

## Am Anfang war ein Kreis

Der Platz lag still und verlassen. Nebel waberte dicht am Boden.

Eine Elster keckerte in der alten Weide im Morgenlicht, es roch nach feuchtem Gras und einem Hauch von Schnee. Die Herbstsonne zeichnete sich blass und zeitlos hinter dunstigen Wolken ab.

Ein wenig müde stand ich - warm eingepackt, meinen Morgenkaffee in der Hand – auf einer Freifläche von einem halben Hektar und drehte mich im Kreis um mich herum. Ganz langsam. Die Schuhe machten ein schmatzendes Geräusch auf dem schon braun gewordenen, aufgeweichten Gras. Die fast schon nasse Luft kribbelte an meiner Nase.

Auf dieser Fläche stand früher ein alter, riesiger Kuhstall. Nun war sie leer, der Boden mit Muttererde aufgeschüttet, bereit für etwas Neues. Alle Möglichkeiten boten sich. Das war spannend, aber auch ein wenig beunruhigend. Viel zu selten hatte ich diesen Freiraum. Wie sollte ich nun damit umgehen? Tausend Gedanken zogen durch meinen Kopf, alle nur kurz, keiner wirklich greifbar.

Plötzlich wurde mir bewusst, dass ich ruhig war, mein Blut floss langsam. Friedlich.

Das war, was ich fühlte. Endlos und friedlich.

Verwundert stellte ich fest, welche Kraft von der Erde aus fühlbar war. Ich war überrascht, sie war hier fast greifbar. Was für ein Platz! Und doch so eine Ruhe!

Viele folgende Nächte träumte ich von Steinen. Steinen im Nebel, im Regen, im Schnee, zwischen Sommerblumen. Das war schön. Stark und frei bin ich aus diesen Träumen aufgewacht. Eine unglaubliche Liebe zum Kommenden, zum Leben trug mich nach diesen Träumen durch den Tag. Ich hatte nie verstanden, was sich hinter dem Wort Gottvertrauen verbirgt und nun das. Es war alles an seinem Platz, mich eingeschlossen, alles Gute würde kommen. So einfach war das. Ein Traum, eine Freude, viele Träume, viele Freuden. So konnte ich mir „demütig den Kopf senken“ vorstellen. Das lässt sich kaum in Worten ausdrücken, klein und stark stand ich in dieser wunderschönen großen Welt und ich konnte tun und lassen, was ich wollte.

Augenblicklich war ich reich, satt, erfüllt mit dem Gedanken: Das will ich teilen.

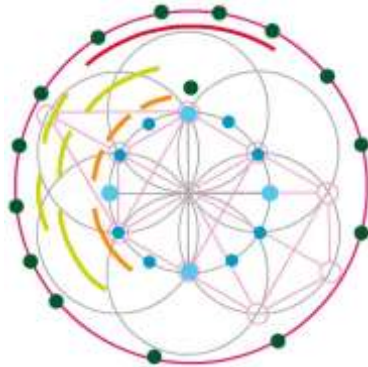
Einen Monat später haben wir, da, wo ich im Nebel stand, einen Holzstab in die Erde gesteckt und von dort aus einen Kreis gezogen.

Eine Mitte.

Am Anfang war ein Kreis.

Dann wurden aus dem gesteckten Kreis noch einige gesteckte Kreise. Der Samen des Lebens aus dem Buch der Heiligen Geometrie entstand.

Auf den Überschneidungen der Kreise wurden die 10 Sephirot des Baums des Lebens aus der Kabbala markiert.



Grafik: © amoya 2010, Uwe Mack

Heute stehen auf dem Platz Steine im Kreis: Im Norden und im Süden, im Osten und im Westen. Es kamen je zwei Steine zwischen die Markierungen der vier Himmelsrichtungen. Ein Medizinrad ist entstanden.

Die Sephirot sind mit hohen und niedrigen weißen Anemonen bepflanzt.



Foto: © amoya 2010

Um den Steinkreis sind verschieden hohe Heilkräuterbeete nach Themen wie Magen – Darm, Bronchien, Herz- Kreislauf usw. angelegt. Frauen aus dem Dorf und der Umgebung bringen Pflanzen, die sie in ihren Gärten ausgraben und die eine oder andere Geschichte dazu vorbei. So manche Empfehlung zur Anwendung oder Verarbeitung der Pflanzen, wie deren Oma es schon gemacht hat, findet so auch ihren Weg zu uns.

Ein Baumkreis schließt das Ganze ein. Ein Kirschbaum, Maulbeere, Ahorn, Esskastanie, Eibe, Esche, Walnuss, Kastanie, Robinie, Birken und eine Linde. Im Norden steht eine rund gepflanzte Hecke als Windschutz. Gegenüber den Heilkräuterbeeten wird im nächsten Jahr ein Kräutergarten entstehen.

Die ganze Beet- und Baumanlage umfasst nun 39 m im Durchmesser.



Foto: © amoya 2011



Foto: © amoya 2013

Um zu diesem besinnlichen Platz zu kommen, laufen Sie durch unseren „Naschweg“. Obstbäume und Beerensträucher säumen den Weg und laden zum Probieren ein.

Sie können zwischen den Heilkräuterbeeten Platz nehmen und ausruhen, das Auge schweifen und die Seele baumeln lassen.

### **Die Seele**

*Die Seele ist wie ein Wind, der über die Kräuter weht,  
wie der Tau, der über die Wiesen träufelt,  
wie die Regeluft, die wachsen macht.*

*Desgleichen ströme der Mensch Wohlwollen aus auf alle,  
die da Sehnsucht tragen....*

*Hildegard von Bingen  
(\* 00.00.1098 , † 17.09.1179)*

Wir sammeln Geschichten, die sich mit dem Volksglauben und der Mythologie der verschiedenen Pflanzen befassen. So können auch die Kleinen aus dem im Ort bestehenden Kindergarten zu uns kommen und schauen, schnuppern, hören.

In den Wintermonaten arbeiten wir an einem Heft, das Ihnen zur Verfügung stehen kann. Hier wird geschildert, wie die angepflanzten Kräuter, Blumen und Bäume wachsen, aussehen und was von ihnen wann und wie gepflückt werden kann, mit ausführlichen Rezepten, die zum Selbstherstellen einladen.

Es finden im Haus angeleitete Kurse und Seminare statt, in denen wir hochwertige und individuelle Salben und Öle selbst herstellen.

Sprechen Sie uns an. Gerne begleiten wir Sie auf einem kleinen Rundgang.



Foto: © amoya 2011

Im Steinkreis wie auch im Haus finden stille Meditationen, Yoga, und Klangschalenmassagen oder Klangreisen statt.

Zur Sommer- und Wintersonnenwende erschallt der Gong mit seinem tiefen erhabenen Ton auf dem Platz.

Ein wärmendes Feuer in der eigens dafür gebauten Feuerschale ergänzt die Zeremonie würdevoll.



Fotos: © amoya 2012

- Aber was sind nun eigentlich Klangreisen?
- Wie funktioniert das mit dem Yoga, das wir aus den Medien kennen und das wir uns unmöglich nachzumachen trauen?
- Wie läuft ein Kurs zur Herstellung von Salben und Ölen ab?
- Was sind die Sephirot?
- Wie funktioniert Meditation und wozu ist sie gut?
- Was wollen wir hier und jetzt mit unserer Arbeit erreichen?

Die Antworten auf die an uns am häufigsten herangetragenen Fragen umfassen ein weites Feld, in dem es sicher viele Arten von Umsetzung und Ansicht gibt. Unsere kurze Beschreibung erhebt keinen Anspruch auf eine alleinige Art der Herangehensweise oder absoluter Weisheit.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten sich mit dem Sinn des Lebens auseinanderzusetzen. Ob unser Platz ein Meditations- und Ruheplatz für die Anhänger der Kelten, des indianischen Medizinrads oder eben der Lebensbaum der Kabbala ist, der ein Diagramm des menschlichen Bewusstseins und des kosmischen Lebens darstellt, hängt von der Betrachtung- und Herangehensweise des jeweiligen Besuchers ab.

Das Haus und das Gelände sind geöffnet für Menschen, die Neues kennenlernen und Altem erinnern möchten.



grafikdesign: © amoya 2010

## Der Klang

Klangreisen oder Traumreisen entspannen den Geist und sind geführte Meditationen.

Die um Sie herum aufgestellten Klangschalen in verschiedenen Größen und ein Gong werden sanft angespielt. Sie füllen den Raum mit ineinander fließenden tiefenentspannenden Tönen, begleitet von anderen Meditationsinstrumenten. In meiner langjährigen Praxis habe ich sehr gute Erfolge in Kooperation mit meinem Klienten z.B. in der Schmerzlinderung des Bewegungsapparates, bei Burn-Out-Syndrom, in der Burn-Out-

Prophylaxe, bei Konzentrationsstörungen Erwachsener und Kinder erzielt. Neben dem therapeutischen Aspekt können Sie die Klänge ebenso als ein wunderbares, entspannendes Wellnessangebot genießen. Erleben Sie, gerne auch zusammen mit einer anderen Person oder einer Gruppe, die intensive Berührung durch Musik.



Foto: © amoya 2009

## Yogakurse

Anja Carla Deckenbach, Wellness- und Entspannungstherapeutin führt hier regelmäßig Yoga in kleinen Gruppen durch. In ihren Kursen geht es um das: „Nach – Innen – Lauschen“, das Ankommen bei sich selbst und das Annehmen, was jetzt ist. Dies alles kann in der Bewegung, den Übungen erfahren werden.

Yoga ist ganzheitlich. Es wird nicht einfach nur unser Körper trainiert, wir beobachten auch aufmerksam unseren Atem, unseren Geist beziehungsweise unsere Gedanken und unsere Gefühle.

Wir üben uns in Aufmerksamkeit, Gewahrsein und Gewaltlosigkeit. Kein Hineinzwängen in Stellungen, vielmehr geht es um eine Zeit des neu Entdeckens und Erforschens des Körpers.

„Ach, ich wusste gar nicht, dass ich hier überhaupt Muskeln habe“ oder „diesen Teil meines Körpers habe ich bis jetzt noch gar nicht gespürt“, sind häufige Aussagen der KursteilnehmerInnen.

Es kommen Frauen aus dem Dorf und der Umgebung, die sich freuen, dass es hier nun endlich auch „etwas“ mehr gibt. Zusätzlich gibt es Yoga für Paare im Angebot.

Jeder Atemzug ist eine Gelegenheit, neue Energie aufzunehmen: Liebevoll mit dem eigenen Körper umgehen, sich in keine Haltung zwängen, bei sich selbst ankommen und Ruhe finden.

## Salben und Öle unter liebevoller Anleitung selbst herstellen

Es finden im Haus angeleitete Kurse und Seminare statt, in denen wir die Grundlagen der Salbenherstellung erlernen. Hierbei wird „altes“ Wissen wieder belebt und genutzt. Wie zum Beispiel die Zubereitung von Calendula- oder Holunderblütenöl, um daraus mit anderen natürlichen Zutaten, hochwertige Salben herzustellen.

Es gibt eine kurze Einführung in die Wirkweisen der ätherischen Öle.

Mit dem neuen „Aromatherapie – Wissen“ können Sie ihre Salben, sei es, um einfach „lecker“ zu riechen oder um bestimmte Wirkweisen der Öle zu nutzen, individuell veredeln.

Auch Körperöle können wir so ganz persönlich für unsere Bedürfnisse herstellen.

Der Kurs umfasst ca. 2 bis 3 Stunden, es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Offenheit, Neugier und Lust, sind eine gute Basis für diesen Kurs.

## Die Sephirot und der Lebensbaum der Kabbala

Der Lebensbaum beinhaltet zehn Sphären, welche als Sephirot bezeichnet werden.

Die zehn Sphären entsprechen den ersten zehn Pfaden im Lebensbaum. Sie werden durch 22 weitere Pfade verbunden. Diese 22 Verbindungspfade entsprechen den 22 hebräischen Buchstaben. Jede Sephirah stellt eine spezifische Ausdrucksform von bestimmten Kräften dar.

Die Verbindungspfade sind Bewusstseinskanäle, welche die verschiedenen Qualitäten der Sephirot vereinen.

Kaum ein anderes Symbol enthüllt so viele Gesetzmäßigkeiten wie dieses schematisch einfache kabbalistische Diagramm.

Jeder Sephirah ist ein anderer Erzengel zugeordnet.

(Der Lebensbaum wird der Bibel im Buch Genesis erwähnt.) (Textzeilen aus: Elias Rubenstein, „Der Baum des Lebens“)



Grafik: wikipedia

Wer also die Sephirot und deren Verbindungspfade kennt und diesen Platz, fort von Schreibtisch und Bibliothek in freier Natur, zur Kontemplation nutzen möchte, ist ebenso herzlich eingeladen wie ein Mensch, der einfach unter freiem Himmel an einem schönen Ort meditieren möchte – ohne spirituelle Gründe oder Ansprüche.

## Meditation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden – je nach Tradition – unterschiedlich und oft mit Begriffen wie Stille, Leere, Panorama-Bewusstsein, Eins-Sein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben.

### Wirkungen der Meditation und Meditationsforschung

Regelmäßige Meditation kann beruhigend wirken und wird des Öfteren in bestimmten Formen auch in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung, der meditative Zustand ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert. Richard Davidson belegt bei tibetischen Mönchen eine größere Aktivität im linken Stirnhirnlappen und verstärkte Gamma-Wellen im EEG. Die Psychologin Sara Lazar konstatierte bei erfahrener Meditieren deutliche Verdickungen in Bereichen der Großhirnrinde, die „für kognitive und emotionale Prozesse und Wohlbefinden wichtig sind“. (Textzeilen aus Wikipedia)



Botanischer Garten in Oslo Foto: © amoya 2012



Wir stehen in einer im Kreis gepflanzten Grünanlage und drehen uns im Kreis um uns herum. Ganz langsam. Es ist wieder Herbst und ein dichter Nebel hüllt uns und 12 Steine ein. Die angelegten Beete sind noch nicht alle mit Erde gefüllt und bepflanzt. Der Umgebung darf noch viel Aufmerksamkeit gewidmet werden und doch: es ist naturstill, eine Elster schimpft im Baum, der Buntspecht ist wieder da, hangelt von Ast zu Ast und wartet auf die Winter-Füttersaison. Friedlich.  
Endlos friedlich.

Wir träumen von einem großen Gewächshaus für einen kleinen Feigenbaum. Da, wo noch der alte Dachstuhl zum Zersägen liegt, soll es sich zwischen den alten Weiden in die Landschaft schmiegen und einem Seminarraum im Haus.