

Spurensuche Juni - Zeit der Entfaltung + des inneren Wachstums

ENTFALTEN

im Innen und Außen
von Innen nach Außen



WOW – was für ein SommerKonzert war das denn? Trommelwirbel, Beckenklang, dazu Lichtshow – wir hier auf den Highlands hatten die letzten Tage ALLES. Die beiden HAGEL-Attacken haben die Natur, meine Pflanzen im Garten, sehr gebeutelt. Rosen – geköpft. Rhabarber, einfach zerschlagen, unzählige Blätter und Blütenknospen lagen auf dem Eisweg. Die Erdbeerblüten – einfach weg. Hagelkörner 1-2 cm, der Wahnsinn! Der Weg – weiß von Hagel.

Wie demütig und dankbar wird Mensch ob solcher Urgewalt. Und – wieder lerne ich von der Natur. Die Pflanzen jammern nicht. Sie nehmen es hin und an. Und – wachsen weiter. Bilden hier einen neuen Trieb, dort nochmal eine Knospe. Nun denn, geh auf mein Herz und suche Freud.... Der Sommer kommt.. ich weiß es..... Als Optimistin hier nun meine - FülleSommerSonnenJuniGedankenGefühleÜbung enFarbenTippsPflanzenIdeen - Leben aus der Fülle! Sommer. JA – er ist spürbar, schmeckbar, riechbar. Im Garten, auf den Feldern, auf dem Markt. Der Juni löst ein, was der Mai versprach.

Es grünt, blüht, wächst, gedeiht. Und das ÜPPIGST!

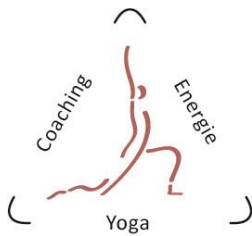
Momente am See – das Wasser dunkelgrün, mystisch, magisch. Die Kronen der Bäume werfen tiefste Schatten. Das Wasser voller Kaulquappen. Wenn ich hier singe, in vielfältiger Verbundenheit mit dem begleitenden Rauschen der Bäume und der Symphonie der Vögel, bin ich ganz EINS.

Wie schön wieder im Garten zu wühlen, die Explosion der Pflanzen zu erleben. Erdbeeren stehen in Blüte, Rosenknospen lassen die Fülle erahnen die uns da erwartet. Die mutigen sind schon am entfalten, die vielen anderen kommen bald. Ihr Duft schwebt durch die Abendluft. Abends um 21.00 h – hell. Und wie leicht fällt das Aufstehen wenn der Himmel hell und die Sonne ins Zimmer lacht (doch, manchmal stehe ich später auf). Tausendfach entfaltet sich die Sonne und strebt mit mir zur Lichterfülle am 21. Juni. Die Natur quillt über vor Lebenskraft und Lebensfülle. Wie wundervoll einfach zu sein, Sinne zu öffnen, zu lachen, zu atmen, zu spielen und Lebensenergie zu tanken. **Legales „Stimmungsdoping“.** Eine Mischung aus Geschäftigkeit, wie wir es bei den Bienen sehen, und sinnlichem Taumel, wie Schmetterlinge, die von Blume zu Blume gaukeln.

„Gerne würde ich diese Sommertage wie Marmelade einkochen, um die Süße und den fruchtigen Geschmack zu bewahren. Doch der Sommer will genossen werden. Jetzt. Das Leben lässt sich nicht vertagen.“

(aus: Ein Jahr für die Sinne- Forster/Gebhard).
Einfach mittendrin.





Farben

rot- pulsierendes Leben, **Mohn** – in der eigenen Verbindung von Kraft, Zartheit und Vergänglichkeit; steht für das Üppige, für die Fülle, aber auch das Vergängliche, denn, einmal gepflückt, schnell verwelkt.

Pfingstrosen, Früchte + Gemüsesorten, Kirschen, Johannisbeeren, Paprika, Chili, Tomaten

Rot- des Sommers – Hitze, feuriges Element, Liebe, Sinnlichkeit, Erotik

Gelb - Sonnenblumen, Gesichter der Margeriten, Ringelblumen in allen Schattierungen, die Farbe des Sommers! Van Gogh! In Asien heilige Farbe, Farbe der Sonne, des Lichtes, der Erleuchtung. In Märchen – Menschen und Tiere mit goldenen Haaren oder Gefieder.

Edelsteine – Rubin und Granat – erinnern an pulsierendes Leben. Licht scheint hindurch und funkeln in der Sommersonne.

Spirituell – energetisch...

...ist der Juni bestimmt von Licht und Helligkeit. Das Licht siegt über die Finsternis. Es ist Zeit der Freude, des Lachens, der Liebe. In dieser Sonne darf auch alles Verborgene „ans Licht“ kommen. Es gilt diesen Höhepunkt zu genießen, um ihn danach wieder loszulassen.

Im Juni fließt hohe ruhige Energie. Eine Kraft, die alles durchdringt, sanft, strömend. Eine Leichtigkeit die uns geschenkt ist. Alles gratis. Der Juni jubelt uns eine Kombination von Wachheit, Klarheit und Zuversicht unter.

Jetzt muss nichts gespeichert werden, sondern abgegeben. Sorge daher für Bewegung, erteste deine BeGrenzung und lote sie neu aus. Draußen ist der rechte Ort dafür, erfreue dich deiner inneren Kraft und weite deine Grenzen! Noch wächst das Jahr, unsere Energie, auch unsere Pläne?! Junikraft steht für Hitze, Offenheit, Tatendrang, Aktivität. Das Element Feuer regiert, das **HERZ ♥** steht in der Mitte. Jetzt darf das Herz aufgehen! Lenke deine Aufmerksamkeit auf das was du hast, was jetzt schön ist, was einem begegnet, in diesem Augenblick! Um die Energie

des Herzens zu befreien tut Bewegung gut. Setze Oberkörper und Arme ein!

Entfalten

Natur gibt mir den Impuls, mich in dieser Zeit mit dem eigenen inneren Wachstum zu befassen. Mit jedem Tag entfalten wir uns weiter, Stärken wie Schwächen. Im Fluss des Lebens bleibt nichts je gleich. Dies Wachstum können wir fördern indem wir, wie im Garten unseren Pflanzen, ideale Bedingungen schaffen.

Dazu die **Wölfe Geschichte**:

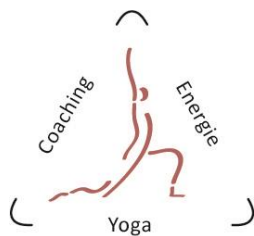
Eine alte Indianerin saß mit ihrer Enkelin am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden, das Feuer knackte, die Flammen zügelten zum Himmel. Die Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“ „Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“, fragte das Mädchen. Bedächtig antwortete die Alte: „Der, den ich füttere.“ *Verfasser unbekannt*

Was ist mir **SO** wichtig dass es sich gut entwickelt?

Nährboden für alles ist die Liebe. Die Liebe zu sich selbst. Im üben, immer wieder üben, sich so anzunehmen, wie man ist, mit allen Schwächen und Stärken. Wenn ich das gelernt habe, dies tue – mich lieben, für mich gut sorgen, mich wahr und ernst nehmend – dann kann ich auch mit offenem Herzen anderen geben. Denn ich leide weder Not noch Mangel, ich lebe aus der Fülle heraus! Ich bin reich!

Hier liegt die Grundlage für lebendige Beziehungen: Sei zuerst ErWACHSEN, lerne, gut mit dir zu sein, dich zu nähren, was dich stark macht, was deinem, DEM, Leben dient. Und dann Sorge auch dafür. (*lies dazu über Bernhard von Clairvaux – blog – eine Schale die überfließt*).

Wenn du SOOOO viel hast, das du **ÜBERFLIESST** – dann bis du bereit für eine Beziehung. Beziehungen aus der Not, aus dem Mangel heraus, sind leider zum Scheitern verurteilt. Wir begegnen uns als Bettler, leer, und erwarten,



fordern, dass der Partner uns GIBT, uns nährt. Am besten gleich noch erahnt, erspürt, WAS wir brauchen, was uns fehlt. Doch Gedanken Leser sind rar. Drum übe dich zuerst darin, DICH zu leben, zu spüren, echt zu sein in deinem Leben. Hat viel mit WAHR-nehmung zu tun. Mit Respekt. Mit Achtsamkeit.

Übe vor dem Spiegel- blicke dir in die Augen, in die Seele- sprich laut zu dir: „Es ist wunderbar dass es mich gibt. Ich bin schön und ich liebe mich!“ Bleib dabei, sieh in diese Seelenspiegel, sprich mit dir 5 Minuten. Staune was passiert.

Nimm dir Zeiten ganz mit dir – gib dir Raum zum entfalten all dessen, was ja schon immer da ist.

Raum schaffen

Wer wachsen will braucht Raum dafür.

- * Verwende ich meine Kraft für das, was mir wichtig ist?
- * Entfalte ich meine Ideen, Gefühle, Talente? Träume?
- * Gebe ich den Wichtigkeiten Raum, Zeit, Zuwendung?

Gute Zeit, Gelegenheit – sich Zeit für die zu Dinge nehmen, die schon lange vernachlässigt wurden. Wieder hilft die Natur: beobachte das Wachsen eines Baumes. Um im Gleichgewicht zu bleiben wächst er nach allen Seiten. Bei uns möchte auch alles mitwachsen: Liebe, Alltag, Beruf, Hobbys, Körper, Geist und Seele.

Ans Licht bringen

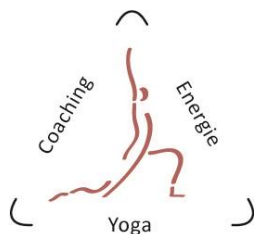
Die Helle des Juni fordert uns geradezu dazu auf! Was schränkt mich ein in meinem Wachstum? Impuls aus der Natur: die kleinen Pflanzen verkümmern bei falscher oder zu wenig Nahrung. Hinsehn üben, der Wahrheit ins Auge, dazu gehört schon Mut. Denn wenn ich erkenne DIES tut mir nicht wohl, es behindert mich, es entzieht mir Kraft – dann ist die richtige Folgerung – etwas zu verändern. Die Angst vor dem Neuen, vor dem was danach kommt bremst mich immer wieder

aus. Ich steh mir selber im Wege. Im Juni will ich mit diesem Licht all das Verborgene erhellen, mir Wahrheiten eingestehen, auch die unangenehmen.

MittSommer – steht dem MittWinter gegenüber. Mittendrin liegt der Wendepunkt. All die Kraft, all die Energie strebt nach oben, nach außen. Wachstum, Fülle allüberall. Diese Nächte sind magisch. Mittendrin kann ich mir gar nicht vorstellen dass es nun wieder Richtung Winter geht. Mittendrin. So kann das MittSommerFest auch ein Bild für den Menschen sein. Mitten im Leben. Auf dem Höchststand. Viel ist gewachsen, geworden. Vieles wird noch reifen, werden. Noch einmal SO viel Leben. Noch einmal so viel Weg. Anders, ja sicher. Doch nochmal so viel, nochmal so ein Reichtum, nochmal so viel Fülle. WANN ist dein MittSommerFest, ab wann geht dein Weg Richtung Winter? Mit 35? Mittendrin? Heißt bis 70. Mit 40 oder ???? Dann rechne mal, staune, freue dich- NOCHMAL SOOOO VIEL wundervolllebendigbuntes LEBEN!



Sommer - Element Feuer - ist Zeit für **Phönix-Mythologie** – Transformation und Erneuerung – steigen wir ein in die Prozesskraft. Nach 500 Jahren (Symbol – es ist an der Zeit) Leben im gleichen Trott, verliert er seine Kraft. Seine Identität leuchtet nicht mehr, er entschließt sich zu sterben. Sich feierlich und freiwillig dem Sterbeprozess hinzugeben. Er verbrennt sich, seine alte Identität, lässt los was nicht mehr



lebendig ist, dem Leben nicht mehr taugt. Drei Tage bleibt er in der Unterwelt, erforscht die Lebensgesetze, die Wahrheit in allem, das was wahr ist, fragt und sucht: was will die Ordnung, das Leben von mir. Als er diese findet ersteht er in neuer Form, erneuert, strahlend, voller Kraft, voller **LebensFeuer**. Mehr über diesen Prozess in den kommenden Tagen.

Mythen, Bräuche

PfingstFest- PFINGSTEN!

PFINGSTEN! Wird in der christlichen Welt als Fest des Geistes gefeiert. Feuerzungen, Geistesatem, ein Brausen. Dieser Geist der schnelle und heftige Veränderungen herbeiführen kann.

Und in der Apostelgeschichte haucht Jesus die Jünger an : Nehmt den Heiligen Geist.

Ein Hauch. Leise, schwingungsvoll, wie ein leiser Ton, der Kraft in sich hat.

In UrKirchenZeiten war der Heilige Geist WEIBLICH- die weibliche schöpferische Energie.

Das Hebräische RUACH ist eindeutig weibliches Substantiv.

Was hat Pfingsten mit Yoga zu tun? Ein Hauch, Atem, Seelenatem, Lebensenergie, Odem, Prana, Qi, Ruach, Pneuma.

Sommermonat, Johanni-, Heu-, Rosen-!

10.-14. Schafskälte

Sommersonnwende - Mittsommer - am 21. Juni
Mittelpunkt zahlreicher Feste und Bräuche

Johannisfeuer – Brunnenfest – Johannisbad in der Nacht, schweigend –



Johanniskräuter – 9 verschiedene; in der magischen Nacht öffnen sich die Berge; Pfingstprozessionen, Flurumgänge, Fronleichnam. Schützenfeste – uraltes Brauchtum

Um 24. Juni – starker Regen –warum auch immer
27.Siebenschläfer

Freja- UrGöttin des Glücks und der Liebe, die große Mutter; von ihr kommt der Freitag, leitet sich Frau ab = Gebieterin, Herrin; in der „Edda“ ist ihre Geschichte nachzulesen, sie geht in die Höhle, viermal, hinab ins Dunkle, dort wo ihre Schatten sind, das Weggespernte. Dort unten wohnt ihre Kraft, die tiefe Verbindung mit der Quelle. Es graust ihr, doch sie geht den Weg – und – steht am 5.Tag lachend und unwiderstehlich da. Sie ist ganz sie selbst geworden, weil sie sich all ihren Anteilen – hellen wie dunklen – hingegen und diese in sich vereint hat.

Dies ist der Weg den wir heute wieder gehen- vielfältige Angebote – die mich mit MIR in Verbindung bringen – mich GANZ machen. Heil. Dann passiert es – ungeahnte Kräfte lassen uns in Schönheit erstrahlen. Sie kommt von innen, aus uns heraus!

Ihre Botschaft: „Erinnere dich an dein Geheimnis, tief in dir verborgen. Sei achtsam für das Unbekannte, Beängstigende in dir. Nimm es wichtig und liebevoll an! Lass deine Rollen los, die nicht die deinen sind, fühle die Kraft die dich sogleich belebt. Sei dir selbst treu, Tag für Tag, verbinde dich mit deiner Quelle. Und du wirst fühlen, wie dich diese unerschöpfliche Lebensenergie trägt.“

Was jetzt gut tut:

Willkommene **Abkühlung am Wasser**

Belebendes **Fußbad**

Erfrischende **Gesichtsmasken** (s.o. Quark, Honig)

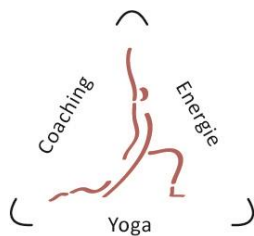
Inspirierendes Kochen – wie in anderen Ländern Joghurt drinks - Holunderküchle , Holundersirup - Himbeeressig –Stockbrotbacken - Gebildebrot – Sonnenbrot

Ringelblumensalbe

Jahreszeitenplatz- rot-gelb-orange in Blüten, Beeren; Schale mit Sand;

Körnerkissen für die Augen – Seidenstoff mit Amaranth gefüllt

Dinkelspreukissen selbstgenäht lädt zum Ruhen ein



Gartenwimpel basteln – Stoffreste auf einer Schnur quer durch den Garten

Glaslaternen in den Baum – Marmeladengläser mit Drahtwicklung zum Aufhängen, Sand, Teelichter (hast du Lust sie zu bemalen?)

Genieße die Sonne, atme Sonne, tanke auf! Genieße deine **Sinne**, deine Leidenschaft!

Tanze zu Trommelmusik

Mache **die Farbatmung** – rot oder orange, wenn du Kühlung brauchst passt vielleicht besser blau?

Meditiere mit einer **Kerze**

Leo Leonnie „Frederic“ – Farben, Sonnenstrahlen, Wörter für den Winter sammeln....

Zeit für **Biergärten, Picknick, Grillparty**

Sommersterne schauen

Ableger, Setzlinge von deiner Lieblingsrose – probiere es

Kräuter sammeln und trocknen

Kräuterkraft und Pflanzenschönheit

Baden in Blüten! Heumonats, Weidenmonats – Blüten allüberall → die Kraft der Sonne bündeln und verstärken

Sonne zum Pflücken → **Johanniskraut** – stärkend und antidepressiv; schwarze Punkte auf der Blüte, reibe=alles wird rot, wie Blut; Regelmäßig genommen → gegen Melancholie, Depri; speist die Sonne ins Gemüt; auch bei geistiger Erschöpfung, Blutarmut, Wunden heilen schneller, Rheuma; Schutz bei Gewitter und gegen böse Geister; erhöht Lichtempfindlichkeit der Haut; hole dir die Sonne in den Bauch! Johanniskrautöl → Wundheilmittel gegen Sonnenbrand, leichte Brandverletzungen

Linde – Baum der Gerechtigkeit
Blätter Form kleiner Herzen; Freya gewidmet, der Göttin der Liebe und des Glücks, verbreitet innige Mütterlichkeit, während der Blütezeit wirkt der Baum wie eine einzige Umarmung von Bienen und Blüten. Öffnet das Herz und füllt es mit der Kraft der Erde und der Freude des Himmels. Kann bis zu 1000 Jahre alt werden.

Linde noch oft Mittelpunkt vieler Dörfer.

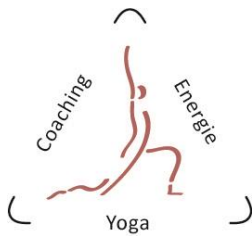
Lindenblütentee zum Schwitzen bei Erkältungen, sie enthält das Feuer der Sonne. Für ganzen Körper gut, f. Magen, Galle, Darm, Herzklopfen, Verschleimung der Lunge, Rheuma, Gicht. Hoher Gehalt an ätherischen Ölen, Mangan, Schleim- und Gerbstoffen → Heilung von innen und außen; Sud für die Badewanne beruhigt und gleicht aus (1-2 Hände voll, 10 min auskochen und Absud ins Bad;

Botschaft: Linde sammelt die Kraft der erd-verströmt sie über Äste und Blätter. Sie öffnet dein Herz, füllt es mit der Kraft der Erde und der Freude des Himmels; Atme den Duft der Himmel und Erde verbindet, spüre, wie schön es ist, den Augenblick zu leben. Spüre dein Glück!

Rose – vielfältigst in Formen, Farben, Düften: weltweit über 30.000 Sorten; vereint Gegensätze: Härte des Holzes/Zartheit der Blüte, gefährl. Stacheln/süß lockender Duft; wehrhaft als Hecke/empfindsam als Einzelne;



Erdbeeren



3 Beeren und zwei Teel Sahne, 1 Teel. Honig →
Paste aufs Gesicht 20min.; nährend, erfrischend,
glättend und verleiht rosigen Teint; und innerlich-
ein göttlicher Genuß!

Rose- Madame Hardy

Frauenmantel – Alchemilla- verwandelt; Gerb-
Bitterstoffe-Flavonoiden; wunderbar für
regelmäßige, angenehme Menses; heilt Wunden,
hemmt Entzündungen, entfernt Schwermetalle
aus dem Körper; macht Wandeljahre zu
kraftvollen Zeit; hilft auch Männern!

Ihre Botschaft: Unter ihrem Mantel (Blätter)
geborgen fühlen; sammle ihre Himmelswasser
Perlen (morgens im Grund des Blattes)- spüre
diese kristallene Kraft und Lebensfreude. Sie
bringen das urweibliche Wissen zu dir.



Baldrian – Valere= stark, gesund sein; hilft
inneren Ruheraum zu schaffen; Stresskiller; hilft
zu konzentrieren, locker zu bleiben; bringt Licht
in Psyche, Ängste, sorgen;



Botschaft: schaffe deinen eigenen inneren
Ruheraum um ganz bei dir zu sein. Aus der
Gelassenheit heraus findest du Lösungen!
Harmoniestifter!

Lein – aus ihm entsteht Leinen; Drillich-Batist-
Roben-Segelwand – alles ist möglich – der Urstoff
der Kleider; wertvolle Omega-3-Fettsäuren –
schützen vor Krebs, lindern Schmerzen, senken
erhöhtes Cholesterin; in Wandeljahren versorgt
er mit pflanzl. Östrogenen; 1 EL Leinöl in 100 g
Quark, geschrot. Leinsamen, Obst – Power!
Botschaft: Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, sei
offen für Neues; Sei deine eigene HeldIn, genieße
das Blaue und lebe was in dir steckt!

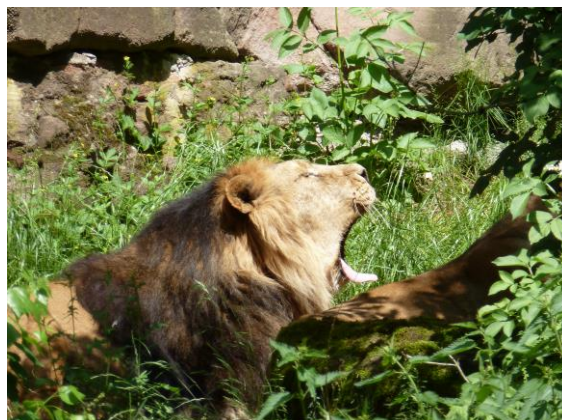
Geheim Tipp:

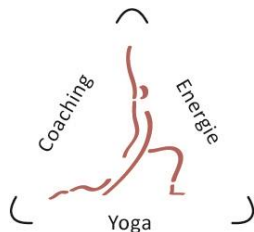
Buch- - Kathrin Kiss-Elder „Wachsen“

CD Claudia Koreck – „Fliang“ – fröhlich, erotisch
sinnliche bayrische Mundart – supertoll! Hör mal
rein unter youtube!

**Buch- Christina Kessler „Wilder Geist-Wildes
Herz“** – diese Zeit braucht einen wild-anders-
denkenden Geist um gleichsam mit wildem-
leidenschaftlichem-freien-intuitivem-liebendem
Herzen HEUTE zu handeln, zu leben, zu sein.

Nürnberger Zoo – dieser Tage wieder dort
gewesen- einfach TOLL! Durch den alten
Baumbestand sehr naturig. Und- die Gehege
sind so naturnah gestaltet – ich hatte den
Eindruck die Tiere in freier Wildbahn zu
besuchen. Am besten – Delphinarium! Zum
Brüllen – ER!





Eine Yogaübung – ganz für DICH:

Eine Übung passend zur Monatsqualität –

Entfaltung und inneres Wachstum

Kläre für dich: *wie fühlt sich entfalten an, was darf sich entfalten, wer, wie, was unterstützt dies? Wo ist der Ort für inneres Wachstum? Was brauchst du dazu? Gibt es „Rahmenbedingungen“ die nützlich sind? Welches sind DEINE Samen die wachsen dürfen?*

Finde dich im Fersensitz ein. Atme 2-3 AZ.

Komme an. EA nimm beide Arme mit der Atmung über die Seiten nach oben, komme in den Kniestand. Erspüre die Weite in deinem Brustraum. Genieße dies. AA beuge dich mit stabilem, langem Rücken nach vorn, Arme sind lang, Stirn kommt zum Boden, schau wie es für dich passt, Po strebt Richtung Fersen. Arme sind schulterbreit. Stellung des Kindes. Komm erst darin an, spüre den veränderten Atem, spüre die Qualität der Haltung. Nach einigen AZ komm mit dem EA in die Vierfüßler Haltung, in die Katze. Bleibe mit dem Fokus im Brustraum, erlaube hier weit und offen zu sein. Spüre auch hier die Qualität der Haltung. Dein AA bringt dich zurück in die Stellung des Kindes. Schwinge nun einige Zeit zwischen diesen beiden Haltungen. Lass dabei deinen Atem immer länger werden.

Entdecke deine persönlichen Atempausen kurz nach dem AA und nach dem EA. Koste diese aus, genieße sie, erwarte die jeweiligen Impulse zum neuerlichen Ein – bzw. Ausatmen. Spüre hinein wo du Weite wahrnimmst. Genieße diese.

Entdecke den Ort deines inneren Wachstums, des Rückzugs um hernach wieder ins Außen zu gehen, hinaus um dich zu Entfalten.

Spüre deinen Bewegungen achtsam nach.

Sei neugierig, erfinderisch, probiere aus:

Welche Haltung entspricht für dich deinem INNEREN WACHSTUM, in welcher Haltung spürst du dein ENTFALTEN? Wie ist dein passender Atem darin?

Und super bei heißen Sommerbeinen:

Setze dich seitwärts „hautnah“ an die Wand, drehe dich so, dass deine Beine an der Wand

hoch liegen, Hände auf den Bauch, Augensäckchen auflegen.

ATME. Genieße. Lebe. JETZT.

Schöne Gedanken

Der Sommer ist da.

Ich strecke mich aus nach der Sonne, spüre sie auf meiner Haut.

Es tut mir gut, mich erwärmen zu lassen, durch und durch.

Die Wärme löst die Verspannungen in meinen Muskeln, aber auch die Verspannungen in meiner Seele.

Dort, wo ich mich festhalten wollte, das Leben vertagen wollte auf später – da darf ich das jetzt leben.

Ich sehe den Schmetterlingen zu.
So leicht wie sie möchte ich im Sommer werden.
Die Farben, die Blumen, die Früchte genießen.
Die Fülle des Lebens liegt vor mir, zum Greifen nah,
wenn ich mein Herz nicht verschließe, meine Augen aufmache
und meine Hand danach ausstrecke.

Ich bin versorgt mit dem, was ich für mein Leben brauche.

Mit Sonne zum Reifen – und Regen zum Wachsen.

Geh auf, mein Herz, und suche Freud,
denn dies ist deine Sommerzeit
und es sind gute Gaben.

Kerstin Schmale-Gebhard

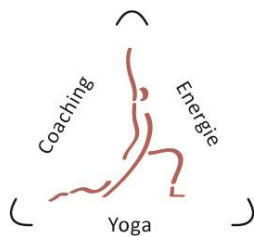
Der Ursprungs Text: **Paul Gerhardt** - 1656, (1607 - 1676)

Melodie: **August Harder** 1775-1813

Sommerlieder (Hier nur wenige Strophen)

Geh aus mein Herz und suche Freud

Geh aus mein Herz und suche Freud
In dieser schönen Sommerzeit
An deines Gottes Gaben
Schau an der schönen Gärtenzier
Und siehe wie sie mir und dir



Sich ausgeschmückt haben

Die Bäume stehen voller Laub
Das Erdreich deckt seinen Staub
Mit einem grünen Kleide
Narzissen und die Tulipan
Die ziehen sich viel schöner an
Als Salomonis Seide



Die Lerche schwingt sich in die Luft
Das Täublein fliegt auf seiner Kluft
Und macht sich in die Wälder
Die hochbegabte Nachtigall
Ergötzt und füllt mit ihrem Schall
Berg Hügel Tal und Felder



Ich selber kann und mag nicht ruhn
Des großen Gottes großes Tun
Erweckt mir alle Sinnen
Ich singe mit, wenn alles singt
Und lasse was dem Höchsten klingt
Aus meinem Herzen
rinnen



Ritual

Ein Draußen- Ritual –

Schale mit (hm, vielleicht nur roten?) Sommerfrüchten, -blumen.

Erste Hälfte des Jahres verlassen, bereit für die zweite.

- Wann fühle ich mich LEBENDIG, wann bin ich erfüllt?
- Was will ich diese Wochen genießen? Jetzt.
- Welche meiner „Samen“ brauchen Sonne und Regen?

Mit einem klaren Versprechen an sich selbst über das Johannifeuer springen!

Erinnere dich an Kindertage, flechte einen Blumenkranz.

„Ich danke für all das was mir in dieser Zeit begegnet ist. Ich danke für alles, was da kommt. Ich schmücke mich mit diesen Blumen und ehre damit all das was ich bin und noch werde. Ich erfreue mich an der Fülle und danke dafür. Voller Mut und Leichtigkeit gehe ich meinen Weg.“



Folgendes habe ich noch im e-net entdeckt (2010 – und weiß leider nicht mehr bei, von wem ;o() und gebe es euch ebenso weiter – passend formuliert – tiefe Verbindung schaffend zur Feuerenergie des Sommers!

Sommer -

Zeit des Feuers in unserem Leben. Zeit für Visionen, Ziele, Klarheit, Erkenntnisse, Enthusiasmus, Fülle.

Der energetische Sommer beginnt mit dem Monat Juni und endet Mitte Juli.

Wozu benötigen wir Feuer in unserem Leben?

Mit Feuer können wir für uns **kochen**. Viele Nahrungsmittel werden erst dadurch für uns verdaulich.

Mittels Feuer können wir aus Metall **Werkzeuge** herstellen.

Feuer ist das **Glitzern** in unserem Leben, das Kribbeln, das **Leuchten**, das Momente zu etwas ganz Besonderem macht.

Feuer ist **Enthusiasmus**, der uns aus dem vermeintlichen Alltag reißt.

Feuer ist **Hoffnung, ist Vision, ist das Licht** in der Ferne, das uns hier und jetzt wärmt.

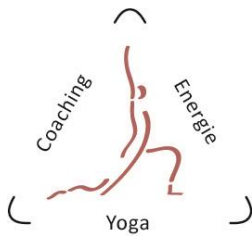
Feuer ist der **Geistesblitz, die Einsicht, das Erkennen**, das uns zu völlig neuen und inspirierenden Ideen verhilft.

Feuer hilft uns, einen **Focus** in unserem Raum und in unserem Leben zu schaffen.

Feuer hilft uns, **Klarheit** zu schaffen.

Feuer ist das Glitzern des Regentropfens in der Morgen-sonne. Wie geht es uns, wenn **die Sonne** ein paar Tage von dicken Wolken verdeckt ist und es nur noch Regen zu geben scheint? Wir fühlen uns dreimal so schwer, uralte und hoffnungslos. Nur die Erinnerung an Sonne, und das Wissen, dass sie hinter den Wolken scheint, richtet uns auf. Und dann, wenn sie endlich durch eine Wolkenlücke bricht, leben wir wieder auf und können dankbar lächeln.

Ein **Feuer am Abend** zum Beispiel schafft eine wunderbare Atmosphäre, um sich zu entspannen und zu erfreuen, mit sich selbst und anderen in Kontakt zu kommen. Es ist, als würde dieses



Feuer ein uraltes Gefühl der Zusammengehörigkeit vermitteln, einen gemeinsamen Mittelpunkt schaffen. Zusammen um ein Feuer sitzen, essen, Geschichten erzählen, singen oder vielleicht sogar tanzen ist das, was wir Menschen seit Urzeiten kennen und lieben. Ein **Feuerwerk im Winter** – lässt uns Ideen und Visionen entwickeln und nach außen tragen, die uns über den Winter in die nächste Wachstumszeit bringen.

Hoffnung und Freude greifen Raum, bringen etwas Feuerenergie in unsere dunkle – nicht mehr ganz so dunkle – Jahreszeit. Das **Licht am Ende des Tunnels** – was auch immer der Tunnel in unserem Leben sein mag, die Zuversicht lässt uns weitergehen, zieht uns vorwärts. Oft fehlen uns Klarheit, Enthusiasmus und eine positive Sichtweise unseres Lebens.

Eine Möglichkeit, es in unser Leben einzuladen ist, es in **unserem Lebensraum zu installieren**, indem wir Feuerenergie an den entsprechenden Ort im Raum bringen, sodass er bereits da ist.

Gleiches zieht Gleiches an.

Nach Feng Shui - Der Ort im Raum ist in der **Mitte der Stirnseite**, wenn wir ihn vom Eingang her betrachten. Hier ist Raum für unseren Lebensbereich "Ruhm, Ruf, Vision" - **Feuerenergie** tut uns dort besonders gut - zum Beispiel:

- rot blühende Pflanze
- Bild, das rote Elemente enthält und/ oder spitze, aufstrebende Formen zeigt.
- Bild, das wir mit unseren Visionen für uns verbinden
- eine entsprechende Skulptur
- schöne Lampe
- Kerze, vielleicht sogar eine feuerrote
- neun – "9" ist die Zahl, die der Feuerenergie entspricht
- mit roter Farbe gestaltete Wand
- rot geschriebenes Wort, das uns anfeuert...

Unser Wohnraum sollte gut beleuchtet sein und alle Lampen sollten gut funktionieren – besonders, wenn wir das Gefühl haben, nicht weiter zu wissen oder uns fühlen, als stünden wir im Nebel.

Wir könnten unsere **Fenster mit dem Bewusstsein putzen**, dass wir uns über klare Aussicht freuen.

Es gibt unendlich vieles, mit dem wir **Feuer in unser Leben einladen** können. Wichtig ist, dass wir es wirklich mögen und uns zuversichtlich und glücklich fühlen, wenn wir es dort wissen und das Gefühl haben:

Das Feuer ist schon da!

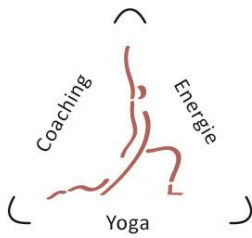
Urheber leider unbekannt – gerne melden!

YOGA GEDANKEN - Philosophie zum FEUER:

AGNI- das Verdauungsfeuer in uns. Nur ein intaktes, kraftvolles Agni kann die wertvolle Nahrung aufschlüsseln, aufnehmen. Yoga und Ayurveda legt großen Wert darauf, dies Agni zu schützen, zu stärken. Kraftvoll „lodern“ zu lassen. Und siehe – fühle mich voller Energie, Tatendrang, meine Haut, die Augen leuchten. Nützliche Tipps bei deinem Y-Lehrer erfragen! Und im „*Ayurveda Kompendium – Birgit Heyn*“ im Internet!

TAPAS – Leidenschaft, zielstrebiges Handeln (was ist dein Ziel?) Selbstdisziplin! Ein Ausdruck des Feuers in uns! Etwas mit ganzem Herzen, Begeisterung tun. Da ist plötzlich alle Kraft dafür da, wir setzen uns ein, „es liegt uns am Herzen“, „dafür brennen wir“. Ist dies auf etwas Höheres ausgerichtet wird daraus kein VERBRENNEN, ausbrennen, burnout. Beantworte für dich: Wem nutzt es, dir, deinem Ego oder nutzt es allen? Verändert dies die Welt ins positive, ins lebendige?

Von der Matte in den Alltag- das Potential für Veränderung deines Lebens. Mit Leidenschaft und Selbstdisziplin auch schwierige Aufgaben meistern. Tapas steht in Verbindung mit Selbststudium, Reflexion und Hingabe an etwas Größeres. Dies führt zu Veränderung. Aus dem Innen um das richtige, das passende



Maß und den angemessenen, richtigen Weg wissend. Führt zur Erkenntnis – ich kann und ich muss nicht alles machen. Führt in Vertrauen und in Akzeptanz. Letztendlich ist dies Freiheit.

RAJAS gehört zu den drei **Gunas**. „Patanjali lehnt sich hier an die Samkhya-Philosophie an. Die gesamte Materie besteht aus drei sich komplementär ergänzenden Grundeigenschaften - den drei Gunas. Die Gunas sind in ständigem Wandel begriffen und damit Ursache für Leiden.

- Rajas - die Unruhe: Das Prinzip von Wandlung und Dynamik. Ist Rajas zu stark entsteht Zorn oder Hektik
- Tamas - die Trägheit: Das Prinzip der Beständigkeit und Ruhe. Ist Tamas zu stark verfallen wir in einen Zustand von Stumpfsinn.
- Sattva - das Ausgewogene: Ein Zustand von Klarheit und Reinheit.

Rajas, Tamas und Sattva sind in ständigem Wandel verbunden. Jede Anhaftung an einen der drei Zustände führt zu Leiden.

Es ist wie das Flechten eines Zopfes. Die drei Stränge bekommen wechselweise nach oben. Vielleicht haben wir ein Ziel - die innere Harmonie. Wenn wir dieses Ziel anstreben sind wir schon in einem Zustand von Rajas - Dynamik. Erst wenn wir den Versuch das Ziel der inneren Harmonie zu erreichen aufgeben, können wir uns vom Rajas lösen und den Sattva-Zustand innerer Harmonie erreichen. Doch dieser wird nicht lange andauern. Allzu leicht verfallen wir in einen Zustand von Zufriedenheit und die Trägheit des Tamas ist nicht weit.

Erst wenn wir unsere Grundeigenschaften der Gunas nicht zu ernst nehmen und uns davon lösen können wir dauerhaft den Zustand innerer Harmonie erreichen und behalten.“ Kopie aus - Web-ashtangayoga.info.de

PITTA- Dosha – Konstitution- Element Feuer durchströmt. Viel Info auch über Netz „Ayurveda Kompendium“ von Birgit Heyn: „Pitta ist das Feuer in mir, das meinen Ideen von Vata eine Zielrichtung gibt, das mir Mut macht, meine Intelligenz, Konzentration und meinen Ehrgeiz weckt. Pitta wandelt alles im Körper und in der Psyche um. Pitta schafft Erkenntnis aus den Sinneseindrücken, die Vata aufgenommen hat. Pitta ist das Stoffwechselfeuer. Pitta färbt das Blut rot. Pitta regelt die Körpertemperatur. Pitta ermöglicht sehen. Pitta bestimmt Farbe und Glanz unserer Haut, unserer Ausstrahlung.“

Affirmationen zum Element Feuer - Saatgedanken

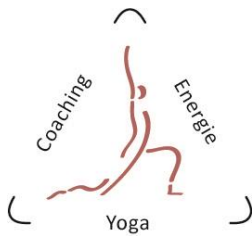


Begeistert und voller Tatendrang erschaffe ich mir, was ich mir wünsche.

Ich übergebe alles, was mich daran hindert, in mein höchstes Potenzial zu kommen, der transformierenden Kraft des Feuers.

Ich heiße das Feuer der Liebe willkommen.

Ich heiße die Freude in meinem Leben willkommen.



DEIN PLATZ – Raum für dich
und deine Gedanken –
schreibend, malend, singend –

Ent-falten.

Falte einen Streifen Papier, schreibe auf jede
Kante einen Wunsch, ein Ziel,
etwas das WERDEN soll.
Ziehe dich inmitten der Fülle
immer wieder zurück –
in dich selbst.
Dort findet Wachstum statt.
Nutze deine Kreativität – gestalte!

Erinnere dich an DEIN Monats-Mandala. Impuls
dazu auf dieser Homepage –
blog „Monat malen-Mandala“

*** ** *

Literatur – Inspiration – Texte aus:

„Ein Jahr für die Sinne – Schnitzler-Forster +
Schmale Gebhard

„Pflanzengöttinnen“ – Ursula Stumpf

„Der Jahreskreis“ - Martina Kaiser

„Von Sonnwend bis Raunacht“ - Valentin

Kirschgruber

**UND: das Leben in Garten, Wald, Familie, das
Sternenzelt, Meer, meine Yoga Schüler, JEDER
MENSCH!**