

1 元気な体は、

元気な心からつくられる

神 示

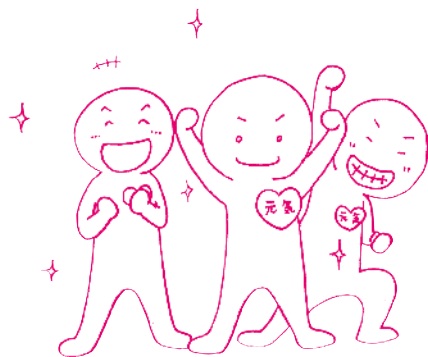
真の健康は

心を明るく 強くするところに成るもの
心がゆったり流れるほどに

体も健康

環境に調和して生活できるのである

『真実の光・神示 平成二十一年版』35ページ



心と体はつながっている

自分の体は、自分のものなのに、全てを思いどおりに動かすことはできません。静かにしたいと思う場面でおなかを鳴ったり、せきやしゃっくりが止まらなかつたりします。うっかり転んでけがをしたり、思いがけず風邪をひいたりすることもありますが、まして、「背が高くなりたい」「もっと目がぱっちりしていたなら…」とあこがれても、なかなかそうはなれません。

それなのに、心と体は、見えないところでつながっています。例えば、大事な試合や発表会の当日、どきどきして、体がふるえてしまった経験はないでしょうか。あるいは、旅行や遠足が楽しみでなかなか寝付けなかったり、だれかに何かをほめられたことがうれしくて、「よし、頑張るぞ」と、いつも以上に力が出せたりしたことはありませんか。こんなふうに、自分の心の状態は、知らないうちに体にも大きくえいきょうしているのです。

