

## jahna 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 das Eine Leben, das alles ist und wirkt.



*Geliebtes Leben!*

*Ich spüre dich im Körper, im Herzen, im Geist,  
meinen inneren Raum öffne ich dir weit.*

*Ich bin wie du, Licht und Liebe,  
alles, was ich tue, tust du durch mich.*

*So bin ich mit allem, was ist und geschieht, verbunden,  
so bin ich uns in allem treu.*

Finde die Lebendigkeit in dir. Als wahres, wirkliches Erleben. Als inneres Licht, als innere Weite, als feines, hohes Schwingen. 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 dir aufträgt, 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, liebevoll kennen.

Tag	Beginn	Umfängenheiten (Zeitpunkte)

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