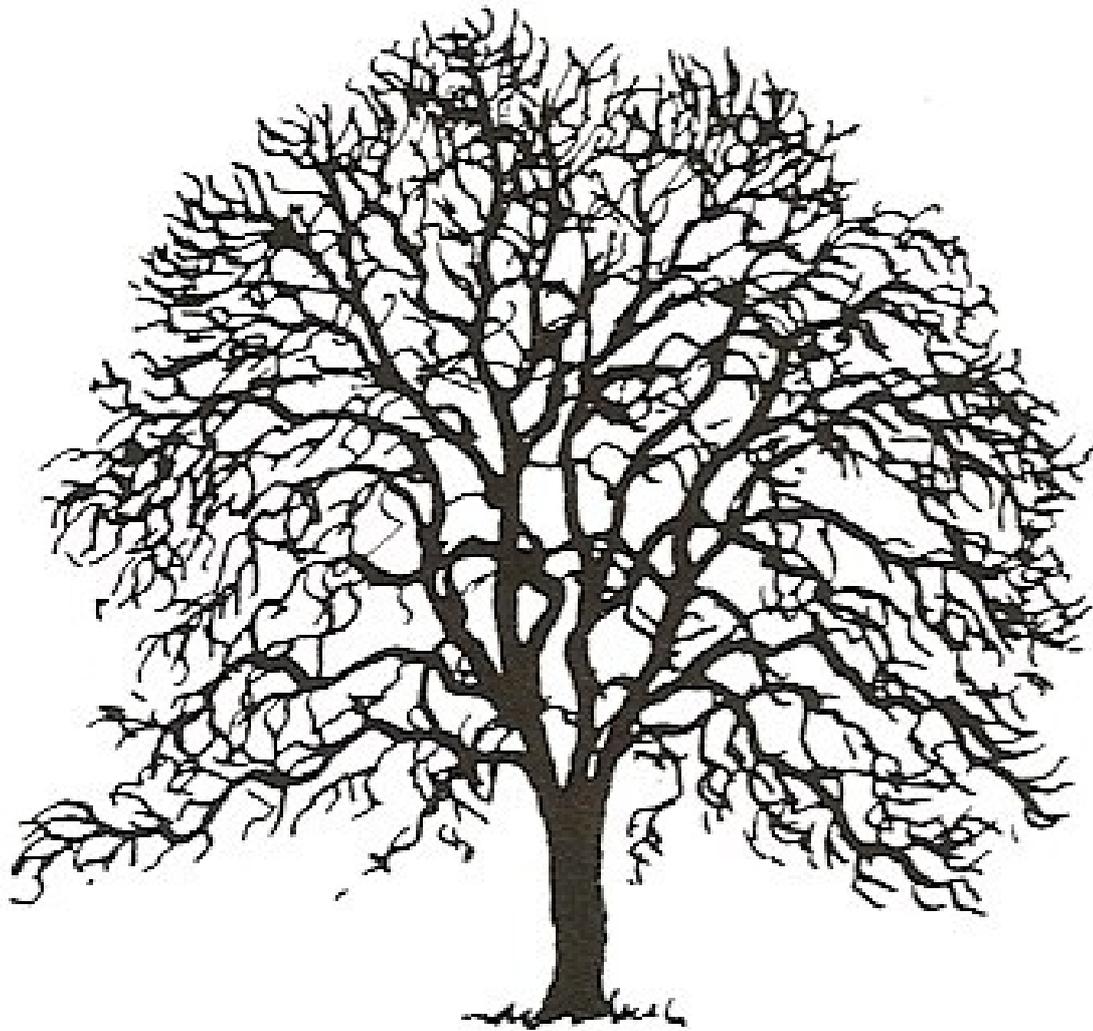


Walnuss

innere Unabhängigkeit, Eigenständigkeit

Der Walnussbaum stammt ursprünglich aus Asien und dem östlichen Mittelmeerraum und kam eigentlich nur in kultivierter Form vor. Als Einzelgänger steht er gerne allein, am Wegrand oder im Garten. Mir fällt beim Walnussbaum zuerst die Klarheit der schön geformten Blätter auf. Ich erlebe hier Weite und Offenheit, und die Mandorlaform ist für mich wie eine Tür in eine andere Welt. Auch die silbrig grünlich-graue Rinde junger Äste hat eine ganz eigenartige Ausstrahlung, als würde ein Zauber über ihnen liegen. Trotz ihrer Wülste und Narben wirkt sie wie ein matt glänzender und sehr kostbarer Stoff, schlicht und elegant zugleich. Der Walnussbaum ist wie ein weiser Eremit oder Lehrer, der aus der Zurückgezogenheit und Stille heraus einen Weg der Bewusstwerdung und Erkenntnis geht und dabei Willensstärke, innere Festigkeit und Unabhängigkeit vermittelt, wie z.B. Beethoven, dieser große, einsame Komponist.



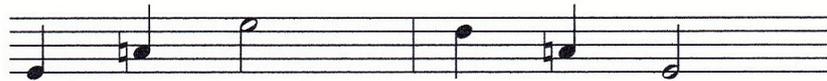
So hat
mein Vater
schon
die Berge
gesehen,
eingeschneit,
allein.



Issa



Ich bin selbst-ver-ant-wort-lich



für mein Han - deln und Tun.



Was ist not - wen - dig? Was



ruft mein Herz? Was ist, wie es ist?



Blauviolett ist eine dunkle Farbe, die beeindruckt, aber auch einengen und bedrücken kann. In ihr liegt etwas Unbewusstes, auch Beseeltes, wie ein Geheimnis, mit der feierlichen Schwere und dem Mollcharakter einer hereinbrechenden Nacht. Bist du mutig genug, dich dem hinzugeben und dein inneres Licht zu finden?



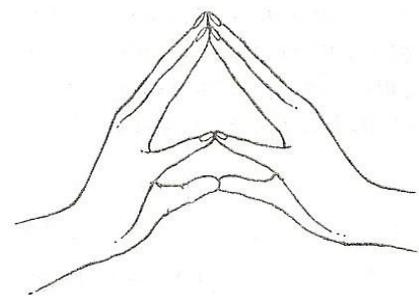
Die Rune **Wynja** beschreibt den Augenblick, in dem sich Wissen in Verständnis und selbstverantwortliches Handeln verwandelt, getragen von einer bedingungslosen Liebe. Die Seele wird von innen durchstrahlt. Diese Kraft der Nächstenliebe entsteht durch Demut und Erkenntnis des eigenen Wertes, in der Gesamtheit aller Dinge und der Wahrnehmung für das Göttliche in allen Lebewesen.

Weit oben, zwischen Sonne und Wolken, zieht der **Adler** seine Kreise. Es ist ein majestätischer Raubvogel, mit einer



Flügelspannweite von bis zu zwei Metern, scharfen Augen und Krallen und einem starken Schnabel. Adler leben entfernt von der menschlichen Zivilisation, in der Ruhe und Abgeschlossenheit der höchsten Gebirge, wo sie ihre Horste weit oben in Felsen und Wipfeln bauen. Den Menschen beeindruckt der Adler seit jeher mit seiner scharfen Präsenz. Er erinnert daran, kompromisslos die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und sich zu seiner vollen Größe aufzurichten. Er mahnt dabei aber auch, sich nicht mit fremden geistigen Federn zu schmücken.

Bei dem **Hakini-Mudra** berühren sich alle Fingerspitzen der hochgestellten Hände. Es entsteht dabei ein Gewölbe, wie z.B. das einer Baumkrone. Diese Handstellung wird beim Gedächtnistraining und in Managementkursen empfohlen, denn sie steigert die Konzentrationsfähigkeit und fördert die Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte. Ich finde, wenn dabei die beiden Zeigefinger die Stirn und das dritte Auge berühren, steigert sich noch ihre ordnende und klärende Wirkung.





Paul liebt sein eigenes Revier,
denn er ist kein Rudeltier.
So kann er frei in seinen Sinnen
hierhin oder dorthin rennen.
Er folgt nur ungern einer Pflicht,
denn fremde Regeln mag er nicht.
Dafür hat er ein Gespür
für die selbst-geschaffene Kür.

ich bin selbstverantwortlich



Das **Meer** und Mövengekreische, die Brandung, das Kommen und Gehen der Wellen, das sind elementare Naturklänge. Hinzu kommt, immer wieder unerwartet, der aufweckende Schlag einer dumpfen **Gongtrommel** (Buk) sowie das freie Spiel auf den Saiten einer chromatisch (atonal) gestimmten **Zither**.

+ QFL atonal, lieblich / TTRO, dicke HOL-Stäbe, vorsichtig, am Rand

Wo immer dein Verstand hinwandert, innerlich und äußerlich, was immer du gerade denkst oder träumst, nutze diesen Augenblick als Tür zur Meditation. Beobachte, bleibe bewußt, genau an diesem Ort.