

An Italian translation of today's article on Christian Science

Una visione spirituale introdotta nella vita di ogni giorno.

Nuovi pensieri, migliore salute

Sono rimasta compita da una lettera al direttore di *Newsweek*. Uno psicologo che lavora con pazienti cardiopatici da 10 anni affermava che «le reazioni fisiche che si verificano quando la rabbia alza la sua orribile testa sono chiaramente documentate» (30 giugno). Contano davvero i pensieri che abbiamo.

Questo mi fa ricordare uno dei modi in cui ho imparato questa lezione: attraverso la guarigione fisica. Ho scoperto che è importante abbandonare pensieri negativi di paura, irritazione, disagio o invalidità e ascoltare invece il messaggio rassicurante di Dio che dice che sono fatta a Sua immagine e somiglianza — che sono integra, serena, senza dolore, libera. Il risultato è stato una migliore salute.

Il restare fedele a questi pensieri Divini ha guarito molti tipi di disturbi: lesioni alle costole, influenza, difficoltà respiratorie, lesioni interne dovute a un incidente in bicicletta, slogatura della caviglia e altro.

Mary Baker Eddy, la scopritrice della Christian Science, ha scritto: «Mantenete il pensiero ben fermo su ciò che è permanente, buono e vero, e tutto questo si manifesterà nella vostra esperienza nella proporzione in cui occuperà i vostri pensieri» (*Scienza e Salute con Chiave delle Scritture*, pagina 261).

Attraverso le proprie battaglie e la ricerca di una salute migliore, Mary Baker Eddy ha scoperto alcuni concetti assolutamente innovativi: la mente governa il corpo, e non in parte, ma completamente, e tutte le cause e gli effetti sono mentali, non fisici.

Mary Baker Eddy ha scritto: «Voi che ben sapete discernere l'aspetto del cielo — il segno materiale — quanto più dovrete discernere il segno mentale e compiere la distruzione del peccato e della malattia, vincendo i pensieri che li producono e comprendendo l'idea spirituale che li corregge e li distrugge» (pagina 233). Un giorno urtai violentemente un dito del piede contro una ventilatore. Avvertii un terribile dolore. Mi rivolsi immediatamente a Dio con la preghiera. Sentii il messaggio rassicurante che diceva che ero sempre sotto la protezione di Dio e che il Suo amore per me non poteva essere interrotto da nulla. Mi calmai rapidamente, l'intenso dolore diminuì e ripresi il mio lavoro.

Il giorno successivo ero in un negozio con un'amica. La commessa mi disse che il dito aveva un aspetto orribile, e mi chiese se fosse rotto. Tor-

nando a casa, la mia amica mi disse: «Probabilmente il tuo dito è rotto».

Fino a quel momento, sebbene camminassi con un po' di disagio, non avvertivo un grande dolore. Ma le cose cambiarono molto rapidamente.

Quella notte il mio dito iniziò a pulsare. All'inizio tentai di far cessare il dolore convincendomi che non si trattava di nulla di grave... in fondo era solo un dito che aveva preso una contusione e il dolore sarebbe passato. Ma il dolore non passava.

Cominciai a pregare con maggiore fervore. Sapevo che avevo bisogno di concentrare la mia mente su ciò che era buono e vero, piuttosto che dare ascolto a opinioni umane negative. Chiesi quindi a Dio di mostrarmi la verità su di me in quanto Sua figlia.

La mia risposta fu di rifiutare l'opinione che una parte della mia persona potesse essere spezzata, dato che in realtà ero spirituale, sana, intatta. Questo aspetto spirituale mi diceva anche che non potevo essere danneggiata o ferita. Ciò era in diretto contrasto con l'aspetto e le sensazioni del mio dito.

Iniziai a sentirmi più calma e serena. In poco tempo il dolore scomparve. La notte successiva il dolore tornò a farsi sentire, ma questa volta ero ancora più convinta che la mia vera natura, come figlia di Dio, fosse perfetta, senza dolore e libera. Il dolore svanì e non tornò.

Quello che mi è accaduto viene descritto da Mary Baker Eddy: «Un cambiamento nella credenza umana cambia tutti i sintomi fisici e determina il miglioramento o il peggioramento di un caso. Quando la falsa credenza vien corretta, la Verità manda un messaggio di salute per tutto il corpo» (pagina 194).

Una settimana dopo, una donna mi chiese di pregare per lei perché aveva fatto cadere qualcosa sul suo piede e avvertiva dolore e difficoltà a camminare. Condivisi con lei l'idea che mi aveva guarita: nessuna parte di lei poteva essere spezzata o danneggiata, perché lei era l'idea spirituale e integra di Dio. Mi disse successivamente di essere guarita immediatamente.

Ciò che pensiamo, ciò che accettiamo come vero su noi stessi ha certamente un effetto sulla nostra salute. Ma a prescindere da quanto tristi o negativi i pensieri possano essere in alcuni momenti particolari, possiamo liberarcene e ascoltare i pensieri di Dio, che ci dicono che siamo Suoi figli, a Sua somiglianza. E che siamo liberi.

TODAY'S ARTICLE ON CHRISTIAN SCIENCE

Bringing a spiritual perspective to daily life

CHANGED THOUGHT, BETTER HEALTH

A LETTER to the editor in *Newsweek* caught my attention. A psychologist who has worked with heart patients for 10 years pointed out that “the physical reactions that take place when anger rears its ugly head are clearly documented” (June 30). What we think really does matter.

That brings to mind one of the ways I've learned that lesson: through physical healing. I've found it important to turn away from negative thoughts of fear, irritation, discomfort, or disability and instead hear God's reassuring message that I am His image and likeness — whole, peaceful, painless, free. The result has been better health.

Holding to these God-like thoughts has brought healings of many kinds — injured ribs, flu, respiratory difficulty, internal injuries from a bicycle accident, sprained ankle, and more.

Mary Baker Eddy, the Discoverer of Christian Science wrote: “Hold thought steadfastly to the enduring,

the good, and the true, and you will bring these into your experience proportionably to their occupancy of your thoughts” (“Science and Health with Key to the Scriptures,” page 261).

Through her own struggles and search for better health, Mrs. Eddy discovered some groundbreaking concepts — that thought governs the body, not partially but wholly, and that all cause and effect is mental, not physical.

She wrote: “Ye who can discern the face of the sky, — the sign material, — how much more should ye discern the sign mental, and compass the destruction of sin and sickness by overcoming the thoughts which produce them, and by understanding the spiritual idea which corrects and destroys them” (page 233).

One day I banged my toe full force into a fan. The pain was awful. I immediately turned to God in prayer. I heard the reassuring message that said I was always in God's care and His love for me couldn't be interrupted by anything. I quickly calmed down, the intense pain subsided, and I continued my work.

The next day a friend and I were in a store. The salesperson said how bad my toe looked and asked if it was broken. On the way home my friend told

me, “Your toe is probably broken.”

Up until this point, although I was walking with some discomfort, I hadn't been in much pain. But things changed pretty quickly.

That night my toe began to throb. At first I tried to talk myself out of the pain by convincing myself that this really wasn't a big deal — after all it's just a hurt toe; the pain will go away. But the pain wasn't going away.

I began to pray more earnestly. I knew that I needed to be holding my thought to what is good and true rather than going along with negative human opinions. So I asked God to show me the truth about me as His child.

My answer was to reject the belief that any part of my selfhood as God's image could be broken because I was actually spiritual, whole, intact. That spiritual fact also informed me that I couldn't be damaged or hurt. This was in direct contrast to the way my toe looked and felt.

I began to feel calmer and more peaceful. In a short time the pain faded away. The next night the pain came back again, but this time I felt even

more convinced that my true nature as God's child was perfect, painless, and free. The pain vanished, and it didn't return.

What happened to me is described by Mrs. Eddy: “A change in human belief changes all the physical symptoms, and determines a case for better or for worse. When one's false belief is corrected, Truth sends a report of health over the body” (page 194).

A week later a woman asked me to pray for her because she had dropped something on her foot and she was in pain and having difficulty walking. I shared with her the idea that had healed me — that she couldn't be broken or damaged because she was God's whole, spiritual idea. She told me later that she was healed instantly.

What we think, what we accept as true about ourselves, does have an effect on our health. But no matter how dark or negative our thoughts may be at a particular time, we can turn away from them and listen to God for His thoughts telling us we are His child, His likeness. And that we are free.

WHAT WE THINK — WHAT WE ACCEPT AS TRUE ABOUT OURSELVES — DOES HAVE AN EFFECT ON OUR HEALTH.