

Listen to this article

Nous connaissons tous cette ancienne maxime « Dans un corps sain, l'esprit est sain », et nous reconnaissons son bien-fondé. Mais nous devrions savoir que le côté spirituel doit aussi avoir son ordre, son harmonie, son rythme, afin de ne pas mal agir sur notre organisme. Comme une maladie charnelle influe d'une manière néfaste sur l'état spirituel d'un homme, de même un état spirituel confus, ou dominé par des influences mauvaises, retentit d'une manière néfaste sur la santé physique. Un malade, après une opération, s'il se sent bien spirituellement, a plus de chances de guérir rapidement, qu'une personne qui a l'esprit abattu.

Des érudits affirment qu'il y a des sentiments qui agissent en nous exactement de la même manière qu'une mauvaise alimentation, une mauvaise respiration ou un mauvais fonctionnement d'organes, tels que le foie, les reins ou des glandes. Ils affirment qu'il y a deux sortes de sentiments qui détériorent la santé. L'une comprend la haine et les sentiments qui lui sont rattachés : la colère, l'esprit de vengeance, l'acharnement, la jalousie ; et, dans l'autre, il y a : la peur, l'inquiétude, le doute, etc. Les sentiments de ce genre paralysent les fonctions de l'organisme, entravent la circulation du sang et la respiration. Sous l'influence de ces sentiments, si nous ne les dominons pas, nos glandes, comme la glande thyroïde, les glandes surrénales et l'hypophyse, qui réglementent des processus de vie extrêmement importants, fonctionnent mal. Cela explique que la peur peut provoquer le raidissement des pieds et que la crainte, lors d'un examen, paralyse la mémoire et l'intelligence de certains élèves, cependant bien préparés.

Comment lutter contre ces sentiments qui abîment notre santé ? Il faut supprimer les causes qui exercent une action néfaste sur les nerfs. Il est bon de mettre un peu d'ordre dans notre temps et en tout, d'établir un programme pour nos occupations

Copyright © Association des Etudiants de la Bible

quotidiennes et faire en sorte de ne jamais nous presser. Il faut éviter les mouvements et les paroles inutiles, et surtout les commérages et les moqueries à propos des autres, etc... Il faut aussi savoir quand il y a lieu de se taire, et quand il faut parler.

Des sentiments positifs, comme la bonté, la serviabilité, la confiance, la paix, la joie, l'enthousiasme, etc..., exercent une action très bénéfique sur notre santé. Il y a lieu de les cultiver, de les développer. Mais, bien régler sa vie spirituelle, l'élever à un niveau culturel convenable, la maîtriser savamment, cela ne peut être fait que par celui qui sait y introduire de l'ordre...

Pour bien régler sa vie spirituelle, il faut de la discipline, de la subordination. Bien se conduire, c'est de la discipline, de la subordination dans le domaine des sentiments ; c'est maîtriser ces sentiments. Bien se conduire, c'est cultiver convenablement des sentiments nobles, et c'est étouffer ceux qui ruinent la santé. Bien se conduire, c'est l'ordre, la propreté, la piété.

(Traduit de « Na Strazy » – 3/94, Page 72)

Copyright © Association des Etudiants de la Bible