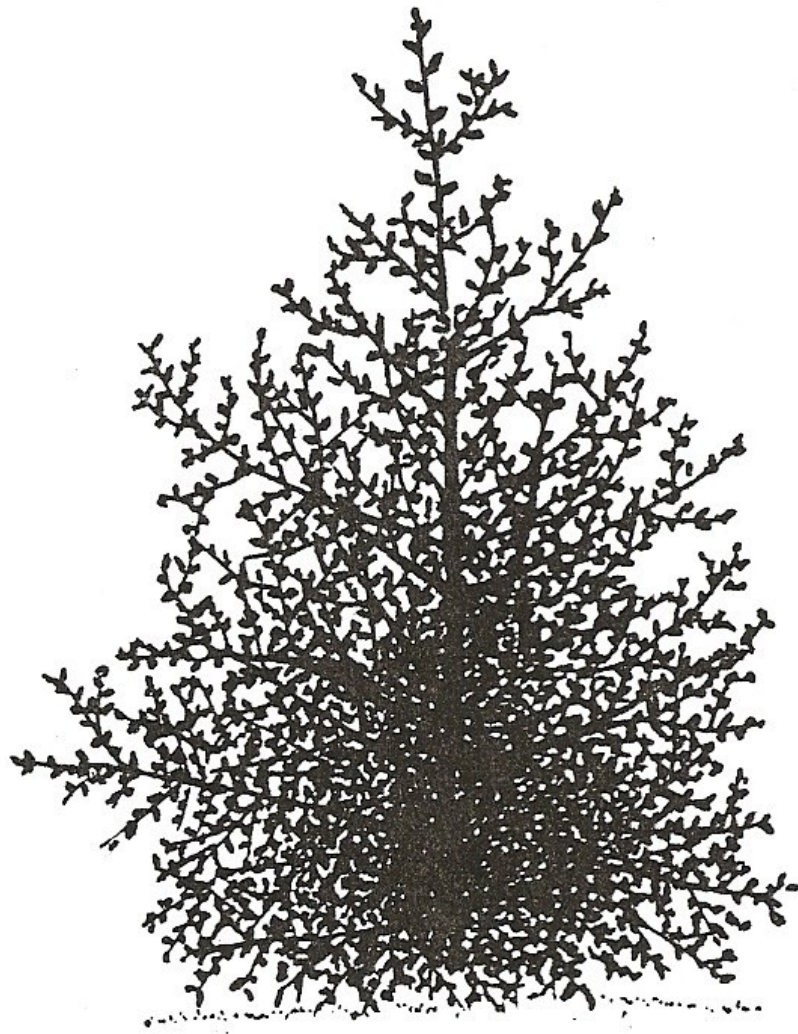




## Ilex

sich öffnen, Hinweise wahrnehmen

Die Stechpalme (*Ilex aquifolium*) ist ein immergrüner, dicht verzweigter Strauch oder kleiner Baum. Durch ihre dornigen Blätter, kreuzförmigen Blüten und blutroten Beeren wird sie seit langem mit Christus (und der Dornenkrone) assoziiert. Wie ein kosmischer Einstrahlungspunkt wirkt die Stechpalme. Ich muss mich öffnen, um ihre Impulse empfangen zu können. So wie sie sticht, weckt sie auch auf und lässt uns die verschiedenen Dinge klarer sehen und unterscheiden. Sie führt uns dabei mit Wahrhaftigkeit und Liebe, vielleicht durch eine schmerzhaft Enttäuschung, und hilft die eigenen Illusionen und Einbildungen zu erkennen. In einigen Traditionen ist die Eiche der König des zunehmenden Jahres und der Ilex der nachfolgende König des abnehmenden Jahres.



Der  
Mond  
ist unter.  
Geblieden:  
die vier  
Ecken  
des Tisches.



Basho

♩ = 90

Öff - ne dein Herz, \_\_\_

dei - ne Au - gen, \_\_\_      dei - ne Ohr - en, \_\_\_

dei - ne Sin - ne. \_\_\_      Hö - re!

Öff - ne dein Herz, \_\_\_      öff - ne den RAOUM \_\_\_ ...



Das **leicht getrübt** Gelb, als Malfarbe Indischgelb imitiert genannt, erinnert an Safran oder Curry. Es hinterlässt einen schrägen, etwas giftigen und doch auch angenehmen Eindruck, wie ein sandiges Licht. Auch die Grün- und Orange-töne, die sich aus Mischungen mit Indischgelb ergeben, haben eine reizvolle Trübung und unerwartete Frische.



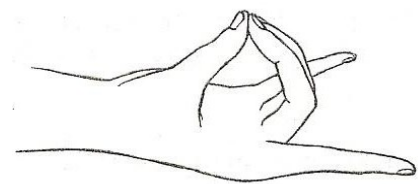
Der **Neumond** bezeichnet den Moment, in dem der Mond zwischen Sonne und Erde steht und wir ihn, im Schatten, nicht sehen können. Dieser Moment und auch die Zeit kurz davor und danach, im ab- und zunehmenden Mond, beeinflusst auf seine Weise die Geschehnisse auf der Erde. Es ist eine gute Zeit für Erneuerungen und um sich von alten Gewohnheiten zu lösen.

Der **Igel** ist ein kleiner, stacheliger und neugieriger Geselle.



Er ist meistens nachtaktiv und jagdt neben Insekten Würmer, Schnecken, Mäuse, Reptilien und sogar giftige Kreuzottern. Bei Gefahr rollt er sich zu einer kaum einnehmbaren, stacheligen Kugel zusammen. Für seinen Winterschlaf verkriecht er sich in ein Laubnest oder in einen Erdbau. Ein Igel zeigt dir den richtigen Moment von Abgrenzung und Rückzug. Bei Gefahr fordert er dich auf, nach innen zu gehen, bis du deinen Weg weiterverfolgen kannst. Er lehrt dich, Grenzen zu wahren, deine eigenen und die anderer.

Bei dem **Apan-Mudra**, dem sogenannten Energie-Mudra, werden Daumen, Mittel- und Ringfingerspitzen aneinandergelagt, während die anderen gestreckt werden und wie zwei Hörnerspitzen wirken. Dieses Mudra hilft bei der Entgiftung des Körpers und beseitigt Harnprobleme. Es weckt die Kraft des Neubeginns, des Anpackens, der Gestaltung und des Konkretwerdens von Visionen. Gleichzeitig schenkt dieses Mudra die dafür notwendige Zuversicht und innere Ausgeglichenheit, um die neuen Herausforderungen zu erfüllen.





Paul kommt dieser Tage  
in eine angespannte Lage.  
Ja, er weiß, mit viel Verdruss,  
dass er sich ändern muss.  
Irgendwie läuft alles schief:  
Er hängt zu sehr in seinem Mief.  
Er sieht die Dinge klar,  
er wird sich bessern - nächstes Jahr!

ich öffne meine Sinne



Bei **Zimbeln** sind die beiden Bronzescheiben leicht im Ton versetzt. So entstehen gewollte Schwebungen, wenn man sie vorsichtig aneinanderschlagen lässt. Hinzu kommen, durch stetes Reiben einer großen **Klangschale**, ein feiner und sehr intensiv stehender Dauerton (Cis) und ein angenehmes Klingeln eines kleinen, in der Hand gedrehten **Bronzeglöckchens**. Es sind dann noch ein **Metallspiel** aus vier kleinen Eisenstangen und, gegen Ende, eine geschmiedete **Triangel** zu hören.

+ ZIM / SSAX (Griff: Dis Fis Gis H dis)

TTRO, feste Finger und Fingernägel auf Fell, Rahmen, Niete

*Wie in dem Gebet „Dein Wille geschehe“ erlaube Gott Besitz von deinem Wesen zu nehmen.*