





# **Inhalt**

## **Vorwort**

*Alle Gedichte 4*



*Erinnere dich 7*

*Erwachen 8*

*Fremd 9*

*Dialog 10*

*Hilfeschrei 12*

*Ausgeliefert 15*

*Wachstum 17*

*Entscheide dich 18*

*Einsicht 19*

*Beständigkeit 22*

*Die andere Welt 23*

*Einer dieser Tage 24*

*Die kleine Flamme 26*

*Die Blume 29*

- Ein Funke* 31  
*Essenz des Lebens* 33  
    *Heilen* 36  
    *Infizierung* 37  
    *Lebendigkeit* 38  
    *Mach dich frei* 39  
    *Offenbarung* 41  
    *Schreiben* 43  
    *Urfrage* 44  
    *Warum* 46  
    *Weihnachten* 48  
    *Wo willst du hin* 51  
    *Zeig dich* 52  
    *Zwei Seelen* 53  
*Das große Geheimnis* 55

## **Dank**



## **Vorwort**

Dieses Buch sei dem gewidmet, der gerade diese Zeilen liest.

Die Worte sind geschrieben - so, wie sie sind. Sie sollen weder kritisieren, noch belehren oder überzeugen. Angelegenheiten, die einen Einfluss auf unser Befinden ausüben, sei es ansprechend oder auch abstoßend, sind Aspekte des eigenen Inneren.

Ob Freude, Trauer, Angst oder Begeisterung, es ist die Reaktion des Körpers auf Gesehenes, Gelesenes, Gehörtes. Er kann jedoch nur in Resonanz gehen, wenn das entsprechende Potential angelegt ist. Das ist simple Physik.

Ich habe angefangen, den Blick wieder nach innen zu richten, statt meine eigenen Probleme und Ängste auf andere(s) im Außen zu projizieren.



In uns schläft alles Wissen. Und wir haben die Möglichkeit, aufzuwachen und uns zu erinnern.

## Alle Gedichte

Alle Gedichte  
beschreiben  
eine Geschichte:

Den Weg, den ich gegangen  
Seit ich dich kenne  
Nicht länger gefangen  
Die Wahrheit benenne.

Ich beobachte mich und die Welt  
Und dich – immer wieder.  
Und das, was mir dabei gefällt  
Schreibe ich nieder.

Es berührt mich, dass ein Mensch  
Sich entschieden mit mir zu gehen  
Einen gemeinsamen Weg.  
Und so bedingungslos  
Zu stützen, zu tragen  
Wozu ich alleine nicht fähig bin.

Mit einer Liebe, die ich bisher nicht kannte  
nicht wusste, dass es sie gibt.  
Mit einer Geduld, die ich selbst nur bewundern  
kann  
Eine Geduld, durch die ich mich zu lieben  
begann.

Du empfängst mich jeden Tag mit einem Lächeln  
Das nicht nur borniert im Gesicht  
In deinen Augen erkennt man, dass sein  
Ursprung  
Ganz tief sitzt im Licht.

Du holst mich hier her zurück, wenn ich auf der  
Suche bin  
Auf der rastlosen Suche nach dem „Warum“.  
Dann reichst du mir deine Hand, nimmst mich in  
die Arme  
und Ruhe kehrt ein, die Frage verstummt.

Resultierend aus tiefer Verbundenheit  
erblühen meine Gedichte.  
Ein Geschenk an alle in Ewigkeit  
entstanden aus unserer Geschichte.

Danke.  
Ich liebe dich





## **Erinnere dich**

Spuren – hinterlassen vor langer Zeit.  
Wir erinnern uns nicht.  
Erinnere dich!

Stille Zeugen einer Wahrheit,  
Gefesselt an – wir nennen es Verstand.  
Spuren – kaum erkennbar und doch so  
Schmerzlich nah  
So wahr.  
Erinnere dich!

Gewissheit schmeichelt ihrer Existenz – so wie  
wir sind  
Sind wir gewollt.  
Spuren – vor dieser Zeit gezeichnet  
Vor dieser Zeit.  
Erinnere dich!

Nicht neben dir, nicht hinter dir, nicht über dir  
Und doch  
Erkennst du sie im Außen.  
Spuren – verleugnet, tief vergraben.  
Eine Träne, eine Träne im Gesicht.  
Erinnere dich!



## **Erwachen**

Hastig und eilig tun hier und da.  
Gesteuert durchs Leben, so vergeht Jahr um Jahr.  
Ein Ziel vor dem Auge – und, eh' man's erreicht  
In Kürze dem neuen das andere weicht.

Einmal kommt der Punkt und es wird einem klar  
Es gab nie ein Ziel, nichts davon ist wahr.  
Kein Zweck heiligt Mittel, das Jetzt ist real.  
Und nun spürt man im wahren Jetzt eine Qual.

Die Erkenntnis, wie man, von Fremdem gelenkt  
Das wahre Glück hat im Leben verschenkt.



## **Fremd**

Du siehst einen Menschen und es wird dir  
bewusst  
Dass du ihn lange schon kennen musst.  
Du fühlst, was er fühlt; bist ganz in ihm drin  
Wünschst dich nah an seine Seite hin.

Die anderen blendet seines Lichtes Schein  
doch du blickst tief in sein Herz hinein.  
Die Maske ist weg, Worte sind nichtig.  
Ganz allein sein Kern ist wichtig.

Was macht den anderen Angst irgendwann?  
Die Wahrheit, die sie in ihm blicken an.  
Im Spiegel einer solchen Person  
In dem du dich selbst lang erkannt hast schon.

So dankbar, denn es tut gut zu wissen:  
Du bist nicht alleine, brauchst ihn nicht missen.  
Den Menschen, der dir – vermeintlich so fremd –  
Ein verbundener Freund ab dem ersten Moment.



## **Dialog**

Was suchst du?

- Unfehlbarkeit.

Und wo?

- Da draußen.

Was siehst du?

- Spiele und Einsamkeit. Alles im Außen.

Was sagt dir das?

- Weiß ich nicht.

Doch! Gestehe dir zu:

Der Punkt, wo die Wahrheit entsteht, bist  
nämlich DU!

- Ich will das nicht hören!

Hör endlich auf! Du siehst nur immer zum  
Himmel hinauf

Und wünschst dich weg, willst immer heim.  
Doch schaue halt EIN MAL in DICH hinein!

- Stopp!

Da ist der Himmel – groß, schön und klar.  
Dort IST doch alles, was rein ist und wahr!

- Lass mich!

NEIN! Jetzt hör auf zu klagen!

Hör auf, zu nörgeln, zu jammern, zu fragen!  
Du stellst dich jetzt hin! Gerade und schön!

Und fängst endlich an, nach vorne zu gehn!

- Aber-...

Nichts ist mit „aber“! Nichts ist mit „nein“!  
Lass deinen hässlichen Zweifel mal sein!  
Der einzige Weg, um glücklich zu werden  
    Ist, dein Inneres nicht zu verbergen.  
Denk dran: in dir ist die Wahrheit, nicht „da  
    draußen“.

Kehre sie nun offen nach außen.  
Durch dich wird sie sichtbar für alle sein.  
Durch dich strahlt sie in die Welt hinein.  
    So bringst du den Himmel, dein Glück  
    Selbst auf diese Erde zurück.  
Du hast es alles selbst in der Hand.  
Schaffe dir HIER das gelobte Land.  
    Trage selbst aktiv dazu bei.  
Und lebe nun unbeschwert, glücklich und  
    frei.



## **Hilfeschrei**

Ständig hin und her gerissen  
Ich fühl mich jeden Tag mehr beschissen.  
Immer dieses dumme Spiel  
Langsam wird es mal zu viel!

Am liebsten fest auf Tische hauen  
Und mal deren Tag versauen!  
Einfach jedem deutlich zeigen  
Dass sie immer in ihrer Scheiße bleiben

Wenn sie nicht endlich mal vorwärts gehn  
Und nur dumm in ihrem Sumpf rumstehn.  
Das Maul sich zerreißen vor lauter Lästern.  
Kein Halt vor eigenen Brüdern und Schwestern.

Weil sie denken, so ihr Loch zu füllen  
Den endlosen Durst nach Liebe so stillen.  
Aber warum um Himmels Willen  
Das Leben anderer dann vermüllen?!

Jaja, ich kanns mir schon lange denken.  
Sie wollen die Leben anderer lenken.  
Um endlich einmal Macht zu spüren  
Und nicht ständig immer nur verlieren.

So dumme Opfer finden sie ständig  
Und lassen sie nicht lange lebendig.  
Sie schmeißen sich ran und saugen sie aus  
Quetschen das Letzte aus ihnen raus.

Werfen sie weg – und was bleibt übrig?  
Frust. Der sie so erniedrigt  
Dass sie der Wahn sofort treibt weiter  
Immer abwärts die lange Leiter.

Sie stürzen sich voll Schmerz und Pein  
Tiefer noch ins Unglück rein.  
Bis das Schicksal dann schlägt zu.  
Dann ändert sich plötzlich alles im Nu.

Ich halt die Scheiße nicht mehr aus!  
Alles läuft nur darauf hinaus:  
Von krankhaftem Masochismus getrieben  
Bis die Welt ganz stehen geblieben

Und aufs Härteste vor die Füße uns knallt  
Das Echo uns entgegen hält  
Und uns klar und deutlich zeigt:  
Das was wir treiben, geht zu weit!  
Ein solch schönes Geschenk im Leben  
Respektlos einfach herzugeben  
Uns die Freude selbst verderben  
Bis wir jämmerlich, verbittert sterben.

Hört doch bitte endlich auf!  
Und lasst dem Leben seinen Lauf!  
Lernt es bitte endlich lieben!  
Und findet euren inneren Frieden!

In der Scheinwelt lebt nämlich ihr!  
Ihr seht nur euch und nicht das WIR.  
Wie ihr mich seht, so bin ich nicht!  
Ich teile gern mit euch mein Licht!

Und helfe euch zu eurem zurück.  
Ihr habt den Schlüssel zum großen Glück!  
Aufrichtig, ehrlich, loslassen können  
Das eigene Kind beim Namen nennen

Und mit ihm zusammen Hand in Hand  
Wagen den Schritt ins gelobte Land.  
Doch was mach ich mir nur immer vor?  
Zu fest verschlossen habt ihr das Tor.

Ich muss euch wohl alleine lassen  
Denn den Weg in diese finstren Gassen  
Habt ihr für euch selbst gewählt -  
Egal wie schwer mir das auch fällt.

Und von vorne beginnt dieser scheiß  
Im Kopf rotierende, endlose Kreis  
Den ich einfach nicht anhalten kann!  
Noch kann ichs ertragen – aber wie lang?



## **Ausgeliefert**

Das Gute im Menschen siehst du nur  
Befindest dich auf der fatalen Spur:  
Vertraust ihnen stets, bist buchstäblich blind  
Wenn sie im Manipulationsmodus sind.

Dann kreieren sie Bilder und ummanteln sie fein  
Sodass du glaubst, sie seien dein.  
Ehe du's merkst, bist ihnen verfallen  
Nicht ahnend, wie unglaublich fest sie sich  
krallen.

Bist stets verwundert von deinem Gemüt  
Das jeden Moment verändert aussieht.  
Gerade noch gefestigt im Leben  
Siehst du dich nun im Nichts rumschweben.

Versuchst dich zu erinnern, schaffst es kaum.  
Die Klarheit von eben wirkt nun wie ein Traum.  
Glaubst dir selbst kein kleines Stück  
Und richtest den Blick ins Trugbild zurück.

Sie lassen dich glauben, du kannst dir nicht  
trauen  
Und weiter verführt dich der listige Clown.  
Bist eine Puppe, an Fäden gehängt  
Betäubt von dunklen Mächten gelenkt.

Wach endlich auf und werd' dir gewahr:  
Diese Täuschung bereitet enorme Gefahr!  
Vertrau dir und sei dir stets bewusst  
Dass du die Bilder nicht annehmen musst!

Auch wenn du schon früh gelernt hast im Leben  
Auf dein Gefühl nicht viel zu geben.  
Leg' diesen Schutz nun dankbar ab  
Deine Mitte nun finde jeden einzelnen Tag.

Der Quelle deiner Kraft – sie scheint nur so fern  
Bediene dich unerschöpflich nun gern.  
Und du wirst mehr empfangen als geben  
Die Gunst der Liebe auf all deinen Wegen.

Mag der Zweifel so riesig auch sein  
Lausche doch kurz in dein Herz hinein.  
Das Licht der Wahrheit gibt dir den Mut  
Die Träne im Auge spricht: alles wird gut.



## **Wachstum**

Lernen willst du, wachsen, streben.  
Wissen willst du, Glück erleben.  
Schneller, weiter, noch viel mehr.  
Sehnst dich danach allzu sehr.

Wenn dir das Privileg zu Teil  
Geht es aufwärts rasch und steil.  
Doch mit dem Privileg, bedenk:  
Bekommst Verantwortung geschenkt.

Für dich, dein Leben, nicht zuletzt  
Für die Welt ein Zeichen setzt.  
Nicht länger blind bist, glaub es mir  
Siehst von nun an stets das Wir.

Die Kraft musst lernen jetzt zu nutzen  
Um das Dunkel rein zu putzen.  
Dennoch zeitgleich stark zu bleiben  
Den Weg der Wahrheit zu beschreiben.

Das Licht wird dir behilflich sein.  
Nutze seinen hellen Schein!  
Du findest es immer in dir drin.  
Kehr in dich, trau dich und sieh hin.

Der Fluss des Lebens weiter fließt  
Steine stetig schleift zu Kies.  
Und wenn du lernst, dich hinzugeben  
Wirst du königlich bald leben.

Denn wer in Demut sich lässt führen  
Nur der wird Gottes Nähe spüren.



## **Entscheide dich**

Du musst dich irgendwann entscheiden:  
Möchtest du darunter leiden  
Während du die Augen verschlossen  
Entgegen der Wahrheit, mit „Ehre“ begossen?

Nimmst du in Kauf, dich selbst zu vergessen?  
Bist du denn wirklich so sehr besessen  
Von Macht und Härte?  
So leis’ deine Werte?

Sag ja zu ihnen, nein zu dir.  
Gib dich hin der großen Gier.  
Lebe stets den schwarzen Schein;  
Leugne nur dein wahres Sein.

Was hast du dann? Was gibst du her?  
Was begehrst du denn so sehr?  
Wiegt der Trug so schwer Gewicht  
Dass er trüben kann dein Licht?

Wähle einen der zwei Wege:  
Sei ab jetzt du selbst und lebe  
Oder gib dich gänzlich hin  
Dem anderen, befreit von Sinn.

Befreit von Wahrheit und von Licht.  
Doch klagen solltest du dann nicht.  
Allein das Lösen läutert Qual.  
Bedenke stets: du hast die Wahl...



## **Einsicht**

Zunächst, du registrierst sie nicht.  
Unmerklich nimmst du sie wahr.  
Hörst kaum die zuckersüßen Klänge.  
Du siehst nicht hin – noch wehrst du dich.  
Sie ruft nach dir.  
Hab Acht! – Sie ist dir nah!

Unscheinbar lieb sieht sie aus.  
So reizend. Sie lächelt dich an.  
Und wie sie dich lieblich umschmeichelt –  
Bezaubernd, ja attraktiv wirkt sie dann.  
Pass auf, du verfällst dem verlockenden Bann!

Deine Ahnung – lang verklungen.  
Du begehrst sie längst.  
Weit entfernt sind Licht und Farben.  
Merkst du, wie du dich mehr und mehr  
verfängst?

Schwach wird die Erinnerung.  
Und stark dein Unvermögen  
Helles Leuchten ist nicht mehr  
Weit weg einstiges Vergnügen.

Sie macht die glauben, sie sei dein liebster  
Freund.  
Geschickt ist sie dabei.  
Bist von ihr besessen; allmählich blind für alles  
Schöne.  
Schau doch hin! Sie ist der Feind!

Verlierst selbst aus den Augen, was und wer du  
bist.  
Die Spiegel deiner Selbst vermagst nicht mehr zu  
sehn.

Zu dunkel.  
Sie lässt dich eine Welt kreieren, in der du  
funktionierst.

Als Schatten.  
Eine Welt, in der du alles daran setzt  
Sie zu verbergen, zu maskieren.

Dein Schatz  
Dein allergrößter Schatz entschwindet nach und  
nach.  
Und du:  
bereit ihn einfach zu riskieren.

Sie lässt dich verlernen zu lieben.  
Wach auf! Wach bitte endlich auf!  
Alarm und Ruf vergebens.  
Ich will dich nicht verlieren!

Nun, wo du bist allein  
Familie und Freund gebrochen  
Erkennst du ihr Gesicht?  
Wenn ja, dann komm zurück – schnell! Komm  
doch endlich heim!

Hör nicht auf sie, hab keine Angst – vertrau:  
Die LIEBE birgt Vollkommenheit.  
SIE jedoch zerfällt, wenn sie erst entlarvt –  
schau!  
Und hör nicht auf ihre Schreie.  
Nur um sich selbst hat sie geweint.

Sieh mir in die Augen.  
Ich sehe, ich erkenne dich.  
Du kannst mir jenes glauben  
Denn – ich liebe dich.

Die Lüge, sie lügt alle Zeit.  
Die Liebe bringt dir Licht.  
Die Liebe wärmt in Ewigkeit.  
Die Lüge dich zerbricht.



## **Beständigkeit**

Ich weiß nichts und doch weiß ich alles.  
Ich weiß nur nicht, was Rauch ist, was Schall ist.  
Den Moment zu halten sei nicht mein Ziel.  
Ich beobachte bloß das lebendige Spiel

Für das ich mich entschieden zu kommen  
Herunter auf Erden; mir einen Körper  
genommen.  
Das Mensch-Sein erfahren, Neues erkennen  
Leiden und fallen, die Liebe benennen.

Und eines Tages auf Erden zu lassen  
Das, was man sehen kann und direkt fassen.  
Das, was ich nicht bin – es ward mir gegeben.  
ICH kehre heim als ewiges Leben.

Und, möcht ich einst lernen noch neue Lieder –  
Eins sei gewiss: so kehre ich wieder.



## **Die andere Welt**

Frieden. Ruhe.  
Sie ist.  
Wahrhaftig!  
Die andere Welt.

Gleicht der unseren.  
Doch strahlt sie.  
Hell.  
Die andere Welt.

Sie scheint dort, doch ist sie hier!  
Himmlisch.  
Heilig.  
Die andere Welt.

Glückselig der, dem sie sich zeigt.  
Sie ist.  
Die andere Welt.



## **Einer dieser Tage**

Dein Leben fängt zu fließen an  
Und du hörst auf zu fragen.  
Lässt dich treiben dann und wann;  
Von Wasser, Wind dich tragen.

Die Tage voll Verzweiflung  
Hinter dich gebracht.  
Bekannt mit dem Weg der Heilung  
Durch den du aufgewacht.

Hab Acht! Und werd nicht wieder blind.  
Du solltest es nun wissen;  
So rasch, so schnell und so geschwind  
Ein Loch ins Feld gerissen.

Wie an diesem Tage.  
Wo war die Achtsamkeit?  
Und du stellst nun die Frage:  
Wie kam es nur so weit?

Die Prüfung kommt einher  
Mit dem Bewusstseinssprung.  
Sie fragt dich nach dem „Wer“  
Dem „Wie“ und dem „Warum“.

Die Wahl bleibt dir allein:  
Nimmst sie als solche an?  
Dann führt sie dich heim  
Und nicht ans Unglück ran.

Dann wandeln sie sich mit,  
Die Figuren in diesem Spiel.  
Und du gehst den großen Schritt  
Mit Dir als ew' ges Ziel.

Beinahe hättst verloren  
Alles an dem Tag.  
Doch sie ist nun geboren –  
Pass auf, was ich dir sag:

Eine Ordnung neuer Güte  
Art und Qualität.  
Sie gleicht einer Blüte  
Deren Samen du gesät.

Sie macht dich reif und reicher  
Du hast es nicht geahnt.  
Die Wogen werden weicher  
Und gleichwohl sie dich mahnt:

Bleib achtsam und bei dir –  
Egal was auch geschieht.  
Denk stets ans große Wir  
Und was es letztlich wiegt.



## Die kleine Flamme

Die kleine Flamme sprach zu mir:

„Hallo! Hör mir zu!

Ich wohne lange schon in dir

Denn ich bin dein kleines Du.

Endlich“, sagt sie, „hörst du mich-

Wo fang ich denn nun an?

Kannst du denn erinnern dich

Wie das mit uns begann?

Zwei große dicke Kerzen

Haben dich gebracht.

Sie liebten sich von Herzen

Und haben mich angemacht.

Doch als der große Sturm anfing

Haben sie gewählt

Dass dabei fast mein Licht ausging.“

Hat sie mir dann erzählt.

„Statt mich, das Licht, zu schützen

Und meine Wärme spüren

Wollten sie mich nur besitzen

Um ja nicht zu verlieren.

Damit ich nicht erlischte,

Versteckt’ st dich hier und da.

Und Tränchen von dir wischte

So schützt’ st mich vor Gefahr.

Tief drin in deinem Herzen  
War ich schon so schwach.  
Doch die großen dicken Kerzen  
Würden niemals richtig wach.

In die Hand wolltst du es nehmen  
Und gingst ihnen voraus.  
Nie haltend dich zu sehnen  
Nach einem sicheren zu Haus.

Es begegneten dir vielerlei  
Die sahen mich leuchtend brennen.  
Und fühlten sich gar völlig frei  
Dir hinterher zu rennen.

Als sie mich jedoch nicht kriegten  
Trotzdem sie sich so sehnen  
Dachten sie, sie siegten  
Indem sie mich dir nehmen.

Du dachtest, dass sie's schaffen  
Mich, dein Hoffnungslicht  
Eiskalt dahinzuraffen.  
Doch haben sie das nicht!

Heut hab ich dir gewunken.  
Heut hab ich dich geweckt  
Denn tief in dir versunken  
Hab ich mich versteckt.

Der Grund, warum grad heute  
Ich mich traue raus  
Ist, weil ich mich so freute  
Dass wir nun sind zu Haus.

Ich will dir nämlich danken  
Dass du die ganze Zeit  
Ohne wirklich Kraft zu tanken  
Gekommen bist so weit.

Du brauchst nun nicht mehr traurig sein  
Denn ich sehe, hier  
Bist du nun gar nicht mehr allein.“  
Sagte die Flamme mir.

„Und ich bin auch noch für dich da  
Werd dich nie verlassen.  
Ich weiß, wo ich mit dir schon war.  
Ich werde nie verblassen.

Du schenkst mir grad so schön dein Ohr:  
Lass dich nun begleiten!  
Ich brenn heller als zuvor  
Und das für alle Zeiten.“

So sprach die kleine Flamme  
Hinterließ ein riesen Glück.  
Ich erinnere mich noch lange  
An ihren Rat zurück.



## Die Blume

Mögest verlassen den Blumengarten  
Bereit, deinen Weg nun zu gehen.  
Die große Welt wird dich schon erwarten.  
Ein scheidender Abschied – auf Wiedersehen?

Karg, kalt und verlassen;  
Du blickest verdrossen umher.  
Schaurig heulen die dunklen Gassen  
Du scheust und fürchtest dich sehr.

Doch dort, im großen Getümmel  
Steht ein winziges Blümelein.  
Die Schönheit von allen Himmeln  
Vereint es in sich allein.

Euphorisch lobst den betörenden Duft  
Verzaubert durch ihre Magie.  
Energisch willst du schließen die Kluft  
Ein Leichtes wird's wohl – durch sie.

Strahlen würden sämtliche Gassen  
Die Welt würde bunt und warm.  
Die Menschen würden einander nicht hassen  
Niemand wäre hungrig und arm.

Doch niemand versteht die Blume sehen  
Und gar niemand höret dir zu.  
Nur dazu fähig vorüber zu gehen.  
Zu sehen vermögen scheinst ausschließlich du.

Und so pflückst sie ab, als Geschenk hältst sie  
warm –

Nun werden sie dir gewiss glauben.  
Doch zum Scheitern verurteilt war er, dein Plan;  
Deine Glückseligkeit werden sie rauben.

Zu Boden geworfen, zertrampelt gemein –  
Wie du sie dafür gehasst –  
So erging es dem armen Blümlein.  
Die Erinnerung lange verblassst.

Traurig, doch willig fasstest du Mut  
Kehrst in den Garten zurück.  
Um Danke zu sagen treu und gut;  
Verbundenheit zeigen ein winziges Stück.

Fast glaubtest du, sie hätt' s nie gegeben  
Die Blume, prachtvoll wie klein.  
Doch Dank des Gartens warmen Segen  
Wird sie nun stets ein Teil von dir sein.



## **Ein Funke**

18 Jahre bist du nun.  
Fragst dich vielleicht, was jetzt zu tun.  
Sagen kann dir das zwar keiner –  
Ein Tipp zum „Wie“ steht hier, ein kleiner:  
  
„Behalt dein Ziel stets vor den Augen!“  
Sagt man da und sagt man dort  
Eines darfst du mir doch glauben  
Nimm den Satz nicht Wort für Wort.  
  
Der Weg führt oft nicht, wie geglaubt  
An ein Ziel da draußen.  
Deines Lebens bist beraubt  
Steckt fest dein Blick im Außen.  
  
Gott ist bei dir Schritt für Schritt  
Sieh nur genauer hin  
Ob allein, zu zweit, zu dritt  
Es zählt nur das Ich-Bin.  
  
Obgleich auch manchmal so der Schein  
Auch in schweren Zeiten;  
Du warst es nie, bist nie allein!  
Lass dich ruhig begleiten.  
  
Geh deinen Weg, ob links, ob rechts  
Du kannst ihn dir gestalten!  
Ob rauf, ob runter, nichts ist schlecht!  
Brauchst ihn im Herz nur halten.

Sieh dir die Welt mit wachen Augen  
Neugierig und offen an.  
Sollst alles Leben in dich saugen  
Und dafür danken dann und wann.

Das „Was“, das darfst du nun bestimmen  
Die Welt gehört jetzt dir allein.  
Das „Wie“ erfährst du in dir drinnen  
Dessen kannst dir sicher sein.



## **Essenz des Lebens**

Du siehst zwar das Licht  
Doch es zieht dich ins Dunkel.  
Kein Stern schenkt dir Hoffnung  
Auch wenn er heut funkelt.

Ist er denn morgen immer noch da?  
Unerreichbar, aber er scheint doch so klar.  
Gibt das Ganze denn einen Sinn?  
Warum zieht es dich erst hier, dann dort hin?

Stimmen schreien dich unentwegt an  
Du kommst kein Bisschen mehr an dich ran.  
Willst dich wieder spüren, suchst im Außen  
Entfernst dich noch weiter, bist ganz aus dir  
draußen.

Du tutst anderen weh, willst Reaktionen  
Um dich zu erinnern, dass dir Gefühle inne  
wohnen.  
Der Kreis dreht sich schneller  
Der Sog zieht dich runter  
Die Welt weniger heller  
Und du noch weniger munter.

Erst wehrst du dich noch  
Doch dann schwindet die Kraft  
Und ganz unten im Loch  
Hat er dich entlarvt.

Ängste und Dunkelheit  
Zu mächtig, zu groß.  
Du gibst dich ihnen hin  
Lässt alles los.

Jetzt, wo materielle Werte zerfallen  
Hörst du die Klänge deutlicher hallen.  
Die Melodien waren die ganze Zeit da.  
Sowie Licht und sämtliche Farben – fürwahr.

Dorthin, wo zutiefst dich verlassen gefühlt  
Hat dich der Fluss des Lebens gespült.  
Damit du erkennst, es ist purer Schein  
Nicht im Außen, nur tief in dir drin kannst du  
SEIN.

Egal, wie schwer eine Prüfung auch wirkt  
Jede einzelne in sich etwas birgt:  
Gott wird dir helfen, zu dir zu kommen  
Wenn du die Autonomie dir genommen.

Sei es auch in den finstersten Gassen  
Und du meinst, er hat im Stich dich gelassen.  
Dann höre und blicke tief in dich rein  
Lass sie erleuchten durch seinen, wie deinen  
eigenen Schein.

Und vielleicht bemerkst du zur richtigen Zeit  
Ihr wart nie getrennt, seid immer zu zweit.

Du bist in ihm und er ist in dir  
Von Anfang an ein großes Wir.

Dann, wenn diese Zeit gekommen,  
Wird dir nie mehr die Hoffnung genommen.

Denn du hast das Elementarste erkannt  
Du bist das Leben und hast es selbst in der Hand.

Von dort an wirst du göttlich handeln  
Und das Leben anderer verwandeln.  
Das Wachstum fördern, verhelfen zum Glück  
Aus der Dunkelheit ins Leben zurück.



## **Heilen**

Öffne dein Herz  
Lass los Stolz und Ehre.  
Dich deinem wahren Ich nicht verwehre!

Nimm dich als kleines Kind an die Hand  
Zeig ihm behutsam, was du hast erkannt  
Es ist perfekt und schön, wie es ist  
Sei bei ihm, wenn es traurig ist.

Sag ihm, es war stets tapfer und stark  
Hab ein offenes Ohr, wenn es klagt.  
Nimm es in den Arm und sing ihm ein  
Lied  
Halte es warm und sei froh,  
Dass es dich gibt.



## **Infizierung**

Wer lügt und auch verrät  
Der sei stets auf der Hut!  
Welch' Seite er dort wählt?  
Erkennt noch Bös und Gut?

Die Liebe, die er sucht  
Wird er so niemals finden.  
Und still und unbemerkt versucht  
ER ihn an sich zu binden.

Besetzt ihn, nimmt ihn ein  
Und gaukelt ihm noch vor  
ER sei der helle Schein  
Der Weg zum goldnen Tor.

Doch steil hinab er ihn nun führt  
So ungewiss wie blind.  
Der kalte Hauch ihn erst berührt  
Ihn dann umhüllt geschwind.

Mög' ein Funken Achtsamkeit  
Aus seinem Innren dringen!  
Aus seinem Kern die Helligkeit  
Zurück ins Leben bringen!

Die Wahl liegt stets bei ihm.  
Auf allen seinen Wegen.  
Der Spross mög' sein gediehn.  
Mit ihm sei Gottes Segen.



## **Lebendigkeit**

Farben über Farben  
Malen dich aus  
Und wie wir sie tragen  
Sie strahlen heraus

Farben über Farben  
Sie sind in dir drin  
Hör auf nun zu klagen  
Trau dich – sieh hin!



## **Mach dich frei**

Aussehen willst du so und so  
Wie sie und er nur nicht wie du.  
Ändert's was an deinem Sein  
Wenn er verfärbt, der Hüllenschein?

Mach dich frei von Kompromissen;  
Mach dich frei von dem Gewissen  
Das gebastelt und geprägt  
Von gift'gen Kräften abgewägt.

Lernen musst du, das steht fest  
Vom Stamm das trockene Geäst.  
Weit weg vom Leben, wahren Wissen  
Bis das Potential verschlissen.

Bis du raus aus deiner Mitte  
Zunächst nur einzeln, wenig Schritte.  
Bis die Erinnerung zeronnen  
Und der Weg zurück verschwommen.

Mach dich frei von deren Schildern;  
Mach dich frei von ihren Bildern.  
Mach dich frei vom grauen Schleier  
Und leb, als sei es eine Feier.

Fang an, die Welt zu hinterfragen.  
Achte drauf, was sie dir sagen.  
Die Angst wird immer neu geschürt  
Damit die Luft dir abgeschnürt.

Mach dich frei vom Leben-Lassen;  
Mach dich frei von Streit und Hassen.  
Mach dich frei vom Schnürkorsett  
Und atme durch, sei nicht erschreckt.

Wenn du dich frei machst von den Dingen  
Die so oft verlockend klingen  
gesungen von verwornten Stimmen  
Die dir das süße Lied vorsingen

Dann schöpfst du Kraft aus andrer Quelle  
Unerschöpflich große Welle  
Dann lebst du als du – sieh an –  
Tastest dich ans Licht heran.

Dann erlebst du dieses Spiel  
Das überall gespielt wird, viel  
Mit Abstand und von weiter Ferne  
Und lernst beobachtend dann gerne

Denn du hast dich zu dir bekannt  
Lebst bewusst im Vaterland  
Und kannst allein durch sehen, denken  
Den andern Licht und Liebe schenken.



## **Offenbarung**

Nicht reden, bohren, fragen  
Das hab ich heut erkannt.  
Nicht ständig etwas sagen  
Und dadurch angespannt.

Nicht suchen,rätseln,denken  
Das hab ich heut gelernt.  
Nicht verbiegen und verrenken  
Und dadurch weit entfernt.

Nicht grübeln,forschen,hetzen  
Das wurd mir heute klar.  
Aufs Spiel nicht alles setzen  
Des Kerns nicht mehr gewahr.

Dein heiliges Geheimnis  
Hab ich heut entdeckt.  
Ob's hier ob's dort daheim ist  
Nicht länger mehr versteckt.

Die Wahrheit offenbart sich  
In allem was wir tun.  
Kann stets erkennen ihr Gesicht.  
Ich brauch nur wachsam ruhn.

Präsent sein in der Mitte  
Fidel der Kreis sich dreht.  
Bewusst sehn unsre Schritte  
Von selbst es vorwärts geht.

Auf dich den Fokus lenken  
Stark und voller Kraft.  
Dir Licht und Liebe schenken  
Im Raum dir Platz geschafft.

So kannst wachsen, dich entfalten  
Wie es das Leben will.  
Es farbenfroh gestalten,  
Ich bin dabei ganz still.

Den zauberhaften Klängen  
Lausche ich dann blind.  
Gleich Tönen und Gesängen  
Wie sie um uns sind.

Ich wahre dein Geheimnis.  
Für mich steht fest, ganz klar:  
Will nie, dass du allein bist!  
Bin immer für dich da!



## **Schreiben**

Schreiben. Sein.  
Dich ganz befreien  
Von Schatten und Schmerzen  
In deinem Herzen.

Schreiben. Strahlen.  
Befreit von den Qualen  
Die dich zwingen  
Mit dem Leben zu ringen.

Schreiben. Erblühen.  
Freude versprühen  
Und sie verbreiten  
In unendliche Weiten.

Schreiben. Lieben.  
Von Glück getrieben  
Umarmen die Welt  
Bis sie gänzlich erhellt.



## **Urfrage**

Wie Adam und Eva im Paradies,  
Wie er sie vollends im Überfluss ließ  
So wurden sie überheblich und gar  
Stellten sie's gänzlich gehaltlos dar.

Nicht im Ansatz wussten sie, wer sie sind  
Und recht nicht, wofür sie letztlich bestimmt  
Waren blind und verantwortungslos  
Sie lebten untätig in seinem Schoß.

Ob sie zu wecken blieb keine Wahl  
Und der Weg bereite schmerzvolle Qual.  
Doch ohne Schatten erkennt man das Licht  
Obgleich seiner hellen Reinheit nun nicht.

Von selbst die Dunkelheit hinter sich lassen.  
Um wirklich zu lieben auch einstmals hassen.  
Sich der Freude erfreuen, wenn man sie kennt:  
Die tiefste Trauer in einem Moment.

Bewusstsein schaffen in allen Facetten  
Sich wachsend befreien aus den fesselnden  
Ketten  
Hin spüren in jeden Teil seines Ich  
Um zu erkennen das Bild, was sonst so verblich.

Erstaunt, denn allmählich wird klar  
Was das Paradies wahrlich war:  
Nicht Er, Sie oder Es, die Wahrheit ist groß  
Du lebstest in deinem eigenen Schoß.

Wie die der Menschheit ist es die deine;  
Die Geschichte des Lebens essentiellen Keime  
Der ohne Licht nicht erblühen kann  
Doch nur mit Tränen des Himmels zu wachsen  
begann.

Und so lebt weiter; sich stets komplettiert.  
Immer fort den Blick fokussiert.  
Das Licht strahlt heller, die Blüte blüht schön.  
Der Regen verebbt, ohne zu gehen.



## Warum

Warum quälen wir ein Tier  
Ohne Unterlass?  
Warum wählen wir Gier  
Den Krieg und auch den Hass?

Warum sehen wir weg  
Vom riesengroßen Leid?  
Warum spüren wir keinen Schreck  
Und vielmehr ew' gen Neid?

Warum werben um die Gunst  
Von Macht und Arroganz?  
Warum stoßen sie in uns  
Auf Taubheit, Ignoranz?

Warum drehen wir uns stets  
Im Kreis der Eitelkeit?  
Warum beherrscht solch Fez  
Unsre Verworrenheit?

Warum gieren nach Gewinn  
Der uns doch nichts verspricht?  
Warum hörn wir nicht hin  
Wenn unsre Stimme spricht?

Warum sehen wir nicht klar  
Wer wir wirklich sind?  
Warum sind wir nicht da  
Wenngleich dafür bestimmt?

Warum machen wir  
Es uns nur allzu schwer?  
Warum sehen wir ein „ihr“  
Und richten das Gewehr?

Wann kommt denn nur der Tag  
An dem wir uns erkennen  
Und Antwort auf die Frage  
Nach dem Warum uns nennen?

Warum ist das große Morgen  
Nicht gestern schon gewesen?  
Warum die größte aller Sorgen  
Das eigne Menschenwesen?



## Weihnachten

Was ist Weihnachten denn heute?  
Was hat man nur daraus gemacht?  
Wohin blicken denn die Leute  
In dieser stillen, heil' gen Nacht?

„Geld“ und „schenken“  
„haben wollen“  
„Das gefällt mir aber nicht“  
Mit „Liebe“ andre überrollen  
Nur „das will“, „das brauche ich“.

Erwartungen an das „Geschenk“  
Werden nimmermehr erfüllt.  
Diese sind doch nur beschränkt  
Durch das von uns kreierte Bild!

Der Wert, der ist so unwichtig.  
-Der Geldwert des Geschenks.  
Der Inhalt ist nicht erstrangig.  
-Auch wenn du das noch denkst.

Der Mensch, der schenkt, ist wesentlich.  
Er hat an dich gedacht.  
Er ist's, mit dem du Zeit verbringst  
Der, der mit dir lacht.

Das Lächeln eines Menschen  
Vermeintlich normal und schlicht  
Vermag so viel zu zeigen.  
Nur erkennt man dies oft nicht.

Das Licht in seinen Augen  
Leuchtet unvergleichlich stark.  
Halt inne und lass wirken  
Was dieses Licht dir sagt.

Was wär, wenn dieses Lächeln  
Das Leuchten nicht mehr ist?  
Das Privileg der Erde ist es  
Was man dann vermisst.

Dann stünde ein Geschenk  
So teuer wie es war  
Ohne diese Wärme  
Einfach nur so da.

Die Wärme aller Kerzen  
Viel kälter plötzlich wirkt  
Wenn man von ganzem Herzen  
In den Arm genommen wird.

Wie klein so ein Geschenk doch wird  
Wenn man einmal erkennt  
Dass es einzig um den Menschen geht  
Der das Geschenk verschenkt.

Nun wird allmählich eines klar  
Ein jeder uns' rer Lieben  
Wurd' uns wertvoll, wunderbar  
Sacht und unbemerkt beschieden.

Und du bist so ein Mensch  
im Leben  
Dem ich in Demut danken will  
Dein Licht, dein Lächeln  
mir zu geben  
Oftmals nebenbei und still.

Wenn jeder Mensch auf dieser Welt  
Einen Augenblick lang inne hält  
Und dankt in tiefem inn' ren Frieden  
Dann wird er sich erneut gewahr  
Was es wirklich heißt  
zu lieben.

Und Weihnacht' wird  
Wie's einstmals war  
Durch unsre Herzen ganz erhellt.  
Und wir alle auf der ganzen Welt  
Sind uns und Gott wahrhaftig nah.



## **Wo willst du hin**

Wo willst du hin?  
Still. So still.  
Drehst dich um.

Wo willst du hin?  
Flüchtest dich.  
In Illusion.

Wo willst du hin?  
Sei gefasst.  
S' wird weh tun. Weh tun.

Wo willst du hin?  
So weit entfernt  
Hast du dich schon.

Wo willst du hin?



## **Zeig dich**

Oh zeig dich, wunderbare Welt  
Wie du es einst getan.  
Ob Traum, ob Geiste wird erhellt  
Ein Tor offensteht fortan.

Grün grüner leuchtend funkelt.  
Luft so satt, so klar.  
Licht scheint, wo früher dunkel  
Überall und Jahr um Jahr.

Oh zeig dich, wunderbare Welt  
Führ' mich wieder heim.  
Der Augenblick, er ewig hält  
In meinem Herzen rein.

Wie du schlafst, so wachest stets  
Unschuldig in dem Spiele.  
Durch Tannen süße Düfte weht's  
Unendlichkeit als Ziele.

Oh zeig dich, wunderbare Welt  
Heil bring in unsre Lande.  
Der Fels, der Wege uns verstellt  
Sei nun so fein wie Sande.

Zeig dich, oh wunderbare Welt  
Mit deiner freundlichen Geduld.  
Der schwarze Vorhang sachte fällt  
Liebe läutert alle Schuld.



## **Zwei Seelen**

Durch Zeit, Dimensionen  
Sind sie gegangen.  
Gefolgt ihren Visionen  
Zueinander gelangen.

Die Sprache der Seele  
Sei ihr festes Band.  
Des Planes Befehle  
Hat sie gesandt.

Alleine beschreiten  
Einen Teil ihres Wegs  
Sich dann zu begleiten  
Verbunden, treu, stets.

Zu genießen die Fülle  
Die in ihrem Herz  
Doch bereitet die Hülle  
Noch fesselnden Schmerz.

Denn nötig zu lernen  
– Das sei euch bewusst –  
So steht's in den Sternen  
Ist der Verlust.

Die Welt zu verlieren  
Lehrt sie dies eine:  
„Lasst euch nicht regieren  
Vom dunklen Scheine.

Ihr seid verbunden  
In ewiger Liebe.  
Habt schon überwunden  
Sämtliche Kriege.

Die Zeit ist gekommen,  
Es ist in euch drin  
Die Hürden erklommen  
Traut euch – seht hin!

Zu zweit in die Welt  
Schreitet ihr nun voran  
Euer Licht sie erhellt  
Sie braucht euch zusamm'!

Mit Leben die Taten  
Füllen ab jetzt  
Dass erblüht nun der Garten  
Und ihr nicht zuletzt.



## **Das große Geheimnis**

Sieh dich mal um  
Und frage dich leis  
Nach dem Warum  
Nach dem Beweis.

Dem Schlüssel zu dir  
Zum ewigen Leben.  
Du hast ihn noch nicht?  
Ich will ihn dir geben.

Hör genau hin  
Öffne dein Ohr.  
Du fragst nach dem Sinn?  
Ja stell dir mal vor:

Du hörst nur genau  
Wenn du dich konzentrierst  
Und nicht die Verbindung  
Zum Herzen verlierst.

Dann hörst du die Stimme  
Die lange da wohnt.  
Du meinst, dass ich spinne?  
Ich sag dir, es lohnt!

Die Stimme im Kopf  
Ist wichtig und gut.  
Nur ist sie erlernt  
Und mal gut, wenn sie ruht.

Die Stimme im Herzen  
Zeigt dir den Sinn.  
Woher bin ich gekommen?  
Wo geh ich hin?

Die Zellen, sie sind  
Ein Speicherprogramm.  
Sie saugen das Wissen  
Auf wie ein Schwamm.

Und wirst du nur achtsam  
Und lässt dich dann führen.  
Kannst alle Antworten  
Tief in dir spüren.

So weißt du  
Dass jedes Getier, jedes Wesen  
Lebt, so wie du.  
Hör nicht auf zu lesen.

Ob Grashalm, ob Blume  
Ob Katze, ob Hund  
Uns alle, wie sie  
Schmückt ein Daseinsgrund.

Lernen, wachsen  
Zum Ursprung zurück.  
Das alles erkennst du  
Mit einem Blick.

Der wache Blick der Achtsamkeit  
Er lässt dich reisen so endlos weit.  
Und gleichzeitig so endlos nah.  
Und du spürst, es ist alles wahr.

Du siehst, dass das große Geheimnis  
Eigentlich so winzig klein ist.  
Deshalb ist's auch so schwer zu entdecken.  
Man muss sich nur selbst einmal wecken.

Dann ist man mit der eins gleich eins.  
Dann bist du weder deins noch keins.  
Dann BIST du einfach nur – so wahr.  
Du bist dir deines Seins gewahr.

Bist du bereit für deine Reise  
Der etwas unkonventionellen Weise  
Die dir doch am meisten zeigt  
Dir alles sagt und nichts verschweigt?

Wenn du bei dir angekommen  
Das große Ziel der Zeit erklossen  
Und du erkennst was Leben ist  
Und dir bist dessen stets gewiss

Dann scheint dir meine Rede hier  
Vom großen Ganzen und vom wir  
Keineswegs verquer, verrückt.

Du weißt nicht, wie du leben konntest.  
Dich mit des Dunkel Schatten sonntest.

Du willst nie mehr dort zurück.  
Weg vom Licht und weg vom Glück.

Ich sag, es kann dir nichts passieren  
Wirst nur gewinnen, nichts verlieren.

Öffne dich nur und vertrau.  
In Gottes Angesicht nun schau.

Und bemerk die Ewigkeit  
Die Stille, Liebe, endlose Zeit.  
Von Anfang an ins Jetzt und Hier.  
Eine golden glänzende Manier.

Und blick dich noch um  
Zu den zahlreichen Sonnen  
Die dich schon längst  
Bei den Händen genommen  
Und dich in Sicherheit hergeführt.  
Die Wärme gleichwohl man in sich spürt

Selbst, wenn ich dir hiervon erzähle.  
Sei ab jetzt du selbst und wähle.  
Fängst du an alles zu verweben?  
Von Herzen gern: dein Schlüssel zum Leben.





## **Danke**

Mein Dank gilt allen, die mir, bewusst oder unbewusst, geholfen haben, aufzuwachen.

Das sind jene, die mich herausforderten,  
sodass ich über mich hinaus wachsen konnte  
und ebenso jene, die in gleichem Maße  
Geduld aufbrachten wie Raum schufen, um  
mich frei entfalten zu können.



„...und dann kam der Tag, an dem es  
schmerzhafter wurde, im dichten Inneren der  
Blüte zu verharren, als das Risiko des Erblühens  
einzugehen.“

- James Van Praagh -

