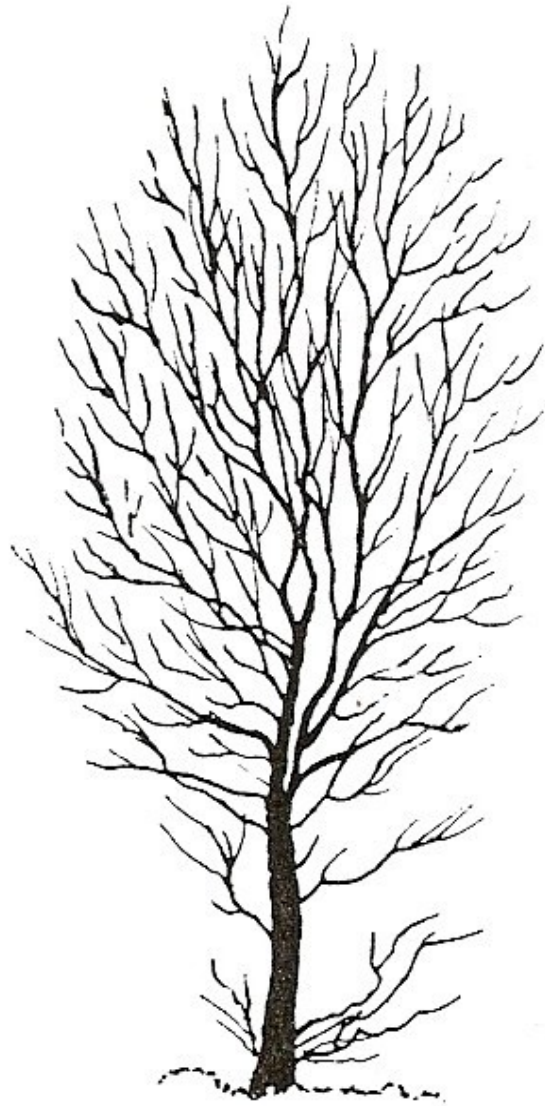




Hainbuche

Ordnung, Selbstdisziplin

Die Hainbuche oder Weißbuche ist ein mittelgroßer Baum und gehört zu den Birkengewächsen, ist aber der Rotbuche am ähnlichsten. Im Vergleich zu dieser wächst die Hainbuche langsamer, wird auch nicht so groß und sie behält ihr Laub bis zum Frühjahr an den Zweigen. Die Hainbuche ist ein unauffälliger Baum, der keine großen Ansprüche stellt. Man findet sie im Unterholz in Wäldern und sie wird gerne als Heckenpflanze eingesetzt, da sie problemlos zurückgeschnitten werden kann und dann einen undurchdringlichen, dichten Schutz bildet. Die Weißbuche wirkt strukturierend und festigend, bleibt aber in sich flexibel. Es ist eine natürliche, lebendige Ordnung, eine innere Struktur der Dinge oder des Seins, ohne Steifheit, rechte Winkel oder Zwänge, aber verlässlich und tragend.



Zum
neuen Jahr
die Reihe
Berge dort,
nun
nichts weiter
als Schnee.

Saisei



♩ = 100

Ge - ord - net mein Ge - dan - ken - lauf,
 ge - rich - tet auch im Tun.
 Le - ben - dig, frei, noch im Ent - steh`n,
 ver - dich - tet dann die Form.



Ich nenne diesen Farbton **neutrales Unbunt**. Es ist nicht so kühl wie ein vergleichbares Steingrau und ich definiere es als den Mittelpunkt der Farben, denn hier halten sich alle Farbanteile genau die Waage. Es erinnert an trockenen Ackerboden, an das Fell von Mäusen oder von Rehwild im Winter.



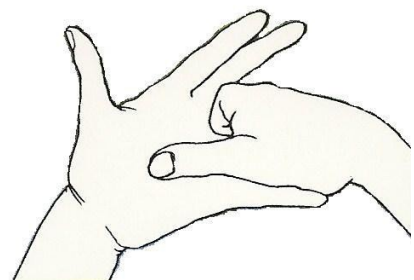
Diese sternförmige **Ur-Rune** zeigt mit ihren Armen in sechs Richtungen: nach oben und unten (Himmel und Erde), nach rechts und links sowie nach vorne und hinten (Vergangenheit und Zukunft) und umfasst damit den gesamten Schöpfungs-**RAOUM** in seiner natürlichen Ordnung.

Der **Steinbock** gehört zu den Wildziegen und er lebt gerne im Hochgebirge. Seine Nahrung besteht aus Berggras und Kräutern. Da er ein optimaler Nahrungsverwerter ist, reicht



ihm dieses karge Angebot, im Winter wie im Sommer. Als Tierkreiszeichen in der westlichen Astrologie gilt der Steinbock als praktisch, vorsichtig, ehrgeizig, zuverlässig, treu und bodenständig. Der Steinbock fordert dich auf, die Hindernisse auf deinem Weg als Wachstumschance zu betrachten und anzunehmen. Er ermutigt dich, dem eigenen Leben auf den Grund zu gehen und die Strukturen des Innersten zu erforschen. Er verleiht dir die Kraft und den Willen, kühne Sprünge zu wagen, wenn es nicht mehr anders geht, im unwegsamen Gebiet deinen Weg nach oben zu finden und das Höchste aus dir herauszuholen.

Bei dem **Gedulds-Mudra** liegt die rechte Faust, wie ein Bremsklotz, in der Lücke zwischen dem linken Mittel- und Ringfinger. Der rechte Daumen liegt angenehm in der linken Handkuhle, als würde er beruhigend die unangenehme Situation akzeptieren. Dieses Mudra reguliert die Körperwärme und gleicht heftige Emotionen und innere Zerrissenheit aus.





Paul hat für Ordnung keinen Sinn,
er legt die Sachen einfach hin.
Sie liegen hier und da und dort,
es gibt keinen bestimmten Ort.
Chaos herrscht über dem Genie,
aufräumen tut er eigentlich nie.
Wird es ihm zu dumm,
zieht er einfach um.

ich ordne mich



Ein **Steinpaar** wird angeschlagen, wobei sich der Klang mit dem Öffnen und Schließen der Hand, welche den flachen Stein hält, verändern lässt. Zu hören ist ein Klacken, in unregelmäßigen Abständen, wie Tropfen, die fallen, wenn ihre Zeit gekommen ist. Hinzu kommen vier Töne von selbstgebaute Xylophonen sowie ein ruhig fließender Dauerton (H) von einem **Monochord**. Mit großen Pausen spielt eine **Querflöte**, langsam formend, in e-Moll.

+ LÄR-S, HOL-Stab, Kante / TTRO, weich. HOL-Stab, Rahmenkante

Sitze still und so unbeweglich wie möglich. Lasse deinen Atem natürlich fließen. Schaue auf eine Wand oder in die Bäume, mit einem ungerichteten Blick, ins Leere.