

## I. Jetzt-Bewusstsein und Loslassen

11.05.2011

Das Jetzt-Bewusstsein ist der unmittelbare Zugang zum Alles und Nichts.

Wir können die Fähigkeit erlangen, alles, was wir erleben, tun und denken im Jetzt zu vollziehen.

Das Jetzt-Bewusstsein hält nicht fest. Es weiß, dass zu jeder Zeit alles da ist, dass schöpferische Kraft ständig fließt, wie das Kommen und Gehen des Ozeans.

Im Jetzt sind wir jederzeit bereit, alles wieder aufzulösen.

Auflösen heißt: ins Alles und Nichts freilassen. Es heißt nicht löschen. Wenn etwas aufgelöst oder losgelassen wird, ist es nicht weg. Es ist als Möglichkeit im Großen Ganzen enthalten und abrufbar. Es hat nur nicht mehr seine fixierte Form. Das Problem, das wir beim Loslassen haben, hängt damit zusammen, dass wir Form und Inhalt verwechseln. Das menschliche Bewusstsein denkt, mit der Form gehe auch der Inhalt verloren (siehe unter Punkt II).

Wenn wir die Form loslassen, geht das Eigentliche nicht verloren. Das Jetzt-Bewusstsein zeigt uns, dass wir im Ursprung dieses Eigentliche sind. Es lässt uns eintreten in das wahre Empfinden des Eins-Seins mit diesem Ursprung. Wir haben dieses Empfinden in unserer Seele. Durch die Meditation und das Gebet können wir uns so öffnen, dass wir lernen, diese Wahrnehmung auch im Alltagsbewusstsein zu entwickeln.

Wenn wir ein menschliches Empfinden dafür entwickeln, dass wir Nichts und Alles sind, dann ändert sich unsere Identifikation. Wir werden weder an unserer jetzigen, noch an unseren früheren Formen festhalten müssen.

Das Bedürfnis, zu wissen, wer und was ich eventuell in einem früheren Leben war, ist genauso wenig von Bedeutung, wie das, was ich mit diesem Körper bin und tue. Das Entscheidende ist, das ICH BIN und das Spiel auf der menschlichen Ebene erlebe, in dem ich Formen erschaffen und wieder auflösen kann. Je mehr ich auflöse, desto mehr werde ich erschaffen können, denn alle Erfahrungen stehen mir dann als Schwingungspotenziale für neues Gestalten zur Verfügung, ähnlich, wie die Klötzchen in einem Kinderbaukasten. Das Kind, das spielt, wird

immer wieder auflösen, um die Steine neu und einzeln zur Verfügung zu haben.

Doch was tun wir? Wir halten seit Jahrtausenden an Definitionen und Inkarnationen fest und wundern uns, dass nichts Neues dabei herauskommt. Wir glauben an Karma und tragen viele alte Verletzungen immer noch mit uns herum. Das, was ich mal war, ob in diesem Leben oder früher, meine Herkunft, mein Elternhaus, meine gesellschaftliche Position und meine Weltanschauung, all das bestimmt zu großen Teilen mein jetziges Leben. Bewusst oder unbewusst halten wir daran fest, denn es bedeutet Sicherheit. Hier kennen wir uns aus, das ist unsere Welt.

Welche Freiheit und Kreativität könnte entstehen, wenn wir erlauben könnten, dass sich all das im Nichts löst! Wie viel Kraft würde frei werden, wenn wir uns nicht mehr ständig darum kümmern müssten, das alte Muster zu verändern oder zu bestätigen! Wenn wir es einfach loslassen könnten, die Erfahrungen frei geben und eins werden lassen könnten mit der Schöpferkraft unseres Ursprungs.

Es ist jetzt nicht mehr nötig, dass wir uns um die Vergangenheit kümmern. Sie ist vorbei, du darfst sie auflösen und damit eingehen lassen in das Große Ganze.

Es ist nicht mehr nötig, dass wir eine Form in unserer Seele festhalten, die uns in einen Reinkarnationszyklus führt. Du bist eins mit allem, ein ewiges Fließen und du darfst erlauben, dass sich alles auflöst, woran du dich festgehalten hast, um dich zu definieren und zu identifizieren.

Möglicherweise hast du bisher Formen und Identifikationsmuster festgehalten, weil sie scheinbar Sicherheit und Schutz bedeuteten. Es ist an der Zeit, dies als einen Irrtum zu erkennen. Frage dich noch einmal:

Wer bin ich?

Bist du wirklich durch deine Form definiert? Oder bist du mehr? Im Jetzt-Bewusstsein gibst du dir die Chance, dich über die Form hinaus in deinem wahren inneren Wesen zu erkennen, die Essenz deines Seins zu spüren. Dadurch beginnst du, wahrzunehmen, dass du nicht an deine Form gebunden bist.

Sie darf sich auflösen. In der Essenz und Weisheit dessen wer du bist wirst du trotzdem niemals verloren gehen.

Wenn wir nicht mehr an alten Erfahrungen festhalten, beginnt das Leben im Jetzt – frei, unbefangen und leicht.

Wir werden spüren und erleben, was es bedeutet, eins zu sein mit allem, was ist.

## II. Das formgebundene Denken

Das, was uns am meisten hindert, loszulassen, ist unser Denken in den Kategorien von Besitz und Verlust in der Materie. Dieses Denken hat uns in den Mangel geführt, in das Gefühl, nichts zu haben, wenn wir die Materie loslassen. So führt uns die Angst vor Mangel in das Festhalten und damit versperren wir uns paradoxerweise die Möglichkeit, Fülle zu erleben.

Das formgebundene Denken resultiert aus der Illusion der Trennung von unserem Ursprung, denn es existiert auf einer menschlich-persönlichen Bewusstseinsstufe. Durch das Jetzt-Bewusstsein kannst du diese Ebene transzendieren. Du kannst deinen Blick öffnen für andere, höhere Ebenen deines Seins, deinen göttlichen Ursprung erkennen lernen und spüren, dass du immer mit der Quelle des Lebens verbunden bist. Du entbehrest in Wirklichkeit niemals etwas.

Unsere Depressionen, Verzweiflungen, Ängste und Aggressionen, unsere Gewalt und der Krieg, unsere Verdrossenheit und Langeweile haben die Ursache darin, dass wir uns von der Materie abhängig gemacht haben. Wir sind abhängig von Wünschen und Erwartungen an die Materie, süchtig nach Materie. Wir machen uns abhängig von anderen Menschen, die uns das Gefühl von Nähe und Geborgenheit vermitteln sollen, uns zeigen, dass wir geliebt werden und uns beweisen, dass wir wertvoll sind. All das, was wir aus unserer inneren Quelle schöpfen könnten, suchen wir außen.

Erlaube dir einmal, alles anders zu betrachten und damit anders zu denken und zu fühlen:

Dein Ursprung ist Fülle und göttliches Licht. Dein Ursprung ist Liebe. Du kommst damit in die Materie und erfüllst sie, so wie du Wasser in ein Gefäß gießt.

Die Quelle des Wassers ist unerschöpflich. Sie ist nicht abhängig vom Gefäß.

Sie erfüllt und durchdringt das Gefäß bedingungslos und zu jeder Zeit. Auf dieser Ebene gibt es keinen Mangel.

Er entsteht erst, wenn das Gefäß (auch symbolisch für das menschlich denkende Bewusstsein) das Wasser vergessen hat.

Dann geschieht es, dass wir auch die ursprüngliche Bestimmung von Materie vergessen.

Wir begreifen sie nicht mehr als Gefäß, als Form für die Spiritualität. Wir suchen die Fülle im Gefäß, d.h. wir verwechseln Form und Inhalt. So, als ob du deinen Durst durch ein Glas zu löschen versuchst und nicht durch das Wasser, das darinnen ist.

Weil wir die Materie ihrer ursprünglichen Bestimmung, aufnehmendes Gefäß zu sein entfremdet haben, hat sie sich verändert. Sie ist undurchlässiger, härter, verkrampfter und unglücklicher geworden. Sie ist immer weniger genährt durch das Licht und die spirituelle Kraft und wir verlangen ihr immer mehr ab, malträtieren sie, zwingen sie und zerstören sie damit.

Sie kann uns nicht mehr das geben, was die Quelle zur Verfügung hat. Ohne das Licht der Quelle wird sie hohl, leer und dunkel und je mehr wir ihr abfordern, oder versuchen, sie zu manipulieren, desto verhärteter wird sie, umso weniger Fülle kann sie schenken.

Nur das Glas, das Gefäß ist, dient dir, um daraus zu trinken. Hast du ein so dickes Glas, dass es kein Wasser mehr zu fassen vermag, so wirst du deinen Durst damit nicht stillen können. Es mag ein dekorativer Gegenstand sein, aber er dient dir nicht mehr.

Verändere auch hier einmal die Sichtweise:

Du bist das Wasser und du hast dich als Gefäß erschaffen, dir eine Form gegeben, um sie zu erfüllen und dich darinnen zu erleben. Du wolltest Begrenzung spüren und auch die Erfahrung machen, wie du die Form, die Materie in Schwingung versetzt, lebendig gestaltest. Du wirst niemals von der Form verlangen, dass sie dich erfüllt, sondern du wirst aus deiner Kreativität und deiner Liebe heraus Form, Materie auf unendlich viele Weisen gestalten und erschaffen.

Du wirst nicht Materie manipulieren und ihr etwas abringen wollen, sondern du wirst sie so erfüllen, dass sie eins mit dir sein kann.

Damit dies wieder geschehen kann, müssen wir loslassen. Als erstes den Gedanken des Mangels und alles was damit zusammenhängt. Da, wo DU bist, kann niemals Mangel entstehen.

Du bist nicht ausschließlich die Materie, also leidest du auch nicht, wenn sie nicht da ist. Wenn ein Wasserglas zerbrochen ist, wirst du ein neues erschaffen. Du bist nicht abhängig von der Form! Es ist egal, aus welchem Glas du dein Wasser trinkst. Es ist egal, welcher Körper deine Hülle ist, denn du kannst jede Materie lieben und kreativ gestalten.

Wenn es egal ist, dann lass los. Dann ist ein Tag so schön wie der andere, jede Erfahrung gleich wertvoll und du musst nichts mehr halten,

weil alles fließt. Der Strom des Lebens ist unendlich und die Möglichkeiten deines Erschaffens auch.

Vielleicht ist gerade jetzt, wo so vieles auf unserem Planeten zusammenbricht, die Zeit gekommen, unser denkendes Bewusstsein für diese höhere Ebene zu öffnen.

### III. Loslassen Üben

Du kannst jeden Tag das Loslassen üben, indem du dich beobachtest und wahrnehmen lernst, wo das Gefühl oder die Gedanken des Mangels dich bestimmen.

Öffne dich dann in deiner Meditation zu deinem Ursprung und empfang die Fülle des Lebens. So wird dieses menschliche Gefühl, das Teil der Materie ist, wieder zu einem aufnahmefähigen Gefäß.

Wenn es erfüllt ist, lasse die Fülle fließen. Teile diese Energie und Materie mit der Welt, die dich umgibt. Schenke sie dem Stuhl, auf dem du sitzt und empfang von ihm.

Teile sie mit den Menschen, die du täglich siehst und empfang von ihnen. Höre auf, dich abzugrenzen und bewerte nicht, denn Fülle fließt bedingungslos.

Alles, was ist, hat denselben Ursprung. Lerne, nach und nach, dein persönliches Ich aufzulösen. Es ist nicht entscheidend, was für ein Mensch du bist und in welchem Körper du steckst. Es ist entscheidend, dass DU BIST. Du erlebst und durchdringst Materie bedingungslos mit der Kraft und Fülle deines Ursprungs, so musst du kein persönliches Ich kultivieren.

Diese Haltung widerspricht völlig dem traditionellen, kulturellen Denken, das wir pflegen. Sie relativiert unsere Vorbilder und unsere Handlungen. Sie zeigt, dass wir alle gleich sind.

Es gibt dann nichts mehr, woran wir uns in der menschlichen Welt festhalten müssen, um erfolgreich und glücklich zu sein. Wir müssen nicht mehr irgendeiner Weltanschauung oder Religion folgen.

Bedenke, dass du dich auch an den Dingen festhältst, die du ablehnst.

Bist du bereit, dein persönliches Ich als bedeutungslos zu betrachten? Bist du gleichwohl bereit, es voller Liebe zu akzeptieren als die Form, die du bist und die du erfüllst?

Es ist egal, aus welchem Glas du dein Wasser trinkst, doch du hast jetzt dieses Gefäß erwählt.

Du achtest es und dienst ihm. Du kommunizierst mit ihm und vereinst dich mit ihm. Du schenkst ihm dein Wasser, deine Liebe, dein Leben und deine Fülle und weißt, wie du es glücklich machen kannst. Von innen heraus, indem du es durchdringst. Du bist eins mit ihm.

So kann dein Gefäß wieder fein werden, schwingungsfähig, vertrauensvoll geöffnet für deine Kraft, entspannt und aufnahmefähig für deine Liebe.

Geschieht dies, so wird dein Gefäß überfließen, sich verströmen und Energie teilen, ohne selbst jemals wieder in den Mangel zu geraten, denn diesen wird es in deiner Welt fortan nicht mehr geben.

Das Gefühl des Eins-Seins wird sich in deiner menschlichen Wahrnehmung einstellen und du wirst erkennen, dass dein Körper und alle deine menschlichen Strukturen Licht sind, Form gewordene Abbilder der göttlich-geistigen Absicht.

#### IV.

Blätter wehen vom Baume,  
Lieder vom Lebenstraume  
Wehen spielend dahin;  
Vieles ist untergegangen,  
Seit wir zuerst sie sangen,  
Zärtliche Melodien.  
Sterblich sind auch die Lieder,  
Keines tönt ewig wieder,  
Alle verweht der Wind:  
Blumen und Schmetterlinge,  
Die unvergänglicher Dinge  
Flüchtiges Gleichnis sind.

Hermann Hesse

---

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

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