

LA SANTE

L'HYGIENE

Définition :

Le dictionnaire dit : L'hygiène est la partie de la médecine qui étudie les moyens propres à conserver la santé en permettant l'accomplissement normal des fonctions de l'organisme, et en harmonisant les rapports entre l'homme et les milieux dans lesquels il vit, afin d'éliminer notamment les influences nocives que peuvent comporter ces milieux.

Nous pouvons, en fonction de ce qui a été étudié plus haut rajouter que l'hygiène concerne tous nos corps, et qu'elle participe également au rétablissement de la santé, mais aussi qu'elle participe au progrès de notre développement personnel, donc à l'expansion de notre conscience, comme nous allons le constater.

Hygiène du corps matériel :

- Généralités :

S'occuper de l'hygiène de son corps matériel c'est agir pour le maintenir dans un état d'équilibre, améliorer cet état d'équilibre, c'est-à-dire lui permettre d'effectuer du mieux possible les fonctions physiologiques qu'il doit assumer en tant que véhicule matériel.

Rappelons que ces 3 fonctions sont :

- La nutrition (notamment digestion, circulation, respiration, élimination).
- Les relations (liaisons avec l'extérieur: fonctions motrices et organes des sens).
- La reproduction.

- L'hygiène de la nutrition :

L'hygiène de la nutrition représente le choix d'un régime alimentaire adapté à chacun, c'est-à-dire apporter à ce corps l'énergie dont il a besoin et permettre aux différents organes d'agir en fonction des activités.

Ce choix concerne principalement les proportions et les quantités dans l'absorption de protides, lipides, glucides et veiller à ce que les vitamines, sels minéraux, cellulose et eau soient présents en quantités suffisantes.

Cela concerne l'important chapitre de la diététique.

Mais l'hygiène de la nutrition concerne également les conditions du milieu extérieur dans lequel nous évoluons, et notamment la qualité de l'air.

- L'hygiène des relations :

L'hygiène des relations concerne tout ce qui maintient en forme, tout ce qui permet au corps de se mouvoir dans les meilleures conditions par des actions physiques adaptées à chacun, et permettre une conservation dans le meilleur état possible des organes des sens. Les 5 sens doivent agir autant sur le plan matériel que sur les plans subtils. Par exemple :

Pour l'ouïe :

Entendre les sons habituels, mais aussi les sons subtils, mais aussi écouter, comprendre.

Pour le toucher :

Toucher mais aussi atteindre autrui dans son intérieur (raison, cœur), et être sensible à tout ce qui entoure, y compris tous les éléments de la nature.

Pour la vue :

Voir les formes et les couleurs habituelles mais aussi voir les formes et les couleurs subtiles, mais aussi se rendre compte, regarder avec conscience et détachement.

Pour le goût :

Goûter mais aussi avoir du goût, de la motivation, de l'envie, de la volonté.

Pour l'odorat :

Sentir les odeurs habituelles, mais aussi les essences subtiles, mais aussi ressentir, être intuitif.

- L'hygiène de la reproduction :

L'hygiène de la reproduction concerne bien sûr la propreté et la santé des organes génitaux, mais aussi, au cours d'une conception une attention particulière de l'hygiène générale, puisqu'il y a transmission de la vie à travers soi.

Rajoutons également un équilibre des dépenses d'énergies sexuelles en fonction des réserves de chacun.

- L'hygiène du sommeil :

Nous voulons, en rajoutant ce chapitre, porter une attention particulière sur cet aspect de la vie. Pourquoi avons-nous besoin de sommeil?

Nous utilisons donc, pour vivre sur le plan de la matière un corps matériel. Celui-ci étant dense, énergétiquement faible, dissipe rapidement ses réserves d'énergies. Ce corps a donc besoin régulièrement de se régénérer en restant au repos.

Pendant ce temps la conscience continue à évoluer dans les autres corps qui eux, étant sur des plans beaucoup plus subtils, n'ont pas besoin de cette régénération.

Mais notre corps matériel est soumis aux lois de notre terre, à ses rythmes, à ses saisons, et nous devons nous y adapter.

D'autre part, dans notre incarnation, nous avons besoin de "décrocher" régulièrement pour assurer un bon équilibre psychique, et éliminer les tensions accumulées durant les périodes de veille.

Si nous ne respectons pas la durée nécessaire, les périodes normales et les conditions de confort et de tranquillité indispensables, pour notre sommeil, nous n'avons pas d'hygiène de notre sommeil.

Hygiène du corps astral :

Nous rappelons qu'à ce niveau notre conscience apprend à équilibrer, contrôler et élever les sentiments, les émotions, les désirs, les passions, les sensations.

Les sentiments :

Afin d'éliminer les négatifs et les remplacer par les positifs tels que amour vrai, tendresse, affection, altruisme, etc.

Les émotions :

En remplaçant la sensiblerie par la sensibilité, l'attention etc., mais dans un souci de neutralité, de détachement.

Les désirs :

Les limiter, les modérer, en les faisant évoluer vers le bien.

Les passions :

En les contrôlant, en les faisant aller vers l'échange et le don.

Les sensations :

Les affiner en les maintenant dans un juste équilibre, en cultivant le ressenti.

En résumé, la santé du corps astral s'obtient par le développement des qualités du cœur, mais aussi par la bonne gestion du système des attractions - répulsions - neutralité.

Hygiène du corps mental :

Nous rappelons qu'à ce niveau notre conscience apprend à développer les idées, les pensées, l'intelligence.

Les idées :

Les avoir claires, nettes, précises, en cultivant l'imagination, et la créativité.

Les pensées :

Les avoir positives et concrètes en travaillant à l'élimination des pensées négatives, en sachant que la pensée est créatrice et qu'elle doit l'être dans le bon sens.

L'intelligence :

L'avoir pratique et concrète, s'efforcer d'avoir une vue la plus large possible de la vie et d'autrui, pour aller vers une meilleure compréhension des choses. A cela il convient d'ajouter le sens de l'organisation, de la structure, de l'ordre, de la gestion du temps.

Hygiène de l'âme :

Maintenir ou développer l'action, la volonté.

Hygiène des corps spirituels :

Il s'agit là de développer principalement l'intuition, la volonté, la force, l'intelligence supérieure et le courage :

L'intuition :

Pour permettre une meilleure réception des informations universelles, tant dans la direction de notre vie que celle de ceux qui nous côtoient.

La volonté :

Qui est le moteur du mouvement donc de l'évolution.

La force :

Il s'agit naturellement de la force psychique, car celle-ci se développe également.

L'intelligence supérieure :

Dans le sens de la compréhension des notions abstraites, des notions d'évolution, des Lois Universelles.

Le courage :

Envers soi dans les difficultés de son cheminement, et aussi envers autrui, ce qui est un don d'amour.

En résumé il s'agit là de développer la pensée abstraite, la connaissance, le pouvoir spirituel, la sagesse.