

Im Rhythmus der Natur

Eine Einsicht in Urphänomene des Lebens, so wie sie sich in der Natur im Kleinen wie im Großen zeigen, bringt uns die Grundzusammenhänge unseres menschlichen Seins näher.

Alles Leben vollzieht sich in festen Rhythmen und Abläufen.

Diese Rhythmen beeinflussen als vorgegebene Grundmuster die gesamte Natur und bestimmen den Kreislauf von Werden, Reifen und Vergehen.

Während sich die Erde im Ablauf eines Jahres um die Sonne dreht, erleben wir in unumstößlicher Regelmäßigkeit die verschiedenen Entwicklungsphasen der Natur: Frühling – Sommer – Herbst – Winter.

Im festen 24-Stunden-Rhythmus dreht sich die Erde innerhalb der kosmischen Ordnung zur Sonne um sich selbst und lässt uns in einem Wechsel von Licht und Dunkelheit, von Tages- und Nachtphasen leben.

Der Mond zeigt seinen offensichtlichen Einfluss auf das Naturgeschehen der Erde im rhythmischen Wechsel der Meereszeiten Flut und Ebbe.

In 28 Tagen bewegt er sich um die Erde in einer stetig sich verändernden Präsenz zwischen Voll- und Neumond.

Unser eigenes Leben, verbunden mit dem Leben der Generationen vor und nach uns, ist eingebettet in einen naturgegebenen Zyklus, der für alle Lebewesen gilt:

Geburt – Kindheit – Jugend – Reife – Lebensmitte – Alter – Tod

In unserem Körper halten regelmäßige und aufeinander abgestimmte Rhythmen unser Leben in Gang: Der unaufhörliche, verlässliche

Herzschlag ist für jeden von uns ein bedeutungsvolles Symbol für das Leben schlechthin.

Stetig atmen wir ein und wieder aus, vom ersten Schrei bis zum letzten Atemzug.

Darüber hinaus laufen weitere wichtige körperliche Vorgänge, die uns noch weniger als der Herzschlag und die Atmung bewusst sind, in einem rhythmischen Wechsel von Ausdehnen und Zusammenziehen ab.

Leben vollzieht sich in einem sich selbst regulierenden, dynamischen System.

Innerhalb dieser vorgegebenen, festen Rhythmen ist alles Lebendige in ständiger Bewegung und bleibt stets im Wandel und Werden begriffen. In immer neuen Konstellationen wirken fremde Einflüsse auf die verschiedenen Organismen ein und verschieben die Gewichtungen innerhalb der Kräftefelder. Unter den sich verändernden Rahmenbedingungen richtet sich die freie, ungestörte Natur immer wieder aufs Neue nach ihrem lebenserhaltenden Prinzip eines dynamischen Gleichgewichts aus und strebt nach einem Ausgleich der Kräfte. In den vielfältigen Prozessen der Veränderung entstehen laufend Spannungsfelder zwischen Polaritäten, die ausgeglichen werden müssen, damit eine Weiterentwicklung überhaupt möglich ist.

Von der Natur ist vorgesehen, dass jeder lebendige Organismus die Fähigkeit zur Selbstregulierung in sich trägt, eine Wiederherstellungskraft, mit der Mangel kompensiert und Gegensätze ausgeglichen werden können.

Eine unerschöpfliche, fließende Lebensenergie wirkt in der Natur und bahnt sich ihren Weg für ihr umfassendes Prinzip der Systemerhaltung und Erneuerung. Dieser Energiefluss wirkt auch in unserem Körper... überall... in jedem Moment... Stillstand gibt es nicht.

Die natürliche rhythmische Bewegung ist das Schwingen zwischen den Polen des Lebens, so wie wir sie in der freien Natur beobachten können.

Je besser wir diese dynamischen Kräfte verstehen, sie in uns spüren und akzeptieren, umso mehr können wir uns auf sie einlassen und sie auf den verschiedenen Ebenen unseres Lebens nutzen.