



# GEISTIGE ANBINDUNG UND LEBENSPLAN

## GRUNDLAGEN ZUM WORKSHOP

**Regina Joschika**

Körperarbeit und geistige Heilweisen, [info@rj-sein.at](mailto:info@rj-sein.at), [www.rj-sein.at](http://www.rj-sein.at)





# 1 Geistige Anbindung – das Erfahren von Einheit

Wir gehen hervor aus dem Ursprung allen Seins – auch das Göttliche, All-Eine, Nichts oder Namenlose genannt. Wir sind daher ein Teil dieses großen Ganzen und bezeichnen dies als geistige Anbindung. Diese ist für jeden Menschen durch ein *inneres* Empfinden von Einssein erfahrbar.

Ein ununterbrochenes Gewahrsein dieser Einheit entspricht einer hohen inneren Bewusstheit und wird auch als Erleuchtung bezeichnet.

Die Sehnsucht nach diesem inneren Erleben ist die Wurzel für das Suchen nach Wahrheit und Antworten in Religion, Esoterik oder Spiritualität.

**Voraussetzung für bewusste Anbindung** Unsere Einheit mit einem geistigen Ursprung können wir nur *in uns* und im *jeweiligen Moment* fühlen. Dies geht weit über unseren Verstand oder intellektuelles Ergründen hinaus.

Die Voraussetzung für das bewusste Erleben von geistiger Anbindung ist daher das Ruhen in uns bzw. im Moment – wir sind entspannt in unserem Körper verankert, während unser Kopf "frei" ist. Es gibt dabei nichts zu tun.

**Geistige Anbindung und (Selbst-)Liebe** Sich über die Einheit allen Seins gewahr zu sein bedeutet, im Bewusstsein der reinen, allumfassenden Liebe zu verweilen. Dadurch löst sich die Illusion einer Trennung von Materie und Geist auf und wir erkennen die wahre Natur der Einheit in allem.

Der Weg zu solch einer bewussten geistigen Anbindung führt über das Entwickeln von Eigenliebe und bedingungsloser Selbst-Annahme: Wir sind dann im Einklang bzw. in innerer Einheit mit uns selbst.

Indem wir uns hingegen selbst ablehnen, entfremden und trennen wir uns von uns selbst. Dies ist der Ursprung der Illusion von Trennung:

**Empfindungen des Getrenntseins** Ein Mangel an bewusster Präsenz bzw. Gegenwärtigkeit lässt uns die eigene innere Anbindung vergessen. Damit einher gehen üblicherweise fehlende Selbst-Wahrnehmung, mangelndes Körperbewusstsein sowie eine unbewusste Gewohnheit, in Gedankenwelten zu verweilen.

Dies kann dann zu Empfindungen des Getrenntseins führen – Beispiele dafür sind:

- Gefühle von Isolation
- Mangelndes Urvertrauen

- Ängste und Folgeerscheinungen wie Stress
- Verlust an Realitätsbezug
- Mangel an Empathie

**Geistige Anbindung und Lebensplan** Eine bewusst erlebte Einheit mit dem geistigen Ursprung verbindet mit einer unerschöpflichen Quelle von geistigem Wissen über das Leben. Dieses Wissen befindet sich *in* und nicht außerhalb von uns.

Dabei handelt es sich um ein *intuitives Wissen* über Zusammenhänge – wir erhalten immer mehr Einblick in universelle Lebensprinzipien wie beispielsweise die Wechselwirkung von Denken, Fühlen und Erleben oder das Zusammenspiel von Geist und Materie.

Dadurch gewinnen wir zunehmend auch ein tiefes Verständnis für uns selbst und unseren Lebensweg: Wir beginnen, Ereignisse und Begebenheiten in unserem Leben nicht mehr einseitig als Zufall oder Schicksal zu deuten, sondern erkennen unseren Einfluss darauf sowie die tiefe Bedeutung für unsere innere Entfaltung und seelische Entwicklung. Dadurch eröffnen sich neue Perspektiven und Handlungsspielräume und wir beginnen, unser Leben aktiv und selbstbestimmt in die Hand zu nehmen.

**Geistige Anbindung und Erfüllung** Das Empfinden von Einssein geht einher mit tiefer Ruhe und erfüllt gleichzeitig mit großer Lebendigkeit. Es entfaltet sich mit zunehmender Erfahrung und spiritueller Praxis immer weiter und gewinnt an Tiefe. Zusammenfassend sind die Folgen auf unser Leben weitreichend:

- Wir werden zunehmend erfüllt mit einem großen inneren Frieden und Urvertrauen.
- Wir erleben unseren Zugang zu einer unerschöpflichen Kraftquelle, die uns mit Inspiration erfüllt, Antworten und Klarheit in uns wachsen lässt und uns innerlich aufrichtet.
- Wir erleben uns zunehmend als Mitschöpfer unserer eigenen Realität und erkennen Handlungsspielräume.
- Wir beginnen, unser Leben wahrlich zu leben und aus ganzem Herzen und Sein heraus zu genießen.

**Geistige Anbindung und himmlische Führung** Durch bewusste geistige Anbindung öffnet sich zudem unsere Wahrnehmung gegenüber geistigen, feinstofflichen Ebenen. – Diese nehmen wir wiederum *in uns selbst* wahr und realisieren dadurch unsere tiefe Verbundenheit mit dem geistigen Sein.

Wir entwickeln also ein intuitives Gespür für das Unmanifeste, wodurch sich unsere Wahrnehmung ganz natürlich für die sog. geistigen Welten bzw. himmlischen Sphären öffnen kann.

Durch unsere bewusste Absicht und Hinwendung ist es dabei auch möglich, die Führung und Unterstützung von lichtvollen geistigen Wesen wie Engeln wahrzunehmen. – Ihre Impulse und Botschaften erreichen uns so nicht nur unbewusst, sondern können ganz bewusst nachvollzogen werden und unser intuitives, geistiges Verstehen bereichern.

## 2 Meditationen, um Anbindung wahrzunehmen

Die folgenden Meditationen unterstützen dabei, in eine entspannte innere Weite und körperliche Präsenz zu gelangen sowie den inneren Anker einer bewussten geistigen Anbindung zu spüren.

Unabhängig von Weltanschauung oder religiöser Überzeugung hat solch ein zentriertes "bei sich sein" zahlreiche positive Effekte auf unsere körperliche und seelische Gesundheit.

Bereits kurze tägliche Einheiten von wenigen Minuten genügen dafür – nicht die Dauer ist wesentlich, sondern die Regelmäßigkeit.

### Meditation 1: Bei sich ankommen

- Wir bringen uns in eine entspannte Sitzposition und achten darauf, dass unsere Fußsohlen dabei den Boden berühren
- Der Scheitel schwebt leicht nach oben, das Körpergewicht fließt gleichzeitig über die Stuhlbeine in den Boden
- Wir nehmen einige tiefe Atemzüge und lassen uns dabei Zeit
- Wir lassen den Atem nun wieder zur Ruhe kommen und ganz von alleine fließen

- Nun lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den Bereich unter unserem Bauchnabel – Wir lassen den Atem entspannt in diesen Bereich fließen
- Wir fühlen innerlich: “Ich lasse alles Vergangene los. Danke für frische Kraft.”
- Wir fühlen innerlich: “Ich liebe mich so, wie ich bin.”
- Zum Abschluss spüren wir unsere Füße, wie sie entspannt auf dem Boden aufliegen

### **Meditation 2: Seinen Körper spüren**

- Wir bringen uns in eine entspannte Sitzposition
- Der Scheitel schwebt leicht nach oben, das Körpergewicht fließt gleichzeitig über die Stuhlbeine in den Boden
- Wir lassen den Atem entspannt bis in den unteren Bauchraum fließen und verweilen dort mit unserer Aufmerksamkeit für einige Atemzüge
- Wir wandern nun mit unserer Aufmerksamkeit zu den Füßen, dann weiter zu den Knien, zum Beckenboden, zum Bereich unter dem Bauchnabel, in die Herzgegend, zum Scheitelpunkt und wieder zurück zu den Füßen – Wir verweilen etwas an jeder Körperstelle und lassen den Atem entspannt kommen und gehen
- Zum Abschluss legen wir unsere Hände auf den Bauch und fühlen innerlich: “Ich bin so, wie ich bin, vollkommen und ganz. Ich liebe mich so, wie ich bin.”

**Meditation 3: Die geistige Anbindung fühlen** In der folgenden Meditation hat die Affirmation ICH BIN die Kraft, unsere Wahrnehmung gegenüber unserem eigenen inneren, zeitlosen Sein zu öffnen. – In diesem sind wir Eins mit dem geistigen Ursprung der Existenz. Das fühlen von “ICH BIN” hat eine zutiefst zentrierende und beruhigende Wirkung.

- Wir bringen uns in eine entspannte Sitzposition
- Der Scheitel schwebt leicht nach oben, das Körpergewicht fließt gleichzeitig über die Stuhlbeine in den Boden

- Wir nehmen einige bewusst tiefe Atemzüge und lassen uns dabei Zeit
- Wir fühlen erst unsere Füße, dann den Beckenboden und lassen den Atem dabei entspannt fließen
- Wir fühlen innerlich einige Male: ICH BIN
- Zum Abschluss spüren wir unsere Füße, wie sie entspannt auf dem Boden aufliegen

**Meditation 4: Sich von Engeln berühren lassen** Bei dieser Meditation empfiehlt sich eine verspielte Herangehensweise, möglichst ohne Erwartungen. Denn es gibt bei dieser Übung keine "richtigen" oder "falschen" Wahrnehmungen. – Auch "nichts" oder nur wenig zu spüren ist in Ordnung und ganz normal, da sich diese Art der Wahrnehmung mit zunehmender Übung und Erfahrung immer mehr entwickelt und entfaltet.

Um die eigenen Wahrnehmungen stimmig einordnen zu können, ist folgende Unterscheidung wesentlich: Impulse und Berührungen der lichtvollen geistigen Welt sind immer leicht und liebevoll und erfüllen mit Vertrauen. "Schwere" oder belastende Wahrnehmungen hingegen entspringen oft aus sorgenvollem Denken bzw. unserem Unterbewusstsein.

- Wir bringen uns in eine entspannte Sitzposition
- Der Scheitel schwebt leicht nach oben, das Körpergewicht fließt gleichzeitig über die Stuhlbeine in den Boden
- Wir lassen den Atem bis tief in den Bauchraum fließen
- Wir spüren unsere Füße, wie sie entspannt auf dem Boden aufliegen
- Wir fühlen innerlich:  
"Ich verbinde mich mit der lichtvollen geistigen Welt. Danke für himmlische Führung. Danke für Impulse und Berührungen der Engel."
- Wir lassen den Atem dabei entspannt weiterfließen und genießen die innere Weite
- Wir nehmen unseren Körper wahr sowie das feine Energiefeld unserer Aura, das uns umgibt

- Wir lassen Gedanken ziehen und die Meditation urteilsfrei auf uns wirken
- Mögliche Wahrnehmungen können wir auf einem Zettel notieren
- Zum Abschluss legen wir unsere Hände auf den Bauchraum und fühlen innerlich mehrmals: "Ich liebe mich so, wie ich bin."