

COLUMNAS

Para estar sano, ¡piensa sanamente!

El Ciudadano · 8 de octubre de 2010





Dios desea que estemos sanos. Si deseamos vivir sanos, debemos ante todo primero pensar sanamente, a pesar de que muchos opinen que vivir saludablemente significa únicamente comer saludablemente. Con ello se olvidan frecuentemente del sentir sanamente y de los pensamientos sanos, es decir positivos. Se trata de tener sensaciones y pensamientos saludables, es decir, del agrado de Dios y sólo decir y hacer lo que es del agrado de Dios.

Si sentimos y pensamos positivamente, si hablamos de la salud y vivimos en el instante, escogeremos también nuestros alimentos correspondientemente, porque la energía del día nos comunicará a través de nuestros órganos qué sustancias reconstituyentes necesitan éstos ese día. Ellos se comunicarán luego a través de nuestros sentidos y a través de nuestros nervios del gusto y nos mostrarán con qué alimentos y cantidades hemos de nutrirlos.

Si vivimos en el día, el cual empieza con el instante, se nos mostrará todo lo que sea bueno para nuestra alma y también para nuestro cuerpo. Entonces en todo lo que se nos presente -sea en la indisposición o en la enfermedad, en la conversación o en el trabajo- encontraremos el germen de lo bueno. Si nos basamos en él se desarrollará también lo que sea bueno para nosotros, pues con las fuerzas positivas afrontaremos y llevaremos a cabo lo que conduzca a lo bueno, ya que estaremos aliados con Dios, la energía positiva.

Esto es válido para toda situación de la vida, ya sea que estemos sanos o enfermos, sea que para con nuestros semejantes estemos en una actitud pacífica o de enemistad, sea que vivamos dificultades, sea que estemos sufriendo golpes del destino o que vivamos libres de toda preocupación. ¡En todo está lo bueno! Si hallamos el germen de lo bueno y nos basamos en él, también nos irá bien, y lo contrario a la ley divina se transformará paulatinamente en positivo, ipues Dios ayuda!

Hagámonos por tanto conscientes de que el peligro no viene de fuera: viene de nosotros mismos y nos influencia a nosotros mismos. Sólo puede recaer sobre nosotros lo que nosotros mismos tenemos en nosotros. Aunque en el mundo acechen aún muchos peligros -si no tenemos algo igual o parecido en nosotros, tampoco atraeremos esos peligros-. No pueden hacernos nada, salvo que para ello hayamos creado la fuerza de atracción en nuestra alma. Podemos consiguientemente con nuestros pensamientos negativos hacer surgir en y sobre nuestro cuerpo enfermedad y padecimiento o provocar sufrimiento y golpes del destino. Por otra parte, a través de una forma positiva de sentir, pensar, hablar y obrar producimos en nosotros salud, armonía interna, alegría, paz, felicidad y satisfacción. Vemos por tanto que los pensamientos son fuerzas. Lo que pensamos y cómo pensamos, ambas cosas retornan a nosotros, el emisor.

Pensemos que cuando no damos la vuelta a tiempo... ¡el destino sigue su curso! Con nuestra forma de pensar contraria a la ley divina, sin rumbo fijo, podemos

fortalecer analogías, es decir, cargas de nuestra alma, o construirlas de nuevo.

De la publicación: “Vive el Instante y te verás y reconocerás a ti mismo”

Vida Universal

Por **Juan Lama Ortega**

www.editorial-la-palabra.com

Fuente: [El Ciudadano](#)