

*Eine spirituell-therapeutische  
Transformationsreise*

# MENTALES PILGERN

Dani Fraenkel



---

**Mentales Pilgern:**

Ein spirituell-therapeutischer Transformationsweg

Viele Menschen suchen mit verschiedensten Methoden und Ansätzen nach einem tieferen Verständnis von sich selbst, um sich persönlich zu entwickeln, sich von anhaftenden Strukturen und Konzepten zu befreien und Schritt für Schritt ein wahrhaftiges Leben zu führen. Das „mentale Pilgern“ bietet einen Weg, diese Suche zu unterstützen - es ist eine Reise zu innerem Frieden, Selbsterkenntnis und spirituellen Erleuchtungsmomenten.

Dieses Konzept verbindet alte Weisheitstraditionen mit modernen Methoden und lädt ein, den eigenen Transformationsweg zu entdecken. Dieser Weg berührt nicht nur deinen Körper, den Geist und deine Psyche, sondern auch deine Seele.

Einleitung:

Die Phasen des Pilgerns

Das Pilgern ist eine traditionelle Praxis, die Menschen auf der Suche nach spiritueller Erleuchtung, Selbsterkenntnis und innerem Frieden unternehmen. Ein bekanntes Beispiel ist der Jakobsweg, auf dem Pilger\*innen eine physische und zugleich tief spirituelle Reise antreten. Die Erfahrungen und

Stufen, die Pilger dabei durchlaufen, können als Metapher für das mentale Pilgern dienen.

Diese Stufen sind:

1. Aufbruch und Entscheidung:

Der Entschluss, sich auf den Weg zu machen, ist oft der erste Schritt. Hierbei werden Absichten geklärt und ein sicherer Ort der inneren Ruhe und Aufmerksamkeit gefunden.

2. Vorbereitung und Anfang:

Pilger bereiten sich physisch und mental vor. Ähnlich beginnt das mentale Pilgern mit Achtsamkeitspraxis, Atemwahrnehmung, die durch Körperübungen ergänzt werden können und erstes Arbeiten mit mentalen Bildern.

3. Begegnung mit Herausforderungen:

Auf dem Weg stoßen Pilger\*innen auf körperliche und emotionale Herausforderungen. Diese Phase entspricht im mentalen Pilgern der Konfrontation mit inneren Blockaden, Mustern, Schattenseiten und Glaubenssätzen.

4. Finden von Unterstützung:

Pilger treffen oft auf Weggefährten und hilfreiche Begegnungen. Mental bedeutet dies, Unterstützung aus der Tier- und Pflanzenwelt sowie aus dem "kleinen Volk" zu finden, ähnlich wie bei schamanischen Reisen. Darüber hinaus können Menschen spirituelle Begleiter aus ihren eigenen Traditionen einbinden, sei es Maria, Mohamed, Jesus, Buddha oder andere spirituelle Figuren, die sie als unterstützend empfinden.

5. Innere Heilung und Reflexion:

Während der Reise kommt es zu Momenten der Heilung und Reflexion. Im mentalen Pilgern geht es um Methoden zur

Selbstheilung, wie das geistiges Heilen ähnlich den Aborigines Traditionen, hohe buddhistische Meditationen oder z.B. Tao-Yoga-Praktiken wie das innere Licht. Zusätzlich geht es um die Auffüllung der eigenen Kraftquellen und das Ordnen der Gedankenströme.

#### 6. Transformation

Der Weg führt zu einer Transformation des Selbst und zu Momenten der Klarheit. Mental bedeutet dies, Anhaftungen an alte Glaubenssätze zu lösen, Vertrauen in die Intuition zu entwickeln

#### 7. Hohe spirituelle Erlebnisse:

Pilger\*innen erleben oft tiefgreifende spirituelle Momente. Hierbei geht es um Quantensprünge und Quantenheilung, das All-Eins-Sein, buddhistisches Samadhi und andere höchste Erleuchtungszustände aus verschiedenen Traditionen, wie das hinduistische Moksha oder das christliche mystische Einssein.

#### 8. Rückkehr und Integration:

Pilger\*innen kehren oft mit neuen Einsichten zurück, die sie in ihren Alltag integrieren. Das mentale Pilgern ist ein fortlaufender Prozess, bei dem die gewonnenen Erkenntnisse, das Licht und die Heilung in das tägliche Leben integriert werden. Nach dem Pilgern ist vor dem Pilgern - bereit für die nächste Reise.

### Kernpunkte des Mentalen Pilgerns

Innere Balance und Achtsamkeit: Echten inneren Kontakt und konstante Achtsamkeit pflegen, um zu authentischen Handeln, Freiheit, Licht und Liebe zu finden.

Kraftquellen auffüllen:

Sanfte Harmonisierung der Meridiane, Chakren und des eigenen Kraftzentrums, um die Energie zu revitalisieren.

Feinstoffliche Energien und Schwingungen:

Sanftes Arbeiten mit Energien und Schwingungen, die an innere heilige Orte führen, lernen, sich damit zu schützen und in eine stabile Balance zu bringen.

Spirituelle Integration:

Aufgreifen der spirituellen Erfahrungen und tiefen Verbindungen, um ein umfassendes Verständnis des Selbst und der Welt zu entwickeln. Dies beinhaltet das Arbeiten mit Heilungsplätzen, spirituellen Begleitern und der Verbindung zu natürlichen Energien.

Integration in den Alltag:

Die gewonnenen Erkenntnisse und Energien in das Leben im Hier und Jetzt integrieren, um den persönlichen Transformationsprozess der Welt, der Natur und der Gemeinschaft zur Verfügung zu stellen.

Das mentale Pilgern zielt darauf ab, zu den höchsten Ebene der spirituellen Erkenntnis zu führen - eine Erfahrung der Einheit und des All-Eins-Seins. Auf dieser Ebene wird tiefer innerer Frieden und ein umfassendes Verständnis des Seins empfunden. Eine nicht-dualistische Realität, in der alle Gegensätze aufgehoben sind, wird erfahren, und eine Einheit mit dem Universum wird gefühlt. Das individuelle Ego wird überwunden, was eine unerschöpfliche Quelle von Frieden, Freude und innerer Freiheit bringt. Diese Qualität wird dann in das Leben im Hier und Jetzt integriert- Wir bringen den Himmel auf die Erde -

„Folge nicht den Spuren der Meister\*innen, suche, was sie gesucht haben...“

## Tiefer Dank und Anerkennung

Das Grundgerüst des mentalen Pilgerns wurde von der Heilerin Gerda Bareuther vor 50 Jahren empfangen und anschließend gelehrt. Sie lebte und lehrte viele Jahre in Penalba de Santiago in Nordspanien am Alten Jakobspilgerweg. Durch ihre Erleuchtung und ihre Gespräche und Erfahrungen mit den Pilger\*innen, konnte sie diesen leichten und zugleich hochschwingenden Weg entwickeln. Weiterentwickelt wurde die Methode von ihren Schüler\*innen und der spirituellen Lehrerin Raya Fraenkel. Sie integrierte und bereicherte den Weg durch zahlreiche spirituelle Lehren und Traditionen aus aller Welt.

Ein tief empfundener Dank gilt der Quintessenz der Weltreligionen und all den Meister\*innen und Lehrer\*innen, die diese Wege mit ihren Lehren erleuchtet haben, wie zum Beispiel: Mother Mera, Buddha, LaoTse, Yogananda, Thich Nhat Hanh, Mantak Chia, Ayya Khema, den Heiltraditionen aus aller Welt, den göttlichen Wesen und Engeln und dem kleinen Volk der Anderswelt. Sie alle einen sich in der Ausrichtung, in das göttliche Sein einzugehen und gleichzeitig im menschlichen Sein zu leben. Ihre Weisheiten und ihre Unterstützung sind in das mentale Pilgern eingeflossen und machen es für mich zu dem umfassenden Transformationsweg, der es heute ist: „Bon Camino!“ (Pilgergruß: „Gute Reise!“)

Dani Fraenkel

Wenn du deine Reise beginnen magst, melde dich gerne:  
[daniela-fraenkel.de](http://daniela-fraenkel.de)