

Gezondheid

Exported from Holy-Writings.com on 2026-07-06 — 1 clipping

Gezondheid

Een natuurlijk evenwicht

De fysieke oorzaak van ziekte

'De uiterlijke, fysieke oorzaak van ziekte is.... de verstoring van het evenwicht, het essentiële evenwicht dat heerst tussen al die elementen waaruit het menselijk lichaam is samengesteld.'

De geestelijke oorzaak van ziekte

'Als de mensheid zou leven volgens de regels van zijn natuurlijke, ingeboren evenwicht, en zich niet zou laten leiden door zijn passies, dan is het ontegenzeggelijk zo dat ziektes niet meer de overhand zouden hebben en ook dat ze zich niet op zo'n grote schaal kunnen verspreiden. Maar de mens bleef volharden in het volgen van zijn eigen lusten, en hij wilde zich niet tevreden stellen met eenvoudig voedsel. Hij bereidde liever voedsel dat uit vele ingrediënten bestond, en waarvan de bestanddelen veel van elkaar verschilden. Het resultaat hiervan was het ontstaan van hardnekkige en wijdverbreide ziektes.'

Twee methoden van genezen

'Er zijn twee methoden om ziekte te genezen en wel een stoffelijke en een geestelijke. Bij de eerste methode wordt gebruik gemaakt van stoffelijke geneesmiddelen, de tweede methode bestaat uit gebed waarbij men zich tot God keert en om Zijn hulp smeekt. Beide methoden moeten worden toegepast...Ziektes die een fysieke oorzaak hebben moet door dokters met medicijnen behandeld worden, ziektes met een geestelijke oorzaak moeten verdwijnen door middel van geestelijke middelen.'

'Er bestaan twee soorten ziekten, stoffelijke en geestelijke. Als je bijvoorbeeld een snee in je hand hebt, en je bidt dat de snee mag genezen maar je stopt het bloeden niet, dan zal dat je niet veel goeds doen. Soms, als het zenuwstelsel wordt verlamd door angst, dan is een geestelijke remedie nodig.... Het komt vaak voor dat verdriet iemand ziek maakt. Die ziekte kan genezen worden door geestelijke middelen.'

Genezen door dieet.

'Wanneer bekwame artsen deze materie grondig en diepgaand zullen onderzoeken, dan zal het duidelijk worden dat het ontstaan van ziekte te wijten is aan de verstoring van het essentiële evenwicht dat bestaat talrijke elementen waaruit het menselijk lichaam is opgebouwd, en dat behandeling daaruit bestaat om dit evenwicht weer te herstellen. Dit herstel kan mogelijk worden gemaakt door middel van voedsel. Het is zeker dat in dit prachtige nieuwe tijdperk de ontwikkeling van de emdische wetenschap zal leiden naar een situatie

waarin dokters hun patiënten genezen met voedsel.'

'Als de medische wetenschap volmaaktheid bereikt, vindt behandeling plaats door middel van spijzen, voeding, geurige vruchten, groenten en door verschillende soorten warm en koud water.'

Hoe blijf je gezond?

'In alle dingen is gematigdheid wenselijk.'

'Eet niet tenzij je honger hebt.'

'Het voedsel zal in de toekomst bestaan uit fruit en graan. De tijd zal komen dat er geen vlees meer zal worden gegeten... ons natuurlijk voedsel is plantaardig. De mensen zullen zich geleidelijk aan hun natuurlijke toestand aanpassen.'

Vermijd alcohol en drugs

'De ervaring heeft geleerd hoe groot het effect van het zich onthouden van roken, van bedwelmende dranken en opium is op de gezondheid en de levenslust, op de ontwikkeling en scherpte van de geest en van lichaamskracht.'

Wees gelukkig

'Geluk houdt ons in grote mate gezond terwijl depressiviteit ziek maakt...'

'Waarlijk, het allernoodzakelijkste is tevreden te zijn onder alle omstandigheden; hierdoor wordt men voor ziekte en matheid bewaard. Geef niet toe aan verdriet en smart, want ze veroorzaken de grootste ellende.'

'Wij moeten allen de zieken bezoeken. Als ze verdrietig zijn en lijden is het werkelijk een hulp en zegen als er een vriend komt. Geluk is voor hen die ziek zijn een grote genezende kracht.'

Wees geestelijk

'Zaken die met de geest van de mens verband houden hebben grote invloed op zijn lichamelijke conditie.'

'Jalouzie verteert het lichaam en toorn verbrandt de lever; vermijd beide gelijk gij een leeuw uit de weg zoudt gaan.'

Mediteer

'De menselijke geest wordt tijdens meditatie beziel en gesterkt... Hierdoor ontvangt hij goddelijke inspiratie en hemels voedsel.'

Gebruik uw gezondheid

'Een goede gezondheid is de grootste van alle gaven.'

'Er bestaat een verband tussen de stoffelijke en geestelijke zaken. Hoe gezonder het lichaam hoe groter de geestkracht van de mens, de kracht van zijn verstand en de die van zijn geheugen, de kracht van bezinning.'

Als u ziek bent ...

Raadpleeg een dokter

'Wanneer u ziek wordt raadpleeg dan bekwame artsen... De patiënt moet al datgene wat bekwame artsen voorschrijven aanvaarden en zich er aan houden.'

'Behandel ziekte bij voorkeur door dieet zonder toepassing van medicijnen; vindt gij hetgeen nodig is in één enkel kruid, gebruik

dan geen samengesteld medicament.'

'Geef geen medicijnen als de gezondheid goed is, maar schrijf ze voor, zodra het noodzakelijk is.'

Gebruik uw slechte gezondheid

'Meestal brengt lichamelijke ziekte de mens dichter bij zijn Schepper, en maakt het het hart leeg van alle wereldlijke verlangens, en wel zodanig dat hij teder en meelevend wordt voor allen die lijden.'

Bid voor genezing

Een bahá'í-gebed:

'Uw naam is mijn genezing o mijn God en het U gedenken mijn medicijn. U nabij te zijn mijn hoop en liefde voor U is mijn metgezel. Uw genade is mijn genezing en mijn steun in deze wereld en in de wereld die komen zal. Gij zijt, waarlijk, de Almiddadige, de Alwetende, de Alwijze.'

Onthoud '... dat u uw gezondheid niet moet verwaarlozen, maar het als een middel moet beschouwen dat u in staat stelt om te dienen.'