



Sound Living
by Emily Hess

Urvertrauen leben!

Basic Trust Soul-Experience

by Emily Hess

Zeit für dich im Soul-Experience neu entdecken!

Neue Methoden erfahren für einen entspannten, kraftvollen, gesunden Alltag und als Inspiration für deine Arbeit mit Menschen – gemütlich in deinem Zuhause, deinem Kokon.

Cocooning klangvoll leben!



IMPRESSUM

Herausgeber: Soundliving by Emily Hess
An der Wietlake 1
D-27333 Schweringen
soundzentrum@gmail.com
+49(0)1713468855
www.emilyhess.eu

Texte: Emily Hess

Erscheinungsjahr: 2020
Lektorat: Ulrich Krause
Fotos: Emily Hess

Verwendung: Dieses Essay ist ausschließlich zur Verwendung durch den Teilnehmer an der Basic Trust Soul-Experience gedacht. Für seine Selbsterfahrung und seine Anwendung in seiner Gruppe.



Der uralte Tempel - Die Erde unter dir finden

Verbindungen der Religionen

Die Fahrt über eine unebene Straße führte zu einem uralten Tempel in den Bergen. Die Mauern waren zerbröckelt, die Farben abgeblättert. Ich sah Menschen, die ihre für mich vollkommen fremdartigen Rituale verrichteten. Es war ein ruhiger Platz und ich hatte vom Berg aus einen wunderbaren Blick auf die tiefgrünen Wälder rundherum. Ich fühlte mich wohl und geborgen, eingehüllt in weibliche Energie, ähnlich wie ich es bereits in einer Marienkapelle in Norddeutschland erleben durfte.

Es handelte sich bei dem Tempel ebenfalls um eine Muttergottheit.

Überrascht von den gleichen Gefühlen und Wahrnehmungen, machte ich mir das erste Mal in meinem Leben Gedanken über die Götter – über den Gott der unterschiedlichen Religionen, über Engel und Heilige. Immer wieder in späteren Jahren machte ich die gleichen Erfahrungen an unterschiedlichsten Orten der Welt mit unterschiedlichen Religionen. Es schien eine Einheit zu geben, eine Einheit von Tatsächlichkeit von tatsächlicher Göttlichkeit.....von Spiritualität, die über den Gesetzen der Religionen stand. Besonders tief kam ich in Lhasa, Tibet, mit diesem Lebensthema in Berührung.



Das alte der Erde

Die Ankunft in Lhasa war eigenartig. Ich weiß nicht genau, was ich mir unter einer tibetischen Stadt in 3500m Höhe vorgestellt hatte. Sicher nicht diese Stadt mit breiten, modernen Straßen mit hübscher Randbeleuchtung und auch nicht diese großen kastenförmigen, modernen Häuser und Geschäfte.

Und dann – ein Blick nach links und ich zuckte zusammen. Am Berg lag ein unglaubliches Gebäude: erhaben, riesig, alt und ewig – „der Potala“, der Palast der 1000 Räume. Der Sitz der Dalai Lamas seit Urzeiten. Auch der jetzige Dalai Lama hatte hier gelebt, bevor er nach Indien ins Exil gehen musste. Heute gibt es diesen faszinierenden Blick bei der Einfahrt in Lhasa nicht mehr. Er ist von Hochhäusern zugebaut.

Ganz in der Nähe des Potala, in der Altstadt von Lhasa, hatte ich zusammen mit meinem Mann ein Zimmer in einem ursprünglichen tibetischen Hotel gemietet.

Hier gab es sie doch noch, die alten kastenförmigen, weißen Häuser, deren Fenster schwarz umrandet sind. Vor den Türen hängen schwere Tücher, die mit religiösen Zeichen bestickt waren. Überall standen große Räucheröfen – ungefähr 2 m hoch -, in denen Wacholder zur Reinigung der Stadt verbrannt wurde, sodass überall im historischen Lhasa riesige Dampfwolken und unglaubliche Düfte vorherrschten. Meine Augen tränten.

Der Räucherofen - heute in Kambodscha

Auf dem Bild siehst du einen vergleichbaren Räucherofen, den ich dieses Jahr in Kambodscha entdeckt habe. Gerne habe ich ihn genutzt um mich zu reinigen.

Räucherungen habe ich mittlerweile als sehr hilfreiches Symbol und Ritual der Reinigung und Besinnung für mich entdeckt. Spannend finde ich auch das in Nepal die Geschäftsleute jeden morgen alle zu verkaufenden Gegenstände beräuchern.



Herausforderung

Der Besuch der zum Teil 2000 Jahre alten Tempel auf dem Weg nach Lhasa hatte mich bereits mit vielen unendlich alten Energien in Berührung gebracht. Doch auf das, was mit mir im Potala Palast geschehen sollte, war ich nicht vorbereitet. Langsam ging ich den Weg hinauf zum Eingang. Langsam deshalb, da mir die Höhe bereits jetzt zu schaffen machte. Viele Tibeter sind mit mir unterwegs. Sie gingen ihren Weg ruhig und gelassen. Lange Ketten aus Holz- oder Yakperlen glitten durch ihre Finger. Es waren Gebetsketten, sogenannte „Malas“ – jede der 108 Perlen steht für eine Rezitation des Mantras „Om mani padme hum“ („Ich ehre das Göttliche in der Lotusblüte“).

Ruhig und stetig murmelten sie das Mantra vor sich hin. Mit tiefen Augen schauten sie mich immer wieder an. Nicht neugierig, vielleicht eher ausschließlich wahrnehmend.¹

Ich versuchte, mich auf die Stimme unseres chinesischen Guides zu konzentrieren. Aber ich verstand ihn nicht, weder sein Englisch noch ihn selbst. Seine Art kam mit diesen unglaublich alten Räumen nicht in Resonanz. Auch die chinesische Reisegruppe, die um eine junge Frau herumstand, die mit Sauerstoff behandelt wurde, irritierte mich sehr. Sie waren unglaublich laut. Ich war doch hier in einem der wichtigsten religiösen Kraftorte der Welt. Da wollte ich unbedingt meine Ruhe haben. „Es wäre jetzt so schön, wenn ich mich einfach irgendwo hinsetzen und einfach nur wahrnehmen und fühlen dürfte“, so meine Gedanken und Wünsche in diesem Moment. Ich machte mich ganz klein, drückte mich geschickt an den chinesischen Wachen vorbei und saß im weißen Saal des Palastes. Ich weinte. Etwas in mir weinte.

Trotz der vielen Menschen, chinesische Bewacher, Tibeter, Japaner, Europäer, war ich endlich ganz allein in der Halle. Sie war so still. So jenseits aller Zeit – so unendlich alt. Im Märchen hatte ich von „der Alten der Erde“ gelesen. Jetzt wusste ich – hier wohnte sie. . . so mächtig – so – ewig. Ich spürte, dass diese Macht von keinem Menschen, keiner Politik, keinen Kriegen zerstört werden kann. Sie wird einfach warten, warten über die Zeit hinaus.

Sie waren alle da – die Götter und Göttinnen – das Göttliche! Der ganze Kosmos – fühlbar.

Mit schweren Bewegungen verließ ich den Raum. Es war die „Halle der Macht“, die anderen Bereiche, Räume die ich beging, erfüllte, waren leichter, fröhlicher – gegenwärtiger. So intensiv hatte ich mir meinen Besuch des Potala nicht vorgestellt. 2

Allmählich ging ich wieder zurück zu meiner Gruppe. Der Guide fragte mich streng, wo ich gewesen sei. Unbestimmt zeigte ich hinter mich. Der Chinese schaute mich böse an und forderte mich auf, jetzt aber bei der Gruppe zu bleiben.

Mein Körper meldet sich

Am Ende des Rundgangs dann endlich: Eine Toilette. Wie alle Blasen der Welt meldete sich natürlich auch meine besonders vehement in Momenten, in denen sie genau weiß, dass sie mir damit gehörig auf die Nerven geht. Mit einigem Kraftaufwand benutzte ich die Toilette, denn sie schien mir wirklich sehr gefährlich zu sein: Ein großes Loch in der Erde, darum herum Unaussprechliches und darunter: NICHTS!!! Absolut nichts. Nur Tiefe.... Ich sollte also hier einen Schritt machen über ein Loch, unter dem Tausende von Metern NICHTS war.

Direkt neben dem großen Tor stand eine riesige bemalte Trommel, die ein Mönch anschlug. Ein tiefer, tiefer Klang erfüllte meinen ganzen Körper mit seiner Macht. Ich nahm Abschied von diesem besonderen Ort.

Mehrere Tage musste ich nach diesem zutiefst spirituellen Erlebnis mit hohem Fieber das Bett hüten. Riesige Fratzen bevölkerten meine Fieberträume - Affenfratzen! Vielleicht waren es nur die Wandmalereien in meinem Zimmer.

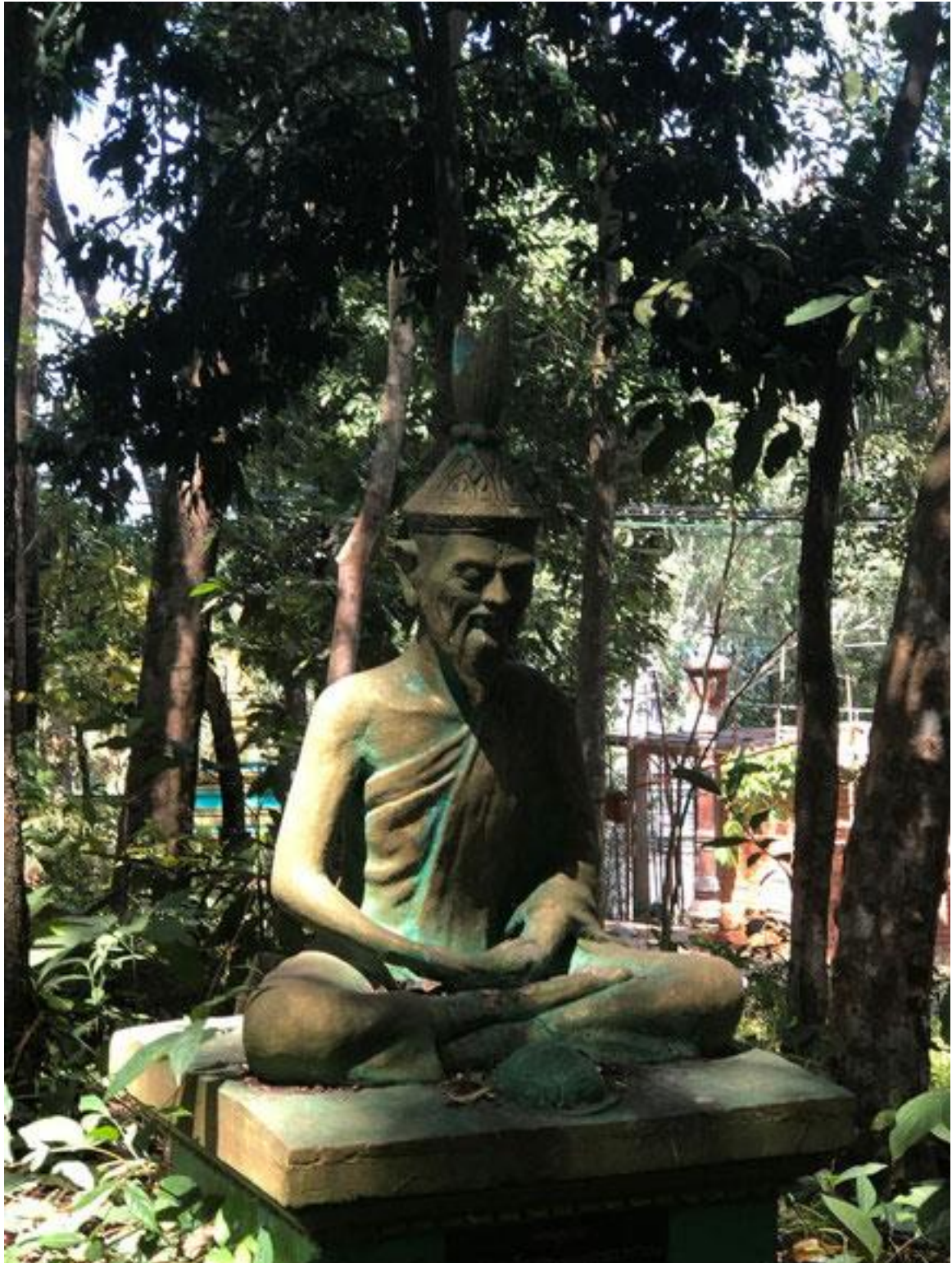


Spiritualität und Urvertrauen - meine Inspiration

Heilsame Erkenntnisse

In dem „uralten Tempel“ hatte ich die heilsame Erkenntnis, dass spirituelle Energie unabhängig von Ländern (auf dem Foto ein sehr spiritueller Wald in Kambodscha), Religionen und Überzeugungen einfach da ist. Die Resonanz mit der Energie, die ich als mütterlich empfand, als eine ideale Mütterlichkeit, die Geborgenheit, Sicherheit und Wärme gibt, war nährend für mich. Es war ein Moment des Seins, ich war da und alles war gut so. Ich konnte mich in diesen Moment hinein entspannen, aus dem Stress des Alltags heraustreten. Stress belastet den Körper, wenn keine Erholungsphasen folgen. Stress als solcher ist nicht ungesund, aber Dauerstress macht uns krank.

„Da Stress ursprünglich – also in der Menschheitsgeschichte - meist durch körperliche Bedrohungen ausgelöst wurde, hat unser Körper ein Stressreaktions-Programm entwickelt, was ihn in Stresssituationen mit Energien versorgt, die ihm helfen, zu flüchten oder zu kämpfen. Diese Energien waren sehr hilfreich, wenn Menschen z.B. einem Säbelzahn tiger begegneten. Dieses uralte und sehr erfolgreiche (oft lebensrettende) Programm läuft auch heute noch ab, wenn wir Stress erleben. Leider ist es zur Bewältigung von z.B. Prüfungen oder Konflikten völlig ungeeignet, da diese Situationen weder mit Flucht noch mit Kampf zu bewältigen sind. Die Folge ist, dass die Energien, die vom Körper bereitgestellt werden, nicht verbraucht werden und daher durch andere Aktivitäten abgebaut werden müssen, z.B. durch





Aufwachen in die eigene Wirklichkeit

Momente, wie ich sie in dem „uralten Tempel“ erlebte, helfen dabei aufzuwachen in die eigene Wirklichkeit - zu realisieren, was wir gerade mit unserem Leben machen. Solche Momente können auch in der Meditation geschehen oder während eines Gottesdienstes. Plötzlich werden wir wach und merken, dass wir vielleicht etwas in unserem Leben ändern müssen. Oder wir kommen endlich nach langer Zeit wieder in den Kontakt mit uns selbst. Wir fühlen endlich wieder den eigenen Körper, den eigenen Herzrhythmus, das Fließen des Blutes, das sanfte Pulsieren in uns.

Verstärkt wurde mein Aufwachen in eine neue Spiritualität in der Ruhe und Kraft des Raumes der Macht im Potala Tempel. Es war, wie ich einmal von einem Schamanen gehört hatte, wie das : „Rühren im Topf des Lebens, um das, was ich mir wünsche, in mir zu entwickeln – aufsteigen zu lassen.“ Das kann dann auch erst einmal anstrengend für das gesamte Körper-Geist System sein.

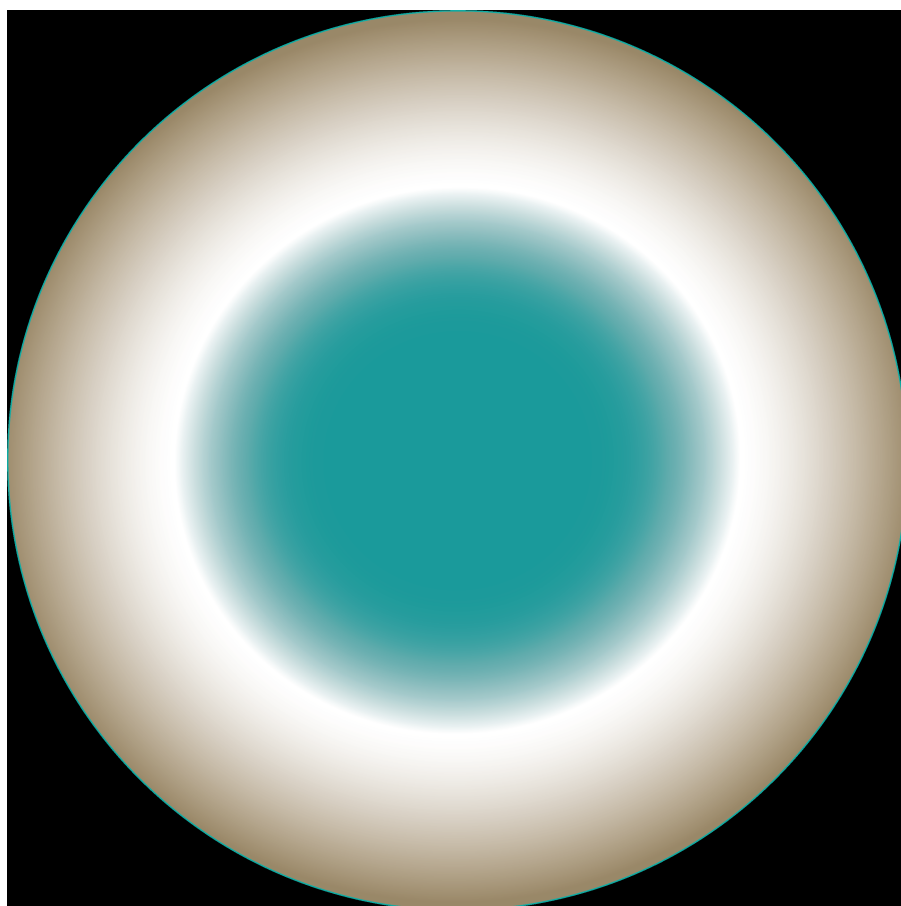
Dann braucht der Körper Ruhe, die sich mein Körper durch das Fieber holte. In Kontakt gekommen zu sein mit einer Energie, die in mir den Gedanken und das Gefühl in jeder meiner Zelle auslöste: Es ist alles da und es wird alles immer da sein. Nichts und niemand verschwindet einfach, alles bleibt und ändert nur seine Form – hatte mich verändert. Wie umarmt zu sein von solch einer tiefen Kraft, machte mir bewusst: Ich bin. Meine spirituelle Kraft war erweckt!

„You go the stairs to meet yourself“ (Quelle unbekannt)

„Die Entwicklung von Bewusstheit, das Wachstum einer menschlicheren und letztlich spirituellen Wahrnehmung ist ein Prozess fortschreitender Erleuchtung. Ich meine damit nicht irgendeinen Zustand mystischer Vollkommenheit und auch keine ritualisierte religiöse Suche. Wir können das Wort in seiner ganz einfachen Bedeutung gebrauchen: Erleuchtet zu sein heißt, menschlicher zu sein, heißt, mehr aus der Kraft und aus dem Herzen zu leben.“

(Boadella, Befreite Lebensenergie, Seite 235).





Essenz

Basic Trust Imagination von Emily Hess



Die Klänge begleiten dich und lassen dich jetzt oder gleich immer tiefer und tiefer zur Ruhe kommen. Und weißt du, es ist wunderbar, jetzt gleich drei tiefe Atemzüge zu nehmen und dich noch tiefer zu entspannen... gerade so tief entspannen wie es angenehm und wohltuend für dich ist... träumen

Alles ist möglich in deinen Träumen... und so könntest du mir auch folgen....an einen Ort des Wassers. Dein Blick der auf ein Gewässer geht erinnert dich daran das du zu einem großen Teil aus Wasser bestehst... Fluss.. fließen... fließt es in dir?

Spürst du jetzt oder gleich die Wasserenergie in dir? Lass dich doch tragen von dem Traumblick auf das Wasser tief hinein in deinen Körper. Pulsieren wahrnehmen, Rhythmus, fließen....

.....

Dir allmählich die Frage stellen: Wer bist du? Bist du dein Körper? Ist dein Körper deine
Essenz?

Einfühlen, hineinhorchen in deine Ur - Zellen die dir vielleicht eine Erinnerung schenken, an
ein altes Leben, an das was du bist, an deine Seelen Essenz...

Hat dich etwas getragen durch all das Leben hindurch?

Hat dich etwas gerufen durch all deine Leben hindurch?

Wird dich etwas rufen in das nächste Leben hinein?

.....

Ich überlasse es völlig dir dieses Gefühl eines All Seins zu lassen zu lassen...

Deinen Körper als einen kleinen Teil deines Lebens deines lebendig SEINS wahrzunehmen...

Du bist soviel mehr...

Soviel mehr...

Meeehr...

.....

Mit diesem wunderbaren, tiefen Gefühl des Seins allmählich wieder zurück komme.

Die Klänge spüren, die deinen Körper mit strömender Kraft erfüllen..... mit Frische und
Klarheit....wieder in das Alltagsbewusstsein zurückkommen.

Deine Füße sind frisch und voller Energie

Deine Arme sind frisch und voller Energie

Dein Geist ist frisch und voller Energie