

Cele trei cerințe fundamentale pentru a avea o viață sănătoasă

Știința milenară a vieții (Ayurveda) ne indică faptul că pentru atingerea și menținerea unei cât mai bune stări de sănătate și armonie este necesar ca omul să respecte trei cerințe simple, însă fundamentale:

1. *O alimentație naturală cât mai sănătoasă.*
2. *O odihnă regeneratoare corespunzătoare.*
3. *Controlul deplin asupra potențialului său creator-sexual.*

Dacă aceste trei cerințe vitale esențiale sunt în mod constant îndeplinite, ființa umană poate atinge și poate menține apoi o excelentă stare de sănătate și poate astfel avea o viață lungă și fericită. Întocmai cum un trepied nu poate rămâne în poziție verticală dacă nu are cele trei picioare de sprijin intacte, la fel și starea de sănătate a omului se bazează pe respectarea acestor trei cerințe vitale esențiale. Aceasta perspectivă ayurvedică este foarte practică și actuală, fiind deosebit de utilă tuturor ființele umane, indiferent de vârstă sau sex, indiferent de țară sau de nivelul lor intelectual.

În mod natural, pentru a-și putea menține nealterată starea de sănătate și pentru a putea trăi o viață lungă și fericită, omul înțelept trebuie întotdeauna să urmărească să cunoască foarte bine și totodată să respecte toate aceste trei cerințe esențiale ale unei vieți fericite. Dacă doar una dintre aceste cerințe este neglijată, ea va tinde să slăbească și vigilența noastră de a respecta celelalte două cerințe.

Dacă nouă nu ne pasă ce anume mâncăm, dacă mâncăm haotic, orice și oricum, fără să ținem cont de principiile unei alimentații sănătoase, după aceea, în scurt timp, vom constata că nici odihna nu mai este satisfăcătoare sau vom vedea că nu vom mai putea avea un somn liniștit, ori vom constata că ne este mult mai dificilă exercitarea controlului asupra dorințelor și a potențialului creator-sexual, iar viața amoroasă va avea serios de suferit.

În mod similar, dacă noi nu avem un somn odihnitor sau dacă neglijăm în mod constant necesitatea de a ne odihni atunci când avem nevoie, aceasta va conduce gradat la dereglarea obișnuințelor alimentare sănătoase și la diminuarea capacității de control asupra potențialului creator-sexual.

De asemenea, de fiecare dată când starea mentală de autocontrol se alterează, aceasta ne face să întâmpinăm după aceea dificultăți în realizarea continenței sexuale și apoi, în consecință, vom tinde să ne confruntăm cu dezechilibre vitale atât în ceea ce privește hrana sănătoasă, cât și în ceea ce privește odihnă corespunzătoare.

Este, prin urmare, important să reținem că dacă atunci când simțim că ne este foame, știind că avem un sistem digestiv sănătos, noi ne vom hrăni într-un mod echilibrat și natural, sau dacă după o activitate grea și solicitantă, fie ea fizică sau mentală, noi ne vom odihni suficient cât pentru a ne regenera și, de asemenea, dacă în mod constant vom urmări să ne controlăm simțurile, având totodată o activitate sexuală controlată și sănătoasă, prin punerea în practică a continenței sexuale, toate aceste trei cerințe ale unei vieți sănătoase, fiind îndeplinite, ele vor ajunge să reprezinte pentru noi o bază puternică pentru atingerea și menținerea unei stări de sănătate perfectă, care să dureze cât mai mult timp.

ayus.ro