



**WELL
NESS**

LYRIK

Tom de Toys

**W E L L -
N E S S -
L Y R I K**

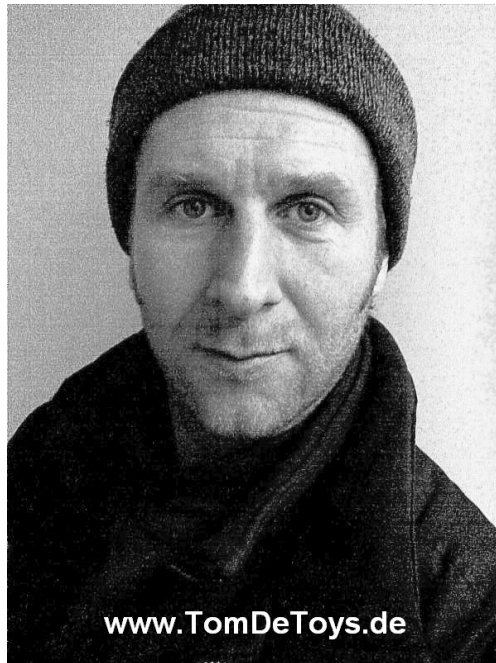
**POETISCHES LEBEN
JENSEITS ALLER
DIAGNOSEN**

Gedichte & Zitate

LESEPROBE

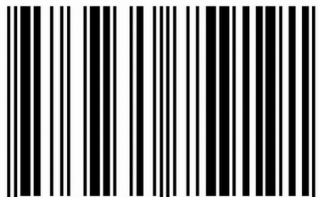
@ www.WELLNESSLYRIK.de

Hrsg. G&GN-INSTITUT 2014



Geboren 1968 in Jülich. Vertreter eines transreligiösen Lochismus.
Tabellarische Lebensdaten des Autors @ www.TomDeToys.de
ISBN-FREIE G&GN-Publikationen seit 1989 @ www.G-GN.de
Hintergründe zur Lebensphilosophie @ www.LOCHISMUS.de
Leseprobe des Therapietagebuches @ www.MehrJetzt.de

Das Gegenteil von oberflächlicher Wohlfühllyrik ist tiefenliterarische Wellnesslyrik! Hier geht es um Heilungsimpulse für den verspannten Geist, um in der totalen Gegenwart seiner eigenen Leere zu ruhen und daraus das echte Leben zu spüren. In diesem ganzheitlichen Zustand geschehen ekstatische Erkenntnisse über das Sein automatisch, nichts Seelisches braucht mehr verdrängt zu werden. **DAS SOMATOFORME ICH UND DIE OFFENE, LEERE NEUROSCHAMANISCHE MITTE – "WELLNESSLYRIK": dieses Heft enthält die exklusive Auswahl der besten Therapietrip-Zitate und der therapeutischen Gedichte:** echte, erfüllte Liebesgedichte und spirituelle Gedichte zur Tiefenentspannung, garniert mit den wichtigsten Weisheiten aus dem Therapietagebuch "MEHR JETZT"...



9 783735 759191

*Herstellung und Verlag: BoD –
Books on Demand, Norderstedt*

"Es ist, als wären wir selbst das Loch im Taschentuch; wir sehen die andere Ecke vom Taschentuch und denken, wie angenehm es doch wäre, unsere Leere mit ihr auszufüllen. So schneiden wir sie aus und füllen uns damit an, nur um herauszufinden, daß wir nun das neue Loch sind – der unsichtbare blinde Fleck im Universum. Der Trugschluß der Dualität."

**Alan Watts, in: DIE SANFTE BEFREIUNG
(1939, DIE BEDEUTUNG DES GLÜCKS)**

I N H A L T

WELLNESSLYRIK.de © POEMiE™

- 01) 16.3.2010
GEISTER(GÄNSE)HAUT
- 02) 29.6.2010
WELTFORMELFREIER GESANG VOM GANZEN
(DIE INFLATION DER MATHEMATIK OHNE MYSTIK)
- 03) 28.12.2010
PERMANENTER PERFEKTIONISMUß
- 04) 10.4.2011, 67.E.S.
QUANTENSPUK FÜR LIEBENDE
- 05) 21.+26.4.2011, 70.E.S.
JUGENDFREIE
- 06) 8.5.2011, 71.E.S.
PAUSENLOSE**
- 07) 17.+19./20.5.2011, 72.E.S.
FRÜHVERGOLDETE
- 08) 22.+24.5.2011, 73.E.S.
ASTROSYNTHETIKER
- 09) 25.5.2011, 74.E.S.
GEDULDIGE
- 10) 6.6.2011, 76.E.S.
TRANSNEURONALE
- 11) 16.7.2011
NEUROBIOTIKER
- 12) 22.7.2011, 78.E.S.
ERWARTUNGSLOSE
- 13) 4.8.2011
STROMWANDLER**
- 14) 19.9.2011
TOTENTÄNZER
(DAS ULTIMATIVE ANTI-ALLTAGSGEDICHT IN ZWEI VERSIONEN)
- 15) 17.11.2011
PRIVATSTARS
- 16) 21.12.2011
ÜBERLÄUFER DE LUXE

17) 26.+27.1.2012
WUNSCH, WERK & WELLNESS

18) 9.+10.8.2012, 90.E.S.
URGÖTTER

19) 4.9.2012
NIE MEHR MYSTIK!
(DAS ELEKTRISCHE LEBEN)

**20) 19.9.2012, 91.E.S.
REALISTISCHE ROMANTIKER**

21) 21.1.2013, 93.E.S.
ANSPRUCHSVOLLE

22) 23.6.2013
LIEBESERKLÄRUNG AN DAS ECHTE LEBEN

23) 27.6.2013, 96.E.S.
VERS(UNKEN)E

24) 1.8.2013
SOMMERPAUSE

25) 18.8.2013
MONSTERSONNE

**26) 26.8.2013
ZWANGLOSE ZENSATION
(KEIN AUS-NA[H]ME-ZUSTAND)**

27) 28.8.2013
ZWANGLOSES ZUHAUSE

28) 21.9.2013, 97.E.S.
ÜBER(TRI)EBENE

29) 13.5.2014
NEUROSCHA(U)M

30) 27.5.2014
OZEANISCHES WETTER
(SELBSTERFAHRUNGSKITSCH)

31) 15.6.2014
NEUROGERMANISTIK

32) 28.6.2014
PAUZENPOESIE

33) 3.11.2012
BEWÜßTSCIENCEVERFASSUNGSSCHUTZKLEIDUNG

8.5.2011, 71.E.S.

PAUSENLOSE

mit dir fühlt sich
die wirklichkeit so wirklich an
als sei die leere nur ein hirngespinst
der zweifel an den sinnen endet
auf der oberfläche deiner seele
deine augen leuchten
deine lippen wärmen
deine stimme dringt direkt ins herz
die liebe liebt
die sonne wandert
kein gedanke wird verschwendet
wir vertrauen ineinander
mehr als der vergangenheit
das lachen unserer entspannten leiber
hält uns
mitten auf der straße wach

bewegt werden von einer größeren URRUHE, die sich selbst in den körpern bewegt. keinen plan haben. und keinerlei ängste. weder verkämpfung noch sicherheit. voller freude der nächsten überraschung entgegen gehen. normalzustand FRIEDEN. ganz ankommen. mich angekommen fühlen. angenOMmen. im tempel der seele. im körper. im leeren leib. erlaubt. das jetzt sehen. die seele spüren. den körper wie eine leere form mit meinem geist ausfüllen. die haut denken. den atem. den geist zur beobachtung nutzen. mit meinem bewußtsein durch beide augen hinaus schauen. wie sich die sinne schärfen! die bilder dahinter unwichtig bleiben! das atmen geschieht! ich SPÜRE die seele, die in den hohlen zellkernen des körpers wohnt. dieser geist schaut durch die leeren augen der welt in das netzwerk der leuchtenden moleküle und spürt seine seele überall wie warme luft, die den leib durchdringt und zum glühen bringt. ich bewege den glühenden leib wie von selbst und genieße den zauber der endlosen verwandlung. ich nehme kein LSD, ich bin nicht auf trip! ich ERKENNE ganz einfach den höchsten zustand als stinkparanormales "ICH BIN". nichts weiter zählt. nur die bewegung ist wirklich. kein name hält stand. nur als solch namenlos freier mensch bin ich ganz DA und DA und DA und UND. **(23.11.2010)**

tränen überrumpeln mich beim schreiben. tränen der erleichterung, daß all die liegengelassene arbeit wieder aufgenommen werden kann, ohne daß visionen gänzlich verloren gingen sondern ganz im gegenteil: sie kleiden sich nur in verwandelte formen – wie ein gespenst, das seine alten lumpen gegen maßgeschneiderte gewänder tauscht! ich durfte die geistigen geburtswehen mit klinischer GEDULD & GELASSENHEIT überstehen, ohne zu ahnen, wie fruchtbar es in mir brodelte und gärte, während ich mich vom "artoholic"-syndrom absichtlich ablenkte, indem ich mein leben durch das psychomikroskop betrachtete. ich möchte diese sensible seelenperspektive in meinen panoramablick integrieren, ohne ab jetzt ständig zwanghaft zu psychologisieren, aber genauso wenig zu verdrängen, daß TOTARBEITEN ein indiz für innere unruhe ist, für verdrängte gefühle, die mehr als tausend worte sagen. jenseits der klinik ist diesseits der klinik. der schmerzkörper macht weiter, aber der lichtkörper auch. alle körper durchdringen einander und wirken aufeinander ein. triebkörper, schmerzkörper und lichtkörper verschmelzen zur real-existenten vision im erlebbaren unbeschönigten leben. **(10.2.2011)**

etwas in mir hat sich gelöst, es fühlt sich an, als ob sich der körper IN SICH SELBST hinein setzt, sich in seine eigene form sinken lässt. schwer zu beschreiben, aber das denken ist irgendwie tiefer gerutscht, meine geistigen augen haben den blickwinkel verändert: als ob ich jetzt sitZEN würde anstatt nur herum zu rennen und mich zu hetZEN und durch probleme zu quälen. die neuen gedanken kommen direkt aus einer mitte, die nicht mehr im kopf wohnt sondern irgendwie in allen zellen: es kribbelt unter der haut und ich spüre mein gühend elektrisch geladenes fleisch, wie es pulsierend gedanken gebiert, die mich zum weinen und lachen verführen. ich denke vibrierend IN MIR statt ÜBER MICH. und dabei schaue ich automatisch grenzenlos, gnadenlos, filterlos in die außenwelt HINAUS. **(8.4.2011)**

4.8.2011

STROMWANDLER

ALLES an einem normalen herbsttag
mitten im sommer sofort ändern
wollen solange die luft still steht
als sei diese stadt ein gebet
aus beton und verwelkten rosen
der rost meiner seele entblättert sich
heute ist kein guter tag für gedichte
die zeit rennt davon wie eine zeitlupenrakete
du wartest auf mich in der ferne
und bist mir doch näher
als das geschrei dieser schulhofkinder
die noch nicht ahnen wie sehnsucht
das menschliche in ein morbides gebilde
aus montagsbeamten verwandelt während
ich plötzlich in tränen ausbreche weil es
dich sogar jenseits der träume im wirklichen
leben auf diesem echten planeten GIBT

stress ist nur ein nichtssagendes modewort, denn die gründe sind individuell ziemlich unterschiedlich. jede lebensgeschichte führt zu anderen mustern. aber die auswirkungen sind immer sehr ähnlich: der seelische DRUCK führt zu somatoformer verspanntheit, und diese verkrampfung erzeugt immer chronischer anschwellende schmerzsymptome. gegen diese symptome ist man irgendwann machtlos, aber der blick hinter die kulisse lässt sich allmählich einüben, um die charakterzüge der einzelnen spielfiguren nachzuvollziehen! dann beginnt das jonglieren mit allen inneren stimmen und das kreative austaxieren ihrer aller mitte. **(27.9.2012)**

ich frage mich seit heute morgen, ob sich jemand schonmal darüber gedanken gemacht hat, daß auch MYSTISCHE ERFAHRUNGEN an sich eine traumatische wirkung auf das gemüt haben können, besonders in einer verdrängungsgesellschaft wie unserer, die völlig antispirituell positivistisch glaubt, für jede frage eine konkrete antwort zu kennen oder irgendwann zu entdecken, eine pragmatische lösung für eine konkrete ursache – und jede "ekstatische" emotion als psychotisch abstempelt, weil es nichts existenzielles geben darf, was das allgemein anerkannte ego aus seiner nüchternen mitte reißt sondern nur simple neurotische verkettungen, die letztlich behaviouristisch-logisch auf eine urfantasia zurückgeföhrt werden können. tja, wenn das mal alles so leicht wäre und wir so eindimensional leben würden, wie manche das gerne hätten! aber es kann eben passieren, daß auch in dieser so flüchtigen, langweiligen, banalen, technokratischen, neurotrivialen epoche der menschheit der ein oder andere plötzlich so tiefe und abgehobene erfahrungen macht, die keinerlei kultureller richtlinie entsprechen, daß er sich mit niemandem darüber austauschen kann und in gewisser weise "neben sich" steht, weil das normale ego mit diesen erfahrungen überfordert ist und nicht gelernt hat, daß es auch dieses größere, unabhängigere selbst-geföh! gibt, das in einer ganz anderen mitte ruht, die viel größer und leerer, viel unheimlicher und zugleich heimischer ist als das bedrängte und bedrohte ich, das sich überall anständig artikulieren muß, um zu überleben und mitspielen zu dürfen. **(19.5.2013)**

bin ich vielleicht UNTHERAPIERBAR, weil ich zu gut darin bin, das gesuchte problem hinter unendlich vielen masken zu verstecken? und wenn ich beginne, mir nach und nach völlig verzweifelt die masken vom gesicht zu reißen, weil ich mich selbst irgendwo hinter dem labyrinth doch noch finden möchte, stelle ich irgendwann fest, daß dahinter nur eine blutige gesichtslosigkeit übrig bleibt, weil JEDE maske ich selbst war, jede maske das ECHTE gesicht! ich habe mir lediglich meine eigene haut abgezogen, ohne den schmerz dabei zu spüren, weil ich auf ein erhofftes "dahinter" fixiert war! doch es gibt gar kein "urgesicht" hinter den masken, es sind ALLES echte geföh! von echten erinnerungen an echte erfahrungen aus einem echten leben! (...) doch das traumatisierte GEFÖHL (als persönliches, praktisches, SUPERKONKRETES "ur"-problem, also nicht als quasi-religiöse metaskeptizistische spekulaton!) wieder zu erwecken, zu SPÜREN, WARUM "es" wehtut, anstatt sich nur "gedanken darüber zu machen", ist eben die schwierigkeit und der erfolg einer therapie-sitzung! **(30.5.2013)**

was wäre eine antiseelische seele? ein GEFÖHL? ja, ein sehr starkes geföh!. ein geföh!, das keinen symbolischen widerspruch duldet. ein absolutes geföh!. ein platonisches, reines, im sinne von nicht-gedanklich, vorgedanklich, ungedanklich, GEDANKENFREI. das geföh! an sich. von trauer, von schmerz, von wut und von freude. geföh! von echtheit. von menschlicher eindeutigkeit. die den körper von oben bis unten durchströmen. bei denen jede zelle knistert. der sachlichen seele wird damit dann doch noch seelischer dampf eingehaucht. **(4.6.2013)**

19.9.2012, 91.E.S.

REALISTISCHE ROMANTIKER

niemand verstellt sich
wir sind wer wir sind
keine masken das staunen
wird immer konkreter
wir schauen uns an
wie wir sind und
entdecken uns
tagtäglich neu

das formlose gesicht der unendlichkeit selber lässt sich nur von innen ertasten, sobald das bewußtsein des menschen sich selbst als dieselbe materie begreift, die es da draußen bestaunt, also sich selber als unendlich erkennt und dadurch zu der stimme des universums mutiert. das gehirn eines menschen verwandelt sich durch seine eigene wahrnehmung als kosmischer staub in ein sprachrohr des universums – das ich des gehirns ist nicht länger ein zwanghaftes festhalten an sich als identität, sondern nur mehr die fähigkeit der materie, ihr eigenes sprachloses vorhandensein zu bemerken und gegenüber sich selbst zu artikulieren. (...) wären wir fähig, dem universum als gott zuzuhören und seine stimme als göttlich zu interpretieren? oder wären wir einfach nur überfordert, geschockt und enttäuscht, weil es dann zu trivial wäre? wenn das universum ganz laut und deutlich feststellen könnte: "ES GIBT KEINEN GOTT AUßERHALB MEINER EIGENEN UNENDLICHKEIT!", wären wir zu dieser banalen erkenntnis bereit? oder benötigt der mensch ein geheimnis, ein grundsätzliches, ewiges "hinter den dingen", ganz gleich, wie weit wir schon hinter das hinterste hintertürchen vorgedrungen sind? (...) es bedarf einer gnade und eines glücks, wenn wir als einzelne aus dieser metaphysischen superhypnose aufwachen und den kollektiven tiefschlaf bemerken, von dem wir umgeben sind, der sich in hektischer geschäftigkeit zeigt und in ablenkungen, die so geschickt und elegant wirken, daß wir ihnen ganz fasziniert ausgeliefert sind, weil wir dazugehören wollen, mitspielen wollen, nicht ausgestoßen sein wollen. (...) DER MENSCH HAT SICH NOCH GAR NICHT ENTDECKT, ER IST BETÄUBT VON DER ANGST VOR DEM UNIVERSUM UND ERFORSCHT DIE UNENDLICHKEIT NUR IN DER HOFFNUNG, DEN GOTT HINTER DEN STERNEN DOCH IRGENDWANN ANZUTREFFEN. (...) wollen wir meister in der erkenntnis des universums sein? in der erkenntnis, daß unser gehirn aus demselben stoff wie das universum gemacht ist? daß wir das universum DURCH UNS erkennen können? daß wir sogar so überheblich und größtenwahnsinnig werden können, den spieß einfach umzudrehen und zu behaupten, das universum erkenne sich DURCH UNS? haben wir denn den mut dazu, wenn das bedeutet, im selben atemzug das universum als göttlich anzuerkennen anstatt einen gott hinter der unendlichkeit zu suchen? (...) erst dann, wenn wir nicht mehr den planeten in panik verbauen sondern aus reinstem gewissen innehalten, uns einander anschauen und mit einem lächeln begrüßen: "WILLKOMMEN IM GANZEN, WIR SIND DAS UNIVERSUM!", hat die menschheit ihr kosmisches ziel erreicht, sich als das sprachrohr des universums zu würdigen, sich vor sich selbst zu verneigen wie früher vor gott und sich gemeinsam als eine familie mit dem nachnamen "mensch" um die gesundheit des ganzen zu kümmern, das wir durch uns zu seiner selbstbewußtheit gebracht haben. **(10./11.12.2013)**

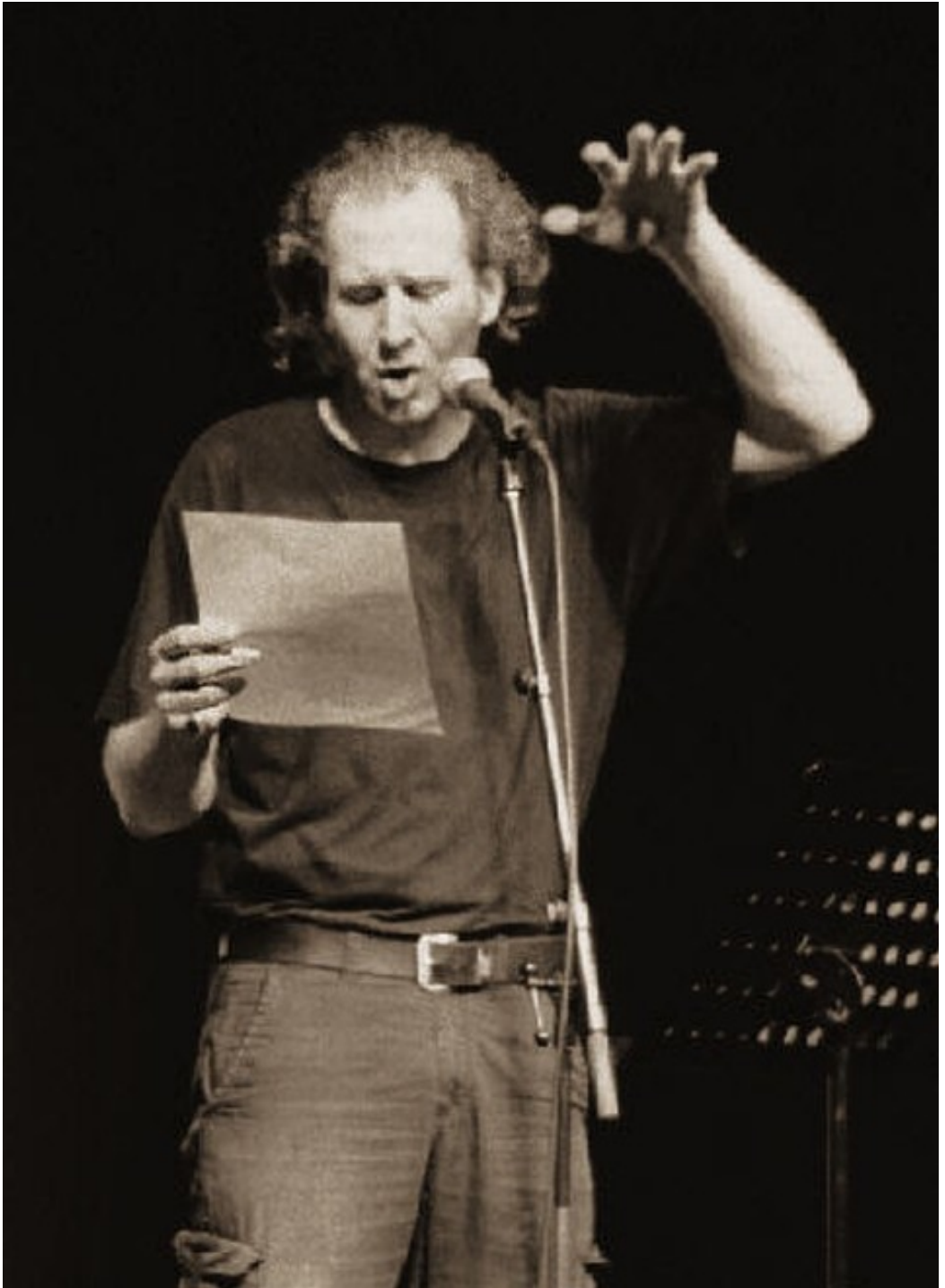
26.8.2013

ZWANGLOSE ZENSATION (KEIN AUS-NA[H]ME-ZUSTAND)

ich beginne allmählich
in meinen körper
zurück zu kehren und
mich in meiner echten haut
wieder wohl zu fühlen
anstatt ganz weit draußen
im universum zu schweben
das von allzu vielen gedichten bevölkert
wurde als schutz vor
den schmerzen der selbstbestrafung
es ist mein bedürfnis
in mir zu bleiben
und tiefe entspannung
der muskeln und nerven
zu spüren mit einem geist
der zur ruhe kommt wo
die überwindung der leerlaufgedanken
in jeder zelle wohnt
keine angst vor verletzung das
ich als atombunker erfindet
und bei jedem kontakt
mit materie alarm schlägt
ich möchte mein leben
als mensch genießen
kein roboter sein
dessen seele sich im virtuellen
raum der kreativität versteckt
DIESES GEDICHT hat nur 1 funktion:
nicht literarisch sondern
therapeutisch zu wirken
wie balsam für mein vertrauen
die heilsame hoffnung
den mut und die selbstliebe

ich komme hier ohne umschweife auf die wesentliche kritik des lochismus an der urschizophrenen objektkultur des habensmodus zu sprechen: (...) die angst vor dem unendlich offenen der in sich hohlen materie erzeugt eine sogenannte "spirituelle" sehnsucht nach verewigung des SELBST in einem repräsentativen symbol seiner ganzheit, das dann mit der direkten, sinnlichen erfahrung von allem verwechselt wird. (...) wenn das "sich selbst suchende" ich durch seine eigene zwangsneurotische selbstfixierung auf vermeintliche symbole seiner "wahren natur" diese doch permanent transzendieren muß, um die illusion der freiheit von der realen, transrealistischen (subidentitären) natur aufrecht zu erhalten, stolpert es allmählich immer weiter und tiefer in diese sackgasse der endlosen regression aus symbolistischer selbstbetäubung. (...) jetzt erst beginnt der entscheidende endspurt ins vorher verdrängte ziel: das ursprüngliche einssein des ichs mit seiner eigenen selbstfühlung als direkte, persönliche seinsfühlung, also der transpersonalen sinnlichkeit der realen person, die das erleuchtete "ICH BIN" so aussprechen kann, daß das ICH und das BIN kein widerspruch bleibt, sondern die eine, identische fühlung der anwesenheit meint, die nun nicht mehr zum opfer der bodenlosen inflation degradiert, sondern als GRUNDLOSE INWESENHEIT erst zur natürlichen goldenen blüte gelangt... **(11.5.2014)**

wir spüren, daß wir uns immer im kreis drehen, wenn wir die entfremdung gedanklich auflösen wollen, und ahnen allmählich, daß diese fälle vielleicht damit zu tun hat, daß die befreiung nicht geistig sondern organisch stattfinden muß: als heimkehr ins tiefenorganische selbstgefühl! das gefühl für sich selbst wird gesucht! das umarmen der eigenen anwesenheit aus der innersten mitte heraus, die wir sind, ohne daß "jemand" in dieser mitte sei. es ist die leere mitte, das loch, aus dem das bewußtsein heraus schaut und tausende namen für sich erfindet, um seine eigene existenz zu benennen und zu beweisen. (...) das ich fragt sich selbst, wer es sei, obwohl es identisch ist mit dem fragenden und darum nichts suchen braucht sondern bereits IST. sein vorhandensein ist die voraussetzung für seine selbstbefragung, nicht erst sein ziel. aber die große entdeckung der eigenen existenz ist ein paradoxer aha-effekt, denn im selben atemzug fragt sich das ich: WER BIN ICH, jetzt da ich weiß, daß ich bin. diese spaltung in subjekt und objekt, in das ich, das sich fragt, und das ich, das befragt wird, ist diese urschizophrene absurdität, aus der religionen und philosophien entstehen. (...) wer aufwacht aus der kollektivhypnose, muß andere strategien entwickeln, um mit dieser welt klar zu kommen. sein glück kann er nicht mehr an den produkten des dualismus festmachen, das konsumieren und reproduzieren von urschizophrenen ideen verliert seinen reiz. die medaille hat keine seiten mehr, diese inwesenheit ruht in ihrem nullpunkt... **(26.6.2014)**



Tom de Toys, 21.3.2010 @ Weltpoesietag © FOTO: Roman Ploenes

**DAS
SOMATOFORME
ICH UND DIE
OFFENE, LEERE
NEUROSCHA-
MANISCHE
MITTE**



9 783735 759191