Vor 82 Jahren gelesen

Das Aufbaumittel der Natur – „Nature's Tonic"

Auszug aus dem Osteopathic Magazine „Nature's Way to Health" von 1925

Verena Radel, D.O.
Übersetzt von Tom Esser

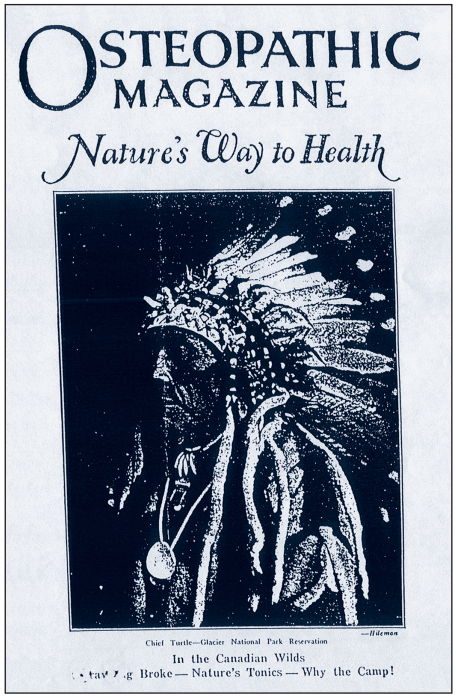
„Was soll all' das Hetzen und Rennen?
Weißt du denn nicht, dass das Beste
gegen Überarbeitung und Sorgen in
dieser rastlosen Welt das Ausruhen ist?"
Longfellow

Man hat der Notwendigkeit zu ruhen zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, denn dies ist ein Weg, um Kräfte und die Gesundheit zu bewahren und folglich auch das Glück zu erhalten. Zu wenig ist über das Thema Urlaub und Ferien gesagt worden. Mit dieser Wahrheit werden wir täglich konfrontiert, wenn wir die Armee von müden Gesichtern sehen. Gesichter, die gezeichnet sind von Anspannung und Angst. Hetzen und sich Sorgen machen ist viel schädlicher als Krankheit.

Der gute Arzt lehrt Männer, Frauen und Kinder, wie man Aktivität mit Ruhe kombiniert, und wie man Energie erhält, während man welche verbraucht. Er lehrt uns, dass es dumm ist, sich zum Sklaven seines Besitzes zu machen, und dass wir neben einem klaren Ziel im Leben auch ein Hobby haben sollten, dem wir uns für Freiheit, Entspannung und möglicherweise andere nützliche Zwecke widmen. Es gäbe weniger chronisch Kranke und weniger Fälle von Depression und Nervenerkrankungen, wenn alle Leute mehr Ferien machten und weniger nutzlose Mittel einnähmen. Die wahren Aufbaumittel kommen nämlich aus der riesigen Vorratskammer der Natur - von der Sonne, von reiner Luft, Bewegung, gesunder Nahrung und Schlaf.

Ella Adelia Fletcher hat den Einfluss der Natur auf unsere Vorstellung so schön beschrieben und sagt in ihrem Buch „Die Philosophie der Ruhe":

„Gehe in den Wald, wo die Bäume mit dir sprechen oder an den Strand, wo dir jede herankommende Welle Botschaften flüstern wird über die pulsierende Vitalität, von der auch du ein Teil bist. Ein köstliches Gefühl von Freiheit und eine ansteckende Stille werden über dich kommen und deine Seele einladen, sich zu öffnen.



Du bist nicht zweigeteilt. Deine Seele ist die einzige, die es gibt! Diese intime Beziehung mit deinem Selbst so genossen, kann uns vielleicht später ermöglichen, unerwartete Talente zu entdecken. Jeder Moment dieser Intimität mit deinem Selbst ist voll von tiefster Bedeutung und wird dir hundertfach Schätze für deine Gesundheit, Kraft und erweiterten Fähigkeiten zurückbringen, die du dir nicht vorzustellen vermagst.

Wozu ist die Welt denn so schön, wenn nicht, um einem Bedürfnis des Menschen zu dienen? Um ihn aus seiner unbedeutenden Umgebung hinauszuheben – hinein in die Geheimnisse der immerwährenden Hügel."