1. Juni 2018

Über das Schlafen

Meine Kinder, das Thema Schlaf kommt immer wieder einmal zur Ansprache. Ihr habt ja diesbezüglich recht interessante Fragen und Vermutungen und so möchte Ich es gerne noch einmal erklären: Der Mensch benötigt eine gewisse Menge Schlaf zur Regeneration. Die Seele ist in dieser Zeit zum größten Teil auf Reisen. Der wichtige Teil des körperlichen Schlafes geschieht aber dann, wenn ihr in die sogenannte Tiefschlafphase kommt. Da die Zeit, wie ihr ja wisst, relativ ist, kann Ich diese Zeit, in der ihr euch in der Tiefschlafphase befindet, dehnen oder auch verkürzen, je nachdem, wie es für euch wichtig ist. Soll heißen: Selbst in Nächten, in denen ihr euch ständig herumwälzt und partout nicht richtig schlafen könnt, gibt es immer wieder auch Sekunden, in denen der Körper so übermüdet ist, dass er einschläft und diese Zeit kann Ich dann nutzen, um sie zu dehnen. Selbst ein einsekündiger Schlaf reicht aus, damit ihr im Notfall am nächsten Morgen fit seid und nicht den ganzen Tag gähnen müsst. Auch eine gewisse Sauerstoffzufuhr in der Nacht ist sicherlich von Vorteil für die meisten Menschen. Wer jetzt in tropischen Gegenden lebt, kann selbstverständlich auch mit Hilfsmitteln arbeiten, um eine gewisse angestaute Hitze aus dem Schlafraum zu befördern, denn bei Temperaturen oberhalb der eigenen Körpertemperatur ist ein gewisses Schwitzen kaum zu vermeiden. Kommen wir zu den verschieden Schlaftypen: Auch unter Meinen Kindern, gibt es sogenannte Langschläfer, die zwischen 10 und 14 Stunden jeden Tag schlafen. Bei einigen liegt es an Medikamenten, bei anderen daran, dass ihnen das Leben zum Teil zu fad oder auch zu schwierig erscheint und sie sich lieber in ihrer gemütlichen Atmosphäre im Bett in der Schlafphase sozusagen verstecken. Die Kurzschläfer, die nur 3-5 Stunden Schlaf benötigen, weil sie zum Beispiel einen Beruf haben, in dem sie sich mehr Schlaf nicht leisten können, sind sehr oft gefährdet, eine "Krankheit" zu bekommen, die sie dann kürzer treten lässt und auch ruhiger. Idealerweise sollten die Menschen 6-8 Stunden schlafen oder zumindest ruhen. Wenn Ich jetzt ruhen meine, so ist eine Einschlafphase und auch eine Aufwachphase mit in die Schlafenszeit eingerechnet, die bei vielen Menschen dazu gehört. Als es noch keinen Strom gab, gingen die Menschen viel eher als heutzutage ins Bett und standen auch früh auf - ohne unausgeschlafen und müde zu sein. Ideal wäre es, alle elektrischen Geräte in der Nacht vom Strom zu trennen und auch der mobile Alleskönner gehört eigentlich nicht ins Schlafzimmer. Im Notfall sollte er auf "Flugzeugmodus" stehen, damit er keine Strahlungen empfangen und versenden kann. Solltet ihr trotz ausreichender Schlafmenge am Morgen müde oder "gerädert" sein, kann das verschiedene Ursachen haben. Sauerstoffmangel ist sehr oft ein Grund, genauso wie Dinge oder Erlebnisse, die ihr nicht verdaut oder verarbeitet habt und in der Nacht wie ein Problem hin- und her gewälzt habt. Wer jetzt vor dem Einschlafen mit Mir innig betet und alle Sorgen, Probleme und Schwierigkeiten Mir im innigen Gebet zur Wandlung übergibt, wird danach in der Regel gut schlafen. Strahlungen jeglicher Art sind auch ein wichtiger Faktor, der einem den Schlaf rauben kann. Untersucht oder lasst den Schlafplatz untersuchen auf Wasseradern, Erdverwerfungen und mögliche Einwirkungen von Antennen und Funkmasten, die negative Einflüsse auf euren Schlafplatz haben könnten. Diese Empfehlung gebe Ich euch gerne und weiß, dass einige von euch dieses schon getan haben und auch noch tun werden. Amen.