



Reines
Sein

Fühlen

Denken

Spüren

Sehen

Hören

Tasten

Körper-
empfinden

Schmecken

Riechen

Spüren

«Ich sehe, höre, rieche, schmecke, taste,
empfinde körperlich, fühle, denke, will, spüre,
bewege meine Aufmerksamkeit durch den
Raum, konzentriere oder weite mein Bewusstsein
und *bin* in jedem Augenblick.»

jnana.ch
jahnna.org, [ch](http://jnana.ch), [de](http://jnana.de)