

## jahna Übung (2)

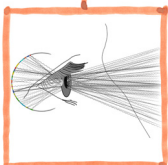
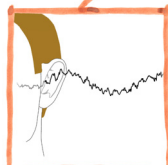




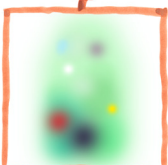


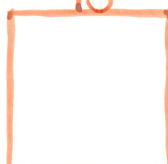
zum bewussten Erleben

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