

Karin Gailing
Helmut von Bialy

POESIE 9



Poesie-Therapie 7

Themen:

- **Schattenplatz Seele**
 - **Kraftplatz Seele**
- **Cranio-sacrale Regulation und Seelenmassage**
- **Visionssuche in der Wüste**
- **Spiegel- und Trommelreise zur Seele**

Hamburg, Januar 2009

Bitte nach Download oder
nach Kopieren des E-Books
€ 5,00 auf mein Konto überweisen:
Helmut von Bialy
Haspa (BLZ 20050550)
Konto-Nr: 107279433

Danke!

Inhalt

Schattenplatz Seele 4

- Schattenreich 4
- Bitternis und Verhärtung 6
- Angst vor geistiger Umnachtung 8
- Die Falle der Rekursivität 11

Kraftplatz Seele 12

- Flieg wie ein Adler 12
- Gesundheitsklug 14
- Liebeseerkenntnis 16
- Zweifelteufel 18
- (Er-) Lösung durch Liebe 19
- Sehnsucht nach Licht 21
- Tanze und singe dein Leben 22

Cranio-Sacrale Regulation und Seelen-Massage 24

- Leibwellen 24
- Odem des Lebens 26
- Sanfte Tiefengewebsmassage 28
- Einfaltung 30
- Entfaltung 33
- Heilmassage 37
- Selbstheilung 38

Visionssuche in der Wüste 41

- Findereisen durch Wechselzeiten 41
- Sandwind 43
- Retreat-Erfahrungen 44
- Fliegen 46
- Gehmeditation 47
- Sandwüste 49

Spiegel- und Trommelreise zur Seele 51

- Ganzheitliches Heilen 51
- Ebenen des Bewusstseins 53
- Ebene der Schlange 55
- Ebene des Jaguars 56
- Ebene des Kolibris 57
- Ebene des Adlers 58
- Seelenlandkarte 59
- Chakren 60
- Chakren reinigen 62
- Kosmische Kräfte einladen 65
- Leib entspannen 67
- Trommeln 69
- Wege hinab 71
- Unterwelt der Seelengeschichten 73
- Dank 74

Schattenplatz Seele

Schattenreich

(April 2006)

Es gibt eine Welt in uns, die ist so gänzlich verrückt,
Dass man sie ahnend sich schon vor ihr erschrickt.
Wir ahnen die Existenz von solchen Innenräumen,
Wo düstere Alpen wohnen aus unseren Träumen.

Wir ahnen die Welt, im Traum am Abgrund stehend,
Vor Furcht den nächsten Schritt nicht weitergehend.
Es ist die Schattenwelt aus Not, Elend und Verderben
Es ist die Schattenwelt aus Tod, Angst und Sterben.

Es ist eine grell-düster vernichtende Dämonenwelt,
In der Moral, Glaube und Sicherheit zusammenfällt.
In dieser Welt wirst du dich vor dir unsagbar schämen,
Wird dir Schimpf und Schande den Atem lähmen.

Dort ist nichts mit Verständnis, Liebe, Sanftmut, Glück.
Herrschen Hackmesser, Fallbeil, Pistole im Genick.
Dort gibt es Nägel und Kreuze, Stricke und Galgen.
Aasgeier sich um verwesende Beutestücke balgen.

Es ist die Welt aus Sadismus, Krieg, Ekel und Geifer,
Aus brutaler Gewalt gepaart mit mörderischem Eifer.
Dort wird alles Gute, Schöne und Heile total ignoriert,
Wird Fairness, Recht, Ethik, Glaube gezielt sabotiert.

Dort erscheint uns Dasein morbide, stinkend, krank.
Dort ist unser Harmagedon, herrscht Weltuntergang.
Es ist die bedrohliche Welt, in der man im Feuer brät,
In der unser Ich sich auflösend aus den Fugen gerät.

Es ist eine Innenwelt der unsagbaren Schmerzen,
Stumm schreiender Kehlen und leidender Herzen.
Dort herrscht Verdammnis, Folter, unsägliche Qual.
Wir müssen all dem uns stellen, haben keine Wahl.

Dort wird unser Ego zerhackt, seziert und gerüttelt,
Zerrissen, zerstreut, zermahlen und durchschüttelt.
So mancher nennt diese Welt das jüngste Gericht,
Vor dem verurteilt wir, auf dass unser Ich zerbricht.

Wir fürchten uns nicht vor all diesem Horrorgewese,
Treten ein in diese Welt, damit unsere Seele genese.
Das bisschen Ego-Zerfetzen, was macht das schon.
Für uns ist diese Dunkelwelt ein Seelen-Waschsalon.

Denn wir wollen nicht die tiefe Erfahrung verfehlen:
Wir sind mehr als Ich, in unserem Kern sind wir Seelen.
Und haben wir zu unseren liebenden Seelen gefunden,
Erleben wir uns all-ein mit allem und jedem verbunden.

Bitternis und Verhärtung

(März 2008)

Willst du Grund deiner Schmerzen erhellen,
Steig hinunter in dir bis hinein in die Zellen.
Dort an der Basis im urmenschlichen Sein,
Trittst du in Universen der Seelenwelt ein.

Von einem Universum in uns will ich künden:
Von dem der Bitternis, Angst und Sünden.
Von dem der Finsternis, Folter, Bedrohung.
Von dem des Menschen grober Verrohung.

Bitter schmeckt Welt der Härte und Qualen,
Des Einschlusses in der Eigensucht Schalen.
Dämonisches Universum unserer Seelennot
Uns verhärtend lebendiges Leben bedroht.

Mühe, Anstrengung, Verdrängung, Macken
Zeigen sich in kristallinen Körperschlacken.
In verhärteten Muskeln, starken und breiten,
Schlagen sich nieder bittere Schattenseiten.

In Kristallen gebunden lagern festhaltend sie.
Gelöst wären Schatten deine Lichtenergie.
Lass nicht Wut und Wollen im Leben walten.
Darfst sanft lächelnd in Stille Liebe gestalten.

Wenn dich das bisher auch eher schreckte:
Spuck aus, lass los deine Willens-Introjekte.
Verspannungen, Verhärtungen, Schmerzen,
Entstehen verbergend die Liebe im Herzen.

Danke, wenn Schmerz dich erinnern muss:
Menschwesen sind liebend ständig im Fluss.
Suchendes Sehnen und unsere Schmerzen
Sind mahnendes Pochen im gütigen Herzen.

Dies wohl meinende Pochen erinnert daran:
Jeder seinen Lebensweg mit wählen kann.
Schäl dich durch Schichten falschen Seins.
Werde erneut mit unsterblicher Seele eins.

Selbst in qualvoll-ängstlichen Lebenszeiten,
Wenn du erstarrt im Kampf mit dem Bösen,
Kannst liebend du den Herzensraum weiten,
Und dich aus Verbitterung Klammer zu lösen.

All dieses ich gern berichten mag und kann,
Weil nach Bitternis mein neues Leben begann,
Weil ich durch erneutes Liebesglück verrückt
Und so angstfreies Sein bisweilen mir glückt.

Angst vor geistiger Umnachtung (September 2006)

Ich spiele des Nachts auf dem Schattenklavier
Symphonia absoluta zu vier Händen Cis-Moll.
Aus dem Spiegel gegenüber grinsen die vier,
Mit denen ich spielend Schicksal teilen soll.

Sterne glitzern im schillernden Dunkelschwarz.
Unstet hypergalaktische Raumformationen.
Unter den Fußsohlen klebt zäher Lug und Warz.
Von wegen: Leben ist lebbar, kann sich lohnen.

Ich fürchte mich vorm herauf dämmenden Tag,
Wenn Sonne grellrot hervorbricht am Horizont.
Vom Irdischen ich nur Schattenseiten sehen mag.
Sich erbauend im Licht umzuschauen nicht lohnt.

Sehnsüchtig erwarte ich Schleier der Nacht,
Verberge mich tagsüber vor jeder Minute,
Weil Tageszeit mit mir Schreckliches macht,
Was ich nicht zu verkraften können vermute.

Ich sehe vor mir Menschen in weißen Kitteln
Unwirklich gleich Geistern am Bettende stehen,
Höre Stimmenklang, sehe sie Zeichen kritteln.
Wann wird es still? Wann werden sie gehen?

Jetzt brausen schon wieder die Räder heran.
Ich liege nass und zerfetzt auf einsamer Straße.
Automörder ich gefesselt nicht aufhalten kann.
So stirbt, ohne euch zu erlösen, der Osterhase.

Der Osterhase, der schon damals zugegen war,
Als Menschen Jesus ans Kreuz genagelt hatten.
Was macht nur der Gekreuzigte im Zimmer da?
Fuchs nannte Hasen mordlüstern lütt Matten.

Neulich sagte ich ihnen, ich sei in der Psychiatrie.
Weißkittel murmelte was von „lichem Moment“.
Ich ahne ihr Spiel, das mit mir hier spielen sie.
Es heißt: Wirklich ist, was man passend benennt.

Sie erklären den Neuen, ich sei psychisch krank,
Weil ich nicht wirksam genug unterscheiden kann.
Fesseln mich ans Bett wie an eine Folterbank.
Ich sei unberechenbar, wehrte mich im Wahn.

Sie erklärten mehrmals, ich würde vertauschen,
Die Welt in mir innen mit der, wie sie wirklich ist,
Mich wahnhaftend in eigenen Sphären berauschen.
Und woran bitte berauscht sich der betende Christ.

Gefesselt fühle mich so verloren, zurückgewiesen.
Kein Weißkittel interessiert, was Hasen geschieht.
Beschimpfe ich Kittelmienen, die grinsenden fiesen,
Sagen Fiesmienen kaltschnäuzig, ich sei paranoid.

Ich spüre, dass es die da nicht wirklich interessiert,
Dass ich mich tags als Leid tragender Hase fühle,
Falsch programmiert, weil als Mensch inkarniert.
Versteht doch, warum ich so kämpfe und wühle.

Endlich kommt Dämmerung, Nacht bricht herein.
Vielleicht gewöhne ich mich ans Gebundensein.
Dunkelheit hält mich wieder wohligh umfassen.
Muss nicht mehr kämpfen, zittern und bangen.

Weshalb hat bisher niemand daran gedacht,
Mich aufzusuchen in umhüllender Ruhe der Nacht.
Zwiegespräche im geborgenen Dunkel täten gut.
Doch darum zu bitten, fehlt mir tagsüber der Mut.

Wo ist denn mein früheres Leben geblieben?
Ist es Wahnvorstellung oder konnte ich lieben?
Habe ich irgendwann einmal fast jede Nacht
In warmen Armen liebender Frau verbracht?

Was ist geschehen? Was ist nicht gelungen?
Wieso sind Klänge der Liebe verklungen?
Wer hat mich warum nur hierher gebracht?
Wieso habe ich an dies nicht mehr gedacht?

Irgendetwas hat mich gründlich verwirrt.
Ich fühle mich, als hätte ich mich verirrt.
Ich spüre, wie Erinnern in mir dämmert,
Unhörbares wild gegen Schläfen hämmert.

Was spricht da in mir, was will es mir sagen?
Was kann ich nur tun? Wen kann ich fragen?
Wie finde ich Notausgang, ein rettendes Band,
Das mich geleitet aus verwirrttem Verstand?

Irgendetwas im Raum hat sich zu mir gesellt.
Irgendjemand im Dunkeln die Hand mir hält.
Irgendjemand, den ich leibhaftig spüren kann.
Oder führt mich Sehnsucht in neuen Wahn.

Ich überliste Wahntrug, probiere einen Trick,
Indem ich die Hand mit meiner vorsichtig drück.
Fremde Hand löst sich nicht auf. Ich fühle schon
Zartes beidhändiges Streicheln als Reaktion.

Ich frage mich, kann ich mir so weit trauen,
Augen öffnend streichelndes Wesen schauen.
Ich öffne die Augen. Doch das Wesen bleibt.
Spüre, wie es Tränen in die Augen mir treibt.

Ist es wahr, dass ein Mensch mich so liebt,
Dass er nächtelang Wache am Bette schiebt,
Dass er mich geistig umnachtet ertragen kann,
Sich nicht fürchtet vor Dunkelheit und Wahn?

Ich folge dir heim. Es ist noch nicht zu spät,
Geliebter Mensch, nimmt mich mit in Realität.
Mit dir möchte ich lebend glücklich werden.
Liebe lässt uns fliegen und kann auch erden.

Die Falle der Rekursivität

(Dezember 2007)

Es ist des Menschen Fluch, zugleich seine Genialität,
Dass er sich zu betrachten vermag in Reflexivität.
Während er Leben gestaltet, kann er sich beachten,
Betrachtend als betrachtender Betrachter betrachten.

Er kann sich zusehen, während er im Leben steht,
Zusehends verfangen in reflektorischer Zirkularität.
Beispiel: Keiner liebt mich, also geht es mir schlecht.
Da es mir schlecht geht, macht es keiner mir Recht.

Keiner macht es Recht. Keiner kann mich lieben.
Es ist klar, dass ich deshalb einsam geblieben.
Behauptet ein Mensch, er sei auf mich bezogen,
Glaube ich ihm nicht. Logischerweise ist er verlogen.

Depressions-Teufelskreis wirkt wie wasserdicht.
In Mahlstrom gesogen, sieht man Auswege nicht.
Hölle entsteht aus relativierender Rekursivität,
Sich rückbeziehend alles um sich selber dreht.

In dieser Hölle beißt sich Katze in eigenen Schwanz,
Als Verschlungenes Teil, als Verschlingendes ganz.
In und um sich kreisend man sich gründlich verwirrt,
Man sich ohne Bezugspunkt in sich selbst verirrt.

Mensch braucht Orte, an denen er sicher steht,
Bar selbstreflektorisch-relativierender Zirkularität.
Menschlich, wenn wir uns nach Sicherheit sehnen.
Müssen uns dieses Bedürfnisses nicht schämen.

Wenn wir sicheren Bezugspunkt in uns spüren,
Wir ein liebendes uns öffnendes Leben führen.
Sicherheit gibt Wissen, wir sind gewollt, gemeint,
Unser Leben ist liebender Gefährte, nicht Feind,

Unser Dasein ist kein sinnenleerer Mordkomplott,
Wir dürfen nach Sinn suchen, nach Liebe und Gott.
Dies lässt uns erahnen, wir können Glück finden,
Wenn wir uns hingebend mit dem Großen verbinden.

Kraftplatz Seele

Flieg wie ein Adler

(Mai 2007)

Fliege wie ein Adler, fliege Seele ins Nichts,
Umkreise Universen auf Schwingen des Lichts.
Ich brauche dich Seele, spüre mein Sehnen,
Mich weich, leicht und reich zu dir zu dehnen.

Mein Adler musste sich Flügel verknacksen,
Durch mein Festhalten am Starren und Harten.
Ich ahne, Flügel könnten wieder ihm wachsen,
Finde ich herzwärts zum Weichen und Zarten.

Verknackst hat er seine Sehnsucht vergessen
Nach dem leichtem, beschwingendem Gleiten.
Ohne Sehnsucht hat er nichts mehr besessen,
Was ihn durchs Leben zur Liebe konnte leiten.

Aus Elend er verknackste Flügel verspannte.
Flugunfähig mit fremden Federn geschmückt.
Darunter die Adlernatur nicht mehr erkannte.
Hat sich auf den Grund des Urwaldes gebückt.

Manchmal sind Verspannungen wie Knoten,
In die Seele den Leib stabilisierend einschlägt,
Wenn wir uns angsterstarrt in großer Not seh'n,
Unsicher, ob uns noch der Lebensfluss trägt.

Adler hat sich von da an als Tukan gefühlt,
Der Urwaldboden nach Würmern durchwühlt.
Um sich mit den Flügeln nicht zu verheddern,
Konnte er mit Beinen und Schnabel klettern.

Als Schamanentrommeln riefen zum Tanz,
Um dem Krafttier im Inneren zu begegnen,
Fand ich Tukan als neuen Begleiter in mir,
Lernte als Helfer ihn preisen und segnen.

Doch kletternd im Geäst großer Urwaldbäume
Blieb Tukan mir irgendwie distanziert fremd.
Sein schwerer Leib begrenzte Lebensträume,
Bodenhaftend Sehnsucht zu fliegen gehemmt.

Wehmütig dachte ich an Momente voll Glück,
In denen mir innerer Adler das Leben versüßt,
Weil zwischen Traum und Wachen gerückt,
Leib entspannt und Geist schon achtsam ist.

Tief entspannt konnte mit schwingendem Flügel
Ich durch traumgeweitete Landschaften gleiten.
Frei, beschwingt gleitend über Täler und Hügel
Mir Frieden und grenzenlose Freude bereiten.

Schwebend ich mich nicht denkend zerschund,
Ob ich in meinem Leben wach bin oder träume.
Ich flog sorglos hinein in allverbindendes Und,
Flog in Erfahrung heilender Zwischenräume.

Mit lösender Achtsamkeit ließ ich mich tief,
Auf Lösung aus verhafteter Leibhaftigkeit ein.
Erlaubte der Seele, solange Leib noch schlief,
In mir und mit mir ganz nahe und innig zu sein.

In Zwischenräumen unseres Seins können wir
Uns mit unserer weichen Zartheit verbinden,
Können wir in dieser Verbindung Tapetentür,
Zur liebenden, allumfassenden Seele finden.

Hingebend ängstigende Frage verschwimmt,
Sitzen wir nicht grübelnd zwischen den Stühlen,
Ob wir im Leben frei oder alles vorbestimmt,
Weil gelöst wir uns allem verbunden fühlen.

Adler, tritt aus des Tukans Schatten heraus.
In dich hinein möchte ich mich entspannen.
Ich breite deine mich heilenden Flügel aus.
Fliege schwerelos zu mir und von dannen.

Gesundheitsklug

(Oktober 2007)

Ich habe den Verdacht
Ich habe mich verdacht,
Indem ich so viel Zeit
Mit Denken verbracht.

Was habe ich nur alles
Zusammengegrübelt
Und mir das Ergrübelte
Meist noch verübelt.

Gedachtes war meist
Nicht perfekt genug,
Wenn es nicht Stempel
Des Besonderen trug.

Doch was ist der Weg
Hinaus aus dem Denken?
Soll ich dem Fühlen
Aufmerksamkeit schenken?

Doch Fühlen allein
Wird nicht genügen,
Gefühle, weiß jeder,
Können auch trügen.

Oder soll ich mich auf
Meinen Leib besinnen?
Doch Leib, gebrechlich,
Weicht von hinnen.

Wenn weder sicher
Verstand, Gefühl, Leib,
Was wählen, womit
Ich verbunden bleib?

Auf Dauer kann
Ich nur so gesunden,
Dass eng ich bin
Mit Seele verbunden.

Wenn achtsam ich
Werde in Alltagsdingen,
Wird dies meiner Seele
Mich näher bringen.

Mich einfindend im
Trauten Seelenverein,
Kann ich gekränkt auch
Ohne Ängste sein.

Liebeserkenntnis

(Mai 2007)

Was ich nicht benenne,
Kann ich nicht erkennen.
Was ich nicht erkenne,
Kann ich nicht benennen.

So hat sich um sich kreisend,
Schlange Erkennen-Wissen,
Sich stets neu verspeisend
In den Schwanz verbissen.

Hat sich in sich verschlungen
Um Baum der Erkenntnis gedreht.
Und dennoch ist es gelungen,
Dass Mensch sich versteht.

Zum Verstehen muss man innehalten,
Unterbrechen endloses Kreisen,
Unser Leben selbst gestalten,
Gemeinsam die Richtung weisen.

Wenn wir davon ausgehen,
Dass es für uns Liebe gibt,
Können wir Liebe auch sehen,
Spüren, wenn jemand uns liebt.

Es reicht nicht zum Glück, allein
Von Liebe nur auszugehen.
Liebe sollte real in uns sein,
Um sie zu verstehen.

Liebe als Realität zu merken
Muss man sich zu ihr bewegen.
Muss man sie annehmend stärken,
Liebevoll hegen und pflegen.

Wir Gestalten Erkenntnisspiralen,
Indem wir uns innig berühren,
Durchlichtend verbergende Schalen
Uns den Seelen entgegen führen.

Lass uns den Liebesweg wählen.
Durch Heilkraft und dienendes Glück
Finden wir, erkennend die Seelen,
Zur göttlichen Einheit zurück.

Zweifelteufel

(Mai 2007)

Gehe tief in dich hinein, überwinde deine Zweifel,
Zweifel ist Abspaltung, das Symbol ist der Teufel.
Teufel hat unsere Leiber von der Seele gerissen,
Uns um sinnliche Seligkeit im Leben beschissen.

Doch kann er nicht leiden, der intrigante Knabe,
Wenn wir Egotrips vermeiden durch Seelenhingabe.
Solltest du dich trotz Zweifel deiner Seele hingeben,
Verliert Satan seinen Einfluss auf dein Leben.

Schaffst du es, vertrauensvoll ins Leben zu fallen,
Wenn auch anfangs noch hilflos mit wortlosem Lallen?
Damit in dir eine Seelenverbindung kann gebären,
Öffne dich zarten Impulsen, ohne dich zu wehren.

Lasse dich hingebungsvoll seelenwärts treiben,
Auch wenn nichts im Leben wird wie früher bleiben.
Keiner von uns weiß wirklich, wer wir im Inneren sind,
Doch unsere Seele weiß es, darum vertraue ihr blind.

Beachte bei dem, was du unterlässt oder tust,
Ob du im Seelenkontakt bist, in deiner Mitte ruhst.
Aus dieser Mitte erwächst sanftgütige Liebeskraft,
Die kraftvoll Kontakt nach innen und außen schafft.

Es ist Kraft, mit der man sich und den nächsten liebt,
Mit der man sich und der Mitwelt die Fehler vergibt.
Es ist die Kraft, die uns Menschen zusammen führt,
Die bewirkt, dass man sich liebend tief innen berührt.

Es ist die Kraft, mit der wir Zweifel überwinden,
Mit der wir zu glücklich liebendem Leben finden.
Wenn Zweifelteufel in dir ihr Unwesen treiben,
An deinem Seelenkraftplatz lassen sie es bleiben.

(Er-) Lösung durch Liebe

(August 2007)

Willst den Weg du finden, der von Enge befreit,
Löse dich in Liebe, mach dich zum Fließen bereit.
Löse dich vom Harnisch der äußeren Willenswelt,
Die zerfließend im Liebesglück auseinander fällt.

Es ist des Lebens Sinn, zugleich auch sein Lohn,
Dass wir uns befreien aus irriger Anhaftungsfron.
Fixiertes, Versteinertes kannst du in dir entfernen,
Bist du barmherzig bereit, echte Liebe zu lernen.

Festhalteschmerzen kannst du dich entziehen,
Lässt du erlösende Liebeskraft in dir erblühen.
Hast dich lange genug verspannt und gequält.
Lass los, entspann dich hinein in die Liebeswelt.

Lässt du dich leiten von Weisheit der Herzen,
Befreist du dich von Verspannungsschmerzen.
Hass, Zorn und Verbitterung werden vergehen,
Sobald Liebeswinde durch dein Leben wehen.

Doch ach, der Liebesweg ist nicht der bequeme.
Liebe löst starr-stützende Gewohnheitssysteme.
Treibst du im Lebensfluss dahin in der Liebe Boot,
Stirbst du tagtäglich einen Gewohnheitstod.

Löse nie mehr Probleme mit Gewalt und Kraft,
Weil gewalttätig man neue Probleme schafft.
Vertraue auf Heilkräfte deiner Liebesenergie.
Gehe damit hinter Probleme und dort löse sie.

Gehe hinter Gedanken und jenseits der Wörter,
Heile liebevoll-achtsam schmerzenden Körper.
Atme spüribewusst tief in den Herzraum hinein,
Löse so Schmerz, mache die Schwingung fein.

Lasse sanft-heiteren Liebesatem dich auflösen.
Begegne dich auflösend deinem inneren Wesen.
Oh, heilsam ist es, im liebenden Sehnen
Sich tief in die Innenwelt auszudehnen.

Musst dich liebend nie wieder dein Herz belügen,
Musst weder dir noch anderen Schmerz zufügen.
Musst nicht mehr kämpfen und nichts ertrotzen.
Kannst Bitternis lösen und Gelöstes ausrotzen.

Und von Bitternis, Schmerz und Starre bereit,
Mach dich gelöst für den Weg zur Seele bereit.
Höre auf deine Seelenstimme, lade Weisheit ein,
Auf dass jeder Lebenstag ein Festtag wird sein.

Sehnsucht nach Licht

(September 2006)

Will mich im Takte des Lebens wiegen,
Gelöst durch erfüllenden Alltag fliegen.
Will tief atmend durch lockeren Mund
Tauchen hoch hinauf in Herzensgrund.

Ab heute lasse Alltagsängste ich ruh'n,
Beginne von nun an endlich das zu tun,
Was ich wirklich von tiefem Herzen will,
Wahrhaftig spüre, wenn sanft und still.

Beginne, tragendem Grund zu vertrauen
Von Liebe, auf der ich Leben will bauen.
Lebendig und aufrichtig, voll Zuversicht
Schatten erschauen, gewendet zum Licht.

Zum Liebeslicht, das nicht nur meine Welt,
Auch deine und unsere von innen erhellt.
Zum Lichte, das mir Kraft schafft und Mut.
Zu überwinden die Trauer, Angst und Wut.

Tanze und singe dein Leben

(Dezember 2006)

Tanze dein Leben, spüre in dich dabei fein,
Tanzend, spürig lädst du Veränderung ein.
Lasse dich tanzend vom Leben bewegen.
Bewegend erfährst du berührenden Segen.

Tanze, dann wird dich das Leben erspähen.
Still stehend kann dich Leben nicht sehen.
Tanze lächelnd deinem Schicksal entgegen.
Tanz wird dich zur Lebensgestaltung anregen.

Tanze Kummer heraus und deinen Schmerz.
Öffne tanzend und singend sehnedes Herz.
Wenn du tanzt, lasse dich von innen tanzen.
Tanzende Seelen berühren sich im Ganzen.

Besinge die Liebe, die Freude, dein Glück,
Schwinge auf und nieder, vor und zurück.
Schwinge ins Dunkel und herauf zum Licht,
Dreh wild dich im Kreise und hadere nicht.

Verfeinere Tanzen, bis Bewegungen klein.
Nimm Liebestanz ganz nach innen hinein.
Kannst tanzend gelöst durchs Leben gleiten,
Durch Gleiten andere zum Tanzen verleiten.

Lass auch Singen summend in dir verklingen,
Kannst dein Liebeslied bis zur Seele bringen.
Dort verbindet es sich mit kosmischem Klang
Zur Schwingung von Liebe, die ich empfang.

Spüre, wie mein Herz zu schwingen beginnt,
Wie Seele erfasst wird vom Sehnsuchtswind,
Der mich heißt, die Schwingen auszubreiten,
Deiner singenden Seele entgegen zu gleiten.

Wenn wir uns mit unserer Seelen berühren,
Liebesberührung bald auch leibhaftig spüren.
Wenn uns die Pfeile des Eros durchbohren,
Hat vereinsamender Zweifel in uns verloren.

Jenseits aller Zweifel beginnt unser Glauben,
Der Glaube, mit dem wir uns Liebe erlauben,
Erlaubend, einander trotz Angst zu vertrauen
Vertrauend für uns unsere Liebesburg bauen.

Eine Liebesburg bauen mit Mauern aus Licht,
Die Seelen schützend, doch einengend nicht,
So dass du und ich im wirbelnden Liebestanz
Wie verschmolzen sind, zugleich jedoch ganz.

Cranio-Sacrale Regulation und Seelen- Massage

Leibwellen

(Juli 2008)

Menschen sind in und aus Wasser geboren.
Es strömt in und durch uns nährendes Nass.
Oft haben wir Kontakt zum Fließen verloren.
Verhärtet durch Mühen, Vermeidung, Hass.

Ich möchte Verhärtung in mir überwinden,
Die Natur des Fließenden in mir entdecken.
Zurück zu den Ursprüngen im Meere finden.
Energien sanfter Erneuerung in mir wecken.

Spüren die Rhythmen, die Wellen auslösen,
Die brandend durch unser Dasein rauschen.
Acht geben neben allem alltäglichen Tösen,
Auf Leibwellen durch Nach-Innen-Lauschen.

Erlauschen, wie treulich das Herze schlägt,
Millionenfach sich krümmt und wieder weitet.
Zuhören, wie uns Atem durchs Leben trägt,
Sanften Boden für Liebe und Glück bereitet.

Erahnem eine Welle aus Lebensenergie,
Die Leib und Seele durchdringt und vereint,
Öffnen wir uns seelenwärts, erlauschen sie,
Wenn sie unser Wesen berührt, uns meint.

Energetische Welle tanzt in einem Feld,
Das alles menschliche Sein umspannt.
Ertanzen wir in ihm eine glückliche Welt,
In der Liebe seelisches Elend verbannt.

Zarte Vibration deiner und meiner Vitalität,
Mit Atemrhythmen sich synchronisierend,
Erschaffen in und zwischen uns Realität,
Bewusstsein in neue Räume entführend.

Lass uns Wege vitalisierender Stille wählen,
Enge Fesseln zu kleinen Selbst überwinden.
Gemeinsam lauschen, was Wellen erzählen,
In ihrem Wispern heimwärts zur Seele finden.

Odem des Lebens

(Mai 2008)

Erdwärts ziehend hat sich die Seele erschreckt.
Hat sich viele Jahrzehnte tief in mir versteckt.
Angesichts des Lebens mit Verletzungsgefahren
Wollte ich mich nicht hingeben, lieber erstarren.

Weil ich an Lebensglück nicht so recht geglaubt,
War ich bedrückt, meiner Lebendigkeit beraubt.
Einatmen und ausatmen mit viel zu viel Kraft.
Leben war nur wert, wenn man etwas schafft.

Habe nur diffus geahnt, nicht wirklich gewusst:
Liebendes Herz schlägt auch mir in der Brust.
Habe aus Seinsscham Kräfte falsch benützt,
Muskeln verspannend mein Herz geschützt.

Leben trug nicht sicher, machte nicht heiter.
Seelenverloren wusste ich oft nicht weiter.
Habe Luft zum Atmen mühevoll inhaliert,
Rippen, Brustkorb verhärtend nicht gespürt.

Dabei wusste ich schon: Leben nicht gelingt,
Wenn man nicht vertraut, sondern es zwingt.
Beenden wir Beurteilen, Abwertung und Hassen,
Können wir uns vertrauend ins Leben entlassen.

Habe pflichterstarrend mir Freude genommen.
Bin auf der Erde nicht vollständig angekommen.
Glaubte nicht, dass es Liebe im Überfluss gibt,
Erlaubte kaum Genuss, habe mich nicht geliebt.

Wer sich öffnend nicht des Lebens erwehrt,
Zu dem heimwärts erschreckte Seele kehrt.
Sobald Leib und Seele liebend in mir vereint,
Kann ich hier sein, wissend wie ich gemeint.

Dann gibt es kein Schlecht mehr, nur noch Gut,
Wird mir alles recht, entfaltet sich Lebensmut.
Im Kontakt mit der Seele, Atem frei, Herz offen,
Kann ich getrost ein erfüllendes Leben erhoffen.

Mich hingebend wird all die Freude geweckt,
Die vom ersten Atemzug an in mir steckt.
Bis ich leiblich aus diesem Dasein scheidet,
Genieße ich lebendigen Lebens Freude.

Sanfte Tiefengewebsmassage

(Juni 2007)

Wenn wir uns achtsam mit unserer Seele verbinden,
Können wir sanften Zugang zum Körper finden.
Müssen wir nicht mehr drücken und quetschen,
Können Verspanntes sanft streichelnd hätscheln.

Wenn wir Haut liebevoll mit Fingerkuppen berühren,
Feinspürig wir die Sehnsucht der Muskeln spüren,
Sich zu befreien von allem Harten, Engen, Bösen,
Sich geschmeidig ins lebendige Leben zu lösen.

Alle erstarrten und verhärteten Muskelstrukturen
Deuten auf Verletzungen, die Seele widerfuhren.
Lege deine Finger auf Verhärtungen und löse sie,
Achtsam und hingebungsvoll mit Liebesenergie.

Tritt durch Finger mit Muskeln in Kommunikation.
Erkennt er gute Absicht, entspannt er sich schon.
Folge sanft den Muskel-Entspannungs-Signalen,
So lösen sich schichtweise harte Panzerschalen.

Vertrau auf Energie in Fingern, benutz keine Kraft,
Kraft Widerstand in traumatisierten Muskeln schafft.
Kampf und Weh hat unser Körper genug erfahren
In all unseren Seele verleugnenden Lebensjahren.

Vertrau auf die Energie-Wirkung und bleibe sanft,
Dass Muskel vertrauen lernt, sich nicht verkrampft.
Vertrau deinem Leib, lass ihn deine Hände führen,
So wirst du Wogen der Energie im Körper spüren.

An mehreren Stellen wird es stechen und jucken,
Glieder des Leibes bisweilen unwillkürlich zucken.
Verurteile nichts, lass gelassen die Regungen zu.
Denke dran: Bewegte Körper-Seele-Einheit bist du.

Bewegend können wir Hartes aus Leibern tanzen,
Tanzend und singend uns hingeben dem Ganzen.
Indem wir tanzend lobpreisende Lieder singen,
Beginnen die Körperzellen freudig zu schwingen.

Wenn wir uns berührend zur Lebendigkeit anregen,
Werden wir erlösender Leibseele wieder begegnen.
Wenn wir beseelte Leiber sich ausdrücken lassen,
Wird eine neue Beweglichkeit unsere Muskeln erfassen.

So wir in Liebe schützenden Erfahrungsraum bauen,
Ermöglichen wir seelenbewegten Leib zu vertrauen.
In den Raum wollen wir Sanftmut und Demut einladen,
Können wir in Lebensenergie uns waschen und baden.

Einfaltung

(Juni 2007)

Verzweiflung, Angst und sonstige seelische Pein,
Prägt sich als Hauteinfaltung in unsere Leiber ein.
Je mehr wir uns Angst vermeidend im Leben einfalten,
Je mehr werden wir starrer Charakter – eng, gehalten.

Als Charakter entfernen wir uns von beseeltem Wesen,
Das wir erkennen, wenn wir uns zum Leben hin lösen,
Wenn wir uns mutig trotz Existenzängsten entfalten,
Uns nicht in scheinbar sicherer Normalität aufhalten.

Falten ergeben sich, wenn in uns Herz und Verstand,
Begrenzt und zwiegespalten nicht zusammen fand,
Wenn wir eng, verzweifelt Kampf gegen Seele führen,
Den wir verkrampft, verhärtet und verbittert verlieren.

Verhärtende Faltungen entstanden in jenen Jahren,
In denen wir unser Wesen vergaßen, nicht erkannten,
In denen wir uns spaltend entfernt von Seele waren,
In denen wir wesensfremd gegen uns anrannten.

Wenn wir uns unachtsam vom Wesen abspalten
Und Bedeutung des Seelenkontaktes abwerten,
Verkleben im Gewebe kristallin die Sorgenfalten.
Verhärtend wir leibseelische Beweglichkeit gefährden.

Wir falten uns, wenn wir den Weg nicht verstehen,
Wir angstvoll stehen, statt mutig weiter zu gehen.
Wir falten uns, wenn wir uns mit Menschen küssten,
Die wir, weil sie schädigen, fern halten müssten.

Wir falten uns, wenn wir trotzig nicht ja sagen können,
Verneinend uns Freuden versagen, Lust nicht gönnen.
Wir falten uns, wenn uns mächtige andere bedrohen,
Wir aus fehlender Anteilnahme seelisch verrohen.

Wir falten uns, wenn wir Dasein so schmal gestalten,
Dass Neues nicht wachsen kann nebst sinnvollem Alten.
Wenn wir uns in einengend normierende Formen quälen,
Obwohl sozial bedürftig, isolierende Einsamkeit wählen.

Wir falten uns, wenn wir Reales nicht wahrhaben wollen,
Neues, Überraschendes vermeidend dem Leben grollen,
Wenn wir Urverwundungen verleugnen, negieren,
Von uns abspaltend nicht in Energie transformieren.

Wir falten uns, wenn wir uns unentschieden verzetteln,
Um Anerkennung für unsere Entscheidungen betteln,
Wenn wir uns für Gewohntes gegen Glück entscheiden,
Uns schadenfroh am Unglück der Suchenden weiden.

Wir falten uns, wenn wir für Schmerz uns rächen
Grollend zugleich Messer ins eigene Herz stechen,
Wenn wir enttäuscht keinem wirklich ganz vertrauen,
Leben übervorsichtig, glanzlos auf Distanz aufbauen.

Wir falten uns, wenn wir vereinnahmend manipulieren
Zugleich steten Kampf gegen Vereinnahmung führen,
Wenn wir uns ausdruckslos hinter Fassaden verstecken,
Mit denen wir mühsam ermattende Gefühle verdecken.

Wir falten uns, wenn wir uns, umgeben von Sachen,
Zum hegenden Sklaven der Sachenwelt machen.
Wir falten uns, wenn wir verrückenden Sinn vermeiden,
Uns für bedrückend normalen Gemein Sinn entscheiden.

Wir falten uns, wenn wir hochrechnen und planen,
Planend Leben halten in vorgezeichneten Bahnen.
Wir falten uns, wenn wir uns vor anderen schämen,
Und Selbstausdruck schamvoll nach innen nehmen.

Wir falten uns, wenn wir eher auf Freude verzichten,
Wenn wir uns lebend wonnelos im Leide einrichten.
Wir falten uns, wenn wir nicht zu Träumen stehen,
Sehnsüchte und Wünsche missachten, übergehen.

Wir falten uns, wenn Hingabe durch Verbote blockiert,
Solange Leben durch Gebote des Willens dominiert.
Wir falten uns, wenn wir Schwächen als Stärken tarnen,
Weil Schwache uns ängstlich vor Ehrlichkeit warnen.

Wir falten uns, wenn wir nicht sanftzart dürfen sein,
Wenn wir uns durchsetzen müssen, hart und gemein.
Wir falten uns aus Ängsten vor Tod und Sterben.
Todesangst lässt Haut altern, scheint sie zu gerben.

Wir falten uns, wenn wir rational Herz ausklammern,
Statt zu Herzen über Herzlosigkeit anderer jammern.
Wir falten uns, wenn wir rechthaberisch hassen,
Statt uns verständnisvoll von Liebe leiten zu lassen.

Wir falten uns, wenn es für uns Wichtigeres gibt,
Als dass man sich annimmt, sich hingebend liebt.
Wir falten uns, wenn wir Skepsis und Zweifel verehren
Uns gegen Seelenexistenz und Göttlichkeit wehren.

Entfaltung

(Juni 2007)

Haben wir uns verhärtet, hart werdend verspannt,
Wird Bestimmung als Seelenwesen schwer erkannt.
Unter Panzer über Gesicht, Arme, Beine, Bauch, Brust,
Wird Bestimmungspfad als ganzer uns nicht bewusst.

Wenn wir gepanzert unser Bewegt-Sein vermeiden,
Fehlen erotisches Erregt-Sein, Gefühle, Freuden.
Kein Muskel freut sich, verdrießlich zu verhärten,
Würde lieber weich, fließend sein oder werden.

Kein Muskel will ein verkrustetes Dasein führen,
Möchte sich in lustvoller Beweglichkeit spüren.
Beweglich mit zusammenspielenden Körperteilen
Können wir in uns bewegendem Leben verweilen.

Es gibt einen Weg, der zur Nähe der Seele führt,
Nämlich, wenn man Haut fließend-spürig berührt.
Streicht man so durch Einfaltungen ganz zärtlich,
Kann Muskel endlich hören: „Komm, enthärt dich!“

Wenn wir Fingerkuppen sanft durch Falten führen,
Können wir dahinter Wesenshauch von Seele spüren.
Ausstreichen wird nach übender Ausdauer schon,
Zum Versenkungsweg in leibspüriger Kontemplation.

Durch Berührung, Spürkontakt mit Muskelzellen,
Können wir Fühlverbindung zur Seele herstellen.
Dürfen wir als Leib-Seele-Einheit Leben genießen
Genießend unserem Ursprunge entgegen fließen.

Keiner muss sich umgehen, umgehend vermeiden,
Dürfen zu uns stehen, uns für uns entscheiden.
Geschmeidig können wir auf Schädigung verzichten,
Müssen uns nicht wider besseres Wissen vernichten.

Wir können endlich Göttlichen in uns begegnen,
Uns voll Energie als Geschöpfe Gottes segnen,
Uns entfaltend einengenden Zwiespalt überwinden,
Zu unserer Mitte, zu unserer Bestimmung finden.

Bis du Verhärtungen lösend Leibseele erkannt,
Brauchst du zum Weichen Achtsamkeit und Geduld.
Da du dich anpassend ein Leben lang verspannt,
Ist Erlösung eine Frage der Zeit, nicht der Schuld.

So nimm dir für dein Weichwerden reichlich Zeit.
Lass Gewebe ausstreichen, sei zum Streichen bereit.
Streiche Hände aus, Arme, Füße, Beine und Gesicht,
Vergiss Po, Brust, Bauchdecke und Eingeweide nicht.

Wir können unsere Entfaltung dadurch unterstützen,
Dass wir zarten Druck in Selbstmassage benützen.
Lasse dir bisweilen unzugänglichen Rücken massieren,
Gehe dabei hinein in achtsames leibseelisches Spüren.

Mann kann lösend trennende Einsamkeit überwinden,
Mit wechselseitiger Hilfe zu tiefer Gemeinschaft finden,
Spüre ausstreichend nicht nur in die Haut, in den Leib,
Achtsam für Leibseele, Gedanken und Bilder bleib.

Frage tastend hinein in verspannte Gewebestrukturen.
Wie ist es hart und worauf verweisen Faltenspuren?
Erlaube dir, wenn du dich oder andere zart massierst,
Dass du dich hellwach im Ausstreich-Prozess verlierst.

Musst streichend nichts schaffen, nichts muss gelingen,
Hole dir Freude aus Kontakt ohne Ziele und Zwingen.
Lasse dich auf Reisen durch Gewebsbahnen ein.
Fingerkuppe gelenkt durch Weisheit wird Führer sein.

Derart zart massierend kannst du bisweilen erleben,
Wie Finger und Haut verbunden, als ob sie verkleben.
Brauchst du dich nicht mehr um Kontakt zu bemühen,
Kannst Fingerkuppen leicht durch das Gewebe ziehen.

Doch hüte dich, ungeduldig und grob zu massieren.
Bleibe langsam und sanft im feinsinnigen Spüren.
Setze dich nicht unter Zieldruck und Leistungszwang.
Der Weg zählt. Gehe geduldig Einfaltungen entlang.

Wenn du massierst, lass nicht führen den Verstand,
Folge vertrauend Bewegungen feinspüriger Hand.
Wohin auch Finger durch Faltungen dich bringen:
Folge nach und bleibe wach. Lösung wird gelingen.

Lass los Verstand, Willen. Lass los Absicht, Ziel.
Folge Finger, folge Hand, wohin sie gehen will.
Fass keinen Plan, für Überraschungen bereit.
Lass dich in Neues entführen, spürig in Achtsamkeit.

Wenn du Finger folgst durch Falten der Muskelstränge,
Erfährst du Muskel-Spiel und Leibzell-Zusammenhänge.
Dein Finger kann durch verschlungene Muster führen.
Kurven, Richtungen, Wechsel sollte dich nicht irritieren.

Mal s Linien von Kopf bis Zeh, mal Spiralen, Achten,
Mal feste Knoten, Dellen, die Traumata bewachen.
Bleib achtsam, geduldig, locker, zugleich kräftig-sanft.
Es brauchte Jahrzehnte, bis alles sorgsam verkrampft.

Achte als Massierender, dass du gelöst und entspannt,
Dass mitlösende Liebe durchströmt Arm, Finger, Hand.
Manchmal auch Massierende Energiewellen erfassen.
Wehr dich nicht dagegen, sei bereit, sie zuzulassen.

Stetig, anfangs langsam, löst sich Schicht für Schicht,
Was einst im Gewebe verknotet, verkapselt, dicht.
Lösen meint, was starr war, kommt wieder in Fluss.
Flüssiges Überflüssiges man ausscheiden muss.

Während du experimentell nachvollziehst, was ich reim,
Sondert Ohrspeicheldrüse aus zähen, salzigen Schleim.
Im Schleim gelöst traumaproduzierte Kristalle schweben,
Die sonst Faszien zwischen Muskelsträngen verkleben.

Während man durch Gewebefaltungen streicht,
Man härtende Kristalle im Lympf-Fluss aufweicht.
Lympf-Schleim kannst du in den Magen schlucken.
Doch ist es besser, ihn hochziehend auszuspucken.

Leib ist Zellformation, die gesund zusammen wirkt.
Dieses Zusammenwirken in sich Seele verbirgt.
Willst du dich auf dem Seelenwege begleiten,
Achte auf Leib-Seele-Ganzes und Einzelheiten.

Sobald du dich selbst und andere massierst,
Spüre achtsam, dass du Seelenkontakt nicht verlierst.
Bei Seelenmassage will man nicht nur Leib behandeln.
Man will Raum schaffen, sich leibseelisch zu wandeln.

Verfolge achtsam Bewegungen, spüre ihnen nach.
Bleibe spürbewusst, hingebungsvoll, offen, wach.
Wenn in dir Worte, Gefühle und Bilder aufsteigen,
Können sie dir Wege in Richtung der Seele zeigen.

Wenn wir Finger durch Muskelfaserbahnen ziehen,
Befreien sich eingeschlossene Lebensenergien.
Indem wir uns entfalten, ins Sein hinein lösen,
Müssen wir nicht mehr zurückhalten innere Größen.

Habt keine Angst, wenn ausstreichend Traumastellen,
Sich Blockaden lösen mit Zuckungen und Hitzewellen,
Wenn Bilder auftauchen von Kampf, Kriegen und Tod,
Wenn wir alte Seelen aushauchen in grässlicher Not.

Dies Jahre erfahrend habe ich mich zu sagen getraut.
Seele kann man ertasten, erspüren direkt auf der Haut.
Im Seelenkontakt müssen wir nicht fremdeln mit Faxen,
Können wir belegend zur Bestimmung hin wachsen.

Heilmassage (September 2007)

Seit Äonen von Jahren ist von göttlicher Hand,
Was wir erfahren, in unsere Haut eingebrannt.
Schreitet unsere Seele zu erneuter Inkarnation,
Faltet sich unsere Haut von Anfang an schon.

Unsere Seele faltet vergangene Erfahrungen ein,
So können das alte wir erforschen im neuen Sein.
Verspanntes weder verdränge noch vernichte.
Streiche es sanft, erspüre die Seelengeschichte.

Verspanntes lässt sich nicht per Druck entfernen.
Es dient dazu, einander zärtlich lieben zu lernen.
Wenn wir uns hautwärts ganz achtsam berühren,
Wird uns dies auf den Weg der Erlösung führen.

Wenn du mich massierst, dann bitte recht zart,
Nicht so sehr mit Kraft, wie es sonst deine Art.
Zärtlich wir uns auf Liebesenergie einstimmen,
Neue Ebene von Kontakt miteinander erklimmen.

Zärtliches kann durchaus sehr kraftvoll sein.
Doch setze die Kraft besonders achtsam ein.
Kraft, von liebender Bewusstheit begleitet,
Verhindert, dass die Heilkräfte fehlgeleitet.

Bei viel Kraft muss tief die Bewusstheit sein.
Willst du heilen, dann mache niemanden klein.
Höre auf zu glauben, dass mit Willen und Kraft
Man mehr als mit liebender Achtsamkeit schafft.

Selbsteilung

(März 2008)

Wenn wir Gnade zu heilen erworben und besitzen,
Dürfen wir diese Gabe auch für uns selbst benützen?
Oder müssen wir genügsam uns zufrieden geben,
Dass wir nur für andere da sind in diesem Leben?

Wo ist zwischen Selbstliebe und Selbstverlorenheit
Die Grenze? Wo geht Liebe zu sich selbst zu weit?
Meist fangen wir gar nicht erst an, uns zu lieben.
Tabus haben Selbstliebe-Sehnsucht vertrieben.

Wieso blicken wir nicht in den Spiegel und sind froh
Mit unseren herzlichen Worten: Ich liebe mich so?
Wir sind verunsichert durch Narzissmus-Geschwätz.
Der Narzisst selbstverliebt sich und andere verletzt.

Der Narzisst bleibt in sich verfangen in Nabelschau,
Nutzt andere als Mittel zum Zwecke: Ich-Aufbau.
Spiegelt sich in seiner Größe in der Winzigkeit anderer.
Bleibt jedoch im Innenleben ein einsamer Wanderer.

Narzissmus macht uns Angst, ist nicht sonderlich fein.
Denn der Narzisst bleibt letztendlich einsam allein.
Wer sich mag, erscheint fast als narzisstisch gestört.
Eigenlob stinkt zum Himmel, wie man überall hört.

Wer mit sich zufrieden ist, wirkt faul und antriebsarm,
Wird so niemals ein Arbeitsheld oder Frauenschwarm.
Selbstgenügsamkeit ist wie Persönlichkeitsstörung,
Löst bei Leistungsträgern nichts aus als Empörung.

Wer mit nur wenig Habe zufrieden und glücklich ist,
Erscheint als Konsummuffel, als zielloser Fatalist.
Wenn wer sozial ist und zugleich an sich selbst denkt,
Dem wirft man Egoismus vor, was von Neid ablenkt.

So erscheinen Egoisten, Zufriedene, Selbstgenüger
Den Leistungsnormierten als wertlose Sozialbetrüger.
Nur wer sich rackernd und leidend von sich entfernt,
Hat die Lektion unserer Zivilisation begriffen, gelernt.

Selbstliebe ging beim all dem den Bach hinunter.
Dass so viel Selbsthass nachblieb, ist kein Wunder.
Denn Hass ist unser Gefühl bei unerfüllter Liebe.
Wir hassen uns, falls Selbstliebe unerfüllt bliebe.

Und wenn wir Selbsthass verdrängend projizieren,
Können wir Krieg gegen uns Provozierende führen.
Vor allem sind wir aufgerufen, all jene zu hassen,
Die es sich, sich selbst liebend, gut gehen lassen.

Weil wir uns nicht mögen, werden Glückliche bekämpft,
Wird zugleich unsere Sehnsucht nach Glück gedämpft.
Was wir anderen neiden, dürfen wir uns nicht gönnen.
Dieser Zwickmühlen-Falle wir kaum entrinnen können.

Dabei liegt es nur an uns selbst, hier auszusteigen,
Zu unterbrechen den Selbsthass-Unglücks-Reigen.
Wir können uns täglich für neues Leben entscheiden.
Müssen nicht lebenslänglich unter Selbsthass leiden.

Lasst uns endlich Hass gegen uns selbst begraben.
Leben ist da, um Freunde, Liebe, Glück zu haben.
Genießen wir unser Leben ab jetzt in vollen Zügen.
Wir müssen uns nicht mit Elend und Buße begnügen.

Auch wenn Christentum uns mit Erbsünde befleckt,
Und Jesus für uns mit Nägeln ans Kreuz gesteckt,
Dürfen wir uns von diesem Kulturzwang entfernen,
Unseren eigenen Weg hin zur Selbstliebe lernen.

Wir haben ein Recht darauf, uns selbst zu heilen.
Doch sollten wir nicht bei Selbstheilung verweilen.
Auf Heilung zu hoffen, ist durchaus nicht vermessen,
Geheilt manche Schmerzen wir endlich vergessen.

Wenn wir Heilung erlauben, auf Gesundheit zählen,
Müssen wir uns nicht mehr einschränkend quälen.
Können wir kraftvoll und pulsierend vor Energie,
Der Gesundheit von allem dienen wie noch nie.

Denn um wirklich und auf Dauer heil zu werden,
Brauchen wir das Heil all der Wesen auf Erden,
Brauchen wir eine Mitwelt, die uns nährt und trägt,
Brauchen Bäume, die wachsen, die keiner zersägt.

Ohne Menschen, die uns Freund sind, uns lieben,
Wären keiner von uns lange am Leben geblieben.
Zu neunzig Prozent sind wir Wasser, das wir trinken,
Sind Atemluft, auch wenn Autogase tödlich stinken.

Es ist selbst noch egoistisch, anderen Gutes zu tun,
Weil wir allverbunden in der Güte der anderen ruh'n.
Es ist Zeichen von Selbstliebe, die Erde zu schonen,
Weil wir alle nur die Erde haben, die wir bewohnen.

Wer sich selbst in allem und allen liebt, ist nie Egoist,
Ist bei Lichte betrachtet ein lebensbejahender Altruist.
In vollständiger Liebe zu sich, zu anderen, zur Natur,
Sind wir dem Glücklicherweise heiß auf der Spur.

Wer vollständig liebt, verfällt keinem Herrschaftswahn,
Macht weder Menschen noch Natur sich untertan.
Wer vollständig liebt, kann sich und andere heilen,
Kann frei, sündenlos, selig auf dieser Erde verweilen.

Visionssuche in der Wüste

Findereisen durch Wechselzeiten

(März 2008)

Große Wüstenmutter, du uralte Weise
Zu dir führt mich wiederum meine Reise.
Habe dich als Ort des Wandels erwählt,
Weil du damals von Bestimmung erzählt.

Bestimmt sei, das mir eigene zu gestalten,
Was schon immer da war, nur zu entfalten.
Im Spannungsfeld von Geburt und Tod
Himmel und Erde vereinen sei mein Gebot.

Sanddünen formen weiche Leiblichkeit,
Erinnern an Weichheit und Weiblichkeit.
Verändertes Frausein in Wechseljahren,
Ich lausche, kann es durch dich erfahren.

Festgezurrtes lockt zum windigen Spiel,
Dass ich loslasse, was von nun an zu viel.
Unverwurzeltes, zum Vergehen bestimmt,
Sandwind unaufhaltsam mit sich nimmt.

Du deckst auf verstecktes Unbenanntes,
Forderst ein abgenutztes Altbekanntes.
Du hinterfragst all mein aufgeregtes Tun.
Lädst ein, innezuhalten und auszuruhen.

Dem, der deine Zeichen nicht versteht,
Lässt du spüren, wie Lebenskraft vergeht.
Hingabe an Wechsel wie Tag und Nacht,
Hast du mit gestrenger Liebe beigebracht.

Klare Kühle in Morgen- und Abendstunden
Ist mit Sonnenlauf und Wind verbunden.
Deine Leidenschaft zeigt sich in Mittagsglut.
Wer damit scherzt, dem tust du nicht gut.

Ich sammele in deinen wüsten Weiten
Das archaische Wissen aller Zeiten.
Dein meine Natur ergreifender Geist
Mich hin zu erfüllenden Wegen weist.

Ich nehme Abschied und kehre zurück
Gestärkt mit zur Seele gewendetem Blick.
Versuche, deine Botschaft zu verstehen,
Mit Vertrauen meinen Weg zu gehen.

Sandwind

(März 2008)

Flugsand beweht mich stundenlang,
Getrieben von rauem, stetem Wind.
Ich lausche in den Windorgelklang,
Mit dem zugleich Lebenszeit verrinnt.

Lebensstunden wehen an mir vorbei.
Das Alter kriecht in mich mit Macht.
Im Sandwind wird alles Leben neu.
Er schweigt irgendwann in der Nacht.

Die Karawane des Lebens zieht dahin
Durch Ödnis mit unerkennbarem Ziel.
Ich suche dich, meines Lebens Sinn,
Weil ich noch leben und lieben will.

Mein Herze ist noch abschiedsschwer.
Zu viel erscheint neu, weil gewandelt.
Mut ungebrochen, doch Wollen leer.
Schicksal nun statt meiner handelt.

Komm, Schicksalswind mit deiner Kraft,
Ergreife meiner Hoffnung Schwingen.
Bevor der Tod einst dahin mich rafft,
Darf Glück mir noch einmal gelingen.

Retreat-Erfahrungen

(März 2008)

Zwei Tage, zwei Nächte in Einsamkeit,
Keine Menschen um mich weit und breit.
Solange allein war ich im Leben noch nie.
Ob ich sonst ängstlich Einsamkeit flieh?

Bin scheinst mit Gesellschaft eng verklebt.
Habe Rückzug von anderen nie angestrebt.
War stets eingebunden in Alltag und Pflicht.
So viel Zeit für mich alleine nahm ich nicht.

Sagte als Ausrede, dass viel Zeit ich habe,
Wenn ich einstens Ruhe im ewigen Grabe.
Habe dabei nicht gern bemerken wollen,
Dass wir Leben so nicht Achtung zollen.

Alleinsein erweckt Angst vor dem Tode.
Todesgedanken sind bei uns nicht Mode.
Westmensch muss kämpfen und gewinnen.
Die sich verweigern, sind feige, spinnen.

Habe dies Kampfspiel lange mitgespielt,
Mich trotz Bindung oftmals einsam gefühlt.
Alleinsein war stets für mich sein in Pflicht.
Alleinsein in Muße kannte ich bisher nicht.

Frisches Wasser reicht für viele Stunden.
Mit Essen komme ich über die Runden.
So wenig, was man zum Leben braucht.
Streichhölzer, damit ein Feuer raucht.

Für mich sein und nichts leisten müssen.
In Abendstunden Feuer zu meinen Füßen.
In der Nacht nur das Sternenzelt über mir.
Geschützt im Schlafsack, dass ich nicht frier.

Wenn der Wind schweigt, ist Welt ohne Ton,
Spüre trotz Stille mein Alleinsein als Illusion,
Fühle mich mit allem und allen verbunden,
Freue mich, wenn ich das Brot gefunden,

Dass Hände anderer mit Liebe geknetet.
Ich falte die Hände, habe zu Gott gebetet.
Danke betend dafür, dass es mich gibt,
Mich selbst in Einsamkeit jemand liebt.

Ich darf lieben, leben und glücklich sein,
Mal zusammen mit euch und auch allein.
Darf mich liebend mich an mir erfreuen,
Darf genießen und muss nichts bereuen.

Fliegen

(März 2008)

Wanderfalke mit hellgelben Schwingen
Ziehst hinweg über meine Lagerstätte,
Willst du die Botschaft zu mir bringen,
Dass meine Seele dann Flügel hätte,

Wenn ich bereit wäre, ganz anzunehmen,
Was mich wehmütig an die Erde bindet,
Wenn ich mir Zeit nähme ohne Schämen
Für was man jenseits des Denkens findet?

Ein weiser Greifvogel hat in der Nacht,
Mit Augen ermüdet vom langen Sehen
Mir eine weitere Botschaft überbracht:
Du musst zum Fliegen nichts verstehen.

Musst nur dem Winde dich anvertrauen,
Der Nachts an deinem Schlafsack zaust,
Dir wie einst als Kind eine Welt erbauen,
In der beschwingt du Lüfte durchbraust.

Jetzt ist es Herbst, bald kommt der Winter,
Auf den wir erfahrend im Leben hin reifen.
Vertraue deinem Leben wie die Kinder,
Die zum Troste der Eltern Hand ergreifen.

So gleite erwartungsfrei in die Seelenwelt,
In der sich das Außen bricht und spiegelt,
Hinauf bis ins gigantische Sternenzelt,
Von göttlicher Ahnung hingebend beflügelt.

Wohin deine Lebensreise dich noch führt,
Sollst du wechselnden Winden übergeben,
Die fliegend der Mensch am stärksten spürt.
Leicht wie Fliegen sei ab heute dein Leben.

Gehmeditation

(März 2008)

Fünf kurze Meter gehen,
Acht, neun Schritte weit
Ohne Denken und Verstehen.
Eigentlich eine Kleinigkeit.

Kommen doch Gedanken,
Bleibe einfach kurz stehen,
Weise sie in Schranken.
Magst dann weiter gehen.

Ein Bein heben, einatmen,
Das Bein schwebt eine Weile.
Diesen Pfad zu nehmen
Entschleunigt deine Eile.

Das Bein bewusst senken.
Atem darf wieder weichen.
Noch drei Meter nicht denken.
Wird die Denkpause reichen?

Fünf Meter ohne Denken,
Was bedeutet das schon?
Achtsam Schritte lenken.
Lauschen auf Atems Ton.

Ich stehe ganz am Anfang
Fünf lange Meter vor mir.
Beginne getrost den Gang,
Brav in die Füße ich spür.

Hoffentlich keine Gedanken.
Mist, das ist ja schon einer.
Komme gehend ins Wanken.
Mache Gehstrecke kleiner.

Lange zwei Meter gehen,
Ist anfangs schwer genug.
Ich will diese durchstehen
Ganz ohne Selbstbetrug.

Zwei Meter sind zu raffen,
Ich bin doch noch jung.
Die werde ich schaffen
Ohne Denken im Sprung.

Sandwüste

(März 2008)

Sandkorn auf Sandkorn geschichtet, billionenfach,
Entstehen Hügel auf ansonsten flachem Gelände.
Wind türmt auf, durch Schwere rutscht Sand nach,
Dass dies Türmen und Rutschen kein Ende fände.

Bei Westwinden zeigt der Dünenkamm gen Osten.
Sandwinde zerstreuen beizeiten Landschaftsbilder.
Kannst im Winde Geschmack des Wandels kosten.
Hier in der Wüste ist Leben elementarer und wilder.

Wüste rüttelt archaischen Geist der Nomaden auf,
Die Lande durchwandernd sich Wandel anpassten.
Hier nimmt noch wahrhaftig unser Sein seinen Lauf,
Weder erstarrend Beharren noch hektisches Hasten.

Verweilen: für uns Feuerholz, für Kamele das Grün.
Zelte schützen uns vor Sonne und sandigen Winden.
Ist wärmendes Holz verbrannt, heißt es weiter ziehn,
Müssen wir neue Bleibe für Mensch und Tier finden.

Sandwinde Spuren verwehen: Was, wo wir gewesen.
Nichts außen deutet noch hin auf vergangenes Sein.
Fest haltend, Besitz häufend kann niemand genesen.
Lassen wir uns doch befreit auf den Augenblick ein.

Blicken wir auf Dünen, wie sie sich uns heute zeigen,
Hinter denen jeden Morgen neu die Sonne aufgeht.
Wandel und Beständigkeit ist unserem Dasein eigen.
Unser Leib einst zerfällt. Doch unsere Seele besteht.

Nehmen wir fürs Leben nur noch das, was uns nützt,
Was wir wirklich zur Wesensverwirklichung brauchen.
Wände und Dach, was vor Kälte und Regen schützt,
Drinne darf leuchtend, wärmend ein Feuer rauchen.

Teilen wir mit Menschen, die Liebe und Frieden wollen,
Unser Lager, unser Leben, unsere zerbrechliche Welt.
Lasst uns heute anfangen, aber uns nicht dafür grollen,
Wenn bisweilen Wissen und Handeln auseinander fällt.

Achten wir darauf, dass wir keine Spuren hinterlassen,
Unter denen unsere Kinder und Enkel zu leiden haben,
Für die sie uns irgendwann zu Recht verachten, hassen.
Selbst eine Biene legt nur Honig in wächserne Waben.

Werden wir Nomaden, die durch die Innenwelt ziehend
Oasen des Glücks auf dem Weg zur Seele aufspüren,
Die kollektivem Wahne materiellen Wachstums fliehend
Ein liebevolles Leben in neufreudiger Offenheit führen.

Spiegel- und Trommelreise zur Seele

Ganzheitliches Heilen

(Dezember 2007)

Spätestens, wenn durch Urgewalten
Im Leben fast alles zusammenbricht,
Müssen wir aufmerksam innehalten
Zuhören, was unsere Seele spricht.

Weil Seelen sich mittelbar offenbaren,
Ist ihre Existenz nicht zu beweisen.
Doch wir können unsere Seele erfahren,
Wenn wir ihr mutig entgegen reisen.

Seit Tausenden Jahren Schamanen
Mit Trommeln, Medizin und Trance
Sich ihren Weg zu Seelen bahnen.
So werden Menschen wieder ganz.

Von den Schamanen lasst uns lernen,
Reisen zur Seele können uns nützen.
Müssen nur Vorurteile in uns entfernen,
Um deren Weisheit neu zu besitzen.

Wir Westler haben Wissen angehäuft.
Sezieren Leiber, bewerten Verhalten.
Doch worauf das letztlich hinaus läuft:
Nicht heilen, sondern Kranke verwalten.

Heilt nicht allein Körper noch Verstand,
Geheilt wird stets nur die ganze Person.
Sucht innen nach verbindendem Band,
Findet ihr es, echte Heilung ist euer Lohn.

Mensch ist halb ohne Kontakt zur Seele.
Wesentliches bleibt seelenlos unerkannt.
Sobald ich Menschen das Wesen stehle,
Reiche ich ihm nur halbe heilende Hand.

Wenn wir Bewusstseinsräume erweitern,
Wird das Verstandeskorsett gesprengt,
Müssen wir nicht an der Enge scheitern,
Die unser Alltagsbewusstsein verhängt.

Zu Wesen berührenden Seelen reisend
Können wir Heilmethoden komplettieren
Und auf unser Selbst uns rückverweisend
Beseeltes und reicheres Leben führen.

Ebenen des Bewusstseins

(Dezember 2007)

Bewusstsein ist mehr als sichtbare Hirnfunktion.
Es ist Raum, weit wie das Universum gedehnt.
Wie real wahrgenommen, in Phantasie Illusion.
Was bewusst Sein genau, ist nirgends erwähnt.

Auch wenn Durchleuchtungsmaschinen erfunden,
Die zeigen, welches Denken Hirnareale aktiviert,
Kann keiner Bewusstsein von außen erkunden,
Weil der entscheidende Prozess in uns passiert.

Es braucht Mut, in Bewusstseins-Welten zu reisen.
Man ist auf diesem Abenteuerpfad auf sich gestellt.
Keiner kann uns von außerhalb Richtungen weisen.
Es ist eine nicht-kartierbare, grenzenlose Innenwelt.

Unser Reiseproviant ist Vertrauen, Hingabe, Spürsinn.
Unser Kompass ist gefertigt aus Neufreude und Liebe.
Gebremst werden wir durch Angst vor dem Wahnsinn.
Angst macht Ego, das wünscht, dass alles so bliebe.

Sobald wir uns eingehend tief von innen anschauen,
Bieten weder Verstand noch Gefühl sichernde Netze.
Wir können dort weder Logik noch Sinnen vertrauen.
In der Innenwelt herrschen eigene, fremde Gesetze.

Im Bewusstseins-Reich ist alles verbunden, inklusiv,
Ordnungen des Raumes, Fluss der Zeit aufgehoben,
Zeugt Naiv-Sein von Klugheit, sind Intelligente naiv,
Weil Ängste vor Irrationalität und Kontrollverlust toben.

Bewusstseins-Reich vereint unzählige Dimensionen.
Profanes steht neben Göttlichem auf gleicher Stufe,
Hier ist dunkles Nichts, sind dort Feen und Dämonen.
Mein Schweigen kann so laut sein, als wenn ich rufe.

Im Bewusstseins-Reich führt die Spur einer Möglichkeit
Uns in Erlebensräume mit veränderten Seins-Entwürfen.
Entsteht so in uns eine Ahnung von neuer Wirklichkeit,
An der wir aktiv die Entscheidungen ausrichten dürfen.

In Bewusstseins Unendlichkeit entsteht in dir Angst,
Dass du dich verirrend nicht zurück zu dir findest,
Verwirrt nie auf der Ebene der Normalität anlangst,
Dich verschreckt fasziniert an Anderswelt bindest.

Lass dich durch Angst nicht an Innenreisen hindern.
Neues, Fremdes erzeugt Ängste. Das ist nun mal so.
Du kannst durch Experimente Reiseangst mindern.
Zugleich lass Angst vor der Angst los. Spül sie ins Klo.

Setze dich in abgedunkelten Raum vor einen Spiegel,
Blicke dir im Kerzengeflacker weich ins linke Auge,
Atmend löse beschränkendes Bewusstseins-Siegel.
Vier Ebenen des Bewusstseins real und genau seh.

Auf der Schlangen-Ebene erscheint noch alles normal,
In der Welt des Jaguars wird dich Vielfalt faszinieren.
Im Bewusstseins-Raum des Kolibris wird Mystik real.
Adler wird dich ins Reich der Energie-Lösung führen.

Was auch immer du experimentierend du dabei siehst,
Werte nichts ab. Lasse alles Erleben gleich gültig sein.
Mag sein, dass du erwartungsoffen Erfahrung genießt.
Lass dir viel Zeit, atme langsam und tief, lass dich ein.

Ebene der Schlange

(März 2008)

Dein Bewusstsein auf Ebene der Schlange ist gut,
Wenn du dich behauptend den Alltag durchstehst.
Diese Schlange in dir ist Quelle für Kraft und Mut,
Mit denen du durch Fährnisse des Lebens gehst.

Wollen wir, solange wir gebunden an diese Welt, ein
Halbwegs sicher erscheinendes Alltagsleben führen,
Müssen alle unsere Sinne punktgenau wach sein,
Müssen Muskeln für Kampf und Flucht funktionieren.

Zum Überleben brauchen wir Instinkte und Reflexe,
Mit autonomen Reaktionen aus dem Nervensystem.
Wir brauchen das Hirnareal der kriechenden Echse.
Zu schade, wenn ich mich meiner Tiernatur schäm.

Im Tieralltag brauchen wir klare, eindeutige Formen,
Brauchen wir stützenden Grund und sicheren Raum,
Brauchen wir Routinen, Verbindlichkeit und Normen.
Bunte Vielfalt und Unwägbarkeit nützt uns dort kaum.

Aus Schlangen-Bewusstsein in den Spiegel geblickt,
Erkennen wir ausschließlich Vertrautes, Bekanntes.
Alles scheint wie normal, nichts wirkt wie verrückt.
Fremdes man da besser nicht an sich heran lässt.

Ebene des Jaguars

(März 2008)

Irgendwann ist Schlangen-Bewusstsein ausgereizt,
Dann tritt an seine Stelle unstetes Jaguar-Schauen.
Mit Gedanken und Gefühlen wird nicht mehr gegeizt.
Aus Phantasie können wir eigene Welten erbauen.

Auf Ebene zwei beginnt sich dein Antlitz zu ändern.
Züge werden maskenhaft, fremdartig, alt oder jung.
Innerlich aufbrechend zu fernen Leben und Ländern
Erscheint das Sein wie verwandelt durch Zaubertrunk.

Was du weich blickend erschauet, ist nicht alles nett.
Ob dich graust, was dir widerscheinend begegnet?
Vielleicht erblickst du dich als Mumie oder Skelett.
Schau Möglichkeits-Welten und fühle dich gesegnet.

Unsere Phantasie schafft fortwährend Wirklichkeit,
Die Entscheidungen beeinflussend machtvoll wirkt.
Sind wir diese Wirkungen anzuerkennen bereit,
Erwerben wir auf uns Einfluss, was Chancen birgt.

Durch fühlende Wertung und Bedeutungsbeigabe,
Bildhafte Vorstellungen, Metaphern und Allegorien,
Schaffen wir uns unsere Tempel mit Bundeslade,
Die Orientierung gebend in ihren Bann uns zieh'n.

Sind jedoch diese Abbilder wirklich nur Phantasie?
Kann man ihnen auch andere Bedeutung verleihen?
Vielleicht zeigen sich mir Leiber, die Seele sich lieh,
Um sich selbst und die Welt von Not zu befreien.

Alle Gesichter, die wir im Spiegel erschauen grad,
Vielleicht erinnern sie an manche früheren Leben,
Momentaufnahmen von unserem karmischen Rad,
Schicksale, aus denen wir uns dieses Leben weben.

Schau dir genau die Facetten der Inkarnationen an,
Die dich zu dem gemacht haben, der du heute bist.
Kannst dich von ihnen verabschieden. Irgendwann
Dieser karmische Zwang nicht länger vonnöten ist.

Ebene des Kolibris

(März 2008)

Lässt du den Reigen der Selbstbilder im Spiegel zu,
Ohne diese abzuwerten und allzu sehr anzuhafte,
Wird bald Spiegelbild still. Auch du kommst zur Ruh.
Du wirst in ein Antlitz voll Klarheit und Kraft sehn.

Damit hat in dir das Jaguar-Bewusstsein abgedankt,
Bist auf eine neue Bewusstseins-Ebene geklommen.
Bist in der mystischen Welt des Kolibris angelangt,
Im Reich der Heiligen, Faunen, Feen angekommen.

Hier siehst du dich so, wie deine Seele durchscheint,
Ahnst vielleicht sogar, was deine Bestimmung ist.
Hier spürst du hinter dem Scheine, wie du gemeint,
Verbunden mit Weisen wie Buddha und Jesus Christ.

Halte inne, atme weiter, lass das Bild in dich sinken,
Lass das Gefühl in dir zu, das du mit allem verbunden.
Darfst dich hingebend den Wein der Erlösung trinken.
Hast dich im Wesen erkannt, deine Seele gefunden.

Ebene des Adlers

(März 2008)

Atme weiter, lass alles in dir zu, Schauder und Zweifel,
Wenn dich dein Schauen weiter auf Adler-Ebene bringt.
Alles, was ängstigt, machst du selbst, nicht der Teufel.
Schlangen-Bewusstsein mit den höheren Ebenen ringt.

Standard-Alltags-Bewusstsein erklärt uns logisch dann,
Unerreichbar sei Bewusstsein, das ganz abbildfrei denkt,
Dass dein Blick in den Spiegel nicht objektlos sein kann.
Der Verstand wird durchgeschüttelt, irritiert, gekränkt.

Erwartungsfrei atmend weiter in den Spiegel schauend,
Lass es zu, wenn beim Betrachten dein Antlitz zerfällt.
Du bist pure Energie. Auf dieses Energie-Sein bauend
Trittst du mit Adler-Bewusstsein ein in die Anders-Welt.

Wer mit offenen Augen in einen leeren Spiegel blickt,
Also nichts Materielles von sich mehr erkennen kann,
Muss sich nicht wundern, wenn er anfangs erschrickt,
Erschreckend aus der Adler-Ebene heraus fällt sodann.

Es bedarf steter Übung, unser Bewusstsein zu weiten.
Alles Neue erschrickt uns, und Schreck macht uns eng.
Gewöhnten wir uns jedoch an die Anders-Welt beizeiten,
Auf Adler-Ebene zu verharren uns irgendwann geläng'.

Seelenlandkarte

(Dezember 2007)

Vorweg eine Vorstellungskarte der Seele,
Die uns Reisenden mehr Orientierung gibt.
Wir Reisen an unseres Daseins Quelle.
Vorsicht: Die Weltsicht sich dabei verschiebt.

Lasst uns zuerst in die Unterwelt steigen,
Dorthin, wo alles Sein seinen Ursprung hat.
Wo wir uns vor Vergangenen verneigen,
Fand Karma bestimmendes Schicksal statt.

Lebensversuche voll Sorgen und Schmerz,
Die wir durchschreiten, frei, unbefangen.
Karma erdeuten als Auftrag lebenswärts,
Um zu neuen Experimenten zu gelangen,

Im Lichte des Lebens findet sich alle Zeit,
Obwohl wir es liebend gern übersehen,
Der Gegensatz todbringender Dunkelheit.
Wir müssen lernen, zu beidem zu stehen.

Erst in stetem Kreislauf von Tod, Leben, Tod,
Durch den der Hauch von Unendlichkeit weht,
Befreien wir uns aus begrenzender Not,
Die Tod nur als Ende des Daseins versteht.

Gereinigt im Vollbad der Seelenberührung,
Indem wir durch Elend zu Schätzen steigen,
Übergeben wir uns heiliger Lehrer Führung,
Die uns unseres Daseins Bestimmung zeigen.

Und ganz weit in der Ferne am Horizont,
Dort, wo jede Vorstellung beendet scheint,
Findet sich, wofür es zu Leben sich lohnt,
West die Urseelenkraft, die uns alle vereint.

Chakren

(Dezember 2007)

Leib ist insgesamt ein geheiligter Raum,
In dem sich lebendige Seele entfaltet.
Leben ist Energie. Wir spüren sie kaum,
Da sie selbstverständlich in uns waltet.

Energie ist in sieben Leibzentren zentriert,
Die indische Weise die Chakren nennen.
Wer gern ein energiereiches Leben führt,
Sollte Chakren-Energie aktivieren können.

Basis-Chakra verbindet uns mit dem Grund,
Wo wir sicher mit Leib und Leben stehen.
Energie haben meint: verwurzelt sein und
Forschend hinaus in die Welt zu gehen.

Hier herrscht die Energie der Schlange,
Mit instinkthaften Kräften fürs Überleben.
Die bodenverhaftet uns sichert solange
Wir nicht nach jenseitiger Weisheit streben.

Nabel-Chakra steht für unsere Sexualität,
Mit der wir uns schöpferisch entladen.
Energie befreiend Kreativität entsteht
Als zur Erfüllung weisender Roter Faden.

Hier zeigt sich uns die Jaguar-Energie,
Die wertend Gefühle und Denken vereint.
Energie, die Dauer und Richtung verlieh,
Um Wege zu finden, für die wir gemeint.

Sonnen-Chakra steht für Selbstwertgefühl,
Als des Lebens tatverstärkender Würze.
Energie findet der, wer im Alltagsgewühl
Sich Zeit für sich nimmt trotz Lebenskürze.

Herz-Chakra steht für unsere tiefe Liebe,
Die das Einzelne und das Ganze umspannt.
Wenn uns nicht mehr als die Liebe bliebe,
Wäre sie allein schon ein Energie-Garant.

Hals-Chakra steht für den Selbsta Ausdruck,
Für das, was wir von uns zu zeigen bereit.
Teile ehrlich dich mit, gib dir einen Ruck.
Entäußerung die Rückhalte-Energie befreit.

Das Stirn-Chakra steht für unsere Intuition,
Für Erkennen, was unseren Weg bestimmt.
Dank siebtem Sinn unterscheiden wir schon,
Was Energie uns gibt und was sie uns nimmt.

Im dritten Auge waltet die Kolibri-Energie,
Mit der wir das Dasein ins Sosein träumen.
Aus Träumen erwächst unsere Mythologie,
In der wir Liebe den Ehrenplatz einräumen.

Kronen-Chakra steht für unser ewiges Sein,
Das über irdisches Leben hinaus verweist.
Lassen wir uns auf unsere Seelenwelt ein,
Durchströmt Energie uns, die lange vereist.

Über Kronen-Chakra mit allem verbunden,
Treten wir ins Energiefeld des Adlers ein.
Auf dessen Schwingen zur Seele gefunden,
Überwinden wir Grenzen im irdischen Sein.

Verwurzelt, kreativ und voll Selbstwertgefühl,
Liebevoll, ausdrucksstark und auch intuitiv,
Seelenverbunden und von all dem recht viel:
Energiereiches Dasein scheint sehr attraktiv.

Chakren reinigen

(Dezember 2007)

Wenn wir achtsam unsere Chakren reinigen,
Werden sich frische Energien in uns regen,
Sich schrittweise zu einem Strom vereinigen
Der uns innenwärts treibt mit heilendem Segen.

Die Chakren sind leiblich und zugleich ideell.
Sind auch zu reinigen durch Leibberührung.
Doch rein werden Chakren nicht allzu schnell,
Denn Reinheit erwächst aus Lebensführung.

Solch Ziel ist scheinbar nicht zu erreichen.
Es scheint viel zu hoch und zu weit weg.
Da scheint es besser, die Segel zu streichen.
Beschränkt auf Leiden als Lebenszweck.

Glaubt nicht, was innere Stimmen erzählen,
Auf die hörend wir alltagsverhaftet resignieren.
Wir dürfen unseren Weg zur Seele wählen
Und ein freies und glückliches Leben führen.

Verbote, Gebote, Moral, Müssen und Sollen,
Sind Stoppschilder auf unserem Seelenweg.
Wir müssen ihnen nicht Beachtung zollen.
Freiheit der Wahl ist des Menschen Privileg.

Wege zur Seele sind mit Erlaubnis gepflastert,
Mit loslassender Hingabe, Einverstandensein.
Wer vertrauensvoll ins Leben gleitet, erfährt:
Dieses öffnende Dürfen macht frei und rein.

Wege zur Seele führen stets über das Neue,
Über das, was uns ängstigt, weil unbekannt.
Durch täglich Neues dich von Ängsten befreie.
Nimm mit Neufreude dein Leben in die Hand.

Neufreudig, vertrauensvoll, Erlaubnis gebend,
Experimentierbereit, achtsam, erfahrungsoffen:
Entwirf neu dein Dasein, seelenwärts strebend.
Wir dürfen wachsen, lieben, auf Erfüllung hoffen.

Auf den Wegen nach Innen zu unserem Wesen,
Werden die Energie-Zentren gleich mitgeputzt.
Seelenkraft wirkt wie ein energetischer Besen.
Dumm wäre, wer diese Kraftquelle nicht nutzt.

Wir können auch dann schon zur Seele reisen,
Wenn in uns Chakren noch energetisch verklebt.
Allein dadurch kann man sich glücklich preisen,
Dass man dem Seelenkontakt entgegen strebt.

Doch können wir uns gleichfalls daran gewöhnen,
Chakren täglich durch Reinigungsrituale zu klären,
Wie Zähne putzen, Hände waschen, Haare föhnen.
Alltagsverstand wird sich anfangs dagegen wehren.

Alltagsverstand ist jedoch nur unser kleiner Geist,
Mit der einengenden Welt des Egos verbunden.
Doch Vorsicht: Das Ego, erfindungsreich, dreist,
Hat manchen Wachstumsversuch unterbunden.

Ego-Verstand arbeitet abwertend, intellektuell,
Mit Vermeiden, Verdrängen, Unwichtig-Machen.
Unsere Angst vor der Angst benutzt er schnell,
Feuer speiender, niemals verzeihender Drachen.

Wir müssen nicht auf Worte unseres Egos hören,
Obwohl sie mächtig sind und uns Furcht einflößen.
Wir können die Fesseln des Gewohnten zerstören,
Uns durch Liebe aus dieser Angstenge erlösen.

Liebes-Verstand zeigt sich wohlmeinend, weise,
Ist wertschätzend, tolerant, gewährend und gütig,
Ist spürbewusst für Zwischentöne, zart und leise,
Ist glasklar transparent und niemals blindwütig.

Damit wir uns künftig viel Neues und Gutes tun,
Damit wir uns liebend bei uns selbst ankommen,
Lassen wir den Normalverstand des Egos ruh'n.
Wagemutige haben Gipfel der Berge erklommen.

Nimm dir Mut, pfeif deinen Alltagsverstand zurück,
Wenn du deine Fingerspitzen in Chakren drehst.
Vielleicht wirkt irgendwann dieser Reinigungstrick,
Auch wenn du die Wirkweise noch nicht verstehst.

Stell dir vor, die Fingerkuppe hat einen Sensor, in
Dem verborgen Stirn-Chakra mit sieben Sinnen.
Dreh den Finger im Chakra gegen Uhrzeigersinn,
Als reinigtest du einen Flaschentrichter von innen.

Wasche alles Trübe und Zähne im Drehen hinfert,
Denke dabei an die heilenden Chakren-Qualitäten.
Versiegle im Uhrzeigersinn den energetischen Ort.
Tue alles dies achtsam wie mit liebendem Beten.

Verwurzelt, kreativ, voll der Gefühle im Lieben,
Im echten Ausdruck, intuitiv und beseelt –
Wärest du nicht gern so durchs Leben getrieben?
Füge den Chakren hinzu, was dir bis heute gefehlt.

Denke freudvoll an Energiewachstum im Leben,
Bis dein Energieleib leuchtend über dir schwebt.
Mit mehr Energie kannst du dir und anderen geben,
Wofür es sich lohnt, dass man hier auf Erden lebt.

Kosmische Kräfte einladen

(März 2008)

So lasst uns leibhaftig auf Seelensuche gehen
Und die kosmischen Kräfte zur Hilfe nehmen.
Auch wenn wir den Kosmos kaum verstehen,
Müssen wir uns dieser Hilfe nicht schämen.

Zum Wachsen bedarf es des Feuers Kraft,
Das wärmend, Licht bringend Altes verzehrt.
Wir brauchen den Wandel. Wer Neues schafft,
Sich nicht gegen das fließende Leben wehrt.

Das Wasser ist Symbol für inneres Fließen,
Für Kraft, die Geschmeidigkeit entspringt.
Fließendes lässt uns das Leben genießen,
Indem man schwimmt und bisweilen versinkt.

Die Erde steht für unsere innere Gründung,
Verleiht uns Richtung und Boden in einem,
Sie schafft dem Wasser Quelle und Mündung,
Macht, dass vergehen zu Staub und keimen.

Die Luft repräsentiert Kräfte des Unsichtbaren,
Die alles durchdringend im Verborgenen wirken.
Als Windböe zaust diese Luft an den Haaren,
Treibt Wolken umher und die Pollen der Birken.

Das achte Chakra meint diese kosmische Welt,
Die uns Leib umhüllend und bergend nützt.
Mit ihm errichten wir ein energetisches Feld,
Das uns auf den Reisen zur Seele schützt.

Dieses schwebt über uns als Kugel von Licht.
Mag sein, du kannst es mit Händen erspüren.
Mag sein, du siehst es oder siehst es noch nicht.
Erlaub dir, es schützend um deinen Leib zu führen.

Während du dich in kosmisches Licht einhüllst,
Lade Krafttiere ein, die dich auf Reisen begleiten,
Die dich unterstützen, wenn du es wirklich willst,
Mit dir zur Seele fliegen, kriechen und schreiten.

Kommt mit mir, du heilende Schlange im Süden,
Hilf mir, mich zu häuten, alte Last abzustreifen,
Gib mir neue Kraft, sollte ich reisend ermüden.
Gib mir Erkenntnis, sollte ich was nicht begreifen.

Kommt mit mir, geschmeidiger Jaguar im Westen,
Mach mir Mut mit deiner Kraft, deinem Brüllen.
Hilf mir, Elend zu vernichten zu meinem Besten.
Hilf mir, mich hinzugeben einem höheren Willen.

Komm mit mir, ausdauernder Kolibri im Norden,
Der tausende Meilen zu labenden Nektar fliegt.
Gib mir die Geduld, der zu sein, der ich geworden,
Der sich mag wie er ist, sich nicht mehr verbiegt.

Kommt mit mir, hoch fliegender Adler im Osten.
Verschaffe mir Abstand zum Leben und Überblick.
Lass mich von deiner wissenden Sehkraft kosten.
Hilf mir meine Wege zu finden zu Liebe und Glück.

Jetzt bist du für die Reise zur Seele vorbereitet.
Du hast Elemente eingeladen, Chakren aktiviert.
Hast Krafttiere dabei, die dich dienend begleiten.
Reise los und sei sicher, dass nur Gutes passiert.

Leib entspannen

(März 2008)

Organisiere dir Zeit, die nur für dich bestimmt,
In der du ungestört bei dir ankommen kannst.
Lieben kann sich nur, wer sich wichtig nimmt,
Wer mit sich ein freudiges Herzenslied tanzt.

Lege deinen Leib ab auf Couch oder Sessel.
Vertraue deine Glieder tragenden Grunde an.
Befreie dich von äußerer Aktivitäten Fessel.
Erlaube dir, dass man passiv genügen kann.

Deine Passivität ist kraftvoll wie ruhender See,
Der Gesichter, Ufer und Wolken widerspiegelt,
In dem sich Windhauch verwandelt in gütige Fee,
Deren Zuspruch zur Seelenreise dich beflügelt.

Spüre hinein in die dich sonst tragenden Füße,
Erlaube ihnen, zweckfrei, faul, nutzlos zu sein.
Spüre Schwere der Hacken, Loslassen Süße.
Stell mit jedem Atemzug mehr alles Wollen ein.

Steige mit der Aufmerksamkeit in Waden, Knie.
Auch ihnen gestatte, sich jetzt nicht zu mühen.
Übergib sie vertrauend dem Boden und siehe:
Entspannen heißt, nicht mehr das Innere fliehen.

Tiefer hinab sinkend spürst du Oberschenkel, Po
Sich hingebungsvoll dem Grunde anschmiegen.
Wer nicht mehr festhält wird dabei leicht und froh,
Muss sich nicht mehr verkrampfen und verbiegen.

Wandere mit Achtsamkeit weiter in deine Hände,
Die so viel geleistet, bewirkt, berührt, geschafft.
Wie schön, wenn man endlich zur Ruhe fände.
In tiefer Herzensruhe liegt eine heilsame Kraft.

Lasse auch Arme, Ellbogen und Schultern ruh'n.
Was hast du im Leben schon auf dich geladen.
Erfreue dich daran, jetzt einmal gar nichts zu tun.
Jetzt wird deine Untätigkeit niemandem schaden.

Es liegen Beine ruhig und schwer, Arme auch.
Bewege dich nun tief atmend in den Beckenraum.
Entspanne ausatmend Gefühle und den Bauch.
Träume dich ins Leben und lebe deinen Traum.

Befreie die Phantasie aus der Enge der Vernunft,
Während du atmend die Rippen hebst und senkst.
Verschaffe deiner Seele in dir bleibende Unterkunft,
Indem du deiner Traumwelt Beachtung schenkst.

Während du Hals, Kiefer und Augen entspannst,
Sich in dir Intuitionsraum des Dritten Auges weitet.
Mag sein, dass du schon ahnen und sehen kannst,
Ob in der Anderswelt dich jemand heilend begleitet.

Erwarte nicht Bestimmtes und lasse alles in dir zu,
Stell dich auf Neues, Fremdes, Überraschendes ein.
Dass Außergewöhnliche, das Göttliche bist auch du.
Gestatte dir, auch Mysterium, auch Wunder zu sein.

Lasse dir von dienendem Atem die Luft zufächeln,
Die du für deine Innenweltreise zur Seele brauchst.
Begleite dich mit dir Zuversicht stiftendem Lächeln,
Wenn du hinter Erscheinungen zum Wesen tauchst.

Trommeln

(März 2008)

Lass dich tragen von der Trommeln Klang,
Wenn du deine Pfade zur Seele beschreitest.
Hangle dich an Rhythmus und Ton entlang,
Während du Herzraum zur Seele hin weitest.

Erlaube dem Trommelschlag, dich zu führen,
In deine Innenwelt, aus Phantasie gebaut.
Der wird Heilendes in sich sehen und spüren,
Wer sich Überraschendem zu öffnen traut.

Hörst du von Ferne rhythmisches Pochen,
Die Pulsation aller Herzen und der Welt?
Jeder Schlag wird von Stille unterbrochen,
In der sich Unendlichkeit zu dir gesellt.

Jeder Trommelschlag erinnert ans Leben.
Jede Pause dazwischen erinnert an Tod.
Kannst der Trommel trauend dich hingeben,
Weil Seele niemals vom Sterben bedroht.

Du erlebst dich gleichsam als Psychonaut,
Der durch das Universum der Seele gleitet,
Der sich seine Seele von innen anschaut,
Sich öffnend zum Göttlichen in sich weitet.

Du tauchst hinein in der Seele Kammern,
Erlebst der Liebe entgrenzendes Jauchzen,
Erfährst auch Gründe für bitteres Jammern.
Wer liebt, muss das Leiden eben auch sehn.

Lass dich ganz auf dein Seelenerleben ein,
Egal, ob du nun in dir oder außer dir bist.
Könntest ebenso gut auch neben dir sein.
Raumzeit ohne Sinn in der Seelenwelt ist.

Benutze Leitstrahlen aus klopfenden Tönen,
Um unruhigen Geist von Angst zu befrei'n.
Wir können uns Ängstlichkeit abgewöhnen,

Hüllen wir unsere Beklemmung in Liebe ein.

Schlag um Schlag der Trommel gemahnt:
Wir Menschen sind nur aus Liebe geboren.
Ein Wissen, dass jeder von Kind an geahnt,
Erwachsen jedoch oft hat wieder verloren.

Liebe ist Dolmetscher zwischen den Welten,
Liebe verbindet Leib und Seele harmonisch.
War von Anbeginn da und wird ewig gelten.
Wohl denen, bei denen die Liebe chronisch.

Leben ist stets nur so, wie es dir erscheint,
Ist so, wie du es wertend für dich gestaltest.
Entdecke Leben, wie es wirklich gemeint,
Dass als liebende Seele du dich entfaltest.

Ruft dich die Trommel in den Alltag zurück,
Folge ihrem Rufen unverzagt ohne Murren.
Nur im Alltag entsteht unser Lebensglück,
Indem wir probend Geglücktes festzurren.

Es ist mehr Göttliches im alltäglichen Sein,
Als wir dies verkennend erkennen können.
Wie schön ist es sich, statt erhaben allein,
Beziehung zu Mensch und Natur zu gönnen.

Doch dass du dich nicht zu wichtig nimmst,
Wenn du hin und wieder im Alltag scheiterst.
Frage nicht: Mache ich es recht so, stimmst?
Beachte stattdessen, dass du dich erweiterst.

Gehe dazu auf dir ureigenen Lebenswegen,
Gehe sie lächelnd aus deiner Mitte heraus.
Gib dich dem Sein hin, ohne lang zu überlegen.
Nicht wirklich gelebt zu haben, ist ein Graus.

Ist dir wieder einmal an Wachstum gelegen,
Denk an die Trommel und ihre Reiselieder.
Reise auf ihnen deiner Seelenwelt entgegen,
Lass dich in ihr an kraftvollen Plätzen nieder.

Wege hinab

(März 2008)

Stell dir vor, du stehst mitten auf einer Wiese,
Umzäunt von Hecken, begrenzt durch Wald,
Heublumen riechend durchstreifst du diese,
Kommst zu einem Eingang ins Erdreich bald.

Steigst nach unten steinerne Stufen, kriechst
In ein Mauselloch, sinkst abwärts wie Stein
Ganz tief hinab, während du Erdreich riechst,
Lässt du dich gehen, fallen, lässt du dich ein.

Gleitest tiefer und tiefer durch erdige Schwärze,
Durchquerst vielleicht Höhlengewölbe, bizarr,
Bleibe auf dem Weg, offen, tapfer im Herze.
Gib dich berührbar bewegt, nicht fühllos starr.

Und fern hörst du ein Rauschen irgendwann.
Neben dir gurgelt bald schwarzsilberner Fluss.
Folge seinem Lauf oder, wenn es gefallen kann,
Lass dich in ihm treiben frei von innerem Muss.

In der Ferne scheint ein Licht, taghell und klar,
Das dem Fluss und dir die Richtung anzeigt.
Du wirst der Unterwelt deiner Seele gewahr,
Wo du erforschen kannst, wie alles gemeint.

Wieder findest du dich in Wald, Wiese, Feld,
Du kannst Plätze hier aufsuchen, die stärken.
Kannst Krafftieren begegnen in dieser Welt,
Sie zur Seele befragen, dir Antworten merken.

Vielleicht triffst du schreitend auf weise Wesen,
Die wegweisend dir Zeichen und Worte anbieten.
Vielleicht kannst du in Zweigen der Bäume lesen.
Lass dich überraschen von Symbolen und Riten.

Vielleicht triffst du auf Wächter, die dich stoppen,
Die dir Zutritt zu bestimmten Arealen verwehren.
Achte und höre auf sie, ohne sie trotzig zu foppen,
Und merke dir die Worte, mit denen sie belehren.

Sei aufmerksam, wach, frei und gelassen zugleich,
Wenn du durch deine Welt fliegst, wanderst, gleitest.
Mit jeder Seinserfahrung im unteren Seelenreich,
Du Verständnis von Herkunft und Wesen weitest.

Unterwelt der Seelengeschichten

(März 2008)

Sei willkommen in der Unterwelt deiner Seele,
In dem Teil, der stets teilhatte, als alles begann.
Dort in dir Wege zur Selbsterkenntnis wähle,
Die dir Entfaltung ermöglichen, irgendwann.

Zuerst steige ein in die Kammer der Wunden,
In der du erfahren kannst, was dich gekränkt,
Was jemals dir Leib und Seele zerschunden,
Doch von dir aus Angst und Schmerz verdrängt.

Sei dir darüber klar: Du bist nicht mehr Opfer,
Bist nur noch Betrachter, nur Zeuge von dir.
Altes Leid besteht als Erinnerung im Kopf, der
Aufträgt: Komm lausche, sieh hin und erspür.

Alsdann in der Kammer der Seelenverträge,
Wirst du mit Folgen der Kränkung konfrontiert.
Dort entdeckst du die Texte und andere Belege,
Für Entscheidung, die heimlich Regie in dir führt.

Verlass nicht eher die Kammer, bevor dir klar ist,
Was an dem Vertragstext dich einengt und quält.
Schreibe neu, wie der Text heilsam und wahr ist.
Mache allen klar, dass das Alte nicht mehr zählt.

Ist dies erledigt, geh in die Kammer der Gnade.
Dort findest du Heilendes, Linderung und Trost.
Im unverletzbaren Seelenteil die Wunden bade,
Sei dich hingebend von innerer Liebe gekost.

Steig zuletzt hinein in die Kammer mit Schätzen,
In der wir Hinweise zur Heilung im Alltag finden.
Indem wir Seelenbotschaft in Handeln übersetzen,
Können alte Beschränkungen wir überwinden.

Nimm den Schatz mit dir und bewahre in gut.
Sein Sinn mag sich dir nicht gleich erschließen.
Doch mit etwas Geduld und beharrlichem Mut,
Blumen der Wandlung dem Schatz entsprossen.

Dank

(Januar 2008)

Ich danke dir, Kolibri,
Du kleiner Reisebegleiter,
Für deine Liebesmüh,
Doch nun zieh weiter.

Ich danke dir, Jaguar.
Du hast kräftig gebrüllt.
Hast verletzte Seele
In Liebe eingehüllt.

Ich danke auch dir,
Du heilende Schlange.
Bleibe nahe bei mir,
Schütze mich lange.

Ich danke dir, Adler,
Der über mir schwebt.
Du hilfst zu verstehen,
Wozu man hier lebt.