

Achiote - Resonante Verreibung vom 07.06.2015

C1-I

Geheimnisvoll, uralt, faserig, erdig braun
Quietschen - zwitschern wie ein Vogel

Festhalten
Klopfen, weicklopfen, geschmeidig machen
Sie verlieren sich
Und finden sich
Immer und immer wieder

C1-II

Es ist still
Die Vögel sind verstummt
Es ist so eigenartig still
Ich bin so müde

Der Kopf fühlt sich an wie mit Schleim gefüllt
Als würde der Schleim alles dämpfen
Das Denken verschleimen
Festkleben
Lähmen

Berechnend
Unberechenbar

Gerüche
Gerüche nicht wahrnehmen
Kein Geruch?

Unerreichbar!

C1-III

Überleben
Wasser
Luft
Es ist unheimlich heiß
Alles scheint still zu stehen
Tief atmen
So viel Schleim

(Gedanken an den Film „Und morgen Mittag sterbe ich“ - Mukoviszidose, junge Frau wählt den Freitod, da sie keine Hoffnung mehr hat, wieder gesund werden zu können und das Leben eine einzige Qual ist)

Tief atmen
Weinen
Die Tränen laufen
Verschleiern den Blick

Wir sind allein
Mit unseren Entscheidungen
Die Tränen erleichtern
Für einen Moment

Es ist ein langer Prozess!
Die erste Stufe reicht nicht.
Noch nicht einmal um die Materie aufzulösen.

Leichtsinnig vom Leben kosten
Ohne zu wissen was kommt.
Es könnte auch giftig sein
Mich umbringen.

Ein Tag voller Leben ist besser als die ewige Ruhe.
Das ist ein schöner Gedanke
Und macht den Kopf frei.

C2-I

Willst du sterben
Ohne auszuprobieren
Wovon du schon so lange träumst?

Wenn ich von Dir spreche, spreche ich von Mir.
Erzähle ich über Mich, erzähle ich über Dich.
Unsere Leben sind untrennbar miteinander verwoben.

Ich brauche meine ganze Willenskraft um loszulassen.
Ich brauche meine ganze Willenskraft um festzuhalten.
Und ohne Willenskraft, was passiert dann?
Was ist, wenn ich weder loslasse noch festhalte?

C2-II

Die linke Kopfhälfte fühlt sich voll an und wärmer.
Ich bin müde.
Habe einfach nur das Bedürfnis zu sitzen und das Gesicht zu streicheln.
Nach vorn gebeugt sitzen, Kopf in die Hände, mit offenem Mund atmen bringt Erleichterung.

Ich habe keine Lust, etwas zu tun.
Ich bin einfach nur müde. Schon das Atmen erscheint mir wie Arbeit.
Ich habe plötzlich Angst zu versagen.

Ich bin total durcheinander.
Ich weiß nicht, was ich jetzt machen soll.
In meinem Kopf geht es zu wie Kraut und Rüben.
Unklar
Verschwommen
Hilflos
Unsicher
Angst!
Angst, es ist falsch
Angst, ich bin falsch, mit mir stimmt etwas nicht.
Ich bin anders und ich fühle mich darin so allein.

C2-III

Wenn ich nichts mache, kann ich auch nichts falsch machen.
Doch auch fürs Nichtstun werde ich kritisiert.
Es ist also gleichgültig.
Warum existiere ich dann überhaupt?
Was macht es für einen Unterschied, ob ich bin oder nicht?
Was gibt meiner Existenz einen Sinn?

Es riecht hier plötzlich wie Krankenhaus.
Wenn junge Menschen sterben,
sterben sie an ihren Zweifeln
an ihren Ängsten.

Und ich weiß nicht, was ich tun soll.
Ich bin verwirrt.
Unkonzentriert.
Ängstlich
Erschöpft

C3-I

Ich überlege, wie ich das verändern kann.
Ich suche nach einem Ausweg.
Doch vom Denken tut mir der Kopf weh.

DU MUSST DAS AUFSCHREIBEN!

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz“

DU MUSST!

Wozu?

Es ist doch eh alles egal!

Die Sonne scheint, ob ich etwas tue oder nicht.

Der Regen fällt, ob ich etwas tue oder nicht.

Es gibt keinen Unterschied.

Also wozu gibt es mich überhaupt?

Für wen macht es einen Unterschied, dass ich auf der Erde?

Wozu?

Unaufhörlich hämmert diese Frage in meinem Kopf.

Wozu?

Wozu?

Weil es einen Unterschied macht?

Ich bin einfach nur müde

Verwirrt

Ich weiß nicht, was ich tun soll

Ich habe Angst zu versagen.

Mein Hände schwitzen

Mir wird heiß

Ich schwitze vor Angst und Erschöpfung

Ich bin wie gelähmt von dem Gedanken

Alles falsch zu machen

Dass sie mich nicht lieben

Dass niemand mich liebt.

Ich habe nicht einmal mehr Tränen.

Die scheine ich auszuschwitzen.

Ich bin so kraftlos

Müde

Erschöpft.

C3-II

Nichtstun

Damit sich die Kraft sammeln kann

Ruhe

Zum Kraftsammeln

Denn es macht einen Unterschied

Stark

Mutig

Präsent

Ich habe eine Gabe

Ich mache einen Unterschied

Wenn ich meine Gabe anwende

Scheint die Sonne ein klein wenig heller

Fällt der Regen ein klein wenig sanfter

Lächelt das Leben.

Ich öffne die Augen

Ich bin aufmerksam

Ich begeben mich auf meinen Weg

Mit Achtsamkeit begegne ich mir und Anderen
Ich lebe mein Leben.

Alles ist miteinander verbunden.
Verwoben wie die Fasern eines Gewebes
Mal dicht und sehr fest
Mal locker und weit
Damit es hält oder zerreißt
So wie es nötig ist.

Ich vertraue jetzt in mich
Ich halte durch, wenn es sein muss
Ich lasse los, wenn es sein muss

Wenn etwas zerreißt
Prüfe ich erst
Ob es wieder verbunden werden soll.
Im Nichtstun werde ich den Weg finden
In der Ruhe schöpfe ich neue Kraft

Und nutze sie!

C4

Ich bin ein Bote
Von den Göttern geschickt
Im Regenwald zu Hause
Ich bin weder Mann noch Frau

Ich bringe die Botschaft von Ruhe und Frieden
Ich wärme den Körper
Bringe was stockt zum Fließen
Schaffe Verbindungen
Vernetzungen
Öffne für neue Ideen

Scheinbar Nutzloses wird zu fruchtbarem Boden
Und ich gebe die Ruhe
Diesem Prozess die nötige Zeit zu geben.
Zeit für Reifung
Zeit für Wachstum
Zeit zum Werden
Zeit zum Sein

Geheimnisvoll wie der Regenwald ist das Leben
Ein Dschungel voller Gefühle, Erfahrungen
Da braucht es manchmal eine helfende Hand, einen Führer

Der den Weg zum Licht zeigt
Einen Boten, der dir sagt, dass es das Licht gibt.
DEIN Licht!

Ich bin dieser Bote
Ich zeige Dir DEIN Licht!

Wir Boten sprechen eine leise Sprache

Es braucht Ruhe, um zu hören
Ich bringe dir diese Ruhe
Damit du dein Nichtstun nutzen kannst um zu hören.

Um zu hören, brauchst du Stille.
Ich bringe dir diese Stille
Ich dämpfe die Stimmen von Außen, die dich verwirren
Damit du DEINE Stimme hörst

Damit das Gehörte reifen kann, brauchst du Klarheit
Ich bringe dir diese Klarheit
Reinige dein Gehirn von überflüssigen Gedanken
So dass du dich besser auf das Wesentliche konzentrieren kannst

Reife Gedanken wollen in die Tat umgesetzt werden
Ich gebe dir die Kraft
Ins Tun zu kommen

Der Morgen ist klüger als der Abend
Wenn die Nacht die Ruhe zum Hören gebracht hat.

Danke für Deine Aufmerksamkeit.
Jetzt ist es Zeit für Ruhe.
Bis bald!