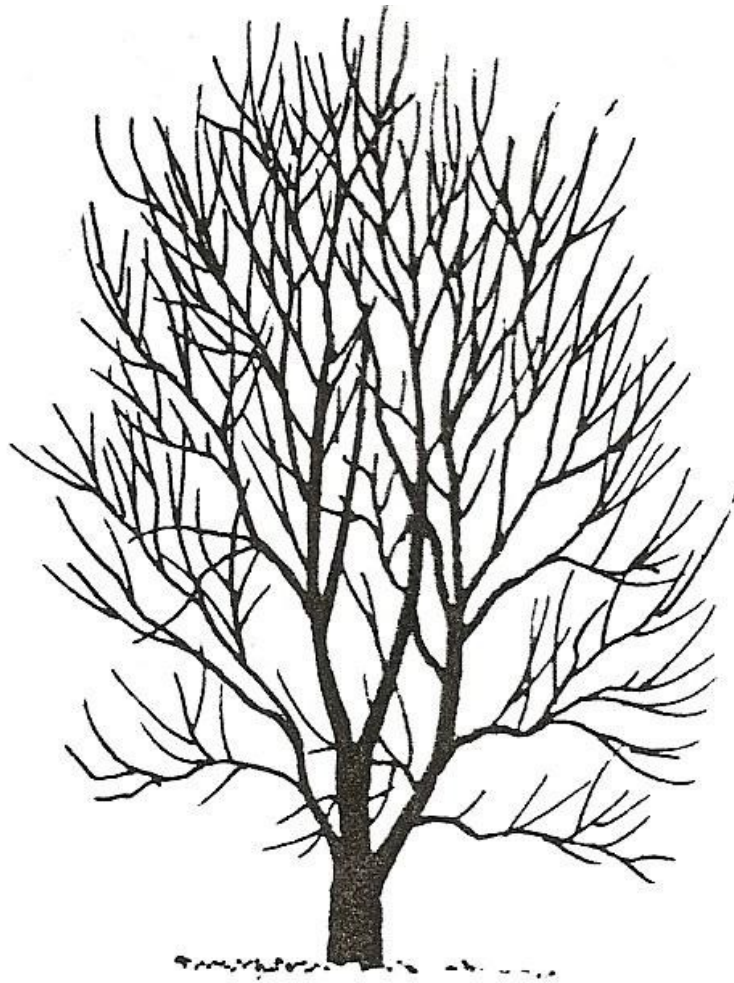


Pflaume

Festes lösen, Krisenbewältigung

Die Pflaume, als kultivierter Obstbaum hat einen schlanken Stamm, wirre und locker herabhängende Zweige und eine unregelmäßige Krone. Die blauviolette Steinfrucht variiert, je nach Sorte. Der Pflaumenbaum auf der Obstwiese wirkt leise, als sei er nicht ganz anwesend. Es ist eine unwirkliche, verträumte Stimmung, in einer angenehmen und unaufdringlichen Weise. Das dunkle Holz dagegen macht auf mich einen gestauten Eindruck. Es erinnert mich an seelische Anspannungen, Melancholie und Traurigkeit, wie in einer Krise. Die Pflaume hilft, die mühsamen materiellen Bedingungen des Lebens zu überwinden indem, du dich den weltlichen Dingen zuwendest und sie mit deiner Seele erfüllst und veredelst. Verhärtungen können sich lösen und das System kann wieder durchlässiger werden, wie auch die Frucht (auch als Mus oder getrocknet) bei Verstopfungen und Unterleibskrämpfen hilft.



Ach,
nur die
Sommerhitze,
sagt sie,
hat mich
so dünn gemacht -
aber dann
die Tränen ...



Kigin

♩. = 60

Dem Knoten zu-ge-wandt. Fest -
 tes löst sich auf, wird weich.
 Wie der Wind, wehen-der, lö - sen-der
 Wdh. langsamer
 Wind durch mich hin - durch.



Reed dunkel nenne ich eine dunkel getrübe Gelbnuance, die fast wie Umbra natur aussieht, aber gelblicher im Untergrund ist. Hier kommt eine trockene, nüchterne Erdigkeit zum Ausdruck, die, trotz der untergründigen Melancholie, tragend wirkt und Hoffnung zulässt.



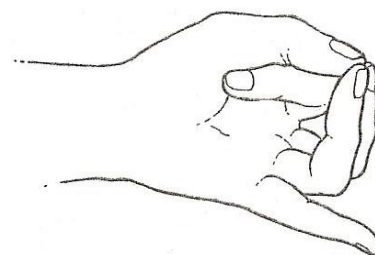
Die **Dreierspirale** (Triskele) ist ein altes keltisches Symbol, das uns eine fortwährende Bewegung erleben lässt. Wenn du mit dem Finger die Linien nachfährst wirst du immer wieder über den Kreuzungsmittelpunkt geführt, der sich wie ein Moment der Ruhe und des Stillstandes anfühlt, bis es wieder in eine Spirale hinein- und zurückgeht.

Der **Zaunkönig** ist ein kleiner, gedrungener Singvogel mit einem kurzen, meist gestelzt gehaltenem Schwanz. Wie eine Maus huscht er lebhaft im Gebüsch und bodennahen Unterholz umher. Der Zaunkönig zeigt uns, dass Selbstverwirklichung nichts mit Großartigkeit oder offensichtlicher Kraft zu tun hat, sondern wie man mit Feinheit, Schläue,



Humor und Geschicklichkeit das Wissen auch anderer bündelt, um große Dinge zu erreichen. In Irland heißt der Zaunkönig Druien oder Druidenvogel, da der Druide, der „schlaue Mann“, oft klein und eher unauffällig ist, aber eine Welt betreten kann, die andere nicht kennen. Eine schöne Geschichte aus Schottland erzählt von einer Versammlung der Vögel, die den zum König wählen wollten, der am höchsten fliegen konnte. Natürlich flog der Adler am höchsten hinauf, doch als er sich gerade zum Herrscher ausrufen wollte, flog aus seinen Flügeln der Zaunkönig hervor, flog noch ein kleines Stückchen höher und zwitscherte: „Nehmt mich zum König“.

Bei dem **Apan Vayu Mudra** berühren die gebeugten Zeigefinger die Daumenballen, während gleichzeitig die Spitzen von Mittel- und Ringfinger die Daumenspitze berühren und die kleinen Finger ausgestreckt werden. Es entsteht ein Gefühl wie ein sich gerade lösender Knoten. Deshalb kann diese Handstellung auch als Erste-Hilfe-Maßnahme, z.B. bei Herzattacken, angewendet werden. Diese sind oft ein Hinweis darauf, dass der Lebensstil neu überdacht und den ruhigen Momenten und der Muße mehr Raum gegeben werden sollte.





Nach all dem hektischen Gerenne
steckt Paul jetzt in der Klemme:
Die Felsenspalte hält ihn fest,
ab dem Bauch und seinem Rest.
Herunter müssen Speck und Lasten,
deshalb muss er heute fasten.
Doch endlich löst sich diese Qual,
er schlüpft hindurch - dünn wie ein Aal.

ich werde durchlässig



Bei einem **Gopichand** ist eine Metallsaite am Trommelfell-Boden eines kleinen Holzkorpus befestigt. Ich habe die Saite mit dem Stimmwirbel auf ein A gestimmt und einen freien, etwas klagenden Rhythmus eingespielt. Hinzu kommen das leise Rieseln und Tropfen von einem **Regenstab** und die hauchigen Töne einer **Fujara**, einer slowenischen Obertonflöte. Am Ende leichter Regen.

+ kl.RST / FUJ / Bass-KLA, E (D) -Dur
TTRO, TT-Ball rollt (im lockeren Fingerkäfig)

Fühle in deine Ängste und Sorgen hinein, akzeptiere sie, kümmere dich um sie. Dann stelle dir vor, sie sind wie Wolken, dunkel und voller Wasser, vielleicht auch Tränen. Lasse sie abregnen und weiterziehen.