



DIE ENERGETISCHE HAUSAPOTHEKE GEISTIGE HEILWEISEN FÜR JEDEN TAG

GRUNDLAGEN ZUM WORKSHOP

Regina Joschika

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



1 Was *Heilsein* bedeutet

Eigenliebe Heilsein bedeutet im Zusammenhang mit geistigem Heilen vor allem, in Frieden mit sich selbst zu sein. Der Weg zu diesem inneren Frieden führt über das Entwickeln und Stärken von Eigenliebe.

Eine wesentliche Erkenntnis dabei ist, dass es nicht darum geht, perfekt zu sein. Wir erfüllen und erleben stattdessen die eigene Vollkommenheit jenseits des "Perfekten" und erkennen dabei unseren individuellen, unkonditionierten Wesenskern. Diese Form der Selbsterfahrung ist ein zutiefst heilsamer Prozess und von großer Bedeutung für die individuelle Entfaltung und seelische Entwicklung eines Menschen.

Solch ein bedingungsloses *sich selbst Annehmen* geht häufig einher mit dem spirituellen Erkennen, dass jeder Mensch aus der Liebe hervorgeht und daher ein untrennbarer Teil der Liebe ist sowie auch immer sein wird. Dieses innere Wissen trägt jeder Einzelne in seinem Herzen – auch wenn es einem Menschen noch nicht bewusst ist, schlummert es als Samenkorn in seiner Seele.

Das Stärken von Eigenliebe ist dabei wie das Gießen dieses Samenkorns. Wer auf diesem Weg die Liebe mehr und mehr in sich erfährt, wird auch im Umgang mit seinen Mitmenschen Liebe und Harmonie ausstrahlen und wahrlich heilend wirken – einfach nur durch sein Da-Sein.

Befreiter Atem Innere Harmonie und seelisches Wohlbefinden drücken sich zudem aus durch einen frei fließenden Atem.

Die körperliche Haltung eines befreit (durch-)atmenden Menschen ist naturgemäß meist aufgerichtet sowie Raum ausfüllend, ohne dabei aufdringlich zu sein. In Ruhe-Phasen aktiviert sich bei diesem praktisch von alleine die tiefe Bauchatmung, was ein Ausdruck von natürlichem Selbst- und Urvertrauen ist.

Klares Denken und Fühlen Tief und befreit zu atmen hat auch eine klärende und ordnende Wirkung auf unsere Gedanken- und Gefühlswelt.

Gedanken und Gefühle sind in ständiger Wechselwirkung. Das heißt, klares Denken bringt klares Fühlen hervor und umgekehrt.

Klare Gedanken sind daran zu erkennen, dass sie uns innerlich aufrichten und stärken. Solche Gedanken unterscheiden sich von rosaroten Fantasiewelten gleichermaßen wie von mentalen Gedankenkreisläufen (Grübeln).

Zudem bringen sie ein visionäres Wahrnehmen hervor: Sie schärfen unseren Blick

für Hintergründe und kreative Lösungswege und machen uns somit handlungsfähig, sowohl in unserem Privatleben, als auch als Teil der Gesellschaft. Solche Gedanken sind erfüllt von Zuversicht. – Denn in ihnen wirkt die Erkenntnis, dass gerade herausfordernde Situationen und gesellschaftliche Missstände sowohl mutiges als auch optimistisches Gedankengut benötigen.

Harmonische Gefühle wie Klarheit und Liebe wirken dabei wie innere Wegweiser. Durch ihre beruhigende und stärkende Wirkung können wir auf unserem Lebensweg mit Freude und Zuversicht voranschreiten.

2 Geistiges Heilen – Möglichkeiten und Grenzen

Was geistiges Heilen ist Geistige Heilkraft aktiviert sich durch unseren eigenen Geist und freien Willen. Das bedeutet, dass unsere ehrliche innere Absicht einen Heilungsprozess in Gang bringen kann.

Bei entsprechender innerer Offenheit und Bereitschaft also können universelle, ordnende Kräfte in uns in Bewegung kommen: Es aktivieren sich die angeborenen Selbstheilungskräfte auf körperlicher, seelischer sowie geistiger Ebene. – Da alles miteinander verwoben ist, gibt es keine Trennung.

Geistiges Heilen basiert also auf natürlichen Prinzipien und Kräften (anstatt auf "Wundern"). Geistige Heilkraft kennt dabei keine Grenzen, das bedeutet, mit ehrlicher innerer Absicht und Gottes Hilfe ist grundsätzlich vieles möglich. ("Hilf dir selbst, so hilft dir Gott.")

Allerdings kann niemals ein Resultat erzwungen werden. Zudem erfordern seelische und körperliche Heilungsprozesse neben innerer Offenheit oft auch Zeit und Geduld sowie die Unterstützung aus anderen Gesundheitsdisziplinen.

Jeder ist sein eigener Heiler Jeder hat also die Möglichkeit, für sich selber und andere Menschen himmlische Heilkraft zu empfangen, es benötigt keine besondere Veranlagung dafür, sondern ehrliches Interesse und Freude.

Zudem ist jeder stets sein eigener Heiler. Denn Heilung erfordert immer die innere Bereitschaft, mit sich selbst und seinem Leben Frieden zu schließen und eigene Verhaltensweisen und Glaubensmuster zu hinterfragen.

Der Weg solch einer inneren Selbstheilung führt auch über das Erkennen und Verstehen seiner selbst, der eigenen Individualität sowie geistigen Anbindung und inneren Kraft. Durch wahre Selbsterkenntnis kann sich dabei ein stabiles Selbst-

und Urvertrauen entwickeln. – Die Basis für eine dauerhafte seelische und geistige Gesundheit.

Innere Haltungen und Weltanschauungen können in solch einem Prozess wahrlich auf die Probe gestellt werden, Denken und Fühlen, Wahrnehmung, Verhalten und Gewohnheiten sich tiefgreifend wandeln. Kein Bereich des eigenen Lebens bleibt davon unbeeinflusst. – Ob in Familie, Freundeskreis oder beruflichem Umfeld – durch wachsende Selbsterkenntnis und Bewusstheit erfahren wir uns immer wieder auf neue Weise. Die Wahrnehmung von sich selbst und der Welt kann sich dabei also sprichwörtlich um 180 Grad drehen.

Heilung mit Hilfe von geistiger Heilkraft erfordert also die innere Bereitschaft des Menschen, sich selber und sein Leben zu wandeln. Dies sollte auf liebevolle Weise und mit viel Verständnis geschehen. Denn ist der eigene Blick in sein Inneres zu selbstkritisch, geht die klare Sicht verloren und blockierende Muster wie Selbstablehnung oder Verurteilung verhindern einen Heilungsprozess.

Ganzheitlicher Zugang zum Thema Gesundheit Es ist zudem wesentlich, sich vor Augen zu führen, dass körperliches und seelisches Wohlbefinden nicht alleine auf geistiger Heilkraft beruht. Es wäre einseitig zu glauben, dass etwa alleine durch Gebete oder Handauflegen Gesundheit und Wohlfühl sich von alleine und dauerhaft einstellen. Denn zu einem gesunden und erfüllenden Leben gehören daneben auch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Zeiten der Ruhe und Besinnung, sinnstiftende Tätigkeiten und Herausforderungen, soziale Kontakte und erfüllende Beziehungen sowie eine nährenden, im täglichen Leben wurzelnde Spiritualität. Keiner dieser Bereiche sollte zu kurz kommen.

Bedeutung anderer Gesundheitsdisziplinen Zudem benötigt es im Sinne der Ganzheitlichkeit neben geistigen Heilmethoden häufig auch noch andere Zugänge. Von Schulmedizin über Ganzheitsmedizin, Naturheilkunde und verschiedene andere Therapieformen für Körper, Seele und Geist hat jede Disziplin ihren Sinn und ihre Notwendigkeit.

Wesentlich dabei ist ein ausgewogener und sinnhafter Einsatz der verschiedenen Methoden und Mittel, sodass neben den Symptomen auch immer die dahinterliegenden Ursachen mitbehandelt werden.

Verantwortung im geistigen Wirken Ein seriöser Heiler oder Energetiker weckt keine falschen Erwartungen. Er ist sich der Möglichkeiten und Grenzen bewusst

und macht keine Versprechungen. Er weiß, dass Heilung in seiner ganzen Tragweite ein Mysterium bleibt und niemand alle Faktoren überblicken kann, die Heilung beeinflussen.

Auch Klienten und Hilfesuchende sind in ihrer Eigenverantwortung gefragt. Für diese geht es darum, sich nicht von großen Versprechungen beeindruckt zu lassen und nur Angebote anzunehmen, die Herz und Verstand berühren. Achten Sie auf ein gutes Bauchgefühl und überprüfen Sie gleichzeitig alle Aussagen stets auch mit Ihrem gesunden Menschenverstand.

3 "Instrumente" des geistigen Heilens

Meditation Zu meditieren bedeutet, eine Haltung der bewussten Gegenwartspräsenz einzunehmen, d.h., sich selbst und den Moment wahrzunehmen. Dies ist Voraussetzung dafür, um geistige Heilkraft für sich und andere empfangen zu können.

Darüber hinaus ist Präsentsein die Basis für ein sinnerfülltes Leben. Denn ein bewusstes Leben zu führen bedeutet auch, die Gegenwart für sich zu nutzen zu wissen – um Erfahrungen zu machen, Erkenntnisse zu gewinnen, sich selber kennen zu lernen und auf diesem Weg in seiner Liebesfähigkeit zu wachsen.

Häufig "abwesend" und in Gedanken verloren zu sein hingegen, kann mit der Zeit zu fehlender Klarheit über eigene Bedürfnisse, Grenzen und Wünsche führen. Zudem benötigt es Klarheit und Präsenz, um eigene Grenzen und Wünsche auch kommunizieren zu können und sich zu behaupten. Es besteht deshalb die Gefahr, durch fehlende Gegenwartspräsenz unbewusst von äußeren Umständen gesteuert zu sein. Auf diese Weise wird man nur allzu schnell zum Spielball der Emotionen, Bedürftigkeiten und Interessen anderer Menschen.

Gebet und Segnung Zu beten bedeutet aus spiritueller Sicht:

- Sich innerlich in seiner eigenen Größe aufzurichten.
- Die eigene Verbindung und Einheit mit dem geistigen Ursprung wahrzunehmen und sich darin aufgehoben und geborgen zu wissen.
- Sich bewusst mit helfenden geistigen Kräfte zu verbinden, Anliegen und Wünsche in deren Hände abgeben zu können und himmlische Heilkraft zu empfangen.

Wenn wir im Geiste dafür danken, dass sich für uns und unsere Mitmenschen stets alles sinnvoll entwickelt und himmlische Führung in unser Leben einladen, dann beten wir wahrlich.

Auf diese Weise zu beten ist sehr heilsam. Es stärkt das Vertrauen, dass sich durch eine liebevolle innere Haltung und Achtsamkeit alles stets stimmig entfaltet.

Segnung ist eine Form von Gebet. Segnen bedeutet, auf einen guten und stimmigen Verlauf zu vertrauen und darum zu bitten – für sich und für andere.

Herausfordernde Themen oder schwierige Beziehungen zu segnen hilft dabei, loszulassen und klare Gedanken und Gefühle zu bewahren sowie in einer gesunden Abgrenzung zu bleiben.

Himmlische Unterstützung Geistiges Heilen erfolgt in Zusammenarbeit mit den lichtvollen geistigen Welten.

Unterstützende geistige Kräfte wie Engel begleiten uns in unserer inneren Haltung, wenn wir sie im Gebet darum bitten. Dies bringt uns in eine achtsame und bewusst wahrnehmende Haltung und stärkt unsere Hingabefähigkeit. Unser Blick für sinnvolle tägliche Prioritäten und stimmige Entscheidungen wird dadurch immer klarer.

Unsere ehrliche Absicht und Bitte erreicht also unterstützende lichtvolle Wesenheiten. Wir können dies erfahren durch Empfindungen der Geborgenheit, des Getragenseins. Die Energie erhöht sich bei der Heilarbeit spürbar und hüllt sowohl den Heilenden als auch seinen Empfänger in eine angenehme und behütete Atmosphäre ein. Dies ist durch Erfahrung und unvoreingenommene Offenheit für jeden Menschen fühlbar.

Bei geistiger Heilarbeit wirken im Besonderen sog. Heilkraftengel mit. Diese leiten heilende Energie in unseren Körper, die Organe, jede einzelne Zelle weiter, wodurch Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Daneben ist auch die Natur eine große Unterstützung. Bei Heilarbeit können wir uns bewusst mit den Elementargeistern der Natur verbinden, die uns dann ebenfalls Kraft zukommen lassen.

Mehr zu den lichtvollen geistigen Welten können Sie in den Büchern von Jana Haas erfahren.

4 Heil-Werkzeuge für jeden Tag

Eigenliebe entwickeln und stärken In seinem tiefsten, spirituellen Aspekt bedeutet Heilsein, lieben zu können. In der Körper- und Energiearbeit drückt sich dies als frei fließende Energie aus, etwa in den Meridianen.

Es ist unser tiefstes seelisches Bedürfnis zu lieben und unsere Liebe auszudrücken. Die Basis dafür ist die Fähigkeit zu echter Eigenliebe.

Diese unterscheidet sich von egoistischer Selbstbezogenheit und Selbstverliebtheit. Solche Phänomene sind stattdessen ein möglicher Ausdruck fehlender Selbstliebe. Echte Eigenliebe ist daran zu erkennen, dass sie uns tief entspannt und ein Gefühl von innerem Frieden hervorbringt.

Meditation für Eigenliebe:

- Setze dich in entspannter aufrechter Haltung hin, lasse dein Körpergewicht über die Stuhlbeine in den Boden fließen. Der Kopf schwebt dabei leicht nach oben. Wenn du möchtest, schließe deine Augen.
- Nehme einige tiefe Atemzüge.
- Lege eine Hand liebevoll auf deine Herzgegend und nehme so Kontakt mit deiner Seele auf. Bleibe ein paar Atemzüge dabei.
- Spreche und fühle dann innerlich:
"Ich liebe mich so, wie ich bin."
Wiederhole diese Aussage ein paar mal.
- Falls dieser Satz dir schwer fällt und du einen inneren Widerstand fühlst, spreche stattdessen: "Ich akzeptiere mich so, wie ich bin."
- Schenke dir ein inneres Lächeln und lasse deinen Atem dabei tief fließen.
- Atme ruhig weiter und nehme einfach nur wahr. Lasse aufkommende Gedanken weiter ziehen.
- Komme nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder im Raum an, indem du deine Augen öffnest und dich umsiehst.
- Spüre zum Abschluss, wie deine Fußsohlen entspannt auf dem Boden aufliegen.

Gesunde Abgrenzung – sich über seine Grenzen klar sein Eine gesunde Abgrenzung geht auch aus der Erkenntnis hervor, dass wir unser Leben in erster Linie für uns selbst und für unsere wahren Bedürfnisse führen.

Häufig verhält es sich genau umgekehrt: Es wirkt in vielen Menschen der unbewusste Glaubenssatz, vordergründig auf der Welt zu sein, um anderen Menschen zu dienen. Das eigene Leben und die eigenen Bedürfnisse sind dem nachgereiht. Daraus kann eine Reihe an Schwierigkeiten und Konflikten resultieren. Beispiele dafür sind: Überfürsorglichkeit aus einem Helfersyndrom heraus, Energiemangel, fehlende Abgrenzung zu Konflikten und Problemen anderer Menschen, Orientierungslosigkeit und Mangel an Freude, da eigene Ziele und Bedürfnisse aus den Augen verloren werden, usw.

Erfährt und erkennt man sich selber hingegen als Mittelpunkt des eigenen Universums, können sich die Beziehungen im Außen gesund entwickeln. Fürsorge und Hilfsbereitschaft haben dann ein gesundes Maß; es wirkt das Vertrauen in die Eigenständigkeit und Potentiale seiner Mitmenschen. Die Liebe in unseren Beziehungen ist dann frei und bedingungslos und keine melancholische, "klebrige" Liebe, die auf einem Abhängigkeitsverhältnis beruht.

Hilfreiche Affirmationen und Gebete bei Abgrenzungsthematiken:

- "Ich vertraue in meine Lieben und sehe, dass sie allem gewachsen sind. Meine Liebe begleitet sie. Ich bin ganz bei mir."
- "Danke, liebe lichtvolle geistige Welt, für energetischen Schutz meiner gesunden Grenzen. Ich alleine bestimme darüber, wer oder was mich berühren darf."
- "Nur was rein und lichtvoll ist, darf mich berühren."
- Nach Begegnungen mit "energieraubenden" Menschen und Situationen:
"Danke, dass nur jenes in mir nachschwingt, das meines ist und in mir erlöst werden möchte."

Sich selber und anderen Menschen vergeben Von bewusster Vergebung geht eine sehr große heilende Kraft aus, die nicht zu unterschätzen ist. Vielen blockierenden Emotionen wird der Boden entzogen. Unser Kopf bzw. unser Geist kann frei werden für unser eigenes Leben und unsere Ziele.

Dieses "Reinmachen" mit sich selbst und seinen Mitmenschen ist deshalb nicht

zuletzt auch eine Basis für beruflichen und privaten Erfolg sowie Erfüllung auf allen Ebenen.

Ein Vergebungsgebet lohnt sich auch dann, wenn uns kein bestimmter Anlass dafür einfällt. Denn verletzte Gefühle und innere Blockaden haben oft Ursachen, die uns nicht bewusst sind. Dennoch kann unsere Vergebung wirken. Dabei geht es jedoch nicht darum, nach vermeintlichen "Tätern" oder verdrängten Geschehnissen in unserer Vergangenheit zu suchen.

Gebet um Vergebung:

- Fühle innerlich: "Ich vergebe dir. Ich bitte dich um Vergebung. Ich vergebe mir selber."
- Fühle abschließend: "Danke, dass die Kraft der Vergebung in unseren Herzen wirkt. Amen."

Innere und äußere Konflikte erlösen Ob in herausfordernden Situationen, schwierigen Entscheidungen oder Konflikten mit Mitmenschen – Wenn wir lernen, uns hinzugeben und unsere Anliegen höheren Mächten anzuvertrauen, können sich oft sinnvolle Wege auftun und Klarheit in uns wirken. Das folgende Gebet kann dabei helfen. Es ist ratsam, dieses Gebet mit einem Vergebungsgebet zu kombinieren.

Gebet um Führung und sinnvolle Lösungen:

- "Liebe lichtvolle geistige Welt, danke für Segen und himmlische Führung für mich und alle Beteiligten. Danke, dass sich alles lichtvoll und sinnvoll entwickelt. Danke für klare Gedanken und klare Gefühle. Amen."

Klarheit erfahren – Herzensfragen ernst nehmen Herzensfragen bewegen unser Herz und werden aus dem Zentrum unseres Empfindens heraus gestellt. Sie sind also nicht von unserem Intellekt gesteuert.

Eine Herzensfrage in sich zu fühlen lässt eine wohltuende Stille einkehren. Das Rauschen der vielen unwesentlichen, verkopften Fragen verschwindet und wir fühlen uns schon alleine durch das Formulieren der Frage geklärt und gelöst.

Die Seele atmet auf, weil ihr Anliegen gehört wird. Sie weiß, dass die Antwort nicht weit ist. Diese kann gar nicht weit sein, weil die Antwort auf jede erdenkliche Herzensfrage bereits in uns liegt. Das Wesentliche ist also, die Schlüsselfragen

herauszufühlen und zu stellen.

Dieses innere Nachspüren ist mehr als nur Seelenpflege. Es hält uns auf Spur, wir bleiben wach gegenüber unseren wahren Bedürfnissen. Wir lernen uns selbst immer tiefer und grundlegender kennen; und aus diesem Wissen über uns selbst heraus können wir auch im Außen immer stimmigere Entscheidungen treffen und Prioritäten setzen. – So kann das Prinzip “wie innen, so außen” beginnen lichtvoll für uns und unsere wahren Bedürfnisse zu wirken. Dieses Prinzip ist der tiefe Grund für die Aufforderung: “Erkenne dich selbst!”

Meditation für deine Herzensfragen:

- Setze dich in entspannter aufrechter Haltung hin, lasse dein Körpergewicht über die Stuhlbeine in den Boden fließen. Der Kopf schwebt dabei leicht nach oben.
- Schließe deine Augen und nehme einige tiefe Atemzüge.
- Lege eine Hand liebevoll auf deine Herzgegend und nehme so Kontakt mit deiner Seele auf.
- Danke innerlich dafür, dass eine Herzensfrage in dir fühlbar wird.
- Atme dabei ruhig weiter und nehme einfach nur wahr. Schenke dir viel Zeit dafür.
- Wenn eine Herzensfrage fühlbar wird, danke dafür und notiere sie wenn du möchtest auf einem Zettel.
- Danke dafür, dass Klarheit und Antwort in dir wachsen dürfen.
- Atme ruhig weiter und nehme einfach nur wahr. Lasse aufkommende Gedanken weiter ziehen.
- Komme nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder im Raum an, indem du deine Augen öffnest.
- Spüre zum Abschluss, wie deine Fußsohlen entspannt auf dem Boden aufliegen.

Heilkraft für sich und andere Menschen empfangen Himmlische Heilkraft zu empfangen ist eine sanfte Methode, unsere Zellen zu durchleuchten und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Wenn es regelmäßig praktiziert wird, können sich auch Körperwahrnehmung und Selbstbild positiv wandeln. Die heilende Kraft richtet uns wahrlich von innen heraus auf, wenn wir dies erlauben.

Meditation um himmlische Heilkraft zu empfangen:

- Setze dich in entspannter aufrechter Haltung hin, lasse dein Körpergewicht über die Stuhlbeine in den Boden fließen. Der Kopf schwebt dabei leicht nach oben.
- Schließe deine Augen und nehme einige tiefe Atemzüge.
- Lege eine Hand liebevoll auf deine Herzgegend und nehme so Kontakt mit deiner Seele auf. Bleibe ein paar Atemzüge dabei.
- Lasse zwischen deinen Händen im Geiste eine Lichtkugel entstehen.
- Spreche aus deinem Herzen heraus:
"Ich bitte die lichtvolle geistige Welt um Heilkraft für mich und meinen Körper. Ich bitte auch die Heilkraftengel darum, heilend zu wirken. Danke."
- Nehme wahr, wie sich die Lichtkugel zwischen deinen Händen mit heilender Kraft füllt.
- Lass das Licht zwischen deinen Händen über die Aura in deinen Körper fließen. Vertraue darauf, dass die heilende Kraft ihren Weg dorthin findet, wo es Priorität hat.
- Atme tief und genieße eine Zeit lang. Nehme einfach nur wahr und lasse Gedanken vorbeiziehen.
- Wenn du dein Eindrück hast, dass deine Hände schwer werden oder die Energie in deinen Händen weniger wird, dann komme langsam zu einem Abschluss.
- Bedanke dich bei der lichtvollen geistigen Welt.
- Schließe die Heilbehandlung mit folgendem Gebet ab:
"Danke für vollkommene Gesundheit. Ich liebe mich so, wie ich bin."

- Spüre zum Abschluss, wie deine Fußsohlen entspannt auf dem Boden aufliegen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erkenntnis bei Ihrer Heilarbeit!