

## jahnna Übung (14)

### zum Gewährsein

Nimm dir eine Stunde Zeit für dich, für diese wohl eindrücklichste Übung des 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 deinem Raum an dich herantritt.



*Sei eine Stunde mit dir, wach und in ununterbrochen aufrechter 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 vor der Müdigkeit und dem Wegdämmern. Öffne deine Auge, sobald du erste 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, in deinem Fühlen, Spüren und Denken geschieht, wenn das Außen ohne Ablenkung für dich ist und du dich nicht von den Worten und Bildern deines Denkens gefangen nehmen lässt. Erlebe dich eine Stunde lang selbst und erkenne den Unterschied der INHALTE deines Erlebens und dich als den Erleber selbst. Nichts ist schöner und erfüllter als dieses.*

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

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

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