

Une âme saine dans un ventre sain

Le jeûne revient en force – surtout à l'étranger : les Autrichiens le vantent car ils ont l'impression de redécouvrir la lune. Même les Françaises exaltées sont folles du « Fasting ».

Moi-même, prussien discipliné de nature, je pratique le jeûne une fois par an – et si je ne m'étais pas astreint à cette discipline, je ne serais sans doute plus de ce monde, mais à dix pieds sous terre. Aujourd'hui, j'ai dépassé tous ces nombreux bienfaits et bénéfices corporels, vantés par les nouveaux adeptes de cette thérapie.

Je suis évidemment encore très flatté des compliments que me vaut ma bonne forme physique. Concernant ma pression artérielle et mon foie, je fais la joie de mes docteurs et bien sûr de la sécurité sociale ! Les nombreuses heures passées à souffrir dans les salles de gymnastiques ou de remise en forme n'auront pas été vaines, car j'ai pu retrouver mon swing de golf.

Aujourd'hui, mes centres d'intérêts sont tout autres : mon esprit a gagné en clarté, mes pensées sont plus légères, j'ai pris du recul par rapport aux tracasseries quotidiennes comme la crise financière, le réchauffement climatique, les impôts, ce cher Président Sarkozy, Ségolène Royal, Bayrou et compagnie. Il faut savoir que pendant le jeûne, les soucis ont tendance à s'estomper et après quelques semaines, je n'y pense même plus : y avait-il seulement des problèmes ? Je suis tout à mon bonheur de contempler de magnifiques tableaux, de vibrer sur une belle musique ou bien encore d'acquiescer un peu plus de sagesse dans les pages d'un livre lumineux.

Lorsque je me laisse aller à regarder une émission de TV, je suis atterré par la pauvreté des dialogues et des idées, et j'éteins aussitôt.

Les gens sympathiques sont un rayon de soleil dans nos vies. Et ils sont souvent là, juste sous nos fenêtres ! Souvent d'ailleurs dans des lieux où on ne s'attend pas à les voir. Un simple sourire, une parole aimable – sans préméditation ni arrière-pensée, sans rien exiger en retour – en toute simplicité !

Un cadeau du ciel lorsqu'on est en période de jeûne.

L'inverse peut aussi nous arriver, mais à éviter à tout prix si l'on veut garder le moral. Une altercation avec l'agent qui vient de vous verbaliser peut vous gâcher la journée. C'est pour cette raison qu'il est déconseillé de jeûner et d'aller travailler en même temps, du moins si vous voulez garder ce détachement par rapport aux petits tracasseries quotidiennes qu'apporte le jeûne.

Jeûner demande un environnement propice et aussi du temps mais surtout pas de rendez-vous stressant, ni d'obligation, ni personne pour vous dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire.

Lorsqu'on jeûne, c'est essentiellement pour soi. Se regarder vivre, laisser le temps s'écouler lentement comme le sable qui vous glisse entre les doigts.

Jeûner est pareil à « une seconde d'éternité du silence dans ces temps de précipitation » dit Otto Buchinger, et il en savait long sur le jeûne.

Personnellement, quand je jeûne, je dévore tout ce qui me tombe sous la main. Malheureusement encore trop de journaux, magazines, hebdomadaires et toute une presse people sans véritable lendemain ni conscience – une conscience indispensable lors- qu'on jeûne : véritable nourriture spirituelle et éternelle ! Vérité essentielle en ce qui me concerne et en ce qui concerne l'avenir de la planète !

De vraies émotions, d'authentiques histoires qu'ont pensées, vécues et subies de grands esprits. Pas de ragots, pas de grands discours politiques, rien sur la mode ni sur les dernières frasques de Britney ou de Madonna.

Je vais parfois au cinéma – à mes risques et périls. Lors de ma dernière période de jeûne, j'ai vu deux films sur la mort : « Dialogue avec mon jardinier », l'histoire d'une amitié entre un intellectuel parisien et son ami d'enfance devenu jardinier. Ce film est l'histoire tendre d'une rencontre entre deux personnes d'origines sociales très différentes. A la fin, le jardinier meurt.

L'autre film, « Sans plus attendre », est l'histoire de deux êtres que tout oppose et qui se retrouvent par hasard dans la même chambre d'hôpital.

On leur annonce qu'il ne leur reste que quelques mois à vivre. Ils vont tenter de mettre à profit ces derniers moments – le premier va vouloir profiter au maximum du peu de temps dont il dispose pour s'éclater, alors que l'autre se rend compte que ce n'est pas la meilleure voie pour trouver un sens à sa vie, avant que le rideau ne se baisse.

De tels films, lorsqu'on jeûne, permettent de se poser les bonnes questions que se posent également les personnages, car à travers le jeûne on aborde le problème de notre propre fin. Et de fil en aiguille viennent les questions existentielles : d'où viens-je ? Où vais-je ? Quel est mon rôle dans cette vie si courte ?

On sait depuis l'antiquité que le jeûne entrait dans les rites des monastères ou autres communautés religieuses.

Au troisième siècle déjà, les ermites jeûnaient dans le désert pour purifier leur corps et libérer leur esprit des « mauvaises pensées ». Ils voulaient renoncer à cette vie pour s'affranchir des choses matérielles et approcher le divin, l'absolu. Mahatma Gandhi a jeûné pour la libération de son peuple – le jeûne se transformant ainsi en arme redoutable contre un ennemi militairement plus puissant.

Jésus a jeûné pendant 40 jours – dans le désert – et il a résisté aux tentations du diable, puis fut servi par les anges.

Jeûner 40 jours fait toujours partie de mes rêves: un jour, je mettrai ce projet biblique à exécution. J'ai déjà réussi à jeûner 20 jours, mais 40...

Le jeûne pratiqué dans les couvents et monastères avait pour principale fonction, avant la recherche de l'absolu, de maîtriser ses mauvais penchants.

Moines et sœurs étaient privés des simples plaisirs que procure le corps !

Ils ont donc inventé des nourritures spéciales et des bières brunes de carême pour contourner le jeûne.

De même que dans l'islam il est interdit de boire le jour, les musulmans compensent après le coucher du soleil avec des repas copieux pris en groupe, souvent source de kilos en plus !

Seule votre boussole intérieure saura vous diriger sur le bon cap et vous indiquera les bonnes décisions à prendre en répondant au « pourquoi ». Il ne faut pas agir sous la contrainte, cela n'apporte rien de bon. Et si l'on jeûne seulement avec l'espoir de perdre rapidement du poids et que cela nous coûte, on passe à côté du véritable sens du jeûne. Le jeûne devient alors une vraie souffrance.

Le jeûne reste pour moi un plaisir. Je savoure les bons plats et les bons vins mais aussi le silence, le calme, la décompression. Ne plus penser aux choses matérielles, ne rien exiger, plus de prévisions stressantes. Laisser les choses advenir, ressentir, laisser ses pensées survenir librement ou les laisser s'envoler comme un oiseau vers le ciel. Observer son corps, cette machine extraordinaire créée par Dieu.

L'auto guérison par le jeûne est très efficace si vous faites confiance à vos immenses possibilités et si vous apprenez à commander à votre corps !

Ne pouvons-nous en faire autant avec notre âme ? Cela ne pourrait-il donc pas s'appliquer dans de nombreuses situations ? Pourquoi donc employer la violence, aussi bien dans les technologies de pointe qu'avec une chimie excessive ou des rayons laser ? Ne risquons-nous pas de détruire plutôt que de protéger ?

Avoir conscience de l'« ici et du maintenant ». Il n'est nullement question du bien ou du mal. Le « c'est ce que c'est » du poète Erich Fried. Jeûner et prier. La médecine la plus efficace contre les maladies de notre temps.

Raimund Wilhelmi (dans le magazine "Bodensee Magazin Vital")

Source « News Clinique Buchinger » www.buchinger.com

Publié Eté 2009