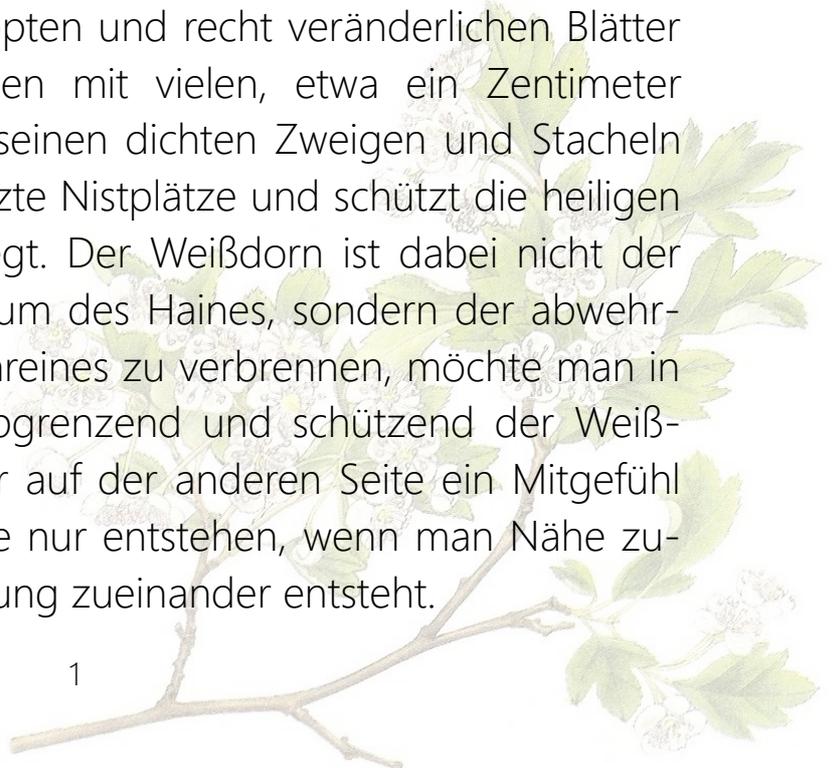




Weißdorn

schützen, pflegen, Nähe zulassen

Der Weißdorn ist ein zerzauster Strauch oder Baum, mit unregelmäßiger Krone. Die tief gelappten und recht veränderlichen Blätter sitzen an rotbraunen Zweigen mit vielen, etwa ein Zentimeter langen, spitzen Dornen. Mit seinen dichten Zweigen und Stacheln bietet er den Vögeln geschützte Nistplätze und schützt die heiligen Stätten, die der Mensch anlegt. Der Weißdorn ist dabei nicht der „Baum des Lebens“ im Zentrum des Haines, sondern der abwehrende Schutzkreis, der hilft, Unreines zu verbrennen, möchte man in sein Inneres gelangen. So abgrenzend und schützend der Weißdorn hier erscheint, so übt er auf der anderen Seite ein Mitgefühl und eine Zuwendung aus, die nur entstehen, wenn man Nähe zulassen kann und eine Verbindung zueinander entsteht.





Zur
Tempelglocke
ist eingekehrt
und schläft
nun
der kleine
Falter.



Buson

♩ = 80

Tü - ren öff - nen,
 ver - trau - en. Ich schüt - ze dich
 und mich. Hin - hören, Nä -
 he zu - las - sen. _____



In diesem **braungetrübten Rot** finden wir die massive, erdige Kraft des Braunen und die wärmende, impulsive Kraft des Roten. Es ist eine trockene Energie, wie wir sie auch in gebrannten Ziegelsteinen oder bei Dachziegeln finden. Ich stelle mir bei diesem Farbton die schützende Geborgenheit einer Felsenhöhle während eines Gewitters vor.



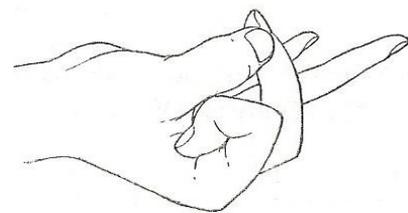
Die Rune **Algiz** ist in ihrer Form mit einem Baum vergleichbar oder mit einem Menschen, der seine Arme zum Himmel hebt. Algiz verbindet Himmel und Erde, Geist und Mensch. Du kannst dir hier ein Kraftfeld wie einen eiförmigen Schutzschirm um dich herum vorstellen.

Die **Maus** ist überall zu finden, es gibt weltweit über 400 Arten. Diese kleinen Nagetiere sind grau bis braun-grau und seltener weiß. Sie können gut klettern, springen, schwimmen und graben. Sie haben einen ausgeprägten Tastsinn, ein



empfindliches Gehör und einen guten Geruchssinn, mit dem sie die kleinsten Veränderungen in ihrem Umfeld sofort wahrnehmen. Diese Wachsamkeit und ihre hohe Populationsdichte sichern ihr Überleben, denn sie sind Beute für viele Tiere. Die Maus mahnt dich, Details genau zu prüfen, deiner Wahrnehmung zu vertrauen und Warnsignale frühzeitig zu erkennen. Mäuse sind zwar klein, aber aufmerksame, flinke und hilfsbereite Helfer, die dich warnen, noch bevor du selbst eine Gefahr erkannt hast.

Der Name dieses Mudras, **Bhramara**, stammt aus dem indischen Tanz und stellt die Biene dar. Lege die Zeigefinger beider Hände in die Daumengrube und die Daumenspitzen an die Seite der Mittelfingernägel. Lasse die Ringfinger und die kleinen Finger gestreckt. Wie Bienenprodukte gegen Allergien wirken oder ein geschwächtes Immunsystem stärken, so wirkt auch diese Handstellung. Außerdem hilft sie bei der Gesundung einer erkrankten Darmflora und hilft, unter Stress und Ängsten genügend Abwehrkräfte zu mobilisieren. Bei Bedarf mehrmals täglich halten.





So ist das mit streunenden Hunden:
Sie fühlen sich auch schnell verbunden.
Da steht diese Hütte so allein.
Paul schaut einfach mal hinein.
Sie ist wirklich grau und leer.
Da fällt es ihm nicht schwer,
sein Mitgefühl zu zeigen.
Er wird hier eine Weile bleiben.

ich schütze dich und mich



Diese selbstgebaute **kleine Harfe** ist mit neun Stahlsaiten bespannt und in den Tönen D Es G As B^b H d es g gestimmt. Ihr zarter Klang ist so friedlich, dass ich ihn nutze, um an fremden Natur-Orten meine Anwesenheit anzukündigen, um von den Tieren nicht als eine Bedrohung erlebt zu werden. Hinzu kommt eine kleine, **vietnamesische Maultrommel** aus Metall (in D) sowie ab und zu melodische Motive von einer **Gitarre** und einer **Querflöte**.

TTRO, gr. Gong-Schlägel gleitet über das Fell

Schließe jedes Wesen voller Mitgefühl in dein Bewußtsein mit ein, werde eins mit ihm. Fange mit einem Baum an, mit einem Hügel oder einem Tier, dann mit einem Menschen.