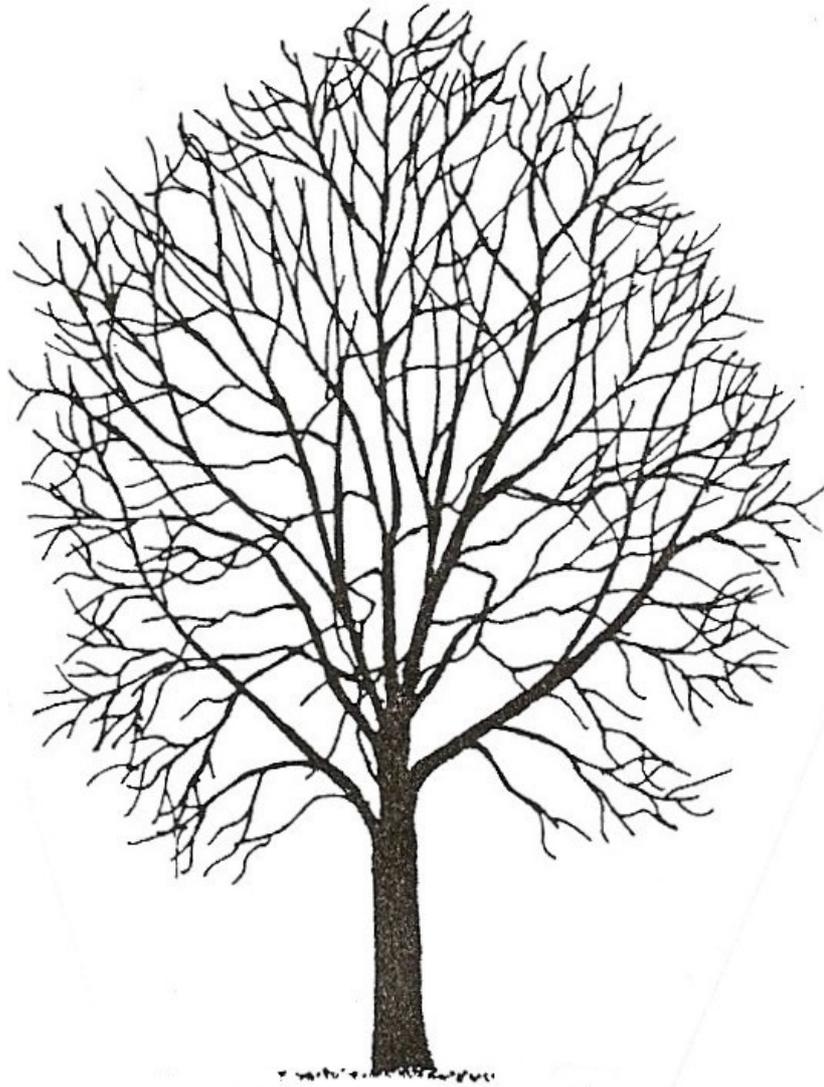


Linde

Sanftheit, Milde

Die Linde ist oft in Parks und Alleen zu finden. Ihre wechselständigen, großen Blätter sind fein gezähnt und leicht ungleichmäßig-herzförmig. Die Linde gilt als „Amme der Eiche“, denn sie bereitet den Grund für spätere Eichenwälder. Ihr Holz ist leicht, weich, dicht faserig, mit einem leichten Seidenglanz. Linde ... schon allein der Klang des Namens weckt innere Bilder. Ich denke hier an eine milde Sommerluft, an den Duft der Blüten, an das Summen der Bienen, an das Schnurren einer Katze, an ein warmes Bad. Alles an der Linde ist weich und mild, ja, sie lindert, sie tröstet, sie schenkt Geborgenheit und Zuversicht, sie ist wohl sorgend wie eine Mutter. Sie hilft uns, die Illusion des Getrenntseins zu durchdringen, denn in Wirklichkeit hat jeder seinen Platz, immer verbunden mit der gesamten Schöpfung, keiner ist wirklich allein.



Beim Pflügen -
die Wolke,
die sich
nicht bewegen
wollte,
ist
verschwunden.



Buson

♩=100

Sanf - te, licht - hel - le

Mil - de, an - ge - nehm.

Ich ent - span - ne mich,

wohl - ig.

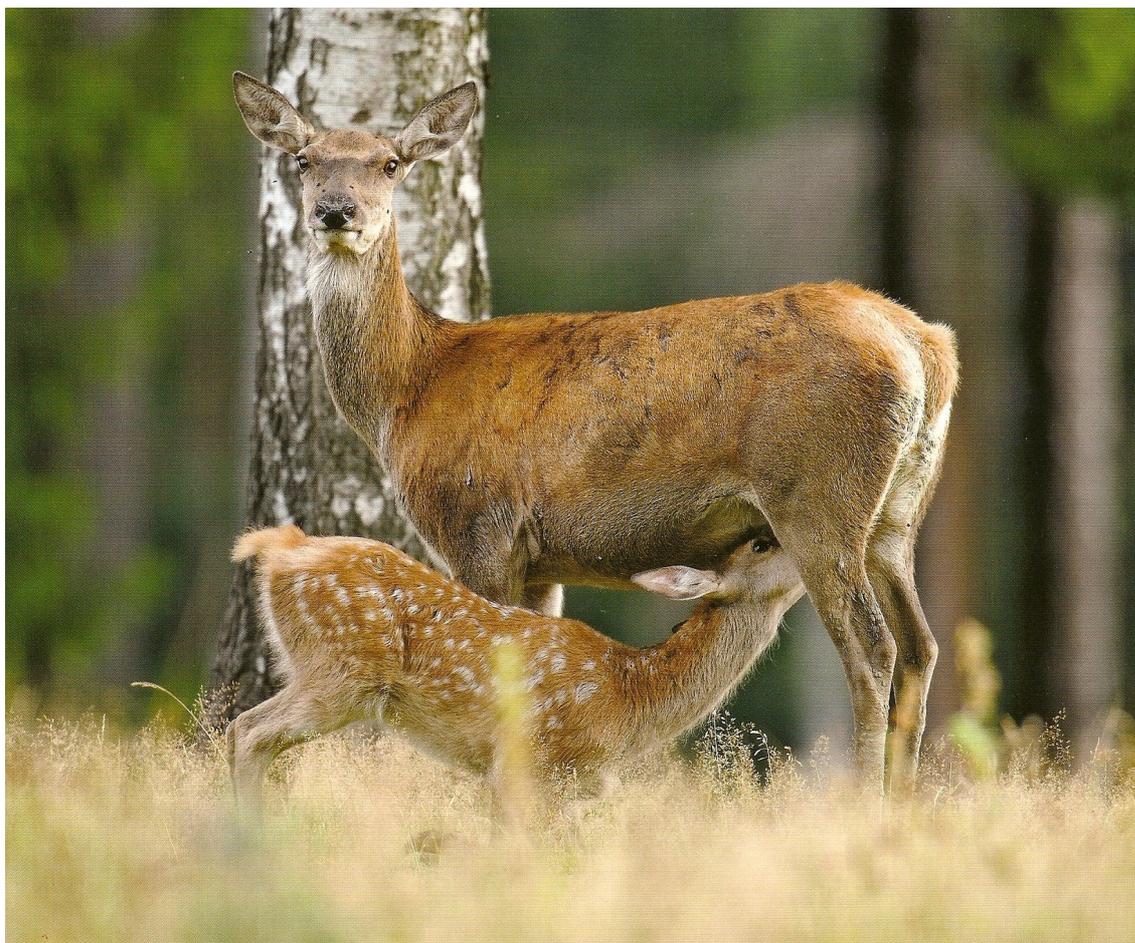


Das **warme Gelb**, wie wir es beim Löwenzahn oder bei den Sonnenblumen finden, erfreut das Auge und das Herz. Die Seele scheint sich auszudehnen, Müdigkeit und Trostlosigkeit schwinden, Licht und Zuversicht erstrahlen. Goldgelb ist ein lebendiges Weben zwischen Gelb und Orange, es erscheint wie in der Erde gefangenes Sonnenlicht. Es ist eine Farbe für das ewige Licht Gottes und seiner Güte.



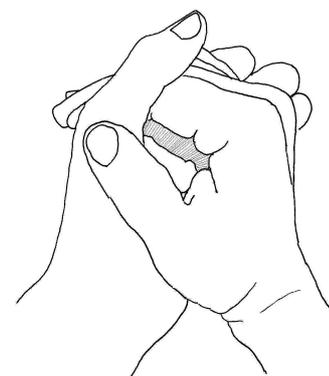
Die Rune **Perd** stellt die Form der Gebärmutter oder eines Runenbeutels dar. Sie versinnbildlicht das Potential des inneren Kindes, das wir in uns tragen, gleichgültig, wer oder wie wir sein möchten. Sie erinnert an die Identität des Selbst, die sicherstellt, dass wir uns nach unserem inneren Leitbild entwickeln und es verwirklichen.

Das feingliedrige und scheue **Reh** ist ein sehr anmutiges Tier. Im Unterschied zu den Hirschen bevorzugt es unterwuchs-



reiche Waldgebiete und Buschzonen. Nur der Rehbock trägt ein kurzes, spitzes Geweih. Die Ricke mit ihrem Kitz ist ein wunderbares Bild für die zarte und sanfte Achtsamkeit von Mutter und Kind. Die Mutter ist immer wach und aufmerksam, mit all ihren Sinnen und mit ihren großen, sanften Augen, während das Kleine noch schutz- und hilfebedürftig ist. So ein liebevolles Einfühlungsvermögen, das ist die eigentliche, heilende Kraft.

Dies ist kein klassisches Mudra, doch mir gefällt diese Geste. Bei dieser Handstellung werden die linke und die rechte Hand so ineinander gelegt, dass sie einen Innenraum bilden, wie eine kleine geschützte Höhle. Fühle die pulsierende Wärme darin. Stelle dir vor, du schützt hier z.B. einen jungen Vogel, oder etwas anderes sehr Zartes. Kannst du so achtsam auch mit dir selbst oder mit deinen Nachbarn umgehen? Kannst du dir und anderen einen Fehler verzeihen?





Bei seiner Wanderung durch den Wald
macht Paul auf einer Lichtung halt.
Da steht eine Wanne auf der Wiese -
keine ist so schön wie diese.
Und mit Geschnauf und Wonne
setzt er sich in die warme Tonne.
Er wird dabei ganz weich und lind,
so unbeschwert, fast wie ein Kind.

ich entspanne mich



Es sind sanft gezupfte Töne einer **Kantele** (degah) zu hören, unterstützt von dem warmen und gestrichenen Klang einer **Gambe** (einem Vorläufer des Cello, mit Darmsaiten), mit den Tönen GAH, so als würde eine Mutter ihrem kleinen Kind ein beruhigendes Lied zum Einschlafen vorspielen.

+ KAN / CEL (DE GAH) / TTRO, wFell- und Gongschl., weich, leise

Lege dich einfach hin, mit geradem Rücken und mit einem völlig entspannten Körper. Schließe die Augen und spüre, wie du dich immer mehr entspannst, ruhiger und ruhiger wirst. Fühle, wie dein Körper leer ist. Fühle die tiefe Stille in dir.