Wpływ myśli na zdrowie i ciało

Choroba i zdrowie mają źródło w myślach. Chore myśli wyrażają się poprzez chore ciało. Osoby, które obawiają się choroby, w końcu na nią zapadają. Niepokój szybko osłabia całe ciało i otwiera jego podwoje na wejście choroby.

Ciało jest delikatnym, dającym się kształtować narzędziem, łatwo reagującym na dobre lub złe nawyki myślowe, których wpływowi ulega. Z czystego serca bierze się czyste, spokojne i szczęśliwe życie i czyste – zdrowe, pełne sił witalnych ciało. Ze zdeprawowanego umysłu tworzy się zdeprawowane życie i chore ciało.

Myśl stanowi źródło działania, życia i jego przejawów - oczyśćmy źródło, a czysta stanie się cała reszta.

Kto wzmocnił i oczyścił swoje myśli, wzmocnił całego siebie, dlatego nie będzie przejmować się sądami innych. Jeżeli chcesz doskonalić ciało, zadbaj o swój umysł.

Myśli przesycone złośliwością, zazdrością, rozczarowaniem i depresją, ograbiają ciało ze zdrowia i wdzięku. Gorzki wyraz twarzy nie powstaje przez przypadek - jest wynikiem gorzkich myśli. Oszpecające zmarszczki ryte są przez głupotę, niskie popędy i pychę.

Tak jak nie można przyjemnie i zdrowo żyć w mieszkaniu bez swobodnego dostępu słońca i powietrza, podobnie silne ciało, pogodny, szczęśliwy i spokojny wyraz twarzy mogą tylko pochodzić ze swobody dostępu do umysłu radosnych, życzliwych oraz spokojnych myśli. Na twarzach osób starszych widnieją zmarszczki wyryte przez życzliwość, inne - przez silne i szlachetne myśli, a jeszcze inne - przez egoizm. Któż ich nie odróżnia? Ci, którzy żyli uczciwie, starzeją się spokojnie i łagodnie, niczym zachodzące słońce. Widziałem ostatnio filozofa na łożu śmierci. O jego starości świadczył tylko wiek. Umarł równie słodko i spokojnie, jak żył.

Żaden lekarz nie wyleczy cielesnych dolegliwości tak, jak to zrobi radosna myśl. Nie ma nic skuteczniejszego niż życzliwość, która rozprasza cień zmartwień i smutków. Ciągłe życie myślami pełnymi niechęci, cynizmu, podejrzliwości i zawiści oznacza zamknięcie się we własnoręcznie zbudowanej dla siebie celi. Natomiast życzliwe, wolne od egoizmu myślenie o wszystkim, cieszenie się tym oraz cierpliwa nauka odnajdywania dobra we wszelkich sprawach, osobach i stworzeniach – jest właśnie tym, co otwiera nam bramy do upragnionego spokoju ducha.

Lek. med. Jacek Giovanoli-Jakubczak

(fcomment}