

19. August 2018

Zur inneren Ruhe kommen

Meine Kinder, noch ist Hochsommer und an vielen Orten auch entsprechende Temperaturen, doch es ist schon abzusehen, das jetzt noch vielerorts eine gewisse Ruhe vorhanden ist, bevor die Sommerferien und Haupturlaubszeit überall beendet ist. Gerade jetzt ist ein guter Zeitpunkt, auch immer wieder bewusst in die innere Ruhe zu kommen. Einige von euch machen deshalb bewusst am Nachmittag ein kleines Schläfchen, um dem Körper, wenn er viel der Sonne ausgesetzt war, eine Pause zu gönnen. Aber auch so könnt ihr gerne eine 15-30 minütige Auszeit nehmen, Meine Kinder, in der ihr schlafen, meditieren, beten oder einfach nur abschalten könnt. Euer Körper freut sich darüber. Einige Menschen dehnen ihre Pause auf der Toilette etwas aus, um dort zur Ruhe zu kommen. Warum braucht der Körper gerade jetzt eine Auszeit? Nun, in heißen Ländern wird mittags immer eine längere Siesta gehalten, weil man weiß, dass es sinnvoller ist, lieber abends länger zu arbeiten, als in der größten Hitze. Aber auch so wäre es sinnvoll, die Mittagspause etwas auszudehnen, damit eine kurze Erholung dort vollzogen werden kann. Es gibt bereits Firmen, die dieses praktizieren - mit großem Erfolg. Amen.