

2. « Les théories, c'est joli, mais la réalité de tous les jours est différente »

L'alimentation n'est qu'un exemple de ce qu'il faut faire pour vivre en harmonie. Mais ce n'est pas tout. Dans la vie de tous les jours, il y a aussi les relations de famille ou les relations de travail qui doivent être en harmonie. Il y a aussi l'hygiène, les désirs et l'exagération dont nous allons parler au chapitre 6.

Avant d'avoir de graves maladies, vous avez ignoré quelques avertissements, quelques alarmes !

Cela commence par un sentiment d'angoisse. Vous savez que vous ne devriez pas agir comme ça, ou que vous devriez rester à la maison ce jour-là...

L'ulcère est déjà un avertissement plus sévère. En cas de cancer, c'est souvent tard ou trop tard.

C'est très facile d'être en déséquilibre ; on n'arrive pas facilement à être en harmonie. Beaucoup de gens ne vivent pas sainement. Pourquoi ? Pourtant être en bonne santé est notre état normal.

L'explication des alarmes suivra dans le chapitre « **Ma volonté et sa volonté** » et plus loin encore.