

*Neumond-Agenda  
mit Lilithpositionen*  
Astro-Kalender



Marie Thérèse Rubin

# Klangheilung mit Stimmgabeln

«Am Anfang war der Klang und der Klang war bei Gott und Gott war dieser Klang.»

Unsere DNS und unsere Zellen reagieren auf Schwingungsfrequenzen (siehe auch Seite 269). Stimmgabeln sind perfekte Klangheilungsinstrumente, ihre exakte, praktisch unhörbare Frequenz kann direkt auf den Körper übertragen werden. Dank ihrer robusten und praktischen Form können die Stimmgabeln überallhin mitgenommen werden. Es können auch Klangstäbe oder Klangschalen mit den gleichwertigen Frequenzen benutzt werden.

Die Stimmgabel an einer festen Körperstelle anschlagen (Knie) und am Korkgriff halten. (Haltung der Gabel wie auf dem Bild: senkrecht, so drehen, dass ein Bein vorne ist.) Die vibrierende Stimmgabel gemäss Schema (Bilder Seite 6-7) auf die Meridianpunkte unter den Fingernägel halten, bis die Gabel nicht mehr vibriert. Wirkung: Körperlich/Psychisch. Monatsenergie: Von einem Neumond zum nächsten: Stimmgabel auf den Hautzone der Monddrüse und des Thymus vibrieren lassen. (s. Bild Seite 7.) Wirkung: Seelisch

## Bachblüten

Bb = Bachblüten: die passende Bachblüte auf die Hautzonen von Monddrüse und Thymus auftragen. Bachblüte nicht einnehmen, da diese, nach Dr. Bach, nur bei einem herrschenden negativen Seelenzustand eingenommen werden sollten.

## Edelsteine

Die passenden Edelsteine während der täglichen Übung oder Meditation in die linke Hand nehmen, wer will kann den Stein tagsüber bei sich tragen.

## Mediationsübung

Vor der Übung die Stimmgabel, gemäss Lilith, auf den Hautzonen der beiden Drüsen vibrieren lassen. Als Abschluss, zum Erden, die Stimmgabel Erde 136,1 Hz benützen.

## Lilith

Die Energie des Punktes der Leere kann mit passender Stimmgabel, Edelstein oder Bachblüte aktiviert werden. Die Lilith-Energie kann jederzeit, in meditativer Stimmung, als Seelenimpuls benutzt werden.

### Impressum:

Deutsche Erstausgabe 2017

© Copyright Marie Thérèse Rubin

Alle Rechte für alle Länder vorbehalten.

Gestaltung Layout und Satz: Rubinenergie-Verlag GmbH

Postfach 370, 3422 Kirchberg BE, Schweiz

Druck: Create Space, Charleston, SC

Internet: [www.rubinenergie.ch](http://www.rubinenergie.ch)

ISBN 978-3-906176-82-6

## **Persönliche Daten**

---

Name, Vorname

---

Straße

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

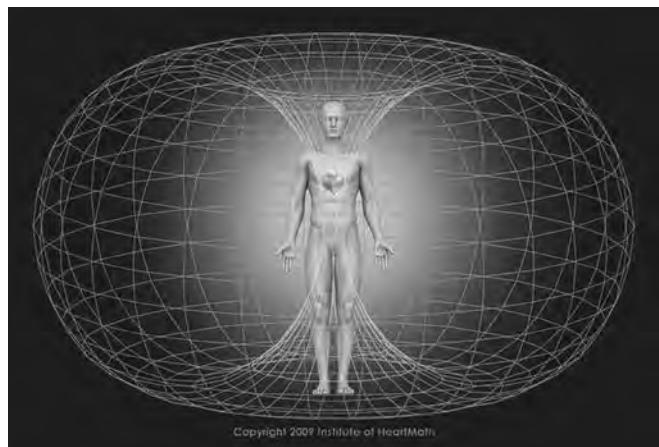
## Die Monddrüse

Die Hypophyse oder Hirnanhangdrüse wird als Kommandodrüse bezeichnet. Sie ist die Steuerungszentrale des Gehirns zwischen Blutkreislauf und dem Nerven- und dem Endokrinen System. Die Hypophyse steuert zentral die jeweilige Hormonausschüttung für: die Schilddrüse über das ST (Schilddrüse stimulierendes Hormon), die Nebennierenrinde, das Cortison über das ACTH (adenokortikotropes Hormon), die Eierstöcke FSH (Follikel stimulierendes Hormon) und LH (Luteinisierungshormon), das Prolaktin für die Produktion der Muttermilch, das Wachstumshormon SH (Somatotropes Hormon) für das Wachstum des Körpers. Die Hypophyse liegt vorn an der Hirnbasis

Die Hypophyse ist der einzige Bereich des zentralen Nervensystems, bei dem die Blut-Hirn-Schranke nicht wirksam ist. Die alten Meister bezeichneten die Hypophyse als «Monddrüse». Ihre Funktion im Mikrokosmos Mensch deckt sich auf erstaunliche Weise mit dem Mond am Himmel (im Makrokosmos). Die Hirnanhangdrüse ist im Einklang mit dem Rhythmus des zu- und abnehmenden Mondes, sie dehnt sich im lunaren Rhythmus aus und zieht sich wieder zusammen.

Gemäss der altindischen Lehre bildet die Hypophyse den Punkt des höchsten Bewusstseins im Menschen und trägt das kosmische Bewusstsein in sich. Das kosmische Bewusstsein ist in einem schlafähnlichen Zustand und kann vom Menschen erweckt werden. Die Hypophyse oder «Monddrüse» ist im Kronenchakra, dem höchsten Energiezentrum des menschlichen Körpers zentriert, deshalb gilt das Kronenchakra als «Quelle der ewigen Jugend und vollkommenen Gesundheit».

In der Astrologie ist der Mond das Symbol der Seele. Seit der Entdeckung des starken Magnetfeldes des Herzens durch die Quantenphysik wird das Herz als Sitz der Seele betrachtet. Diese Sicht ist nur teilweise richtig, denn sie betrachtet den Menschen als abgetrenntes Individuum, wie es im heutigen Weltbild üblich ist. Bei genauerer Betrachtung befindet sich der Kopf des Menschen im Trichter des Feldes (siehe Bild). Wäre das Herz der Sitz der Seele und das Tor zum geistigen Universum müsste sich der Trichter beim Herzen befinden. Das Tor der Seele befindet sich in der Hypophyse, der Monddrüse, dem Sitz des Bewusstseins. Das Herz, die Kommandozentrale des Blutkreislaufes ist das Tor des Ausdruckes oder der Wirkung des Bewusstseins, welches die absolute (geistige) Wahrheit durch Gefühle zum Ausdruck bringen kann.



Der kosmische Mond steht als Symbol der Verbindung des Menschen mit dem Kosmos mit dem Geist der Einheit. Durch die Monddrüse kann der Mensch mit Hilfe der Mondenergie seine Seele mit dem Allgeist verbinden. Der Mond, la lune (die Mond), was ist richtig? Der göttliche Vater, die All-Mutter, der Schöpfer, die Quelle, Yin oder Yang, was ist richtig? Ist es ein Zufall, dass beim Mond dieselbe Sprachunsicherheit herrscht?

Die Entfremdung des Menschen von der Natur in der heutigen Zeit steht sinnbildlich für die Entfremdung des Menschen von seiner wahren, geistigen Natur. Das Wort Natur bedeutet gemäss seiner lateinischen Herkunft „nasci“ = entstehen, geboren werden, wachsen. Der geistige Funke wird geboren im biologischen Körper damit er wachsen und sich seiner bewusst werden kann. Der moderne Mensch lebt in Ballungsgebieten. Für eine Bindung mit der Natur hat der Mensch oft keine Zeit oder Gelegenheit. Analog dazu hat er seine Verbindung mit dem Kosmos, mit dem Sternenhimmel verloren. Der Kopf des modernen Menschen befindet sich im Trichter der falschen Energie, statt mit kosmischer Harmonie, füllt er sich mit menschengemachter (chaotischer) Gedanken-Energie. Ozeane, Tiere, Pflanzen und die Erdkruste reagieren alle auf die zyklischen Mondkräfte. Nur der Mensch schottet sich in seinem Kokon ab und wähnt sich als Schöpfer aus eigenen Gnaden.

Übermütig, stolz, überheblich, übergreifend lebt er sein Leben, wähnt sich ewig jung, bis in das Alter etwas anderes lehrt. Dann fällt sein Lebensmut oft zusammen, er wird krank, schwach, deprimiert, der Traum von der Fülle des Lebens verblasst, der Akku leert sich, fällt zusammen da er nie aufgeladen wurde.

Wie kann der Mensch sich mit seiner wahren Natur verbinden? Die Natur lebt es ihm vor, sie reagiert auf die Mondkräfte und benutzt diese Energie als Impulsgeber. Auch auf den Menschen wirken die Mondkräfte, diese sind aber nicht bloss biologischer Natur wie sie aus der Anziehungskraft entstehen, sie sind kosmischer Natur. Die Monddrüse befindet sich am höchsten Punkt des Menschen, ausserhalb der Blut-Hirnschranke, sie ist das Tor zur Seele. Sie wird durch die Mondenergie aktiviert. Taktgeberin ist Lilith, der schwarze Mond oder der Punkt der Leere.

## Seelenenergie aktivieren mit Stimmgabel

Stimmen Sie sich auf die herrschende Zeitqualität des jeweiligen Wochentages oder der herrschenden Mond- und Lilithenergie ein, und harmonisieren Sie gleichzeitig Ihr ganzes Körpersystem. Halten Sie die schwingende Gabel solange auf die abgebildeten Meridian-Endpunkte bis die Schwingung verebbt. Schmerzt ein Punkt, können Sie die Schwingung wiederholen bis der Punkt harmonisiert ist.

Anwenden der Stimmgabel: Täglich nach Zeitqualität auf den Meridianpunkten, zusätzlich je nach Wunsch auf das Brustbeinbein halten oder auf die Kopfmitte (Kronenchakra). Die Stimmgabel auf dem Knie oder an anderer Knochenstelle, nicht auf harter Unterlage (Tischkante usw.) anschlagen.

*Die Monatsenergie entspricht der Energie des jeweiligen Vollmondes. Lilith der Punkt der Leere symbolisiert die geistige Hilfe, welche nur in der Leere empfangen werden kann.*

## Harmonisierung der Zeitqualität für die Wochentage

Wochentag	Stimmgabel	Tierkreis	Bachblüten**	Bb Nr.	
Montag	Mond: 210.42 Hz		Clematis	Nr. 9	
Dienstag	Mars: 144.72 Hz		Impatiens	Nr. 18	
Mittwoch	Merkur: 141.27 Hz		Cerato	Nr. 5	
Donnerstag	Jupiter: 183.58 Hz		Agrimony	Nr. 1	
Freitag	Venus: 221.23 Hz		Gentian	Nr. 2	
Samstag	Saturn: 147.85 Hz		Mimulus	Nr. 20	
Sonntag	Sonne: 126.22 Hz		Vervain	Nr. 31	
Für jeden Tag Erde: 136.10 Hz	<b>Übrige Tierkreiszeichen mit Planeten</b>			Chiron oder od Merkur Bb Nr. 4	
Stimmgabel: Chiron oder Merkur	Bb Nr. 28 Scleranthus		Stimmgabel: Sedna oder Mars	Bb Nr. 8 Chicory	
Stimmgabel: Uranus oder Saturn	Bb Nr. 34 Water Violet		Stimmgabel: Neptun oder Jupiter	Bb Nr. 26 Rock Rose	





Preise: \*Stimmgabeln: MEINL Planetary Tuned tuning forks AstroSet zu 8 Gabeln (Sonne, Mond, Mars, Merkur, Jupiter, Venus, Saturn, Erde), Fr. 435- inkl. Etui. plus Einzel-Stimmgabelset zum Transport, Bundle mit Kalender Fr. 450.- Die Stimmgabeln Chiron 172,86 Hz, Uranus 207,36 Hz, Neptun 211,44 Hz, Pluto (Sedna) 181,6 Hz und Blume des Lebens 128 Hz sind einzeln erhältlich.

MEINL Planetary Tuned tuning forks einzeln Fr. 49,-, Einzel-Etui Fr. 14.- bis 16.-

\*Preisänderung vorbehalten



Stimmgabel-Set erhältlich bei: Rubinenergie-Verlag GmbH, Marie Therese Rubin, Postfach 370, 3422 Kirchberg  
Mailadresse: verlag@rubinenergie.ch Tel.: 079 469 82 22  
Homepage: www.rubinenergie.ch



\*\* Bachblüten auf die Hautzonen der Mond- und Thymusdrüsen auftragen.

Für die seelische Anwendung die Stimmgabeln zusätzlich auf die Thymus- und Monddrüse halten.



## Planeten Urprinzipien und die zwölf heiligen Steine.

Die Symbole der Planeten entsprechen den Wochentagen, Sonne = Sonntag, Mond = Montag, Mars = Dienstag, Merkur = Mittwoch, Jupiter = Donnerstag, Venus = Freitag, Saturn = Samstag. Die Darstellung der Planeten-Symbole sagt viel über ihre eigene Energie aus. Der Kreis ist das Zeichen des Geistes, der Halbmond das Zeichen der Seele und das Kreuz das Symbol der Materie.

### 7 oder 11 Planeten im Tierkreis?

In den Tierkreiszeichen sind die Urprinzipien (Planeten) zu Hause. Früher kannte man nur die 7 Planeten der Wochentage, Sonne und Mond gelten auch als Planeten. Heute hat man die Doppelbesetzung der Zeichen aufgehoben, indem viele Astrologen auch mit den neu entdeckten Planeten Chiron (Jungfrau), Isis (Waage) Uranus (Wassermann), Pluto (Skorpion) und Neptun (Fische) arbeiten.

### Herrscher in den Tierkreiszeichen

Widder: Mars, Stier: Venus, Zwillinge: Merkur, Krebs: Mond, Löwe: Sonne, Jungfrau: (Chiron) Merkur, Waage: (Isis) Venus, Skorpion: (Pluto) Mars, Schütze: Jupiter, Steinbock: Saturn, Wassermann: (Uranus) Saturn, Fische: (Neptun) Jupiter. Die Folgende Stimmgabeln der neue Herrscher sind nicht im Astro-Set, können aber einzeln dazu bestellt werden: Uranus, 207,36 Hz, Neptun 211,44 Hz, Sedna (Pluto 181,60 Hz und Chiron 172,86 Hz

### Die 12 heiligen Steine im Tierkreis

Der Apostel Johannes hat mit den Steinen der Apokalypse eine Entschlüsselung der Seelenenergie aufgezeigt. Er sprach von den zwölf Toren, die in das Innere des heiligen Herzens (Stadt Jerusalem<sup>1</sup>) münden. Es sind die zwölf heiligen Steinen, die auch das Diadem des Hohepriesters schmücken.

Werden diese Edelsteine mit den astrologischen Tierkreiszeichen verbunden, ergibt sich folgende Zuteilung: Widder: Roter Jaspis, Stier: Saphir, Zwillinge: Chalzedon, Krebs: Smaragd, Löwe: Sardonyx, Jungfrau: Sarder (Karneol), Waage: Chrysolith (Peridot), Skorpion: Berill (Aquamarin), Schütze: Topas, Steinbock: Chrysopras, Wassermann: Hyazinth (Zirkon), Fische/Amethyst. Diese Zuteilung ist nicht unbedingt üblich, entspricht jedoch der Seelenastrologie.

Astrologie ist älteste menschengemachte Wissenschaft, welche die Geheimnisse der Schöpfung ergründen will. Mineralien repräsentieren die göttliche Schöpfungskraft in ihrer unveränderten Form. In vereinter Form helfen beide dem Bewusstsein, mehr zu verstehen und besser gewahr zu werden.

### Lilith, der Punkt der Leere

Der Mond kreist, vereinfacht dargestellt, in einer Ellipse um die Erde. Eine Ellipse hat zwei Brennpunkte, und leeren Brennpunkt der Mondellipse bezeichnet man als den schwarzen Mond oder Lilith. In der Astrologie werden die Planeten immer geozentrisch, vom Erdmittelpunkt aus betrachtet, also vom Standpunkt des Betrachters

<sup>1</sup> Die biblischen Texte sind oft symbolartig verschleiert. «Jerusalem» bedeutet des heilige Herz, während «Zion» dem höheren Selbst entspricht.  
Seite 8

aus. Da sich die Mondbahn im Raum ständig verlagert, bewegt sich der Schwarze Mond im Tierkreis jährlich um etwa  $40^{\circ}$  vorwärts. Ein voller Umlauf dauert acht Jahre und zehn Monate. Das nachfolgende Bild zeigt den Punkt der Leere.



Im Matriarchat glaubten die Menschen, aus dem Schoss der Urmutter sei die Welt geboren. Die Urgöttin war die Dreifaltigkeit; die Jungfrau und Gefährtin, die Mutter und die weise Alte. Im Christentum entspricht die Jungfrau Maria, welche im katholischen und orthodoxen Glauben als Gottesmutter und Himmelskönigin verehrt wird, am ehesten dieser Urgöttin. Astrologisch wird die Urgöttin manchmal der Isis zugeordnet, diese Zuordnung ist neu, die ursprüngliche Astrologie kannte diesen hypothetischen Planeten jenseits der Plutobahn nicht, er wurde erst im Jahre 1946 bekannt. Viel älter ist das Symbol der Lilith, des schwarzen Mondes. Geprägt durch das Patriarchat wird Lilith als die «schwarze, dunkle» Seite der biologischen Frau gedeutet. Lilith wird in der psychologischen Astrologie oft mit Sex und in der klassischen Astrologie mit Hexerei und ähnlichem verknüpft. Alles Dunkle wird schnell als «das Böse» gewertet, dabei symbolisiert es nur das Verborgene.

### Lilith als «Mutter Maria»



Mond gilt als Symbol der Mutter, des Körpers und der Seele. Auch hier erkennt man eine Dreifaltigkeit: der Mensch im Mikrokosmos. Um mit der himmlischen Welt in Verbindung zu treten braucht der irdisch gebundene Mensch geistige Hilfe, diese wurde ihm «versprochen». Die Jungfrau oder «Mutter Maria» hat seit ihrer Aufnahme in den Himmel oft Zeichen und Wunder gewirkt. Sie ermahnte die Menschen stets «leer» zu werden vom Geplapper der irdischen Welt, um die leise Stimme Gottes vernehmen zu können. Macht es da nicht Sinn, den astrologischen Punkt der Leere als Symbol, der im Himmel verborgenen, «Mutter Maria» anzuschauen?

Ikone gemalt von Marie Thérèse Rubin

### Neumond oder Vollmond?

Die Mondenergie ist bei Neumond die energetisch vergeistigte Energie, die aus derselben Richtung wie die Sonnenenergie kommt. Weil wir den Mond nicht sehen können, nennen wir ihn «verbrannt». In Wirklichkeit steht er jedoch vor der Sonne und vereint seine Energie mit der Sonne, während er bei Vollmond gegenüber der Sonne steht und wir deshalb zwischen beiden Energien hin- und her gerissen sind. Lilith ist zur Zeit in Steinbock, sie wechselt erst am 6. August 2018 das Zeichen.

# 1

Januar

1

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

18.12.2017, 07:31 h: Neumond in Schütze

Die Monatsenergie Schütze wirkt noch bis zum nächsten Neumond am 17. Januar 2018. Stimmgabel Jupiter, Edelstein Topas.

In der Schütze-Phase findet ein Bewusstseinssprung statt. Nach der Reinigung der Skorpion-Phase erwachen das Ideal, das unmittelbare Wissen und die Weisheit, der Pfeil, die Energie ist nach oben gerichtet. Schütze = Ideale, Lebensweisheit, höheres Wissen, göttliche Inspiration, Religion.

Montag: Tagesenergie Mond, Stimmgabel 210,42 Hz, Dienstag: Tagesenergie Mars, Stimmgabel 144,72 Hz, Monatsenergie: Jupiter, Stimmgabel 183,58 Hz, Edelstein: Topas, Bb Nr. 1  
Seite 10

Woche 1

# Montag

Neujahr

# Dienstag

Berchtoldstag  
03:24 h Vollmond in Krebs

Woche 1

2. Tag  
SA 08:33 SU 16:37  
Super-Vollmond im Krebs

# 2

Januar

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

## Lilith in Steinbock

Lilith, der Punkt der Leere ist in Verbindung mit Saturn, dem «Hüter der Schwelle». Diese Zeitqualität mahnt die Seele, auf ihrem Weg in Richtung spirituelle Verbindung fortzuschreiten. Stimm-  
gabel: Saturn, 147,85 Hz.



# 3

Januar

Woche 1

# Mittwoch

3. Tag

SA 08:33 SU 16:38

Ab 8:25 h Mond in Löwe

1

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

Tagesenergie: Merkur, Stimmgabel 141,27 Hz

Monatsenergie: Jupiter, Stimmgabel 183,58 Hz

Edelstein: Topas, Bb Nr. 1

Seelenenergie Lilith: Saturn, Stimmgabel 147,85

Edelstein: Chrysopras (Steinbock) Bb Nr. 20

# Donnerstag

Woche 1

4

4. Tag

SA 08:33 SU 16:39

Mond in Löwe

Januar

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

Tagesenergie: Jupiter, Stimmgabel 183,58 Hz

Monatsenergie: Jupiter, Stimmgabel 183,58 Hz

Edelstein: Topas, Bb. Nr. 1

Seelenenergie Lilith: Saturn, Stimmgabel 147,85

Edelstein: Chrysopras (Steinbock) Bb Nr. 20

# 5

Januar

Woche 1

5. Tag

SA 08:32 SU 16:40

Mond in Löwe

# Freitag

1

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

**Freitag: Tagesenergie: Venus, Stimmung 221,23 Hz**

Monatsenergie: Jupiter, Stimmung 183,58 Hz

Edelstein: Topas, Bb Nr. 1

Seelenenergie Lilith: Saturn, Stimmung 147,85

Edelstein: Chrysopras (Steinbock), Bb Nr. 20

**Samstag: Tagesenergie Saturn, Stimmung 147,85**

Monats- und Seelenenergie wie am Freitag.

Seite 14

# Samstag

Heilige Drei Könige

Woche 1

6. Tag  
SA 08:32 SU 16:41  
Mond in Jungfrau

6

Januar

7

8

9

10

11

# Sonntag

Woche 1

7. Tag  
SA 08:32 SU 16:43  
Mond in Jungfrau

7

Januar

7

8

9

10

11

**Sonntag: Tagesenergie Sonne, Stimmgabel 126,22 Hz**

Monatsenergie: Jupiter, Stimmgabel 183,58 Hz,  
Edelstein: Topas, Bb. Nr. 1, Seelenenergie: Saturn,  
Stimmgabel 147,85, Edelstein: Chrysopras, Bb Nr. 20

## Neumond in Steinbock

Bei diesem ersten Neumond des Jahres stehen fünf Planeten im Tierkreiszeichen Steinbock: Saturn «der Hüter der Schwelle» (in seinem eigenen Zeichen), Lilith «die Taktgeberin des Seelenweges», Pluto «das Prinzip des Unterbewusstseins», Venus «das Prinzip der Lebensfreude» und Merkur «der Götterbote». Merkur steht in seinem eigenen, dritten Haus, im Haus des Lernens und der Kommunikation. Über die Schwelle der Materie hinaus zu treten, und sich um die Verbindung mit der geistigen Welt zu bemühen, ist die zentrale Forderung dieser Zeitqualität. Wenn wir uns aus der Gefangenschaft der Materie befreien wollen, indem wir anerkennen, dass wir Menschen geistige Wesen sind, die zur Zeit einen biologischen Körper bewohnen hilft uns die kosmische Energie dieses Steinbock-Neumondes in aussergewöhnlicher Stärke. Neumond ist der ideale Zeitpunkt um etwas Neues zu beginnen.

### «Hüter der Schwelle»

In der Steinbock-Phase kristallisieren sich die Ideale und Vorstellungen der Schütze-Phase in einer praktischen, brauchbaren Form. Das Tierkreiszeichen Steinbock und sein Herrscher Saturn stehen für die Fähigkeit philosophische, religiöse Ideologien in eine nützliche Form zu bringen, damit sie praxisnah und brauchbar werden. In der materiellen menschlichen Entwicklung symbolisiert das Zeichen Schütze die Verbindung des Menschen mit dem Himmel. Vor der Himmelstüre wacht Saturn der Wächter oder «Hüter der Schwelle». In früheren Weltbildern wurde dieser Wächter als dämonische Gestalt oder gar als Satan symbolisiert, weil damals die Meinung vorherrschte den Himmel müsse man sich verdienen. Astrologisch ist Saturn der «Herr der Materie», somit passt die Vorstellung, dass der Weg zum Himmel felsig und anstrengend sein kann, besser zu unserem heutigen philosophischen Denken. Trotzdem gilt auch heute noch der Grundsatz, dass wir nur in die spirituelle/geistige Welt eintreten können, wenn wir die materielle Welt loslassen. Damit ist nicht der körperliche Tod gemeint, sondern die Verbindung unseres Bewusstseins mit den höheren, nichtmateriellen Welten. Das ist nur durch Loslassen möglich, was nicht immer einfach ist, denn hart wie Granit können unsere Bindungen zu triebgesteuerten Ego-Gewohnheiten sein. Diese loszulassen ist dann so schwer, dass wir hilflos wie vor einem grossen Berg stehen und nicht wissen wie man ihn erklimmen kann. Hier kann die Verbindung mit dem «Hüter der Schwelle» helfen.



### Meditationsübung Vertrauen

- Stelle dich aufrecht und nimm mit deinen Füßen Bodenkontakt auf.
- Richte deine Augen auf einen Gegenstand, der in Augenhöhe drei bis vier Meter von dir entfernt ist.
- Strecke deine Arme in Schulterhöhe waagerecht nach vorn. Die Finger sind gestreckt.
- Gib in den Knieen etwas nach und schliesse die Augen.
- Bleibe dreissig bis vierzig Sekunden in dieser Haltung stehen.