

IL RILASSAMENTO

D- Come può il corpo rilassarsi ?

R- Questo è un processo mentale nonché fisico. La concentrazione sul rilassamento è il modo più grande o migliore di rilassamento per qualsiasi corpo. Cioè, VEDI il corpo rilassarsi, COSCIENTEMENTE ! Non concentrandosi in modo da tirare dentro l'influenza, ma tanto da lasciare tutta la tensione, tutta la fatica scorrere FUORI dal sé – e trovare che il corpo la dà – via.

404-6

D- Come posso superare la tensione nervosa che subisco a volte ?

R- Chiudendo gli occhi e meditando dal di dentro, così che nasce – attraverso il sistema nervoso – quell'elemento necessario che si trova lungo il [nervo] pineale (non dimenticare che questo va dalle dita dei piedi fin sulla testa !) che calmerà tutte le forze nervose, producendo ... il vero pane, la vera forza della vita stessa. La calma, la meditazione per mezzo minuto fino ad un minuto darà forza – se il corpo vede fisicamente questa fuoriuscita per calmarsi, mentre cammina, sta in piedi o riposa. 311-4

D- Che cosa dovrebbe essere fatto per la fatica e l'esaurimento nervoso ?

R- Come dato. I Bagni a Vapore, sudate e frizioni, e specialmente l'Apparecchio Radioattivo per riionizzare e rivitalizzare il sistema . . . Irrequietezza, insonnia e irritazione spariranno. 1472-2

Rilassati più a fondo. Non con sedativi, non con delle proprietà medicinali che ostacolerebbero qualche altro funzionamento del sistema. Piuttosto con i rilassamenti all'aria aperta, alla luce del sole, nel rilassamento dalle preoccupazioni mentali, e con l'esercizio fisico in particolare di quel tipo che causerebbe una compensazione più vicina della circolazione, il rifornimento dei nervi e del sangue, tra la testa e il tronco e gli arti inferiori; facendo quindi esercizi all'aria aperta, come equitazione, nuoto, camminare – uno qualsiasi di questi va bene, e dopo tale esercizio fatti frizionare accuratamente dopo aver fatto un bagno caldo – preferibilmente fa' la doccia e fatti frizionare accuratamente – specialmente lungo il sistema cerebrospinale. 5616-1

D- Qual è il modo migliore per rilassare la mia testa quando traduco o leggo molto ?

R- Rilassa il corpo completamente, subito prima di cominciare con quello, per mezzo del riposo. Poi un po' di esercizio di testa e collo. E dopo tali esperienze di nuovo un rilassamento accurato, bevendo moltissima acqua, e un po' di esercizio di testa e collo; e troveremo ... le forze in veloce ricupero. 1554-4

Sciogli un cucchiaino di miele filtrato in un bicchiere o in un tazzone di latte scaldato. Si troverà che bere questo da venti a trenta minuti circa prima di andare a letto sarà utilissimo. (Ipertensione) 1539-1

D- Perché non riesco a dormire di notte ?

R- Questo è per nervosismo e ansia eccessiva. Naturalmente stai lontano dalle droghe, se possibile, anche se un sedativo può a volte essere necessario. Bevi un bicchiere di latte caldo con un cucchiaino di miele sciolto in esso. 2514-7

Prenditi il tempo per lavorare, pensare, fare contatti per una struttura sociale e per la ricreazione. Questo vecchio adagio potrebbe essere adatto: dopo colazione lavora un po', dopo pranzo riposa un po', dopo cena cammina un miglio. 3624-1

D- Che cosa si può fare perché io possa dormire per tutta la notte ?

R- Purificare il sistema. . . allevierà le tensioni sul sistema nervoso in tale modo che le funzioni del corpo porteranno il riposo normale per il corpo.

Questo è molto meglio che tentare di applicare l'influenza [di droghe] che diventano un'avversione per le funzioni corporee. Poiché, come è sottinteso - se il corpo si prende il tempo per il pensiero - il riposo fisico è il mezzo naturale del mentale e dello spirituale che trova il mezzo di coordinare con le attività del mentale-fisico nel corpo, chiaro ? Perciò il riposo è necessario, ma quello indotto - a meno che non diventi necessario per il dolore o cose simili - non è un riposo naturale, né produce una rigenerazione per le attività del corpo fisico. 1711-1

D- Sto lavorando troppo per il mantenere il mio benessere fisico ?

R- Poche persone si sono mai fatto del male con il lavoro. Molti l'hanno fatto con le preoccupazioni in combinazione con il lavoro. Ma prenditi dei periodi di riposo e recupera in modo adeguato. Non pretendere troppo dal corpo-fisico e producendo poi, con questi periodi di rilassamento, un modo di agire ... da bruciare la candela da entrambi i lati. Non fare quelle cose fisicamente o mentalmente che, per il consumo delle energie fisiche, produrrebbero delle condizioni maggiormente distruttive nelle forze mentali e psichiche. E troveremo, come è stato indicato, una capacità fisica maggiore - e il lavoro non farà male a nessuno. 416-9

D- Che cosa dovrei fare per migliorare la condizione nervosa ?

R - Semplicemente rilassare il corpo a periodi regolari è la cosa migliore. Questo è molto meglio che dipendere da influenze esterne. Prendere una quantità supplementare di vitamina B-1 è un modo migliore, ma il rilassamento perfetto [è il rimedio migliore]. Prenditi un periodo in cui dimentichi tutto - non necessariamente di andare a letto per farlo - ma se vai a dormire durante quei periodi, molto bene, ma fa' che il tuo recupero venga dal profondo dentro di te.

3120-2

D- Esiste un modo per dormire sulla schiena senza russare ?

R- Non che sia stato inventato per ora ! 1861-18

D- Si può fare qualcosa per correggerlo o per impedire di dormire con la bocca aperta ?

R- Chiudila !

D- Quando si dorme, come si può farlo ?

R- Dai le suggestioni al sé quando vai a dormire. Equilibra il sistema. E questo sarà fatto.

288-41

D- Perché ho delle difficoltà a dormire dopo le quattro del mattino e come si può controllare questo ?

R- Questo è come un'abitudine e parte di una reazione fisica. Non si dovrebbe tentare di controllare questo, bensì piuttosto usarlo a proprio vantaggio. Se vieni svegliato usa il periodo dei primi trenta minuti - almeno - nella meditazione diretta su ciò che il tuo Signore vorrebbe che tu facessi quel giorno. Presto imparerai a dormire più che l'ora seguente ! 2051-5