

Im letzten Essaybrief wurde das Wesen der Intuition besprochen. Diesmal wird untersucht wie wir unsere Intuition verbessern können. Wir erlangen so einen bewussten Zugang zur „A-Welt“ und werden in jeder Situation die angemessenen Entscheidungen treffen.

### ***Innerlich still werden und „anschauen“***

Jeder Mensch kennt gelegentliche „Eingebungen“, die aus dem eigenen Inneren kommen. Jeder Mensch kann seine Intuitionsfähigkeit steigern. Die „innere Stimme“, wie die Intuition gerne genannt wird, spricht meist leise und wird daher gerne überhört. Zudem ist sie mit Gefühlen verbunden, die oft nicht leicht zu interpretieren sind.

Um unsere innere Stimme gut wahrzunehmen ist vor allem innere Stille erforderlich. Erst wenn wir in der Lage sind, zumindest in ausgewählten Zeiten, unseren ständig ratternden Gedanken Einhalt zu gebieten, weitet sich das Tor zur höheren Weisheit in uns selbst.

Die beste Übung um eine gute Verbindung zur „A-Welt“ herzustellen und aufrecht zu erhalten besteht darin, möglichst oft in der „reinen Wahrnehmung“ zu verweilen. In diesem Zustand sind wir weder gedanklich noch emotional in unsere Lebensumstände verwickelt. Wir befinden uns dabei in einer neutralen, liebevollen Beobachter-Rolle. Wir verzichten, so gut es geht, auf eine gedankliche Analyse und Bewertung des Wahrgenommenen.

Die „reine Wahrnehmung“ entspricht dem Zustand der „Kontemplation“ (lat. *contemplari* - anschauen), der ruhigen, entspannten Betrachtung wie sie in der christlichen Mystik praktiziert wurde. Im Buddhismus wird „reine Wahrnehmung“ in der „Vipassana-Meditation“ geübt. Wobei das Pali-Wort „Vipassana“ mit Klar-Sicht oder Ein-Sicht übersetzt werden kann. Durch die Vipassana-Meditation wird versucht die Verblendung durch äußere Erscheinungen aufzuheben und Befreiung (Nirvana) zu erlangen.

Die beschriebene „reine Wahrnehmung“ können wir in allen Lebenslagen verwirklichen. Sehr rasch werden wir dabei die sich einstellende Beruhigung und Entspannung genießen können. Ängste und Probleme werden sich auflösen, wenn wir lernen Personen und Ereignisse mit innerem Abstand, ohne Bewertung, ohne Wollen zu beobachten.

Wenn Entscheidungen anstehen, werden uns im Zustand der inneren Stille und reinen Wahrnehmung die rechten Gefühle und Gedanken spielerisch vermittelt. Wir können diese „Methode“ (es ist eigentlich keine Methode,

sondern der gesunde, natürliche Seelenzustand des Menschen) bei allen anstehenden Entscheidungen – egal ob es sich um eine besonders bedeutende oder alltägliche handelt – anwenden. Das geht dann praktisch so vor sich:

Wir überlegen zum Beispiel am Morgen welche Arbeiten wir heute erledigen wollen, wie wir an herausfordernde Aufgaben herangehen oder wie wir unsere Freizeit gestalten. Vorerst begeben wir uns in die Stille wobei wir möglichst den Frieden, den wir im Tiefschlaf genießen durften, aufrecht erhalten. Sodann beobachten wir die Gedanken und Gefühle die auftauchen, doch wir lassen uns von ihnen nicht wie üblich sogleich mitreißen. Im Gegenteil, wir beobachten unsere Gedanken, wie sie uns verschiedene Entscheidungen präsentieren ohne gleich darauf zu reagieren. Wir stellen übliche Verhaltensmuster, die sich aufdrängen wollen, in Frage indem wir sie neutral anschauen und auf uns einwirken lassen.

„Anschauen“ und zumindest vorerst „Nicht-Reagieren“ sind die Zauberworte zur Lösung aller Probleme. Der Begriff Intuition leitet sich ab aus dem lateinischen Wort *intueri*, welches man mit anschauen, betrachten und erkennen übersetzen kann. Intuition steht daher, wie der Name ausdrückt, für gelasenes „Anschauen“ welches zu „Erkenntnis“ führt.

Die Zeiten am Morgen kurz nach dem Aufwachen und am Abend vor dem Einschlafen sind besonders geeignet um in eine intuitive Seelenstimmung zu gelangen. Es ist die Zeit in der die Seele im Begriff ist sich wieder mit dem Körper zu verbinden oder diesen zu verlassen. Wenn wir diese Zeit für das „Anschauen“ im vorstehenden Sinne nützen, entsteht eine innige Verbindung mit unserem Wesenskern, mit der Weisheit, Schönheit und Liebe des allumfassenden Seins. In diesem Sinne gestärkt, fällt es uns leicht unsere täglichen Aufgaben zu erfüllen.

### ***Können wir unseren Eingebungen vertrauen?***

Unsere Intuitions-Fähigkeit wird, wie schon oben erwähnt, getrübt durch das ständige Geplapper unserer Gedanken. Diese bewegen sich gewöhnlich in eingefahrenen Bahnen und lassen keine kreativen und situationsgerechten Eingebungen zu.

Das sogenannte „Auto-Denken“ (automatisches, nicht reflektiertes Denken) wird insbesondere durch die Einflüsse von Werbung, krankmachende Nachrichten, destruktive Filme, sinnloses Geschwätz verstärkt. Wer sich daher regelmäßig solchen Einflüssen aussetzt, darf sich nicht wundern, wenn sich sein Denken immer mehr von der „A-Welt“ entfernt, immer mehr erstarrt, immer ängstlicher und problembelasteter wird und letztlich im Alter zur Erkrankung und Zerstörung des Gehirns führt.

Es bedarf keiner ausführlichen Erklärung, dass Menschen, die sich gehezt fühlen, die sich im Stress oder in einem Zustand starker Erregung (Zorn, Ärger, Begehren) befinden, kaum einen Zugang zu ihrer „inneren Stimme“ finden. Sie haben zwar wie jeder Mensch „Bauchgefühle“ doch diese resultieren vorwiegend aus ihrem Mental, ihren Ängsten, ihren Ego-Bedürfnissen.

Um zu unterscheiden ob ein Gefühl aus der „A-„ oder „B-Welt“ stammt, kannst du dich fragen:

- Befinde ich mich in einem ruhigen, gelassenen, heiterem und liebevollem Seelenzustand?
- Sind mein Ego, mein persönlicher Wille, meine Vorlieben, mein Verlangen, meine Lieblings-Phantasien, meine Ängste und Sorgen möglichst ausgeschaltet?
- Kann ich neutral jede Entscheidung die aus meinem Inneren kommt, wahrnehmen und annehmen?

Je besser diese Bedingungen erfüllt sind, desto mehr kannst du deinen Gefühlen vertrauen. Umgekehrt, wenn die Wünsche, Eitelkeiten und Ängste deines Egos vorherrschen, kannst du ziemlich gewiss sein, dass deine Gefühle nette Spielchen mit dir treiben.

Es gibt viele, oft stark „esoterisch“ angehauchte Menschen, welche die „Bauch-Gefühle“, die aus ihrem Ego-Ich stammen, mit Intuition verwechseln. Solche Menschen, die sich selbst zuweilen als „hellsichtig“ einstufen, vermeinen mit diversen Engeln, Heiligen oder sonstigen außerirdischen Wesen in Verbindung treten zu können und von diesen über „Channeling“ wichtige Botschaften zu empfangen. Tatsächlich ist es erstaunlich zu welchen „Kunststücken“ und Verirrungen die Phantasie des Menschen fähig ist. Mir geht es nicht darum solche Menschen zu verurteilen, denn sie haben meist gute Absichten und erkennen nicht, dass ihre Visionen dem eigenen Mind – meist durch entsprechende Lektüre oder fragwürdige „Lehrmeister“ angeregt – entspringen.

Solche „Pseudo-Hellsichtigkeit“ bringt es in der Regel mit sich, dass diese Menschen ein aufgeblähtes Ego entwickeln, wodurch sie noch weniger als zuvor in der Lage sind brauchbare Intuitionen zu erlangen. Charakteristisch für solche Menschen ist oft ein sogenanntes „Helfersyndrom“. Sie sind begierig darauf anderen Menschen zu helfen und ihnen gut gemeinte Ratschläge zu erteilen, wobei für den aufmerksamen Außenstehenden häufig zu erkennen ist, wie wenig diese Menschen mit ihren eigenen Problemen zurechtkommen.

Eine andere Möglichkeit um wahre Intuition (direkten Zugang zur „A-Welt“, zum eigenen Innersten) zu vermeiden und dennoch vermeintlich die „Wahrheit“ und die „Zukunft“ zu erfahren, besteht darin Tarot-Karten zu befragen oder durch eine „Wahrsagerin“ befragen zu lassen. Auch das Kreisen-Lassen eines Pendels um Botschaften zu bekommen eignet sich dafür.

Es gibt viele Menschen die durch solche Irrwege hindurch müssen. Doch wie wir wissen, hat – aus höherer Warte gesehen – alles Geschehen seinen tieferen Sinn. Auf jeden Fall erhöhen Umwege die Ortskenntnis.

Eine Fortsetzung zum Thema folgt mit dem nächsten Essay-Brief. In ihm werden wir uns über Entscheidungsängste, Perfektionismus, Wu Wei usw. unterhalten.

Viele Freude, Gelassenheit und eine gute Intuition bei allen euren Unternehmungen

Wünscht euch

Euer Bernd

Alle bisherigen Essay-Briefe findest du auf meiner Homepage [www.berndhelgefritsch.com](http://www.berndhelgefritsch.com)

Ich freue mich über jede Zuschrift, über Fragen, Kritik und Anregungen und werde jedes Mail gerne persönlich beantworten!

Wenn euch meine Bücher und die kostenlosen Essay-Briefe gefallen, so wäre es schön, wenn Ihr sie an Freunde und Bekannte weiter empfiehlt – Vielen Dank im Voraus!