

VIVERE LA VITA OLISTICA EQUILIBRATA

Mantieni un equilibrio normale, senza essere estremista in alcuna direzione,...sia in dieta, esercizio, spiritualità o moralità, --ma fa' che in tutti ci sia un'influenza coordinante. Poiché ogni fase della vita fisica, mentale e spirituale dipende dall'altra. Esse sono tutt'uno. 2533-3

Essere ben equilibrati è soltanto essere ben equipaggiati e non significa che movimento o attività abbiano cominciato. La conoscenza del sé, la conoscenza delle varie influenze nell'esperienza del sé è soltanto valida e costruttiva quando è applicata nell'esperienza del sé. 440-11

D- Come posso utilizzare al meglio le mie serate e le domeniche?

R- Ricorda che è stata data una legge su come si dovrebbero trascorrere quei giorni [Esodo 31:13-17]. Sappi quindi che amore è legge e che legge è ciò che può determinare le cose più necessarie nella vita mentale, fisica e spirituale di un corpo; poiché Dio non sarà deriso dalle idee insignificanti dell'uomo né della donna sull'importanza del sé riguardo alle leggi che riguardano l'essere mentale o quello fisico o quello spirituale. Queste sono state stabilite in "Ricorda di tenere sacro il Sabbath" [Esodo 20:8]. Quindi un giorno deve essere tenuto in quel modo che alimenterà la vita mentale e spirituale di un corpo. Solo lavoro e niente gioco distrugge le migliori capacità. Ma queste cose sono state stabilite nel modo descritto nello spirito di "Ricorda di mantenere sacro il giorno." La vita deve essere vita ben equilibrata, non squilibrata in alcun modo, per dare contentezza – non necessariamente per essere soddisfatti, poiché quello vuol dire diventare stagnanti; bensì per trovare il sé in qualsiasi posizione il sé occupi, forzate il sé di essere contento ma non soddisfatto, sapendo che le applicazioni delle leggi spirituali, mentali e fisiche non sono che lo schema l'una dell'altra, e stabilendo così il sé nella direzione in cui tutti devono operare in coordinazione e cooperazione, proprio come qualsiasi istituzione commerciale ben equilibrata. Poiché in qualunque forma di sforzi della vita ci si possa trovare, sia quella del taccuino, a vendere lacci da scarpe o azioni e obbligazioni, a costruire ponti, le manifestazioni del sé sono all'interno di quella legge triplice in un tutt'uno che il mentale, il fisico e lo spirituale devono essere mantenuti e devono essere alimentati nel modo da recare contentezza, non necessariamente soddisfazione - poiché la soddisfazione è come un malanimo e cova disprezzo del sé e di altri per il sé. 349-6

Come è stato indicato così spesso, coloro che vivono in un modo che per molti è piuttosto mediocre ma mai agli estremi rendono migliori la vita e le sue associazioni nel mondo.

Vi è in un normale individuo sano (vivo) ogni elemento che è conosciuto – o può essere conosciuto – fuori da quel corpo. Perciò, perché questi vivano in armonia, diventa necessario che un giusto equilibrio venga mantenuto dentro e fuori. Proprio come quando ci sono le pressioni atmosferiche su un corpo, il corpo si aggiusta ai vari cambiamenti ... E questa dovrebbe essere la stessa attività in tutte le diete di un corpo ...

Non eccedere in niente! Non essere anormale! Siamo normali in ogni cosa! 340-29

Il corpo dovrebbe stare attento alle forze fisiche del corpo, affinché il corpo possa mantenere un equilibrio completo, costante. Non permettere che l'ansietà, né quelle condizioni che portano con sé successo o turbamenti, forzino le attività fisiche fino al punto da portare una condizione squilibrata nel sistema fisico; per un corpo (fisico) funzionare sotto stress vuol dire abbattere o il risultato mentale o quello fisico. 257-60

Quando la ruota della vita, che è stata data ad ogni anima, diventa sbilenco o pesante a causa delle cose carnali o per una ricerca troppo grande di quelle cose che non devono essere usate se non nella volontà e nel desiderio del Creatore, questo produce la mancanza di quello che sulla terra viene

chiamato padronanza di sé, o carattere, che serve per rendere migliore lo sviluppo intimo o dell'anima. 315-4

Negli attributi mentali - - prendi quelli del fisico, mentale e spirituale, e mantieni le forze complete e varie per una vita quadrupla. Non permettere che le cose materiali superino la vita mentale o quella spirituale - - perché diventare male equilibrati in qualunque direzione significa produrre scontentezza e condizioni scoraggianti che devono nascere prima o poi nell'esperienza di tutti. Non permettere che qualche forza scoraggiante e disordini nella vita di altri o la perdita di fiducia in altri disturbi l'equilibrio. 4406-1

Mentre ci si deve tenere in molta considerazione non essere troppo democratico; e nemmeno troppo presuntuoso. C'è un terreno di mezzo su cui tutti possono incontrarsi. Poiché Dio non è uno che rispetta le persone. 3471-4

Attraverso dieta e esercizio la più gran parte di tutti i disturbi può essere compensata e superata se si mantiene il giusto atteggiamento mentale. 288-38

Alcuni usano la teoria che se è buono per un poco di più sarebbe meglio. Di solito di più è peggio - - in quasi ogni cosa. Il migliore è quell'individuo o entità-anima che si mantiene ben equilibrato, mai estremista - - bensì tutte le cose per tutti gli uomini. 1861-16

E' vero che raramente ha successo chi ha molti interessi diversificati, ma le tue attività e la divisione del tuo tempo dovrebbero essere diversificate secondo un'iniziativa precisa in una specifica direzione, - - perché la scelta dei tuoi rapporti con il tuo prossimo possa essere compresa in modo più approfondito da ogni direzione; e non semplicemente diversificato nel tentativo di essere un perditempo in molte iniziative. 1901-1

D- Come può prepararsi a rendere un grande servizio a Dio e come può sapere che cosa ci si aspetta da lui?

R- Mantenendosi ben equilibrato e non diventando sbilenco o egocentrico in alcun modo. 759-22

Non diventare un maniaco su qualsiasi argomento. 342-1

Tutto lavoro e niente gioco è tanto male quanto tutto gioco e niente lavoro. 2597-2

D- Per favore spiegatemi che cosa si intende per essere passivi.

R- Passivo, come la parola stessa ha indicato; senza essere unilaterale. Come indicato, non in uno stato d'animo o in un modo in cui si serba un sentimento duro, un risentimento o un rancore, ma piuttosto nell'atteggiamento di essere usati - - un canale, una porta, uno sbocco. 262-39

Mantieni tutte le forze ben equilibrate su quella via diritta e stretta che porta alla comprensione perfetta. 2801-1

D- Per favore consigliatemi e guidatemi nel mio tentativo di portare il corpo fisico ad un punto in cui possa essere un canale migliore per la manifestazione delle forze spirituali.

R- ...Così conduci, così organizza le attività del corpo che sia meglio bilanciato per quanto riguarda gli attributi mentali e fisici del corpo. Fa' più esercizi all'aria aperta...Non che il mentale dovesse essere intorpidito o che dovesse essere tagliato fuori dalle loro operazioni o attività - - ma produci un corpo più equamente bilanciato -- fisico e mentale. Sappi come applicare le regole delle operazioni metafisiche ad una pannocchia o all'inferriata di un recinto o ad un martello, un'ascia, un bastone da passeggio, nonché le teorie di questa, quella o quell'altra mente che in nove casi su

dieci si vede diventare un magazzino per deficienze mentali di energie fisiche! Ora capisci la differenza! Non è squilibrio mentale, ma un corpo mentale può essere usato troppo così da permettere alle energie fisiche di diventare forze dannose in un corpo fisico; poiché ogni energia deve espandersi in qualche direzione, proprio come un pensiero che prende forma porta in essere un'immagine mentale. Quell'immagine è in grado di essere una forza costruttiva che coopera con le energie del corpo fisico? O distruggono qualche forza movente nel fisico senza lasciare uno sbocco per la sua attività?

Quindi sii un corpo ben equilibrato. Fa' degli esercizi specifici precisi di mattina e di sera. Stanca il corpo fisicamente, nonché mentalmente, e quelle cose spariranno che hanno prodotto quelle condizioni di sonno, inerzia, veleni nel sistema per la mancanza di eliminazioni...

C'è la mancanza di vitamina B e C in questo corpo. Una, la C, vigore per le energie mentali che vengono trasportate nel tessuto bianco nell'energia nervosa e nel plesso. La B che è di calcio, silicene, ferro. Queste sarebbero ben equilibrate se si prendessero quei valori alimentari che le portano, ma se le attività fisiche per il corpo non sono tali da metterle in attività esse diventano scorie e cominciano a diventare operative, noncuranti di altre condizioni...Ora quando queste vengono assunte nel sistema, se non vengono messe all'opera dalle attività del sistema - - fisico o mentale - - esse diventano tessuto distruttivo...

Ciò che mangi, vedilo fare ciò che tu vuoi che faccia. Ora si considera spesso perché quelle miscele vegetali, minerali o composte hanno degli effetti differenti in condizioni diverse? E' la coscienza del corpo individuale! Date ad uno una dose di acqua chiara, con l'impressione che agirà come sali - - quante volte agirà in quel modo?

Proprio come le impressioni all'insieme dell'organismo, poiché ogni cellula del flusso sanguigno , ogni corpuscolo, è un intero universo in se stesso ... Gli strati di uno dipendono dall'attività di un altro. Uno che riempie la mente, l'essere stesso, di un'attesa di Dio vede il Suo movimento, la Sua manifestazione nel vento, nel sole, nella terra, nei fiori, negli abitanti della terra ...

Un peccato altrettanto grave mangiare troppo quanto bere troppo, pensare troppo quanto agire troppo! 341-31

Ricorda che un entusiasmo eccessivo è male quanto un'attività lenta. Grandi movimenti, grandi forze, muoviti lentamente. 1151-21

Fa' presto lentamente. Non essere troppo ansioso. Sii intenso, sì. Sii coerente, sicuro. Sii perfetto, sì - - proprio come desideri che lo siano gli altri. Ma lascia molto dei risultati con Lui. 2441-2

Fa' che gli atteggiamenti siano - ogni cosa che viene mangiata, nonché ogni azione - intenzionale nella concezione, costruttiva per natura. Analizza quello! 1183-2

Fare del bene è pensare in modo costruttivo, pensare in modo creativo. Che cosa è creativo, che cosa è costruttivo, forse chiedete? ciò che non impedisce mai, che non produce mai danni agli altri. 1206-13

Il fisico deve usare maniere di cooperazione; cooperare con la natura, cooperare con lo spirito, cooperare con la mente per fare ciò che sarà il Tutto!

Poiché qual è la prima legge? "Il Signore tuo Dio è Uno!" (Marco 12:29) 1527-3

Prenditi il tempo di essere santo...Poiché santità è unità del corpo mentale, spirituale e materiale.

Poiché, come il corpo fisico non è altro che un tempio, ogni porzione deve coordinarsi con le altre per un'unione perfetta o concordia perfetta di servizio o attività, così la mente mentale, la mente fisica, la mente spirituale devono coordinarsi l'una con l'altra. 1123-1

Fare del bene vuol dire vivere bene, e non apparire buoni. Sii buono – non apparire soltanto buono. Vivere l'amore vuol dire essere l'amore. 900-331

Non è sufficiente soltanto vivere - - soltanto essere buono, ma buono per qualcosa; perché tu possa soddisfare quello scopo per cui sei entrato in questa esperienza. 2030-1

Non ci sono scorciatoie nella metafisica, non importa cosa dicano coloro che la forzerebbero per mezzo di visualizzazione, per mezzo dell'applicazione di numeri o di stelle o di barre o qualsiasi fase degli aspetti astrologici. Questi sono degli impulsi. La vita viene vissuta nel sé. Tu la vivi; non la professi - - la vivi. 5392-1

Di che cosa si tratta quindi? “Ama il Signore tuo Dio con tutti il cuore, con tutta l'anima, con tutta la mente, con tutti il tuo corpo, e il tuo vicino come te stesso” (Luca 10:27). Il resto di tutte le teorie che possono essere architettate dall'uomo non sono nulla se quelle vengono semplicemente vissute. 3976-29

Troviamo che questi sono nati come risultato di ciò che si potrebbe chiamare disturbi occupazionali; non abbastanza al sole, non abbastanza lavoro duro. Moltissimo lavoro cerebrale, ma si presume che il corpo coordini lo spirituale, il mentale e il fisico. Colui che non dà alla ricreazione un posto nella sua vita e il giusto tono ad ogni fase - bè, inganna se stesso, e un giorno - come in questo corpo nel presente - ne pagherà il prezzo. Ci deve essere una certa quantità di ricreazione. Ci deve essere una certa quantità di riposo. Queste sono delle necessità fisiche, mentali e spirituali. Dio non ha forse fatto dormire l'uomo almeno un terzo della sua vita? Quindi consideralo! Questo è ciò che il Maestro intendeva quando disse: “Considerate i gigli sul campo, come crescono.” Essi forse crescono per tutto il tempo, fioriscono per tutto il tempo o hanno un aspetto parecchio sporco e in disordine a volte? Fa' bene alle persone, agli individui, come a questa entità, sporcarsi a volte le mani nel fango e non essere tutto il tempo un colletto bianco! Queste sono delle fonti naturali. Da che cosa è stato fatto l'uomo? Non avere paura di avere addosso un po' di sporcizia una volta ogni tanto. Sai che devi mangiare una certa quantità di sporcizia, altrimenti non sarai mai ben equilibrato. Poiché questo è ciò da cui dove nascono tutte le condizioni. Poiché l'uomo è stato fatto di polvere, e alla polvere ritornerà. Perché egli non ha un aspetto sporco ogni tanto non significa che non sia sporco nella mente, se non nel corpo, se non nello spirito. Poiché queste cose sono uno, sempre uno ... Ma prenditi il tempo per aggiungere qualcosa alla tua mente mentalmente e spiritualmente. E prenditi il tempo di giocare un po' con gli altri. Vi sono dei bambini che crescono. Hai aggiunto qualcosa di costruttivo alla vita di qualche bambino? Non sarai nel cielo se non sei appoggiato sul braccio di qualcuno che hai aiutato. Hai poca speranza di andarci se non aiuti qualcun altro. Fa' quello e vivi una vita normale, e vivrai un sacco più a lungo. Cerca di valere un sacco di più della posizione che occupi. Poiché non è ciò che fai ma ciò che sei veramente che conta. Questo trapela - ciò che sei veramente - molto più di ciò che dici. 3352-1

D- Come posso sviluppare la capacità di lavorare per molte ore? E quali sono le ore migliori per il lavoro?

R- Quali sono le ore migliori per il lavoro? Quando il numero minore di persone pensa al lavoro, per ogni individuo! Perciò alzando le resistenze [alla malattia] nel corpo il corpo sarà in grado di controllare le ore di lavoro fisicamente e le ore di lavoro mentalmente. Ricorda ciò che è stato dato, che tutto lavoro e niente gioco renderà il ragazzo tanto ottuso quanto farebbe tutto gioco e niente lavoro - e infine renderà la persona altrettanto inutile, per il sé e per ciò che vorrebbe compiere!

La cosa migliore sarebbe che ogni individuo ... pianifichi il proprio tempo. Stabilisci tanto tempo per lo studio, tanto tempo per rilassarti, tanto tempo per il lavoro mentale, tanto tempo per l'attività del corpo fisico, tanto tempo per leggere, tanto tempo per le attività sociali. E mentre questo non significa di diventare semplicemente un corpo di routine, significa invece che ognuno di questi cambiamenti e ognuna di queste attività producano la creazione di un equilibrio migliore - che non soltanto facilita le attività individuali, ma dà la capacità di concentrarsi quando lo si desidera, qualunque sia l'attività! 440-2