

# DAS JAHR 2019

## DAS JAHR DER NEUEN HARMONIE: ÖFFNUNG FÜR DAS ANDERSARTIGE

*Folge dem Rhythmus des Lebens/Schöpfung und lass dich berühren vom Anderen*



Das Jahr 2019 steht im Zeichen einer ÖFFNUNG für eine neue Art der Harmonie. Harmonie verstanden als ein tieferliegender Rhythmus, den es wahrzunehmen gilt- und der WIRKT. Wenn du den Rhythmus in allen Dingen spürst, entsteht Harmonie auch mit dem Andersartigen, auch mit dem scheinbar nicht Harmonischen.

Harmonie kommt aus dem Griechischen und bedeutet Vereinigung von Entgegengesetztem zu einem Ganzen.

Die Vereinigung zu einem Ganzen wünschen wir uns im Innersten, doch wenn wir dem Entgegengesetzten im Aussen begegnen, wehren wir es oft ab, reagieren mit Ablehnung- manchmal sogar mit Hass.

Mit dem Potential der Harmonie schenkt uns dieses Jahr die Möglichkeit, dem Andersartigen neu zu begegnen. Das geht, wenn wir bereit sind, zu berühren und berührt zu werden. Das kann auch eine Entscheidung sein: «ich bin bereit, mich berühren zu lassen, ich bin offen für die Berührung.»

Damit nehme ich dem Hass den Wind aus den Segeln, nehme ihm die Macht, mich vom Anderen zu trennen.

Hier eine kleine Motivationsspritze: wenn du realisierst, dass du diese Dynamik zuerst und vor allem in dir lebst, kann dich das motivieren, die Dynamik zu verändern. Oft lehnt du das «Andere» in dir ab. Das kann der Teil sein, der deinen Idealen nicht entspricht, oder der Teil, der verletzlich ist und dich bremst, wenn es um bestimmte Aktivitäten geht. Es gibt immer etwas, das du in dir ablehnst, ja manchmal sogar hasst.

Damit spaltest du dich selbst, was sehr schmerzhaft ist – und verweigerst dir selbst die Harmonie mit dir. Du verweigerst dir die Erfahrung, ein Ganzes zu sein.

Kannst du dich von diesem Teil berühren lassen? Kannst du dich dafür entscheiden, dass er dich berühren darf?

## **RHYTHMUS**

Zu wissen, dass es einen Rhythmus gibt, hilft dir bei diesem Prozess. Mache dir bewusst, dass es nicht Lebendiges ohne Rhythmus gibt. Tag und Nacht, alle Rhythmen in deinem Körper- allen voran dein Herz, das in einem Rhythmus schlägt. Mit dem Rhythmus wird Polarität verbunden und Leben in der Polarität gewährleistet. Wenn wir einatmen, müssen wir auch ausatmen.

Was ist dein Rhythmus? Wo gelingt es dir, deinem Rhythmus zu folgen, wo versuchst du, etwas zu forcieren?

Mache dir bewusst, dass der innewohnende Rhythmus dich trägt und es dir hilft, ihm zu folgen. Dann gehst du mit dem Leben, statt gegen.

## **BEDINGUNGSLOSIGKEIT**

Ein für uns Menschen manchmal schwieriger Aspekt des Rhythmus ist, dass er von uns Bedingungslosigkeit fordert. Denn er setzt sich fort, ob wir es zulassen oder nicht.

Bedingungslosigkeit ist etwas, was wir uns wünschen und fürchten. Je nachdem, ob wir Empfänger oder Geber sind. Beim Empfangen freuen wir uns, wenn das, was uns geschenkt wird, bedingungslos gegeben wird. Wenn wir selbst geben, empfinden wir es manchmal als Anspruch. Auch einen Rhythmus können wir als Anspruch erleben. Mache dir bewusst, dass er auch ein Geschenk sein kann.

Wichtig ist auch zu wissen, in welchem Rhythmus, an welchem Punkt des Rhythmus wir uns befinden. Denn dann sind nicht wir für die Bedingungslosigkeit zuständig – der Rhythmus übernimmt das für uns. Wir dürfen ganz einfach dem vorhandenen Rhythmus folgen.

## **WIRKENDE KRAFT: DIE ÖFFNUNG**

Die Kraft, die das alles orchestriert, ist die Öffnung. Was ist Öffnung für dich?

Öffne dich für die Welt und lausche ihrem Lied.

*Schläft ein Herz in allen Dingen  
Die da schwingen fort und fort  
Und die Welt hebt an zu singen  
Hörst du nur das Zauberwort. (Frei nach Eichendorff)*

*Stell dir vor, deine Seele öffnet sich für die Seele des Anderen. Und die beiden Seelen berühren sich.*

## **BERÜRHEN**

Lass dich berühren. Wenn du dich berühren lässt, ist es die Berührung, die dich bewegt. Die Bewegung erfolgt «von woanders». Spüre dieser Aussage nach...

Und wenn du dich berühren lässt, schwingt das, was dich berührt, in die Welt hinaus und berührt andere. Die Verbindung zur Quelle allen Lebens wird über deine Berührung übermittelt. Die Qualität der Verbindung schwingt in dir und durch dich.

Mensch und Welt berühren sich und öffnen sich für das Andersartige im Gegenüber.

Stell dir vor, alle Menschen würden so schwingen – Welch Harmonie...

## **HARMONIE**

Ja, dieses Jahr bringt uns zu einem neuen Erleben und Verständnis von Harmonie. Harmonie ist nicht nur Gleichklang. Einheit. Sie ist viel mehr. Harmonie ist die Vereinigung der Gegensätze zu einem Ganzen. Damit verbindet sie Einheit und Polarität! Überraschend, nicht?

Harmonie ist auch ein Bewusstsein. Kannst du dich für das Bewusstsein einer bereits vorhandenen Harmonie öffnen?

Kannst und darfst du zur Öffnung werden? Zum Tor, das die Bewegungen des kosmischen Rhythmus empfängt und von der Harmonie berührt wird?

Du gibst deinem Herzen die Macht, dich von der Harmonie der Gegensätze berühren zu lassen. Öffne dein Herz und deine Sinne und lass dich von der Harmonie berühren. Gerade dann, wenn es Gegensätze gibt, hilft es, sich zu erinnern, dass erst verschiedene Rhythmen, verschiedene Stimmen und Tempi Harmonie ergeben. Harmonie gibt es nicht bei einem Ton.

Es die Vielfalt, die Harmonie ermöglicht.

Und dazu gehört manchmal auch Spannung, Gegensatz, sogar Misstöne können dazugehören. Es kommt darauf an, w i e du hörst.

Wir lassen uns von der allem innewohnenden Harmonie berühren. Wenn wir davon ausgehen dürfen, dass Harmonie i s t, müssen wir nichts für sie tun. Wir müssen sie nicht erschaffen- wir dürfen uns ganz einfach öffnen, um von der Harmonie, die ist, berührt zu werden. Wir lassen die Harmonie wirken. Und erkennen sie in allem, was ist.

## **VOM HASS ZUR GROSSZÜGIGKEIT**

Nicht immer ist es uns möglich, uns zu öffnen. Wir lehnen etwas ab. Das tun wir in diesem Jahr mit dem Hass. Der Hass drückt unsere Not gegenüber der Welt oder dem Anderen in uns aus. Hass ist Ablehnung. Er ist die stärkste Form der emotionalen Trennung.

Der wichtigste Schritt ist der: nimm deinen Hass an. Wehre dich nicht gegen ihn. Auch er gehört zur Harmonie. Ja, du hast richtig gelesen. Erst dein Nein ermöglicht dir ein Ja. Erst eine Grenze ermöglicht das Überschreiten der Grenze. Erinnerung dich, Harmonie ist die Vereinigung von Gegensätzen zu einem Ganzen. Es ist nicht «einfach» ein Ganzes.

Hass ist Ausdruck von Gegensätzen. Von etwas, das du als Gegensatz zu deinem Innersten erlebst. Der Hass zeigt dir, dass du auf eine Grenze in dir oder im Aussen stösst. Respektiere diese Grenze, indem du sie zunächst einmal erkennst und gelten lässt. Dann widme dich dieser Grenze mit Liebe. Erlaube dir deinen Hass als diese Grenze.

Und dann frage dich: muss ich diese Grenze aufrechterhalten? Vielleicht kommt ein Ja, dann kannst du die Grenze als solche stehen lassen. Eventuell muss sie nicht mehr über die emotionale Ebene gehalten werden, sondern darf einfach als Grenze stehen bleiben. Als ein Nein.

Du kannst dir auch bewusst machen, dass ein Teil von dir diese Grenze braucht und ein anderer fähig ist, grösser zu sein. Damit lädst du die Grosszügigkeit ein- die Form der Liebe, die dir hilft, über den Hass hinaus zu wachsen.

Wichtig ist: Grosszügigkeit sollte niemals ein Anspruch sein! Sonst nährt sie den Hass. Vielmehr ist sie eine Möglichkeit, die du wählen kannst. Und die dir manchmal auch spontan zufällt. Erkenne sie als diese Form der Liebe, die grösser ist- und dir zur Verfügung steht.

*Achte auf deinen Hass: wann empfindest du Hass, wann grenzt du dich mit Hass gegenüber dem Andersartigen ab- sei das im Aussen oder in deinem Inneren.*

*Wann fühlst du dich ausgeschlossen oder schliesst du andere aus? Spüre die Trennung und frage dich: stimmt das wirklich für mich, will ich das? Wenn ja, kein Problem. Wenn nein, erlaube dir einen Schritt auf den Anderen, das Andersartige zu. Auch in dir. Vielleicht erinnerst du dich an die Öffnung, und bittest sie, dir zu helfen, dein Herz für den Anderen, das Andere, zu öffnen.*

*Hass löst in dir Kampfeslust aus und errichtet eine starke Wand der Trennung. Ausgrenzung. Mehr als nur Abgrenzung. Hass ist eine Einladung, mit dem, was du ausgrenzen möchtest, grosszügig zu sein. Dich zu erweitern, zu vergrössern und so gross zu werden, dass auch das Andere darin Platz hat.*

*Spiele mit Grosszügigkeit in Augenblicken von Hassgefühlen – verlagere den Fokus von dem, was «anders» ist, zu dem, was ihr teilt. Was ist «gleich»?*

*Beziehungsweise wo gibt es Harmonie? Vielleicht gerade im Gegensatz? Wie kann dich der Andere, das Andere, ergänzen und zu einem Ganzen führen? Denke Harmonie, mehr ist nicht nötig, die Harmonie wirkt dann und öffnet dich.*

## **GROSSZÜGIGKEIT**

Was ist Grosszügigkeit? Grosszügigkeit ist Lebenskunst. Wir hassen nicht das Schwache, Verletzliche, Andere, Unerwünschte, wir sind grosszügig und nehmen es in unser Herz auf. Wir lassen es teilhaben an unserer Liebe und erlösen es von der Ausgrenzung.

Grosszügigkeit bedeutet, sich erlauben, selbst zu wählen, ob etwas meine Liebe wert ist oder nicht. Ich halte mich nicht an hergebrachte Werte oder Wertungen, sondern erlaube mir, auch das an meiner grosszügigen Liebe teilhaben zu lassen, was es bis jetzt nicht «wert» war.

Grosszügigkeit impliziert, dass ich einen Schritt über meine bekannten Grenzen hinaustue. Es ist nichts Unbewusstes, was aus Angst oder aus mentalen Vorstellungen heraus sich öffnet. Es ist eine **bewusste** Öffnung des Herzens. Eine Bereitschaft, eine Grenze zu überschreiten und damit auch selbst grösser zu werden.

Grosszügigkeit bringt dich ganz in den Augenblick und verbindet dich in Liebe mit dem, was ist. So darf das, was ist, genau so sein, wie es ist. Es muss nicht anders werden, um geliebt zu sein. Und das ist sehr wichtig! Auch du musst nicht anders sein, du darfst also auch in Bezug auf deinen Hass grosszügig sein und ihn gelten lassen. Das Spannende- er verliert seine Macht, ohne dass du ihn bekämpfen oder unterdrücken müsstest, was ihn nur nähren würde...

Verhindert wird Grosszügigkeit durch Wertungen. Wertungen dienen der Orientierung auf der Erde und sind notwendig. Sie ergeben sich aus deinen Erfahrungen und gehören zu dir als Mensch. Aber sie können verhindern, dass das, was ist, grosszügig behandelt wird. Deshalb ist es wichtig, sie gelten, aber sich nicht von ihnen beherrschen zu lassen.

Wertungen wirkend trennend, Grosszügigkeit wirkt verbindend. Indem du dort, wo du Wertungen hast, Grosszügigkeit aktivierst, heilst du alte Trennungen und erschaffst Harmonie.

Grosszügigkeit macht dich frei. Frei, alles an dir zu lieben. Alles an deinem Leben zu lieben. Alles an der Welt zu lieben. Grosszügigkeit ist gewissermassen ein Trick des Herzens dort, wo es dir «spontan» nicht möglich ist, zu lieben.

## **SPONTANEITÄT**

Hilfreich ist es, sich zu erinnern, dass alles im Jetzt stattfindet. Mit der Spontaneität bist du eingeladen, dir das zu erlauben. Sei grosszügig und «vergiss» Vergangenheit und Zukunft.

Spontaneität ist eine angeborene Qualität. Im Grunde findet alles spontan statt. Nur überlagern wir das, was spontan, im Jetzt passiert, oft mit alten Mustern und Programmierungen. Mentalen Konstrukten.

Du bist eingeladen, dir in diesem Jahr ganz besonders deine innewohnende Spontaneität zu erlauben. Spontaneität bedeutet auch, dass jeder Augenblick anders ist- dass du Altes nicht wiederholen musst. Und auch nicht mit alten Bedeutungen überlagern.

Sei spontan. Sei ganz im Jetzt- als Möglichkeit, als Geschenk. Nicht als Anspruch!

## **DIE ÖFFNUNG**

Fliessend und durchflossen  
Geschieht die Öffnung, die es mir ermöglicht,  
mein Zuhause zu erblicken,  
auch wenn ich nicht dort.  
Weltentore öffnen sich, Dimensionen verbinden sich  
Und alles dehnt sich ineinander hinein.  
Von allen Seiten empfangen ich,  
bereit, als Tor auch für andere zu dienen.  
Dass sie schauen können,  
woher und wohin.  
Und ankommen im Hier und Jetzt.  
Versöhnt und geheilt.

## **WIR ALLE SIND LEBENSKÜNSTLER**

**In der bedingungslosen Öffnung fürs Leben in dir u n d dem Anderen erlaubst du dem Leben, dich zu berühren und in seinem Rhythmus zu bewegen.**

Du entdeckst deinen eigenen Rhythmus und erlaubst dir, ihm spontan zu folgen. Dadurch öffnest du dich für das Andere in dir. Das ist Voraussetzung, dafür, das Andere im Aussen als Teil einer grösseren Harmonie zu erkennen und gelten zu lassen.

Als Lebenskünstlerin ist es dir möglich, die Harmonie, die ist, zu erkennen. Du versuchst nicht, dem Leben deine persönliche Harmonie aufzuzwingen. Du wirst zur Öffnung, die die Qualität von Harmonie mit verschiedenen Rhythmen für dich und andere spürbar macht.

Du schwingst diese Qualität in die Welt hinaus und öffnest damit Tore.

**Ich, Isis, erlöse dich von der Notwendigkeit, Harmonie zu erschaffen. Lass dich von der Harmonie allen Seins berühren und erlaube dir, damit andere zu berühren. Du darfst im Wissen um diese Harmonie aufgehoben sein. Und dich vom Rhythmus der Grossen Harmonie tragen lassen. Lass dich in den Augenblick fallen. Lass dich vom Augenblick berühren, ungefiltert und unverfälscht. Als dieser Augenblick von Lebendigkeit, jetzt und jetzt.**