

MOKSHA DEVI
Verena Maria Rottmar



Die Himmels tänzerin

Poetische Medizin
für sensible Frauen

*Möge der Klang des heiligen Gayatri-Mantras segnend
dieses Buch,
diese Worte, durchfluten und dich daran erinnern,
dass du Ausdruck göttlicher Vollkommenheit bist.*

Namaste, Moksha

GAYATRI MANTRA

ॐ भूर् भुवः स्वः ।
तत्सवतिरुवरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

om bhūr bhuvah svah
tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahī
dhiyo yo naḥ prachodayāt

Om – wir meditieren über den Glanz
und die Strahlung der anbetungswürdigen,
höchsten Göttlichen Wirklichkeit,
der Quelle allen Seins, der physischen,
astralen und kausalen Ebene.
Möge das höchste Göttliche Wesen
unseren Geist erleuchten
und unser Unterscheidungsvermögen erwecken,
damit wir die absolute Wahrheit erfahren.



Liebe weise Mama,
lieber wilder Papa,
dieses Buch widme ich euch.

In Dankbarkeit
und Liebe
Eure Teresa 

Mokshas Art zu schreiben hat etwas Unvergängliches, nicht Vergleichbares, Unveränderliches, Ewigliches, Liebevolltes, Himmlisches, absolut Normales, Königliches. Es gibt Halt in stürmischen Zeiten, im wahrsten Sinne des Wortes, es ist die Auferweckung von den Toten. Halleluja. Margerita Auer



Deine Art zu schreiben fühlt sich wie „nach Hause kommen“ an. Ich habe mit und durch dich gelernt, wie wertvoll es ist, wenn man sich nicht „perfekt“ zeigt, sondern verletzlich, mutig, zerbrochen, stark, wütend, traurig und so vieles mehr. All das, was Leben ausmacht. Und dass es okay ist, wie es ist. Dass unser Bett manchmal Zuflucht bietet, tagelang, wochenlang, und wir im nächsten Moment zu Abenteuern aufbrechen. Dass Authentischsein viel viel Liebe bringt. Und manchmal auch Leid. Und wie wichtig es ist, sich zu schützen und gut auf sich aufzupassen.

Jaqueline Hö

Deine Texte sind mit HERZTINTE geschrieben, durch deine Begleitung fühle ich mich „erweitert“, denn deine Worte helfen mir, mich verstanden zu fühlen und noch WACHER zu werden.

Deine Worte begleiten mich, während ich gerade barfuß durch mein Herz laufe, und ich lese dich immerzu auf meinem weiteren Lebensweg, um mich noch tiefer zu fühlen. Deine Worte helfen mir, mich mit jedem eigenen Schatten zu lieben. Danke dafür.

Carmen Rodriguez

Eine Kunstform des zufriedenen Lebens ist es wohl, alle Facetten anzunehmen, sich zu entdecken, zu entwickeln und sich seiner eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden. Verenas Texte sind ein Apell dafür, sich im „Dunkel“ zu orientieren und sich mit erhobenem Kopf ins „Helle“ zu verwandeln. Mit ihren Texten hat sie vielen meiner Patienten, meiner Freunde und mir geholfen zu verstehen, dass Heilung und Liebe immer bei einem selbst beginnt.

Sarah Spitzbarth



Und da griffen die Worte ganz unerwartet nach meinem Herz. Alles pulsierte, alles schmeckte nach Wahrheit. Da war plötzlich eine, die sich jedes Gefühl erlaubte und dadurch so vielen anderen Freiheit offenbarte ... Und meine Seele begann zu tanzen, tut es noch, denn mein

Himmel ist in mir. Absolut überragend und für mich eine der bewegendsten Poetinnen unserer Zeit.

Carina Ziegler



Deine Art des Schreibens entspricht zu hundert Prozent deiner Art zu sein: Authentisch, gnadenlosgnadenvoll ehrlich, spiegelnd. Ich sehe und erkenne mich, fühle mich ertappt, gesehen, angenommen, geliebt, verletztlich ... dann wieder fühle ich den Tritt in den Hintern, nicht sanft, aber

verstehend und klar. Es fließt mich durch alle Emotionen hindurch und wirbelt mich in Wellen einmal um mich selbst. Wie oft staune ich über deine Treffsicherheit und deine Verbundenheit zu etwas Höherem, und doch bist du immer ganz du, ganz Mensch. Mehr geht einfach nicht.

Sandra Zimmermann

Für mich tauchen deine Worte in die Tiefe des Schmerzes des Kollektivs von Mann- und Frausein ein, das sich über die Jahrtausende in uns manifestiert hat. Sie eröffnen ein großes, tiefes Feld der Heilung für uns Frauen, für die Männer und für das Miteinander des Männlichen und Weiblichen. In der Ehrlichkeit deiner Worte liegen Sanftmut, Mitgefühl, Radikalität, und sie lassen uns in Verbindung gehen mit dem All-Eins-Sein. Du eröffnest ein Feld der Trauer, der Wut, der Hingabe, der Leichtigkeit, der Liebe. Du lädst uns ein, ganz tief zu blicken und zu gehen, Mut zu haben. Du zeigst uns, dass dieser Weg in die Heilung führt und wir keine Angst davor haben müssen. Deine Worte machen sichtbar, bringen Klarheit, Verbundenheit und die Würde und den Respekt füreinander. Deine Worte versöhnen, geben Kraft, bilden einen unsichtbaren Anker, tragen dazu bei, dass wir, wo auch immer wir sind, uns verbunden fühlen und nicht allein sind mit alledem, was wirkt. Danke für deine Präsenz.

Alexandra Jackel

Leichtigkeit zu leben, wenn es gerade schwer ist, tanzen, wenn der Boden unter den Füßen brüchig ist und schwankt, wie Schmetterlinge und Libellen sich in vollem Vertrauen der Transformation und Entwicklung hingeben, das ist LEBEN. Danke für dich, Herzensumarmung.

Barbara Prinz

In deinen Zeilen steckt so viel Ermutigung zur uneingeschränkten Selbstliebe. Du hast eine wunderbare

Begabung, Gefühle zu beschreiben und auf den Punkt zu bringen. Innigsten Dank dafür und schön, dass ich dich vor Jahren schon mit deinem ersten Buch gefunden habe. Ich freu mich auf dein nächstes!

Brigitte Brunner



Wenn meine Kraft nicht mehr ausreicht, um meine Traurigkeit, Wut, Verzweiflung oder meinen Schmerz mitzuteilen und in die Welt hinauszuschreien, ich nur noch hilflos bin und still, sind es deine Worte, die mein Inneres sanft, tief, klar einfühlsam und kraftvoll im Außen zeigen. Ich lege sie auf Tische, Stühle, in Hände oder hänge sie an den Spiegel – noch nie war ein Mensch mit seinen Worten so nah an meiner Seele.

Michaela Troschier

Moksha gehört zu den „esoterischen“ Frauen, die trotz oder gerade wegen ihrer vielen Lebenserfahrungen auf dem Boden des realen Lebens geblieben sind und absolut authentisch und unverblümt ihre Lebensweisheiten verbal ungeschönt in die Welt schenkt. Um Frauen zu mehr Authentizität und vor allem Selbstliebe zu ermutigen und sie so beim mutigen Durchleben unterschiedlichster Lebensphasen beim Wachsen und Reifen zu begleiten, bzw. durch Impulse auf einen individuellen Weg des Herzens zu bringen.

Wohltuendes Wesen zwischen Himmel und Erde mit Klarheit in Wort und vor allem ungeschönter Ehrlichkeit!

Mila San

Sanft berührt, mal laut und radikal ehrlich, erreichen mich deine Worte, Gedanken. Sie halten mir den Spiegel vor und

lassen mich erkennen, zulassen, immer ein wenig mehr ...

Liane Hinkelmann

Ein nie da gewesenes Verstandensein. Ein „Das bin ja ich-Gefühl“. Tränen der Erleichterung beim Lesen. Ermutigungen, die durch ihre Worte sprechen. Eine Verbindung, die ihren Zauber entfaltet und mich heilen lässt. Jeder Text lässt mich wachsen, wach werden und küsst meine Seele. Das sind ihre Worte für mich! Und ich bin so dankbar, sie gefunden zu haben.

Nadini Diabolo-Heinzi



Mokshas Worte sind wie erlesenste Zutaten für ein raffiniertes Gericht. Jedesmal, wenn ich ihr Buch aufschlage, entdecke ich eine neue Facette hinter vermeintlich schon bekannten Sätzen. Und ihre Worte nachts meinen Kindern vorzulesen, um die Medizin in den Worten tief in ihrem Bewusstsein zu verankern, ist ein unbezahlbares Geschenk.

Natascha Klatt

So viel Liebe in deinen Zeilen. Auch als Mann bin ich berührt, was du uns für wunderbare Zeilen hinterlässt. Danke für deine schönen Worte.

Hans-Jürgen Wörner

Ich habe in einer schwierigen Phase einen deiner Texte gelesen. Dieser Text hat etwas geheilt in mir und geholfen, zu transformieren. Diesen Text habe ich zwei Frauen vorgelesen, die im Krankenhaus waren. Beide haben geweint, weil sich etwas lösen konnte. Dann habe ich mir dein Buch gekauft. Ich mag es, dass du zart und direkt bist,

mürrisch hin und wieder und sehr stark. Voller Liebe und Feuer. Ein gesamt schöner Mensch, bestimmt nicht immer einfach für andere, wenn dich etwas nervt ... Du bist sicherlich impulsiv und zart besaitet und eine kluge Frau, die einen Scheiß drauf gibt, was andere von ihr denken, die über dich vielleicht nichts Positives sagen. Du durchblickst den Neid und die Verzweiflung der anderen. Vielleicht bist du einfach mein Spiegel. Nur kann ich es nicht so gut in Worten ausdrücken wie du.

Manuela Oehms

Deine Worte, deine Zeilen, deine Art, Dinge auszudrücken, beinhaltet so viel Wahrheit und vor allem Mut. Ich lese gerne deine Worte, manchmal weine ich, manchmal spüre ich Schmerz, und manchmal heilt es mich! Ich bin ebenfalls ein sensibler Mensch und im sozialen Bereich tätig, was ein Fluch und Segen zugleich ist; manchmal tut es mir weh, so viel zu spüren, und dann bin ich wiederum dankbar für mein Sein! Danke für dein „Sein“, du inspirierst mich!

Janina Reinhard



Prolog

Dākinī ड़कनी

Die Himmelstänzerin

Eine Dakini - Himmelstänzerin - ist eine wilde, kriegerische Himmelsgestalt, die dem spirituellen Erwachen der Menschen dient. Sie ist Engelswesen und Dämonin zugleich. Sie besitzt überirdische Kräfte und zaubert damit im Wechselspiel ihrer eigenen Art. Das kann unsicher machen, aber auch gleichzeitig öffnen. Die Himmelstänzerin weiß um ihre menschlichen Attribute ebenso wie um ihre himmlischen Fähigkeiten. Sie bindet sich nicht an eine Religion oder einen Weg. Ihre Magie steckt in vielen Frauen, jedoch bedarf es viel Mut, sie auch zu leben und auszudrücken. Wenn du dir deiner Schatten bewusst werden möchtest oder es schon bist, sie anerkennen und mit ihnen arbeiten oder deine Berufung finden möchtest, ist dieses Buch vielleicht genau richtig für dich - und es fühlt sich an, wie nach Hause kommen.

Wenn du tief in deine Seele blickst, kannst du die Heimat der Himmelstänzerin erkennen. Ihre Wurzeln sind nicht genau zu erfassen, im Buddhismus wird sie als „die durch den Himmel geht“ oder „die durch Raum und Zeit wandelt“ bezeichnet. Sie kann gefährlich und bedrohlich sein, sie ist von ungezügelter Wildheit, umgeben von einer grenzenlosen Energie, die sie scheinbar nicht immer zu kontrollieren vermag. Die Jugend als auch die Weisheit der Alten funkeln durch ihre aufblitzenden Augen. Ebenso fasziniert sie mit ihrer grenzenlosen Schönheit, die von innen heraus Frieden schenkt.

Die Himmelstänzerin erinnert mich an uns Frauen. An jene, mit denen ich arbeite, über die ich schreibe, für die ich wirke und von denen ich gelernt habe. Und auch an mich und meine Lebensreise. So ist auch dieses Buch ein wilder, grenzenloser Raum, in dem wir uns emporheben, auffangen lassen und auch ausruhen können. Gespickt mit Selbstironie, Humor und auch zornvollem Mitgefühl.

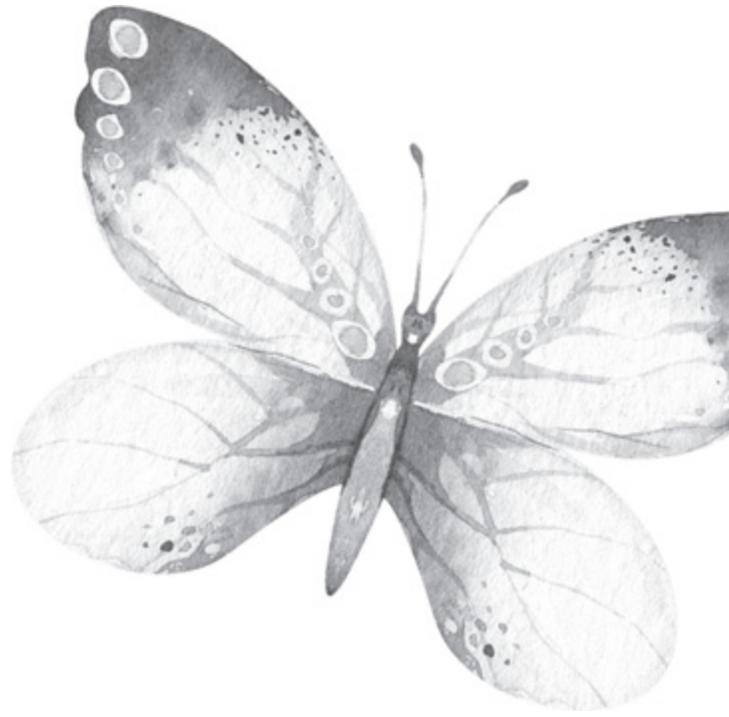
Von nun an hast du eine Hüterin an deiner Seite, eine Führerin, eine Beschützerin mit spielerischen Qualitäten, die dir auch den Boden unter den Füßen wegziehen kann, damit du dich kurz vor dem Aufprall daran erinnerst, dass du nur deine Arme ausbreiten musst, um fliegen zu können. Es gibt viele dieser Wesen ... sie sind unter uns und in uns, und warten darauf, dass wir sie rufen.

Vielleicht wirst du von nun an die Wolken anders betrachten, denn Himmelstänzerinnen lieben es, sich durch sie zu formatieren. Denn die Kräfte, die wir innerlich manifestieren, können tatsächlich Gestalt annehmen.

Ich hoffe, du wirst diesen wilden, poetischen Himmelstanz lieben.
Ein sanfter Schmetterlingskuss von mir an dich.

AHO
Verena Moksha Devi

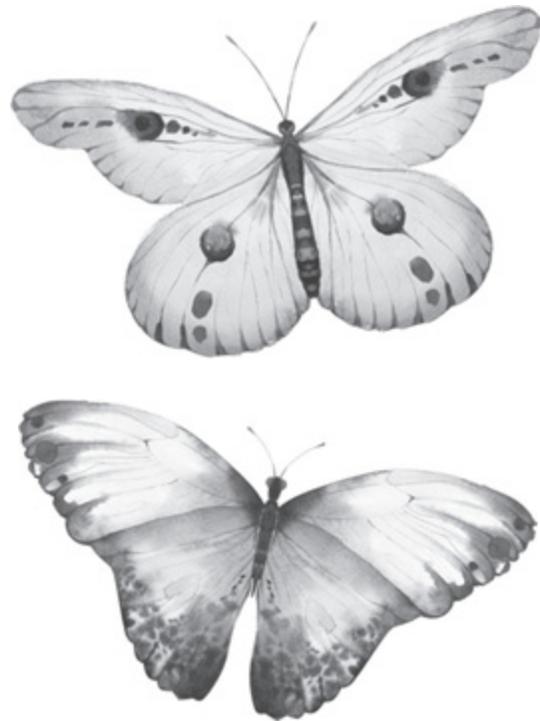




Vielen Dank!

Dieses Buch ist wie ein Tagebuch für mich über die letzten drei Jahre auf Facebook entstanden. Ich habe immer alles direkt gepostet, keinen Text jemals irgendwo gespeichert. Was für ein Glück und Segen, als ich dann mit einem Kommentar von **Birgit Baar**, einer mir bis dahin ganz unbekanntem, wundervollen Frau, beschenkt wurde, der lautete: „Ich würde die Texte gerne für dich sammeln, damit es bald wieder ein Buch gibt“. What the Fuck??? Stelle man sich das mal vor! Und das hat sie wirklich getan. Ich danke dir, Birgit, für deine bedingungslose Spontanität, durch die dieses Buch nun seine Leser finden darf.

Dann kam wohl der schwierigste Teil: das Lektorat. Wer mein Schreiben kennt, Rechtschreibung, Groß-/Kleinschreibung ... autsch ... schwieriges Thema. Und so war es eine große Herausforderung für mich, jemanden zu finden oder danach zu fragen. Doch es gab tatsächlich eine wunderwundervolle Yogini-Schwester, die ich ebenso über Facebook kennenlernen durfte und ins Herz geschlossen hatte. Als wir uns dann auch noch auf Korfu getroffen haben, war klar: Die Bitch lieb ich und sie mich. Danke, **Iris Nauss**, für deine Mühe, deine Detailarbeit, deine ganzheitliche Sichtweise, deine Professionalität, deine Emotionen und Gefühle, die du mit hineingebracht hast in deine Arbeit, meine Worte zu transformieren und zu klären. Es ist mir so kostbar, dass die Spuren deiner Wildheit und deines Mutes sich in mein Buch weben durften. Stay wild, SMF!!



Als ich die richtigen Schmetterlinge und Illustrationen für mein Cover zusammen mit **Natalie Neumann** gefunden hatte, war auch sie es, die diese Himmelswesen durch ihren feinen Sinn für Grafik und Gestaltung zum Leben erweckt hat und damit meinem Buch die Struktur und optische Harmonie schenkte. Als Verstärkung hat sich dann **Magdalena Mantler** zu uns gesellt und durch ihre Geduld, ihren Teamgeist und ihre professionelle Art diesen Schatz grafisch veredelt und vollendet. Ich danke euch beiden für euer künstlerisches und stilsicheres Feingefühl, und dir, Magdalena, für deine geduldige und beruhigende Art.

Es waren einige Stolpersteine für mich zu meistern, bis das Werk vollbracht war. Aber ich bin eine Kriegerin mit einer Vision und einem Ziel ... und das ist, dieses Medizinbuch an dein Herz zu legen, für beseelte und beschissene Tage.

Und hey: Ich freue mich auf ein Bild mit dir und dem Buch. Schick es mir gerne an **aho@mokshadevi.rocks** oder poste es auf meiner Facebook-Seite **Moksha Devi** 🐾 **Wild Woman Awakening.**

Danke, liebe Komplizin.



Inhaltsverzeichnis

Eröffnungssegen / Gayatri-Mantra

Leserstimmen

Prolog

Vielen Dank!

Mach es alleine

Spirituell

Ich mag

Leises Herz

Hüterin des Feuers

Der Tanz

Ich weiß es nicht

Nachtgedanken

Hingabe

Das wilde Licht

Poesie

Freiwild

Distanz-Liebe

Fullmoon Shot

We are

Fuck, Schwester

Der Preis der Freiheit 1

Der wahre Schatz

Für dich 1

Schutz

Regenzeit
What the fuck!!
Moksha (eine längere Geschichte)
Der Verrat am Kind
Blut
Das Selbst
Ent-fluchen
Lieber, starker Mann
Puhhhhhhhhh
Widerstand
Get up
Wild at heart
Medizin
Eifersucht?
Arschlochzeit ;)
I am from Austria
Sie mag
Zwischengedanken
Trauer
Wild sein
Wild thing
Fertig
Führungslos
Trotzdem
Du bist ein Wunder
Oberflächlichkeit
Ich bin's
Bist du die Frau, die du immer sein wolltest?
Kompliziert
Die wache Frau
Die wilden Heiler

Erwachen
Unersetzlich
Wir sind viele
Sie weiß es 1
Führerschaft
Das Leben
Heiße Luft
Sichtweise
Weißt du was
Liebe und Angst
Rudelpost
Die erwachte Tochter
I like it dark
Viveka (Unterscheidungsfähigkeit)
Muttertagsgeschenk
Hochsensible Gedanken
Die erwachte Mutter
Wahnsinn
Wilde Schwester
Der Preis der Freiheit 2 (Achtung ... deep stuff)
New Moon Flash
Club der Unbequemen
On fire
Single-Revolution
Ganz du selbst sein?
Lieber Mann 1
Hallo Mann
Das Erwachen der Frau
Spiri-Kick
Sommernächte
Manchmal 1

Die heilende Schwesternschaft
Fucking frei
Für die, die bleiben
Der hochsensible Mann
Die unzufriedene Frau
Alleinsein schmerzt
Hey Schwesterlein
Über das Weinen
An die Menschen, die gehen wollen
Blitz-Gedanke
Heilung
Die Himmelstänzerin
Weißt du, Süße
Jahresabschluss
Du hörst nicht zu
Schwester, ruh dich aus
Dakini
Wild Valentina
Die guten Arschlöcher
Oh Baby
Ave Maria
Hast du Lust?
Hallo Leben
Schweigen ist Gold
Sortieren
Begegnungen
Schweinhörner
Scheiß auf Moral
Wildfrau
Sie weiß es 2
Deep

Schuld & Scham
Der Königsweg
Wahe Guru
Urknall
Herzworte
Stimmt
Wie viel Angst hast du?
Weil ich ein Mädchen bin
Das Erwachen - Lebensmitte
Du weinst
Dein Beitrag
Die wütenden Mütter
Lieber Mann 2
Wild Mum
Blue Moon Call
Zeitqualität
Manchmal 2
Trauer als Ritual
Gesang der Feder
Seelenarbeit
Tagträume am Meer
Mein Schutz
Weil ich hochsensibel bin
Guten Morgen, Liebes
Hey Freundin, Ehefrau, Partnerin, Geliebte, Singlefrau
Hallo Arschloch
Das Unsichtbare
Radikal
Letzte Wünsche
Weißt du, Liebes
Liebe ist unbezähmbar

Neumondflüstern
Wahrheit
Feigling
Dankbarkeit
Wellental der Gefühle
Die freie Tochter
Für dich 2
Gefühle sind gut
Feminismus
Die Heilerin
Hey Liebes
Schutzzauber
Gedankenspiel
Herbstgedanken
Hey Süßer
Die besondere Frau
Scheitern
Guten Morgen
Vaterwunde
So Tage wie diese
Liebe Ex
Ich bin bereit
Du sagst
Über das Ego
Liebesgeschichte
Hey mein Christkind
Besondere Weihnachten
Friedenslicht
Happy New Year
Narben
Trauma

Frauen wie ich
Burning Woman
Höchst sensibel
Erschöpft
Raunächte
Güte und Wildheit
Leise mit dir
Steh auf
Die Ahnen
Wenn die Kranken gesunden
Der Sturm tobt
Harmoniesucht
Selbstliebe
Die weiche Frau
Einsichten zur Hochsensibilität
Der verletzte Mensch
Gedanken zur Frau
Lovevirus
Stay wild, Moonchild
Morgenroman
Bettrevolution
You & me
Mama, für dich
Papa, für dich
50 - und ein Wunder

Über die Autorin
Bonustrack (Lass die Scheiße raus)

Abschlusseggen / Friedensmantra

Mach es alleine



Warte nicht,
bis eine Freundin
oder ein Freund sagt,
fahr mit ans Meer,
oder dein Typ endlich
mal Zeit hat.

Nimm niemanden
in deine Yogastunden mit.

Frage keinen, ob
er mit dir gemeinsam
ein Selbsterfahrungsseminar
besuchen will
oder ein Festival in Goa
oder in einen Ashram
in Nordindien.

Mach dein Ding, Baby.
Mach es alleine.
Und mach es oft.

Und schau, was

dir Wunderbares und
Wildes widerfahren wird.
Wenn du niemanden
hast, mit dem
du Rücksprache halten
kannst, hinter dem
du dich verstecken kannst.



Du triffst an jedem
Ort neue, spannende
Menschen. Du wirst
nie lange alleine sein,
wenn du es nicht willst.
Keiner kann dir deine Erfahrungen
nehmen oder durch seine
üble Laune schmälern.
Du musst auf keinen Rücksicht
nehmen und dich nicht
darum kümmern, ob es
ihm auch gefällt, oder
was er denkt. Du musst
dich nicht schuldig fühlen
und verantwortlich, dass
du ihn mitgeschleppt hast.



Baby ... mach dein Ding.
Mach es alleine.
Und mach es oft.

Denn dann triffst du sie.
Dann öffnen sie sich dir.
Dann wirst du eingeladen,
aufgenommen. Dann bist
du mit dir allein plötzlich
willkommen. Und wenn
nicht, dann kannst du

darüber in Ruhe zuhause
weinen.

Wenn du dein Ding machst,
wirst du etwas erleben,
was du nie vergessen wirst,
du musst es mit
niemandem teilen, du
musst dich niemandem
erklären.

Baby, mach dein Ding.
Mach es oft.
Und mach es alleine.

Und du wirst ihm begegnen ...
deinem Seelenstamm.
Und später daheim
merkst du ...
deine Verwobenheit
mit einem neuen
Feld.

Und im besten Fall
ist die Einsamkeit
deine Freundin geworden.
In einer neuen Dimension
von Stille und Frieden.



Mach es oft.
Und mach es immer
wieder.
Mach es alleine.

Und hey,
es ist nie zu spät,
du bist nie zu alt,
damit zu beginnen,
und deine Ängste
zu überwinden!!!

Spirituell

Wir „spirituellen“ Frauen haben immer etwas zu sagen, etwas zu korrigieren, etwas zu ergänzen, etwas zu berichtigen.

Wir „spirituellen“ Frauen reden zwar von erwartungs- und bedingungslos, doch das hört so schnell auf, wenn uns jemand in unsere Licht&Liebe-Philosophie reinpfuschen will. Dann packen wir unser Wissen aus, unser Für und Wider, unser Erdachtes, Erlesenes, Erfundenes und für uns als richtig Erachtetes.



Wir „spirituellen“ Frauen reden gerne von „wir sind alle eins“ und von Resonanz, von Spiegelgesetzen und von psychologischen Grundpfeilern. Und oft merken wir nicht, dass wir ihm verfallen sind, dem männlichen Prinzip. Von Struktur, von Ordnung, von genau so und nicht anders.

Wir haben es verloren, das Chaos zwischen den Worten, und wir haben verloren, das Chaos und die Unordnung auch in uns zu lieben. Wir sind so perfekt geworden, so kontrolliert, so weise