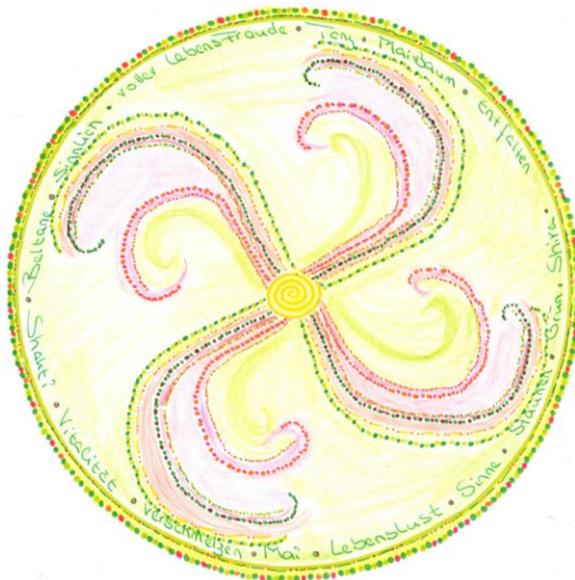


Spurensuche Mai Zeit der Sinne und der Lebenslust

SINNlich

und

EXPLOSION!



Sinnliche Explosion?!

Das Leben bricht mit aller Kraft hervor – bei-nähe täglich kann ich Veränderungen, Wachstums wahrnehmen.

Die Natur befindet sich mitten im Schöpfungsakt. Sie stürmt nur so übers Land. Die Vögel singen nicht, sie jublieren. Ich atme besonders morgens noch im Bett ihre Symphonien. Ich genieße den stillen Waldsee mit all seiner Tiefe. Ich atme diesen Monat. Er geht unter die Haut. Es gilt:

Meine schärfsten Sinne erkennen, wahrnehmen, das Leben atmen. Überall erwacht die Lebenskraft.

Energetische Qualität: freudig, lebendig
Überall spürbar: wie viel Schönheit die Entfaltung des Lebens mit sich bringt, wie viel Lebenskraft durch alles Lebendige strömt. In diesem Monat spiegelt sich die Liebe des Göttlichen zu allem Leben.

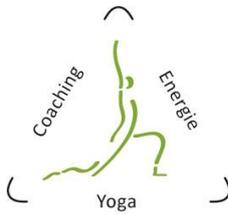
Wonnemonat, Freudenmonat, Blütenmonat, Hochzeitsmonat- verständliche und spürbare LebensLust.

Grün in allen Tönen, Blüten in allen Farben. Ihr Duft erfüllt mich, es duftet nach Freude, nach Frische, nach Leben. Er schmeckt lebendig dieser Monat, nach Erdbeeren, Spargel, Rhabarber... Diese Pracht verspricht Sommermonate voller Fruchtbarkeit, Fülle und Leichtigkeit.

ALLES NEU MACHT DER MAI!

Grün ist seine Farbe. Frisch. Kraftvoll. Duftend.

Unsere Alltage, unser Leben sieht meist sehr „gesteuert“ aus, reguliert. Die Natur in ihren Zyklen, in ihrer Vielheit, in all ihrer Inspiration – wir erleben sie immer weniger. Je weiter wir von ihr weg sind, desto seltener erleben wir diese Momente des unbegründeten Glücks. Einfach dastehen, staunen, weil der Himmel eben jetzt so ein tief leuchtendes Blau hat, weil Fliederduft in die Nase steigt, die Erdbeeren erdbeerig schmecken. Egal wie und wo wir leben, Land oder Stadt, die Natur und die Jahreszeiten prägen uns. Wir erleben HAUTNAH – wir sind nicht Teil der Natur – wir SIND NATUR! Je mehr wir über diese wissen, desto mehr erfahren wir über uns. Ich lade dich ein – mit allen Sinnen – Augen auf, Herz auf und eintauchen.... in den Wonnemonat MAI! Endlich – was auch immer die Natur mit ihrem „Zauberstab“ berührt – es grünt, blüht, duftet, öffnet sich. Der Mai gibt sich verschwenderisch, strotzt dabei vor KRAFT. Goethe, Heine, Rilke, Hölderlin – alle haben ihn besungen, verehrt. Der Mai ist ein Traum, eine Stimmung, ein Versprechen – er kennt keine Begrenzung. Ist



einfach nicht zu bändigen in all seiner Hoffnung, voller Erwartung, voller Möglichkeiten. In ihm schwingt Wärme, Wonne, Liebe, Lust.

Selbst sein Regen verspricht – Wachstum und - soll schöner machen ;o)

Er hat ALLES im Gepäck – Sommertemperaturen für Eis-Bikini-Zeit ebenso wie Bodenfröste und Dauerregen.

Meine Frage: Ich bin nicht nur Teil der Natur, ich bin die Natur. Was spiegelt mir dieses AUSSEN? Dass auch meine Entfaltung, mein öffnen der Lebenskraft unbrembar ist? Dass meine Entwicklung UNAUFGEBAR ist? Das nun die Zeit DA IST für meine größten, innersten, kraftvollsten, lichtesten Potenziale? Hineinwachsen in das was ich schon immer BIN?

Farben



gelb – die blühenden Rapsfelder + Löwenzahnwiesen. Durch Sonnenlicht können wir alle Farben wahrnehmen. Deshalb gelb = bunt = Lebensfreude, Leichtigkeit. Gelb verströmt über alle Grenzen, will sich ausbreiten und vervielfältigen.

Grün – Natur, Wiesen, Bäume, Sträucher, Wälder. wirkt harmonisierend, beruhigend, sanft, freundlich, erfrischend, friedvoll.

Gelb+grün = maigrün – drückt in besonderer Weise Begehren und Triebhaftigkeit aus.

Edelstein: Jaspis- Farbenvielfalt (rot, braun, gelb, grün, violett, bunt). Eben der Buntjaspis fördert Kreativität + Fantasie, hilft Ideen in die Tat umzusetzen.

Ein Farbenrausch zieht übers Land. Verbunden mit allerlei Wohlgerüchen!

Spirituell – energetisch

Mit allen Sinnen wahrnehmen - das sich wild + sinnlich entfaltende Leben riechen, schmecken, spüren, hören, sehen.

Mal das Essen blind genießen und wie riecht mein Arbeitsplatz?

Gibt es da Menschen, die ich nicht riechen kann?

Kriege ich bei manchem eine Gänsehaut?

„Juckt“ es in den Fingern, etwas zu tun, etwas bis unter die Haut zu spüren?

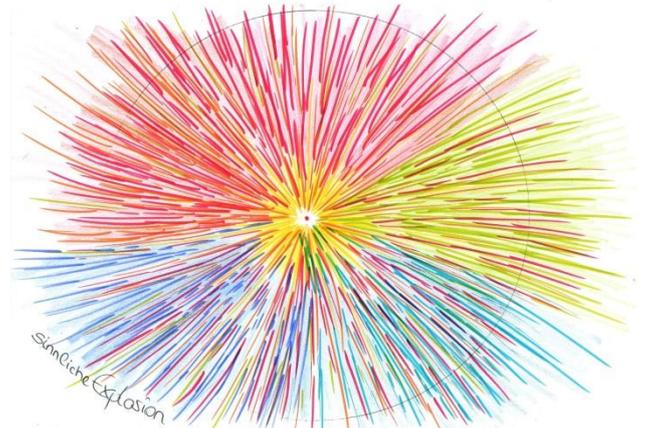
HINsehen üben, Augen schulen, achtsam und bewusst!

Ohren auf! HIN Hören üben. Auf mich selber und auf Andere.

Tanzen, singen, den Körper bewegen – mich Wunderwerk genießen!

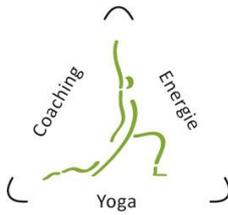
Sinnlichkeit und Lebenslust feiern

Lust auf Leben, auf Genießen, Lust an der Lust.



In anderen Kulturen und in früheren Zeiten – ein unkomplizierteres Verhältnis dazu. Es ist etwas „Heiliges“ - der irdische Ausdruck jener Lebenskraft, die alles hervorbringt, nährt und irgendwann zu sich zurück nimmt. Immer wieder spürbar, erlebbar ist diese göttliche Kraft der Schöpfung. Sexualität verbindet vor allem mit dem Leben. Aus der **Begegnung, dem**

Verschmelzen der Pole des Männlichen und des



Weiblichen entsteht NEUES. Leben! Immer wieder ein Wunder.

Hierzu ein sehr schönes Bild: Shiva als Mann UND Frau. Eben das verschmelzen wird hier dargestellt: die bipolare Natur der Welt, die Gleichheit von Mann und Frau, die Vereinigung die zur geistigen Erleuchtung führt. Zur Erkenntnis – alles ist EINS. Die Welt ist BI-Polar, alles existiert in Gegensatzpaaren. Mann und



Frau, warm und kalt, hart und weich, Sonne und Mond, Tag und Nacht.... In der TCM das Bild von Yin und Yang – auch hier – das eine nicht ohne das andere. In allem der Keim des anderen. Und – der Weg der Sehnsucht der Verschmelzung.

Figur Ardhanarisvara

Im Mai sich erinnern, sich die **Zeit nehmen für unsere Lust: an der Liebe, an der Bewegung, an der Freude, am Leben!** Gute Zeit mit dieser **URLEBENSKRAFT** in uns in Kontakt zu kommen. Zeit unser **Leben in die Hand zu nehmen**, frei von Hemmungen, Scham und Vorschriften. Leben leben, mit all seiner Kraft, all seiner Vitalität, all seiner Freude! **Jeden Tag und jeden Augenblick!**

Mythen, Bräuche

Alter Name Winnemanoth = Weidemonat, später Wonnemonat

Nacht vom 31. April auf den **1. Mai-**

Walpurgisnacht - Freinacht – für Scherze

Eigentlicher Ursprung – Fruchtbarkeitsfeste; von den **keltischen Stämmen – Beltaine (Beltane)** -

der feurige Sonnengott, der Gehörnte, vereinigt sich mit der Göttin der Erde, um die Kraft des Lebens auf die Felder, in die Ställe und Familien zu tragen. Hier wird die Heiligkeit des Lebens selbst gefeiert. Es ist ein ewiges Schenken und Empfangen, eine Befreiung der Urkraft, Energie, die fließen darf, soll, ja muss, um sich zu entfalten.

Es ist das Mysterium des Lebens dass die Natur mit uns feiert. Es ist gesät, zur Ernte dauert es noch . Es ist **BLUT ZEIT, KraftZeit, LebensZeit**. Durch Wärme und vermehrte Bewegung erhält das Blut eine belebende Anregung. Grillabende sind so verlockend und voller Spaß. Im Blut pulsiert pure Lebenslust, der Drang, hinauszugehen, schöpferisch tätig zu sein. So lass dich mitreißen, hinein in diesen Taumel der Schöpferkraft, der Lebensfreude. Hinein in die Heiligkeit die Leben heißt. Und ja, auch die Sexualität spiegelt eben diese Energie wieder. Wunderbar dargestellt auch im Film „Nebel von Avalon“ (Artussage)

Mehr dazu auch im AprilBrief!

Maibaum – Himmel und Erde verbinden sich Maikönigin, durch Felder getragen = Vertreterin der Fruchtbarkeit spendenden Göttin –geht zurück auf Isis



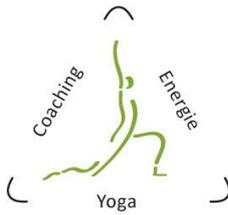
Maibräuche drehen sich um Liebe und Leidenschaft
MaiTanz, Maibaum

Muttertag – von Anna Jarvis

(Amerikanerin) zum 2. Todestag ihrer Mutter 1906 initiiert, breitete sich rasch aus, 8 Jahre später von Woodrow Wilson zum offiz. Feiertag erhoben.

Christi Himmelfahrt + Vatertag

Eisheiligen Pankratus, Servatius, Bonifatius + Hl. Sophie vom 11.-15. Mai besiegeln den endgültigen Abschied vom Winter – der Sommer zieht ins Land



Pfingsten - Ausschüttung des Hl. Geistes; in alten Schriften WEIBLICH!

Bezug von Pfingsten –Beltane: das Verbindende zwischen den Menschen der Aufbruch zu etwas Höherem, das Wunder des Lebens!

Was jetzt gut tut:

In allen Wetterlagen **gut für sich sorgen** – hinaus, feiern und tanzen ebenso wie Rückzug, Schutz. Ein bunter leichter Wiesenblumenstrauß auf dem **Jahreszeitenplatz**.

Flieder ins Haus holen, riechen und genießen!

Blumenkinder aus Wolle – wunderhübsch.

Gestalte einen **Maiteller**- flacher größerer u tieferer -und Kuchen- Teller. Lege auf den größeren Blüten, Stil nach innen. Wässere. Lege den Kuchenteller darauf. Auf den kleineren Teller kannst du Kerzen, Gebäck o.ä. legen.

Bunter Frühlingsquark mit allerlei Kräutern – entdecke was sich um dich herum entfaltet und regelrecht anbietet

Hm, eine **Maibowle** mit Waldmeister

Alles neu, macht der Mai – lass deine

Sommerkleider Einzug halten in deinem Schrank. Genieße die Sonne, die Luft, den Wald –**bewege dich!**

Fall aus dem Rahmen- tu etwas, was dir keiner zutraut, worauf du schon lange Lust hast. Plane eine „**Fahrt ins Blaue**“ – jetzt ist die Zeit dafür!

Wühle, hacke, pflanze – genieße die tiefe Verbindung zur Erde!

Finde **alte und neue Maienlieder**, -gedichte, -geschichten!

Setze eigenen **Rosmarinessig**, -öl an.

In allem MAI – Sorge für guten Stand, für stabile Füße – mit Massage, mit Igelbällen, mit frischer Luft, **Fußübungen!** Wunderbar mit lauwarmem Sesamöl! (aus dem Ayurveda)

100 Bürstenstriche mit einer feinen nicht zu dichten Borstenbürste. Schenkt glänzendes, starkes Haar, guten Schlaf.

⇒ Mache wozu du Lust hast! Großzügig, offen und frei, das will der Mai.

Geheim Tipps

Zeitschrift – LandApotheke – klasse!!!!

Heilen und Pflegen nach alter Tradition

Überlieferte **Rezepte und Bräuche**, die beweisen, dass auch Laien mit den Kräften der Natur ihr Wohlbefinden verbessern und Beschwerden lindern können, Tipps zur bewussten Ernährung und selbst gemachten **Körperpflege**, Porträts von vergessenen, aber auch alltäglichen **Heilpflanzen**, die seit Jahrhunderten in der Volksmedizin eingesetzt werden, Besuche bei Experten und das Erinnern an bewährte Hausmittel.

Gila Antara – voll schöne spirituelle Lieder- mehr auf you tube – da lohnt sich eine CD!

Buch „Pflanzengöttinnen + ihre Heilkräuter“ – Ursula Stumpf

Buch „Amo ergo sum“ (Ich liebe also bin ich)- Christina Kessler; wenn ich diese berühmten 3 Bücher auf eine einsame Insel mitnehmen dürfte – DIESES ist dabei!

Sinnliches für alle Sinne: *mehr auf deren Websites*

EinsundAlles - Welzheim

SinnWelt - Biberach

Wunderbar Klasse – hier kannst du mit all deinen Sinnen Schöpfung erleben, erforschen.

MUSS sein!!!!

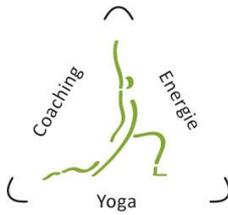
Die Idee- ANDERS zu leben – Re-Evolution- für eine heile Welt. Lies mal rein, denk mal mit, vielleicht ist doch der ein oder andere Lebenswerte Gedanke für dich dabei:

<http://de.forwardtherevolution.net/>

Kräuterkraft & Pflanzenschönheit

Holunder – magischer Baum – Göttin Holla, Fr. Holle. Erinnert daran, das helle + dunkle Seite dazu gehören, weiße Blüten, schwarze Beeren; Blüten als Tee -Nordd.; Flieder-suppe, Süddeutschland – Hollerkücherl –Holunder-Blütensirup---- *ich habe letzte Jahr endlich unseren HausHoller gepflanzt!!!!*

Früher hatte jedes Gehöft seinen Haus- oder Hofholunder, der als heilige Pflanze sehr verehrt wurde. Er war als eine Art Lebensbaum eng mit dem Schicksal der Sippe verbunden. Man



glaubte, dass er die Wohnstätte guter Geister, der Elfen und Heilkolbolde und auch der ungeborenen Seelen sei. Der Holunder galt als Tor in die Anderswelt. Unter dem Hausholunder opferte man Milch, Bier oder Brot für die „Hyldemoer“, die Holundermutter, die große Göttin, vor allem in ihrem Aspekt als Totengöttin, als Herrin der Unterwelt. Auch die Ahnen wurden am Holunder dankbar mit Opfergaben bedacht und um Rat und Kraft gebeten..... Durch unsere Ahnen sind wir in dieses Leben gekommen und durch sie sind wir verbunden mit dem Ursprung des menschlichen Lebens, am Anbeginn der Zeit. Dankbarkeit und Respekt gegenüber den Ahnen ist deshalb die natürliche Geisteshaltung in allen Kulturen, die die Anbindung an das Natürliche noch nicht verloren haben.

Warum aber ist gerade der Holunder so sehr mit der Anderswelt, den Andersweltlichen und den Ahnen verbunden?

....Die Signaturenlehre ist die Kunst, die Zeichen der Natur zu deuten.....um einen tief greifenden Weg der Erkenntnis, der eng mit unserer traditionellen abendländischen Kosmologie, mit der schamanischen „Natur-Wissenschaft“ verknüpft ist. Der Holunder wandelt im Jahreslauf sehr eindrucksvoll sein Erscheinungsbild. Zur Blütezeit strahlt er mit seinem weißen Blütenmeer Jungfräulichkeit, Frische und Verführung aus. ...Ab August imponieren die schwarz-lila Früchte. Diese Farbe, aber auch das trockene, spröde Holz des Holunder zeigen gemäß der Signaturenlehre saturnischen Einfluss.... für Anfang und Ende und kennzeichnen die Übergänge in die Anderswelt, sind Tore zu der geheimnisvollen Welt, aus der wir kommen und in die wir gehen.

.....Das Märchen von Frau Holle lehrt uns viel über die tiefe Reinigungs- und Regenerationskraft des Holunder.

..... kannte man heilende Rituale mit dem Holunder, ja das ganze Zusammenleben mit dem Holunder war eine Grundvoraussetzung für die Gesundheit.

.... auch als Geburtsbaum verehrt und wurde auf vielerlei Weise im Brauchtum bei Beerdigungen benutzt. Man glaubte, dass er den ungeborenen Seelen – in die eine Richtung – und den Seelen der Verstorbenen – in die andere Richtung - über die Schwelle half.

.... mit den mächtigen Geistwesen der heiligen Pflanzen und Tiere gut stellt, von ihnen mit kraftvoller Unterstützung belohnt wird.

Die Heilkraft des Holunder ist eine ganz grundlegende: sie vermag uns von innen heraus zu reinigen, zu stärken und zu schützen und sie bietet uns die Anbindung unserer Seele an ihre Heimat.

<http://www.nordstern-net.de/component/content/article/69-archiv-mai--jun-08/609-der-holunder--tor-in-die-anderswelt>

Waldmeister – Herzblume, befreiend für den Kopf, beruhigt und löst Krämpfe
Sinnlicher, wunderbarer Duft, öffnet vor allem Herz und Kopf → so die Schwere hinter uns lassen und „abheben“, um unsere Träume zu verwirklichen. Botschaft: „*Ich bringe*

Lebensfreude! Spüre mit mir die volle Frühlingskraft - und wie es dir leicht ums Herz wird. Tanze und fülle dein Herz mit Intuition. Nimm es mit in deinen Alltag, damit ein Zauber-Alltag draus wird!“

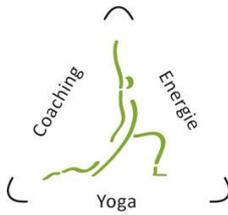
Roter Wiesenklees – enthält Isoflavone, mehr als in Soja! Klasse in den Wechseljahren, bei PMS, schmerzhafter Menses; stärkt Abwehrkräfte; gilt als Stresskiller; probiere ihn als Tee, im Salat, als Gemüse, auf dem Brot.
Botschaft: „*ich bin flexibel und stabil. Ich stärke dein Rückgrat. Steck mich in deine Tasche. Spüre was ich in dir bewirke: Ruhe wächst, ein Energieschub, denn ich bin ein Stresskiller! Meine Bestimmung ist – DIR Glück zu bringen, damit DU deine Bestimmung leben kannst!“*

RotBuche – Beech- die Bachblüte - für Menschen die kritisch mit sich selbst sind; fördert Toleranz, Ausdauer und Geduld;
Botschaft: „*Mein Grün erfrischt und hilft – gute Entscheidungen zu treffen. Lerne von mir Ausdauer und Geduld. Ich gebe dir das Gefühl für friedvolles Miteinander mit auf den Weg!“*



Botschaft der Flora (eine der ältesten Erd- und Vegetationsgöttinnen): „*Lebe mit allen Sinnen, rieche, schmecke, höre und fühle das Wachsen um dich herum. Fühle diese Lebensfreude auch in dir. Spüre deine inneren Bedürfnisse und erfülle sie dir. Die Verbindung mit der Natur nährt dich und deinen Körper!“*

Rosmarin –kräftigend bei niedr. Blutdruck, Herzschwäche; entschlackend für Leber, Galle,



Darm, bei Frauenleiden, krampflösend; äußerlich bei Rheuma, Gicht, Durchblutungsstörungen; bei Erschöpfungszuständen; als Gewürz und Tee;

Weißdorn –leuchtet weithin; als Entstresser als Tee; Blätter und Blüten gleichzeitig ernten; starker Radikalfänger, stärkt +schützt Herz; enge Verbindung zum Feenreich, Tore zur Anderswelt. Weißdornbeeren stärken den Energiehaushalt. Botschaft: „*Ich bin Stressauflöser. Genieße meinen Tee und betrachte alles aus der Perspektive des Herzens. Herz ist Trumpf ist mein Motto!*“

Aphrodisische Kräuter

Spargel – Meerrettich - Chili – Ingwer

Kräuter -Schafgarbe, Basilikum, Petersilienwurzel

Gewürze- Vanille, Zimt, Bienenprodukte (Honig, Met), Wein

Düfte - Jasmin, Rose, Ylang-Ylang, Orangenblüten, Kardamom

Eine Yogaübung – ganz für DICH:

Eine Übung passend zur Monatsqualität –

Sinnlich und voller Lebenslust

Sinnesrückzug – pratyahara mit der

Bienenatmung

Nimm einen aufrechten Sitz deiner Wahl ein. Richte dich darin achtsam ein – spüre über dein Becken die Erdverbindung und über deinen Scheitel die Anbindung an den Himmel. Atme 3- 5 langsame AZ. Verschließe dann deine Ohren mit deinen Fingern und atme summend aus. Erwähne dich an das fröhliche Summen der Bienen. Lausche auf dein inneres Summen. Spüre in Stille nach.

Variation: Verschließe mit den Daumen die Ohren, Zeigefinger sanft auf die Augen, Mittelfinger auf die Nasenflügel, Ring- und Kleinerfinger Ober- und Unterlippe. Summe. Ziehe dich bewusst mit allen Sinnen zurück in dich selbst. Erzeuge in dir mit dem Summen Schwingung – und spüre anschließend achtsam und aufmerksam – wie hörst und siehst du nun deine Welt?

Schenke dir die Zeit des NACHKLANGS. Der Töne, lausche der Stille in dir.

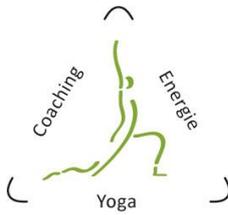


und Fingersinne wecken: Atme. Streiche sanft mit dem EA mit dem Daumen auf dem Zeigefinger bis zur Kuppe, AA zurück. 3x. Verbinde dich über diesem Tun mit deinen Augen – was siehst du? Verfahre so weiter mit dem Mittelfinger und verbinde diese Bewegung, diesen Atem mit dem Hörsinn. Der Ringfinger verbindet dich mit Geruchssinn. Der Kleine Finger mit all dem was du jetzt eben schmeckst. Lege nun alle Finger über deinen Daumen, bilde eine Faust und verbinde über diese Bewegung alle Sinneswahrnehmungen.

Nach diesem Rückzug, dem Einfahren aller Sinne bewusst nach Außen gehen – entfalten – mitnehmen und verströmen – die Fülle, die Ruhe, den Frieden. Erwähne dich – dieser Rückzug ist immer und überall möglich. Just do it!

Der Planetengruß- öffne dich, nimm die Aprilkraft mit in dein Üben, **öffne** dich für die Lebenskräfte aus Himmel und Erde, öffne dich für die Prozesse des Lebens. So verbinde achtsam das männliche und das weibliche in dir, Sonne und Mond, Lachen und Weinen – erlaube, das hier Neues entstehen kann aus dieser Verbindung, aus dem Verschmelzen. Halte kurz inne. Übe dieses Vinyasa (im blog unter sichtbarÜben als Übungsplan „Planetengruß“) mit den Qualitäten des MAI – sinnliche Explosion, LebensLust, LebensFreude.

Außerdem **CD – Yoga for home** ... Üben zu Hause mit mir ;o)) ... im blog und – for free!



Kraftvoller Atem – Kapalabati –

FeuerAtem: Erlerne dieses Pranayama bei deinem qualifizierten Lehrer.
Liefert dir wunderbar Energie! Ist „WOW“. Beim EA Schöpferkraft der Natur in ganzen Körper, beim AA diese im Unterbauch, Solarplexus konzentrieren, komprimieren.



SINNE sinnlich leben

Augen
Ohren
Mund
Haut
Nase

Zeitnah dazu viel Feines. Sammle doch schon mal für dich- Wie, Wo, was kannst du tun, um deine Sinne zu schärfen?

Schöne Gedanken

Du Gott des Aufbruchs,
wie in der Natur die Grünkraft wirkt,
so durchströmst du mich mit Lebensatem,
lässt mich wachsen und werden.
Deinen Segen erbitte ich
für alle Veränderungen,
für die großen und kleinen Aufbrüche meines Lebens,
die mir zeigen, dass ich lebendig bin.
Schenke mir in dieser
üppigen und lustvollen Zeit
einen leichten Schritt
und hin und wieder das wunderbare Gefühl,
dass ich über mich hinauswachsen kann.

Jutta Schnitzler-Forster

Im wunderschönen Monat Mai
als alle Knospen sprangen,
da ist in meinem Herzen
die Liebe aufgegangen.
Im wunderschönen Monat Mai,
als alle Vögel sangen,
da hab ich ihr gestanden
mein Sehnen und Verlangen. *Heinrich Heine*

Die asanas (im Yoga Körperhaltungen) **folgen** einander,
eines aus dem anderen geboren,
in fließender Notwendigkeit.
Wie Wellen, aus denen Wellen entstehen,
immer weiter,
ohne Anfang und Ende.
Wie Perlen,
die durch einen unsichtbaren Faden,
den Atem,
zusammengehalten werden.
Nach Frederic Leboyer

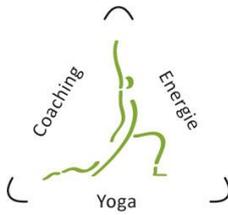


Siehst du, die Farben der Welt,
siehst du, Sonne, Mond und Sterne,
siehst du, die Lebewesen dieser Welt,
siehst du, die Wahrheit und die Lüge,
Siehst du es?

Riechst du, den Nektar der Bienen,
riechst du, die schönen Blumen,
riechst du, den Geruch der Welt,
riechst du, den süßen Duft des Ruhmes,
Riechst du es?

Hörst du, den Schnee wie er leise fällt,
hörst du, die Geräusche von allem,
hörst du, die Wellen gegen die Steine schlagen,
hörst du, die Stimme der Natur,
hörst du es?

Schmeckst du, das Essen fremder Länder,
schmeckst du, süße, salzige, bittere und saure Essen,
schmeckst du, das Essen der Natur,



schmeckst du, jede Stunde deines Lebens,
schmeckst du es?

Fühlst du, die Welt und ihre Natur,
fühlst du, alles andere auch,
fühlst du, das Wasser so kalt und klar,
fühlst du, jeden einzelnen Sonnenstrahl auf deiner
Haut,
fühlst du es? *Vania –Buch-schreiben*

Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus,
da bleibe, wer Lust hat, mit Sorgen zu Haus!
Wie die Wolken dort wandern am himmlischen Zelt,
so steht auch mir der Sinn in die weite, weite Welt.
Emanuel Geibel

Im Frühling fahren die Bäume aus ihrer Haut.
Wilhelm Busch

Ritual

Finde einen Stock, einen Zweig und binde an das obere Ende mit Draht grünes Reis, Buchs, frische Laubzweige. Wähle bunte Bänder aus Papier oder Stoff passend zu deinen Anliegen.

Verbinde dich mit deinen Energien – was willst du einbinden, verbinden, was lösen, um deine Lebensenergien zu stärken. Binde sie an den Zweig. Übergib deine Ziele und Wünsche mit einem Lied, einem kraftvollen Tanz heiter an höhere Kräfte. **„Möge wachsen und werden, was wir uns wünschen und was notwendig ist!“**

GEBET (aus dem April Brief)-

was sich so alles öffnen kann:

Göttliche Kraft, Urmutter allen Seins, Universelle Energie,
Gott Vater und Gott Mutter, Brahman,
du Unbeschreibliches:

...schenke mir **Augen**,
welche das Gute in den Menschen,
das Schöne in der Natur und
das Wunderbare in der Schöpfung sehen.

...schenke mir **Ohren**,
die hören, wenn jemand meine Hilfe braucht,
die nicht nur Worte meiner Mitmenschen hören,
sondern auch mitbekommen, was diese mir mitteilen wollen.

...schenke mir **Hände**,
die nicht zögern und zaudern,

sondern gerne und kraftvoll zupacken,
wenn ihre Hilfe gebraucht wird.

...lass mich die vielfältigen **Düfte und Gerüche**
Deiner Welt voll Freude einatmen.
Erhalte mir eine bewusste Dankbarkeit für jeden Genuss all
der wunderbar schmeckenden Früchte und Speisen,
die Du für mich auf Mutter Erde wachsen lässt.

...lass mich das lebendige, klare, reine Quellwasser,
das alles Leben ermöglicht,
stets achten und wertschätzen.

... schenke mir ein **Herz**,
das vor Liebe zu Deiner gesamten Schöpfung überfließt,
und das liebevoll mitfühlt mit allen Lebewesen,
ohne sich einzumischen oder in Mitleid zu versinken.

... lass mich das **Glück zu leben** intensiv fühlen
und in Demut und **Dankbarkeit**
alle von Dir erhaltenen Fähigkeiten und Talente entfalten
und zum Wohle aller nutzen.
Frei nach Rudolf A. Schnappauf

Literatur – Inspiration – Texte aus:

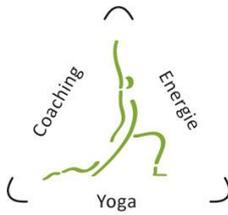
„Ein Jahr für die Sinne – Schnitzler-Forster +
Schmale Gebhard

„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!**



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

Welche Sinne sind deine stärksten Sinne?

Welche möchtest du stärken?

Wann empfindest du pure Lebenslust?

Suche, finde, probiere!

Kannst du deinen stärksten Sinn malen- welche Farben hat er, Formen?

Nutze die Heilige Form – den Kreis – lass ein **Mai-Sinnes-Mandala** entstehen. Beginne in der Mitte und lass es sich entfalten, wie ein Same, wie das Leben, wie du selbst.