



Wacholder

Konzentration auf das Wesentliche

Der echte Wacholder ist ein immergrüner Strauch oder oft mehrstämmiger kleiner Baum, der unterschiedliche Gestalten ausbildet: schlanke Säulen- oder Kegelformen oder einen eher breiten Wuchs, mit unregelmäßiger oder gerundeter Krone. Sehr stachelig und abwehrend erlebe ich ihn bei meiner ersten Begegnung. Er bietet keinen Stamm an, an den ich mich anlehnen könnte, und selbst der Boden um ihn herum ist übersät mit feinen spitzen Nadeln, die sich bei Berührung sofort in die Haut setzen. „Was schützt du?“, frage ich ihn. Er zeigt mir, in meinen inneren Bildern, große leere Gewölbe unter der Erde, in denen ein tiefes Wissen verborgen ist. Der Wacholder beeindruckt in seinem schönen Ernst und seiner Geduld, er konzentriert sich auf das Wesentliche: kein Handeln, nur Schauen, Hören, Geschehen-lassen, Präsenz!



Der große
Buddha
ist kühl
bis ans Herz
in der
Hitze.

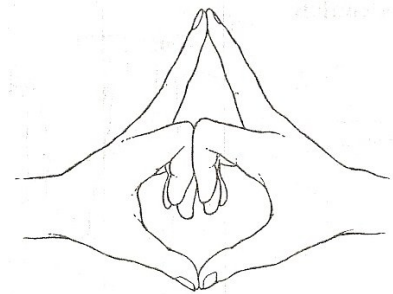
Shiki

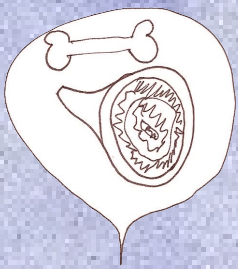




Mit durchdringendem Blick scheint mir der **Gorilla** bis auf den Grund meiner Seele zu blicken, als würde er sie prüfen. Dieser große Menschenaffe lebt in familienähnlichen Verbänden. Das Oberhaupt ist in der Regel ein großer, männlicher „Silberrücken“, der oft vereinzelt am Rande sitzt und das Geschehen um ihn herum scheinbar ohne Regung verfolgt. Wenn er sich dann erhebt, werden seine ehrfurchtgebietende Gestalt und Kraft erst so richtig deutlich.

Bei dem **Kalesvara-Mudra** berühren sich die Fingerspitzen der Mittelfinger und der Daumen. Die anderen Finger sind an den ersten zwei Gliedern nach unten gebogen und sie berühren sich mit ihren Rücken. Die Daumen zur Brust richten und die Ellenbogen horizontal anheben, so dass eine pyramidenähnliche Gestalt entsteht. Dieses Mudra beruhigt die Gedankenflut und aufgewühlte Gefühle. In der sich vertiefenden Ruhe werden die Gedanken klarer, und es wird möglich, neue Betrachtungen über sich anzustellen und Lösungen zu finden.





Dem verborgenen Sinn im Leben
eine klare Richtung geben:
Was ist wichtig? Was ist das Ziel?
Für Paul gibt's da nicht viel.
Knurrt sein Magen eine Weile,
hat er nur noch große Eile
und ist darauf versessen:
Er will endlich etwas fressen!

ich folge der inneren Notwendigkeit



Mit einem **Kontrabass** und einem selbstgebauten **3-Saiter** wird ein stetig gestrichenes A erzeugt. Darüber werden, mit einem dünnen Holzstab, feine perkussive Töne auf der f-Saite einer **Fidel** angeschlagen. Ab und zu kommen vorsichtig webende Einzeltöne von einem **Ast-Psalter** (D G A B^b d) hinzu.

+ AST-PSA / TTRO, Holzbesenstick, Einzelschläge

Schlafe, wenn du müde bist. Esse, wenn du hungrig bist. Tue etwas, wenn es nötig ist. Bleibe wach dabei.