



## Mandel

Licht, der innerste Wesenskern

Der Mandelbaum gehört zu den ältesten Kulturgehölzen des Mittelmeerraumes. Er wächst als aufrechter Strauch oder als kleiner, oft vom Grund an mehrstämmiger Baum mit langen, lanzettförmigen und fein gezähnten Blättern und weißen oder rosafarbenen Blüten. Man unterscheidet bittere und süße Mandeln. Die Mandel versinnbildlicht den Ursprung aller Dinge. Ich werde mit ihr zu meinem innersten Wesenskern geführt - in ein reines, kindliches und tief zufriedenes Sein. Dieser Seelenkern ist aber nicht fest oder konkret, sondern formlos, wie das göttliche Licht, das in uns allen ist. In der jüdischen Tradition gilt die Mandel als Lebensbaum und der Stab Moses war aus eben diesem Holz. In der christlichen Kunst wird Christus hin und wieder mit einer mandelförmigen Aura, einer Mandorla, abgebildet, die etwas urständig Heiliges verkörpert.



Ein Mönch  
nippt  
am Morgentee,  
alles  
ist still,  
die Chrysantheme  
in Blüte.



Bas

♩ = 100

Ver-lie-ber\_\_ ihn nicht, den See-len-ort,\_\_

den stil - len Puls in dir.\_\_\_\_

Be - hü - te ihn, wie ei - nen Schatz,\_\_

es ist\_\_\_\_ das Licht in dir.\_\_\_\_



Als leichte Orangetrübung ist das **Orangebraun** eine vital wirkende Erdfarbe. Es hat etwas angenehm Warmes, aber auch etwas Kerniges und Festes an sich, wie zum Beispiel auch gebrannte Ziegelsteine.



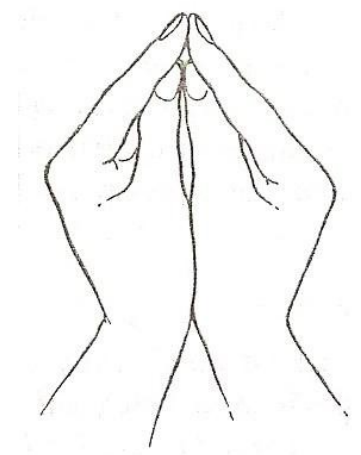
Der mittlere Teil der Rune **Ing** ist wie eine kleine Raute oder wie ein Samenkorn geformt. Samen speichern wichtige Erb-informationen, um den Fortbestand des Lebens zu sichern - so wie unser Seelenkörper die Essenz unserer Lebenserfahrung speichert. Mit dem Sich-Öffnen und Herauskommen nach einer Ruhe- und Reifephase treten Pflanze und Mensch in eine neue Entwicklungsstufe.

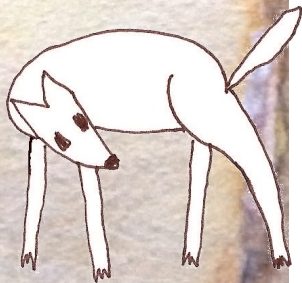
Das **Rotkehlchen** ist ein kleiner Singvogel mit rundlichem Körper und relativ langen Beinen. Namensgebend ist das rot-orange Gefieder auf der Brust. Es gehört zu den Drosselvögeln und lebt im Unterholz und Gebüsch von Gärten,



Parks und Wäldern. Es kann sehr zutraulich werden und dem Menschen recht nahe kommen. Außergewöhnlich ist, dass auch die Weibchen singen. Das Rotkehlchen wirkt sehr herzbetont und regt dazu an, seinen Gefühlen zu trauen und einfache Empfindungen auszudrücken. Eine Empfindung ist immer etwas Eigenes, was im Inneren entsteht und wächst. Das Rotkehlchen hilft, achtsamer im Umgang miteinander zu sein.

Bei diesem Mudra formen die Handballen und die Finger ebenfalls eine äußere Form, die an eine Raute oder ein Samenkorn erinnert. Die Daumen werden nebeneinandergelegt und führen, als kleine Straße, zu den Spitzen der kleinen Finger, die sie berühren (oder auch nicht). Diese Handstellung wird **Mudra des inneren Wesens** genannt, da unterhalb der kleinen Finger und über den Daumenspitzen ein leerer Zwischenraum entsteht, durch den das Licht hereinschimmert. Es ist ein Symbol für die Herzkraft. Halte die Hände so vor deine Stirn und danach einige Zentimeter unterhalb des Kinns, wo nach alten Mysterien der Ort der Seele liegt. Hauche mit dem Ausatmen ein zartes Huuu durch die kleine Öffnung - es ist wie ein Gebet ohne Worte.





Paul fühlt sich unausgegoren,  
als hätte er sich selbst verloren.  
Er wüsste wirklich allzu gern,  
was ist da drin, in seinem Kern?  
Denn achtsam war er lange nicht,  
- zu viel gebuddelt, ohne Licht.  
Jetzt geht er der Sache auf den Grund:  
Ach ja! Er ist ein Hund!

ich berühre den RAUM in mir



Diese **Zither** ist eigen. Ich habe sie mal für eine Heilpraktikerin gebaut, die Orte entstört und Menschen damit seelisch gereinigt hat. Zuerst wird, von unten, eine aufsteigende Skala der Saiten gezupft (Cis D E F Gis A H c), dann, von oben, eine absteigende (fis d c H A Gis F E). Das wird öfter wiederholt. Hier kommen, mit Pausen, ein behutsames **Atemgeräusch** und ein **Summen** hinzu, sowie Quinten auf einem selbstgebauten **Xylophon** (G-d, A-e, C-g).

+ SUM-M / TTRO, kl. KS-Schl. (o . . o . . . . .)

*Du bist in dir ein leerer, stiller RAOUM und gleichzeitig der allumfassende RAOUM um dich herum.*