

Eiche

robuste Lebens- und Durchsetzungskraft

Die Eiche ist ein wichtiges und häufiges Gehölz in Mitteleuropa mit einer langen mythologischen Vergangenheit. Kelten, Goten, Germanen und Römer haben sie gleichermaßen als einen den Göttern geweihten Baum verehrt. Ihre schweren, außergewöhnlich kräftigen Pfahl- und Herzwurzeln verankern den Stamm sturmfest im Boden. Auffallend ist, dass die Eiche, öfter als andere Bäume, vom Blitz getroffen wird und deshalb einige Baumpartien zerborsten und abgestorben sind. Die Eiche gilt als ein Baum der Stärke und der Ausdauer. Ihre Autorität ist dabei nicht beherrschend. Trotz ihrer widerspenstigen Wildheit wirkt sie dienend, schützend, wohlwollend und gerecht. Die Eiche hilft, Entscheidungen zu treffen und sich den Anforderungen des Lebens zu stellen. Sie hat eine starke Verbindung zum Willen und zur Erde. Sie ist konkret, beharrlich und voller Lebenskraft. Sie ist der Fels unter den Bäumen.



Die Eiche
kehrt sich
kein Stück
um das
Blühen
der Kirsche.

Basho



♩ = 138

gesprochen: 

Neh - me dei - ne Kraft



Set - ze sie - ge - nau. Blei - be



stark, ge - er - det,



hier und jetzt!



Braun steht als getrübte Farbe nahe am Orange und Rot. In ihm liegt die gesammelte, impulsive Lebenskraft des Roten und die wärmende Kraft des Orangen. Braun ist dicht und massiv in seinem Erscheinungsbild und hat eine starke Verbindung zum Willen und zur Erde. Es wirkt naturverbunden und alles durchdringend.



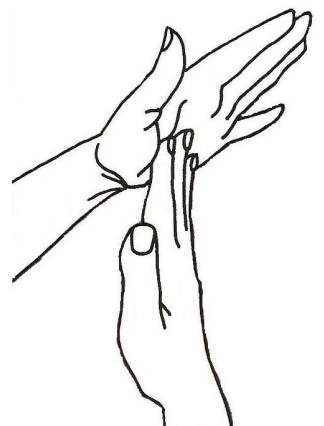
Die Rune **Thurs** ist eine gewaltige, zielgerichtete Kraft, die wie ein Donnerschlag das Chaos der Zufallskräfte ordnet und entschlossen den Weg für neue Anfänge bereitet. Thurs hat die Form eines Dornes oder einer Axt, die beide zur Verteidigung eingesetzt werden und Grenzen markieren.

Der nordamerikanische **Büffel** ist ein großes, schweres Tier, mit einem wuchtigen Kopf, Hörnern, gedrungenen Schultern und einem massiven Körperbau. Die einstmals riesigen



Büffelherden versorgten die Indianerstämme Nordamerikas mit allem, was sie zum Überleben benötigten. Entsprechend entwickelten sich zahlreiche Rituale um den Büffel. Standfestigkeit, Ausdauer und eine unerschütterliche Kraft im Einklang mit der Natur gehören zu den Stärken des Büffels. In seiner Weisheit trägt er das Geheimnis und die Fülle des Lebens in sich. In seiner tiefen Ruhe erinnert dich der Büffel daran, nicht immer sofort handeln zu müssen, sondern die Dinge erst einmal zu beobachten, bis du die richtigen Schlussfolgerungen gezogen hast, um sinnvoll handeln zu können.

Bei dem **Gerechtigkeits-Mudra** steht die offene linke Hand, wie ein schützendes Dach, schräg nach oben. Sie wird im Handmittelpunkt von den Fingerspitzen der senkrecht stehenden rechten Hand wie bittend, aber auch stützend berührt. Dieses Mudra stärkt das sogenannte Sonnengeflecht, den Solarplexus in der Körpermitte. Es verschafft einen klaren Kopf, es zentriert und stabilisiert.





Da steht der Paul ganz selbstbewusst,
er fühlt sich stark und sehr robust.
Sein Fell ist voll, die Augen klar,
er ist in seinem besten Jahr.
Er kennt kein Zaudern oder Träumen,
hat keine Keller auszuräumen.
Sein Handeln ist konkret,
am besten jetzt und nicht zu spät.

ich bin konkret



Mit weichen Lederschlägeln werden langsame, ruhig schreitende Viertel auf die Saiten eines großen **Monochores** geschlagen. Es entsteht dabei eine kraftvolle innere Sammlung und Führung. Begleitet wird dies von einem freien Rhythmus auf einer großen **Bass-Trommel** und dem konkreten, satten Klang einer **Holzschlitztrommel** (X..XX....). Hinzu kommt, mit Pausen, das Spiel auf einem **Tenor-Saxophon** (E Fis Gis H cis e) und, gegen Ende, ein Konzertflügel (oder E-Piano) in d-Moll. Ich stelle mir hier vor, wie die Filzhämmer präzise auf die sauber gestimmten Stahlsaiten schlagen.

+ GUL / TTRO, Lederschl., Mitte (O . . .) und frei

Erde dich: Fühle die Materie, deinen Körper und den Boden unter dir. Spüre deine eigene Festigkeit und Willenskraft. Handle eindeutig und entschieden.