



## Apfel

Echtheit, Authentizität, Frische

Mich faszinierten schon immer die sperrigen und knorrigen Äste des Apfelbaumes, im Gegensatz zu seinen schönen weiß-rosa Blüten und den dunkelgrün glänzenden Blättern. Es entsteht hier eine schwelgerische Frische und Herbheit zugleich, wie bei den Naturgewalten, die rau, aber auch unendlich zart ihre Lebenskräfte weben. Für mich ist dies der Inbegriff von Echtheit und Authentizität. Mit seiner Kugelform ist der Apfel Symbol für die Vollkommenheit der Erde und des Kosmos und er verdient es, durch seine vielen heilenden und frischen Kräfte, als Lebensbaum bezeichnet zu werden. Der Apfel hilft dir dich selbst zu erkennen, mit deinen Schatten und unangenehmen Seiten. Es gehört Mut dazu, die eigenen Masken und Selbsttäuschungen fallen zu lassen und wahrhaftig zu bleiben.



Sogar  
mein Schatten  
ist durch  
und durch  
gesund  
an diesem  
Frühlingstag.



Issa

♩ = 120

Frisch auf, im-mervor - an, ge -  
nau, wie - du bist.  
Blei - be ein - fach du, na-tür -  
lich, au - then-tisch, echt. \_\_\_\_\_



**Purpur-Violett** vereinigt das impulsive Erobern des Rot mit der zärtlichen Hingabe des Blauen. Nach innen gewandt sucht die Seele hier nach geistiger und religiöser Offenbarung. Das lässt den normalen Egoismus verschwinden und führt zu einer Auferstehung in den Kräften des Mutes. Es macht uns unser Ich bewusst, aber dieses Bewusstsein ist nicht das Ich selbst.

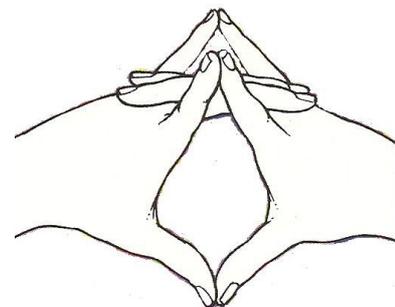


Die Rune **Odal** schließt einen langen Prozess ab, indem sie unsere Begabungen und Fähigkeiten, die Teile unseres wahren Selbstes sind, vollendet und in die Seele einprägt. Nun können die integrierten Kräfte in den Dienst der Gemeinschaft gestellt werden.



Der **Spatz** oder **Sperling** ist ein schlicht, aber kontrastreich gefärbter, kräftiger Singvogel, mit einem finkenartigen Schnabel. In der Gruppe sind sie sehr gesellige und lärmende Vögel die sich untereinander ständig mit dem bekannten Tschilpen verfolgen und sich bei ihrer Futtersuche dicht an die Menschen heranwagen. Ihre Botschaft ist deutlich: Lebe einfach und im Fluss mit der Natur. Schöpfe die Möglichkeiten aus, die das Leben dir bietet.

Während die mittleren Finger bei dem **Selbstwert-Mudra** verschränkt sind, berühren sich die anderen an den Fingerspitzen. So entsteht vorne eine Mandorla-Öffnung und oben eine Art Dach. Halte dieses Mudra vor deinen Solarplexus. Es unterstützt dich darin, dich selbst zu lieben und zu achten, mit deinen Schwächen und Fehlern. Denn auch du bist ein Kind des Universums und trägst deinen Teil zum Wert und zur Harmonie des Ganzen bei.





Da vorne an der Wand  
hat Paul sich selbst erkannt:  
ein hübsches Gesicht,  
nur riechen tut es nicht.  
Paul bellt es an.  
Es bellt zurück,  
doch ohne Ton.  
Das ist verrückt.

ich bin, wie ich bin



Ein frischer Rhythmus auf einer **Rahmentrommel**, ein kleines **Becken** und zwei **Holzbesen-Sticks**, die auf die Oberschenkel geschlagen werden, bilden einen freien, anregenden Grundklang. Hinzu kommt eine perkussiv und lautmalersch gespielt **Querflöte** (a-Moll).

+ kl. BK / Body-Perc., diff. Klat., Beat-Box.  
TTRO, Hände, freie Slaps, 3 Fing. – 123

*Sage Ja zu dir selbst, so wie du bist. Akzeptiere deine Wünsche und Gefühle, auch die unangenehmen und bleibe bewußt dabei. Ja ist Vertrauen, ist Energie. Fühle die Einheit, die mit dem Ja entsteht.*