



Birke

Reinigung, Neubeginn

Am schönsten sind wohl junge Birken im Frühlingserwachen. Mit ihren weißen Stämmen und den zarten, hellgrünen Blättern, spielend mit dem Wind und dem Licht, wirken sie leicht, anmutig und elegant. Die Birke ist die Schönheit und der Neubeginn, sie erfrischt durch ihre jugendliche Spannkraft und sie vertreibt düstere Gedanken. Sie gilt als Baum der Einweihung und führt den Weg in das Innere, in das „weiße Land der Seele“. In der Sauna werden gerne Birkenzweige auf den Körper geschlagen, um diesen zu reinigen und die Durchblutung anzuregen. Mir erscheint die Birke absichtslos, ohne ein Ziel, ohne einen Plan, ohne eigenen Willen, nur hingegen in das Sein - und dabei mitten im Ziel.



Der Schnee
fällt.
Jede Flocke
an ihren
Platz.

Zen Sprichwort

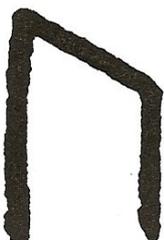


♩ = 100

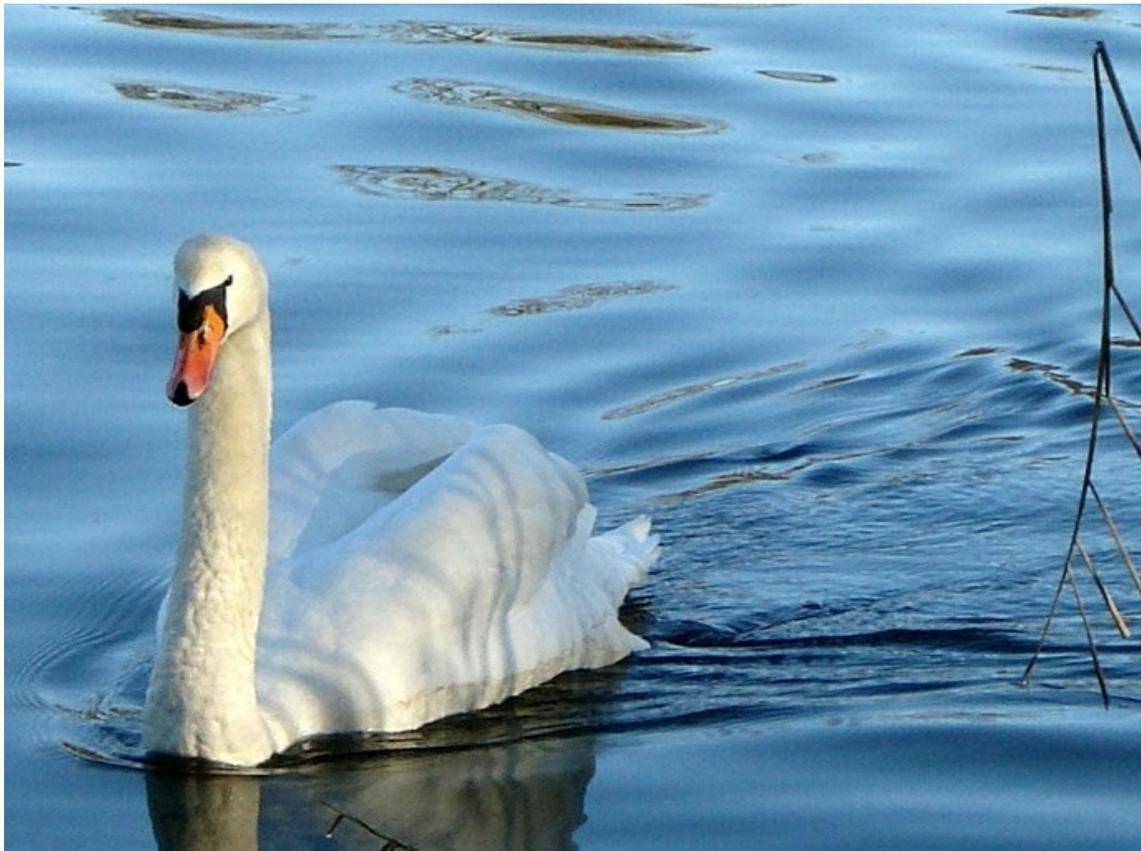
Un - be - rührt, rein
weiß, ei - n Neu - - - be - ginn.
In mir hell und frei,
noch ab - - - sichts - los.



Weiß gilt als Farbe der Reinheit und Unschuld. Als Hochzeitskleid oder Totenhemd steht es als ein Zeichen für den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt. Weiß vermittelt etwas Unberührtes, eine neutrale Leere, es ist eine offene, freie, noch ungerichtete Kraft, die bereit ist, sich allem hinzugeben. Weiß ist Ausdruck des Anfanges und des Endes, der Fülle und der Leere.

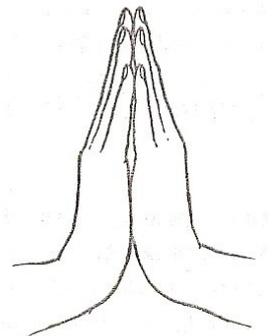


Die Rune **UR** beschreibt die ursprüngliche, schöpferische Essenz, das unbegrenzte Potential, das in einem leeren Raum noch auf ihre Entstehung als Form wartet. UR beginnt neue Lebenszyklen. Sie ist eine sanfte, aber mächtige Kraft, die den Regen fallen lässt oder dem Boden die Feuchtigkeit entzieht. UR meint die Norne Urd, die Mutter Erde und den Ursprung der Existenz. Mit unserer Geburt als Mensch treten wir als geistige Wesen durch den Urd-Bogen in das irdische Dasein.



Der **Schwan** ist ein großer, schöner Wasservogel mit einem langen Hals. Er hat ein reinweißes Flügelkleid und einen orangefarbenen Schnabel. Jungvögel verlieren erst nach dem ersten Winter ihre graubraunen Federn. Würdevoll und ruhig gleitet er über das Wasser, alle seine Bewegungen sind anmutig und graziös. Der Schwan versinnbildlicht die unsterbliche Seele in ihrem ursprünglichen Zustand. Er führt zum reinigenden Gebet, zur Innenschau und Meditation.

Bei dem **Atmanjali-Mudra** werden die Handflächen so aneinander gelegt, dass ein kleiner Hohlraum entsteht. Diese können nun sowohl vor der Brust und dem Herzchakra gehalten oder, wenn man auf dem Boden sitzt, abwärts geneigt werden, damit die Fingerspitzen die Erde berühren. Außerdem können die Fingerspitzen leicht die Stirn berühren und so das dritte Auge aktivieren. Dieses Mudra unterstützt die innere Sammlung zu Beginn oder am Ende einer Meditation. Es ist eine Gebetshaltung, die Ehrfurcht und Dank ausdrückt, sowie Ausgeglichenheit, Stille und Frieden vermittelt.





Der Reinigung wegen
steht Kojote Paul im Regen.
Das macht ihm keinen Spaß,
davon wird er nur nass.
Lieber liegt er mit Wonne
faul in der Morgensonne.
Das findet er famos
und nebenbei ganz absichtslos.

ich reinige mich



Bei einer kleinen **Kalimba** (a-Moll, Pentatonik) sind einige schmale Metallstreifen so auf einem Resonanzkörper befestigt, dass man diese mit den beiden Daumen zum Schwingen bringen kann. Spiele zufällige, frische Töne, ohne eine bestimmte Form festhalten zu wollen. Lasse Pausen. Hinzu kommen, ab und zu, wie zeitlos eingestreut, zarte Töne einer kleinen, selbstgebauten **Zither** (AHcdega) und ein leichtes **Pfeifen**.

+ gr. KAL / TTRO, Fingerspitzen, leise, ab und zu

Stelle dir vor, du bist gerade geboren worden. Du bist noch ganz unschuldig, nur Wahrnehmung, reine Sinne und reines Fühlen. Du hast keine Ziele oder Aufgaben zu erfüllen. Du bist absichtslos, - mitten im Sein.