

Seele baumeln



Ich lade dich nun ein, mich ein Stück auf meinem Weg zu begleiten:

Ich ergreife deine Hand und wir schlendern in den weitläufigen Garten des romantischen alten Hauses. Auf dem Weg sind runde Kiesel gestreut, sie knirschen unter unseren Füßen.

Der leicht gewundene Weg ist mit Rosenhecken eingesäumt. Das tiefe Grün der Rosenblätter und die unzähligen in Rosa und Creme gefärbten Blüten erfüllen mich mit Heiterkeit und Freude. Der weiche Duft der Rosen dringt zärtlich in meine Seele. Ich spüre die Liebe, die ich empfinde – für mich und für dich..

Der Weg fällt nun leicht bergab und führt mich zu einer alten großen Linde. Ich stehe unter dem Baum, umgeben vom lieblichen Duft der Lindenblüten. Ich lehne mich jetzt an den mächtigen Stamm und schaue durch die dichte Krone in den blauen Himmel. Im Baum herrscht ein reges Treiben: Bienen summen und sammeln fleißig Nektar für den Honig, Vögel singen ihre fröhlichen Lieder. Hinter dem Baum steht eine alte verwitterte Steinbank aus rosafarbenen Marmor, gewärmt von der Sonne. Ich setze mich hin und schaue in die Weite der unberührten Natur. Ich schließe die Augen und ich spüre wie mein Herz weich wird.

Ich bin erfüllt mit Dankbarkeit und Liebe.

Abendstimmung



Ich lade dich ein, mit mir nun eine kurze Reise zu machen:

Mein Weg führt entlang knorriger alter Bäumen, der Duft des warmen Spätsommertages liegt in der Luft. Die rote Erde unter meinen Füßen ist noch feucht vom lauen Regen des Nachmittags. Der Geruch von dampfender Erde, würzigen Kräutern, reifem Obst und atmenden Bäumen umgibt mich. Ich koste von den Beeren am Wegesrand und pflücke mir eine saftige Frucht von einem Baum – ich lasse den intensiven Geschmack auf meiner Zunge zergehen.

Ich höre das Summen der Insekten, das Zirpen der Grillen und zwischendurch das Zwitschern der Vögel. Irgendwo kräht ein Hahn. Die Abendsonne bahnt sich ihren Weg durch die auflösenden Wolken – ich betrachte dieses Farbenspiel am Himmel – rötlich orange Gebilde in allen Schattierungen mit kräftigen roten Rändern. An einer erhöhten Stelle steht ein besonders alter Baum mit einer dichtbelaubten, weit hinausragenden Krone. Seine dicken kräftigen Wurzeln formen einen einladenden Platz zum Hinsetzen. Die Sonne hat den Boden getrocknet und gewärmt. Ich mache es mir gemütlich und lehne mich entspannt an den Stamm. Mein Rücken spürt die raue warme Rinde, mit meinen Händen streiche ich über die Wurzeln. Ich vertraue dieser Urkraft, dieser Kraft der Erde. Und ich spüre meinen Körper – prickelnd und entspannt und voll Energie. Es riecht intensiv nach Holz, vermooster Rinde und nach reifem Laub.

Ich höre entfernt das leise Gurgeln eines Baches.

Die untergehende Sonne – selbst glutrot – taucht alles um mich in ein sanftes rot-orange. Vögel und Insekten singen noch ihr letztes Lied des Tages. Ich verweile auf meinem Platz und nehme mit allen Sinnen die hereinbrechende Nacht wahr. Riesig taucht der Mond hinter den Hügeln auf. Er leuchtet mir den Heimweg. Der Gesang einer Nachtigall begleitet mich.

Ich genieße das Leben mit allen Sinnen.

An die Linde

Lass uns gemeinsam die Linde zu ehren.

Mit einer Rose in der linken Hand und einer Kerze in der rechten betreten wir den Garten. Wir folgen dem ausgemähten Weg, der sich durch das hohe Gras schlängelt. Margariten, Vergissmeinnicht, Mohn, Glockenblumen und viele anderen Blütenköpfe leuchten wie bunte Farbtupfer aus dem Grün des saftigen Grases. Schmetterlinge schaukeln in der Luft. Bienen sammeln fleißig ihren Nektar. Hier ein Marienkäfer auf einem Grashalm. Das Zirpen der Grillen und Summen der Bienen mischt sich mit dem Zwitschern der Vögel.

Vor uns steht sie – eine mächtige alte Baumin mit einer herrlichen ausladenden Blattkrone. Wir legen den Kopf in den Nacken und lassen ihre Größe auf uns wirken. Sonnenstrahlen brechen sich ihre Bahn durch das dichte zartgrüne Laub. Sie steht kurz vor der Blüte. Wir treten nun unter das Blätterdach und spüren die Frische des Schattens. Schützend hält die Linde ihre Zweige und Äste über uns gebreitet.

Staunend andächtig stehen wir vor dem mächtigen Stamm. Die rissige Rinde ist leicht moosbegrünt. Eine Efeuranke schlängelt sich vorsichtig hoch.

Wir stellen die Kerzen an einem guten Platz zwischen den starken knorrigem Wurzeln, die einladende Plätze zum Verweilen formen. Wir entzünden die Kerzen und stecken die Rosen neben den Kerzen in den Boden.

Wir berühren nun mit der Hand den Stamm. Die Rinde fühlt sich rau an und doch gibt sie sanft unter unseren Fingern nach. Zärtlich streichelt unsere Hand den Stamm während wir einmal um den Baum gehen. Wir berühren nun mit beiden Händen den Stamm. Dicht am Stamm stehend blicken wir durchs Geäst in die Krone. Weit oben blitzt der blaue Himmel durch das Blattgrün. Wie stark und schön und voll Energie steht die Linde da. Wir schließen die Augen und spüren die pulsierende Lebendigkeit des Holzes in unsere Hände fließen. Wir legen nun unsere Stirn sanft an die Rinde und mit jedem Atemzug nehmen wir den weichen Geruch von Holz und Moos und Rinde in uns auf und geben die Energie über unsere Hände an die Linde zurück. Und wir spüren wie sich der Kreis schließt und wir eins mit der Natur werden. Wir ahnen etwas von dem ewig Weiblichen, von der Schönheit der Frau in der Linde und Hingabe und Dankbarkeit erfüllen uns. Unsere Lippen formen ein flüsterndes Danke.

Wir lehnen uns nun mit dem Rücken an die Linde, spüren die Kraft des Stammes im Rücken und die Wärme der Sonne auf der Brust. Wir lauschen dem Gesang der Vögel in der Krone. Und wir verweilen. In Friede und Dankbarkeit.

Sonnenaufgang am See



Wir verlassen mit der aufgehenden Sonne das Haus und gehen schweigend den Kiesweg entlang zum hinteren Gartentor. Die Kühle der fröhlichsommerlichen Morgenfrische umgibt uns. Der alte Obstgarten ist von einer mächtigen Hecke blühender und duftender Sträucher umgeben.

Versteckt unter einem Heckenrosenbogen das schmiedeeiserne Gartentor, so alt wie die Bäume des Gartens. Mit einem leisen Quietschen fällt es hinter uns ins Schloss. Vor uns breitet sich das weite Tal aus und unten im Tal ein kleiner See, gespeist von einem Bach, der das Wasser von den Bergen bringt. Leichte Nebel steigen vom Wasser auf und fangen sich in den Weiden, rosa-golden gefärbt vom Morgenlicht. Wir verweilen und lauschen dem beginnenden Konzert der Vögel. In der Ferne ruft ein Kuckuck. Die ersten Sonnenstrahlen berühren uns mit ihrer Wärme.

Langsam schlendern wir den erdigen Fußweg hinunter zum See. Und mit jedem Schritt, den wir machen, steigt die Sonne ein Stück höher und hüllt uns mit ihrem zartgoldenen Licht ein. Das taufrische Gras glitzert und funkelt in den Berührungen der Sonnenstrahlen. Ein betörender Geruch von Wiese, Blumen und Kräutern und feuchter Erde begleitet uns auf unserem Weg.

Wir sind am Talgrund angekommen und folgen den Windungen des Baches. Über einen kleinen Felssturz sprudelt das Wasser gluckend in den See.

Unser Weg führt uns weiter zu einer versteckten Sandbank, gesäumt von Felsen und Sträuchern. Wir setzen uns auf den sonnengewärmten Felsvorsprung, das Gesicht dem glitzernden See und der wärmenden Sonne zugewandt.

Friedliche Stille umgibt uns und breitet sich in uns aus. Andächtig schweigend verliert sich unser Blick in der Tiefe des Sees. Wir fühlen uns verbunden mit der unendlichen Weite des Seins.

Am Meer



Wir verlassen die gemütliche helle Küche und treten hinaus auf die Veranda. Erfrischende würzige Meeresluft gewärmt von den ersten Sonnenstrahlen empfängt uns. Wir atmen einmal tief durch und lassen uns von der prickelnden Energie durchströmen. Morgentau erfrischt noch die Natur. Unser Blick streift über das glitzernde Graugrün der knorrigen Olivenbäume, das erfrischende Grün der Zitronen, das sanfte geheimnisvolle Grün der Pinien und verfängt sich im Blau des Meeres zwischen den erhabenen Zypressen. Verspielt bewegt der Wind die Natur. Die ersten Grillen beginnen mit ihrem musikalischen Tagwerk. Irgendwo kräht ein Hahn wie zum Gruß. Der mit Steinen ausgelegte Weg führt bei duftenden Lavendel, Rosmarinstöcken, Thymian und Salbei vorbei. Dazwischen der einladende Geruch von Oleander, Jasmin und Orangenblüten. Immer wieder streichelt unsere Nase die zarte Süße der Blüten. Die Zypressen empfangen uns mit ihrer Stille, unterbrochen durch den zeitlosen sanften Wellenschlag des Meeres. Wir klettern über die niedrige Steinmauer und der Blick ist frei für das ewig weite, in sich ruhende und immer in Bewegung seiende Meer. Blau glitzernd, ruhig und glatt im Morgenlicht, nur die Oberfläche leicht – kaum wahrnehmbar – in Bewegung – ein Erahnen von auf und ab. Hin und wieder kräuselt der Wind die Oberfläche. Barfuß gehen wir den feinen Kiesstrand entlang, dorthin wo die Bucht in rundlich geschliffene Steinbrocken und Felsen mündet. Die Steine sind schon trocken und gewärmt. Wir machen es uns bequem und lassen unsere Sinne berühren. Wir geben uns mit allen Sinnen dem ewigen Wiegen des Meeres hin und spüren, wie sich die Energie der Unendlichkeit in uns ausbreitet. Ein ewiges Geben und Nehmen, ohne zu fragen – still und tiefgründig, verspielt und voll innerer Kraft, und sich doch den äußeren Kräften hingebend. Wir lassen geschehen, was geschieht.

Anmut und Edelmut – Hingabe ans Leben



Ich gebe mich dem Leben mit Vertrauen und Liebe hin und spüre so meinen inneren Frieden und meine Gelassenheit. Ich nehme das Leben in seiner Fülle an und spüre die Lebensenergie frei durch mich fließen.

Ich koste die Lebendigkeit mit allen Sinnen aus.

Frei von Ängsten und Blockaden gehe ich ganz im Moment auf und ich lasse zu, dass sich das Leben in seiner Fülle verwirklicht. Ich bin bereit die unerschöpfliche Fülle meines Lebens anzunehmen.

Voll Vertrauen öffne ich mich meinen Gefühlen – ich will diese weiche, verletzbare Seite in mir pflegen und spüren – Es ist die hingebungsvolle Frau in mir, voll Anmut und Weisheit, Geduld und Gelassenheit. Die Frau in mir, das Weibliche sehnt sich nach Erfüllung. Ich bin nun bereit, meiner inneren Weisheit die Führung zu überlassen – meine Weisheit ist mein Leben, sie ist meine unerschöpfliche Energie, sie gibt mir mein Vertrauen in mich und in mein Leben – meine innere Frau, die weiche, zarte, ewige in mir – hingebungsvoll und voll Vertrauen kann ich ihr folgen.

Verbunden mit dieser inneren Weisheit kann ich mir nun erlauben, meine innere Stärke, meine männliche Urenergie zu spüren – durch mich wirken zu lassen. Ich öffne mich für diese energiespendende Lebendigkeit, diesen Edelmut, rein klar und kraftvoll. Ich vertraue dieser inneren Kraft und Stärke in mir.

Ich spüre diese energiegeladene edle Urkraft und die anmutige Weisheit in mir – sie beide machen mein Leben lebendig – ich lasse sie frei durch mich fließen – mit allen Sinnen schwingen sie mit dem Energiefluss des Lebens mit.

Offen und voll Hingabe vertraue ich meiner inneren Führung.

Ich lebe mein Leben!

Sommerträume



Wollen wir gemeinsam durch die Landschaft wandern?

Mein Weg führt durch eine blühende Wiese. Der Himmel über mir ist blau, fast wolkenlos. Die Sonne scheint warm auf meine Haut. Ein sanfter Wind berührt mich und streicht durch mein Haar. Ich gehe jetzt an einem Feld mit leuchtend gelben Sonnenblumen vorbei. Die Blüten sind mir zugewandt und wiegen sich leicht im Wind, als würden sie mich begrüßen.

Ich nehme das Summen der Bienen und das Zirpen der Grillen wahr.

Langsam schlendere ich weiter und komme zu einem Wald. Ich gehe den Waldrand entlang. Ich lasse dabei meine Augen über die Hügel in der Ferne schweifen. Goldene Kornfelder, sattgelbe Sonnenblumen und bunte Blumenwiesen wechseln sich ab. Ich lasse mich von den Gerüchen der Natur durchströmen. Ich fühle mich voll Energie, heiter und gelassen.

Ich spüre die tiefe Verbundenheit mit allem, was ist..

Mein Weg führt mich weiter zu einem Teich, teils von Bäumen umsäumt. Ich gehe zum Ufer und setze mich auf einen alten Baumstamm. Das Holz ist von der Sonne gewärmt. Das türkis-grünliche Wasser vor mir glitzert in der Sonne. Wellen kräuseln sich im Wind und spielen mit den Spiegelungen im Wasser. Ich höre das leise Plätschern der Wellen.

Entspannt lehne ich mich zurück und lasse alles wirken. Der Ort gibt mir Kraft und Ruhe. Ich öffne mich für die Kraft der Wahrheit. Leise summend stimme ich ein Lied an.

Morgendämmerung



Wir brechen früh am Morgen auf. Draußen ist es noch finster. Vom schwarz-blauen Nachthimmel blinken unzählige funkelnde Sterne. Staunend schaue ich in die unendliche Weite des sternenglitzernden Universums. Der untergehende Mond hinterlässt noch einen schmalen Streif am Horizont. Eine Sternschnuppe weckt mich aus meinen Träumen.

Der schmale Pfad führt bergan. Schweigen ist um uns und in uns. Die Luft ist dünn und klar. Ich höre nur unseren Atem. Ich vertraue meiner inneren Führung.

Am Horizont erscheint eine Ahnung von Helligkeit, ein Hauch von Violett, sie verstärkt sich langsam, kaum merklich.

Ein paar Schritte noch, jetzt ist der Gipfel erreicht. Ich setze mich auf einen Stein und warte, mein Gesicht gegen Osten gerichtet.

Dem Violett folgt immer mehr ein rotgoldener Schein. Die Sonne steigt behutsam hinter dem Horizont hervor, zuerst noch rötlich – sie wird immer goldener je weiter sie die Himmelsleiter emporklettert. Die Strahlen der Sonne lassen den Schnee um mich wie tausende kleine Kristalle funkeln.

Ich genieße die Wärme der morgendlichen Sonne in meinem Gesicht.

Mein Blick schweift wieder in die Ferne, dorthin, woher die Sonne gekommen ist. Meine Gedanken und Träume folgen meinem Blick. Ein Windhauch trägt den leisen Klang von Glocken aus dem Tal zu mir. Der Klang bringt mich ins Hier und Jetzt zurück.

Weit unter mir, unter den Wolken sichtbar, ist das Meer, tiefblau und still. Ich spüre meine Verbundenheit mit dem Universum. Bewusst nehme ich den Augenblick wahr. Ich bin im Augenblick. Ich bin.

Dankbarkeit an den Körper

Wohlige Wärme umgibt mich. Ich fühle mich gelöst und entspannt
Ich lenke meine Aufmerksamkeit bewusst zu meinem Atem. Ich atme tief ein und aus. Und mit jedem Einatmen nehme ich frische, lebendige Energie in mich auf – ich fülle meinen Körper mit dieser Energie, lasse zu, dass sie sich darin ganz ausbreitet – und mit jedem Ausatmen gebe ich Verbrauchtes, Belastenden, Stumpfes ab.

Und mit jedem Ausatmen schaffe ich Raum für Einatmen, für Lebendigkeit. Und ich erkenne in meinem Atem – ich gebe zuerst und schaffe damit Raum für Leben.

Ich lenke nun meine Aufmerksamkeit bewusst zu meinen Gedanken – ich lasse meine Gedanken fließen – ungehindert und frei lasse ich sie kommen – und ich lasse sie ungehindert und frei wieder ziehen – und ich beobachte dieses Gedankenspiel – die Gedanken ziehen wie Wolken am Himmel vorüber – und ich erkenne: je mehr ich die Gedanken ungehindert ziehen lasse, kommen und gehen lasse, desto mehr Himmel wird sichtbar – bis der Himmel des Geistes rein und klar und ungetrübt ist.

Und nun lenke ich meine Aufmerksamkeit bewusst zu meinem Körper: Ich spüre meinen Körper am Boden aufliegen, die satte Schwere meines Körpers. Ich spüre vielleicht da oder dort ein leichtes Kribbeln, ein Ziehen, nehme seine Lebendigkeit wahr. Dieser Körper, der meiner Seele und meinem Geist geduldig ein Zuhause gibt. In jeder Zelle dieses Körpers bin ich Zuhause – jede Zelle dieses Körpers ist durch mich geprägt – und ohne diesen Körper wäre ich nicht – und ich erkenne: ich bin meine Körper.

Und ich erlaube mir nun – vielleicht das erste Mal in meinem Leben – gegenüber diesem körperlichen Ich meine Dankbarkeit auszudrücken – dass er mir treu ist; sich so bemüht, so gut wie es ihm möglich ist zu funktionieren, ohne zu murren lässt er die Demütigungen und Abwertungen über sich ergehen – und ich erlaube mir einmal dankbar zu sein:

Und ich lenke meine Aufmerksamkeit zu meinen Füßen und zu meinen Beinen – ich spüre sie am Boden aufliegen – die Fersen und die Waden und die Oberschenkel – und ich schicke ihnen ein liebevolles Danke: den Füßen für die unzähligen Schritte, die sie für mich bereitwillig machen – sich in Schuhe zwängen lassen, die ihnen die Freiheit rauben und manchmal Schmerzen verursachen – und sie bemühen sich unermüdlich zu entsprechen.

Und ein liebevolles Danke an die Beine – die die vielen Schritte mitgehen, mich tragen, mir Halt und Standfestigkeit verleihen, die sich selten so bewegen dürfen wie sie es gerne möchten – ohne zu murren nehmen sie endlose Ruhephasen auf sich, die Zeiten des Stehens, und die Anforderungen von Kraft und Ausdauer.

Und nun lenke ich die Aufmerksamkeit zu meinen Händen und zu meinen Armen und ich spüre die Hände und die Arme am Boden aufliegen: Ich schicke meinen Händen ein liebevolles Danke – für ihr unermüdliches Tätigsein – halten und greifen und schreiben und auch für Zärtlichkeiten. Danke für die vielen Stunden, die ihr täglich für mich im Einsatz seid. Und ein liebevolles Danke an meine Arme – wie ihr den Händen bei ihrer Tätigkeit hilft, und ihr gebt mir die Möglichkeit zu umarmen, mich größer zu machen, mich der Sonne entgegenzustrecken.

Und nun lenke ich die Aufmerksamkeit zu meinem Gesäß, zu meinem Rücken und zu meine Schultern und ich spüre mein Gesäß, meinen Rücken und meine Schultern am Boden aufliegen.

Und ich schicke nun ein liebevolles Danke an mein Gesäß – für die vielen Stunden Geduld, die es aufbringt, um auf unbequemen Stühlen auszuharren – und ein liebevolles Danke an meinen Rücken, der mich aufrecht gehen lässt, trotz aller Lasten, die ich ihm aufbürde – und ein besonders liebevolles Danke an meine Schulter – die bereitwillig den Rucksack gefüllt mit allen Belastungen des Lebens tragen.

Und nun lenke ich meine Aufmerksamkeit bewusst zu meinem Inneren – zu meinen Organen – die unermüdlich tagein und tagaus reibungslos miteinander arbeiten, um mir das Leben zu ermöglichen – das Herz, das meinen, oft unnötigen Aufregungen standhält – und die Lungen, die alles Schlechte in der Atemluft reinigen – und der Magen, der sich redlich bemüht, all das, was ich ihm an Nahrung zuführe zu verdauen – er leistet Großartiges gemeinsam mit dem Darm, der dafür sorgt, dass Unnötiges wieder aus dem Körper ausgeschieden wird. Und die Leber, die dafür sorgt, dass ich nicht vergifte, und all die anderen Organe, Drüsen und Zellen – ihnen allen schenke ich jetzt meine Aufmerksamkeit und ein liebevolles Danke.

Und nun lenke ich noch meine Aufmerksamkeit zu meinem Kopf, zu meinen Ohren, zu meinem Gesicht: ich spüre meine Lippen, ich spüre die Luft durch die Nase einströmen, vielleicht auch ein Zucken in den Augen. Und auch ihnen allen gilt meine Dankbarkeit: danke Ohren, dass ihr mich hören lässt, und danke Augen, dass ihr mich sehen und weinen lässt, und danke Nase, dass du mich riechen und atmen lässt, und danke Lippen, dass ihr mich sprechen und lachen lässt, und danke Mund, dass du mich all die Köstlichkeiten schmecken lässt. Danke dass ihr mir die Möglichkeit gebt, mit der Welt in Beziehung zu sein. Und ein liebevolles Danke schicke ich noch an mein Gehirn – dafür, dass es mir die Fähigkeit gibt zu denken und zu erkennen.

Und noch einmal nehme ich bewusst meinen Körper wahr, schenke ihm meine ungeteilte Aufmerksamkeit und streichle ihn mit einem liebevollen Danke.

Denn ich bin mein Körper.

Wunder des Lebens



Eine unscheinbare Holztüre führt uns in einen Gang – aus geschliffenen Kristall, in der Ewigkeit endend, und in dem sich das Licht seines inneren Feuers funkelnd in allen Farben bricht.

Links und rechts, in unregelmäßigen Abständen, entdecken wir Türen, aus verschiedenen edlen Materialien, Gold und Silber, smaragdene, rubinrot, im leuchtenden Blau der Saphire, und wieder aus Kristall, aus geschnitztem Ebenholz, und noch unzählige andere. Jede Tür trägt ein geheimnisvolles Zeichen.

Zuerst zaghaft, dann voll Vertrauen öffnen wir eine Türe – goldgelb leuchtend. Dahinter erstreckt sich ein leerer, unendlich weiter und hoher Raum, mit hellem Nichts gefüllt. Andächtig treten wir ein und schließen die Türe hinter uns. Kaum merkbar, langsam und sanft füllt sich der Raum nun mit goldgelben weichen Licht und wohltuender Wärme. Die Sonne ist aufgegangen – um uns und in uns. Sie umhüllt und durchdringt uns mit ihrer Energie der Freude und Glückseligkeit. Genährt und dankbar verlassen wir den Raum und lustwandeln den Kristallgang entlang. Wir entscheiden uns nun für die blauglitzernde Türe. Wir öffnen sie – und wieder: ein leerer, heller, grenzenloser Raum. Wir treten ein, die Türe schließt sich unhörbar. Wir hören nun das leise Plätschern und Gurgeln von Wasser – vielleicht ein fröhlicher Bach, vielleicht das Spiel der Meereswellen. Und ganz sanft, fast zärtlich sprüht ein feiner warmer Regen auf uns hinab – wir halten unsere Hände und das Gesicht dem erfrischenden Nass entgegen und erleben, wie es uns mit seiner Reinheit und prickelnden Klarheit umspült und durchdringt und alles Harte und Starre in uns löst. Wir spüren unsere Lebensfreude und schöpferische Energie erwachen und erstrahlen. Genährt und fröhlich verlassen wir den Raum und wenden uns der silbernen Tür zu. Wir öff-

nen sie und wieder: ein leerer, heller, unendlich weiter Raum. Leise schließt sich die Türe – und es kommt leichte Bewegung in die Luft, warm umschmeichelt uns ein feiner Windhauch, unmerklich stärker werdend, verfängt sich in unserem Haar, lässt uns voll Lebendigkeit lachen, drehen und tanzen. In seiner Kraft und Stärke erkennen wir unsere eigene kraftvolle Energie. Wir geben jeden Widerstand auf und lassen uns von dieser Windenergie durchdringen. Genährt und hoffnungsfroh verlassen wir den Raum.

Staunend und andächtig erkennen wir das Wunder der Weisheit des Lebens. Wir wenden uns dem Ausgang zu – im Vertrauen, dass uns das Wundervolle des Lebens immer und überall in unermesslicher Fülle zur Verfügung steht und mit uns und durch uns lebendig wird.

Diese Texte sollen dazu dienen, dir Momente der Entspannung, der Besinnlichkeit und Freude zu schenken. Lass dich von mir mit allen Sinnen auf meinen kurzen Reisen verführen.

alle Texte wurde von mir in Momenten der genüsslichen Innenschau verfasst-

Leben & Freude
EliTsa
Elisabeth Tsapekis