



2.4.3 Erfahrungen, die in der Meditation hochkommen

Wenn wir in der Meditation lernen, nach innen zu gehen und uns zu öffnen, tauchen zunächst viele Inhalte aus unserem Unterbewusstsein auf.

Das ist gut und unvermeidlich. Psychologisch betrachtet handelt es sich um einen Verarbeitungsprozess. Wenn wir achtsam bleiben, können wir diesen Prozess zulassen und geschehen lassen – ohne aktives Zutun.

Achtsamkeit entfaltet hier die stärkste positive Wirkung.

Wir werden erleben, dass Bilder von Situationen und die dazugehörigen Gefühle hochkommen. Nach einer Weile kehrt wieder Ruhe ein. Jedes Mal ist es eine befreiende Erfahrung.

Durch diesen Prozess beginnt sich unser Gemüt zu reinigen und sich für den Weg in die Tiefe vorzubereiten.

Meditation bedeutet nicht, negative Gefühle zu verdrängen oder „wegzumeditieren“.

Wenn wir das Gefühl haben, dass wir Emotionen durch Meditation verdrängen, befinden wir uns nicht in der richtigen Haltung.

Reine Achtsamkeit ist frei von jeglicher willentlichen Anstrengung – sie ist weder für noch gegen etwas gerichtet. Ein solches Empfinden zeigt uns, dass wir das Annehmen noch nicht vollständig verinnerlicht haben.

Wenn wir das Phänomen, dass Inhalte aus dem Unterbewusstsein aufsteigen, gar nicht erleben, kann das darauf hindeuten, dass wir uns zu sehr konzentrieren.

In diesem Fall wäre es an der Zeit, die Konzentration etwas zu verringern.

Heilung durch Gottes Gnade

Die letztendliche Heilung geschieht durch das Erfülltwerden mit der Liebe Gottes.

In dieser mystischen Erfahrung erleben wir eine Erneuerung, die immer mehr zu unserem Seinszustand wird. Durch die Liebe kann alles in unserem Gemüt und unserer Seele heilen.

Ein eigener Abschnitt wird sich noch mit dem Empfang von Gottes Gnade befassen, daher belasse ich es hier bei diesem Hinweis.

Source URL:

<https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/erfahrungen-die-der-meditation-hochkommen>