

## Meditation als Bewusstseinsprozess

17.10.2008

Schon als ich Kind war fühlte ich mich oft allein und hilflos, wenn mir etwas nicht gelang, wenn ich gestraft oder getadelt wurde. Schon sehr früh hatte ich manchmal das Gefühl, auf der Welt allein und ausgestoßen zu sein, getrennt von allem, was schön ist und nach dem ich mich sehnte, ohne es genau benennen zu können. Ich nannte dieses Gefühl für mich „Weltschmerz“.

Man hatte mich gelehrt, an einen Gott zu glauben, der Gut und Böse unterscheidet und die Sünder bestraft. Ich fühlte mich oft sündig und bekam mehr und mehr Angst vor dieser Strafe. Der Schmerz wurde dadurch immer größer und um ihn zu vermeiden, begann ich, die göttliche Kraft zu verleugnen. Ich konzentrierte mich auf meinen Intellekt und suchte eine Erfüllung in der wissenschaftlichen Arbeit.

Es ging mir nicht besser damit. Zunehmend entstand ein starker innerer Druck und die Erfüllung, die ich suchte, blieb aus. Nur vorübergehend empfand ich Befriedigung durch Leistung und Erfolg.

Ich war nicht glücklich, fühlte mich gestresst und bedrückt und sah keinen Sinn mehr in meinem Leben. Als dann eine Freundin starb, kurz nachdem sie ein Kind geboren hatte, fragte ich mich umso mehr, wozu ich lebe. Ich fand den Sinn nicht in äußeren Bedingungen, nicht im Erreichen meiner Ziele und auch nicht in dem mir vermittelten Glauben an Gott.

Zu dieser Zeit lernte ich die Meditation kennen, eine Möglichkeit, in mich hineinzuspüren und in jeder Zelle des Körpers Licht wahrzunehmen. Nach und nach wurde mir bewusst, dass ich als Mensch wie alle anderen Menschen in einem Lichtfeld göttlicher Kraft lebe und dass der Körper in diesem Feld ein durchlässiges System sein kann.

Stelle dir deinen Körper und deine menschlichen Erfahrungen wie ein Muster vor, eingewebt in dieses Lichtfeld. Sie existieren nur im Zusammenhang mit dieser göttlichen Kraft, denn das Licht ist der Träger für alles.

Es gibt nichts, was dich von dieser Kraft trennt, die du auch Liebe nennen kannst. Alles was du wieder im Licht und in der Liebe wahrnehmen kannst, heilt in dir.

Es gibt keinen persönlichen Gott, der dich bestraft und beurteilt. Du bist nicht Gottes Gegenüber, sondern die sichtbare Manifestation der Absicht seiner schöpferischen Kraft, der sichtbare Ausdruck der Liebe. Von allen alten Vorstellungen darfst du dich lösen und erkennen, dass die göttliche Kraft immer in dir anwesend ist, in jeder Zelle und in all deinem Erleben. Sie steht dir zur Verfügung für alles, was du tust – du **bist** diese Kraft.

Nur durch dieses Erkennen löst du die Illusion der Trennung auf, die du einst erschaffen hast und die den Schmerz erzeugt.

Du bist jetzt gekommen, um ein neues Bewusstsein zu entwickeln darüber, wer du wirklich bist. Die Erweiterung deines Bewusstseins erschafft den Raum für das Wirken und die Erfahrbarkeit der göttlichen Kraft in der Materie. Je geöffneter dein Bewusstsein ist, desto mehr wirst du die ursprüngliche Einheit wieder in dir empfinden. Du bist niemals getrennt von der göttlichen Liebe. Sie ist bedingungslos und in Allem enthalten.

---

Verfasst von: Ulrike Barrantes – Heilpraktikerin.  
Kontakt: Tel. 0251-37 403 60 Fax 0251-3740675  
Burchardstraße 43 48145 Münster

<http://www.ulrike-barrantes.de/>