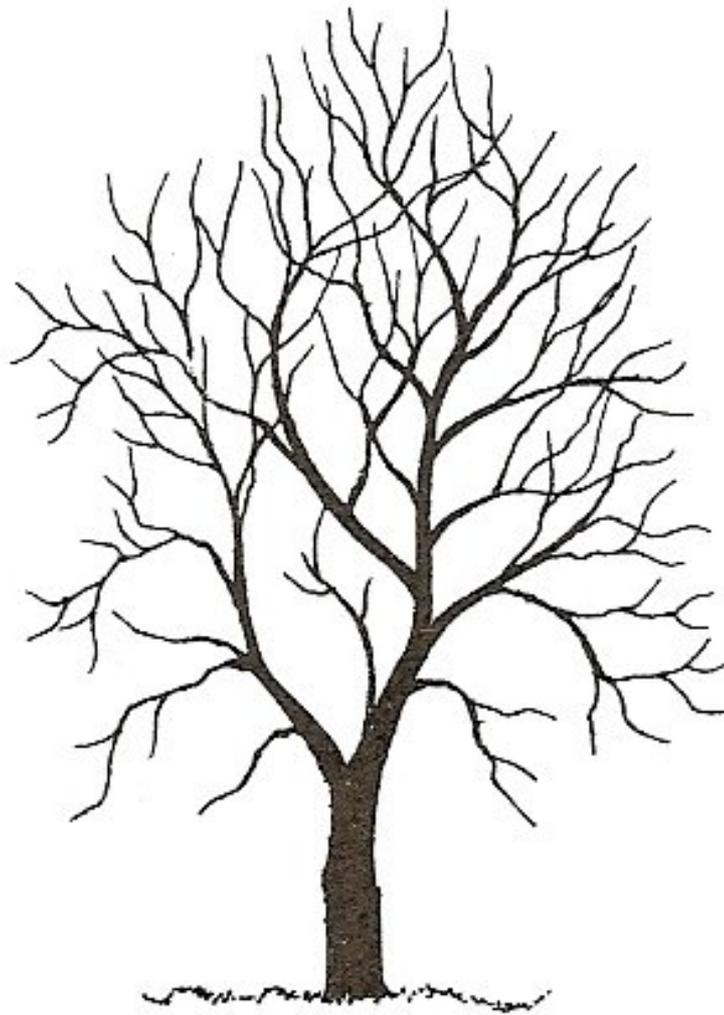




Pappel

Unbeschwertheit, Leichtigkeit

Pappeln gehören zu den Weidengewächsen. Die Schwarzpappel hat eine breite, rundliche Krone, Pyramiden-Pappeln bilden hingegen eine schlanke Säule. Bei der Zitter-Pappel (Espe) sind die Blattstiele so abgeflacht, dass diese bei dem geringsten Lufthauch hörbar zittern, als ob der Wind flüstern oder leise sprechen würde. Die Besonderheit der Pappel ist ihre Leichtigkeit, ihre Weichheit und Willenlosigkeit. Vielleicht zittert die Espe gar nicht, wie man sprichwörtlich meint, vor Angst, sondern vor Lachen darüber, dass man sich selbst zu ernst nimmt. Auf jeden Fall kommt mit der Pappel frischer Wind in dein Leben. Das Wesen der Pappel drückt sich in ihrer Verbundenheit mit den Luftwesen und dem Wind aus, der in zahlreichen Kulturen als Bote der Engel oder als Überbringer der „kleinen, sanften Stimme Gottes“ angesehen wird.



Mitten
über dem
Feld,
an Nichts
gebunden,
singt
die Lerche.



Basho

♩ = 100

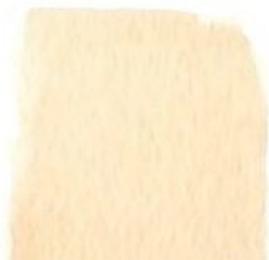


Früh-lings-duft und leich-ter Wind

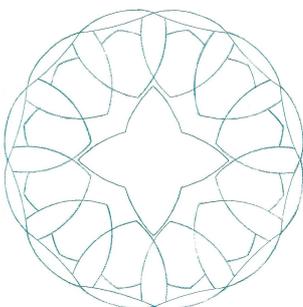
we - hen durch die Blät - ter,

lei-ses Rau-nen, Hau-chen, Flüs-tern.

Wind, der A - tem Got - tes.



Pastelltöne und **Hautfarben** tragen immer die Qualität von etwas Zartem in sich. Durch ihre mit Weiß aufgehellte Leichtigkeit wirken sie unbeschwert und weich. Ein angenehmer, lebendiger Kontrast zu stofflich dichteren und satteren Farben.

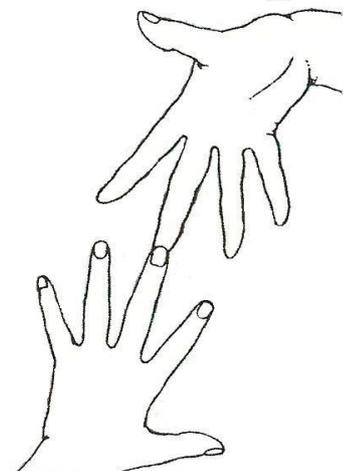


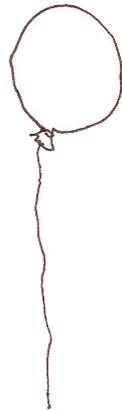
Dieses **Siegel** habe ich aus drei Elementen zusammengesetzt: In der Mitte sitzt ein Rosettenkreuz, wie ich es in einigen Fenstern von gotischen Kathedralen gesehen habe, darum herum liegt ein Kranz von zwölf ineinander verwobenen Blütenkelchen, und ein Ring aus ebenfalls zwölf schmalen Mandorla- oder Blattformen umschließt diese, einem Mandala ähnliche Form. Ich setze dieses Siegel gerne als Titelblatt ein, um sensible Texte energetisch zu schützen. Für mich stellt es die Gesamtheit und Fülle des Lebens dar, die von zarten und unsichtbaren Lebenskräften durchströmt und getragen wird.



Der **Schmetterling** gehört zu den Insekten, die eine vollständige Metamorphose, vom Ei über Raupe und Puppe bis zum Schmetterling, durchlaufen. Nach dieser Verwandlung ist das Leben des Schmetterlings ein leichtes, beschwingtes Fliegen von einer Blüte mit ihrem Nektar zur nächsten, angetrieben vom Licht der Sonne. Der Schmetterling erinnert uns daran, dass wir unserer Seele auch einmal Flügel wachsen lassen und uns dem bunten und freudigen Teil des Lebens zuwenden dürfen.

Bei dem **Makara-Sadana-Mudra** sind beide Hände aufgefächert, wobei die linke mit dem Handrücken und die rechte mit der Innenfläche zu mir zeigt. Es berühren sich die Spitzen der Mittelfinger, so als würden sich die Hände gleich voneinander lösen. Es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und gleichzeitigem Berührtsein. Dieses Mudra regt den Körper an, sich zu entgiften und zu reinigen, aktiviert den Kreislauf und stärkt die Blase.





Das Wetter ist milde und lau,
der Himmel märchenhaft blau,
und überall liegt zart in der Luft:
ein feiner, samtiger Duft.
Paul schlendert so davon -
oh, da vorne: Ein Ballon!
Ach, wär das Leben doch immer so leicht,
so einfach herangereicht.

ich nehme es leicht



Ein **Windspiel** aus Holz, das ist nur ein leichtes, geräuschhaftes Klackern, recht absichtslos und ohne erkennbare Form. Und genau das macht seinen Reiz aus: So zufällig, unerwartet kommt hier mal ein Ton und da antwortet ein anderer. Hinzu kommt der leichte, perlende Klang eines kleinen **Klangbrettes**, in d-Moll sowie das perkussive Spiel auf drei großen **Tonschalen** und eine zart und leicht gespielte **Shakuhachi** (jap. Bambusflöte).

+ 3 TOS / TTRO, wFell-Schlägel gleitet leicht

Stelle dir vor, du bist schwerelos, ohne Gewicht, ganz leicht. Du bist nicht mehr im Körper und nicht mehr in deinem Verstand.