

Nimm dieses Blatt nach einiger Zeit erneut zur Hand, notiere dir mögliche neue Erkenntnisse und prüfe den Bestand und Gehalt der bisherigen.

PS: Mache jede Übung des Lebens allein aus Freude heraus. :-)

jahna Übung (10)

zum Erinnern

Suche einen für dich wohligen, geschützten Ort mit einem weichen Bett auf. Setze dich aufrecht, mit geradem Rücken, mit vor dir gekreuzten Beinen an das Bettende mit dem Rücken zum Bett und lege ein Kissen und eine weiche Decke hinter dich, sodass du gut aufgefangen wirst, wenn du nach hinten umfällst. Lege beide Hände flach übereinander auf die Mitte deiner Brust. Schließe die Augen und atme eine Weile tief und ruhig. Sitze so gerade und aufrecht, dass du nahe am Umkippen bist und dennoch einen sicheren Sitz hast.



Nimm einen tiefen Atemzug und erinnere dich an das, was dich am meisten belastet. Denke die inneren Sätze hierzu, fühle dein Gefühl in diesen Umständen und empfinde die Anspannung deines Körpers. Erlebe all dieses so weit und tief es dir gelingt.

Stelle dir jetzt, in einer Form von Gnade, vor, wie es gelöst ist. Siehe im Geist dein befreites Leben und fühle dein Gefühl in den gelösten Umständen.

Dein Körper wird weich, fällt nach hinten und landet weich.

Lass die Tränen zu, dein Gähnen, dein Lachen. All das sind Zeichen des Austretens alter, verfestigter Energien. Bleibe mit geschlossenen Augen eine Weile wohligh liegen, lass dich in den weichen Untergrund sinken und genieße die Entspannung und den Frieden in dir.

Wiederhole diese Übung eine lange Zeit lang nicht für das Gleiche. Es braucht eine Weile, bis die innere Lösung auch im Außen erlebbar wird.

PS: Mache jede Übung des Lebens allein aus Freude heraus. :-)

jahna Übung (11)

zum Erwachen

Dieses ist eine Übung, das feine, weit ausgedehnte Feld des Selbst in sich zu erleben. Sie erfordert einen freien äußeren und inneren Raum.

Suche einen Ort auf, der geschützt ist und frei von Ablenkung. Setze dich bequem und mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Nimm dir Zeit. Atme ruhig und tief und schließe die Augen. Bleibe während der gesamten Übung in deiner vollen Wachsamkeit und Präsenz.

Finde den Punkt deiner Aufmerksamkeit im Raum deines Körpers.

Wenn du nicht schon dort bist: Gehe in den Raum deines Denkens, in die Mitte des Schädels, auf Höhe der Augen. Verweile dort. Lass die Gedanken kommen und gehen, ohne mit ihnen zu gehen. Bleibe in deiner vollen Wachsamkeit.

Erinnere dich an die Statuen der christlichen Kirche, die einen Heiligenschein als Ring hinter dem Kopf tragen. Stelle dir vor, Gottvater oder Gottmutter, ein Wesen der reinen Liebe, würde deinen Kopf hinten unten in ihrer Hand halten, sodass du den Kopf und dein Denken in diese Hand zurücklehnen kannst. Entspanne und atme ruhig.



Es gibt einen Ausgang aus dem Raum des Denkens. Sprich den Namen <Medulla oblongata> für dieses Tor. Lass deine Aufmerksamkeit hinten aus dem Schädel hinaus- und hinter deinem Körper hinabsinken. Von selbst tritt deine Aufmerksamkeit in den Raum deines Beckens ein.

Du bist nun im Körper, im Rumpf, und nimmst deinen Körper als feines Kribbeln und Pulsieren wahr. Verweile hier, völlig unabgelenkt, weltvergessen, in deiner reinen körperlichen und gespürten Wahrnehmung.

Der Raum des pulsierenden Körperempfindens weitet sich aus. Wie von selbst steigt das Körperempfinden in die Mitte der Brust auf und wird dort weit. Dein wahrnehmendes Sein weitet sich über die Grenzen der Haut aus und wird immer mehr zum Raum selbst.

Dieser Raum füllt sich von der Mitte deiner Brust ausgehend mit Gefühl. Zu Beginn kann es Traurigkeit sein oder Wut, doch vor allem ist es Liebe. Lass es geschehen und verweile mit geschlossenen Augen, solange du es dir erlaubst.

Das, was du jetzt erfährst, bist du, in deinem weiten Wesen. Ein Raum voller Schwingung, alles durchdringend, mit aller anderer Lebendigkeit eins. Atme tief und nimm diese Erfahrung in dich auf. Lass die Tränen laufen, wenn sie kommen. Nichts und niemand kann dir dieses Sein je nehmen, denn du bist es immer, auch wenn sich die Form deines physischen Körpers eins Tages auflösen wird.

Irgendwann holt dich eine Körperempfindung oder das Denken in die übliche, begrenzte Alltagserfahrung zurück. Bedanke dich bei dir selbst für den Mut, diese Übung durchgegangen zu sein.

Wiederhole sie so oft du es möchtest. Nach und nach wird es leichter werden, diesen Zugang zu deinem Feld, das du bist, zu finden. Irgendwann wird der geschützte Raum nicht mehr nötig sein. Irgendwann bist du dieses Feld, wo immer du gehst und stehst.

PS: Das <G> steht für <Glück>, <gut> und <Gott>: Das Leben selbst, gütig, gerecht, unwandelbar und ewig.

PS 2: Mache jede Übung des Lebens allein aus Freude heraus. :-)

jahanna Übung (13)

zum Erhabensein

Beginne diese Übung an dem für dich liebevollsten, wohligen, lebendigsten Ort deines alltäglichen Lebens. Zünde, wenn du es magst, eine Kerze in einem farbigen Teelichtglas für dich an, sprich dieses Gebet und öffne dein Herz, deinen inneren Raum, für die Eine Lebendigkeit, die alles ist und wirkt.



Geliebtes Leben,

*ich spüre dich im Körper, im Herzen, im Geist,
Du bist mein inneres Strahlen!*

*Meinen inneren Raum öffne ich dir weit,
alles, was ich tue, tust Du durch mich.*

*So bin ich mit allem Leben verbunden,
so bin ich dir in allem zugewandt,*

*dein dich liebender Körper,
dein dich liebender Seelengeist*

Finde die Lebendigkeit in dir! Als wahres, wirkliches Erleben. Als inneres Licht, das alle Dunkelheit durchscheint. Als Weite, die jede Enge durchwindet. Als feines Schwingen, das jeden körperlichen Ausdruck durchklingt. Notiere diesen Zeitpunkt als Beginn und gehe achtsam, tatkräftig, mitfühlend, wirkungsvoll, innerlich lächelnd in den Tag. Wirke, spreche, agiere, werke, sei, begegne, tue die kleinen und großen Schritte, die das Leben, die du dir aufträgst, und gib bei allem, was ist und geschieht, deinen inneren Raum nicht wieder her.

Wenn du dich umfängen bemerkst: öffne dich innerlich erneut, siehe den inneren, äußeren und körperlichen Umstand, der dir entgegensteht, und notiere das Geschehene. So lernst du deine Schatten, dein Ungeklärtes, kennen.

Tag	Beginn	Umfängenheiten (Zeitpunkte)

Wiederhole diese Übung an jedem neuen Tag. Wie lange lebst du dem Leben zugewandt? Wie lange dauert es, bis du dich selbst erneut vergisst?

jahanna Übung (14)

zum Gewährsein

Nimm dir eine Stunde Zeit für dich, für diese möglicherweise wichtigste Übung deines Lebens. Suche einen Ort auf, an dem du dich wohlfühlst, der ruhig und ungestört ist, möglichst ohne wechselhafte Eindrücke des Sehens, Hörens und Riechens. Richte es dir so ein, dass eine Stunde lang kein Telefon für dich klingelt und niemand in diesem Raum an dich herantritt.



Sei eine Stunde mit dir, wach und in ununterbrochen aufgerichteter Körperhaltung. Sitze oder stehe und wechsle zwischen diesen beiden, immer wenn dir das eine zu steif wird, ohne in ein körperliches Tun zu verfallen. Halte die Augen offen, um durchweg wach zu sein. Schließe die Augen zwischendurch, wenn du bewusst mehr Inneres wahrnehmen möchtest. Bewahre dich jedoch vor der Müdigkeit und dem Wegdämmern! Öffne deine Augen, sobald du die ersten Anzeichen hierfür wahrnimmst.

Sei so eine Stunde mit dir. Erlebe dich als das Wesen, das du bist, mit all seinen Bereichen, Aspekten und Ebenen des Daseins. Hallo ich!

Sei mit dir und erlebe ganz bewusst, was in deinem Körper und in deinem Innern geschieht, wenn das Außen ohne Ablenkung für dich ist und wenn du dich nicht in Ablenkung begibst. Erlebe eine Stunde lang dein Gewährsein, dein wahres Sein. Nichts ist schöner und erfüllender als dieses, wenn du mit dir im Reinen bist.

Notiere dir das Datum, die Uhrzeit, und ob dir diese Übung gelingt. Notiere, was dich dazu bewegt, diese Übung vorzeitig abzubrechen.

Tag, Uhrzeit	innere, körperliche oder äußere Bewegung zum Abbrechen	gelingen

PS: Mache jede Übung des Lebens allein aus Freude heraus. :-)