



Holunder

Gelassenheit, innere Ruhe

Der Holunder wächst meist in Strauchform oder als kleiner mehrstämmiger Baum. Da er anspruchslos und zäh immer wieder aus seinem knorrigen Wurzelwerk austreibt, verwendet man ihn zur Begrünung von Schutt- und Schlackehalden. Seine Atmosphäre erscheint geheimnisvoll, beängstigend, wohltuend und besänftigend zugleich. Als Baum der großen Göttin, die im Norden als Perchta oder Holla (Frau Holle) bekannt war, erscheint sie hier als Göttin der Unterwelt. Der Holunder wurde gerne als der Wohnsitz des guten Hausgeistes gesehen, der als Hüter Haus und Hof schützt, und es war undenkbar, ihn zu fällen oder sein Holz zu verbrennen. Ich erlebe den Holunder als natürlich, bescheiden und regenerierend. Er vermittelt auf eine sanfte, aber direkte Art die Erde, die mit ihrem Gleichmut und ihrer Gelassenheit eine angenehme, innere Ruhe ausstrahlt.



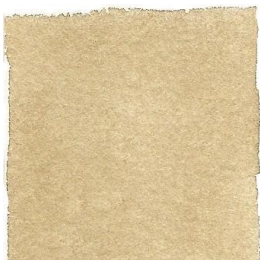
Ruhe
bringt
Gleichgewicht
und
Leichtigkeit.

Tschuang Tse

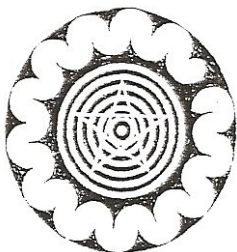


♩ = 100

Un - ter mir die Er - de,
be - stän - dig, ver - läss-lich fest.
Ich bin ein Teil von ihr, na-tür-
lich, ent-spannt, ru - hig.



Dieser fast farblose **Sand** ist eine sehr helle Erdfarbe, eigentlich eine Trübung, in der sich Braun und Olivgrün die Waage halten. Ich nenne solche Farben „Weder-noch-Farben“, sie schaffen einen eigentümlichen Zustand von undefinierbarkeit, den ich interessant und entspannend zugleich finde.



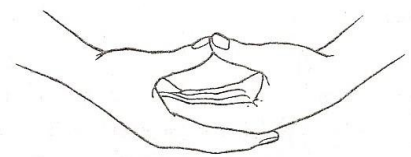
In diesem **Erd-Siegel** sind drei kraftvolle Symbole vereint: ein Pentagramm als altes Schutzzeichen für den Menschen, sieben konzentrische Kreise, die wie Baumringe die Weisheit verschiedener Seinsebenen übereinanderlegen und, im Außenring, eine stilisierte Regenbogenschlange, die bei den Ureinwohnern Australiens Sinnbild für die göttliche Gesamtheit ist.

Das **Schaf** ist ein genügsames und widerstandsfähiges Herdentier, das ursprünglich im Gebirge lebte, bevor es vom Menschen domestiziert wurde. Mit ihrem dicken Fell, ihren



gut proportionierten Körpern und ihren beweglichen Klauen sind sie für ein rauhes Klima gut gerüstet. Widder, die männlichen Schafe, sind mutige und durchsetzungsstarke Tiere, während das Schaf an sich sanftmütig und anspruchslos ist. Schafe und Lämmer waren früher beliebte Opfertiere, um die Götter gnädig zu stimmen. Das Lamm versinnbildlicht Liebe, Sanftmut, Unschuld und Auferstehung. Jesus wurde von Johannes dem Täufer „Lamm Gottes“ genannt. Das Schaf unterstützt dich darin, dich auf deinen Herzschlag und die Energie in dir selbst zu besinnen.

Das **Dhyani-Mudra** ist eine klassische Handhaltung bei der Meditation. Beide Hände liegen aufeinander, wie zwei Schalen, wobei die linke Hand in der rechten ruht. Die Daumenspitzen berühren sich, so zirkuliert die Energie in einem geschlossenen System. Gleichzeitig bilden die Hände ein aufrechtes Dreieck, vergleichbar mit der unbeweglichen Ruhe eines Berges und der Sitzhaltung. In Stille versucht der Geist, sich zu leeren und einfach nur zu sein, in wacher Präsenz.





Ach, die Hektik dieser Tage
bringt Paul in eine angespannte Lage.
Alle haben schrecklich viel zu tun -
höchste Zeit, mal auszuruhen.
Er verschwindet auf die Schnelle
an eine gut versteckte Stelle
und die Eile wird im gleich,
er wandelt in einem anderen Reich.

ich bleibe gelassen



Es beginnt ein **Schwirrbogen**. Das ist ein drehbares Holz, an dem ein dickes Gummiband beim Kreisen zu vibrieren beginnt und einen luftigen, schwirrenden Ton erzeugt. Hinzu kommt ein **Didjeridoo**, in Bb, aus einer Bärenklau-
staude. Der Ton ist angenehm weich, tief brummend und durch eine Zirkulär-
atmung ohne Unterbrechung. Im Hintergrund schlägt eine **Wasser-Trommel**
aus zwei Kalebassenschalen einen beruhigenden Herz-Rhythmus (OO)

+ BÄR-DID-Bb / TSAX (G As C) / TTRO, weicher Schl., außen (OO.....) leise

*Achte auf deinen Atem und hier auf die Pausen zwischen dem Ein- und Aus-
atmen. Dein Denken fällt wie von alleine weg. Beobachte einfach diese Lücken,
diese Leere, diese Wendepunkte.*