

## **März 2009**

### **Innenschau / Meditation**

#### **Innenschau, weshalb?**

Die Innenschau führt zur Entfaltung der physischen, psychischen und mentalen Fähigkeiten eines Menschen. Nach innen schauen sollte daher jeder Mensch, der aktiv an seiner eigenen Evolution und am tieferen Sinn des Lebens interessiert ist.

Die Innenschau kann als ursprüngliche Lebensaufgabe des Menschen betrachtet werden, nämlich zur Erkenntnis des eigenen Selbst zu gelangen. Innenschau ermöglicht einem sich selbst umfassend kennen zu lernen und mit seinem unentdeckten, inneren Potenzial in Verbindung zu treten. Durch die Innenschau kann ein Mensch in die feinstofflichen Bereiche seines Wesens vorstossen und sich so mit Wissen und Weisheit vereinen. Innenschau lehrt einem die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, nämlich frei von «programmierten» Meinungen, Ansichten und Vorurteilen.

Die Entspannung und Beruhigung von Körper und Geist sind wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Innenschau.

Die Innenschau schult das klare, unvoreingenommene Beobachten, was zum Erkennen der Wirklichkeit führt. Sie baut auf der Eigenverantwortlichkeit des Individuums auf, denn jeder Mensch ist sich selbst sein bester Lehrer. Innenschau ist etwas Individuelles, so persönlich vielleicht wie der Fingerabdruck eines Menschen.

Über die Innenschau kann man sich ein neues Bewusstsein des Zeit- und Raumpfindens aneignen, denn die Betrachtung des Inneren findet stets im Jetzt und Hier statt. Die Gedanken locken das ungeschulte Bewusstsein immer wieder in die Zukunft oder in die Vergangenheit. Das verhindert ein bewusstes Erleben des momentanen Augenblicks. So wie Zukünftiges noch nicht zur Gegenwart geworden ist, so ist Vergangenes bereits aus der Gegenwart entschwunden. Vergangenheit und Zukunft sind illusionär. Nur das Jetzt und Hier ist real. Insofern lässt sich nur im gegenwärtigen Moment etwas Unverfälschtes entdecken.

Wer nach innen schaut lernt, dass die Dinge kommen und gehen, entstehen und wieder vergehen und dass man seine Meinungen und Ansichten nicht zwingend mit ihnen verbinden muss. Dadurch bekommt man einen wohlthuenden Abstand zu den «relativen» Dingen des Lebens. Doch die Innenschau ist weit mehr als das. Sie ist ein Weg zur Erkenntnis der absoluten Wirklichkeit, die jenseits aller von der persönlichen Wahrnehmung gefärbten Ansichten, Vorstellungen und Meinungen liegt. Die Innenschau ist ein Werkzeug, um sich der inneren Erleuchtung bewusst zu werden, so wie es beispielsweise Jesus und Buddha getan haben.

Zusammengefasst lässt sich also sagen, dass die Innenschau das wahre Menschsein und damit das Bewusstsein von Frieden, Weisheit, Freiheit, Liebe und Erleuchtung fördert.

#### **Was geschieht während der Innenschau?**

Wenn während der Innenschau die Gedanken zur Ruhe kommen, dann erstrahlt die innere Stille. Ein innerer Frieden breitet sich über das Bewusstsein aus und eine angenehme Leere erfüllt es. Innenschau wird so zur Quelle der Entspannung und die Stille zu einem Genuss. Es ist diese Stille, die das Tor zum inneren Sein öffnet.

Während der Innenschau, bei der sich die innere und äussere Wahrnehmung zum Positiven verändert, wird man des Öfteren ein angenehmes Licht in sich erkennen, vielleicht Glücksgefühle spüren, oder dann vibrierende Chakren (Energiezentren im Körper), z.B. das Stirnchakra zwischen den Augenbrauen, wahrnehmen. Das sind Anzeichen der inneren Öffnung.

Es kann auch sein, dass man das Gefühl für den Körper oder für einzelne Körperteile kurzfristig verliert. Und es kann vorkommen, dass das Grösse-Empfinden in Bezug auf den Körper schwindet oder wächst. Diese Dinge sind harmlose Begleiterscheinungen.

Die Innenschau kann auch im Alltag, beispielsweise während der Arbeit, praktiziert werden. Kurze Momente des Innehaltens, der Ruhe und Stille geben neue Kraft und neuen Fokus. Ein gedanklicher Rückzug in die Stille, sei es auch nur für wenige Sekunden, kann einen wohltuenden Abstand von der Hektik des Alltags bewirken. Die Innenschau führt zu einem weniger dominanten Ich-Empfinden und dadurch zu mehr Liebe, Sanftheit, Geduld und Gelassenheit.

### **Verbindung mit dem inneren Kern**

Die Innenschau dient der Verbindung oder der Kontaktaufnahme mit dem inneren Selbst, dem Kern oder der Essenz deines Seins. Mit der Verbindung zu diesem Kern öffnest du den Kanal zum innerliegenden Potenzial, sprich deiner Kreativität, Weisheit, Intelligenz und Intuition. Nach innen zu «schauen» bedeutet auf diese innere, unbeschränkte Stimme zu horchen, die sich dir durch Gedanken, Gefühle und Bilder mitteilt.

Wenn du dich darin übst diese inneren Gedanken, Gefühle und Bilder unfiltriert zu empfangen, sie also nicht durch die Logik deines Verstandes zu verstehen oder zu beeinflussen, dann bleibst du mit dieser reinen Quelle in dir verbunden. Der nächste Schritt besteht darin diesem «ersten» intuitiven Gedanken, Gefühl oder Bild zu vertrauen und dementsprechend zu handeln. Der Intuition wird durch regelmässige Innenschau Leben eingehaucht. Sie ist dazu da dein Leben zu bereichern, zu verschönern und zu erleichtern. Innenschau/Intuition lassen dich letztendlich mit deinem inneren Sein verschmelzen.

### **Praktische Anwendung**

Es ist empfehlenswert seinem inneren Selbst ein Thema geben oder eine Frage zu stellen. Dadurch geht man mit einer Absicht in die Innenschau und das innere Selbst hat nun einen Auftrag, eine Bestimmung.

Danach geht es darum, passiv in diesem inneren Raum zu verweilen, sich in gewisser Weise „leer“ zu machen, ohne etwas zu wollen. Einfach nur sein. Hören, schauen, beobachten! Gefühle, Gedanken, Bilder wahrnehmen! Das Innere hat die Antwort auf die Frage oder das Thema. Es geht darum wach, offen und entspannt zu sein während das Innere seine Botschaft vermittelt.

Man kann auch eintauchen in wunderschöne Zustände der Liebe, des Friedens und der Glückseligkeit. Zustände, die so schön sind, dass es keine Worte gibt sie zu beschreiben. Oder man kann in sich sphärische Musik erklingen hören. Musik, die einen magisch in den Bann zieht. Das Innere ist ein zauberhafter Ort des Erlebens, des Bewusstwerdens und des geistigen Erwachens.

Durch regelmässige Innenschau werden die inneren Sinne gestärkt: Intuition, Gefühle, Hellsichtigkeit, „Sehen“, Wissen, Glaube, Überzeugung!

Eine wichtige Voraussetzung für eine erfüllende und erfolgreiche Innenschau liegt darin die Wahrnehmung der äusseren Sinne auf ein Minimum zu reduzieren. Das bedeutet, dass das Körperbewusstsein auf „Sparflamme“ existieren sollte, sprich der Körper mit seinen 5 Sinnen sollte einen mit in Bezug auf Wärme- oder Kälteempfinden, Hunger, Durst, Geräuschen, Gerüchen und sonstigen visuellen Reizen nicht oder nur gering beanspruchen. Ansonsten ist man von den inneren Sinnen abgelenkt.

Die Botschaften des inneren Selbst – Gedanken, Gefühle, Bilder – können während der *Zeit der Stille* eintreffen oder aber auch später im Alltag. Ganz unvermittelt kann man mit Wissen, Intuition, Eingebungen durchflutet werden.

### **Übungen**

- 1) Innenschau basierend auf einer persönlichen Frage, eines persönlichen Themas
- 2) Innenschau mit Fokus auf das 3. Auge
- 3) Innenschau mit Fokus auf das Herzchakra