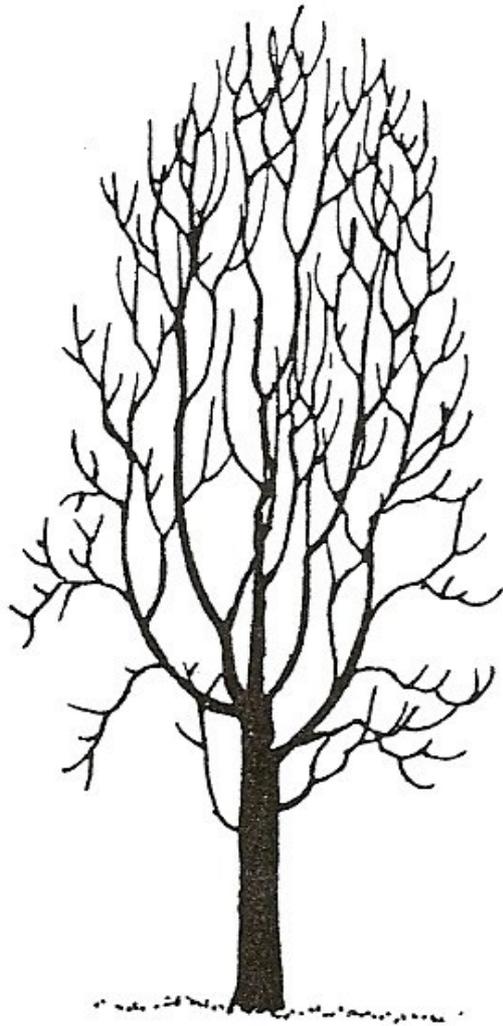




## Eberesche

Feingefühl, Achtsamkeit

Die Eberesche oder Vogelbeere ist ein eher kleiner Baum, mit einer lockeren, lichten und eiförmigen Krone. Ebereschen sind sehr anspruchslos und wachsen auch an Plätzen, die scheinbar ohne Muttererde sind, wie in Astgabeln anderer Bäume oder in Felspalten. Das verstärkte noch ihr Ansehen, ein Wesen des Zwischenreiches zu sein, das weder zur Erde, noch zum Himmel gehört. Durch ihre besondere Aura wurde die Eberesche bei den keltischen Druiden zum „Baum des Lebens“ ernannt, und ihre Wertschätzung übertraf oft noch die von Eiche und Buche. Die Eberesche reinigt und schützt unsere Seele von negativen Gedankenformen, sie vermittelt uns ein Feingefühl für die innere Stimme, nach der wir unser Leben ausrichten sollten, und sie stärkt und erhöht unseren Energielevel. Bei den Dichtern und Barden galt die Eberesche als „Baum der Inspiration“.



Morgenrot  
erfühlt  
den  
RAOUM.  
Das Ohr  
öffnet sich  
dem Klang.



K. Leopold

♩ = 80

Un - ter dei - nem Schutz, —

— dank - ba - rer, zar - ter Ge - sang,

stimmt mich ein, — öff - net mich.

Ich fol - ge die - sem fei - nen Ge - fühl. —



**Magenta** ist eine repräsentative Farbe für das Göttliche auf Erden, es ist das erste, glühende Schimmern des Lichtes in der morgendlichen Dämmerung und eine kaum noch sichtbare Farbe außen am Regenbogen. Sie ist eine der Farben mit der größten heilenden Wirkung. Sie trägt einen mehr oder weniger vorwärts in einem Strom der Gnade und des Friedens. Sie verbindet Körper, Seele und Geist mit einer alles umschließenden, atmenden Welt.

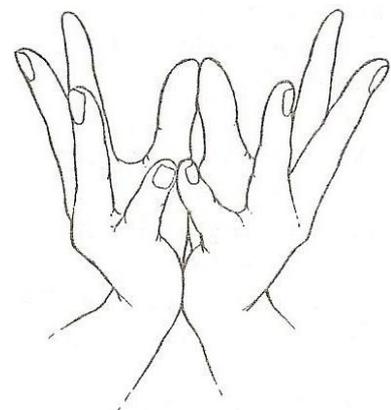


Die Rune **Hagal** bedeutet Hagelkorn oder Schneekristall, und bringt alle Farben des Spektrums hervor, wie der Regenbogen, der eine Brücke zwischen Himmel und Erde spannt. Sie ist die, nach einem kosmischen Bauplan, ordnende Kraft, nach dem Dinge entstehen und gebaut werden. Manchmal wird sie auch wie ein sechsstrahliger Kristall dargestellt, der unsere Energie aus allen Richtungen (oben, unten, links, rechts, vorne und hinten) bündelt und fokussiert.



Die **Amsel** ist ein mittelgroßer, weit verbreiteter, heimischer Singvogel. Das Weibchen ist unauffällig dunkelbraun gefiedert, das Männchen dagegen schwarz mit einem gelben Schnabel. Das Männchen ist ein begnadeter Sänger. Durch die hingebungsvollen Konzerte, morgens und abends, wird das Lied der Amsel von manchen Vogelfreunden mehr geschätzt als das der Nachtigall.

Bei dem **Lotus-Mudra** lege die Hände vor der Brust so zusammen, dass sich nur die Handkanten und Fingerkuppen berühren, das ist die Knospe der Lotusblüte. Nun öffnen sich die Hände, die Spitzen der kleinen Finger und die Außenkanten der beiden Daumen bleiben im Kontakt; die anderen Finger spreizen sich so weit wie möglich. Nach vier tiefen Atemzügen schließen sich die Hände wieder zur Knospe, dann liegen die Nägel der langen Finger aneinander, dann die Fingerrücken, die Handrücken, dann baumeln die Hände eine Weile ganz locker. Nun den gleichen Weg zur Knospe und zur offenen Blüte mehrmals wiederholen. Dieses Mudra ist das Symbol für die Reinheit des Herzens, es ist wie eine offene Blume, die den Insekten ihren Kelch bereithält.





Nachdenken, Dichten, Briefe schreiben,  
das kann Paul nun gar nicht leiden,  
lieber geht er da spazieren,  
damit sich mal die Glieder rühren.  
Mit Bewegung in den Beinen  
fängt er doch noch an zu reimen,  
als flüsterte ein kleiner Mann im Ohr  
ihm leise etwas vor.



ich folge meiner inneren Stimme



Ein **Vogelkonzert**, morgens oder abends, mit der Dämmerung, zählt zu den erhebendsten Naturklängen. Dieses hingebungsvolle, zarte und doch so kraftvolle Singen kann einen sehr berühren. Ich begleite dies mit Improvisationen auf einer **Harfe** (mit den Tönen: D Es F G A B<sup>b</sup> c d) und dem **Sopran-Saxophon**, in E-Kleezmer (E F G/Gis A H c d e), in die ich meine ganze Dankbarkeit hineinlege.

+ melod. PFEI / TTRO, weiche Schl., (o.....oo.....) leicht

*Lasse dich von deiner Intuition leiten, ohne Nachzudenken. Verlasse dich, von Augenblick zu Augenblick, auf den inneren Führer, auf deinen tiefen Wesenskern: dein All-Bewußtsein.*