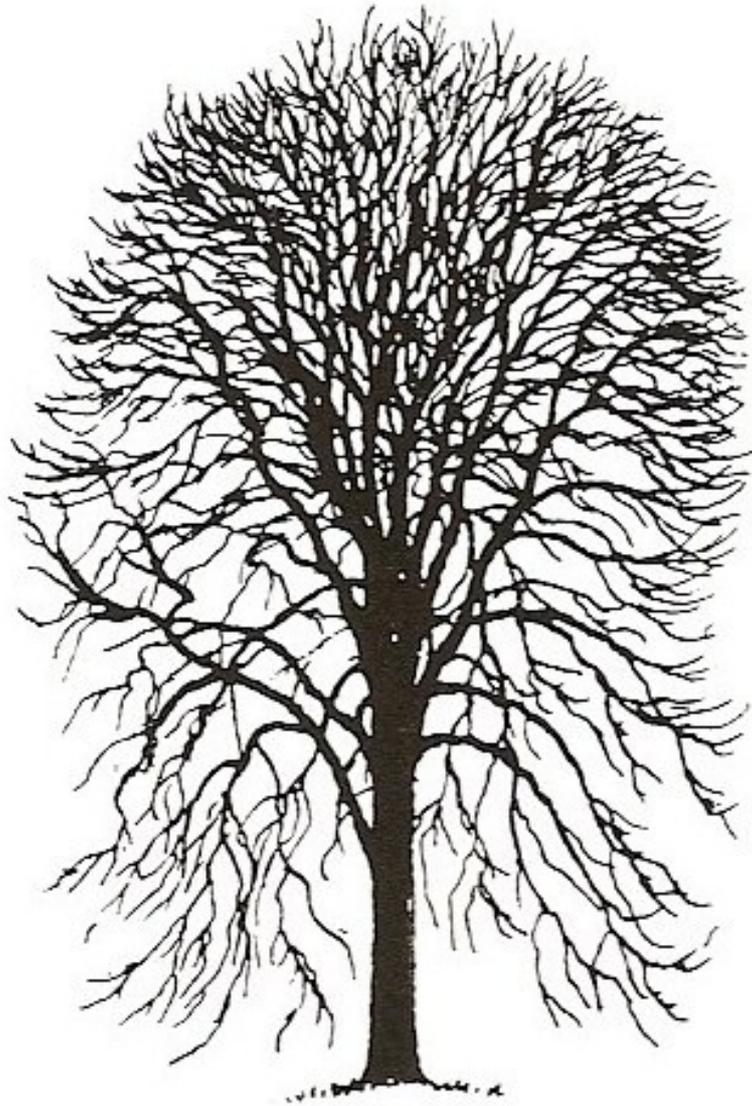




## Buche

Weite, Größe, Tiefe

Wie eine mächtige Säule bestimmt der hochaufstrebende, glatte und silbergraue Stamm der Rotbuche den Charakter des Baumes. Damit kein Sonnenstrahl zu der empfindlichen Rinde vordringen kann, ist sie oft tief beastet und verfügt über ein mosaikartiges und dichtes Blattwerk, das ein weit ausladendes, hohes Gewölbe bildet. Ein Buchenwald bildet fast eine eigene, in sich geschlossene Welt. Unter den hohen Säulen und Blattgewölben empfinde ich mich wie in einer natürlichen Kathedrale. Der entstehende RAOUM ist, in den Zwischenräumen, lichtdurchflutet und doch angenehm kühlend. Die Zeit scheint stillzustehen. Die Buche entfaltet sich in die Weite und gleichzeitig versammelt sie sich zu intensiver Dichte und Festigkeit. Sie ordnet, schafft Klarheit und vermittelt dir deinen Platz in der Größe und unfassbaren Tiefe der Schöpfung.



Wintermond.  
Ein Tempel  
ohne Tor.  
Wie hoch  
der  
Himmel.

Buson



♩ = 100



RAOUM las - sen,  
weit, groß und tief.  
Un - er - mess - lich, un - er -  
gründlich, un - end - lich.



Ein aufgehelltes **Ultramarin- oder Kobaltblau** hat träumende und lösende Qualitäten. Es lässt uns den Raum als etwas Umhüllendes erleben und schenkt uns das Vertrauen in das unendliche und ewige Sein. Ein sattes, dunkles Blau fördert dagegen unser waches Tagesbewusstsein und die Fähigkeit, klar zu sehen.

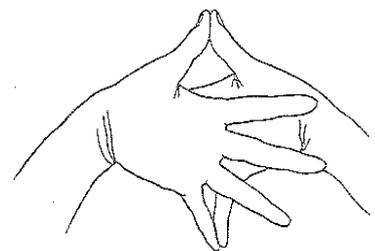


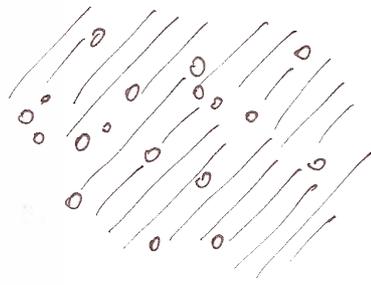
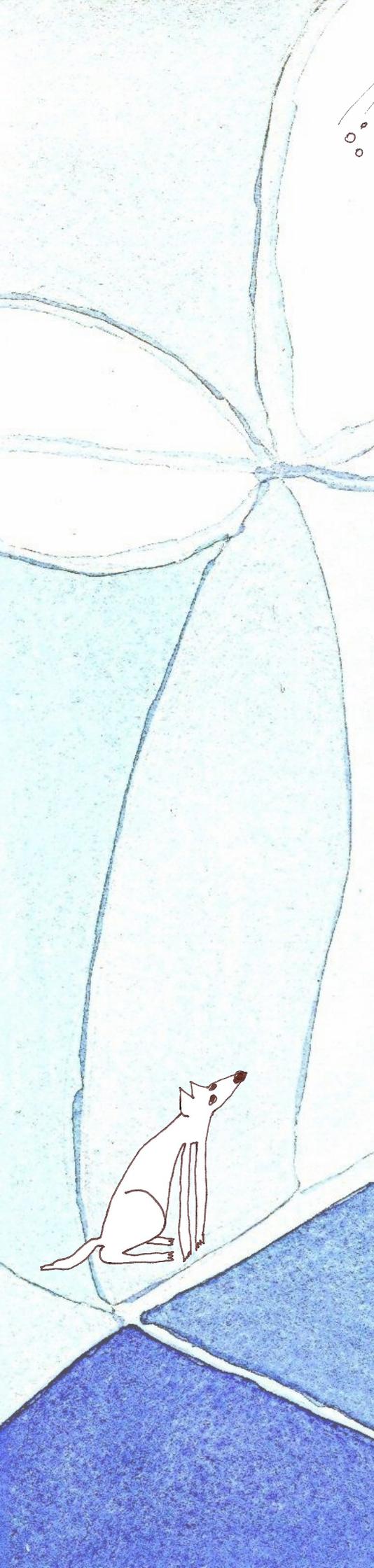
Die Rune **Berkana** wird durch ihre Form mit den festen und vollen Brüsten einer Mutter verglichen. Ihre Wirkungen sind sanft, fruchtbar und großzügig, verknüpft mit unser Vorstellung von einer Erdenmutter, die in das Leben führt, uns nährt und schützt. Indem sie Energien erneuert und erhält, stellt sie den Zustand der Ganzheit und Zugehörigkeit wieder her. Das sind mächtige, urweibliche und heilende Eigenschaften.



**Wale** gehören zu den größten Säugetieren. Beeindruckend sind ihre Gesänge, die ihnen eine Kommunikation über tausende von Kilometern ermöglichen und uns Menschen darauf aufmerksam machen, dass es noch andere intelligente Wesen gibt. Der Wal symbolisiert das alte Wissen und führt uns in die größeren Zusammenhänge ein, er führt uns zum Ursprung, tief in unserem Inneren, er heilt Urverletzungen und lehrt uns unseren intuitiven Kräften zu vertrauen.

Massiere bei dem **Toleranz-Mudra** zuerst deine beiden Handrücken, bevor du die rechte Hand auf den linken Handrücken legst und deine Finger spreizt. Berühre Daumen und die kleinen Finger an ihren Spitzen und lege deine Hände an deinen Solarplexus. Spüre deinen Atem in Brust und Bauch. Diese Handstellung bringt Weite in deinen Brustraum und schenkt dir eine innere Freiheit, mit einem Gefühl von Toleranz und Großzügigkeit, dir selbst und anderen gegenüber, ohne all die auferlegten Zwänge und das vermeintliche Müssen. Finde neue Lösungen.





Unser Paul schaut gerne  
nächtens in die Sterne.  
Für ihn sind diese Lichter  
alles funkelnde Gesichter.  
Hier kann er immer wieder staunen.  
Da! Hört ihr nicht das Raunen?  
Als ob in dieser Weite, dieser Tiefe  
einer seinen Namen rief.

ich erlebe Gottes Größe



Bei diesem großen **Klangbrett** sind die Saiten felderweise in den Tönen: a f e d A gestimmt. Hinzu kommt ein großes **Monochord** in einem tiefen D. Man kann nun mit den Fingerspitzen über die Saiten gleiten oder, mit weichen Schlägeln, perkussiv spielen. Unterlegt wird der Klang mit einer Improvisation auf einer **Querflöte** in d-Moll, harm. (DEFGAB<sup>b</sup>cis d). Am Anfang und am Ende singen **Buckelwale**.

+ MON-D, perk. / SSAX, e(d)-Moll / TTRO, Lederschl. leicht (xx.....)

*Schaue in den weiten, blauen Himmel. Fühle, wie endlos dieser ist, haltlos, nur ewige Tiefe. Dehne dich mit ihr aus, werde weiter und immer größer, bis auch du selbst verschwunden bist.*