

## Helligkeit

Wenn Ihr noch natürlich empfinden könnt, so wird es Euch eine wahre innere Freude bedeuten, wenn nach langer Nacht die erste Helligkeit aufscheint am Horizont!

Selten erlebt Ihr dies. Die Vögel sind Euch weit voraus im Begrüßen des Tages, jeden Morgen. Euer Leben ist so unnatürlich geworden, daß Ihr die Rythmen der Natur kaum noch wißt. Künstlich macht Ihr die Nacht zum Tage durch Ausleuchtungen, -wogegen Ihr auch noch am hellen Tage zeitweise das Dunkle aufsucht. Empfindet Ihr das garnicht mehr als unnatürlich? - Wie selten sind Menschen zu finden, welche das aufscheinende Tageslicht froh begrüßen, -wie wenige lassen den schwindenden Tag ausklingen in Arbeitsruhe und Besinnlichkeit! Ihr kehrt alles um!

Wollt Ihr nicht einen neuen Anfang setzen, den Naturrythmus bewußt zu erleben, mehr mitzugehen? Vielen von Euch wäre das möglich, weil ihr Lebensstand es erlaubt. Ihr seid so unbedingt in die Natur eingebettet, wie Ihr nicht mehr für möglich haltet! Ihr solltet es wieder kennenlernen, soweit es Euch möglich ist, -es würde auch Euer Wohlbefinden sehr fördern. Denn auch Euer Körper ist Teil der Natur, und nicht ohne Schaden könnt Ihr ihn unnatürlich halten in seinen Bedürfnissen. Lernt ihn neu kennen und richtig verwenden!

Jede Pflanze reagiert auf Helligkeit, jedes Tier ebenso, -nur Ihr, das Edelste auf Erden, Ihr seid dafür unempfindlich geworden! Das ist ein großer Nachteil. Ihr müßt das ändern! Immer geht das Leben vor äußeren Rücksichten, -setzt seinen Rang wieder höher ein als bisher! Versucht, den Ablauf in der Natur wieder intensiver mitzuerleben, -ein Blick aus dem Fenster genügt dazu nicht, es muß Euch zum wahren Bedürfnis werden, daran teilzunehmen in geeigneter Form. Die Wege finden sich, wenn man sucht. Euer Kontakt zur Natur muß sehr viel enger werden, wenn Ihr gesunden wollt. Denn immer ist es auch ein innerer Vorgang, wenn Ihr die Natur erlebt: es macht Euch wacher, fühlsamer, innerlich beweglicher, Ihr werdet viel aufgeschlossener dem Leben gegenüber. Ein großer Gewinn! Ihr könntet es erleben, -wenn Ihr dem Rat folgt, -daß für Euch innerlich eine Helligkeit aufzieht wie ein neuer Morgen, wonach Ihr Euch unbewußt immer gesehnt hattet. Ein neues Leben kann damit beginnen, wie Ihr es noch garnicht kanntet. Folgt dem Rat: Tut den ersten Schritt! Euch werden neue Augen aufgehen. ---