



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.

Ich verlasse mich und finde mich



Ein endloser Himmelsklang

Es war klar, dass wir lange Strecken mit dem Jeep bewältigen mussten. Unterwegs würde es keine „angemessene“ Möglichkeit geben, „Toilettprobleme“ zu lösen. Da ich immer Wert gelegt habe, auf eine gemütliche Toilette, eingerichtet mit Zeitungen und Büchern für eine effektiv verbrachte angenehme Zeit, beschäftigte mich dieses Reisetema zu dem Zeitpunkt, als ich Lhasa verließ sehr.

Aber besagte weiße, feine Dose, die ihren Einsatz fand an schönen Plätzen mit farbigsten Blumen oder wunderschönen immer wieder unterschiedlichen Steinen und sprudelnden Bachläufen, beglückten mich dann doch sehr. Ich gewöhnte mich an die hockende Haltung in der schönen, freien Natur unter den interessierten Augen irgendwelcher- meist tibetischer- Menschen.

Wir fuhren Berge hinauf durch karge, weite Landschaften . Doch bei genauerem Hinsehen fiel mir auf, dass die Landschaft so karg nicht war. Bei jedem Stopp hatte sich das Bild mit ihren Farben, Wasserläufen, Tieren und Steininformationen wieder verändert. Die Weite und die Farben waren unendlich beruhigend für meinen Geist und meine Seele. Es gab viele verschiedene Sandtöne, unterbrochen durch Blumenfelder oder Steinwüsten. Ich hatte das Gefühl, als würde sich mein Auge –mein Blick - klären. Die Gedanken flossen langsamer, so wie auch die Landschaft langsam an dem Fenster vorbei floss.



Lieder des Lebens

Der erste Pass meines Lebens – das war so spannend! Wir fuhren die abenteuerliche Sandstraße (eher Sandweg) hinauf. Rechts ging es hinab in die unendliche Tiefe. „Hoffentlich kommt uns niemand entgegen“, ging mir immer wieder durch den Kopf. Der Fahrer hatte uns zwar schon mehrfach mit seiner unglaublichen Kunst zu fahren überrascht – aber HIER???!!!! Ich hatte richtig Angst um mein Leben.

Es ging immer höher und an der Wegkante wurde es immer tiefer. Wirklich hoch hinauf und richtig und richtig tief hinunter fuhren wir.... So wurden allmählich alle leicht hysterisch, fingen an zu kreischen und zu kichern, Witze zu erzählen und dann – begangen wir zu singen. Alte deutsche Wanderlieder und Seefahrerlieder schwebten äußerst lautstark durch Hochtibet.

Dem Fahrer schien es zu gefallen, er sang auch – gleichzeitig – tibetische Lieder – eine Kakophonie des Kluges.

Dann kamen wir an dem Yamdrok Pass an. Die ganze Aufregung hatte sich wirklich gelohnt. Unter uns breitete sich ein unglaublich blauer riesengroßer, heiliger See aus.

Körper oder Geist?

Die wüstenähnliche Landschaft in Hochtibet bewirkte immer mehr Entspannung. Ich konnte immer weniger nachdenken. Die Fokussierung auf meinen Körper half mir dabei sehr gut. Ich hatte eine sehr deutliche physiologische Wahrnehmung der Höhe von 2000, 3000, 4000, 5000 m Höhe. Zum Teil veränderte sich kurz mein Herzrhythmus. Ich hatte davon gelesen, doch diesen Vorgang in meinem Herzen zu spüren bewirkte eine eigenartige Distanz zu mir selber. Zum ersten Mal in meinem Leben merkte ich den Unterschied zwischen meinem Körper und mir, ohne genau erklären zu können was ich damit meinte. Sehr diffus nahm ich wahr das sich etwas veränderte. Vielleicht war mir mein Körper gar nicht mehr so wichtig. In der Vergangenheit hatte ich mich sehr lenken lassen von Befindlichkeiten und Krankheiten. Auch Äußerlichkeiten wie Aussehen und Körperpflege waren mir immens wichtig. Sollte sich das alles jetzt ändern?



Auf jedem Pass, der höchsten Stelle des Berges, den wir gerade hinaufgefahren waren, stieg ich aus. Hier oben wohnen nach dem Glauben vieler Völker die Götter. So erzählten die vielen Windpferdchen (kleine Zettelchen auf die Gebete und Mantras geschrieben stehen, sie werden in den Wind geworfen und reiten auf den Wogen des Windes zu den Göttern), die bunten Windfahnen (bunten aneinander gereihte Tücher) mit ihren Gebeten und die vielen von Menschenhand gebauten kleinen Steintürmchen von dem Glauben der Menschen.

Seltsam distanziert nahm ich beim Aussteigen meinen Herzschlag wahr und das schwierigere Ein- und Ausatmen. Das Leben reduzierte sich. Ich konzentrierte mich auf meine Wünsche, was war die Ausrichtung in meinem Leben in diesem Moment? Meine Gebete richtete auch ich an die jeweiligen Götter, die diesen Berg bewohnen.

Die Süßigkeiten waren Kaugummis, die ein Mitreisender immer unter seinem Sitz versteckte, damit sie den tibetischen Kindern vorbehalten blieben. Geschenke wie Süßigkeiten werden in Tibet als Opfergaben für die Götter angesehen auch wenn man sie den Kindern gibt. Es gelang ihm allerdings immer weniger auf die Opfergaben aufzupassen. Mit angemessen schlechtem Gewissen saßen alle immer wieder verschämt kauend und grinsend in den Wagen. Wie ist das eigentlich, wenn man die Opfergaben aufißt?, fragte ich mich. Das wirkt sich bestimmt schlecht auf meiner Karmatafel aus.

Lebensrad - Welche Bedeutung kann diese Philosophie für dich haben?



Foto: Das Kalachakra Mandala des derzeitigen Dalai Lama stellt zusammen mit der Tara Staue meinen Altar dar. Kalachakra bedeutet „Das Rad der Zeit“. Es bedeutet das Verständnis der äußeren und inneren Welt und die Verbindung von beidem. Schritte die ich nach außen sichtbar gehe verändern meine Welt im inneren und im Äußeren und darüber hinaus.

Meine erste Begegnung mit einem Thangka



Das Bild in dunkleren Farben und Gold fein gemalt auf Stoff – genannt Thangka – habe ich das erste Mal in Nepal gesehen bei dem religiösen Maler und spirituellen Lehrer Madhu Chitrakar im Jahr 1994. Es hat mich in seiner Vielfalt und Ausstrahlung berührt, mich in sich hineingezogen. Niemals hätte ich gedacht das mich mein Rad des Lebens nach Hochtibet führen würde.

Das buddhistische Lebensrad wird in Kreisen dargestellt in inneren, mittleren und äußeren Kreisen. Jeder Kreis hat eine wichtige Bedeutung und wiederum Vielschichtigkeit. Dieses Bild könnte man auch auf den Menschen übertragen, auf den Charakter, die Fähigkeiten, und die Möglichkeiten die das Leben bietet.

Habe ich meinen Weg vergessen?

Wir alle setzen uns kurzfristige Ziele wie 6 Seiten zu schreiben oder langfristige Ziele die vielleicht den beruflichen Werdegang betreffen. Doch wie geschieht es dann das wir von diesen komplett abweichen und das Leben ein völlig anderes wird. Ich habe dazu viel recherchiert

und Studien gesucht aber nichts gefunden. Daher kann ich hier nur meine eigene völlig subjektive Philosophie anbieten.

Ich habe einmal einen Spruch gelesen:

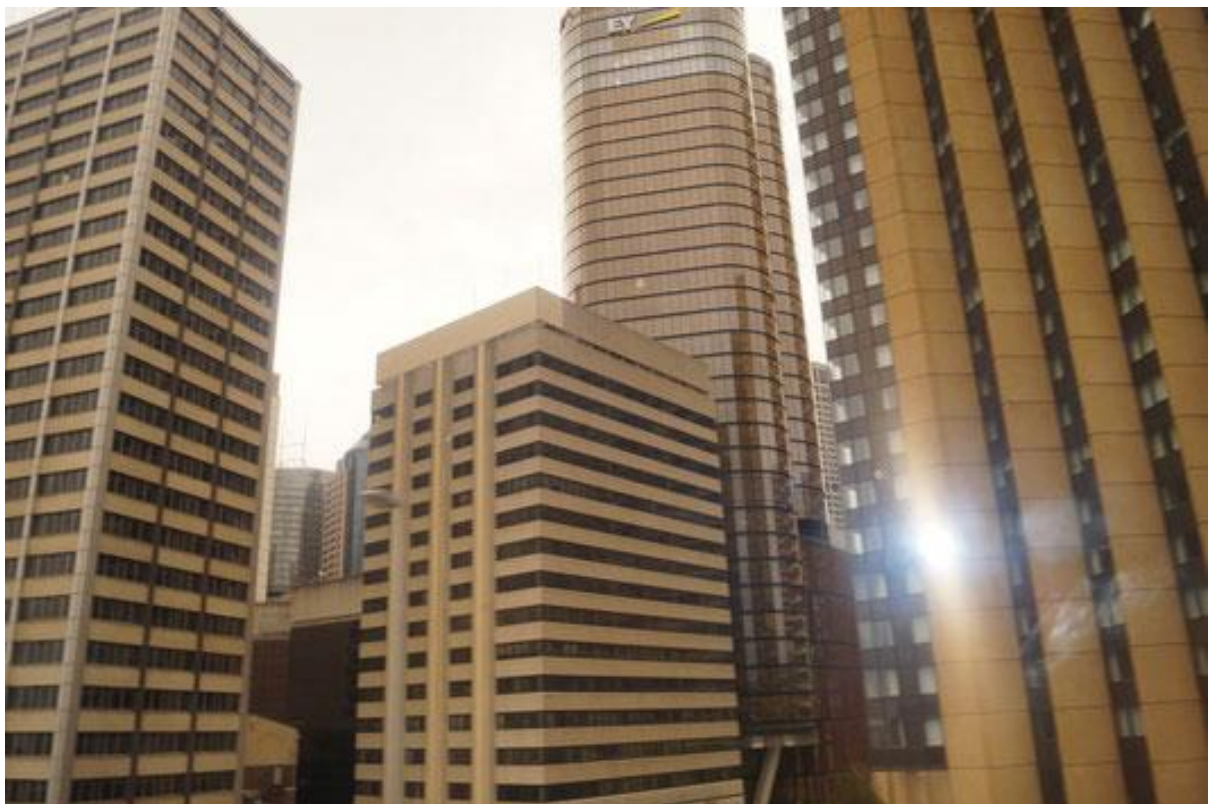
Das Leben geschieht während wir planen. Oder so ähnlich.

Vielleicht geht es darum gut hinzuhören in das Leben – in die Lebensenergie hinein?

Keine Pläne zu machen?

Vielleicht geht es in unserem Leben eher darum mich selber wahrzunehmen, meinen Herzschlag zu fühlen wenn ich ein inneres Bild entstehe lasse?

Die Äußerlichkeiten im Leben, der Kleidungsstil, was wird von mir wo erwartet, Geld, Haus, der Nachbar, Freunde, die Familie. Alle und alles hat Erwartungen an mich von denen ich mich beeinflussen lasse.



Je mehr ich mich beeinflusse lasse von diesen Äußerlichkeiten je weniger nehme ich meine eigene, tiefe Essenz wahr. Je mehr drifte ich ab von meinen tiefen Fähigkeiten mit denen ich auf die Welt gekommen

bin, meine Bestimmung? Je weniger sehe ich den nächsten möglichen Schritt in meinem Leben. Vielleicht rede ich manchmal mit echten Freunden darüber das ich meinen Weg den ich suche. Aber ich habe vergessen, vergessen durch das Leben das der Weg ja schon da ist. Das das Rad des Lebens bereits rund und fertig ist.



Meine gesunde Seele ist voller Energie und Schönheit

Ich habe auch schnell vergessen das meine Seele voller Energie ist und diese Energie mein Leben und – ja das kann sein – auch mein nächstes Leben beeinflusst. Wenn ich unachtsam handele verletze ich die Energie meiner eigenen Seele und die Energie der Seele des Gegenübers. Hat das Auswirkungen auf meine Leben? Habe ich dann noch Kraft für wichtige Entscheidungen? Ich denke eher nicht.

Natürlich habe ich mich mit dem Thema der Achtsamkeit - der Wertschätzung beschäftigt. Als ich integrales Management studierte habe ich Prof. Kennedy kennengelernt. Dieser ältere Mann hat mir so liebevolle und unschätzbar deutliche Wertschätzung gezeigt und er sah dabei so glücklich aus. Das hat mich nachdenklich gemacht. Ich stellte mir die Frage, wie kann ich mein Lebensrad positiv drehen lassen wenn ich immer nur darauf warte das ich von irgendwoher Wertschätzung bekommen. Gesehen werde? Kann es sein das es mich glücklicher machen würde wenn ich den Weg wählen würde Achtsamkeit und Wertschätzung anderen Menschen zu geben? Ihre Seele zu nähren?

Meine Lebensreise führte mich dann nach über eine Yogalehrerausbildung nach Kalifornien. Ich erlebte soviel Nettigkeiten und Höflichkeiten mir gegenüber und dieser Umgang gefiel mir nach einiger Zeit der totalen Überforderung. Denn in meinem Umfeld war es nicht normal das jemand dem anderen sagte das er eine schöne Haut hat. Es gab viele wunderbare und tiefe Gespräche, aber diese nette Lockerheit im Umgang in Kalifornien tat mir gut.



Erlösen kann ich mich nur selber

Aber ich erlöste mich selber von allen Äußerlichkeiten in Tibet, nur so konnte ich mich selber wieder entdecken, konnte meiner puren Seele wieder Raum geben. Erlernte das mein Leben seinem eigenen Plan folgte und ich diesem Plan, diesem Lebensrad folgen musste.

Durch Klang wird meine Seele geweckt, dann kann ich tief hineinhören in ihre Weisheit und aus dieser Weisheit heraus Entscheidungen treffen



Foto: Janine Gabelmann (Seminarleiterin Emily Hess Klangyoga)

Dein Weg, Schritt für Schritt



Die Audio Fantasiereise findest du in meinem Shop.

[Zum Shop](#)

Text für Deine Anwendung in einer Gruppe

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 ganz seltsamen Ort.....etwas verwirrend.....so viele Wege die du sehen kannst...Wege aus grünstem Moos....ein anderer Weg aus Wasser.....und noch ein Weg aus großen Felssteinen.....ein weiterer Weg aus buntesten Edelsteinen.....

Ich überlasse es völlig dir, ob du dieses Bild entstehen lassen möchtest, wie du immer klarer deinen nächsten Schritt setzt....einen Fuß hebst .. ganz sanft und den Fuß seinen Schritt gehen lässt....immer wieder einen Fuß hebst und den Fuß seinen Schritt gehen lässt... langsam... ganz langsam... alle Wege scheinen zu klingen, mit den schönsten Klängen scheinen sie dich zu locken.....um dich herum und in dir an- und abzuschwellen... einfach die Klänge genießen.....die Wege, sind schön... so wunderbar...es kann so beruhigend sein einfach immer wieder einen Fuß zu heben und einen Schritt zu gehen.... Wo führt dein Schritt dich hin...Neugier darf dich umarmen...Neugier darauf wo dein nächster Schritt dich hinführt.....weiter... langsam...fokussiert auf deine sanfte, ruhige und langsame Bewegung...wohin führt sie dich... wenn du dich umschaust siehst du schon einen großartigen Weg hinter dir liegen... vor dir liegen so viele Möglichkeiten....wieder einen Fuß heben und den nächsten langsamen, entspannten, fast verträumten Schritt gehen... erkennst du schon wohin dein Schritt dich führt?

Nimmst du den Weg den dein Körper gewählt wahr? Ist das Wasser? Die Farben? Die Steine? Über welchen Weg läufst du gerade, ganz sanft, ruhig, neugierig und entspannt.....

Möchtest du nun eine Pause machen und dir ein gemütliches Plätzchen auf deinem Weg suchen, um einfach mal nur zu schauen? Zu schauen wo du gerade bist?? Es dir gemütlich machen auf deinem Weg?

Dich selber überzeugen wie wunderbar es ist, wie entspannend und leichteinfach hier sein, ganz sicher, auf deinem Weg sein...ganz sanft, ganz ruhig eine Pause machen

Das Licht, die Farben, den Moment.... wahrnehmen....
Sicher und geborgen,sanfte, entspannte Gedanken,
träumerisch.....

.... genau so ist es richtig...jetzt ganz leicht...jetzt da du weißt, du bist geborgen und sicher, tief einatmen und tief ausatmen, ganz in deinem Rhythmus auf deinem Weg sein, nur du....

Jetzt, nur jetzt ist dieser Moment...in dem du deinen Weg wahrnehmen kannst, die besondere kraftvolle Energie deines wunderbaren Weges in deinen Zellen fühlen, während dein Körper ruhig, sanft und entspannt einen Schritt geht.....und eine Pause erlebt.....

Der Zauber eines Augenblicks

Dein Weg....kraftvoll....geheimnisvoll....

Überall um dich herum ist Magie, schau hin, schau genau hin! Denn die Welt ist nicht was sie zu sein scheint.....während du den nächsten Schritt gehst...erinnerst du dich wieder.....an deine Träume...

Wohltuende Klänge, angenehme Düfte laden zum Einsinken ein....frei sein....Weite...Ruhe.....Raum haben für deine Seele in deinem Inneren.....,

Eine sanft flüsternde Stimme in deinem Innern? Von außen kommend fragt: Wohin führt dich dein Weg?

.....Lausche auf den tiefen Atem deines Weges, während du dich umschaustalle Möglichkeiten siehst und wahrnimmst.....

.....

Dein Weg kann auch ein Ort der Ruhe sein um Zeit zu haben, sich mit sich selber wieder anzufreunden, auf die eigenen Wünsche, Lösungen und Ziele wieder zu hören.....

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