



Gerlinde Schankula

# Worte der Kraft

Sehnsucht nach Erfüllung

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Das Leben schaukelt dich hin und her

Ein sich öffnendes Herz

Aus dem Ergeben

Was ist das Licht der Welt

Falle ab

Die Sonne ist mir so vertraut

Die Sonne ist für mich wie der Himmel

Ich beweine die Vergänglichkeit

Auf dem Dornenstrauch

Bist du nicht wie die Sonne

Nimm dir Zeit

Komm wir hören auf Opfer und Täter zu sein

Die ungeweinten Tränen

Das einfachste der Welt

Egal was auch passiert

Ich hülle mich in seidige Gewänder

Du brauchst nicht zu fliegen

Wenn du nicht mehr weißt

Lass dein Herz mit der Unendlichkeit verschmelzen

Alles was ich nicht bin

Komm her zu mir ins Herz

Jedes Staubkorn wird weggewischt

Hinter dem Schmerz

Das Herz hat keine Fragen  
Noch tiefer, noch weiter  
Geh nicht geistig mit  
Lerne den Ozean kennen  
Führe mich dahin  
Erfrischung kommt aus dir  
Alles was ich festgehalten  
Geh und schau nicht zurück  
Gedachte Zeit  
Jahreszeiten  
Hör auf deinen Körper  
Tue alles aus dem Herzen  
Stille Achtung  
Nur im Herzen ganz innen  
Kommen und Gehen ist ein Fluss  
Wenn du nicht am Leben hängst  
Seelennahrung  
Unvergleichbarer Augenblick  
Alles fällt in die Schale der Stille  
Es ist so genial  
Unsichtbare Führung  
Wunderbar einfach  
Ich schau nicht auf die Uhr  
In dir selbst geh spazieren  
Ich war viel zu beschäftigt  
Ein schöner Gruß  
Wie Himmel und Erde  
Sei wie der Wind  
Besinne dich aufs Neue

Keine Lust mehr auf Leiden  
Es ist wie im Meer zu liegen  
Das Feuer erstrahlt im Diamanten  
Das Heil liegt nicht im Denken  
Löse dich von allem  
Auf mich selbst zurück geworfen  
Wie ein Blatt im Wind  
Verankert in sich selbst  
Finde das Glück  
Woher kommst du nur  
Nackt und ohne Schuld  
Ist nicht alles dasselbe?  
Das Leben fängt erst an  
Komm herein  
Einzelheiten  
Gib mir das wahre Leben zurück  
Wahre Wertschätzung im inneren verweilt  
Kraftvolle Sanftmut  
Du fühlst dich nicht mehr alleine  
Das Erwachen aus dem Persönlichen Traum  
Wie eine verlassene Insel  
Das persönliche Denken und Tun  
Alles was du glaubst zu haben  
Keine Lust mehr auf Leiden  
Danke für die Zeit  
Finde Gefallen  
Öffne dein Herz  
Es ist die Kraft der Unendlichkeit  
Wenn die größte Kraft

Die Wurzel liegt in der Dunkelheit  
Irgendwann versiegt jede Träne  
Frei von Angst und Leid  
Die Natur singt immer leise  
Sollte ich ein Verlangen hegen  
Was bleibt bestehen  
Alleinige Zeiten  
War es nicht schon immer so?  
Tage am Meer  
Gedankenverstrickung  
Ist der Weg nur ein Traum  
Es reicht dir alles dar  
Ewig ist das Reichen  
Bis zum Herzen ist es schwer  
Darüber hinaus es geht  
Sternenblüte  
Kühlende Stille  
Klare Luft  
So klar wie ein Kristall  
Ich habe dir nichts zu sagen  
Nach innen scheint es zu gehen  
Sieh einfach hin  
Ich weiß gar nicht wem ich danken soll  
Jedes Eis schmilzt in der Sonne irgendwann  
Schreckliche Zeiten  
Die wahre Heimat in unsren Herzen wohnt  
Eine Rose schenke ich dir  
Was will diese Kälte hier  
Der Himmel bleibt immer unberührt

In die Tiefe des Ozeans ich schau  
Kehre zu dir zurück  
Wolkenlos  
Es gibt nichts zu verlieren  
Schau tiefer als die Lügen  
Das Herz aller Herzen ist gefunden  
Tausend Tränen hab ich geweint  
Sternenklare Nacht  
Von Illusionen beraubt  
Schleier der Müdigkeit  
Sehende Unendlichkeit  
Unendlich bist du  
Wortlos bist du  
Was gibt es zu erzählen?  
Bevor Kälte stirbt  
Enttäuscht vom Leben  
Falle hinein  
So viele faule Eier  
In der Welt ein Versager  
Für die Liebe musst du brennen  
In brennender Sehnsucht  
Die Seele singt ihr Lied  
Ein Licht in der Dunkelheit  
Wenn Entleerung geschieht  
Nichts mehr soll dich plagen  
Diese Kraft darf sich verströmen  
Öffne dich weit  
Die Seele schwimmt frei im Ozean  
Greif keinen Gedanken auf

Der Weg führt durch die Dunkelheit  
Wie reift ein Diamant?  
Diesen Körper verschone  
Sehnsucht nach Glück  
Kannst du je vergessen  
Die Wurzel aller Illusionen  
Lebe den Augenblick  
In ungeweinten Tränen  
Ganz fein, ganz fein  
Wenn die Liebe dich von innen berührt  
Seit ewigen Zeiten  
Kalt und heiß  
Wer sieht das Leben  
Die Natur ist Stille  
Hör auf zu träumen  
Mehr will ich nicht  
Ich liebe die Sonne  
Die Sonne ist Licht  
Die Sonne scheint  
Die Welle ist der Ozean  
Erkennen uns sehen  
Der Regen der vom Himmel fällt  
Durch alles spricht es zu mir  
Mache dir keine Gedanken mehr  
Ungeteilt  
Es blüht Dankbarkeit im Herzen  
Das einfachste der Welt  
Aus dem Verloren sein  
Orientierungslos

Die Maske fällt  
Eine Kerze vermag tausende zu entzünden  
Getragen sein  
Das Harte wird weich  
Die Sonne geht auf  
Pflege die Beharrlichkeit  
Wandern einfach wandern  
Ein Bild des Friedens und des Glücks  
Wahre Liebe schwindet nicht  
Höre und lausche  
Vom Denken zum Fühlen  
Raum ist nur ein Wort  
Grenzenlosigkeit  
Stimme ist Klang  
Im Innen findest du dich  
Gedankenlos  
Zu Asche verbrannt  
Nie ist immer  
Aus der Mitte, die ich bin  
Gefäß der Geborgenheit  
Ich kann es nicht beschreiben  
Verweile tief in deiner Mitte  
Kein Mensch kann je wissen  
Nur die Stille im Herzen  
Finde zurück zu dir  
Versinke tief im Herzen  
Welt der Lügen  
Nur der Moment  
Ist nicht alles Leben?



Feiere heut ein Fest  
Geborenes Sein  
Fließ nach Haus  
Mittiger Stern  
Eine Seite  
Schmelze das Eis in den Herzen der Menschen  
Dafür lebe ich  
Ein Wandersmann ging auf Reisen  
Der Fluss ist eine Reise  
Wie soll der Mensch sich lieben  
Ich lasse es sprechen  
Das einfachste von allem  
Es muss was einfaches sein  
Perlen aus Glas  
Berauschte Nächte  
Schieres Verlangen  
Regen fällt vom Himmel  
Tänze im Meer  
Melodie der Herzen  
Wer kennt die Leichtigkeit  
Ich hatte mich aus den Augen verloren  
Wenn Körper und Seele sich vereinen  
Alle Kraft wurde mir genommen  
Wie ein tobendes Meer  
Der Himmel tut nichts  
Durchschaue Mann und Frau  
Den Körper wieder spüren  
Des Machtlosen Kraft  
Ganz unverhofft

In Freiheit geboren  
Der schnellste Weg zum Glück  
Sei einfach still  
Ein unausgesprochenes Ja  
Schicksale verbinden  
Gleich schön  
Hunger ist Sehnsucht  
Was bleibt  
Das Leben ist wie ein Fluss  
Das Leben ist einfach da  
Hat der Mensch sein Herz verloren  
Sich ausdehnende Welle  
Eine brennende Sehnsucht  
Gott wird jeden Druck von mir nehmen  
Mehr brauche ich nicht  
Der reine Geist  
Wenn die Sonne scheint  
Alles fahren lassen  
Das Wort ist dein Begleiter  
In der Mitte von allen Dingen  
Ich steige in dir hervor  
Ein Same stirbt in der Erde  
Ewig ist der Wellengang  
Bis ans Ende der Welt könnte ich gehen  
Während ich spüre  
Auch wenn du alles verlierst  
Schmelze dahin  
Flieg in die Welt hinaus  
Heile die Zeit

Da steht ein Baum vor meinem Fenster  
Die Kraft bleibt in der Seele  
Eine Weisheit die keiner kennt  
Schau auf die Uhr  
Sieh die Sterne am Himmel  
In sich ruhende Lebendigkeit  
Wenn du frei bist von jedem Programm  
Ganz auf mich allein gestellt  
Die Gedanken gilt es zu durchschauen  
Die Zuflucht bist nur du  
Hör auf durchs Leben zu hetzen  
Alles dient nur dem Leben  
Wie abgeschnitten von der Welt  
Durchlässig wie eine Wolke  
Hör auf in Gut und Böse zu denken  
Blauer Himmel  
Unglaubliches Sein  
Unterdrückte Kraft  
Die sich offenbarende Wirklichkeit  
Du Kraft aller Kräfte  
Lass mich erinnern  
Alle Schönheit liegt im Sein  
Fallen in sich selbst  
Wünsche entstehen  
Vergessenheit  
Die Illusion ist nur die Wirklichkeit  
Wahres Nehmen  
Ich weiß nichts mehr  
Die Wellen machen dem Ozean nichts aus

Still und unerschaffen  
Kein Wunsch kann mich beglücken  
Wasser des Lebens

## **Vorwort**

Ich hätte nicht gedacht, dass es noch einen dritten Band geben würde.

Doch ein Mensch hat mich danach gefragt und so keimt in mir die Kraft nach einem dritten Buch für diese Gedichte, die vielzählig aus mir heraus sprudelten wie ein Fluss.

Ich musste sie einfach niederschreiben.

Keine Ahnung wieso.

Diese innere erwachte Kraft

Hat mich dazu gedrängt.

Worte aus dem Leben und für das Leben.

## **Das Leben schaukelt dich hin und her**

wie ein Schiff auf dem tosenden Meer.

Es nimmt dich ganz schön mit

doch vergiss nicht den Augenblick.

Das Leben schaukelt dich hin und her

du wirst weich geklopft und noch mehr.

So kann alle Härte von dir weichen

so musst du nichts mehr erreichen.

Einfach sich schaukeln lassen

du wirst nichts verpassen.

Das starke Schaukeln dann langsam wird

gehalten bist du wie ein unschuldiges Kind.

Gehalten und getragen

auch an schweren Tagen.

## **Ein sich öffnendes Herz**

fliegt himmelwärts

obwohl es gar nicht fliegen kann

zieht es den Himmel an.

Ganz weit und offen

davon getroffen

weit und ausgedehnt

das Herz sich danach sehnt.

## **Aus dem Ergeben**

sich erheben

sich erneuern

das Alte feuern

Aus dem Niedersinken

Einklang finden

das Alte verlassen



## **Was ist das Licht der Welt**

was all diese Formen erhält.

Was hält die Menschen am Leben

Was lässt sie vergehen?

In mir bleibt alles still

keiner der etwas will.

Keine Antwort kann ich finden

wer sollte sich an etwas binden?

## **Falle ab**

wie vom Baum das Blatt

Lass einfach los

stehe da ganz bloß

Hör auf nach etwas zu greifen

und lasse es innerlich reifen

Lass dich in die Tiefe fallen

da wirst du aufgefangen

Auch wenn da keiner ist

vertraue stets in dich.

## **Die Sonne ist mir so vertraut**

ich genieße ihre Strahlen auf der Haut.

Sie blinzelt durch des Baumes Zweige

und geht schon zur Neige.

Ihr Tageswerk ist vollbracht

es kehret ein die Nacht.

Für mein Aug ist sie verschwunden

doch die Erde dreht nur ihre Runden.

Wenn der Morgen erwacht

die Sonne wieder lacht.

Dann blinzelt sie mir wieder zu

ich strahle

wie vom Baum das Blatt

Lass einfach los

stehe da ganz bloß

Hör auf nach etwas zu greifen.

## **Die Sonne ist für mich wie der Himmel**

das Leben ohne grauen Schimmel.

Ein Leben ohne Schrecken

sie kann das Licht in dir erwecken.

Die Sonne ist ein Elixier

sie leuchtet auch in dir.

Entdecke das Leuchten

nichts mehr wir bräuchten.

## **Ich beweine die Vergänglichkeit**

wie lange werde ich noch sein.

Alles förmliche Sein

kehrt wieder heim.

Alles hat seinen Preis

auch wenn du nicht darum weißt.

Das förmliche Entstehen

birgt in sich auch ein Vergehen.

Entstehen und Vergehen

ein einzig Geschehen.

So vieles Entstehen und Vergehen

Wer kann es verstehen.

## **Auf dem Dornenstrauch**

erblühen die Rosen

einen üppigen Duft scheiden sie aus

es soll dich liebkosen.

Diesen Duft atmest du ein

er durchdringt deine Poren

er erfüllt dein ganzes Sein

bis über die Ohren.

Ein Strauch der Dornen trägt

zum Schutz

jedoch die Rosen nicht verschmäh

sie sind ihm Schmuck.

Kannst du die Dornen sehen

und auch die Pracht der Rosenblüten

wie sie im Winde stehen

und ihr Geheimnis hüten.

## **Bist du nicht wie die Sonne**

komm schau doch hinein

wärmendes Licht

ist dies das Daheim.

Bist du nicht wie der Himmel

ganz offen und weit

nicht zu beschreiben

wie still er verweilt.

Bist du nicht wie der Mond

sein Leuchten erhellt die Nacht

es ist nur möglich

weil die Sonne ihn anlacht.

Bist du nicht wie die Sterne

ein leuchtendes Licht

es leuchtet in vielen

wer kennt es nicht.

Bist du nicht wie die Erde

die alles trägt  
sie ist Nahrung  
für das was sich regt.



## **Nimm dir Zeit**

und nicht das Leben.

Zur Hingabe sei bereit

und dir wird alles gegeben.

Nimm dir Zeit

für dich allein.

Zur Reife sei bereit

nichts anders kann sein.

Nimm die Zeit

für dieses Leben.

Sei in dir geeint

wo bist du nur gewesen.

## **Komm wir hören auf Opfer und Täter zu sein**

um sich des wahren Lebens zu erfreuen.

Lass alles frei sein

so kehret alles heim.

Heim zu dir selbst

das weder Opfer noch Täter kennt.

Da ist alles wohl geborgen

da macht der Täter keine Sorgen.

Und das Opfer ist nicht mehr

denn beide sind versunken im Meer.

Im Meer der einen Kraft

sei wachsam wer was daraus macht.

Doch du musst nichts daraus machen

versuche es doch mit lachen.

Und wenn du nicht lachen kannst

sei einfach still mit diesem kosmischen Tanz.

Ganz still in dich gekehrt

das ist niemals verkehrt.

Ganz still bei dir zu bleiben  
kann Opfer und Täter heilen.

Ganz still bei dir zu sein  
Birgt das glücklich sein.

## **Die ungeweinten Tränen**

Nach Freiheit sich sehnen  
sie quellen dir aus den Augen  
wir dürfen den Schmerz erlauben.

Die ungeweinten Tränen  
Sie bringen dir Segen  
sie waschen die Seele rein  
sie dich von Schmerzen befreien.

Die ungeweinten Tränen  
nach Leben sich sehnen  
nach purer Lebendigkeit  
nach Liebe und Freud.

Die ungeweinten Tränen  
sie bringen dir das Flehen  
sie bringen dir Verzeihen  
und inneres Befreien.

## **Das einfachste der Welt**

das hat der Mensch vergessen

arbeiten und streben nach Geld

doch das kann man nicht essen.

Was hat das Leben uns genommen

was hat uns nur so blind gemacht

keiner hat etwas gewonnen

verblendet von einer falschen Macht.

Im einfachen Dasein

ist die Muse für das Leben

da ist die Macht nur Schein

es ist schon immer da gewesen.

Die Sehnsucht nach Geborgenheit

es ist die größte Macht

sie in der Seele schreit

und wird darin entfacht.

Das einfachste der Welt

das hat der Mensch vergessen

drum all das Elend in ihm selbst  
nur die Liebe kann es erlösen.