



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.



MEIN KAILASH



Manasarowar- See

Ich stand wieder an einem Pass – einem Tor in eine andere Welt, mit seinen vielen bunten Gebetsfahnen und Steintürmchen. Jeder dieser Türmchen aus kleinen oder großen Steinen, stellte eine Stupa dar – ein kosmisches Bauwerk auf der Grundform eines Mandalas – ein dreidimensionales Mandala.

Aufgeregt stieg ich wieder in das Auto. Rationales Denken war im Moment nicht mehr möglich. Ich suchte nach meinem Gläschen mit dem Sand vom Manasarowar, dass ich vor so vielen Jahren von Frau Zwiebelmuster geschenkt bekommen hatte.

Ich konnte nur noch an diese Frau und den Sand denken.

„Ja, ja ich mache alles richtig. Mache ich alles richtig? Habe ich den Sand noch? Immerhin habe ich ihn vor 10 Tagen das letzte Mal gesehen. Ich weiß, ich neige dazu alles zu verlegen oder zu verlieren. Bestimmt ist

er weg. Habe ich ihn nicht im letzten Guesthouse auf den Nachttisch gestellt?“

Meine Gedanken purzelten wild durcheinander.

Von Lhasa, Tibet aus war ich nun 1210 km gefahren. Vorher war ich eine Zeitlang in Bhaktapur, Nepal. Immer mit dem Sand erst im Koffer dann im Rucksack. Genau genommen war ich seit 20 Jahren unterwegs. Mit dem Sand vom Manasarowar im Lebensgepäck. Mein Herz klopfte schnell. Bestimmt war der Sand weg. Ich hatte auf dieser Reise soviel verloren...

Endlich, ich hielt das Gläschen mit dem Sand in der Hand.

Von dem Aufenthalt an diesem sicher enorm wichtigen Pass bekam ich kaum etwas mit.

Ich bin in stillem Zwiegespräch – nicht mit irgendwelchen Göttern, nein – mit Frau Zwiebelmuster: „Bin ich hier auch wirklich richtig?? Ist das hier der richtige See??“ Ich öffnete vorsichtig das kleine Gläschen. Das hatte ich noch nie gemacht. Verträumt steckte ich meine Finger in den zarten Sand, doch plötzlich traf ich auf etwas Hartes. Da steckte doch tatsächlich ein kleines Stückchen beschriebener Pappe in dem Sand. Vorsichtig, um nur ja keinen Sand zu verstreuen befreite ich das Zettelchen. Und darauf stand ein Name: Manasarowar! Pure Erleichterung! Da hatte sie mir doch geantwortet: „Ich bin richtig...Frau Zwiebelmuster. Danke.“



Weiter ging es über die Sandpisten. „Ist das auch der richtige Weg? Wissen die Fahrer überhaupt, dass ich unbedingt an den See muss?“ Immer wieder fragte ich meinen Mann, ob wir wirklich auch an den See fahren. Amüsiert beruhigte er mich.

Aber meine Unsicherheit blieb. Stunde um Stunde fahren, fahren – mit einem Mal war jeder still – selbst das unentwegte Radio schwieg....

Den Anblick hatten schon viele Autoren, viele Reisende versucht zu beschreiben. Ich merkte, das ich dafür keine Worte hatte.

NIEMALS HABE ICH DAMIT GERECHNET.....

In mir ist Leere, keine Dankbarkeit, kein Staunen, keine Fassungslosigkeit, keine Gedanken, keine Gefühle.....

Ein Ort auf dieser Welt, der uns Menschen nicht gehört. Ich hatte auf dieser Reise den Palast der Dalai Lamas – den Potala – gemieden. Nun stehe ich davor als Manifestation: Das Uralte der Erde. Unwirklich erhob sich schneeweiß die Kuppel einer Kathedrale hinter sandfarbenen Bergen.

Es ist ein Kosmos, ein Kosmos mit einer ungeheuren Energie.

Ich ging ein Stück zur Seite und entfernte mich von der Gruppe. Schluchzer steckten in meinem Hals. Was ist das bloß? Etwas in mir denkt: „Ist das Gott?“

So stand ich da und sehe das Auge Buddhas ganz deutlich gemalt im Schnee des Berges. Es war ein wunderbarer klarer, sonniger Moment. Strahlend blauer Himmel. Der Kailash zeigte sich uns in seiner wundervollsten, „juwelenhaften“ Pracht. Ich hatte auch Fotos gesehen von diesem einzigartigen Berg. Doch davor zu stehen und zu erkennen, dass er tatsächlich eine Pyramide ist, eine ganz und gar perfekte Pyramide, wie von Menschhand gebaut. Doch niemals kann ein Mensch eine solche Einzigartigkeit bauen. Selbst der Potala, der bei dem ersten Anblick ähnlich unwirklich erscheint, verschwindet hinter diesem Bauwerk der Natur.

Wir alle sahen das Auge Buddhas auf dem Kailash. Aber auf keinem der Fotos ist es aufgezeichnet.. Und wir haben viele Fotos von diesem 1. Moment.

Manasarowar

„Endlich freigelassen, schufen die mächtigen Wasser die Mutter von Allem...

Sie gaben den Lebensatem der Götter weiter.“ Rigweda



Wieder ging es weiter durch die unendliche Landschaft. Noch ganz aufgewühlt fiel mir wieder ein, wohin ich unterwegs war.

Der Manasarowar.

Hoffentlich hatten die Fahrer durch den Anblick des Kailash nicht doch noch vergessen, dass ich unbedingt dorthin musste.

Da lag er vor mir, ganz direkt vor mir. Groß, erhaben, unendlich wild in der Abenddämmerung und ruhig zugleich.

Manasarowar - der „unbesiegbare See“,

der auch den Namen Tso Rimpoche „der kostbare See“ trägt. Er liegt in der Barkha -Ebene, zwischen dem Kailash und dem Gurla –Mandhata - Berg im Süden Tibets auf 4586 m Höhe. Sein Umfang beträgt 88 Kilometer und er hat eine Breite von 21,7 km. Er ist bis zu 77m tief. Er hat die Form eines achtblättrigen Lotus und acht Klöster umgeben ihn. Der See wurde von Shakyamuni -Buddha mit spiritueller Macht erfüllt. Im See lebt nach dem Glauben der Buddhisten der Schlangenkönig. Dieser König ist ein Buddha der die Schlangengeister das Buddha - Dharma lehrt und die Flüsse, Blumen, Heilpflanzen, Früchte und Wälder der Welt vermehrt.

Wir standen auf sandigem Boden vor etwas, das ich vielleicht als Strand bezeichnen könnte. Zumindest hatte es die Form eines solchen. Aber es war rot. Übersät von winzigen kleinen roten Blüten. Millionen. Diese kleinen Blümchen waren so fest, dass ich auf diesem seltsamen Flecken Erde laufen konnte. Ein Anwohner aus dem kleinen Dörfchen, das vielleicht 100 m weiter sichtbar war kam auf uns zu. Er machte uns Mut den „Strand“ zu betreten. Er bat uns lediglich unsere diversen „Geschäftchen“ außerhalb dieser heiligen Erde zu verrichten. Das hieß wir sollten sogar unsere Zelte dort auf dieser rotschimmernden Erde aufstellen. Das hieß diesmal konnte ich nicht ausserhalb der Energie bleiben. Diesmal sollt eich sogar die ganz Nacht mitten auf heiligem Boden verbringen. An diesem, emotionell und spirituell für mich so starkem Kraftplatz.

Ich schaute mich um. Hier wird also unser Zelt stehen. Vor mir der heilige See, hinter mir hoch oben auf einem wilden Berg ein Tempel, links von mir ein Gebetsplatz.



Und der Kailash, der in der Abendsonne unwirklich orange leuchtet.



Ich setzte mich erst einmal hin. Auf die heilige rote Erde. Ein kleines tibetisches Mädchen am und setzte sich neben mich.



Die Sonne ging unter. Was jetzt geschah war einfach unfassbar schön. Die Sonne ging unter und dann wird normalerweise dunkel. Aber hier - hier am Manasarowar, war der Himmel direkt über mir. Ich konnte ihn anfassen. Millionen von geordneten Sternbilder. Ich konnte sie sehen die Sternbilder ganz nah, ganz deutlich. Vielleicht so wie in einer Sternwarte. Aber ich saß hier auf der Erde, der See rauschte leise, es kam Wind auf, der sich scharf anfühlte auf meinem Gesicht. Die Sterne waren von einer solchen Klarheit und lichten Form. Ich sah die Milchstraße und konnte verstehen, warum diesem Sternbild vor vielen Jahrhunderten jemand den Namen Milchstraße gegeben hatte. Es ist eine Milchstraße, keinen anderen Namen könnte dieses Sternbild haben. Dann machte uns die Natur unfassbares Geschenk. Sternschnuppen fallen in einem glitzernden Regen vom Himmel. Ich kann mir gar nicht soviel wünschen, wie die Sternschnuppen fallen. Oft hatte ich die Sterntalermeditation mit Klangschalen und dem Tam-Tam Gon in meinen Gruppen durchgeführt. Hier wurde ich zu Sterntaler. Peter nahm meine Hand. Wir standen auf und schauten gebannt in diesen unglaublichen Himmel, der eigentlich nicht nur über uns, sondern auch um uns herum zu sein schien. Ich wurde ganz ruhig.

„Ja, Morgen, Frau Zwiebelmuster, Morgen kann ich meine Vergangenheit abgeben mit Dankbarkeit und Liebe . Morgen werde ich den Frieden in mir wiederfinden.“

Wie jeden Abend krabbelte ich in das Zelt und kuschelte mich in mein Bett. Mittlerweile hatte ich viele Decken, die wir unterwegs gekauft hatten. Die Decken waren dick, warm und weich.

In dieser Nacht wurde meiner Seele alles zu viel und so sitze ich schreiend, um mich schlagend - nach Luft schnappend in meinem Bett. In mir schreit es: „Tu was, tu was...!!!“ Blitzschnell checkte irgendeine Instanz in mir alle Überlebensebenen ab: Hilfe? Gibt es nicht. Luft? Gibt es nicht. Gut, Du kannst etwas tun, Du weißt es, Du kannst etwas tun!!! Antwort: Trance, Du kannst in Trance gehen..... Ruhe, ich war in mir selber verschwunden. Da ist war ruhig, da gab es genug Luft. Nach einiger Zeit konnte ich mich wieder hinlegen. Ich schlief sogar wieder ein.

Abschied und Neubeginn

Der Mensch ist dem Prozess der ständigen Veränderung unterworfen.

Die 4 großen Wandlungsphasen Kindheit, Jugend, Erwachsen und Alter sind Kreisläufe der Natur, das Gesetz von Geburt und Tod, von Entstehen und Vergehen. Nichts bleibt – alles vergeht. Schon in der Kindheit gibt es dann wieder viele kleinere Phasen der Wandlung, viele Abschiede die ich sehr gern in den Klangräumen der Klangpädagogik begleite. Mein Bewusstsein für Schwierigkeiten in der Entwicklung, die durch nicht optimal verlaufene Lebensübergänge entstanden sind hat sich in Nepal geschärft. Meine Erfahrungen und Begegnungen mit einer traditionellen Gesellschaft, die Lebensübergänge schon in der frühen Kindheit rituell begeht hat mir selber mehr Sicherheit im Umgang mit Wandlungsprozessen gegeben. So werden in Nepal – wie auch in anderen indigenen Völkern - Babys im Alter von 6 Monaten wunderbar auf das Essen der festen Nahrung vorbereitet. Dafür kommt extra ein Priester, der die Nahrung weiht. Die Familie ist anwesend und die Atmosphäre von Wichtigkeit liegt in der Luft. Das Baby erfährt so die erste Nahrungsaufnahme als etwas sehr besonderes und die Probleme, die Eltern manchmal beim Essen mit den Kindern haben kommen hier nicht auf. Ich habe auch nie gesehen, dass eine Mutter mit Essen hinter einem Kind her gelaufen ist, um es dazu anzuhalten zu essen. Es wird davon ausgegangen, was es nicht essen will, benötigt es nicht. Dadurch werden viele Schwierigkeiten, die mit diesem Gesamtthema verbunden sind vermieden.

Vor mehr als 3000 Jahren glaubten in Griechenland die Menschen das jede Geburt von einem Schutzgeist begleitet wurde. Diesen Schutzgeist bedachte man in besonderen Ritualen zu jedem Geburtstag, damit er es gut mit einem meinte. Damals dachten die Menschen dass das Leben von Anfang an in seiner Hand läge. Nach dieser Vorstellung war man am Geburtstag der Geisterwelt besonders nahe und so brachte man Opfer in Form von Speisen und Feuer. Die Idee war, dass die Segenswünsche für einen Menschen an diesem Tag besonders kraftvoll seien. So könnten auch heute Geburtstage Möglichkeiten bieten sich bewusst von dem vergangenen Lebensjahr zu verabschieden und sich auf das neue Lebensjahr mit guten Wünschen auszurichten. Brennende Kerzen auf einem Geburtstagskuchen könnten wir auch als Feueropfer ansehen, als solche waren Kerzen

eigentlich gedacht. (Die bunte Welt der Rituale, Sonderforschungsbereich „Ritualdynamik“
Universität Heidelberg, Seite 22).

Wenn das Kleinkind seine ersten Schritte auf die Erde setzt, setzt es sie natürlich auch in einem rituellen Rahmen. Jedes Alter hat so seine Besonderheiten, die durch Rituale bewusst gemacht werden. Das Kind bekommt so genau mit, dass es älter geworden ist und andere Aufgaben und Fähigkeiten hat. Das ist auch für den Erwachsenen Menschen sehr wichtig.

Wenn ein Mensch nie bewusst erlebt hat, dass er sich weiterentwickelt, bleibt er im kindlichen Tun verhaftet. Er übernimmt keine Selbstverantwortung, bemerkt seine Selbstwirksamkeit nicht. Auch ich hatte vergessen, das ich selber entscheiden darf wie ich leben möchte. Ich hatte kaum mehr Zugang zu meinem Urvertrauen. Durch die Reize, das viele Neue und auch durch die Teilnahme an Ritualen wurde ich Stück für Stück wieder aufgeweckt und entdeckte mich neu.

Diese Erfahrungen setze ich um mit Klienten in jedem Alter um sie dort abzuholen, wo sie in ihrer Entwicklung stehen und ihnen den nächsten Schritt in der Kette der Lebensübergänge zu ermöglichen. In jedem Alter ist es möglich das nachzuholen und anzuknüpfen an der Entwicklung.

(Die bunte Welt der Rituale, Sonderforschungsbereich „Ritualdynamik“ Universität
Heidelberg)

Begleitung von Abschieden, natürlichen Lebensübergängen und Wandlungsprozessen ist mir ein wichtiges Anliegen in meinen Seminaren geworden..

Auf meinen Reisen wurden durch die oft extremen Herausforderungen Stresshormone freigesetzt. Diese werden oft für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich gemacht.

Eigentlich sind sie aber dafür da aktiv werden zu können. Die Entwicklung von Stresshormonen waren einmal die Voraussetzung für das Überleben eines Menschen. Aktiv werden zu können in gefährlichen Situationen hat den Menschen als solches gerettet. Wenn aber durch die Art meines Lebens eine Art Dauerstress entsteht folgen, Nichtwahrnehmung von Bedürfnissen, von Gefühlen, durch die Abschaltung meiner Körperwahrnehmung dann kann ich den ganz normalen Lebensübergängen nicht mehr kraftvoll und kreativ begegnen.

Ich bin in mir selber nicht mehr getragen. Vielleicht fühle ich mich sogar bedroht oder hilflos. Vielleicht nicht ganz so extrem aber durchaus von ständigem Druck umgeben machte

ich mich auf die Reisen in denen ich Stress wieder mit positiven Situationen verbinden konnte. Ich wurde wieder handlungsfähig.

Ein Ritual zum Abschied und zum Neubeginn



Foto Gianni Avramidis

Abschied und Neubeginn

Anleitung zu dem [Basic Trust Setting Abschied und Neubeginn](#) – schau`dir auch das [Anleitungsvideo](#) an.

Ich lade dich ein deinen Körper und deine Seele wieder (neu) wahrzunehmen in den Situationen von Abschied und Neubeginn. Du kannst natürlich jederzeit die Haltungen unterbrechen und dich lang auf dem Boden austrecken um zu spüren wo deine Atem gerade ist. Deine Hand an diese Stellen zu legen und die Bewegung deines Atems zu spüren bringt dich wieder ganz zurück in das Hier und Jetzt.

Wenn du jetzt oder gleich an einen Abschied denken würdest, vielleicht den Abschied von einer Freundin die länger wegfährt. Ein normaler Abschied in deinem Leben. Welche Körperhaltung würdest du einnehmen wenn du die Gefühle, die dir der Abschied gemacht hat mit deinem Körper ausdrücken würdest.

Wenn du deine Gedanken nun darauf lenkst etwas Neues einen neuen Anfang in dein Leben einzuladen, einen Neuanfang der z. B. sein könnte ganz allein einen Kaffee zu trinken in dem neuen Bistro an der Ecke. Einen Neuanfang der dir Freude machen könnte, was könnte das sein. Was hast du noch nie gemacht aber würdest es gern einmal tun. Es kann ganz wunderbar sein die Bilder und die Gefühle entstehen zu lassen, als wäre der Neuanfang jetzt

gerade in diesem Moment da. Wenn es so wäre und es eine Körperhaltung für den Neuanfang geben würde, welche wäre das dann?

Dem Neuanfang mit einem Wunschritual zu begegnen, kann dir eine wunderbare emotionale und energetische Ausrichtung geben. Der Mondgöttin Artemis wurde z.B. mit einem Honigkuchen gehuldigt, rund wie der Mond und mit brennenden Kerzen geschmückt.

Das Ausblasen der Kerzen war bereits vor vielen tausend Jahren ein Wunschritual.

IX.III. Ein Klang für den Abschied und ein Klang für den Neubeginn

Um einen vielleicht bevorstehenden Abschied bewusst zu erleben und zu gestalten, könntest du dir auch ein Musikstück für diesen Abschied auswählen und die Körperhaltung für den Abschied einnehmen. Spiele vielleicht einmal mit dem Neuanfang, wie wäre es eine Musik auszusuchen für den Neuanfang sie zu hören und die Körperhaltung für den Neuanfang einzunehmen.

So lernt dein Körper- Geist-System mehr und mehr das auf einen Abschied immer auch wieder ein Neuanfang beginnt.

Lausche auf den tiefen Atem der See, Basic Trust Klangmeditation

Einleitung

.....
Suche dir einen angenehmen Platz im Sitzen, vielleicht lehnst du deinen Rücken an oder sitzt ganz frei, warm und sicher in deinem Becken. Diese Basic Trust Klangmeditation wird etwa 30 Minuten angeleitet mit längeren Klangräumen in denen du Zeit hast dir selber Raum zu geben und zu lauschen. Sie gleitet über in einen reinen Klangraum frei von Anleitung - wiederum 30 Minuten in dem du im Liegen entspannen kannst.

.....
Ich überlasse es völlig dir ob du jetzt oder gleich deinen Atem tiefer spüren magst....Je tiefer du deinen Atem wahrnimmst je sicherer sitzt du in deinem Becken.

.....
So wie du den Kontakt merkst den dein Becken mit dem Boden hat kannst du auch den Klängen lauschen.

.....
Ich erinnere mich an einen Strand im hohen Tibet, ein Strand der vollkommen bedeckt war mit kleinen wunderschönen roten Blumen. Merkst du wie du lächelst wenn du dir dieses Bild vorstellst? Diese große Fläche bedeckt mit wunderschönen, sanft roten Blumen?Das Lächeln der Erde sind die blühenden Blumen,der Gedanke könnte dir kommen hier an diesem sehr besonderen, magischen See. Einem See ohne Anfang und ohne Ende.

.....
Lausche auf den tiefen Atem des Sees.....
Ein uralter Ort. Spürst du das Alte der Erde? Das Ewige?

.....
.....Man möchte an den Himmel klopfen um seinen Klang zu hören, so magisch ist dieser Ort, dein Kopf und deine Wirbelsäule richten sich ganz fein weiter und weiter auf um dem seltenen, wunderbaren Klang des Himmels zu lauschen.

Und wenn du deinen Blick hebst kannst du das herrliche Sternenzelt sehen das nah...so nah... über dir einen glitzernden Bogen bildet.....

Vielleicht ist es an der Zeit jetzt oder gleich in dir dein Licht zu fühlen, als wärest du selber ein herrlicher Lichtstrahl, selber Licht sein.....vollkommen lichtvoll

Ein Moment in dem du ganz für dich bist

.....
.....
.....

Wild und wundervoll auf deinem besten Weg zu sein und mehr und mehr du selber zu werdendenn es ist Zeit.

.....
.....

Du bist die Liebe in dieser Welt.....der vollkommene Klang

.....
.....

Im Ausatmen lasse nun deinen Kopf und deinen Oberkörper sanft nach vorn sinken und im Einatmen hebe dich Wirbel für Wirbel wieder an.....langsam.....ganz.....langsam.....

.....

Lasse deinen Körper nun vollkommen lang ausgestreckt auf den Boden sinken und lausche noch etwas den Klängen in dir und um dich herum nach.

.....
.....
.....

