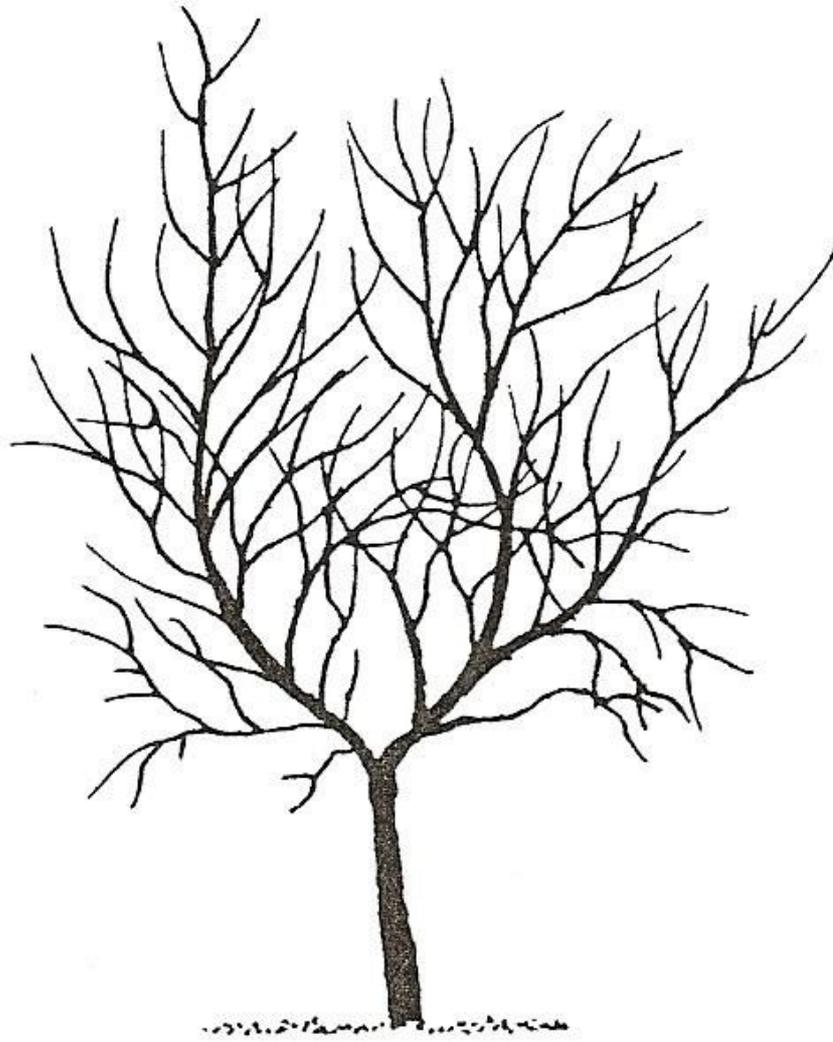




## schmalblättrige Ölweide

Wachheit, Präsenz

Die schmalblättrige Ölweide ist eine uralte, vor allem im Kaukasus und Zentralasien gezogene Kulturpflanze. Der deutsche Name bezieht sich auf die Ähnlichkeiten mit Olivenbaum und Weide. Die Ölweide ist ein mittelgroßer, oft dornig bewehrter, häufig drehwüchsiger Baum mit überhängenden Ästen und Zweigen sowie einer graubraunen, längsrissigen Streifenborke. Sie macht auf mich einen grazilen und luftigen Eindruck. Ihre drahtige und dornig abwehrende Gestalt erinnert mich an Entschiedenheit, Wachheit und Disziplin - für mich Qualitäten eines spirituellen Kriegers. Dieser ist kraftvoll in sich zentriert und ausgerichtet: genau, sicher, elegant und klar, dabei gelassen und im inneren Gleichgewicht, stets in voller Präsenz, hellwach und aus der Mitte heraus, ohne einen Hauch zwischen Denken und Tun.



Der  
alte Teich.  
Ein Frosch  
springt  
hinein -  
das Geräusch  
des Wassers.



Basho

♩ = 100



Aus-ge-rich-tet, zen-triert,  
 still und ge - gen - wär - tig.  
 Tie - fe Ge - wiss-heit.  
 Jetzt fliegt mein Pfeil ge-nau ins Ziel.

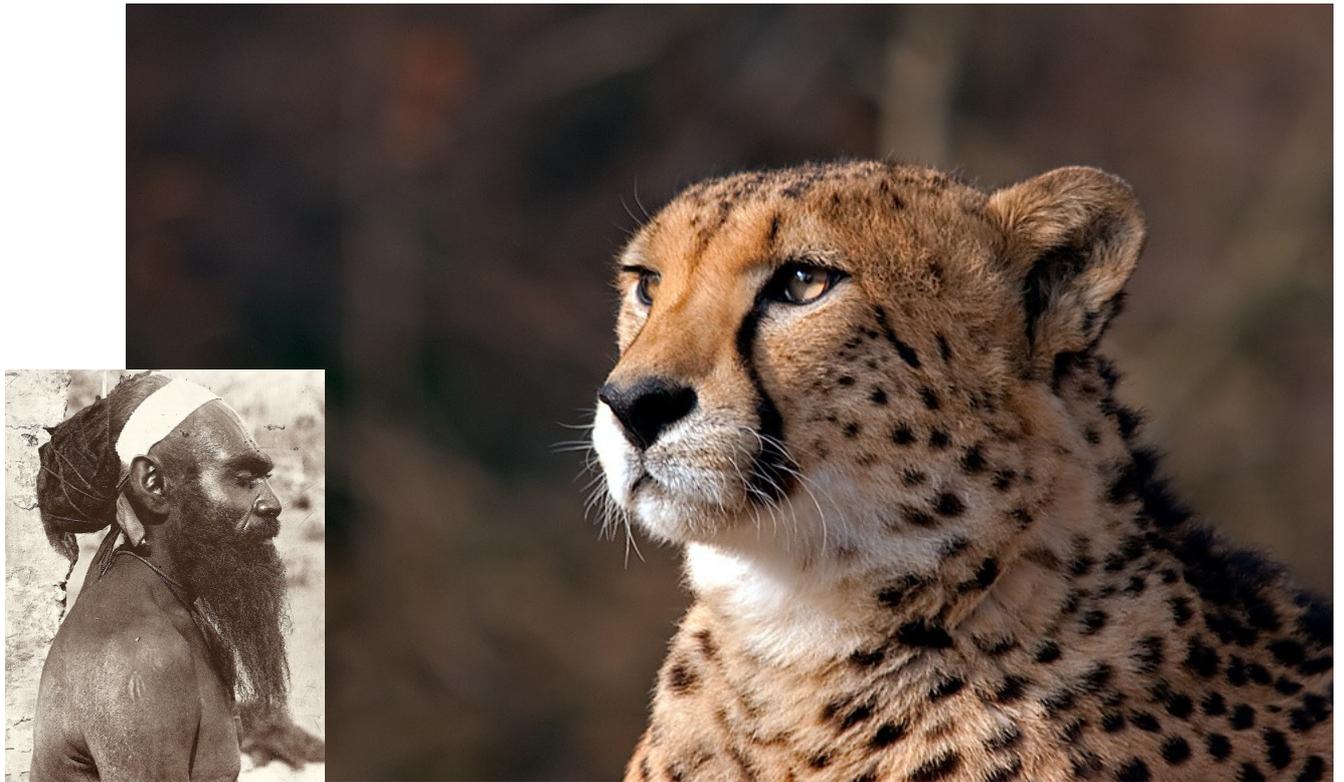


**Tannengrün** ist ein leicht getrübbtes Blaugrün. Wir finden es als Schattenfarbe in Bäumen und Pflanzen oder in den Nadelbäumen. Es wirkt in seiner ruhigen Zurückhaltung herbe, sachlich und kühl, mit einer natürlichen Standfestigkeit. Auf mich macht es einen versammelten und integren Eindruck.



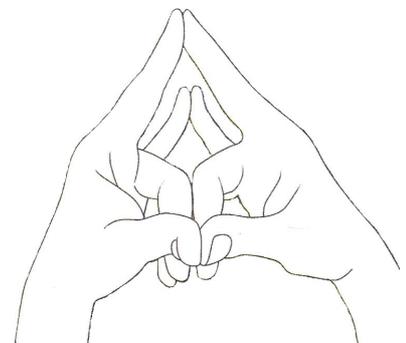
Die Rune **TYR** beschreibt das aktive, männliche Prinzip in der Natur als eine zielgerichtete, entschlossene, stützende und strukturierende Kraft. Die Rune wird gerne mit der Vorstellung eines spirituellen Kriegers verbunden, der seine Präsenz und Aufmerksamkeit dahin richtet, sein Ego zu überwinden, um mit seinen Fähigkeiten dem Gemeinwohl zu dienen.

Der **Gepard** ist eine schmale, hochbeinige Großkatze und,



über kurze Strecken, ein sehr schneller Läufer. Auf einem alten Photo von einem australischen Aborigines-Jäger zeigen beide den gleichen, tief in sich ruhenden Gesichtsausdruck: in voller Präsenz und gleichzeitig in traumähnlicher Entspannung.

Bei dem **Aditi-Mudra** (Siegel der Weltenmutter) berühren sich die Spitzen der Daumen, Zeigefinger und der kleinen Finger. Die anderen sind heruntergebeugt und berühren sich mit dem Fingerrücken. Es entsteht ein Gebilde wie ein offener, sich selber stützender Dachstuhl. Diese Handstellung ist der großen Weltenmutter geweiht und wirkt ordnend auf allen Ebenen. Du kannst es vor deinen Körper halten, nach unten zum Boden richten oder, wie ein Baum, über deinen Kopf halten. Bleibe dabei kreativ und probiere auch mal etwas Neues aus. Ein wohlgeordneter Garten, eine aufgeräumte Wohnung oder deine sortierten Gedanken lassen wieder Raum für neue Erlebnisse und Ideen.





Der eine ist pedantisch und genau,  
der andere ruppig und mal rauh.  
Paul ist klar und geradeaus,  
er lässt alles sofort raus.  
Irgendwie ganz bei sich selber,  
keine Zweifel, keine Gelder,  
ist er wach und gegenwärtig,  
stets im Jetzt und sofort fertig.

ich bin gegenwärtig



Es beginnt eine stetig gespielte **Rassel**, die einen permanent wach und aufmerksam hält. Dann kommt ein gleichmäßiger und zügiger Rhythmus (100 bpm) auf einer **Schamanen-Trommel** hinzu, sowie noch etwas später das Spiel auf einer **Fujara**, einer großen ursprünglichen Obertonflöte aus der ehemaligen Tschechoslowakei (die als Weltkulturerbe gilt). Mit nur drei Grifflöchern, und durch mehrfaches Überblasen, kann eine Skala reiner Naturtöne erzeugt werden. Dabei entsteht ein hauchiger, sehr luftbetonter Klang.

+ 2 RAS-EI / FUJ / TTRO, 1 Lederschl., im Rhythm., satt

*Du bist ein Feuer. Die Flammen züngeln hierhin und dorthin, sie sind so lebendig: eine elementare Urkraft. Sie verbrennen alles.*