

VIEILLIR SEREINEMENT ET EN BONNE SANTÉ

Lorsque nous arrivons à un âge avancé, est-ce possible d'aimer ce jour qui nous est donné et toutes les joies qui l'accompagnent?

Dans une société où la jeunesse est idéalisée, vieillir peut parfois être frustrant.

Mais, **le vieillissement n'est pas une maladie**. Le vieillissement de l'homme est une partie naturelle de la vie. Nous devrions donc accepter tous les instants, car vieillir est la suite inéluctable de notre vie actuelle.

La génération du "troisième âge" actuelle continue d'être en forme au 21ème siècle. La plupart d'entre nous pensons que nous n'aurons pas cette chance, et vivons dans la crainte de vivre aussi vieux, redoutant la maladie qui semble nous guetter au bout du chemin...

Quels sont les secrets pour conserver une bonne santé tout en laissant venir les années ?

Les secrets pour conserver une bonne santé tout en laissant venir les années" ...

- C'est avoir une vie saine, bonne, et belle!

... Autrement dit, c'est manger raisonnablement, des aliments naturels, et non trafiqués; ou remplis de colorants, de conservateurs, de produits chimiques, de pesticides, etc., qui nous prédisposent, tout comme les surgelés, et les conserves, au cancer.

- C'est vivre loin de la pollution; loin de l'agitation; et loin du bruit;

- C'est vivre "en n'ayant pas un sexe à la place du cerveau";

- C'est vivre sans stress; autrement dit, dans l'Amour, dans la Joie, et dans la Paix intérieure... Ce qui ne peut pas se produire autrement qu'avec l'habitude quotidienne de la Méditation, et de la Prière intérieure;

- C'est ne pas fumer;

- C'est ne pas boire d'alcool, et de vin; ou, du moins, c'est n'en boire que très peu...

Autrement dit, c'est ne pas en boire chaque jour.

- C'est faire au moins 3 heures de sport par semaine;

- C'est pratiquer le Yoga;

- C'est rire le plus possible; avec un film, ou un livre rigolo: car il est reconnu que le rire supprimait le stress;

- C'est lire de bons bouquins; c'est regarder de bons films;

- C'est communiquer avec Bonheur, et Amour, avec l'él(u)e de notre cœur... Autrement dit, c'est ne pas se regarder seulement l'un, l'autre... Mais c'est "regarder ensemble dans la même direction";

- C'est avoir de bonnes nuits de sommeil bien réparateur...

En privilégiant, par exemple, la relaxation, la Méditation avec "l'attitude du témoin"; et les exercices respiratoires.

... Autrement dit, c'est se coucher tôt; "avec les poules"; c'est ne pas veiller inutilement le soir... afin de pouvoir, sans fatigue, se lever tôt le lendemain matin, pour attaquer une nouvelle journée!

- C'est boire chaque jour beaucoup d'eau;

- C'est ne pas se droguer;

- C'est ne pas s'imaginer qu'on sera mieux, ici ou là; en découvrant ceci, ou cela: Ce qui n'est qu'un gaspillage d'énergie tout à fait inutile, qui abrège notre vie; car, comme le

disait PASCAL: "Le plus grand malheur de l'homme est de ne pas savoir rester tranquillement assis dans sa chambre!";

- C'est manger beaucoup de fruits, et de légumes: "BIO" ... Autrement dit, non "piqués", pour les faire mûrir plus vite; ou remplis de conservateurs.

- C'est faire faire de la gymnastique à notre intelligence: Sachant que nous dégénérons; et que l'intelligence s'atrophie, comme le corps, par le manque d'exercice.

En un résumer:

C'est être heureux en toute circonstance:

Ce qui est la conséquence (sur)naturelle de l'habitude de la Méditation, et de la Prière intérieure;

... Et, enfin

C'est être convaincu "QU'IL VAUT MIEUX AJOUTER DE LA VIE AUX ANNÉES... QUE DES ANNÉES A LA VIE!"

... Mais si l'on respecte les quelques modestes suggestions proposées ci-dessus:

Il est quasiment CERTAIN, que, non seulement, l'on vieillit sereinement; mais aussi, que l'on ajoute de la vie aux années...

Comme, ÉGALEMENT... des années à la vie!