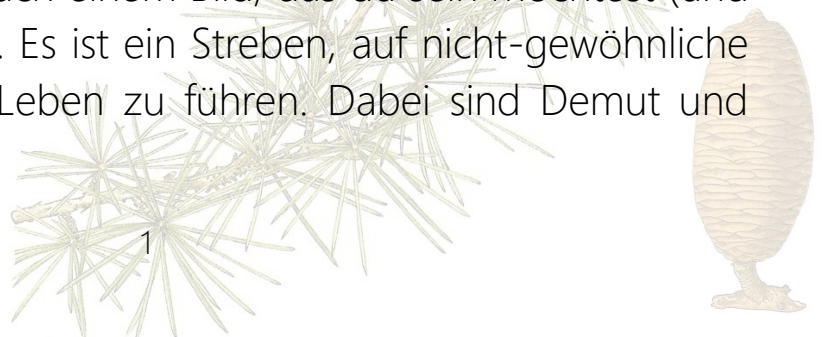




Zeder

Demut, Bescheidenheit

Unter den Koniferen gibt es keinen Baum, der sich mit der majestätischen Gestalt und würdevollen Aura der Zeder vergleichen lässt. Man unterscheidet nach ihrem Herkunftsland: Himalaja-, Atlas-, Libanon- und Zypernzedern. Ihre aufrechten Zapfen sind wie kleine Säulen, die wohl gestaltet sind und aufrichtend wirken. Für mich verkörpert die Zedern ein durchgeistigtes Wesen, wie z.B. ein religiöses Oberhaupt. Die Zeder fördert die innere Sammlung zu mehr Klarheit. Sie unterstützt dich darin, dein kleines Ego-Ich fallen zu lassen und erinnert dich daran, dass du im tiefsten Grunde nach einem Höheren strebst, nach einem Bild, das du sein möchtest (und bereits immer schon bist). Es ist ein Streben, auf nicht-gewöhnliche Weise ein gewöhnliches Leben zu führen. Dabei sind Demut und Bescheidenheit hilfreich.





Den
winterlichen
Fluss
hinab
schwimmen
Blumen,
geopfert
dem Buddha.



Buson

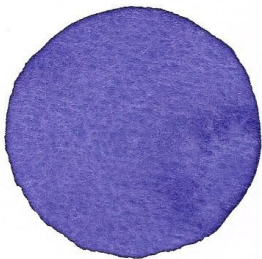
♩ = 90

OM _____ Ich ver-nei-ge

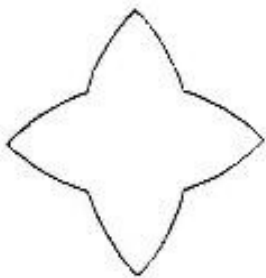
mich, vor dem Al-les-um-fas-sen-den, _

— Al-les-durch-drin-gen-den,

Schö-pfungs-geist. OM _____



Das **violette Blau** ist dunkler als Ultramarin. Seine gesättigte Tiefe erinnert an Nachtbläue und Dämmerung. Es ist eine warme Kühle, ein nüchternes, aber auch erhabenes Leuchten, das uns in die Ferne und genauso in die Nähe, zu uns selbst führt.



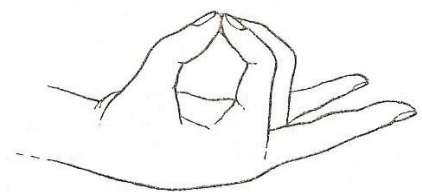
Dieses **Rosettenkreuz** entsteht aus zwei sich kreuzenden Mandorlaformen und bildet ein inneres Zentrum, das wie ein Blütenkelch eine tief empfundene Mitte in mir erlebbar macht (es ist der Mittelpunkt von einem Siegel, das ich bei der Pappel vorgestellt habe). Es richtet mich auf und öffnet mich gleichzeitig in eine seelisch-geistige, spirituelle Tiefe.

Das **Birkhuhn** lebt im nördlichen Europa, in Moor- und Heidelandschaften und in den Alpen an der Waldgrenze. Bemerkenswert ist der Balztanz des Hahnes, mit dem er sein



Revier beschreibt und um seine Braut wirbt. Die Henne ist im Gegensatz sehr unauffällig. Mit ihren gesprenkelten Braun- und Schwarzbrauntönen, ruhig im Gebüsch sitzend, ist sie so gut getarnt, dass sie praktisch kaum noch wahrgenommen werden kann. Das Leben ist ein Tanz auf vielen Ebenen. Es ist eine Herausforderung, hier das eigene Vorgehen, den eigenen Rhythmus und eine innere Balance zu finden. Das Birkhuhn führt dich dabei zu dem stillen Ort in deinem Inneren, wo du gelassen und bescheiden in dir selbst ruhen kannst (wie der meditierende Mönch).

Bei dem **Rudra-Mudra** liegen die Spitzen des Daumens, des Zeige- und Ringfingers aneinander. Die übrigen Finger sind locker gestreckt. Stelle dir vor, du würdest dich in der Mitte, also in der Nabe eines sich drehenden Rades befinden. So in sich selbst (im Solarplexus) zentriert, kann sich die ganze Welt um dich herum drehen und bewegen, ohne dass du selbst davon erschüttert wirst.





Der Weg hinauf ist nur ein Steg,
achtsam jeder Schritt am Weg.
Endlich oben auf dem Gipfel
berührt Paul fast die Wolkenzipfel.
Nur der Vogel fliegt noch weiter,
hoch hinauf die Himmelsleiter.
Doch hier muss Paul bescheiden
einfach auf dem Boden bleiben.

ich bleibe bescheiden



Im Hintergrund ist ein angenehmer, stetiger Dauerton von einem **Monochord** in einem tiefen D2 zu hören. Dazu lässt sich gut singen. **Obertonsingen** ist eine alte Gesangstechnik, bei der über einem gehaltenen Grundton und durch leichte Veränderungen im Rachenraum die zarten, wie körperlosen Obertöne erzeugt werden, die dann, in einfachen Melodien, im Raum zu schweben scheinen. Gegen Ende kommt ein **Tenor-Saxophon** in d-Moll hinzu.

+ MON-D2 / Ooh-VOC / TTRO, kl. Steinkugel, im Fingerkäfig

Neige innerlich dein Haupt, demütig vor der Größe und Vollkommenheit der Schöpfung. Vertiefe dich, singend in das AOUM.