

Inhaltsangabe

NEU JAHR	2
Eremitage de St. Francesco	4
Naturgaben	8
Vollmondbad in S. Casciano dei Bagni	10
Vollmond im Januar	12
Mondfinsternis	16
Tanzen	18
Sonnenbad	22
Winterzeit	24
Gotteswolken	28
Aprilmond	32
April	34
Himmelsfenster	36
Heilung	38
Osterbotschaft	40

IN MEMORIAM
Lebensdialoge
G a b e n

Italien IV



Inmemoriam



Im Namen Der L i e b e
nel nome Dell' a m o r e

die Auferstehung
in eine andere,
Neue Daseinsform

die Neugeburt
hinter jeder Schwelle
die WIR überschreiten

Himmel und Erde
Einleben

Mensch, Tier, Pflanze, Stein
Einleben

Einleben

Atemhauch Liebe

Mögen alle Wesen

Einheit spüren -
Ihre Herzenstüren ö f f n e n
und so überwinden
selbstgeschaffene Weltenillusionen
der Grenzen und Barrieren

der Seele Wahrheit in die Welt tragen,
Die ein Neues Morgen Schafft
im ständigen Jetzt und

des Geistes Immersein erinnern,
die Botschaft aller Boten
in Raum und Zeit

Die Stille a t m e n, die l e b t
ICH BIN

" Solange noch
Ein Wesen leidet, BIN ICH
das Licht Der Nacht,
Geborgenheit spendende Quelle
in seiner Seele, seinem Geist, Die
die GNADE der Heilung ausgießt:

Liebe -
Frieden -
Freude

Danke

Die
BotschafterInnen
im Namen Der Liebe
seid Ihr Alle
Auferstehung
ist
Dein Ja für das Leben
Dein JA für das Sein
Dein JA für die Quelle, die Dich geboren
Dein Ja für Dich

Eintritt
in die inneren Räume die
hinabführen über kleine Stiegen
bücken um hinabzusteigen
durch enge Steinöffnungen
hin in die Tiefe -

die Tiefe des eigenen Herzens

verweilen - mich sammeln -
schweigend mich Ihr öffnen
- Dem Grund des Seins

Äußerlichkeiten die abfließen
wie Schnee der schmilzt im
Licht Der Einen Inneren Sonne

Innigkeiten voller Liebe
die sich ausbreiten und
emporschweben auf Engelflügeln -
sich erheben in lichte Höhen

innerliches - jubilierendes Singen
Der Einen Lebensmelodie

Danksagung
und Aufstieg in
den Waldgarten der Eremitage

+

Osterbotschaft

Jeder Mensch, jedes Wesen
das leidet,
BIN ICH

wird noch immer
gequält, gezeißelt,
verspottet und gekreuzigt -

verraten an
die Welten des Egoismus,
die Es binden in
Ketten von Abhängigkeiten
an Geld, Besitz und Machtstrukturen

dabei sind
W I R
geschaffen als

Wesen

Der Liebe, Des Lichtes,

Des Ewigen Lebens



Heilung

Heilung für
Körper - Seele - Geist
ist der Weg der Seele,

führt
über Zeit und Raum
in Ebenen von
Himmel und Erde -

unser Wesen
ist eingebettet in die
Körperlichkeit auf Erden,
die uns anleitet,
uns zu Einen -

unsere Seelentüren
im Herzen öffnen bedeutet:

die Kraft,
die uns Leben gibt,
in uns fließen lassen,
uns in Ihr wiederfinden =

Ganzsein

für
E I N L E B E N
Klingt Ein Ton

für
E I N L E B E N
Pocht Ein Herz

für
E I N L E B E N
Strömt Eine Liebe

-
E I N L E B E N E I N G E I S T

Die Himmel Die Erde
Erschaffen
i n
E I N S

E I N L E B E N E I N G E I S T

I C H B I N
Ein Dank - Lobgesang

Himmelsfenster

Tagesgaben

Zwischen
Bergen und Hügeln
schiebt der Wind heute
Wolken vom Süden her

dunkles Blau
von Regenwolken überzieht
das Land mit
taubengraublauem Schleier

im Schimmer
des Regens glimmert es wie
tropfendes Nass auf Schiefergestein

durch die weit
geöffneten Wolkenfenster
dringt heller Sonnenschein
und

dicke, weiße Wolken
türmen sich über gemächlich
wandernden Schattenwolken,
gleich den Hügelketten des Landes
gen' Himmel

Sonnenlicht -

Wärmender Sonne Strahlen
die auflösen

die Schwere der Nebelschatten -
den Dunst der Vergänglichkeit,
um leicht und frei hinaufzusteigen
in himmlische Höhen und dann als

gesegnete Tropfen
niederfallen auf die Erde,
die ihre Wasser trinkt,
um alles Leben zu gebären

Naturgaben des Kosmos
im Randgebiet unserer Sonne -
unseres Universums
für den Paradiesgarten Erde

Lebensform voller Schönheit

Lebendes Zeichen liebenden Geistes -

webendes SEIN

Danke

A p r i l

Morgensonne
blauer Himmel
Wolken, leicht wie Federn

Blütenbäume
Blumenduft
Wiese voller Gänseblümchen

lachende Kinder
schnurrende Katze
Hundegebell
zwitschernde Vögel

Regentropfen
Sturmwind
Blitz und Donner
Hagel

Hügel im Sonnenlicht
Berge unter Schattenwolken
zartes Abendrot
Vollmond hinter Zweigen

mich dankend
im Leben neigen

+

Wie die Mondin
vom Wolkenkranz umgeben
hüllen uns ihre
Wasserdämpfe ein

Nebelschwaden
die aufsteigen über
dampfenden Wassern
in denen wir untertauchen -
erholsam uns erwärmen in
kalter Januarnacht

genießen und schmelzen in
fließenden Himmelswassern -
von der Erde aus schier
unerschöpflicher Quelle seit
Jahrhunderten emporgetragen,
mit ihren Zusätzen angereichert,
sprudelt sie für uns

Heilende Wasser -
Heilquellen die uns
Gesundheit schenken

Danke

Aprilmond

Vollmond
hinter den Zweigen

leises Klingen
in der Stille des Raumes,
zwischen Erde und Himmel
strahlendes Licht

im Dunkel der Nacht
wacht die Mondin, in einer
kalten Aprilnacht, mit den Sternen
Öffnet das Himmelstor
für Lebensträume, die die Sehnsucht
nach Liebe, Wärme, Licht und Sonne
in uns wecken, uns erinnern an das

Ewige Licht in unseren Herzen,
das aufersteht und mit der
Fülle der Kraft
Fruchtbarkeit schafft

Der Wind
treibt die Wolken vor Ihr her,
hüllt Sie in luftige Schleier

„Zuerst machen wir einen
Lichthut aus Dir - wunderbar
siehst Du aus“ rufen sie,

danach
glänzt die lustige Mondsichel
zwischen tanzenden Wolken und
schwupp die wupp,
ist sie ganz verschwunden

Simsalabim
heißt der Zauberspruch von Bruder Wind
mit dem er nun die Mondin zurückruft -
aus seinem Zauberhut
steigt sie als strahlendes Licht, das
die Wolkengeister hinter sich lässt
Applaus - Applaus

Für den letzten Auftritt
wirbelt Zauberer Wind die dunklen
Wolkenbänder um sie herum und
übrig bleibt eine Mondin als
kleine, feine, goldene Schale

Lieder noch ohne Noten

Lied:

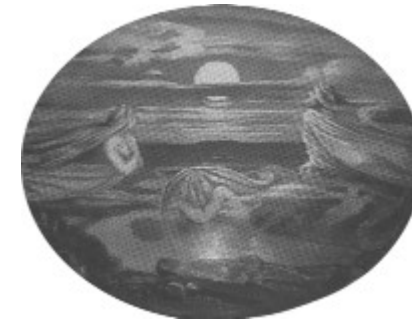
Ich bin fröhlich im Herrn

Ich bin fröhlich im Herrn
ich bin fröhlich im Herrn
er gibt mir das Leben
und das hab ich gern

Ich grüße die Sonne am Morgen
ich grüße die Sonne am Morgen
denn ER gibt ihr Wärme und spricht
für all meine Kinder ist Licht

Ich grüße alles Leben der Natur
ich grüße alles Leben der Natur
denn SIE gibt es in Überfülle
aus Liebe für des Geistes Hülle

Ich grüße den Mond und die Sterne
ich grüße den Mond und die Sterne
denn ES hat sie für uns gemacht
als Schutz und Mantel der Nacht



Naturgeister
die den Mond anbeten

aus der Schwind-Mappe

+

+++

Gotteswolken

Vision

Den Morgen begrüße ich
mit Gesang, Liedern:
Ich bin fröhlich im Herrn und
Ich freue mich ein Gotteskind zu sein

Am Himmel blinkt eine Nebelsonne auf,
die Fächerwolken enthüllen mir
das liebend grübende Auge Gottes
und dann bilden sie

Gottes Gesicht
mit einem geöffneten Dritten Auge
auf der Stirne -
einem geöffneten rechten Auge
und einem liebevoll lächelnden Mund,
die linke Gesichtshälfte ist
von Schattenwolken bedeckt
und ich höre:

„ So siehst Du MEINER GANZHEIT SEIN -
Hell und Dunkel - ALLES BIN ICH “

Vom Wind bewegt, ändern sich
die Gotteswolken und es erscheint

das Lamm -
Sein Gesicht mit vertrauensvoll,
den F r i e d e n ausstrahlendem Blick

Ohne
die Lichtreflektionen der Mondin
die hinter der Erde Sein

der Sonne Schein verliert um dann
Erneut geboren zu werden -

Herauszutreten
aus den Schatten der Nachterde mit
grandiosen Lichtspielen am Himmel

wer sieht das Schauspiel
der Himmelslichter?

wer erfreut sich daran
in kalter Winternacht ?

wer tanzt mit ihr
den Tanz der Wandlung?

Offene Herzen die mit
offenem Sinnen wahrnehmen
die Energien der Zeit -

Unendlichkeit

Danke

Schneeflockentanz -
Schneeflockentanz

die Schule schwänzen,
die Augen glänzen,
die am Abend müde tun,
um sich vom Spielen auszuruhen

Am Himmel glitzern
Mond und Sterne,
eh' wir uns in den Betten wärmen

ein Dankgebet zum Himmel steigt
an Engel die uns leiten, zu
Träumen hin in Gotteshand -
für dieses Wintermärchenland

Winterzeit - Wunderland

unter der Schneedecke
schläft auch die Erde,
auf das ein Neuer Tag bald werde,
an dem wir können weitermachen
mit

Wintermärchen - Zaubersachen

Ich will tanzen mit dem Wind
im Gewand des heulenden Sturmes,
mit dem Er die Meere aufwühlt,
in gigantischen Wellen und
rollenden Wogen die Ufer betritt,
Land und Wasser sich mischen, damit
Neuer Ton - Neue Form entsteht

ich will tanzen mit dem Wind
im Gewand gleißender Lichtstrahlen,
die mit Ihm im Herzen der Sonne
einen Liebestanz kreieren, der in
explodierenden Wellen alles Leben beginnt

ich will tanzen mit dem Wind
im Gewand einer winterklaren Nacht,
das geschmückt ist mit Sternen -
dessen Saum in leuchtenden
Schneekristallblüten funkelt und
deren Krone die Mondin ist,
die in Ihren Tiefen
die sehnsuchtsvollen Stimmen der Dunkelheit
in den Adern des Lebens hört -
den Ruf der Seelen,
die Er dann mitnimmt, damit sie ihr
Neues Lied singen zum

Lobpreis Gottes,
Die alles geschaffen

Winterzeit

Der Wind

treibt Schneewolken ganz schwer,
vor sich her und ruft den Kindern zu:

„ Macht Euch bereit, es ist Winterzeit !

Wo sind Eure Schlitten, Ski,
warme Jacken, Mützen, Handschuhe,
Socken, Stiefel ? das braucht
ihr jetzt, denn gleich lade ich
die Schneeflocken bei Euch ab
und dann setzt Euch in Trab “

es dauert gar nicht lange,
da tanzen weiche Flocken,
hängen sich in Locken
auf Bäume, Büsche, Äste -
decken Haus und Garten fein,
mit weichem Schnee bald ein

Die Kinder jauchzen:

„ Schulfrei - Hurra, hurra -
der Winter der ist da -

Schneeflocken, Schneeflocken,
ihr könnt uns fröhlich locken,
in Eure Welt, die klar und rein,
uns lädt zum Rodeln, Wandern ein



Feder - leicht

+++

Im Herzen
hören - sehen - fühlen

N e u j a h r

Der Himmel
ein Meer voller Sterne, die
strahlend hell leuchten

Diamanten des Lichtes,
das uns begleitet durch
die Dunkelheit der Nacht -

Augen, die schauen
die Pracht der Himmelslichter

Ohren, die hören
den Ton der Schöpfung,
der machtvoll erklingt

Engelrauschen in der Zeit,
die ihre Pforten öffnet für
den Jahreswechsel, der eintritt
in kalter, klarer Nacht,
in der unsere Seelen
eintauchen in Wurzelsphären -
eintauchen in des Seins Ewigkeit

Ich Bin gebunden,
im Geist Der LIEBE IST

in Der
das Herz
aller Wesen pulsiert,

in Der
der Ton
aller Wesen klingt,

in Der
das Licht
aller Wesen leuchtet,

Ich Bin gebunden,
im Geist Der LIEBE IST,

in Der Ich lebe

OM
Shalom - MO - Namaste - Inshallah
Amen

ICH BIN

Danke

Eremitage de St. Francesco

Abseits der City Assisi
hoch in den Bergen
ein kleines Seitental
im Spätnachmittagslicht
der Neujahrsonne

Einlass in die von
St. Francesco geliebte
Eremitage -

Ort der Stille -

Ort des Kräftesammelns -

Ort des Hörens der
Inneren Botschaften

Durchschreiten der Klause -
Kirchenraum voller Weihrauch
betende Menschen -
feierliche Ruhe

Grüßen die Göttlichkeit
mit liebendem Herzen

Innenhof mit Krippe -
weiter Blick gen' Himmel - über
die bewaldete Schlucht die sich
im Licht der Sonne färbt im
Spiel von Licht und Schatten

Keine Hand
ist geschaffen,
mit ihr zu töten

kein Auge
ist geschaffen,
dass es weint

kein Mund
ist geschaffen,
Lügen zu sprechen

kein Ohr
ist geschaffen,
Schreie des Schmerzes zu hören

keine Nase
ist geschaffen,
Gefahr zu wittern

kein Wesen
ist geschaffen,
jemals zu sterben -
Todesängste zu leiden

denn es gibt

Umfangen werden von
Gleißendem Abendrot
mit tiefblauen Wolkentuffen -

dem Gurrenden
Abendgesang dreier Tauben
die auf dem Dach der Klause
vom Frieden künden
der sich von dieser Stätte
ausdehnt über der Erde Sein

mögen

das Heute - das Jetzt

im Einen Klang der Schöpfung

der Welten - des Kosmos -

der Natur erklingen

mögen

Friede und Freude einkehren

in jedes Menschen Herz

Erst mit dieser
Erkenntnis, diesem Spüren
gibt es Religionen,
dürfen sich die Menschen

Christen, Buddhisten, Mohammedaner,
Hindus, Shiks, Sufisten, Shintoisten,
Taoisten, Juden, Brahmanen,
Druiden, Schamanen,
und Bruder und Schwester nennen

erst dann,
in dem Augenblick, dem Moment
in Zeit und Raum von Himmel und Erde,
öffnet sich
Unendlichkeit

sind WIR Auferstanden

auferstanden im Leben,
das Ewigkeit IST

ICH BIN
unvergängliche Liebe

A g a p e

+

Für
E I N L E B E N

Für
E I N L E B E N
Atmet Eine Stille

für
E I N L E B E N
Sprudelt Eine Quelle

für
E I N L E B E N
fliegt Ein Adler

für
E I N L E B E N
Strahlt Eine Sonne

für
E I N L E B E N
Scheint Ein Mond

für
E I N L E B E N
Leuchtet Ein Stern

Meine Gedanken wirbeln
in vollendeter Schönheit
im Tanz meines Lebens mit Ihr
über der Erde Sein -

vergeben Kränkungen und
erlittene Verletzungen,

bringen
Gesundheit - Kraft - Mut
weiterzuschwingen in
Erdensphären -

Breiten
meine Seele aus mit all
der Freude - der Liebe,
deren ich fähig und

tragen mich
auf Flügeln, die
leicht - zart - sanft
einkehren in

Die Stille meines Herzen
Die Stille des Schweigens
Die Stille des Friedens
Die Stille die mich weiterträgt
als Himmel und Erde reichen -

Ewigkeit

Danke

Naturgaben

Januarsonnentag in Umbrien -
hell scheinende Morgensonne
über dem Himmelszelt -
sanfter Wind weht übers Land

zwischen den Bergen, im Tal
pilgern Nebelgeister mit
schleppenden Schritten

schreiten mit dunkler Last

ruhen aus auf Nebelbänken

hüllen sich ein in dicke Gewänder,
um mit Bruder Wind zu wandern -

auf dem Wege
flüstert er leise:

„ wallt weiter
auf Eurer Reise -
weiter in die Ebene,
dem Licht entgegen “

Offene Wolkenfenster,
die mir die Wärme der
Frühlingssonne bringen,
zeigen ein strahlendes, hellblaues
Himmelsmeer, das den Augenblick
im Raum der Erdenzeit ausdehnt

Einatmen - Sein

Schön, dieses Leben -
ganz darin mich wohlfühlen

ich stehe im Sonnenlicht -
mich streichelnder, linder Wind
und in der Ferne, im Tal fließen
Himmelwasser hernieder zur Erde

Lebenssinn erfrischen
mit Licht und Schatten
Sonne und Regen

ein fröhliches Lächeln
bietet

den Friedens des Herzens
der Schöpfung als Dank dar

+++

Vollmondbad
in S.Casciano dei Bagni

Die Mondin
trohnt heute in ihrer
vollen Größe am
Nachthimmel über
S. Casciano dei Bagni

sie schwebt
gemächlich über uns,
steigt hinter den Bäumen auf,
strahlt mit den Lichtern des
angestrahlten Castells um die Wette

vom
nachtdunklen Himmelsmeer
lädt sie uns ein

einzutauchen in den
Gesundbrunnen der Natur

wir steigen ins Bad -

In heißer Quelle,
die ihre Schwefeldüfte verströmt
laben sich Körper, Seele, Geist

Übersetzung
traduzione: Lara Strada

aprile

rosso del mattino
cielo blu
nubi lievi come piume

alberi in fiore
profumo di fiori
prati pieni di margherite

bimbi ridenti
gatti ronfanti
abbaiare di cani
uccelli cinguettanti

gocce di pioggia
vento di tempesta
lampo e tuono
grandine

colline alla luce del sole
monti all'ombra di nubi
tramonto
luna piena dietro i rami

m' incino ingrazio
incline alla vita

+++

Vollmond im Januar

Das Himmelszelt
mit Wolken schwer,
trägt ein Sternenkleid

dunkle Nacht
schmückt ihr Gewand
mit der Mondin,
die rund und in ihrer
ganzen Fülle strahlt

Wind und Wolken
tummeln sich um sie herum,
entwerfen spielend neue Creationen
für den Nachtmantel

„Wir sind hier um Dich,
damit Du auch heute
Dein Aussehen Veränderst“
rufen sie der Mondin zu,
die sich ihrem bunten Treiben
nicht entziehen kann

„Ich freue mich auf unser Spiel“
antwortet sie - verschwindet schnell
hinter dem Vorhang und
das Schauspiel beginnt

Kirschbaumblüten
im Mondenschein -

weißes Blütenmeer
der Frühlingsnacht

sprichst
die uralte Sprache von
Wachstum und Gedeihen, von
schlummernden Düften und
reifenden Früchten

Vollmond - Blütenbaum

wiegst des Lebens Traum

singst des Lebens Lied,
auch in heller Mondscheinnacht,
weil Leben Freude macht

+++

„Kommt her
und legt Eure Träume
in die Mondenschale“
fordert er die Zuschauer auf

„Alle Eure Träume nimmt sie mit
ins Himmelsreich um sie dort segnen
zu lassen und im nächsten Monat
könnt ihr sie dann bei Ihr abholen“

mit fröhlichem Gemurmel
strömen die Wesen herbei -
werfen ihre Wunschträume,
aufgeschrieben im Buch ihres Lebens,
in den Schoß der Mondin damit
sie geboren werden im Wandel des
Lebens, der von Ihr bestimmt wird -

Eine majestätische Mondin, um die sich
alle Wolken in einem riesigen Kreis
versammeln und dankend verbeugen -
nimmt huldvoll den Schlussapplaus
entgegen für das Spiel
der Himmelslichter im Januar,
deren Hauptdarstellerin sie ist

Buona Notte - dormi bene

Danke

Lied:

Ich freue mich ein Gotteskind zu sein

ich freue mich- ein Gotteskind zu sein
...- denn Du hast mich gedacht allein
...- denn Du hast mir geschenkt soviel
...- denn Du bist ja mein Lebensziel

ich freue mich- ein Gotteskind zu sein
...- denn Du rufst: Kind des Lichtes MEIN
...- auch an all der Schöpfung Dein
...- denn Du ja bist der Vater mein

ich freue mich- ein Gotteskind zu sein
...- dass ich den Ruf noch hörte Dein
...- dass DU so lang gewartet hast
...-dass ich nun weiß hier ist mein Platz

ich freue mich- ein Gotteskind zu sein
...- denn Du bist ja die Lieb allein
...- denn ich bin ja ein Teil von Dir
...- denn dass heißt ja - ich gleiche DIR

ich freue mich- ein Gotteskind zu sein
...- und stimme in den Jubel ein
...- und singe dankbar dieses Lied
...- dass e s zu Deinem Herzen zieht

+++

Mondfinsternis

Mondfinsternis in einer
Vollmondnacht im Januar

Die Mondin strahlt hell
am Sternenhimmel und

dann - inmitten der Nacht
geschieht es:

Die Erde ohne das Licht der Sonne
das die Mondin reflektiert

Dunkelheit der Nacht

Lichtfrequenzenergien
die verändert sind -
uns

einladen in die
Nachtebenen des Seins

Faszination die uns
einfängt

Für
diesen Segen dankend,
neige ich mein Haupt

beginne
mit staunend, sanftem Lächeln
den Neuen Tag,
die Gewissheit im Herzen

Gottesliebe umfängt
mein Erdenleben und führt mich
auf Ihren Wegen

-

Botschaften Der Liebe
durchweben
Raum - Zeit - Welten

Botschaften der Liebe
durchweben
Himmel und Erden

Botschaften der Liebe
durchweben
die Herzen der Wesen in Eins

Ehre und Lobpreis Dem SEIN,
das uns lenkt

Danke
für des Lebens Geschenk

+

T a n z e n

Ich will tanzen mit dem Wind
im Gewand eines sommerheißen Tages,
mit dem Er sanft das Gras wiegt -
mit kühlender Brise erfrischt

ich will tanzen mit dem Wind
im Gewand wirbelnder Luftgeister,
mit denen Er in den Schluchten
der Täler die Berge und Hügel
abträgt, sie sich in warmen, weichen
Sand wandeln, dessen Dünen mit Ihm
durch die Wüsten wandern

ich will tanzen mit dem Wind
im Gewand geheimnisvoller Nebel,
deren Schleier Er auseinanderweht,
damit sie aufsteigen zu den Gipfeln
der Berge, sich auflösen im Licht
der Sonne

ich will tanzen mit dem Wind
im Gewand daunenweicher Wolken,
die Er über der Erde Antlitz als
Schattenbilder führt und mit
gelösten Tränen netzt, die als
Regentropfen herniederfallen, die
die Natur mit Fruchtbarkeit segnen



+

+++

Ich will tanzen mit dem Wind
im Gewand des Atems der
Weltenschöpfung, den

ER-SIE-ES
flüsternd einhaucht -

als Ode dirigiert,
deren Töne mich auf
Ihren Schwingen tragen

in Die Stille ohne Worte -

in Gottes Auge -

in das Zentrum Eines Herzens
in dem

jeder Klang Welle
jedes Licht Ton
Anfang und Ende - EWIGSEIN IST
in dem Ich Bin -

Wind

Danke

Die Sonne spielt Verstecken,
will uns gar nicht wecken,
kommt erst zur Mittagszeit heraus,
aus ihrem dunklen Wolkenhaus

Wir machen
eine Schneeballschlacht,
dass uns das Herze lacht

Rutsch- und Rodelbahnen,
der Atem stobt in warmen Fahnen -
es ist so wunderschön im Land, weil
der Winter zu uns fand -

für große und für kleine Kinder
hat er sein weißes Kleid gestreut,
das wir uns dran erfreuen heut'

Ein Schneemann
steht vor unsrem Haus,
trägt den Eimer als Zylinder,
Möhrennase rund und klein,
Kohlenohren -augen -mund und
den Besen in der Hand

Winterzeit - Wunderland

mit Tropfnasen, roten Wangen
wollen wir den Winter fangen,
der es diesmal ganz wild treibt,
malt Eisblumen an die Fensterscheib'

+

Sonnenbad

Wärmende Sonne
steht hoch am Himmelszelt
und ich höre ihren Ruf:

„ Ja, Komm und bade in
den Strahlen meines Lichtes -
wärme Dich und genieße
mit mir das Leben “

so wandere ich zum Sonnenhügel,
lege meine Kleider ab und
strecke mich aus im Sonnenlicht

Erstes Sonnenbad
des Jahres im Februar unter
südlicher Sonne in Umbrien

eintauchen in die Stille -

begleitet
vom Maunzen der Katze
dem turtelnden Gesang der Vögel
dem Summen von Bienen und Hummeln
dem schwerelosen Schweben
der Schmetterlinge

und

schon rinnen kleine Bäche
über meinen Körper -
benetzen die Haut, um den
Wärmehaushalt neu zu regulieren

heiße Sonnenstrahlen
die mich einhüllen, schwitzend machen
und doch -

unendliches Wohlgefühl
in freier Natur für
Körper, Seele, Geist

ganz und gar mich
hingeben - entspannen

aufnehmen die
Sonnenkraft fürs Leben
und

Dankesagen
im Herzen der Sonne,
die uns Leben auf
Erden schenkt

+++