



## I Consigli di Cayce per ringiovanire

La filosofia di Cayce indicò che **l'invecchiamento del corpo fisico non è biologicamente fisico necessario**, che avviene più come risultato delle forze mentali le quali esercitano influenze sul corpo che, per loro natura, hanno un effetto di invecchiamento. Come le letture spiegano: "In un corpo normale c'è ogni infusione per rifornirsi. E se si giungerà a quella coscienza, non ci sarà mai la necessità che un organismo fisico invecchi - se non è il desiderio nominale di un corpo cedere alle forze circostanti o per il proprio riposo." (1299-1)

Cayce cita **tre punti utili** per comprendere il mistero del processo di invecchiamento. Dapprima, la disposizione naturale del corpo fisico è rifornirsi e vivere in pratica per sempre, se **la propria coscienza riesce a schierarsi con questo processo naturale**, sia internamente sia esternamente. Il secondo punto "**cedere alle forze circostanti**" indica con quale facilità noi tutti cediamo alle influenze del mondo intorno a noi, le opportunità meravigliose che nascono per promuovere la salute ottimale e anche le tentazioni che possono distruggere la tendenza naturale dei nostri corpi alla reintegrazione. Il terzo punto è racchiuso nella frase "o **per il proprio riposo**": il corpo, senza badare al suo potenziale di immortalità, desidera e si merita un occasionale riposo cosmico.

Le letture suggeriscono che esista davvero "**la sorgente della gioventù**": le chiavi si trovano nei **poteri della mente!**

"(D) Come possono le persone evitare di invecchiare nell'aspetto?"

"(R) La *mente!*"(1947-4)

Qui le letture sostengono chiaramente che la mente abbia un ruolo importantissimo nel mantenere la giovinezza. Una parte integrale della giovinezza, secondo Cayce, si trova nella **dieta**, nell'**esercizio fisico** e in un regime delle molte **terapie fisiche** suggerite in trance. Tuttavia, la base della giovinezza è **tenere la mente attiva in modo positivo**.

Ecco tre pratiche da seguire tutti i giorni:

- **Ricordarsi della dieta acida/alkalina di Cayce e seguirla con intenzione**
- **Meditare regolarmente, il più possibile vicino alla natura**
- **Fate sentire a qualcuno tutti i giorni che lo amate e l'appreziate.**



*True Health, aprile/maggio 2008*

**Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.**