

# RHYTHMUS

Auszug aus dem Buch: Botschaften aus Shamballa 2 – Zurück zum Ursprung  
von Judith und Urs Parolo



DAN INSTITUT  
GANZHEITLICH LEBEN

# Rhythmus

Rhythmus ist ein zentrales Thema im Sein jedes Wesens. Ihr erseht bereits aus dieser Formulierung, dass sich das ganze Thema nicht nur auf Euch inkarnierte Wesen beschränkt, sondern dass es jegliche Art von Leben umfasst. Auch wir in der geistigen, der nichtinkarnierten Welt sind verschiedenen Rhythmen unterworfen.

Ihr dürft aber Rhythmen nicht als etwas Einengendes, absolut Verbindliches anschauen. Nein, Rhythmen sind wie Wellenbewegungen, welche das Ganze in Schwung halten und die grosse Ordnung garantieren.

Wenn Ihr im Meer schwimmt, fällt es Euch leichter, mit den Wellen zu schwimmen. Entschliesst Ihr Euch aus irgendwelchen Gründen, gegen die Wellen zu schwimmen, müsst Ihr viel mehr Kraft aufwenden, manchmal geratet Ihr ausser Atem oder Ihr taucht sogar für kurze Zeit unter. Die Wellen symbolisieren den grossen Rhythmus. Mit dem Rhythmus gestaltet sich Euer Leben, Euer ganzes Sein einfacher, harmonischer und im Endeffekt auch effizienter.

Ihr seht aber, dass es nicht unmöglich ist, gegen die Wellen zu schwimmen. Ja, es kann sogar für eine kurze Zeit nötig sein, dagegen zu schwimmen, um etwas Bestimmtes erreichen zu können. Rhythmen sind also nie etwas absolut Einengendes, sondern eine Art Leitplanken, Hinweisschilder, damit das Leben, überhaupt das ganze Sein, im Einklang mit dem grossen Ganzen ablaufen kann.

## Wo finden wir Rhythmen?

Das ganze Leben ist von Rhythmus geprägt - vom Kleinsten bis zum Grössten. Um diese Rhythmen zu erkennen, braucht Ihr nur in das Buch der Natur zu schauen. Wir möchten Euch im Folgenden einige dieser Rhythmen aufzeigen, damit Ihr besser versteht, was es heisst, im Einklang mit dem grossen Ganzen zu leben, im Einklang mit der Sphärenmusik zu schwingen.

### *Atmung*

Einer der wichtigsten Rhythmen in Eurem Sein ist der Atemrhythmus. Dieser begleitet Euch ein Leben lang. Das gleichmässige Ein- und Ausatmen mit den kurzen Atempausen sind die Grundeinheit Eures Lebens. Achtet Euch ab und zu, wieviel Ihr über diesen Atemrhythmus ausdrücken könnt. Atmet Ihr schnell oder

langsam, hastig oder ruhig, gepresst oder entspannt? Das innere Befinden verändert Euren Atemrhythmus je nach Situation; und Euer ganzes Sein wird dadurch in eine entsprechende Schwingung versetzt.

Versucht, eine ruhige, tiefe Atmung anzustreben. Dies hilft Euch in Eurem Alltag, die Ruhe zu bewahren. Wenn Ihr emotional erregt seid, gewöhnt Euch an, zuerst drei wirklich tiefe Atemzüge zu tun, bevor Ihr reagiert. Oftmals könnt Ihr so eine Überreaktion, welche Ihr später bereuen würdet, verhindern.

Beobachtet Euren Atemrhythmus; er kann Euch wichtige Hinweise auf Euren momentanen Zustand geben. Achtet Euch darauf, wie Ihr atmet und reagiert dann entsprechend, denn atmen ist mehr, als nur Luft in die Lungen zu pumpen.

### *Tag und Nacht*

Die Sonne steigt am Morgen auf und am Abend geht sie unter. Tag und Nacht prägen auf eindruckliche Art und Weise Euer Leben. Mit dem Auftauchen der Sonne beginnt auch die Aktivität, die Zellen in Eurem Körper erwachen und sind bereit, eine Tätigkeit aufzunehmen. Auch Ihr seid am Morgen bereit und beginnt Euer Tageswerk. Am Abend erfolgt eine aktive Ruhephase, Ihr erholt Euch bei Gesprächen, Spielen, Lesen... bevor die passive Ruhephase beginnt, der Schlaf. Auch die Zellen in Eurem Körper folgen diesem Rhythmus und stellen ihre Aktivitäten Schritt für Schritt ein, bis nur noch so viele aktiv sind, wie es braucht, um die lebenswichtigen Vorgänge am Laufen zu halten.

Dieser Rhythmus von Tag und Nacht ist leider bei sehr vielen Menschen gestört. Tag und Nacht werden verschoben, oder gar ausgetauscht. Dabei wird aber vergessen, dass sich der Körper auf diesen Rhythmus der Natur eingeschwungen hat. Die aktive Zeit ist der Tag, das Licht; hier kann man auch zeigen - und jedermann kann es sehen - was man tut, man braucht sich nicht zu verstecken.

Wenn Ihr aber Tag und Nacht vertauscht, so werden, um nur ein Beispiel zu nennen, die Zellen zu einer Aktivität "gezwungen", auf die sie nicht eingestellt sind - sie schwimmen also gegen die Wellen. Dies braucht viel mehr Kraft und ist oft ineffizient. Auf die Dauer werden die einzelnen Zellen so ermüden, dass sie zu schwach sind, um ihre Aufgabe zu 100% wahrzunehmen oder sich gegen Einflüsse von aussen zu wehren. Der Körper wird krank.

Der vielgehörte Ausspruch: "Ich bin eben ein Nachtmensch!" ist nichts als eine Ausrede. Ein "Nachtmensch" hat lediglich versucht, seinen eigenen Rhythmus zu verschieben. Dies kann er tun, aber nicht für lange Zeit, denn sein Körper, überhaupt sein ganzes Sein, wird in irgendeiner Form gegen diese Rhythmusverschiebung rebellieren.

Was könnt Ihr nun aber tun, wenn sich Euer Rhythmus verschoben hat? Hier gibt es eine Möglichkeit, den inneren Rhythmus wieder einzustellen. Nehmen wir an, Euer persönliche Rhythmus ist um drei bis vier Stunden verschoben. Das heisst, Ihr geht regelmässig nach Mitternacht schlafen und steht erst zwischen zehn und elf Uhr auf. Um in den grossen Rhythmus zurückzukehren, müsst Ihr Eure innere Uhr um drei bis vier Stunden zurückstellen, denn "Ihr geht vor". Stellt Euch nun vor, Ihr steht in der Mitte eines Zifferblattes. Streckt beide Arme seitwärts aus. Nun dreht Ihr Euch ganz bewusst so, wie Ihr eine Uhr zurückstellen würdet, also im Gegenuhrzeigersinn. Dreht Euch für jede Stunde ein Mal. Wenn Ihr dies mit Eurem ganzen Bewusstsein tut, wird sich Eure innere Uhr umstellen. Diese Umstellung kann aber nicht in einem "Rutsch" vorgenommen werden. Meistens ist nur die Umstellung einer Stunde pro Tag, eventuell pro Woche möglich.

Es ist auch möglich, dass Ihr Eure innere Uhr, die Organuhr selbst verschoben habt. Dies kann unter anderem durch Fasten, eine längere Narkose oder durch Magersucht geschehen sein. Solche Situationen können Eure innere Uhr aus dem Gleichgewicht bringen.

Eine "innere Zeitverschiebung" kann auch von einer alten Inkarnation her mitgebracht worden sein. Hier muss nun die innere Uhr, der Rhythmus auf die jetzige Situation und auf die jetzige Umgebung umgestellt werden. Dies ist ebenfalls mit der oben beschriebenen Übung möglich, braucht aber Erfahrung und ein grosses Potential.

Wenn Menschen ihre vertraute Umgebung verlassen, und sie wandern aus in ein Gebiet mit mehreren Stunden Zeitverschiebung, muss die innere Uhr dieser Veränderung angepasst werden. Auch mit Kindern, welche aus anderen Gebieten adoptiert werden und nun in einem für sie "fremden" Gebiet leben, muss diese Umstellung vorgenommen werden. Ansonsten leben sie immer ihrem "alten" Rhythmus gemäss und können sich so nicht auf den Rhythmus ihrer "neuen" Umgebung einstellen.

In einfacheren Fällen kann jedes selbst diese Umstellung vornehmen. Bestehen die Verschiebungen aber schon lange oder sind

sie in sehr tiefen Ebenen, so ist es möglich, dass Ihr von Personen Hilfe braucht, welche diese Arbeit ausführen können.

Diese Übung könnt Ihr auch machen, wenn Ihr auf Reisen geht und in andere Zeitzonen gelangt. Stellt Eure innere Uhr so viele Stunden vor oder zurück, wie Ihr Zeitzonen gewechselt habt. Dies ist in einer einmaligen Aktion möglich, weil es sich ja hier nicht um eine chronische Verschiebung handelt.

Vergesst nie, Ihr könnt Euch dem grossen Rhythmus von Tag und Nacht nicht über längere Zeit ohne irgendwelche Störungen oder Beschwerden entziehen oder entgegenstellen, denn dies ist einer der grundlegendsten Rhythmen, die es gibt. Auch wir in der geistigen Welt sind diesem Rhythmus unterworfen - wir kennen zwar nicht Tag und Nacht, aber wir haben aktive Phasen und passive. Auch wir sind nicht rund um die Uhr zu 100% da, auch wir brauchen Ruhephasen, und zwar in rhythmischer, regelmässiger Reihenfolge.

Es ist eine irriige Annahme, dass die Wesen aus der geistigen Welt allzeit und immerdar im Einsatz stehen. Euer Tag-und-Nacht-Wechsel deckt sich nicht mit dem unseren, aber es ist durchaus miteinander vergleichbar.

### *Jahreszeiten*

Genau wie die Nacht dem Tag folgt, so folgen sich während eines Jahres die verschiedenen Jahreszeiten. Diese Jahreszeiten sind nicht auf der ganzen Erde gleich, aber überall herrscht ein Rhythmus, der das Leben in dem betreffenden Gebiet bestimmt. Wir möchten in diesem Abschnitt auf die Euch von Eurer Umgebung her bekannten Jahreszeiten eingehen.

Ihr kennt vier Jahreszeiten - eigentlich sind es zwei Hauptzeiten und zwei Vorbereitungszeiten. Der grosse Gegensatz ist Sommer und Winter; während Frühling und Herbst als Vor- oder Wegbereiter dienen.

Die Jahreszeiten werden durch markante Einschnitte - wir sprechen von Festen - geprägt. Der genaue Zeitpunkt lässt sich nicht auf ein Kalenderdatum fixieren, weil viele Ebenen und

Gegebenheiten mitwirken. Im Folgenden möchten wir Euch kurz diese "Wendepunkte" der Jahresrhythmen aufzeigen.

<i>um den 21. März</i>	<i>Frühling - das Aufblühen</i>
<i>um den 20. Juni</i>	<i>Sommer - das Wachsen</i>
<i>um den 21. Oktober</i>	<i>Herbst - das Reifen</i>
<i>um den 21. Dezember</i>	<i>Winter - das Zurückgehen</i>

Diese Einschnitte dauern meistens mehrere Tage und spielen im Leben der Elementarwesen eine sehr grosse Rolle. Zudem sind zu diesem Zeitpunkt oftmals verschiedene Ebenen offen, so dass es zu Turbulenzen kommen kann. Es empfiehlt sich daher nicht, sich während diesen Zeiten bewusst mit uns in Verbindung zu setzen, weil die Gefahr von Störungen zu gross ist.

Die Jahreszeiten symbolisieren in einem grösseren Bereich im Sommer das Werden und Wachsen, also das Aktive, das Nach-aussen-treten, sowie im Winter das Zurückgehen und Sterben, das Passive, das Nach-innen-gehen. Die Natur lebt in diesem Rhythmus. Schaut Euch die Pflanzen an. Sie wachsen und gedeihen im Frühling, tragen anschliessend Früchte und ziehen im Herbst ihre Säfte und Kräfte zurück oder sterben, um im Winter eine Ruhephase einzulegen. Diesen Kreislauf beobachten wir überall in der Natur. Es ist ein Zurückgehen, ein Sich-sammeln und dann ein Nach-aussen-treten, ein Aufblühen und Wachsen.

Macht Euch diesen Rhythmus zueigen. Hört auf Euch, auf Eure innere Stimme, dann werdet Ihr spüren, in welcher Phase Ihr Euch befindet. Praktisch gesehen heisst das, dass Ihr enorme Mühe haben werdet, eine grössere Sache anzugehen und nach aussen zu tragen, wenn Ihr Euch in der Phase des Zurückziehens befindet.

Arbeitet Ihr aber im Einklang mit diesem grossen Jahresrhythmus, dann werdet Ihr sehen, dass Euch Projekte viel einfacher von der Hand gehen, wenn Ihr sie "zur richtigen Zeit" angeht.

Wir sind uns durchaus im Klaren, dass sich das Umsetzen dieses Rates nicht mit dem sogenannten modernen Geschäftsleben vereinbaren lässt, wo jedermann jederzeit zu 100% Einsatz zeigen muss. Aber überlegt Euch ernsthaft, welche Qualität ein Projekt hat, welches "zum richtigen Zeitpunkt" angegangen und realisiert wird und wie es wohl aussieht, wenn es in einer Ruhephase durchgeboxt wird.

Eine andere Überlegung, welche von Eurer inkarnierten Seite her sehr selten gemacht wird, ist, dass auch wir Wesen in der geistigen Welt in diesen grossen Rhythmen leben. Unsere Unterstützung in einer Ruhephase fällt zwangsläufig geringer aus, als wenn Ihr während einer aktiven Phase darum bittet. Tragt dieser Tatsache Rechnung und versucht, in Euch diese Rhythmen zu spüren.

### *Jugend und Alter*

Sicher werdet Ihr bereits bemerkt haben, dass sich Euer ganzes Leben in einem "naturähnlichen" Rhythmus abspielt. Es gibt für jeden Menschen ein Aufblühen, ein Wachsen, ein Reifen und ein Zurückgehen. Auch hier habt Ihr die Möglichkeit, mit oder gegen diesen grossen Rhythmus zu leben. Ihr könnt in Eurem Leben Themen anpacken, wenn sie und Ihr bereit dafür seid oder Ihr könnt - immer mit einem viel grösseren Aufwand und Energieverbrauch verbunden - versuchen, ausserhalb des Rhythmus zu leben.

Wenn Ihr im Einklang mit dem Rhythmus lebt, habt Ihr nie das Gefühl, in Eurem Leben etwas verpasst zu haben. Lebt Ihr aber entgegen dem Lebensrhythmus, rennt Ihr immer irgendwelchen Dingen nach, welche Ihr noch "haben" müsst.

Das grosse Ganze ist so eingerichtet, dass Ihr für Euren jeweiligen Lebensabschnitt immer optimal ausgerüstet seid. Nutzt Eure Möglichkeiten weise, dann werdet Ihr ein erfülltes, harmonisches Leben geniessen können.

### *Jugend und Alter im weiteren Sinne*

Nicht nur im Verlauf einer Inkarnation spiegelt sich dieser Rhythmus vom Werden und Wachsen zum Reifen bis hin zum Zurückgehen wider. Nein, auch im grossen Ablauf bestimmt dieser Rhythmus die Entwicklung Eurer Seele.

Wenn eine Seele ihren Weg auf der Erde beginnt, durchläuft sie während einiger Inkarnationen Abschnitte, welche es ihr ermöglichen, Erfahrungen zu sammeln, eben zu verankern, zu wachsen und aufzublühen. Diese Schritte können nicht in einer einzigen Inkarnation erfolgen, dazu würde ein Erdenleben gar nicht ausreichen. Die Seele geht dann über verschiedene Inkarnationen ihren Weg weiter und wächst und reift, bis sie dereinst bereit ist, wieder in den Ursprung zurückzugehen. Ihr seht, der gleiche Vorgang wie während einer Inkarnation spielt sich auch über den ganzen Entwicklungsprozess der Seele im Grossen ab.

Wenn die Seele nun neben dem Rhythmus lebt, dann kann es geschehen, dass ihre Entwicklung gehemmt, gestört oder gar rückwärts verläuft. Dann müssen in nächsten Inkarnationen Schritte unternommen werden, um diese Erfahrungen zu verarbeiten.

## Ruhephasen

Ihr habt gesehen, dass Rhythmen unter anderem einer Gesetzmässigkeit folgen. Dies ist der Wechsel von Aktivität und Passivität. Für Euer tägliches Leben in der Materie, aber auch für Eure geistige Arbeit ist es nötig, dass Ihr diesen Wechsel beachtet und Euch danach richtet.

Ihr wisst, dass es während einer längeren Arbeit nötig ist, eine Pause einzuschalten. Kein Wesen ist in der Lage, ohne Erholungszeiten, pausenlos im Einsatz zu stehen. Wenn Ihr es trotzdem versucht, arbeitet Ihr zwar, aber die Qualität und die Effizienz Eurer Arbeit lässt nach und zu guter Letzt ähnelt das Ganze mehr einer Beschäftigungstherapie als einer gezielten, speditiven Arbeit.

Gewöhnt Euch an, nach ca. eineinhalb Stunden eine kurze Pause zu machen. Ihr werdet sehen, dass Ihr die "verlorene" Zeit sehr schnell wieder eingeholt habt, weil Ihr dann konzentriert Euer Werk fortsetzen könnt.

Wie Ihr eine solche Pause oder Ruhephase gestaltet, ist individuell sehr verschieden. Wir möchten Euch einige Möglichkeiten mitgeben; probiert sie aus und findet Euren eigenen Weg. Achtet aber immer darauf, dass genügend Sauerstoff zur Verfügung steht; öffnet das Fenster oder geht nach draussen. Sauerstoff ist für die Erholung des Körpers von grosser Wichtigkeit. Ihr könnt wohl viele Entspannungsübungen machen, ohne genügende Sauerstoffzufuhr ist die Wirkung sehr begrenzt.

Hier nun einige Möglichkeiten der Entspannung:

- Schliesst kurz die Augen und legt Eure Fingerspitzen mit leichtem Druck an die Schläfen. Zählt nun von 10 bis 1 und atmet dabei jedes Mal tief durch. Wenn Ihr bei der 1 angelangt seid, öffnet Ihr die Augen und atmet erneut drei Mal tief durch. Dann steht Ihr auf und geht wieder an Eure Arbeit.
- Die gleiche Wirkung erzielt Ihr, indem Ihr die Fingerspitzen nicht an die Schläfen legt, sondern leicht gegeneinander drückt. Zählt wiederum von 10 bis 1; verstärkt den Druck auf



die Fingerspitzen bei jedem Ausatmen, beim Einatmen löst Ihr ihn wieder.

- Öffnet ein Fenster oder geht nach draussen und zeichnet mit den Händen mehrmals eine grosse Acht in die Luft (von der Mitte nach rechts oben).
- Schliesst die Augen, lehnt Euch zurück und begeben Euch in Gedanken an einen wunderschönen Ort. Verweilt dort eine kurze Zeit und kommt dann behutsam wieder zurück. Ihr werdet fühlen, dass Ihr entspannt und gestärkt seid. Wichtig ist hierbei, dass Ihr den Boden unter Euren Füßen nicht verliert; dass Ihr also geerdet bleibt.
- Schliesst die Augen und lasst in Eurem Körper eine Art Sprudelbad laufen, welches jede Zelle erfrischt und belebt.
- Massiert Euch leicht die Nackenmuskulatur in feinen, kreisenden Bewegungen im Gegenuhrzeigersinn.
- Steht auf, schwingt Arme und Beine und dreht Euch; streckt und reckt Euch und atmet dabei tief durch.

## Rhythmus und Klarheit

Rhythmus im Leben hat viel mit Klarheit zu tun. Es braucht Eure Klarheit, damit Ihr die Euch umgebenden Rhythmen und Gesetzmässigkeiten überhaupt erfassen könnt. Erst wenn Ihr sie wirklich in ihrer Ganzheit erfasst habt, könnt Ihr mit ihnen leben und Euch danach ausrichten.

Werdet Euch in einem ersten Schritt klar, dass Ihr im Einklang mit den grossen und kleinen Rhythmen des Seins leben wollt. Dies ist ein wichtiger Schritt, denn er bildet eine Art Fundament für Euer Weitergehen. Im weiteren macht Ihr Euch bewusst, dass Rhythmen keine Dogmen sind, sondern Hilfen, Leitplanken für Euren Weg. Sie erfüllen keinen Selbstzweck und stellen keine Ansprüche, sondern sie sind die Wellenbewegungen des Seins.

Diese Tatsachen müsst Ihr Euch klar machen, wenn Ihr wirklich im Rhythmus des Ganzen schwingen wollt.

## Rhythmus und Ernährung

Die Ernährung spielt in Eurem inkarnierten Dasein eine grosse Rolle. Wir möchten an dieser Stelle aber nicht auf das Was eingehen, sondern - dem Thema entsprechend - auf das Wie. Auch der Ernährung liegt ein Rhythmus zu Grunde.

Wir haben bei den Jahreszeiten gesehen, dass es zwei Hauptjahreszeiten gibt, den Sommer und den Winter, und zwei Zwischenzeiten. In der Ernährung sind es ebenfalls Hauptzeiten, welche durch kleinere Zwischenverpflegungen unterbrochen werden.

*Frühstück*

*Znüni*

*Mittagessen*

*Z'vieri*

*Nachtessen*

Bei dieser Aufzählung gilt es zu beachten, dass die Menge der Nahrungsmittel vom Morgenessen kontinuierlich abnimmt. Das heisst also ein sehr ausgiebiges Frühstück, ein reichhaltiges Mittagessen und ein eher schmales Nachtessen. Achtet auch darauf, dass Ihr schwer verdauliche Nahrungsmittel nicht am Abend zu Euch nehmt, sondern eher in der ersten Hälfte des Tages.

Warum ist die heute weitverbreitete Unsitte des kleinen Mittagessens und des grossen Nachtessens von so grossem Nachteil? Ihr habt gesehen, dass sich der Körper auf die Nacht hin zur Ruhe begibt. Legt Ihr ihm aber abends noch Arbeit in den Magen, dann wird ihm die nötige Ruhephase geraubt. Der Körper muss arbeiten, verdauen... - und Ihr seid am andern Morgen nicht ausgeruht und frisch, obwohl Ihr vielleicht genügend lange im Bett gelegen habt.

Eine weitere Unsitte, welche sich immer mehr verbreitet, ist das Arbeiten während des Essens. Ihr tut Euch einen grossen Dienst, wenn Ihr während eines Essens nicht an anderen Dingen arbeitet. Die sogenannten Arbeitsessen sind für den Körper schädlich, weil die Klarheit fehlt, ob nun gearbeitet oder gegessen wird. Weder das Arbeiten noch das Essen werden richtig gemacht.

Auch das Essen ist im Tagesablauf auf seine Art eine Ruhephase; gönnt Euch und Euren Gedanken diese Ruhe. Dann könnt Ihr wirklich gestärkt - nicht nur an Mineralstoffen und Vitaminen - nach dem Essen an Eure Arbeit gehen.

Achtet bei der Auswahl Eurer Nahrungsmittel darauf, was die Natur Euch zur Zeit bietet. Versucht Gemüse und Früchte dann auf Euren Speisezettel zu setzen, wenn sie aktuell sind, das heisst,

wenn sie bei Euch in Eurer Umgebung wachsen. Ihr solltet auf Eurem Tisch noch merken, dass zum Beispiel ein bestimmtes Gemüse im Moment im Garten geerntet werden kann. Achtung, versteht dies aber jetzt nicht dogmatisch oder sektiererisch. Ihr könnt Gemüse und Früchte ja auch konservieren und zu einem späteren Zeitpunkt auf den Tisch bringen. Aber achtet darauf, dass Euer Tisch immer wieder ein Spiegel des momentanen Angebotes der Natur, des grossen Rhythmus ist.

## Rhythmus und mit dem Herzen spüren

Auf den ersten Blick seht Ihr hier vielleicht einen gewissen Widerspruch, aber es ist keiner. Der Rhythmus ist die Wellenbewegung, das Beständige. In diesem geht das Ganze seinen Gang. Aber es ist immer wieder nötig, auf gewisse Situationen zu reagieren, also gegen die Wellen zu schwimmen. Hier müsst Ihr mit Eurem Herzen hören, aus Euch heraus spüren. Dann kann es sein, dass Ihr etwas tut, was dem Rhythmus entgegenläuft.

Wir möchten Euch anhand eines einfachen Beispiels diesen Sachverhalt etwas genauer erläutern. Stellt Euch vor, eine Person ernährt sich wirklich im grossen Rhythmus; sie achtet auf das Saisonangebot und teilt ihre Mahlzeiten so ein, wie es eigentlich sein sollte. Aus irgendeinem Grund wird unsere Person krank, ihr Energiesystem ist gestört und dies schlägt sich im Körper nieder. Nun muss sie für eine gewisse Zeit den "normalen" Rhythmus verlassen, um diese Störung zu beheben. Sie muss also in sich spüren, was der Körper braucht und entsprechend handeln. Dies können ja zum Beispiel Erdbeeren im Dezember sein. Wenn die Person aber nun sagt: "Halt, Erdbeeren im Dezember - das ist gegen den Rhythmus, das mache ich nicht!", dann wird sie länger krank bleiben, weil sie nicht auf sich gehört hat.

Rhythmen sind nie Fesseln, Einengendes, Dogmen. Wer dies erkannt hat, wird nie das Gefühl haben, er müsse auf irgendetwas verzichten oder er müsse etwas tun, was er nicht will. Nein, wer wirklich im Rhythmus lebt, der ist eingebettet im grossen Ganzen und schwingt mit im grossen Sein, welches alles umgibt und durchdringt.

Das Gefühl, dass Rhythmen einengen oder begrenzen, taucht erst auf, wenn Ihr Euch weit vom grossen Ganzen entfernt habt. Dann empfindet Ihr das Leben im Rhythmus als Eingriff, als etwas Aufgezwungenes. Das ist aber nicht die Problematik des Rhythmus, sondern das Problem Eurer - hoffentlich - momentanen Rhythmuslosigkeit.

## Grosse Rhythmen - kleine Rhythmen

Wir haben das ganze Thema praktisch nur im Kleinen angeschaut. Es ist aber eine Tatsache, dass der Satz: "So wie oben, so unten - so wie unten so oben" wirklich stimmt. Ihr findet alle angesprochenen Rhythmen in jeder Ebene und sämtlichen Dimensionen. Es ist Euch wahrscheinlich klar, dass die verschiedenen Rhythmen nicht in allen Ebenen die gleichen Namen tragen, dass - zum Beispiel - in unserer Ebene nicht ein Tag - Nacht Rhythmus in Eurem Sinne gilt. Aber auch wir kennen einen Rhythmus, der Eurem Tag und Eurer Nacht entspricht.

Denkt daran, dass nicht nur die Lebewesen auf der Erde Rhythmen unterworfen sind. Nein, Rhythmen gibt es im ganzen Kosmos. Erst der rhythmische Verlauf ermöglicht einen Einklang des Ganzen. Sucht diese Rhythmen, aber betrachtet sie nicht als eine Sammlung von Vorschriften und Gesetzen, sondern macht sie zu einem Teil Eurer selbst und geht darin auf. Wir freuen uns auf die vielen, im rhythmischen Einklang schwingenden Wesen.

Das Wort DAN® ist ein gesetzlich geschützter Markenname des DAN Institutes  
©2016 by Parolo GmbH / DAN Verlag, Muri  
Alle Rechte vorbehalten  
Jede Wiedergabe, auch von einzelnen Teilen, bedarf der Zustimmung des DAN Verlags.

Parolo GmbH / DAN Verlag  
alte Buttweilerstrasse 7  
CH-5630 Muri