

1. La santé est notre état naturel premier

Peut-être avons-nous remarqué au fil des étapes précédentes que la pratique a tendance à nous apaiser, à nous rendre plus calmes, plus détendus. Si tel est le cas, c'est très bien, mais ce que nous cherchons tous réellement au plus profond de nous, c'est le bien-être, la libération de tout mal-être.

Dans cette quête du bonheur qui est légitime et naturelle il est important de remarquer que la santé qui est l'état naturel de bien être est notre état premier, avant que des déséquilibres, des dysfonctionnements, que nous nommons maladies ne nous affectent.

Nous allons dans ce qui suit nous placer dans une perspective médicale ou thérapeutique et considérer l'une après l'autre, la maladie, son origine et le traitement qui guérit de la maladie pour revenir à l'état de santé naturel et premier. En bref comprenons que nous sommes sains avant d'être malade.