

# „Neue Kreise ziehen“ 2/2010

## Alles strebt nach Entfaltung

### *Die Rose in mir*

*Du zarte Knospe.*

*Wartest geduldig auf Entfaltung, den richtigen Moment.  
Die Komposition von Erde, Wasser, Luft, Licht.*

*Zur Blüte öffnest du dich, behutsam, ohne Eile,  
so leise wie ein Schmetterling im Sommerwind.*

*Das Sonnenlicht schimmert sanft durch deine Blütenhaut.  
Deine samtig weiche Umhüllung streichelt mich.  
Dein Duft erinnert an süße Träume.*

*Du meine Rose  
gibst mir das Geschenk der unvergänglichen Schönheit.*

*Das Erblühen zur Göttin in mir.*

© bm 2009

## Alles strebt nach Entfaltung

Das Auge kann sich nicht satt sehen an der überquellenden Fülle und dem farbenfrohen Spiel der aufblühenden Natur im Frühling und Frühsommer. Es scheint, als ob jeder Augenblick und Atemzug zur kostbaren Essenz wird, die uns unbändige Lebenskraft und gleichermaßen ein Gefühl des tiefen Vertrauens und der Zuversicht gibt.

So lange Zeit hat sich die Natur zurückgezogen und in Stille und Geduld geübt. Wissend, dass es nur ein Zustand der notwendigen Regeneration ist. Nun sind wir ausgehungert nach Sonne, Licht und Wärme, nach

dem Meer von Farben und Düften, nach Sinnlichkeit, Leidenschaft - nach Schönheit!

So warten gerade heute die meisten Menschen sehnsüchtig auf wohltuende und heilsame Entfaltung ihrer Persönlichkeit. Die Umbrüche sind bei manchen noch leise und zaghaft, bei anderen nicht zu übersehen - und sie finden allerorts statt.

Ausgehungert nach Freiheit, Wertschätzung und der ganz eigenen, Natur gegebenen, dem Seelenplan entsprechenden Entfaltung kommt hier im Besonderen zum Ausdruck. Alle *und* alles streben danach! Ja, auch unsere in ihren „alten“ Systemen verhaftete Gesellschaft ist nun an einem Punkt, an dem es notwendig ist, dass jede/r an der richtigen Stelle sitzen darf, seine Begabung zum Ausdruck bringt *und* davon leben kann! Dafür ausreichend und auf behutsame Weise Raum zu schenken ist ein wichtiges Thema dieser Zeit.

Die Natur hat es vergleichsweise einfach. Der „Entfaltungsplan“ wohnt jeder Pflanze und jedem Tier naturgemäß inne. Das fällt mir das Zitat von J. W. von Goethe ein: *„Die Natur hat immer Recht. Und die Fehler und Irrtümer sind immer die der Menschen“*. Der Mensch – und insbesondere die Frau in der heutigen Zeit – scheint vor einer fast unerreichbaren und kaum zu überwindenden Hürde und von Menschenhand gezogenen Grenze zu stehen (ja auch vor Irrtümern!). So viel Un-Gerechtigkeiten, Un-Gereimtheiten und Un-Zulänglichkeiten seitens der Entscheidungsträger in Gesellschaft und Politik sind weit mehr als zermürend und entmutigend. Aber langsam und sicher bewegt sich etwas in uns allen, damit wir den Weg der Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit beschreiten und vor allem unsere Würde behalten und

bewahren können – diese auch geschützt wissen. Denn *Entfaltung* ist schließlich unser Geburtsrecht!

Diese Entfaltung aus dem tiefen Inneren deines Seins heraus... was bedeutet das? Es bedeutet Bewusstheit und den Mut, den Weg der Veränderung zu gehen. Solch eine „Heraus-Forderung“ bedingt ja auch das „Heraus-Wagen“ aus der gut beschützten Knospe hinein in die volle Blüte. Das Öffnen ist manchmal sogar schmerzhaft, aber immer heilsam! Und ist die Blüte erst einmal da, dann darf sie nicht übersehen werden in ihrer Schönheit und Pracht. Was für ein Wunder ist da geschehen! Wie verzaubernd und sinnlich duftet sie. Wie leuchtet sie in der Morgensonne und strahlt vor Freude. Das Erblühen zur Göttin in dir!

Ja, das bist **du** – in deiner **göttlichen Kraft!**

\*

Das Feiern der Jahreskreisfeste ist für die Frauen und Männer eine sehr heilsame Reise, die in der Verbundenheit des Kreises und im gemeinsamen Singen und Tanzen in die eigene Mitte führt.

Das Bewusstwerden und sinnliche Erfahren der anstehenden Themen und Qualitäten ist wie ein sanftes „an die Hand nehmen“, ein Eintauchen in eine Welt voll kleiner Rituale, die alle gestärkt ins alltägliche Leben entlassen.

Beim Jahreskreisfest **Beltane** befinden wir uns in der „balsamischen Wohlgefühlzeit“<sup>1</sup>, denn die verschwenderische und alle Sinne anregende Natur ist zu dieser Zeit wahrlich Balsam für Körper, Geist und Seele!

Vorschläge für eine „sinnliche“ Festgestaltung:

---

<sup>1</sup> Zitat von Susanne Fischer-Rizzi

- Wir ertasten und fühlen mit unseren Händen die samtige Haut von frischen Rosenblättern
- Wir riechen den Räucherduft von Rosenweihrauch
- Wir lauschen der „Phantasiereise zur Rose“ von Ursula Stumpf<sup>2</sup> und hören dabei die sphärischen Klänge von Klangschalen, Kotó und Kalimba.
- Wir lassen in unserem Körper eine Rose erblühen, indem wir die Aufmerksamkeit auf die Bereiche unseres Körpers richten, die gerade sich nicht wohl fühlen. Dort erblüht dann die allerschönste Rose und schenkt uns ihren zarten und heilsamen Duft.
- Und wir singen und tanzen diese Lieder:

**1. Through your eyes shines the Light, MA SHA`ALLAH, wonder of GOD in YOU! (Möge es Gott gefallen!)**<sup>3</sup>

- 4 Takte g. U. im Kreis in V- Handfassung
- 4 Takte i. U. im Kreis in V-Handfassung
- 4 Takte mit halb so langsamen Schritten in die Kreismitte; Arme nach oben führen
- 4 Takte mit halb so langen Schritten wieder nach außen; Arme nach unten führen

Lied fängt langsam an und wird immer schneller!

**2. This little light of mine - let it shine!**<sup>4</sup>

**3. Ich bin wie ich bin**<sup>5</sup>

**4. Tanz der Knospen**<sup>6</sup>

\*

<sup>2</sup> Ursula Stumpf; „Kräuter für Körper und Seele“, VAK 2003

<sup>3</sup> Hagara Feinbier: „Come together Songs II/2“, CD & Liederbuch

<sup>4</sup> Gila Antara, Amei Hem: „Healing Journey“, Labyrinth-Verlag 2004, Seite 98 ff.

<sup>5</sup> Gila Antara: Erde meine Mutter, CD, 2005 / Tanzschritte: Amei Helm [www.lied-der-erde.de](http://www.lied-der-erde.de)

<sup>6</sup> Amei Helm, „Beautiful Planet“, Labyrinth Verlag, 2000

Zur **Sommersonnenwende** steht das innere Erleben in Form des „Innehaltens in der größtmöglichen Ausdehnung“ im Vordergrund. Die Sonne ist mit ihrer Aufwärtsbewegung am höchsten Punkt angelangt und schenkt uns da ihre stärkste Kraft! Nutzen wir diese Energie, um uns ganz und gar auszudehnen und auf allen Ebenen zu wachsen!

Vorschläge für eine „sommerliche“ Festgestaltung:

- Wir räuchern mit Beifußkraut und erinnern uns daran, dass man sich Gürtel mit selbigem Kraut zur Stärkung der Sexualkraft gebunden hat (nun – die Männer natürlich!).
- Wir wagen den Sprung über das Räuchergefäß, um bewusst diesen Wendepunkt zu erleben.
- Wir wiegen unser „Inneres Kind“<sup>7</sup>  
(Dabei nehmen wir uns selbst in den Arm und wiegen uns im Takt der Musik; später wird der Kreis geschlossen und die Gruppe wiegt sich im Rhythmus)
- Wir singen und tanzen diese Lieder:

1. **Ich lasse los und bin bei mir selbst zuhaus**<sup>8</sup>

2. **Kuate**<sup>9</sup>

3. Das Mantra „**Om Srim Maha-Lakshmyai Namaha**“

(„Gegrüßet sei die Göttin der Fülle“)<sup>10</sup>

Das Mantra für edlen Reichtum, Wohlergehen und Fülle in allen Dingen.

---

<sup>7</sup> Shaina Noll, „Songs for the Inner Child“, CD, Singing Heart, 1992

<sup>8</sup> Text & Musik: Wolfgang Bossinger, [www.healingsongs.de](http://www.healingsongs.de)

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_gNXyaez\\_II](http://www.youtube.com/watch?v=_gNXyaez_II) (Bewegung mit Gesten frei gestaltbar)

<sup>9</sup> Gila Antara, Amei Hem: „Healing Journey“, Labyrinth-Verlag 2004

<sup>10</sup> Henry Marshall, „Mantras III“ - A little bit of Heaven, CD

Und in allem, was wir denken, was wir tun, wie wir uns entscheiden - wir besinnen uns immer wieder darauf, **WER** die Knospe öffnen kann...

### ***Der<sup>11</sup> die Knospe öffnen kann***

*Der die Knospe öffnen kann*

*Nein, euch ist es nicht bestimmt, die Knospen zu erschließen zu Blüten.*

*Schüttelt die Knospe, schlägt sie;*

*es geht über eure Macht, sie zum Blühen zu bringen.*

*Eure Berührung beschmutzt sie, ihr zerreißt sie in Stücke und werft sie in den Staub. Aber keine Farben erscheinen und kein Duft.*

*Ach! Nicht euch ist es bestimmt, die Knospen zu erschließen zu Blüten.*

*Er, der die Knospe öffnen kann, tut es einfach.*

*Er schenkt ihr einen Blick, und der Lebenssaft strömt durch ihre Adern.*

*Auf seinen Hauch hin breitet die Blume ihre Flügel  
und flattert in den Wind.*

*Farben brechen heraus wie Sehnsüchte,*

*der Duft verrät ein süßes Geheimnis.*

*Er, der die Knospe öffnen kann, tut es einfach.*

*(Tagore)*

© Birgit Matz 2010

Gesundheitsberaterin - Jahreskreisfeste

[www.begegnungdermitte.de](http://www.begegnungdermitte.de)

Birgit Matz (Gestaltung) bietet mit Bernd Kiederer (Gitarre & Gesang) zusammen seit drei Jahren „**Die heilsame Reise durch den Jahreskreis**“ mit Kraftliedern, Meditationen, Tanz und Ritualen in Stuttgart an.

---

<sup>11</sup> Das „Der“ kann auch durch „Die“ ersetzt werden: **Die** die Knospe öffnen kann...