



INTUITION KLARHEIT IN UNS ENTDECKEN

GRUNDLAGEN ZUM WORKSHOP

Regina Joschika

Körperarbeit und geistige Heilweisen, info@rj-sein.at, www.rj-sein.at



1 Innere Klarheit als Stimme der Intuition

Intuition basiert auf der angeborenen Fähigkeit, innere Klarheit bzw. Stimmigkeit zu fühlen. Solche Empfindungen von Klarheit sind beispielsweise:

- heitere, gelöste Stimmung bzw. Gelassenheit
- tiefe, ruhige Freude
- innere Zuversicht
- aufkommende Erleichterung
- frei und tief fließender Atem
- ruhiger und gleichmäßiger Herzschlag
- innere Zentrierung und Erdung
- klare Gedanken

Diese Empfindungen können Antworten auf konkrete Fragen geben. Noch wesentlicher jedoch ist: Sie sind darüber hinaus ein natürlicher Seins- und Bewusstseinszustand eines ausgeglichenen, in sich zentrierten Menschen.

Intuitive Einsichten und Antworten beruhen dabei nicht auf logischen Schlussfolgerungen, intellektuellen Analysen oder bisherigen Erfahrungen – sie können jedoch damit einhergehen.

Intuitive vs. emotionale Entscheidungen In unserer Gesellschaft werden intuitive Entscheidungen gerne mit emotionalen Entscheidungen verwechselt. Starke Emotionen wie Euphorie, Begeisterung, Ärger oder ein inneres Verlangen sind jedoch eher Anzeichen abwesender Klarheit. Klarheit ist im Gegensatz dazu wie eben erläutert ein ruhiges, unaufdringliches Empfinden, das ohne innere Aufregung einhergeht.

In diesem Sinne ist auch ein "ungutes Bauchgefühl" nicht die Stimme der Intuition. Hinter solchem Unwohlsein verbirgt sich meist Angst. – Und "Angst ist kein guter Ratgeber". Ein komisches Bauchgefühl sollte dennoch ernst genommen werden: Es zeigt an, dass noch keine Klarheit bzw. Stimmigkeit vorhanden ist und Entscheidungen nicht übereilt werden sollten.

Einklang von Intuition und Verstand Fälschlicherweise wird "intuitiv" gerne als Gegenteil von "logisch" oder "mit dem Verstand nachvollziehbar" angesehen. – Intuitive Entscheidungen beziehen den Verstand jedoch mit ein. Dies bedeutet, dass Fühlen und Denken im Einklang miteinander sind.

Eine stimmige, intuitive Sichtweise oder Entscheidung ist demnach auch mit dem gesunden Menschenverstand nachvollziehbar. Eine Entscheidung gegen die "Verstandesstimme" bzw. Vernunft zu treffen bedeutet hingegen, ohne Klarheit und damit möglicherweise verfrüht einen Schritt gesetzt zu haben.

Bei noch fehlendem Einklang zwischen Fühlen und intellektuellem Nachvollziehen können intuitive Einsichten und Impulse den Verstand darin unterstützen, eine möglichst hohe Perspektive auf ein Thema zu bekommen.

Intuition und geistige Führung Eine starke Intuition zu haben bedeutet gleichzeitig auch, mit einer überpersönlichen, geistigen Führung verbunden zu sein. Denn sowohl Impulse unserer Intuition als auch Botschaften und Führung der geistigen Welt erreichen uns auf die selbe Weise: Wenn unser Geist zur Ruhe kommt, entfaltet sich eine stille innere Präsenz, in welcher sich Klarheit in uns ausdrücken kann und himmlische Impulse uns erreichen können.

2 Meditation als Weg zu einer starken Intuition

Klarheit als Botschaft der Intuition entfaltet sich über unseren Körper. Daher ist ein bewusstes Verankertsein im Körper eine Voraussetzung, um mit seiner Intuition verbunden zu sein.

Intuition spricht zu uns in erlebter Präsenz Sorgenvolle, kreisende Gedanken hindern uns daran, geerdet und präsent zu sein. Der Sinn von Meditation ist es, sich aus solchen Gedankenkreisläufen herauszulösen und ganz im Hier und Jetzt verankert zu sein. In solch einer Präsenz und Gegenwärtigkeit wird die eigene körperliche Gegenwart fühl- und erlebbar – und damit eine Verbindung zur Intuition möglich. Wesentliches Instrument dafür ist unsere Aufmerksamkeit – welche beim Meditieren bewusst auf Atem und Körper gelenkt wird.

"Richtig" meditieren Üblicherweise kommen während des Meditierens wiederholt Gedanken auf, welche nicht einfach abgestellt werden können. Daher sollte

man stattdessen mit der Wahrnehmung konsequent in der fühlbaren Gegenwart bleiben und den Gedanken weiterziehen lassen. – Dies wird durch eine entspannte, aufrechte körperliche Haltung unterstützt, da diese den Geist sortiert und klärt (siehe auch Anleitung in Abschnitt 3).

Bei aufkommenden Emotionen ist es hilfreich, darauf zu achten, dass der Atem weiterhin in den Bauchraum fließt. Dies unterstützt dabei, die Emotionen nicht zu bewerten, sondern ihnen zu erlauben, da zu sein.

Einsatz von Affirmationen und Gebeten beim Meditieren Sog. Affirmationen sind Glaubenssätze, die uns innerlich klären, stärken und zentrieren. Ähnlich wie Gebete und Segnungen unterstützen sie eine zuversichtliche innere Haltung und befreien von Grübelgedanken.

Affirmationen und Gebete wirken v. a. dann, wenn sie unser Unterbewusstsein erreichen. Dies ist besonders dann der Fall, wenn wir die Affirmation in innerer Ehrlichkeit und Offenheit sprechen können. Voraussetzung dafür ist, dass der Inhalt eines Glaubenssatzes oder Gebetes stimmig und nachvollziehbar für uns ist. Bei regelmäßiger Wiederholung kann dieser dann Schritt für Schritt in uns fühlbar werden, anstatt nur auf der mentalen, intellektuellen Ebene hängen zu bleiben.

Beispiele für Affirmationen und Gebete:

“Ich liebe mich so, wie ich bin.”

“Ich bin Liebe.”

“Gottes Frieden erfüllt mich.”

“Danke für klare Gedanken und Gefühle.”

“Danke für Klarheit zu xy.”

“Danke für das beste Ergebnis für mich und alle Beteiligten.”

“Danke für Segen und Schutz für mich und meinen Lebensweg, für meine Lieben, etc.”

3 Anleitungen für tägliche Meditationen

Ich empfehle, sich das Meditieren bzw. eine innere Haltung der bewussten Präsenz und Gegenwärtigkeit zur Gewohnheit und täglichen Praxis zu machen. Kurze Meditationseinheiten von beispielsweise drei mal fünf Minuten täglich lassen sich auch in einen arbeitsreichen Tag integrieren.

Die positiven Effekte sind weitreichend: Wir erfahren mehr innere Ruhe und Zentrierung, haben klarere Gedanken und Gefühle und lernen die "innere Stimme" wahrzunehmen. – Freude und Zuversicht als erfüllende Seinszustände werden zunehmend unser natürlicher Bewusstseinszustand.

Anleitung für eine geeignete Sitzposition beim Meditieren:

- Das Körpergewicht fließt über die Stuhlbeine in den Boden
- Gleichzeitig fließt die Kopfdecke (Scheitel) leicht nach oben

Dabei ist es wichtig, nicht an sich selbst zu "zerren", um sich gewaltsam in eine Position zu bringen. Wir lassen vielmehr einfach geschehen und nehmen wahr – denn die Energie folgt unserer Aufmerksamkeit, sodass unser Körper der geistigen Visualisierung automatisch und ohne Krafteinsatz folgt.

Meditation zur Überprüfung und Stärkung der inneren Absicht:

- In entspannter, aufrechter Haltung hinsetzen
- Einige bewusste Atemzüge nehmen – Hände dabei auf den Bauch legen, Fußsohlen spüren
- Innerlich sprechen: "Ich sage ja dazu, meine Intuition zu stärken."
- 1-2 mal wiederholen, dabei den Atem bewusst fließen lassen

Möglicherweise waren bei der Übung innere Widerstände spürbar – erkennbar etwa an stockendem Atem oder einem Gefühl, dass man sich selber diesen Satz nicht "abkauft". Falls dies der Fall ist, diese Übung ruhig mehrmals wiederholen.

5-Minuten-Meditation für Klärung und Zentrierung – 3 mal täglich empfohlen:

- In entspannter, aufrechter Haltung hinsetzen, Augen schließen
- Einige bewusste Atemzüge nehmen
- Langes Ausatmen, innerlich dabei fühlen:
"Ich lasse die vergangene Nacht los und ziehen." (morgens)
"Ich lasse den bisherigen Tag los und ziehen." (mittags und abends)
- Etwas verweilen, bewusst atmen und Affirmation wiederholen
- Augen wieder öffnen und den Raum um sich wahrnehmen
- Innerlich fühlen:
"Danke für innere Ordnung und Klarheit über alle kommenden Schritte und Aufgaben. Danke für Segen." (tagsüber)
"Danke für Klarheit und Ordnung in allen Bereichen meines Lebens und Seins." (abends)
- In diesem Gefühl etwas verweilen, bewusst tief atmen
- Meditation abschließen, indem die Fußsohlen wahrgenommen werden

Meditation für Körperbewusstsein:

- In entspannter, aufrechter Haltung hinsetzen
- Einige bewusste Atemzüge – Hände dabei auf den Bauch legen, Fußsohlen spüren
- Wenn Gedanken aufkommen: diese einfach weiterziehen lassen und Aufmerksamkeit wieder auf den Atem richten
- Aufmerksamkeit erst einige Atemzüge beim Atem halten, dann bei den Fußsohlen, im Beckenbodenbereich und abschließend bei den Händen auf dem Bauch
- Zum Abschluss Aufmerksamkeit bei den Fußsohlen, um geerdet zu sein

Meditation um im Körper anzukommen:

- Sitzposition, mit einigen bewussten Atemzügen bei sich ankommen
- Hände massieren bzw. durchkneten, dabei Atem fließen lassen
- Gedanken ziehen lassen, Aufmerksamkeit beim Kneten der Hände halten
- 2-3 Minuten dabei bleiben
- Zum Abschluss die Fußsohlen wahrnehmen

Die Hände haben eine direkte Verbindung zum Nervensystem. Diese Übung entspannt und aktiviert gleichzeitig – sie bringt uns also in einen entspannten Wachzustand und macht nicht schläfrig.

Meditation für intuitive Impulse bei unklaren Situationen und diffusen Gefühlszuständen:

- Zettel und Stift griffbereit legen
- Entspannte, aufrechte Sitzposition
- Atem einige mal bewusst tief fließen lassen
- Fußsohlen spüren
- Ganz im Moment ankommen, sich Zeit dabei lassen
- Innerlich fühlen:
"Danke für klare Gedanken und Gefühle (zu diesem Thema, dieser Situation)."
Dabei weiter tief atmen und in der Ruhe bleiben
- Aufkommende Gedanken ziehen lassen und mit der Aufmerksamkeit beim Atmen bleiben
- Einige Minuten in dieser Position verweilen
- Mögliche Wahrnehmungen aufschreiben

Klarheit oder Antworten müssen sich nicht unbedingt bereits bei der ersten Meditation einstellen. Es ist wichtig, sich Zeit zu geben und kein "Ergebnis" zu erzwingen. – Manche Antworten sind mit inneren Entwicklungen und Erfahrungen verbunden.

In jedem Fall kann diese Meditation dabei helfen, in der Ruhe zu bleiben und offen gegenüber hilfreichen Hinweisen und inneren Einsichten zu sein.